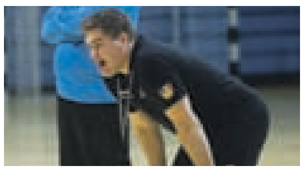
SKOÐUN Hjálmar Sveinsson skrifar um nýtt svæðisskipulag á borgarsvæðinu. 12

MENNING Fjórir ungir einleikarar koma fram með Sinfóníunni. 20

LÍFIÐ Katrín Helga og Krabbarnir spila lög um ástina. 30



SPORT Staðan á leikmönnunum sautján í HM-hópnum sem fer til Katar í dag. 26

MAX ÚTSALA
Stærri en nokkru sinni fyrr með lægri VSK og fullt af vörum nú án vörugjalda!
Sjá allt úrvalið á max.is
max.is
MAX RAFTÆKI

FRÉTTABLAÐIÐ
Priðjudagur
13. janúar 2015
10. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

Kirkjugarður hvarf

Borgarstjórn tók land við Úlfarsfell sem átti að nota undir kirkjugarð af skipulagi án vitneskju ráðamanna kirkjugarðanna. 4

Ásókn í byggðakvóta Allnokkrar umsóknir hafa borist til Byggðastofnunar vegna byggðakvóta á Flateyri og Þingeyri. 6

Mótmælt í kross Tugir þúsunda í tveimur fylkingum tóku þátt í mótmælafundum í Þýskalandi í gær. Mótmælt er gegn innflytjendum annars vegar og gegn þeim mótmælum hins vegar. 10

12

Bolungarvík	-2°		NA	15
Akureyri	-2°		NA	7
Egilsstaðir	-2°		NNA	8
Kirkjubæjarkl.	-1°		NA	9
Reykjavík	1°		NA	12

VÍÐA HVASST Í dag verða norðaustan 10-20 m/s, hvassast NV- og SA-til. Stöku él fyrir norðan en léttir til S- og SV-til. Frost víðast 0-5 stig. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

Persónuleg viðhorf dómara hafa áhrif

Niðurstöður í kynferðisbrota- og nauðgunarmálum eru sagðar vera „dómarahappdrætti“ í nýrri skýrslu um viðhorf fagaðila innan réttarvörslukerfisins.

DÓMSMÁL Persóna dómara og mannleg reynsla þeirra skiptir máli við meðferð þeirra á nauðgunar- og kynferðisbrotamálum. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Hildar Fjólu Antonsdóttur sem unnin er í samvinnu við innanríkisráðuneytið um viðhorf fagaðila til meðferðar nauðgunarmála.

Viðmælendur í skýrslunni eru fagaðilar sem starfa við meðferð nauðgunarmála innan réttarvörslukerfisins, svo sem dómarar, ákærendur, verjendur, sálfræðingar og rannsóknarlögreglumenn.

Telja viðmælendur misjafnt hvernig dómarar meti sönnunarreglurnar. Það er að segja, hversu sterk sönnunarkrafan eigi að vera, og/eða að persónuleg viðhorf dómara til málaflokksins hafi áhrif þegar kemur að meðferð dómara á nauðgunar- og kynferðisbrotamálum. Einn viðmælandi notaði orðið „dómarahappdrætti“ í því samhengi.

Helga Vala Helgadóttir héraðsdómslögmaður tekur undir þessi sjónarmið sem koma fram í skýrslunni og segir þau ekki einfÖld til úrlausnar. Vont sé að fá á tilfinninguna að persóna dómara ráði niðurstöðunni. „Því miður þá er of mikill munur á dómum eftir því hver dæmir, til dæmis á þyngd refsinga og bótakröfum til brotaþola.“

Þá segist Helga Vala helst mæta úreltum viðhorfum þegar um sé að ræða mál er varða ofbeldi í nánum samböndum. Þar séu úrelt viðhorf ríkjandi bæði hjá rannsakendum og dómurum.

Skýrslan er unnin í samvinnu við innanríkisráðuneytið. Ólöf Nordal ráðherra hyggst bregðast við niðurstöðunum og kynna úrlausnir á næstunni. - kbg / sjá bls. 8

> **Því miður þá er of mikill munur á dómum eftir því hver dæmir, til dæmis á þyngd refsinga og bótakröfum til brotaþola.**
>
> *Helga Vala Helgadóttir, héraðsdómslögmaður.*

Íslenskur Golden Globe-hafi:

Eru mjög stoltir af Jóhanni

KVIKMYNDIR Tónlistarmaðurinn Jóhann Jóhannsson varð fyrstur Íslendinga til að hljóta Golden Globe-verðlaunin á sunnudag, en þau hlaut hann fyrir tónlist í kvikmyndinni The Theory of Everything.

JÓHANN JÓHANNSSON

„Ég er auðvitað í skýjunum og samgleðst mínum manni innilega en ég get ekki sagt að ég sé hissa,“ segir popparinn Páll Óskar Hjálmtýsson, sem hefur unnið með Jóhanni. Leikstjórinn Friðrik Þór Friðriksson er einnig stoltur: „Ég er bara alveg í sjöunda himni. Þetta eru sterkar vísbendingar um það að hann verði tilnefndur til Óskarsverðlaunanna.“

- asi / sjá síðu 30.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SAMSTAÐA GEGN OFBELDI Á HEIMILUM

Borgarstjóri og lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins undirrituðu í gær samstarfssamning um átak gegn heimilisofbeldi. Framvegis fer ráðgjafi frá velferðarsviði borgarinnar með þegar lögregla er kölluð til vegna heimilisofbeldis. Ef barn er á heimilinu sendi Barnavernd Reykjavíkur starfsmann á staðinn. Samkvæmt rannsókn höfðu um 42 prósent kvenna á Íslandi verið beitt ofbeldi einhvern tíma eftir 16 ára aldur.

Sjá síðu 2

STÓR ÚTSALA
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!
VERÐHRUN Á SÝNISEINTÖKUM OG YFIRFÖRNUM TÖLVUM!
tl.is
TÖLVU LISTINN

Fyrrverandi útvarpsstjóri undrast „harmkvælin“ vegna stöðu Ríkisútvarpsins:

Segir RÚV-umræðu þvætting

FJÖLMIÐLAR „Í stað þess að sigla nú lygnan sjó með reksturinn í jafnvægi, eins og ef aðgerðirnar í árslok 2013 hefðu verið látnar ná fram að ganga, er reksturinn nú í uppnámi með endurtekinni óvissu fyrir starfsmenn.“

Þetta skrifar Páll Magnússon, fyrrverandi útvarpsstjóri, í aðsendri grein í Fréttablaðinu í dag.

Páll reifar brotthvarf starfsmanna og bendir á að hlutur RÚV í sjónvarpsáhorfi hafi minnkað. Einnig hafi hlutur Rásar 2 í útvarpshlustun minnkað, áhorf á fréttir RÚV og traust á stofnunina.

Útvarpsstjórinn fyrrverandi segir kyndugt að forystumenn RÚV skuli ekki una nokkuð bærilega við nú þegar rauntekjur frá ríkissjóði aukast um meira en 200 milljónir króna milli 2014 og 2015 en það sé í fyrsta skipti í sex ár sem það gerist.

„Sjaldan hafa stærri orð fallið af minna tilefni um málefni RÚV,“ skrifar Páll. Hann undrast „harmkvælin“ og spyr hvort menn haldi að svona þvættingur um stöðu mála gagnist RÚV.

Páll segir það hafa verið hermdargreiða við RÚV og starfsmenn þess þegar stjórn RÚV lét stóran hluta af fyrirhugaðri hagræðingu, sem samþykkt var í nóvember 2013, ganga til baka. Hefðu þessar aðgerðir gengið eftir væri komið jafnvægi á rekstur RÚV og rauntekjuaukningin á árinu 2015 hefði öll getað farið í aukna dagskrárgerð. - ibs / sjá síðu 13

> **Það er skemmst frá því að segja að stjórn RÚV heyktist á eigin ákvörðun strax við fyrstu mótbáru. Allrafyrst sá þó undir iljarnar á menntamálaráðherranum sem hljóp svo hratt frá sjálfum sér að svo virtist sem fjórir fætur væru á lofti í senn.**
>
> *Páll Magnússon, fyrrverandi útvarpsstjóri.*

Íbúfen®
400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

Actavis

SPURNING DAGSINS

Gunnar, er svona vont að búa í Kópavogi?

„Alls ekki, það verður líka gott að búa í Fjallabyggð.“

Gunnar Birgisson hefur verið ráðinn bæjarstjóri Fjallabyggðar. Áður var hann bæjarstjóri í Kópavogi og talaði þá gjarnan um hve gott væri að búa í Kópavogi.

Ísland var eina ríki Vestur-Evrópu sem ekki sendi ráðamann til Parísar:

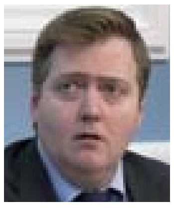
Stjórnarandstaðan vill skýringar

STJÓRNMÁL Ísland er eina landið í Vestur-Evrópu sem sendi ekki ráðamann í samstöðugönguna í París. Stjórnarandstaðan vill að forsætisráðherra skýri betur hvers vegna hann hafi ekki mætti í gönguna.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson segir skamman fyrirvara, ferðatíma og dagskrá vera ástæðu þess hann mætti ekki.

„Að nefna ástæðuna, margir samverkandi þættir, þegar rætt er um svona krefjandi spurningu, er óboðlegt,“ segir Svandís Svavarsdóttir, þingflokksformaður VG.

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra sagði á Stöð 2 í gærkvöldi að „dálítið óheppilegt“ væri að fulltrúi ríkistjórnarinnar hefði ekki verið í göngunni.



SIGMUNDUR DAVÍÐ

Skrifstofu forseta Íslands barst bréf á föstudag frá sendiherra Frakka um að erlendum gestum væri boðið í gönguna, þar á meðal þeim er gegna æðstu embættum.

Örnólfur Thorsson forsetaritari segir að ekki hafi borist sérstakt boð til forsetans heldur almenn orðsending til íslenskra stjórnvalda. „Þá var og ljóst að aðrir þjóðhöfðingjar Norðurlanda og flestra ríkja í Evrópu væru ekki fulltrúar landa sinna við athöfnina,“ segir Örnólfur. - þká, ih

Obama viðurkennir mistök:

Háttsettari átti að fara til Parísar

BANDARÍKIN Stjórn Obama Bandaríkjaforseta hefur viðurkennt að senda hefði átt háttsettari fulltrúa í samstöðugönguna í París á sunnudag. Þetta kom fram í máli Josh Earnest, talsmanns Hvíta hússins í gær. Earnest sagði að Obama hefði viljað taka þátt í göngunni en vegna skamms fyrirvara hefði ekki verið hægt að ganga frá öryggisráðstöfunum í tæka tíð. Sendiherra Bandaríkjanna í Frakklandi og aðstoðarutanríkisráðherra Bandaríkjanna tóku þátt í göngunni. - ih

NÝI GÍGURINN Starfsmenn Jarðvísindastofnunar Háskólans flugu að eldstöðinni á laugardag en gígurinn var myndaður í flugferðinni. MYND/GUÐBERGUR DAVÍÐSSON

Hraunið er búið að eyða Flæðum og von er á nýju lóni:

Nýr og fagur gígur að myndast

ELDGOS Um fimm hundruð metra langur og sjötíu metra hár gígur hefur myndast í eldgosinu norðan Dyngjujökuls. „Þetta er orðinn með fallegri gígum sem við eigum í landinu,“ segir Ármann Höskuldsson eldfjallafræðingur.

Nýja hraunið er búið að eyða svokölluðum Flæðum, sandflæmi sem bræðsluvatn af jöklinum flæddi áður um. Hraunið hefur því stíflað vatnið sem áður rann um Flæður og telur Ármann að þar geti myndast nýtt lón næsta sumar. - kmu

Kanna tildrög drukknunar:

Rannsókn á lokametrunum

SLYS Rannsókn á tildrögum þess að tólf hestar drukknuðu í Bessastaðatjörn þann 21. desember er á lokametrunum, samkvæmt upplýsingum frá Matvælastofnun. Niðurstöður rannsóknarinnar verða birtar á allra næstu dögum.

Fréttavefurinn Vísir greindi frá því sama dag og hestarnir fundust að sjö þeirra voru í eigu hestaleigunnar Íshesta en fimm félaga í Hestamannafélaginu Sóta. Þyrla hífði hestana upp úr tjörninni og var þeim síðan ekið í Álfsnes, þar sem þeir voru urðaðir. - jhh

Endurnýjun hjá Strætó:

Myndavélakerfi í nýjum vögnum

SAMGÖNGUR Fullkomið myndavélakerfi er í tuttugu nýjum vögnum sem Strætó fær afhenta á næstu dögum.

Vagnarnir, sem allir eru af gerðinni IVECO Crossway LE, eru með vél samkvæmt EURO-staðli. Þeir eru því sparneytnari og menga minna en aðrir vagnar Strætó. Vagnarnir geta tekið 89 farþega, 35 í sæti og 64 standandi.

Stefnt er að frekari endurnýjun flota Strætós á næstunni. - ih

Ef lokað er á aðgang er nýr opnaður strax

Erfitt virðist að koma í veg fyrir Snapchat-aðganga þar sem ungmenni deila myndefni af kynferðislegum toga, af eiturlyfjum og ýmsu öðru vafasömu. Einum aðgangi var lokað fyrir helgi en annar kom strax í hans stað undir öðru nafni.

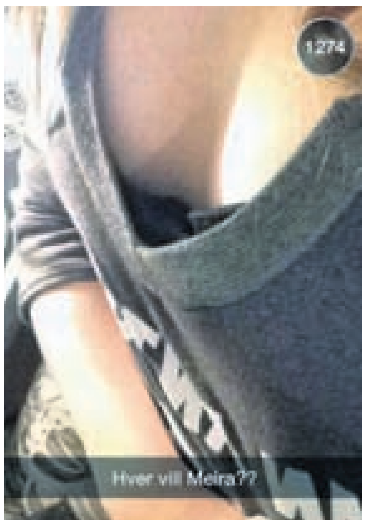
SAMFÉLAGSMÁL Grófar nektarmyndir, eiturlyf og myndbönd af fólki í kynferðislegum athöfnum er meðal þess sem er að finna á Snapchat-aðgangi sem er vinsæll meðal íslenskra ungmenna. Inn á aðganginn, sem ber nafnið Saurlifnaður, senda notendur myndir sem er svo deilt með þeim sem fylgjast með aðganginum.

Fyrir helgi var aðganginum Saurlífi lokað en hann var fyrirrennari Saurlifnaðar og þjónaði sama tilgangi. Ekki er vitað hver heldur aðganginum úti en hann virðist vera mjög vinsæll meðal ungmenna. Þegar hann var fyrst stofnaður var hann auglýstur fyrir 18 ára og eldri og fólk hvatt til þess að vera duglegt að senda inn myndir og myndbönd af saur- og ólifnaði. Séu myndirnar og myndböndin skoðuð er hins vegar augljóst að margir þeirra, sem senda inn myndir eða myndir eru af, eru undir lögaldri.

Efnið sem er sett inn er aðgengilegt þar í sólarhring, hins vegar er hægt að taka skjáskot af myndunum og til eru sérstök forrit sem vista Snapchat-efni.

Erfitt virðist vera að koma í veg fyrir að slíkum aðgangi sé haldið úti þar sem stjórnendur síðunnar eru við því búnir að honum verði lokað og eru með annan aðgang þar sem settar eru inn upplýsingar um nýjan aðgang verði þessum lokað.

Myndirnar sem notendur setja inn eru oft af kynferðislegum toga, af þeim sjálfum eða af öðrum í kynferðislegum athöfnum, ef til vill ekki alltaf með samþykki viðkomandi. Auk þess setja margir inn myndir af fíkniefnum og fíkniefnanotkun.



GRÓFAR MYNDIR Algengt er að notendur setji inn nektarmyndir, af sjálfum sér eða öðrum. Einnig er mikið sett inn af myndum af eiturlyfjum og eiturlyfjanotkun. MYNDIR/SKJÁSKOT FRÁ SAURLIFNAÐI

Í síðustu viku fengu aðstandendur unglinga í Laugardals- og Háaleitishverfum bréf frá skólum í hverfunum þar sem þeir eru hvattir til þess að ræða við unglinga sína um það efni sem birtist þarna. Fljótlega eftir að fréttir birtust af því var aðganginum lokað.

„Það er með svona vafasamar síður, menn opna bara nýjar og nýjar, hvort sem það er eitthvað af þessum toga eða til að hala niður ólöglega,“ segir Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn. Lögreglu hafi borist ábendingar vegna aðgangsins. Hins vegar hafi engar kærur borist vegna efnis sem þar hefur verið sett inn.

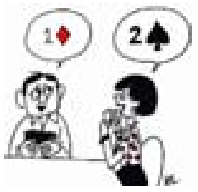
> **Það er með svona vafasamar síður, menn opna bara nýjar og nýjar.**
> *Friðrik Smári Björgvinsson, yfirlögregluþjónn.*

„Það hafa komið ábendingar um að þarna væri óæskilegt efni.“

Friðrik Smári segir um tiltölulega nýjan vettvang að ræða í þessum efnum og því ekki alveg ljóst hvaða leiða lögregla getur leitað til þess að láta loka slíkum síðum. „Við erum að fikra okkur áfram í þessu. Þetta er tiltölulega nýtt, við erum að vinna í því hvað er hægt að gera og hvaða úrræði eru til staðar,“ segir hann.

viktoria@frettabladid.is

BRIDS SKÓLINN



BYRJENDUR (stig 1) ... **26. janúar** 8 mánudagar frá 20-23

ÚRSPILIÐ (stig 3) ... **28. janúar** 8 miðvikudagar frá 20-23

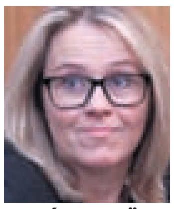
- **STIG 1** Á byrjendanámskeiði er farið vel yfir leikreglur spilsins og undirstöður hins vinsæla Standard-sagnkerfis. Ekkert mál að mæta ein/einn.
- **STIG 3** Spilamennskan er í forgrunni á þessu námskeiði, áætlanagerð sagnhafa í trompi og grandi. Mikið spilað og ekki nauðsynlegt að koma með makker.

- Staður: **Síðumúli 37** í Reykjavík
- Sjá nánar á **bridge.is** undir „fræðsla“
- Upplýsingar og innritun í síma **898-5427**

Fjórar af hverjum tíu konum beittar ofbeldi eftir að þær verða sextán ára:

Fara í átak gegn heimilisofbeldi

VELFERÐARMÁL Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, undirrituðu í gær samstarfssamning um átak gegn heimilisofbeldi. Þegar lögregla er kölluð út vegna heimilisofbeldis mun hún framvegis hafa samband við velferðarsvið borgarinnar og fer ráðgjafi með í útkallið. Ef barn er á heimilinu er jafnframt haft samband við Barnavernd Reykjavíkur sem sendir starfsmann á staðinn til að sinna barninu.



SIGRÍÐUR BJÖRK GUÐJÓNSDÓTTIR

Á árinu 2013 bárust LRH 593 tilkynningar varðandi heimilisofrið í Reykjavík en af þeim voru 438 mál skilgreind sem ágreiningur og 155 mál sem ofbeldi. Í rannsókn á ofbeldi gegn konum sem Rannsóknarstofnun í barna- og fjölskylduvernd vann fyrir félags- og tryggingamálaráðuneytið árið 2010 kemur fram að rúmlega 42% aðspurðra kvenna á Íslandi höfðu verið beittar ofbeldi einhvern tíma eftir 16 ára aldur. Þegar hlutfallið var umreiknað miðað við fjölda kvenna jafngildir það að 44 til 49.000 konur á þessu aldursbili hafi verið beittar ofbeldi á lífsleiðinni.

Samkvæmt upplýsingum úr skráningarkerfi Barnaverndar Reykjavíkur bárust, á tímabilinu janúar til ágústloka 2014, tilkynningar um átök á heimilum 69 barna en þar af voru tilkynningar frá lögreglu vegna 54 barna. - shá

Nokkur markmið:

- Að tryggja öryggi borgaranna á heimilum sínum.
- Að veita þolendum og gerendum heimilisofbeldis betri þjónustu.
- Að efla traust þolenda, og eftir atvikum gerenda, á því að stjórnvöld muni veita aðstoð.
- Að bæta stöðu barna sem búa við ofbeldi á heimilum.
- Að auka samráð og samvinnu aðila sem vinna með málaflokkinn.
- Að efla og samræma úrvinnslu mála.
- Að bæta tölfræðiupplýsingar um ofbeldi.
- Að bæta þjónustu við fólk af erlendum uppruna sem hefur orðið fyrir heimilisofbeldi.
- Að bæta þjónustu við fatlaða sem hafa orðið fyrir heimilisofbeldi.

BÍLADÍLL DAGSINS!
Hafðu samband strax!

Tilboð: 8.490.000 kr.

Toyota Landcruiser 150 VX 4x4 FDM35
Skráður janúar 2012, 3,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 87.000 km.
Ásett verð: 9.490.000 kr.

Verð: 2.570.000 kr.

Ford Mondeo Trend JIN64
Skráður maí 2011, 1,6TDCi, dísil, beinskiptur
Ekinn 94.000 km

Tilboð: 3.390.000 kr.

Ford Kuga Titanium S EYK01
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 91.000 km.
Ásett verð: 3.850.000 kr.

Tilboð: 3.890.000 kr.

Ford C-Max Titanium DOX03
Skráður apríl 2014, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 24.000 km.
Ásett verð: 4.080.000 kr. *Í ábyrgð*

NOTAÐIR BÍLAR
MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ

Gerðu betri bílakaup!

Tilboð: 1.740.000 kr.

Citroën C3 Seduction LDK77
Skráður maí 2013, 1,4TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn: 54.000 km.
Ásett verð: 1.890.000 kr. *Í ábyrgð*

Tilboð 2.950.000 kr.

Ford Focus Trend Edition ORK29
Skráður nóvember 2013, 1,0i bensín beinskiptur.
Ekinn 16.000 km.
Ásett verð: 3.090.000 kr. *Í ábyrgð*

Tilboð: 6.090.000 kr.

Ford Explorer Limited 4x4 TGX72
Skráður maí 2012, 3,5i bensín, sjálfsskiptur
Ekinn 94.000 km.
Ásett verð: 6.690.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN

Skoðaðu fleiri dæmi hér!

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Ýmsar fjármögnunarleiðir í boði. Spyrðu ráðgjafa.

TÖKUM ALLAR TEGUNDIR BÍLA UPPÍ

SÝNDU OKKUR BÍLINN ÞINN OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ Í MILLIGJÖF. ENGIN SKULDBINDING

Tilboð: 2.690.000 kr.

Honda Civic EPH19
Skráður júní 2012, 1,8i bensín, sjálfskiptur
Ekinn: 29.500 km.
Ásett verð: 2.890.000 kr.

Tilboð: 890.000 kr.

Ford Fusion Trend ALD03
Skráður júní 2008, 1,4i bensín, beinskiptur.
Ekinn 122.000 km.
Ásett verð: 1.090.000 kr.

Verð: 690.000 kr.

Ford Focus Trend AG521
Skráður ágúst 2005, 1,6i bensín, beinskiptur
Ekinn 183.000 km.

Tilboð: 1.590.000 kr.

Ford Explorer XLT 4x4 RA251
Skráður mars 2006, 4,0i bensín, sjálfsskiptur
Ekinn 151.000 km.
Ásett verð: 1.750.000 kr.

Verð: 3.970.000 kr.

Mazda6 Vision FHE21
Skráður maí 2013, 2,2TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn: 69.000 km. *Í ábyrgð*

Tilboð: 2.990.000 kr.

Mercedes Benz E-Class 200 MAE68
Skráður október 2008, 1,8i bensín/metan, sjálfsk.
Ekinn 138.000 km.
Ásett verð: 3.890.000 kr.

Tilboð: 2.790.000 kr.

Volvo XC90 SE+ AWD YJP29
Skráður nóvember 2007, 3,2i bensín, sjálfsk.
Ekinn 173.000 km.
Ásett verð: 3.190.000 kr.

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg

Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

brimborg
Öruggur staður til að vera á

SVONA ERUM VIÐ

18. sæti skipar Ísland yfir mestu fiskveiðiþjóðir heims – miðað við heildarafla ársins 2012.

Þá veiddust tæpar 1,3 milljónir tonna við landið.

Fimm daga tók að ná fíkniefnum úr maga manns sem handtekinn var á Keflavíkurflugvelli fyrir smygl:

Hafði 30 pakkningar af MDMA innvortis

LÖGREGLUMÁL Karlmaður á fertugsaldri var handtekinn á Keflavíkurflugvelli þann 2. janúar síðastliðinn með 30 pakkningar í meltingarvegi og endaþarmi. Pakkningarnar reyndust innihalda 280 grömm af MDMA.

Við komu til landsins frá Þýskalandi fannst lítilræði af amfetamíni í fórum mannsins sem játaði við yfirheyrslu að hafa fíkniefni innvortis.

Lögreglan á Suðurnesjum hefur málið til rannsóknar en maðurinn var látinn laus úr gæsluvarðhaldi fyrir helgi. Guðmundur Baldursson, fulltrúi embættisins, staðfestir þetta.

Guðmundur segir að um íslenskan karlmann sé að ræða sem áður hafi komið við sögu lögreglu. Maðurinn hafi þó ekki áður verið grunaður um aðild að fíkniefnasmygli að sögn Guðmundar. Ekki er vitað að svo stöddu hvort hann hafi verið einn að verki eða hvort um svokallað burðardýr sé að ræða.

Illa gekk að ná fíkniefnunum úr líkama mannsins en þau skiluðu sér þó öll að lokum.

„Við sendum hann á sjúkrahús, vegna þess að við höfðum grun um að pakkningarnar væru kannski orðnar eitthvað lélegar," segir Guðmundur. Maðurinn var á sjúkrahúsi í nokkra daga en er nú frjáls ferða sinna. Fimm dagar liðu frá handtöku og þar til allar pakkningarnar höfðu skilað sér. **- bá**

LEIFSSTÖÐ Maðurinn var handtekinn á Keflavíkurflugvelli við komu til landsins þann 2. janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ATHÖFN Michel Martelly forseti ásamt eiginkonu við minnismerki um hamfarirnar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Haítíbúar minnast þess að fimm ár eru frá risaskjálftanum:

Enn búa 80 þúsund í tjaldbúðum

HAÍTÍ, AP Þess var minnst á Haítí í gær að fimm ár voru liðin frá jarðskjálftanum mikla, sem kostaði yfir 300 þúsund manns lífið. Hundruð manna komu til messu í höfuðborginni Port-au-Prince og Michel Martelly forseti lagði blómsveig að minnismerki um hamfarirnar.

„Líf fólks breyttist á 35 sekúndum þennan dag," sagði Martelly, þegar hann lagði ásamt eiginkonu sinni hvít blóm að minnismerkinu.

Jarðskjálftinn mældist 7 stig og olli gríðarlegu tjóni í höfuðborginni. Tugir þúsunda steinsteyptra húsa hrundu. Björgunarsveitir streymdu til Haítí í kjölfarið, þar á meðal Íslendingar sem unnu þar hörðum höndum vikum saman. Til að byrja með þurfti ein og hálf milljón manna að hafast við í tjaldbúðum og enn búa um 80 þúsund manns í tjaldbúðum. - gb

Salan á Borgun ekki könnuð:

Ráðherra vísar á Bankasýsluna

STJÓRNMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hefur ekki látið fara fram óháða athugun á því hvort þeir 2,2 milljarðar króna sem Eignarhaldsfélag Borgunar greiddi fyrir hlutinn í Borgun sé hæsta verð sem hægt hefði verið að fá og vísar á Bankasýsluna. Þetta kemur fram í svari hans við skriflegri fyrirspurn Svandísar Svavarsdóttur, þingmanns VG.

Ráðherra vísar í svari sínu til 4. gr. laga um Bankasýslu ríkisins þar sem segir að það sé hlutverk hennar að hafa eftirlit með framkvæmd eigandastefnu ríkisins eins og hún er á hverjum tíma. **- jhh**

13 milljónir í söfnunarþætti:

Engar reglur um safnanir hjá RÚV

FJÖLMIÐLAR Engar fastmótaðar reglur eru um hvaða góðgerðar- og mannúðarsamtök eiga kost á söfnunarútsendingum hjá Ríkisútvarpinu. Þetta segir í svari Illuga Gunnarssonar menningarmálaráðherra við fyrirspurn Ólínu Þorvarðardóttur, varaþingmanns Samfylkingarinnar.

Hver beiðni fyrir sig er metin út frá dagskrárlegum forsendum, eðli söfnunarátaksins, mikilvægi þess og hvort það sé landssöfnun. Á síðustu fimm árum hefur kostnaður RÚV vegna söfnunarútsendinga verið þrettán milljónir króna. **- ih**

Með kirkjugarð úr öskunni í eldinn

Borgarstjórn tók land í Úlfarsfelli sem átti að nota undir kirkjugarð af skipulagi án vitneskju ráðamanna kirkjugarðanna. Forstjórinn segir nauðsynlegt að hefja undirbúning að gerð nýs kirkjugarðs. Skipulagsráð fundar um málið á morgun.

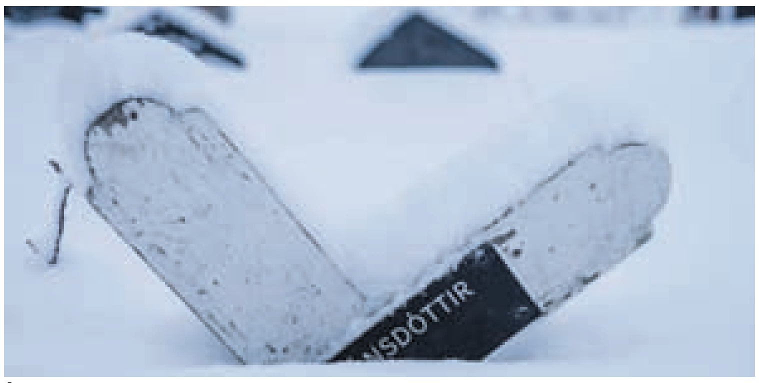
SKIPULAGSMÁL Nauðsynlegt er að hefjast handa við gerð nýs kistukirkjugarðs í ár. Þetta kemur fram í bréfi sem Þórsteinn Ragnarsson, forstjóri Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæmis, sendi umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar þann 3. desember.

Í bréfinu segir Þórsteinn að árið 2003 hafi kirkjugarðarnir fengið úthlutað 22 hektara landi undir kistukirkjugarð á uppfyllingu suðvestan við Úlfarsfell. Eftir efnahagshrunið 2008 hafi þótt ljóst að næsti kirkjugarður yrði ekki á uppfyllingu við Úlfarsfell heldur þar sem hentugur jarðvegur er til staðar að mestu leyti. Hafi í því sambandi verið bent á Geldinganesið. Kirkjugarðarnir hafi því sótt um lóð þar líka.

Þórsteinn segir að kirkjugarðarnir hafi fengið vilyrði fyrir kirkjugarðastæði í Geldinganesi en um leið, og án vitneskju ráðamanna kirkjugarðanna, hafi landið við Úlfarsfell verið tekið af skipulagi sem kirkjugarður.

„Í ljós hefur komið síðustu misseri að lítil sem engin skipulagsvinna er komin af stað í Geldinganesi og enn síður að búið sé að ákveða hvar kirkjugarður eigi að vera þar og hvernig eigi að tengja hann við umheiminn. Það er því eins og að fara úr öskunni í eldinn að fá úthlutað landi á óskipulögðu svæði. Þetta reyndust ekki góð skipti," segir hann.

Þórsteinn sagði í samtali við fréttastofu Stöðvar 2 um jólin að hann hefði ítrekað, en án árangurs, reynt að fá svör frá Reykjavíkurborg varðandi framhaldið. Hann hefur svo verið boðaður á fund umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar á morgun.



Í KIRKJUGARÐI Þórsteinn segir að spár um endingu grafarsvæða bendi eindregið til þess að Kirkjugarðar Reykjavíkur þurfi strax að fá land undir stóran kistukirkjugarð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

HJÁLMAR SVEINSSON

Hjálmar Sveinsson, formaður umhverfis- og skipulagsráðs, segir að kirkjugarðurinn sé samkvæmt gildandi aðalskipulagi í Geldinganesi og langeinfaldast væri að láta það standa. Það sé svolítið mál að breyta aðalskipulagi. „Þótt það myndi ekki krefjast neinnar allsherjarendurskoðunar þá væru reitir sem þyrfti að endurskipuleggja. Það þurfa að vera góð rök til að breyta því og það getur verið að þau rök séu fyrir hendi. En við þurfum bara að fá það fram," segir hann.

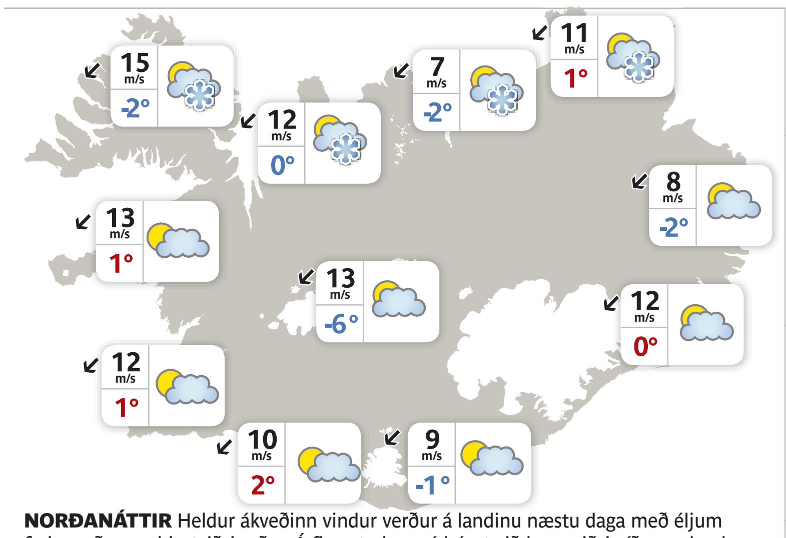
Hjálmar segir að umhverfis- og skipulagsráð muni gefa sér smá tíma til að fara yfir rökin með eðla á móti hvorri staðsetningunni. „Við ætlum meðal annars að fá á fundinum á miðvikudaginn yfirlit frá umhverfissviði yfir verðmæti lands sem færi undir kirkjugarð, annars vegar í Geldinganesi eða við Úlfarsfellið," segir Hjálmar.

> **Í ljós hefur komið síðustu misseri að lítil sem engin skipulagsvinna er komin af stað í Geldinganesi og enn síður að búið sé að ákveða hvar kirkjugarður eigi að vera þar og hvernig eigi að tengja hann við umheiminn.**
>
> *Þórsteinn Ragnarsson, forstjóri Kirkjugarðanna.*

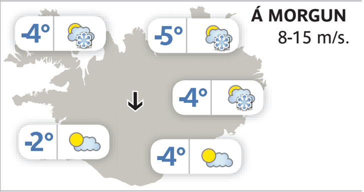
jonhakon@frettabladid.is

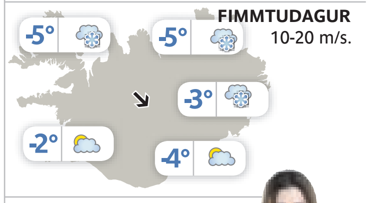
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	20°	Friedrichshafen	11°	New York	3°
Aþena	10°	Gautaborg	6°	Orlando	23°
Basel	8°	Kaupmannahöfn	6°	Ósló	4°
Berlín	9°	Las Palmas	19°	París	10°
Billund	6°	London	12°	San Francisco	15°
Frankfurt	10°	Mallorca	20°	Stokkhólmur	4°





NORÐANÁTTIR Heldur ákveðinn vindur verður á landinu næstu daga með éljum fyrir norðan en bjartviðri syðra. Á fimmtudag má búast við hvassviðri víða um land og samfelldri ofankomu um norðanvert landið.

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

SKOÐANAFRELSI Í 20 ÁR

AÐALL

20 HEPPNIR

FÁ SKOÐUNINA ENDURGREIDDA Í LOK MÁNAÐARINS.

Í dag eru liðin tuttugu ár frá því að Aðalskoðun hratt áratuga einokun og valfrelsi hófst í bílaskoðun á Íslandi. Við hjá Aðalskoðun hófum starfsemi okkar í einni skoðunarstöð í Hafnarfirði og í dag vinnum við að öryggi viðskiptavina með þjónustu á átta stöðum á landinu.

Í tilefni afmælisársins fá jafnaldrar Aðalskoðunar, skráðir bíleigendur fæddir 1995, bílaskoðun sína á tuttugu ára gömlu verði. Auk þess kynnum við til sögunnar nýjan viðskiptavinaklúbb, **Aðal**, sem hefur það að markmiði að veita viðskiptavinum aukna þjónustu og ýmis tilboð tengd öryggi í akstri. Við þökkum samfylgdina í tvo áratugi og hlökkum til að sjá ykkur öll heil í umferðinni.

Þetta snýst um svo miklu meira en bílinn.

Faggiltur skoðunaraðili í 20 ár

Aðalskoðun

Hafnarfjörður
Hjallahrauni 4
(við Helluhraun)
Sími 590 6900

Reykjavík
Skeifunni 5
Sími 590 6930

Reykjavík
Grjóthálsi 10
Sími 590 6940

Kópavogur
Skemmuvegi 6
(bleik gata)
Sími 590 6935

Reykjanesbær
Holtsgötu 52
(við Njarðarbraut)
Sími 590 6970

Opið kl. 8 – 17 virka daga

www.adal.is

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir kvikmyndagerðarkonan sem fær 80 milljóna króna styrk frá Kvikmyndamiðstöð Íslands?
2. Hverjum mæta Íslendingar í fyrsta leiknum á HM í Katar?
3. Hver verður nýr bæjarstjóri Fjallabyggðar?

SVÖR:
1. Ísold Uggadóttir. **2.** Svíum. **3.** Gunnar Birgisson.

Íslenskir fagfjárfestar koma nýir í hluthafahóp Verne Global eftir 98 milljóna dollara hlutafjáraukningu:

SÍA II og lífeyrissjóðir með hlut í gagnaveri

VIÐSKIPTI Íslenskir fagfjárfestar hafa bæst í hluthafahóp Verne Global eftir 98 milljóna Bandaríkjadala hlutafjáraukningu, sem svarar tæplega 12,8 milljörðum króna. Fram kemur í tilkynningu félagsins að fjármögnunin geri Verne Global kleift að ráðast í næsta áfanga uppbyggingar gagnavers félagsins hér á landi.

„SÍA II, framtakssjóður í rekstri Stefnis, kemur ásamt hópi lífeyrissjóða, nýr inn í hluthafahóp félagsins,“ segir í tilkynningunni. Þá kemur fram að stærstu hluthafar Verne Global fyrir hlutafjáraukningu, Wellcome Trust, Novator Partners og General Catalyst, tóku einnig þátt í hækkuninni.

Í tilkynningu Verne Global segir að nýtt hlutafé verði notað til að auka afkastagetu gagnavers félagsins og útvíkka þjónustuframboð. Haft er eftir Jeff Monroe, forstjóra Verne Global, að í rekstri gagnavera skipti aðgangur að orku, áreiðanleiki hennar og kostnaður miklu máli og geri að verkum að félagið telji Ísland ákjósanlegan og hagfelldan stað til að staðsetja gagnaversþjónustu fyrir alþjóðleg fyrirtæki.

Þá fagnar Isaac Kato, fjármálastjóri Verne Global, aðkomu SÍA II og lífeyrissjóða. „Við höfum sýnt fram á það með samstarfi við stóra alþjóðlega viðskiptavini að Ísland er ákjósanlegur staður fyrir gagnaver og það er spennandi fyrir okkur að fá breiðan hóp íslenskra fjárfesta að fyrirtækinu,“ er eftir honum haft. **- óká**

VERNE GLOBAL Tækjabúnaður Verne Global er að Ásbrú í Reykjanesbæ.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

STYRKIR Umsóknarfrestur er til 2. febrúar
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Auðvelda aðlögun innfluttra:

Auglýsa styrki til innflytjendamála

SAMFÉLAGSMÁL Innflytjendaráð auglýsir nú eftir umsóknum um styrki úr þróunarsjóði innflytjendamála. Tilgangur sjóðsins er að efla rannsóknir og þróunarverkefni sem auðvelda gagnkvæma aðlögun innflytjenda og íslensks samfélags, segir í tilkynningu.

Sjóðurinn hefur um tíu milljónir til ráðstöfunar en styrkir geta numið 75 prósentum af heildarkostnaði verkefnis. Umsóknarfrestur er til 2. febrúar næstkomandi. **- ih**

Munu leita á Drekasvæðinu:

Olíuleit fýsileg þótt verð lækki

ORKUMÁL Gunnlaugur Jónsson, framkvæmdastjóri Eykon, segir olíuleit á Drekasvæðinu fýsilegri í kjölfar lækkaðs olíuverðs. Finnist olía sé langt þar til hægt verði að vinna hana. Sé lindin stór sé mögulegt að vinnsla skili hagnaði þótt verðið sé um sextíu dollara á tunnuna. Olíuverð er helmingi lægra nú en þegar leitarleyfum var úthlutað. **- kmu, jóe**

GUNNLAUGUR JÓNSSON

Fyrirtæki sýna því áhuga að starfa á Flateyri og Þingeyri

Allnokkrar umsóknir hafa borist til Byggðastofnunar vegna byggðakvóta á Flateyri og Þingeyri. Vel er tekið í þá hugmynd að binda aflaheimildir við sjávarbyggðir í vanda. Áþekkar hugmyndir hafa komið fram áður.

ATVINNUMÁL Sú lausn að binda aflaheimildir við einstakar sjávarbyggðir er líklegri til að leysa vanda þeirra til lengri tíma en byggðakvóti. Vandi Vestfjarða við að styrkja sjávarútvegsfyrirtæki í fjórðungnum felst m.a. í skorti á flugvelli sem gæti annast fraktflutninga.

Á þetta tvennt, ásamt fleiru, minnist Gísli Halldór Halldórsson, bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar, spurður um þá hugmynd Lilju Rafneyjar Magnúsdóttur, þingmanns Vinstri grænna, að vandi sjávarbyggða kalli á að það verði skoðað í fullri alvöru að binda þar aflaheimildir í því skyni að tryggja atvinnuöryggi íbúa.

Lilja Rafney viðraði þessa hugmynd í viðtali við ruv.is en hún hefur skrifað þingmönnum kjördæmisins bréf og vill funda með þeim vegna stöðu atvinnumála á Þingeyri og Flateyri ásamt öðrum sem málið snýr að.

Eins og kunnugt er verður starfsemi Vísis á Þingeyri úr sögunni um mánaðamótin. Þá úthlutaði Byggðastofnun ekki kvóta til fyrirtækja sem gerðu með sér samkomulag um áframhaldandi fiskvinnslu í bæjarfélögunum.

„Sú hugmynd hefur líka verið rædd að binda aflaheimildir við einstakar vinnslur. Já, það má vel skoða þennan möguleika að binda kvóta við byggðir en það þarf þá að greina hvað hefur tapast síðan 1991 þegar lögin voru endanlega fest í sessi,“ segir Gísli Halldór og nefnir að bæjaryfirvöld hafi gert eitt og annað við að styrkja innviðina í sveitarfélaginu – en til þess að sú vinna nýtist þurfi eitthvað til að standa á. Á Vestfjörðum sé það sjávarútvegur og það breytist ekki á næstu árum. Hann nefnir jafnframt inniviði greinarinnar til að vekja frekari áhuga fyrirtækja á að byggja upp til framtíðar. Flugvöllur til að annast vöruflutninga, eins og síkvikt umhverfi greinarinnar kallar á, sé þar ofarlega á blaði.

svavar@frettabladid.is

ÞINGEYRI Mjög hefur verið rætt um stöðu sjávarbyggða eftir að Vísir í Grindavík ákvað að hætta vinnslu á þremur stöðum á landsbyggðinni.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

➜ Áhugi á uppbyggingu á báðum stöðum

Þóroddur Bjarnason, stjórnarformaður Byggðastofnunar, segir að stofnunin vinni samkvæmt lögum um stjórn fiskveiða. Stefnt sé að því að fá útgerðarmenn í samstarf um byggðaeflingu. Fyrirtækin sem fái byggðakvótann sem Byggðastofnun hefur til umráða frá ríkinu taki ákveðin skref til að efla byggðina. Þessi samvinna hefur tekist giftusamlega á ýmsum stöðum; Tálknafirði, Suðureyri og Raufarhöfn.

Þvert á umræðuna minnir Þóroddur á að Byggðastofnun úthlutar ekki byggðakvóta, heldur auglýsir í opnu og gegnsæju ferli eftir samstarfsaðilum. Þau fyrirtæki sem hafi sýnt áhuga á því að hefja samstarf á Flateyri og Þingeyri hafi annaðhvort ekki staðist kröfur stofnunarinnar eða dregið umsóknir sínar til baka.

„Nú hafa hins vegar nokkrir aðilar sótt um aflaheimildirnar, og það eru meiri líkur en minni að við náum viðlíka árangri og þar sem þetta hefur gefist best. Þessi spurning um að binda aflaheimildirnar hefur komið upp áður; að taka t.d. fimm prósent af kvótanum í félagslegar aðgerðir. Taka upp strandveiðikerfi sem bundið er við ákveðna staði. Þetta væri djarft, og væri hægt. Um meiri handstýringu er að ræða í dag – efla byggð með því að einkaaðilar leggi fjármagn í það,“ segir Þóroddur og bætir við að aðgerðir Byggðastofnunar hafi gefist best þar sem menn hafa komið að vandanum áður en allt var farið á versta veg.

Verðmæt umslög í söfnunarkössum Sambands íslenskra kristniboðsfélaga:

Þrjár milljónir til hjálparstarfs

HJÁLPARSTARF Samband íslenskra kristniboðsfélaga, SÍK, fékk í fyrra nær þrjár milljónir króna fyrir notuð frímerki, umslög og gamla mynt í árvissri söfnun sinni. Söfnunarfénu er varið til styrktar þróunarverkefnum á sviði skólastarfs í Eþíópíu og Keníu, meðal annars 120 nemenda heimavist við framhaldsskóla fyrir stúlkur í Pókot-héraði í Keníu.

Jarle Reiersen, sjálfboðaliði hjá SÍK, segir verðmæti í notuðum frímerkjum og umslögum og að Kristniboðssambandið sé þakklátt gefendum. „Þeir setja umslögin í söfnunarkassa í öllum pósthúsum og koma einnig með þau á skrifstofu SÍK.“

Í síðustu viku seldi hann umslag á netinu fyrir um 17 þúsund krónur. „Ég veit ekki hvort þeir sem setja umslög og frímerki í söfnunarkassana vita um verðmæti þess sem þeir eru að gefa en það verðmætasta sem hefur verið gefið var gamalt póstkort sem sent var frá Ísrael til Íslands skömmu eftir stofnun Ísraelsríkis. Fyrir það fengust 25 þúsund krónur fyrir nokkrum árum,“ greinir Jarle frá.

Heimavistin sem reist hefur verið í Pókot-héraði í Keníu fyrir söfnunarfé veitir stúlkunum þar öruggt skjól auk tækifæris til menntunar. Kristján Þór Sverrisson, starfsmaður Kristniboðssambandsins, segir hefð fyrir því í héraðinu að stúlkur sem nálgast giftingaraldur, það er þegar þær eru 12 til 15 ára, séu umskornar. „Með aukinni menntun og vitund eru fleiri stúlkur sem hafna þessari limlestingu og neyðast oft til að flýja heimkynni sín.“ **- ibs**

ÖRUGGT SKJÓL Heimavistir í Pókot-héraði í Keníu veita stúlkunum þar öruggt skjól.
MYND/SKÚLI SVAVARSSON

heimkaup.is

GARCINIA CAMBOGIA

Hið heilaga gral þyngdartaps
- Aukin orka, þrek og úthald
- Hindrar fitu-uppbyggingu
- Hjálpar að brenna uppsafnaða fitu
- Dregur úr svengd
- Dregur úr sætuþörf
- Dregur úr löngun í kvöldsnarl
- Eykur vellíðan

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

25% afsláttur

Raspberry Ketones
Hindberja brennsla
- Eykur brennslu
- Hindrar fitusöfnun
- Eykur brennslu uppsafnaðrar fitu
- Dregur úr svengd
- Dregur úr nart- og sætuþörf
- Jafnar blóðsykur
- Styrkir æða- og ónæmiskerfið
- Eykur orku, þrek og úthald

25% afsláttur

Verð nú 2.243,-
Verð áður 2.990,-

Bætt heilsa og betri líðan!
með Natural Health Labs

100% NÁTTÚRULEGT

Hawaiian Noni
Heilsuávöxturinn og veikindabaninn
- Aukin orka, þrek og úthald
- Styrkir ónæmiskerfið gegn veikindum
- Bætir meltinguna
- Jafnar blóðþrýsting
- Eflir starfsemi nýrna og lifrar
- Stútfullt af andoxunarefnum, vítamínum, amínósýrum, steinefnum, trefjum og fitusýrum

25% afsláttur

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

Curcumin
Gullkryddið
- Styrkir liðamót
- Vinnur gegn bólgum og gigt
- Bætir heilastarfsemi
- Bætir meltingu og vinnur gegn magavandamálum
- Eflir starfsemi hjarta- og æðakerfis
- Eykur vellíðan og orku

25% afsláttur

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

Magnolia
Börkur við svefni
- Stuðlar að heilbrigðum svefni
- Hjálpar við að hefja svefn
- Stuðlar að samfelldum svefni
- Vinnur gegn þunglyndi og depurð
- Vinnur gegn stressi og kvíða

25% afsláttur

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

Goji Ber
Hamingjuberin
- Styrkir hár, neglur og eykur heilbrigði húðarinnar
- Bætir minni, sjónina og ónæmiskerfið
- Vinnur gegn getuleysi og bætir frjósemi
- Aðstoðar lifur við hreinsun *(detox)*
- Viðheldur heilbrigði hjarta og æðakerfis
- Hefur bólgueyðandi áhrif
- Stútfullt af vítamínum, steinefnum, amínósýrum og fitusýrum

25% afsláttur

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

Acai Ber
Fegurðarberin
- Styrkir hár og neglur og eykur heilbrigði húðarinnar
- Viðheldur heilbrigðu hjarta og æðakerfi
- Bætir meltinguna og heilastarfsemi
- Styrkir taugakerfið
- Aðstoðar lifur við hreinsun *(detox)*
- Stútfullt af andoxunarefnum, vítamínum, amínósýrum og trefjum fitusýrum og steinefnum

25% afsláttur

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

Green Coffee Bean
Græn fitubrennsla
- Eykur fitubrennslu
- Hægir á upptöku líkamans á fitu
- Minnkar hungurtilfinningu
- Eykur orku, þrek og úthald
- Jafnar blóðþrýsting

25% afsláttur

Verð nú 2.618,-
Verð áður 3.490,-

Gildir til 18. jan. á meðan birgðir endast. Með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.

Meirihluti Íslendinga verslar á netinu! Komdu í hóp tugþúsunda ánægðra viðskiptavina Heimkaup.is

Öryggi - ekkert mál að skila eða skipta
Augljós kostur við að versla við innlenda risavefverslun og vöruhús eins og Heimkaup.is er að ekkert mál er að skila eða skipta ef upp koma vandamál.

Hægt að greiða við afhendingu
Ólíkt mörgum netverslunum býðst þér einnig að greiða með peningum eða korti við afhendingu vörunnar. Öruggara verður það ekki.

Vefverslunin sem selur allt
Við bjóðum nú þegar yfir 11.000 vörutegundir og nýjar vörur bætast við daglega. Við stefnum að því að selja allt!

Frí heimsending samdægurs
Pantaðu fyrir kl. 17⁰⁰ og við sendum frítt heim samdægurs á höfuðborgarsvæðinu – næsta dag víðast hvar á landsbyggðinni. Frítt ef pantað er fyrir 4.000.- eða meira.

Heimkaup.is
Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 5502700

HEIMKAUP

Niðurstöður í nauðgunarmálum sagðar vera „dómarahappdrætti“

Persónuleg viðhorf og reynsla dómara hefur áhrif á lyktir mála, samkvæmt nýrri skýrslu um viðhorf fagaðila innan réttarvörslukerfisins.

DÓMSMÁL Persóna dómara og mannleg reynsla þeirra skiptir máli við meðferð þeirra á nauðgunar- og kynferðisbrotamálum. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu Hildar Fjólu Antonsdóttur sem unnin er í samvinnu við innanríkisráðuneytið um viðhorf fagaðila til meðferðar nauðgunarmála.

Viðmælendur í skýrslunni eru fagaðilar sem starfa við meðferð nauðgunarmála innan réttarvörslukerfisins, svo sem dómarar, ákærendur, verjendur, sálfræðingar og rannsóknarlögreglumenn.

Telja viðmælendur misjafnt hvernig dómarar meta sönnunarreglurnar. Það er að segja, hversu sterk sönnunarkrafan eigi að vera, og/eða að persónuleg viðhorf dómara til málaflokksins hafi áhrif þegar kemur að meðferð dómara á nauðgunar- og kynferðisbrotamálum. Einn viðmælandi notaði orðið „dómarahappdrætti“ í því samhengi.

Einn viðmælenda er starfandi dómari og segir persónuleg viðhorf manna auðvitað hafa áhrif á hvort það sé hafið yfir skynsamlegan vafa hvort brot hafi verið framið.

„Því miður þá er það bara þannig að (í Hæstarétti) hafa persónur alveg gríðarlega mikið vægi, þeir einstaklingar sem eru að baki dómurunum, þetta ræðst algjörlega af því hvernig menn meta sönnunarreglurnar,“ segir dómarinn.

Rannsóknarlögreglumaður telur að persónuleg viðhorf og afstaða dómara til nauðgunar- og kynferðisbrotamála hafi áhrif á hvernig dómarar dæma í málunum. Hann segir suma dómara með gömul og úrelt sjónarmið og telur að það mætti samræma dómaframkvæmd.

„Ef þú myndir setja mál fyrir tvo dómarapanela, sko, þá gætir þú fengið sýknudóm öðrum megin og sakfellingu hinum megin og það er svona misræmi á milli dómaranna svolítið og ég held að þeir þurfi að vinna svolítið betur í því á stundum, sumir eru örugglega með svona einhver gömul og úrelt sjónarmið og aðrir kannski alveg hinum megin,“ segir rannsóknarlögreglumaðurinn.

Ákærandi og verjandi hafa uppi svipuð orð. Verjandi segir að það skipti máli hver persónuleg afstaða dómara til málanna er og ákærandi segir það alþekkt meðal málflytjenda og segir þá stundum varpa öndinni léttar: „Ohh, gott að það er þessi, jæja fínt, þá þarf ég nú ekki að hafa einhverjar áhyggjur.“

Helga Vala Helgadóttir héraðsdómslögmaður tekur undir þessi sjónarmið sem koma fram í skýrslunni og segir þau ekki einföld til úrlausnar. Málin séu flókin og því megi færa rök fyrir því að persóna og hugmyndir skipti meira máli en í öðrum málum.

ÚRELT VIÐHORF Í nýrri skýrslu Hildar Fjólu Antonsdóttur kemur fram að persónur og reynsla dómara skiptir máli þegar kemur að meðferð kynferðisbrota og nauðgunarmála. Viðhorf sumra dómara eru sögð úrelt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Í hinum útópíska heimi þá myndi maður auðvitað vilja að þetta væri ekki svoleiðis. Í þessum málum er áherslan á sönnunarmat, þetta eru flókin mál. Þess vegna getur maður í rauninni sagt að persóna og hugmyndir skipti máli og meira máli en í flestum öðrum. Maður hefur á tilfinningunni stundum að gömul trénuð viðhorf ráði för. Eins og við þurfum að ryðja okkur í gegnum þau.“

Helga Vala segist helst mæta úreltum viðhorfum þegar um er að ræða mál er varða ofbeldi í nánum samböndum. Þar séu úrelt viðhorf ríkjandi bæði hjá rannsakendum og dómurum.

„Maður hefur of oft séð of lítið gert úr líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi í nánum samböndum. Það er mikill munur á dómum eftir því hver dæmir, til dæmis á þyngd refsinga og bótakröfum til brotaþola.“

Helga Vala segir ástæðu til að fylgja skýrslunni eftir með einhverjum hætti en setur spurningarmerki við þá hugmynd sem borin er upp í skýrslunni. Að dómarar svari spurningum opinberlega um viðhorf sín til málaflokksins áður skipað er segir hún ekki góða hugmynd. „Sérstök matsnefnd sker úr um hæfi dómara áður en til skipunar kemur, ég skil ekki af hverju það ætti að skera úr um það á opinberum vettvangi.“ kristjanabjorg@frettabladid.is

Maður hefur of oft séð of lítið gert úr líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi í nánum samböndum.

Helga Vala Helgadóttir, héraðsdómslögmaður.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

KOMDU OG PRÓFAÐU CITROËN BERLINGO VAN

Frábær vinnuaðstaða með góðu aðgengi fyrir farm og farþega. 180° opnun á afturhurðum, rennihurð, þægileg hleðsluhæð, há sætisstaða og fjöldi geymsluhólfa. Öflug en sparneytin 90 hestafla dísilvél ásamt spólvörn og ESP stöðugleikakerfi gera Berlingo Van að öruggum og hagkvæmum kosti fyrir þinn rekstur.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

CITROËN

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

ÚR ELDAMENNSKU Í SKÝJAFORRITUN

„Ég var kominn með starfsleiða sem matreiðslumaður þegar ég ákvað að fara í forritunarnámið hjá NTV.

Ég sé ekki eftir þeirri ákvörðun því í framhaldinu fékk ég starf hjá Stefnu hugbúnaðarhúsi á Akureyri, frábærum vinnustað og ég hlakka til að mæta til vinnu á hverjum einasta degi."

Daníel Örn Stefánsson
þjónustufulltrúi og forritari

Ljósmynd: Auðunn Níelsson

ÚR BÍLAVIÐGERÐUM Í LEIKJAFORRITUN

„Síðan ég útskrifaðist úr Dipómanámi í forritun hjá NTV árið 2013 hef ég forritað sex Android tölvuleiki og er kominn í nýtt og spennandi starf.

Að setjast aftur á skólabekk er besta ákvörðun sem ég hef tekið lengi og námið það skemmtilegasta sem ég hef farið í."

Haraldur Þrastarson
leikjahönnuður og forritari

Upplýsingar og skráning:
544 4500 / www.ntv.is

FRAMTÍÐIN ER FORRITUÐ Í SKÝIN!

Á kvöldin með vinnu eða í dagskóla

Forritunarbraut NTV

406 stundir - Verð: 599.000 - 28 einingar - Kvöld- og helgarnám byrjar 3. feb. og lýkur 19. des. Dagnám byrjar 2. feb. og lýkur 17. des. - Nánari upplýsingar er að finna á www.ntv.is

Breyttir tímar hafa aukið eftirspurn eftir fólki sem hefur þekkingu á skýjaforritun. Á þessu námskeiði, læra nemendur að beita nýjustu tólum og aðferðum sem þarf til að forrita nútíma skýjalausnir.

Fyrri önnin byggir á stöðluðum námskeiðum frá Microsoft sem miða að því að veita nemendum góða undirstöðu og yfirsýn yfir þær aðferðir sem helst eru notaðar í nútíma skýjahugbúnaðargerð. Að auki er unnið með forritunarramma á borð við AngularJS og Bootstrap.

Námið er undirbúningur undir alþjóðlegt próf 70-480 sem er innifalið í verði námskeiðsins. Prófið er grunnurinn að þrem alþjóðlegum vottunum:

- MCSD: Web Applications, MCSD: SharePoint Applications og MCSD: Windows Store Apps – HTML5

Seinni önnin byggir einnig á stöðluðum námskeiðum frá Microsoft. Í lok námsins hafa nemendur öðlast góða undirstöðuþekkingu og yfirsýn yfir þær aðferðir sem helst eru notaðar í nútíma hugbúnaðargerð og eiga einnig að vera færir um að taka 2 alþjóðleg próf: 70-511 og 70-516.

Helstu námsgreinar

Fyrri önn:

Grunnur og inngangur að forritun
- 36 stundir

Bakendaforritun skýjalausna
- 44 stundir

Framendaforritun skýjalausna
- 60 stundir

Lokaverkefni fyrri annar
- 20 stundir

Seinni önn:

Viðmótshönnun
- 12 stundir

Gagnagrunnsfræði
- 36 stundir

Forritun með C#
- 66 stundir

Gluggaforritun / APP-forritun
- 60 stundir

Gagnagrunnsforritun
- 36 stundir

Lokaverkefni seinni annar
- 36 stundir

NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN – VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI
HLÍÐASMÁRA 9 : KÓPAVOGI : SÍMI **544 4500** : **NTV.IS**

ntv

Aðeins annað rannsóknaskip Hafrannsóknastofnunar tekur þátt í stofnmælingu botnfiska í mars:

Fleiri skip eiga kost á að sjá um togararallið

RANNSÓKNIR Óskað hefur verið eftir tilboðum í leigu á allt að þremur togurum til að annast togararall Hafrannsóknastofnunar í mars. Aðeins annað rannsóknaskip stofnunarinnar tekur þátt í rallinu. Fleiri skip en áður eiga þess kost að taka að sér verkefnið.

Verkefnið Stofnmælingar botnfiska á Íslandsmiðum (togararall) hefur farið fram frá árinu 1985 en það er mikilvægur þáttur í árlegu mati á stofnstærð botnfiska. Rannsóknaskipið Árni Friðriksson mun einnig taka þátt í rallinu eins og undanfarin ár en ekki er gert ráð fyrir þátttöku Bjarna Sæmundssonar. Útboðið nær til þriggja skipa og gefinn er kostur á tilboðum til eins, þriggja eða fimm ára.

Togararallið hefur mikið vægi í stofnmati og veiðiráðgjöf helstu veiðistofna. Einnig fást upplýsingar um útbreiðslu og líffræði fjölmargra annarra fisktegunda. Rannsóknasvæðið er umhverfis allt Ísland, frá grunnslóð og niður á 500 metra dýpi, og alls er togað á um 600 stöðvum.

Það vekur eftirtekt að auk skilyrða um lengd, breidd og stærð togaranna í tonnum er gert að skilyrði að vistarverur séu hreinar og snyrtilegar og vinnuaðstaða nægilega rúmgóð og björt. - shá

LJÓSAFELL SU Svokallaðir Japanstogarar hafa sinnt rallinu mörg undanfarin ár – en fleiri koma til greina nú. MYND/LOÐNUVINNSLAN

Svarti kassinn fundinn:

Flugriti AirAsia dreginn á land

INDÓNESÍA, AP Kafarar náðu í gær á land flugrita AirAsia-farþegaþotunnar, sem fórst fyrir rúmlega hálfum mánuði.

Flugritinn fannst undir hluta af væng þotunnar, en nokkrum klukkustundum síðar fannst einnig tækjabúnaður úr flugstjórnarklefanum sem hljóðritaði öll samtöl flugstjóranna.

Til þessa hafa 48 lík fundist en alls voru 162 um borð í vélinni þegar hún fórst, en hún var á leiðinni frá Indónesíu til Singapúr. - gb

RAUL CASTRO Kúbuforseti og Bandaríkjaforseti kynntu samkomulagið samtímis í síðasta mánuði. NORDICPHOTOS/AFP

Kúba stendur við samning:

Hefur látið tugi fanga lausa

KÚBA, AP Stjórnvöld á Kúbu hafa látið 53 pólitíska fanga lausa samkvæmt samningi, sem gerður var við Bandaríkin í síðasta mánuði.

Lausn fanganna er eitt þeirra skilyrða, sem Bandaríkin settu fyrir bættum samskiptum ríkjanna eftir hálfrar aldar gagnkvæman fjandskap.

Bæði Bandaríkin og Kúba hafa verið treg til að birta nöfn þeirra fanga sem látnir hafa verið lausir. Bandaríkjastjórn staðfesti hins vegar í gær að þeir hefðu verið látnir lausir.

Óljóst er þó hvort þeir hafi allir setið í fangelsi. Sumir gætu þegar hafa verið látnir lausir, en búið við ferðahömlur og aðrar takmarkanir sem nú hefur verið aflétt.

Allir eru þeir þó sagðir hafa hlotið dóm fyrir að krefjast pólitískra réttinda eða umbóta. - gb

Mótmæli gegn mótmælum

Tugir þúsunda héldu út á götur Þýskalands í gær til þess að lýsa andstöðu við PEGIDA-hreyfinguna, sem einnig efndi til sinna vikulegu mótmæla gegn „íslamsvæðingu Vesturlanda“. Þangað mættu líka tugir þúsunda.

ÞÝSKALAND „Ekki hrópa slagorð,“ voru fyrirmælin frá René Jahn, einum af forsvarsmönnum PEGIDA-hreyfingarinnar í Þýskalandi, til væntanlegra þátttakenda í mánudagsmótmælum hreyfingarinnar í gær. Hann sagði fyrirfram gefið að fjölmiðlar myndu snúa út úr öllum slagorðum í neikvæðum fréttaflutningi.

Þátttakendur urðu þó engan veginn við þessari bón, því þar mátti sjá ýmis slagorð á mótmælaskiltum. Þar á meðal skilti við mynd af Angelu Merkel Þýskalandskanslara með orðsendingu til hennar: „Frú Merkel, hér er þjóðin.“ Merkel hafði í hátíðarræðu sinni um jólin farið hörðum orðum um tilkall PEGIDA-hreyfingarinnar til þess að vera einhvers konar rödd þýsku þjóðarinnar.

Ekki urðu heldur margir þátttakendur við þeirri ósk forsvarsmanna PEGIDA um að mæta til mótmælanna með sorgarborða vegna atburðanna í París í síðustu viku, sem kostuðu sautján manns lífið. Nokkrir mættu þó með svört skilti með áletruninni „Ég er Charlie“. Flestir lögðu þó áherslu á að voðaverkin í París sönnuðu að þörf væri á því að berjast gegn „íslamsvæðingu Vesturlanda“.

PEGIDA Í DRESDEN „Frú Merkel, hér er þjóðin,“ stendur á skilti við mynd af Angelu Merkel kanslara, sveipaðri slæðu og dapurri á svip. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Mánudagsmótmæli PEGIDA-hreyfingarinnar hafa nú verið haldin tólf sinnum frá því í október. Í fyrstu voru þátttakendur í Dresden aðeins nokkur hundruð, en þeim hefur fjölgað hratt.

Heiko Maas dómsmálaráðherra hafði hvatt fólk til þess að mæta ekki til mótmælafunda PEGIDA-hreyfingarinnar. Hann hefur einnig sagst helst vilja banna þessar samkomur.

Tugir þúsunda mættu engu að síður til mótmælafundanna í Dresden og fleiri borgum Þýskalands í gær, en jafnframt mættu tugir þúsunda til þess að sýna andstöðu sína við PEGIDA-hreyfinguna í flestum sömu borgunum. Þar á meðal Dresden, Leipzig, Berlín og München.

Í München komu að minnsta kosti 20 þúsund manns saman til þess að mótmæla PEGIDA undir slagorðinu „München er litrík“.

> **Ef við fyllumst ótta, þá hafa þeir sigrað.**
> *Dieter Reiter, borgarstjóri í München*

„Ef við fyllumst ótta, þá hafa þeir sigrað,“ sagði Dieter Reiter, borgarstjóri í München, og vísaði til ódæðismannanna frá París.

gudsteinn@frettabladid.is

ÖRYGGISGÆSLA Byrjað var á Marais-hverfinu, en þar eru íbúarnir margir hverjir gyðingar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Þúsundir hermanna sendar út á götur Parísar:

Sex vitorðsmenn sagðir ganga lausir

FRAKKLAND Um miðjan dag í gær var Marais-hverfið í París morandi af lögreglu- og hermönnum. Fleiri hverfum var síðan bætt við og stefnt var að því að þúsundir hermanna væru komnar út á götur borgarinnar í dag. Hermennirnir áttu að gæta öryggis fólks, færi svo að ofstækismenn reyndu að gera fleiri árásir, í beinu framhaldi af voðaverkunum í París í síðustu viku. Manuel Valls forsætisráðherra sagði hættuna enn vera fyrir hendi.

Jafnframt stendur yfir viðamikil leit að hugsanlegum vitorðsmönnum Kouachi-bræðra og félaga þeirra, Amedy Coulibaly. Franskir ráðamenn skýrðu frá því að sex menn gengju líklega enn lausir og standi leit að þeim yfir.

Hayat Boumeddienne, eiginkona Coulibalys, var sögð komin til Sýrlands í fylgd með karlmanni. Þangað hefði hún komið strax á fimmtudaginn í síðustu viku, eða daginn eftir að Kouachi-bræður myrtu tólf manns í húsnæði ritstjórnarskrifstofur skopblaðsins Charlie Hebdo. Þann sama dag skaut eiginmaður hennar lögreglukonu til bana, en daginn eftir tók hann hóp manna í gíslingu í matvörubúð í Maraishverfinu. Hann féll svo ásamt fjórum gíslum á föstudaginn, um svipað leyti og Kouachi-bræðurnir féllu fyrir skotum lögreglu skammt fyrir utan París.

Tengsl árásarmannanna þriggja eru rakin til ársins 2005 þegar Coulabaly og Cherif Kouachi sátu saman í fangelsi. Coulabaly er talinn hafa tengsl við Íslamska ríkið en Saí Kouachi, eldri bróðir Cherifs, er sagður hafa tengsl við al-Kaída. - gb

SUZUKI

Way of Life!

SUZUKI HJÓLAÁRIÐ BYRJAR MEÐ STÆL!

ÚTSALAN HEFST Í DAG

Erum að rýma til fyrir nýjum vörum

10 - 70% afsláttur af öllum vörum

Notuð fjórhjól verð frá 290.000.-
Allur motocrossfatnaður á 70% afslætti.
Mótorhjólafatnaður á allt að 70% afslætti.

Arai HELMET · 100% · UFO PLAST · AXO · ASTONE HELMETS · marushin HELMETS · GAERNE

KOMDU OG GERÐU ÓTRÚLEG KAUP

Hugtök Markaðsráðgjöf, Jan. 2015

Suzuki umboðið ehf – Skeifunni 17 – www.suzuki.is

SKOÐUN

Fjarvera forsætisráðherra frá athöfninni í París:

Uppteknastur allra ráðherra?

Mörgum þykir miður að forsætisráðherra Íslands hafi ekki verið í París á sunnudag. Ekki vegna þess að Frakkar eða annað fólk hafi saknað hans eða fundið fyrir fjarveru íslenska forsætisráðherrans. Alls ekki þess vegna. Flestum Íslendingum er brugðið vegna voðaverkanna og þess sem er lagt á franska þjóð. Af þeim sökum hefðu Íslendingar viljað að fulltrúi þeirra stæði með kollegum sínum. Til að sýna samhug, ekki til að sýna sig.

„Vegna ýmissa samverkandi þátta, einkum skamms fyrirvara, ferðatíma og dagskrár ráðherra, var hvorki forsætis- né utanríkisráðherra fært að taka þátt í göngunni,“ segir í yfirlýsingu frá forsætisráðuneytinu vegna fjarveru Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar frá samstöðufundinum í París.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Þetta er ekki nógu gott. Sé það svo að íslenski forsætisráðherrann sé sá uppteknasti í allri Evrópu, hefði verið hægt að senda annan – annan ráðherra. Þeir eru jú tíu. Utanríkisráðherrann er upptekinn. „Ég fékk boð um að vera þarna en því miður hittist það þannig á að ég er staddur í Bandaríkjunum í augnablikinu,“ sagði Gunnar Bragi Sveinsson. En sagði: „…mun fulltrúi okkar rita í minningarbók í utanríkisráðuneytinu í Frakklandi falleg orð frá íslensku þjóðinni. Í kjölfarið munu utanríkisráðherrar og líklega varnarmálaráðherrar ræða þetta saman á okkar vettvangi og allar líkur á því að þjóðarleiðtogar muni ræða þetta sín á milli.“

Ekki er efni til að gera lítið úr staðgengli sendiherra Íslands í Frakklandi, en staðgengillinn var fulltrúi okkar við athöfnina. Hingað til hefur virst sem ráðafólk okkar hafi átt frekar létt með ferðalög og það hefur á stundum vantað hér heima, jafnvel í áríðandi umræður, til að mynda á Alþingi.

Það er ekki bara hér á landi sem deilt er á æðstu ráðendur vegna fjarvistar frá París. Í Bandaríkjunum eru forsetinn og utanríkisráðherrann líka gagnrýndir fyrir það sama. John Kerry hefur gert lítið úr gagnrýninni og bent á að hann fari í opinbera heimsókn til Frakklands nú á fimmtudag. Trúlegast er meira fylgst með ferðum Baracks Obama haft en íslenska forsætisráðherrans.

Reyndar eigum við ekkert að horfa til þess hvað þeir kjósa að gera eða ekki, ráðamennirnir í Washington. Það er ekki okkar mál. Ljóst má vera að margir Íslendingar eru vonsviknir vegna ákvörðunar forsætisráðherra. Hann verður að sætta sig við að vera gagnrýndur fyrir. Hverju og einu okkar er fullkomlega frjálst að hafa hvaða þá skoðun sem hverju og einu okkar býr í brjósti vegna þessa máls.

Voðaverkin í París þurfa að færa okkur nær hvert öðru, efla samstöðuna meðal okkar, styrkja andstöðuna gegn glæpum eins og þeim sem voru framdir í Frakklandi í síðustu viku. Til þess að raðirnar verði hvað þéttastar skiptir máli að mynda órofa heild þar sem hvert og eitt hefur hlutverk. Bæði í hugsun og framgöngu.

Það var þar sem vantaði forsætisráðherra Íslands. Ekki hans vegna. Nei, vegna þess hversu alvarlegt málið er og samstaðan skiptir miklu máli. Þegar svo er, má enginn sitja heima.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

MOSFELLSBÆR

Þingvallavegur í Mosfellsdal

Kynningarfundur um verkefnislýsingu deiliskipulags skv. 40. gr. skipulagslaga

Opinn kynningarfundur um verkefnislýsingu fyrir ofangreint verkefni verður haldinn að Reykjadal í Mosfellsdal (í húsi Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra)

fimmtudaginn 15. janúar og hefst hann kl. 17:00

Á fundinum verður gerð grein fyrir verkefnislýsingunni, sem liggur frammi á heimasíðu bæjarins á slóðinni **mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar**, og leitað verður eftir sjónarmiðum fundarmanna varðandi verkefnið.

Fundurinn verður öllum opinn.

Skipulagsnefnd Mosfellsbæjar

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hvað svo?

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, greindi frá því í gær í svari við fyrirspurn á Alþingi að hann hefði látið ráðuneytið athuga hvort verð sem greitt var fyrir hlut Landsbankans í greiðslukortafyrirtækinu Borgun hefði verið það hæsta sem hægt var að fá. Hann segir það Bankasýslu ríkisins að svara fyrir söluna og hvort söluferlið samræmdist eigendastefnu ríkisins gagnvart bankanum. Það er áhugavert í ljósi þess að samkvæmt lögum á að leggja niður Bankasýsluna á þessu ári, sem þó fer með 15,5 prósent af öllum eignum ríkisins. Helst hefur verið rætt að Bankasýslan renni inn í fjármálaráðuneytið. Hver á þá að svara fyrir svona sölur?

Lamasess hjá fötluðum en splæst í nýja vagna

Hún var skondin, tilkynning Strætó bs. í gær um að félagið hefði fest kaup á 20 nýjum strætisvögnum. Strætó hefur á síðustu misserum verið að endurnýja vagnaflota sinn og mun halda því verkefni áfram. Fréttir síðustu vikna hafa verið undirlagðar fréttum af því að ferðaþjónusta fatlaðra sé í lamasessi. Það er einmitt Strætó sem hefur um árabil annast þjónustuna. Nýju fyrirkomulagi þjónstunnar hefur verið kennt um sem og tölvukerfinu. Mögulega ætti Strætó að hinkra með einn til tvo vagna og splæsa í nýtt tölvukerfi.

Kokkað með tölur

Vilhjálmur Bjarnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, var gestur í útvarpsþættinum Sprengisandi um helgina þar sem hann var afdráttarlaus í tali um stöðu landbúnaðarins. Sagði ekki um að ræða alvöru atvinnugrein og nefndi sem dæmi að 97 prósent tekna sauðfjárbænda kæmu í beingreiðslum. Afstaða hans var fljót að valda ágreiningi innan þingflokks sjálfstæðismanna þar sem Haraldur Benediktsson, sem var formaður Bændasamtakanna, dró útreikninga hans í efa. „Það er hægt að kokka tölur með alls konar hætti,“ sagði Haraldur. Nú gæti Vilhjálmur lagt fram sína útreikninga og látið Harald benda sér á hvar hann sé helst að „kokka“.

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Við viljum samráð

SKIPULAG

Hjálmar Sveinsson
formaður svæðisskipulagsnefndar höfuðborgarsvæðisins

„Sameinum sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu. Þetta er löngu úrelt og óhagkvæmt fyrirkomulag og fjárhagslegur klafi á íbúum,“ skrifaði borgarstjórinn í Reykjavík, Jón Gnarr, á samfélagsmiðlinum Facebook fyrir tæpum tveimur árum. Hann bætti við: „Með sameiningu getum við aukið hagsæld, bætt þjónustu og dregið úr kostnaði. Sameinuð stöndum vér, sundruð föllum vér.“

Borgarstjórinn hafði góðar og gildar ástæður fyrir þessari skoðun sinni. Blind samkeppni sveitarfélaganna á stór-höfuðborgarsvæðinu, sem nær frá Akranesi að Reykjanesi og austur á Selfoss, leiddi til mikillar offjárfestingar í dreifðri og óhagkvæmri byggð, tómu húsnæði og auðum byggingarlóðum. Fyrsti áratugur 21. aldarinnar mun líklega fara í sögubækurnar sem áratugur takmarkalausrar þenslu, ó(sam)ráðs og hruns.

Ástæðunnar fyrir öllu því klúðri er ekki bara að leita í ódýru lánsfé, heldur líka í skipulagsáætlunum sveitarfélaga sem gáfu sér stökkbreytingu í mannfjölda á sínu svæði. Um það er fjallað í merkri skýrslu „Veðjað á vöxt“ sem Háskólinn í Reykjavík gaf út fyrir nokkrum misserum.

Ég reikna með að borgarstjóranum hafi blöskrað öll sú mikla sóun á fjármunum, verðmætu landi, auðlindum, orku og tíma sem veðjað-á-vöxt-stefnan hafði í för með sér.

Hvað er til ráða? Undanfarin ár hafa fulltrúar sveitarfélaganna sjö á höfuðborgarsvæðinu unnið að gerð nýs svæðisskipulags sem á að gilda frá 2015 til 2040. Það byggir á skuldbindandi samkomulagi sveitarfélaganna frá 24. ágúst 2012 um að stefna að hagkvæmri og sjálfbærri borgarþróun. Í fylgiskjali samkomulagsins er hnykkt sérstaklega á því. Þar segir að markmið um sjálfbæra þróun verði „ráðandi í skipulagi svæðisins með blandaðri landnotkun, þéttingu byggðar og vistvænum samgöngum“.

Í svæðisskipulaginu er gengið út frá því að höfuðborgarsvæðið sé eitt búsetusvæði, einn atvinnu- og húsnæðismarkaður, með sameiginleg grunnkerfi, útivistarsvæði, auðlindir, útmörk, landslag og náttúru.

Það sem meira er: Svæðisskipulagið er virk skipulagsáætlun sem verður fylgt eftir allan tímann sem það verður í gildi. Í samkomulagi sveitarfélaganna segir að sveitarfélögin skuldbindi sig til að virða skipulagið og hafa það að leiðarljósi við gerð aðalskipulags og endurskoðunar þess.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Á reiki um RÚV

RÚV

Páll Magnússon
fv. útvarpsstjóri

Það var nokkuð kyndugt fyrir kunnugan að fylgjast með þeim umræðum sem spunnust um Ríkisútvarpið við lokaafgreiðslu fjárlaga fyrir 2015 núna fyrir áramótin. Til að skilja skringilegheitin þarf þó að líta eitt ár aftur í tímann – til afgreiðslu fjárlaga fyrir 2014, en fyrstu drög að þeim voru kynnt í október 2013. Þá var nýlokið rekstrarári RÚV 2012/13 sem skilaði hagnaði, líkt og þrjú af fjórum rekstrarárum frá hruni höfðu gert. Samanlagt höfðu þessi fjögur heilu rekstrarár skilað hagnaði og rekstur RÚV verið í ágætu jafnvægi, þrátt fyrir stöðugan niðurskurð á þjónustutekjum frá 2008. Þeim ítrekaða niðurskurði var einfaldlega mætt með hagræðingu og annarri aðlögun í rekstri.

Við lokaafgreiðslu fyrrgreindra fjárlaga fyrir 2014 lá fyrir sú ákvörðun eiganda Ríkisútvarpsins, Alþingis fyrir hönd þjóðarinnar, að umfang RÚV ætti að minnka um sem svaraði 500 milljónum króna. Þetta var stefnumarkandi ákvörðun, væntanlega að tilhlutan menntamálaráðherra og fjármálaráðherra, til þriggja ára – 2014, 2015 og 2016. Menn þurftu sem sagt ekki að fara í neinar grafgötur um það lengur hverjar væru tekjuforsendur fyrir rekstri RÚV næstu þrjú árin og óhjákvæmileg afleiðing þessa væri m.a. að árstörfum hjá RÚV þyrfti að fækka um 60. Forystumenn RÚV börðust gegn þessari ákvörðun af fremsta megni en þetta varð niðurstaða Alþingis og þar með lög í landinu.

Stjórn RÚV samþykkti í nóvember 2013 með sjö atkvæðum gegn tveimur, eftir ítarlega umfjöllun, að ráðast í nákvæmlega útfærða hagræðingu sem myndi skila ofangreindri niðurstöðu – 500 milljóna króna sparnaði. Óhjákvæmilega yrði þrátt fyrir það tap á rekstrarárinu 2013/14, enda talsvert liðið á árið þegar ákvörðun Alþingis lá fyrir, en reksturinn yrði aftur kominn í jafnvægi strax árið eftir. Öllum var ljóst að þetta yrðu harkalegar og erfiðar aðgerðir sem myndu framkalla mótmæli bæði þeirra sem áttu hagsmuna að gæta og ekki síður þeirra sem báru hag og hlutverk Ríkisútvarpsins í samfélaginu einlæglega fyrir brjósti. Ákvörðun Alþingis lá hins vegar fyrir og við henni varð að bregðast.

Heyktust á eigin ákvörðun

Það er skemmst frá því að segja að stjórn RÚV heyktist á eigin ákvörðun strax við fyrstu mótbáru. Allrafyrst sá þó undir iljarnar á menntamálaráðherranum sem hljóp svo hratt frá sjálfum sér að svo virtist sem fjórir fætur væru á lofti í senn. Stjórnarmennirnir flestir fylgdu svo ráðherranum fast eftir á flóttanum. Þessari atburðarás lauk síðan með því að stjórnin valdi einn úr sínum hópi sem útvarpsstjóra – og sameiginlega lét hann og stjórnin stóran hluta af fyrrgreindri hagræðingu ganga til baka. Þetta þótti ýmsum fallega gert og mildilega. Þegar upp var staðið reyndist þetta hins vegar hinn mesti hermdargreiði við Ríkisútvarpið og ekki síður starfsmenn þess. Ef þessar aðgerðir hefðu gengið eftir væri núna komið jafnvægi á rekstur RÚV og rauntekjuaukningin á árinu 2015 hefði öll getað farið í aukna dagskrárgerð.

Fyrsta rauntekjuaukning í sex ár

Og þá er komið að kyndugheitunum sem nefnd voru í byrjun greinar. Rauntekjur RÚV frá ríkissjóði aukast nefnilega um meira en 200 milljónir króna milli áranna 2014 og 2015 og er það í fyrsta skipti í sex ár sem það gerist. Nú hefði mátt ætla að forystumenn RÚV hefðu unað nokkuð bærilega við svo búið – 200 milljónir til viðbótar við það sem ákveðið var fyrir ári og þeir gátu reiknað með. Nei, frá stjórn RÚV kom ályktun sem sagði m.a. að þetta myndi „… leiða til stórfelldra breytinga á hlutverki, þjónustu og starfsemi Ríkisútvarpsins með stórtækari niðurskurðaraðgerðum en áður hafa sést hjá félaginu“. Ha? Það var verið að auka framlag ríkisins til félagsins um meira en 200 milljónir króna að raungildi! Og frá „vinum“ RÚV komu greinar með fyrirsögnum á borð við „Leiftursókn öfgafólksins gegn RÚV“, „Herförin gegn RÚV“ og „Hamslaust niðurrif“. Og einn „vinurinn“ sagði í grein: „Ríkisútvarpið sætir grimmilegri og grímulausri pólitískri aðför um þessar mundir, líklega þeirri alvarlegustu sem dæmi eru um í langri sögu útvarps í almannaþágu á Íslandi. Aðförin miðar beinlínis að því að veikja fjárhagslega og menningarlega stöðu RÚV til frambúðar. Nú skal látið sverfa til stáls.“ Sjaldan hafa stærri orð fallið af minna tilefni um málefni RÚV. Með leyfi að spyrja: Hvað hefðu stjórn RÚV og „vinirnir“ sagt ef framlögin hefðu verið skorin niður fyrst hægt var að segja þetta þegar þau voru aukin um meira en 200 milljónir að raungildi? Halda menn að svona þvættingur um stöðu mála gagnist RÚV? Almenningur virtist allavega ekki láta blekkjast. Aðeins um 300 manns mættu á einhvern best auglýsta mótmælafund ársins þar sem poppstjörnur og fleiri listamenn tróðu þó upp. Vígreifur bæjarstjóri okkar Eyjamanna benti á að þetta hefði verið innan við helmingur þess fjölda sem mætti á handboltaleik hjá B-liði ÍBV í sömu viku.

➜ Rauntekjur RÚV frá ríkissjóði aukast nefnilega um meira en 200 milljónir króna milli áranna 2014 og 2015 og er það í fyrsta skipti í sex ár sem það gerist.

Skrýtin yfirlýsing

Það var svo til að kóróna kyndugheitin þegar Fréttablaðið hafði þetta eftir útvarpsstjóranum: „Það er ekki búið að teikna upp nein niðurskurðaráform og er ekki í undirbúningi.“ Þetta getur aðeins þýtt annað af tvennu: a) Harmkvælin sem rakin voru hér að framan, og þegar stjórn RÚV hótaði „… stórtækari niðurskurðaraðgerðum en áður hafa sést …“, voru ósönn og innihaldslaus og engin þörf á niðurskurði; b) Yfirstjórn RÚV ætlar sér ekki að stilla útgjöldum til jafns við tekjurnar skv. fjárlögum, heldur halda áfram þeim bullandi taprekstri sem var á nýloknu rekstrarári – og láta skeika að sköpuðu.

Í stað þess að sigla nú lygnan sjó með reksturinn í jafnvægi, eins og væri ef aðgerðirnar í árslok 2013 hefðu verið látnar ná fram að ganga, er reksturinn nú í uppnámi með endurtekinni óvissu fyrir starfsmenn. Og ekki nóg með það: flestir þeir sem mesta reynslu og þekkingu höfðu á rekstri RÚV voru reknir, nokkrir til viðbótar hættu af sjálfsdáðum þegar þeir sáu hvað verða vildi, og það góða fólk sem kom í staðinn á flest það sameiginlegt að hafa enga reynslu né þekkingu á rekstri fjölmiðla yfir höfuð. Árangurinn er m.a. sá, þrátt fyrir afburða starfsfólk, að nær allar kennitölur sem notaðar eru sem mælikvarði á frammistöðu RÚV lækkuðu á síðasta ári: Hlutur RÚV í sjónvarpsáhorfi landsmanna minnkaði; hlutur Rásar 2 í útvarpshlustun landsmanna minnkaði (Rás 1 jók hlut sinn lítillega); áhorf á fréttir RÚV minnkaði; traustið á RÚV sem stofnun minnkaði og traustið á fréttastofu RÚV minnkaði. Og reksturinn sjálfur breyttist úr hagnaði í tap sem ekki sér fyrir endann á, þrátt fyrir rauntekjuaukningu á fjárlögum.

Ofurnæm ríkisstjórn

FERÐAÞJÓNUSTA

Sverrir Björnsson
hönnuður

Merkilegt hvað ríkisstjórnin er næm á þarfir stóreignafólks en hefur lítinn sans fyrir lífi þeirra sem munar um 200 kr. af hverri matarkörfu og 1.500 kr. á mann fyrir leyfi til að njóta náttúru landsins. Ríkisstjórnin fælist frá að leggja skatta á atvinnugreinar sem búa við velsæld vegna gengisfalls krónunnar og lækkandi olíuverðs en finnst ekkert mál að skutla alls kyns sköttum á almenning.

Náttúruskattinn á að sjálfsögðu ekki að leggja á Íslendinga, þeir eru búnir að borga malbikið, brýrnar og umferðarmerkin allan hringinn. Gistináttagjald er ágæt leið, því ekki gista auralitlir Íslendingar á hótelum. Einfaldara væri þó að setja skattinn á þær leiðir sem útlendingar nota til að fara um landið. Þeir ganga ekki Gullna hringinn eða að Dettifossi. Þeir nota þrjár leiðir; kaupa sig inn í hópferð, leigja sér bíl eða koma með farartæki til landsins. Allt leiðir sem Íslendingar nota afar sjaldan. Miðað við veltutölur myndi hóflegur náttúruskattur á bílaleigur, skipulagðar hópferðir og farartæki sem koma með Norrænu afla þessa eina og hálfa milljarðs sem náttúrupassinn á að koma í hús. Það þarf ekki að gera sér vonir um að þessi einfalda leið verði farin, til þess er ríkisstjórnin of næm á hagsmuni öflugra fyrirtækja og ættingjar fjármálaráðherra eiga hagsmuna að gæta í tveimur af stærstu hópferðafyrirtækjum landsins.

EKKERT PINN
ENGIN HEIMILD

Nú verður þú að nota pinnið. Frá og með 19. JANÚAR kemur græni takkinn á posanum ekki lengur til hjálpar ef þú manst ekki pinnið þitt. Ef þú staðfestir ekki með pinni þá áttu á hættu að fá ekki heimild fyrir greiðslunni.

Vertu klár með pinnið.

UNDANTEKNINGAR

- Ef þú getur ekki notað pinnið vegna fötlunar eða af heilsufarsástæðum skaltu ræða við útgefanda kortsins, banka eða sparisjóð. Útgefendur greiðslukorta eiga sértækar lausnir sem kunna að gagnast þér.
- Ef kortið þitt er án örgjörva skrifar þú áfram undir greiðslukvittun.

www.pinnid.is

***_ PINNIÐ Á MINNIÐ

ÍSLENSKA/SIA.IS/FCM 72249 01/15

HAFNARFJÖRÐUR

isavia

REITIR

CENTER
HOTELS

Kópavogur

ÞORBJÖRN

Þjónusta við fyrirtæki

Stoltur samstarfsaðili

HS VEITUR HF

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

HÓTEL ÍSLAND

Fáfnir Offshore

ICELANDAIR

NORVIK

ÍSLANDS HÓTEL

Íslands Hótel

Skinney - Þinganes hf

SJÓVÁ

NÝHERJI

GARÐABÆR

Árið 2014 var gott ár hjá Íslandsbanka og áttum við frábært samstarf við mörg framúrskarandi fyrirtæki. Bankinn kom að lánsfjármögnun af ýmsum toga, frá hefðbundinni endurfjármögnun til spennandi tímamótaverkefna. Hann hafði einnig umsjón með útboðum ýmissa félaga og sinnti ráðgjöf í tengslum við söluferli.

Íslandsbanki er framsýnn og öflugur samstarfsaðili. Við leggjum metnað okkar í að bjóða fyrirtækjum sérþekkingu og ráðgjöf og erum traustur bakhjarl alla leið.

Íslandsbanki var valinn besti íslenski bankinn árið 2014 af alþjóðatímaritunum Euromoney og The Banker.

EUROMONEY Awards for excellence 2014

The Banker
Bank of the Year 2014
ICELAND

Íslandsbanki

Nýjungar á Listasafninu

Listasafnið á Akureyri fékk um áramót smá yfirhalningu. Nýtt merki var tekið í notkun og heimasíða. Meðal nýjunga á safninu eru fyrirlestrar sem haldnir verða hvern þriðjudag í vetur.

Listasafnið á Akureyri heilsar nýja árinu með stæl og býður það velkomið með nýju merki, heimasíðu og glæsilegri dagskrá. Ein af nýjungunum á dagskránni eru þriðjudagsfyrirlestrar sem haldnir verða í vetur.

Fyrsti fyrirlesturinn verður haldinn í dag, 13. janúar, klukkan 17. Fyrirlestrarnir fara fram í Ketilhúsinu, sem nú er orðið hluti af listasafninu og einn af sýningarsölum þess, og er listasafnið þá með tvo sýningarsali, Ketilhúsið og í sjálfri listasafnsbyggingunni.

Þriðjudagsfyrirlestrarnir eru samvinnuverkefni Listasafnsins á Akureyri, Verkmenntaskólans á Akureyri, Háskólans á Akureyri og Myndlistaskólans á Akureyri. Á meðal fyrirlesara í vetur verða þau Hildur Friðriksdóttir, Eiríkur Stephenson og Hjörleifur Hjartarson (Hundur í óskilum), Margeir Dire Sigurðsson, Guðmundur Heiðar Frímannsson, Katrín Erna Gunnarsdóttir, María Rut Dýrfjörð og Jón Páll Eyjólfsson.

Myndlistarkonan Jóna Hlíf Halldórsdóttir mun halda fyrsta fyrirlesturinn undir yfirskriftinni Kjarni. „Ég mun fjalla um minn feril ásamt því að tala um hagsmunamál myndlistarmanna og hvað er í gangi í þeim málum, þar sem ég er formaður Sambands íslenskra myndlistarmanna,“ segir Jóna.

Hún útskrifaðist frá Fagurlistadeild Myndlistaskólans á Akureyri 2005 og lauk MFA-gráðu frá Glasgow School of Art í Skotlandi 2007. Árið 2012 útskrifaðist hún með MA í listkennslu frá Listaháskóla Íslands.

„Meðal verka minna sem ég mun fjalla um er textaverkið Talk sem ég vann með safnstjóranum Hlyni Hallssyni fyrir Listahátíð 2012. Ég hef alltaf unnið mikið með texta og samtalið við áhorfandann, þá aðallega samtalið milli verksins og áhorfandans. Að auki fjalla ég um verkið Animus sem sýnt var í 002 Galleríi, þar sem ég fékk sex listakonur til að loka sig inni í tíu fermetra rými í sólarhring,“ segir Jóna. Aðgangur á fyrirlesturinn er ókeypis og eru allir velkomnir.

FYRSTI FYRIRLESARINN Myndlistarkonan Jóna Hlíf Halldórsdóttir heldur fyrsta fyrirlesturinn.

✝

Ástkær eiginkona, móðir og amma,

KRISTÍN BJÖRG HERMANNSDÓTTIR TÖNSBERG
sjúkraliði,

lést föstudaginn 9. janúar á líknardeild Landspítalans. Hún verður jarðsungin frá Hallgrímskirkju föstudaginn 16. janúar kl. 11.00.

Steinar Sigurðsson
Stefanía Steinarsdóttir
Rebekka Steinarsdóttir
Kolbrún Lind Steinarsdóttir
Anton Helgi Steinarsson
og barnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

STEFANÍA JÓNSDÓTTIR
Melagötu 3,
Neskaupstað,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað föstudaginn 9. janúar.

Ari Sigurjónsson

Sigurjón Arason	**Margrét Sigurðardóttir**
Jóna Katrín Aradóttir	**Benedikt Sigurjónsson**
Ingibjörg Aradóttir	**Sigurður Friðjónsson**
Eysteinn Arason	**María Ásmundsdóttir**
Hilmar Már Arason	**Katrín A. Magnúsdóttir**
Pjetur St. Arason	

barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamamma, amma og langamma,

ÞORBJÖRG JÓSEFSDÓTTIR
Laugateigi 10, Reykjavík,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans miðvikudaginn 7. janúar. Útför hennar fer fram frá Laugarneskirkju föstudaginn 16. janúar kl. 13.00. Aðstandendur þakka starfsfólki krabbameinsdeildar Landspítalans af heilum hug þá hlýju sem þeir sýndu Obbu meðan hún dvaldi þar.

Þórarinn Óskarsson

Steen Johansson	**Linda Magnúsdóttir**
Berglind Gísladóttir	
Loftur Gíslason	**Helga Ingibjörg Gunnarsdóttir**

barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

EINAR TORFASON
stýrimaður,
Eskihlíð 8a,

lést á Landspítalanum í Fossvogi föstudaginn 2. janúar. Útförin fer fram frá Háteigskirkju föstudaginn 16. janúar kl. 13.00.

Kristín Helgadóttir

Erling Smári Jónsson	**Sólveig Úlfarsdóttir**
Hafþór Úlfar Erlingsson	
Kristín Helga Erlingsdóttir	

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

SVERRIR EINARSSON
tannlæknir,

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 7. janúar.

Margrét Þóroddsdóttir

Ingibjörg H. Sverrisdóttir	
Einar Albert Sverrisson	**Ásthildur Dóra Kristjánsdóttir**
Jónas Sturla Sverrisson	**Margrét H. Hansen**
Sigríður Vilhjálmsdóttir	
Pia Hansson	**Þór Ingólfsson**

barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

GUNNLAUGUR R. JÓNSSON
frá Neðri-Svertingsstöðum í Miðfirði,
Hjallabrekku 43,

sem lést 2. janúar, verður jarðsunginn frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði miðvikudaginn 14. janúar klukkan 15.00.

Kristrún Ásgrímsdóttir

Sigfríður Gunnlaugsdóttir	**Sveinn A. Reynisson**
Eiríkur Gunnlaugsson	
Ása Gunnlaugsdóttir	**Ólafur Rögnvaldsson**
Hólmfríður Ýr Gunnlaugsdóttir	

Kristrún Ingunn og Sif Celeste

✝

Eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

ODDRÚN GUÐSVEINSDÓTTIR
Norðurgarði 5, Keflavík,

lést föstudaginn 9. janúar. Útför hennar fer fram frá Keflavíkurkirkju, föstudaginn 16. janúar kl. 13.00.

Gestur Guðnason

Guðsveinn Ólafur Gestsson	**Sveinbjörg Sigurðardóttir**
Helga Gestsdóttir	**Ársæll Baldursson**
Lóa Björg Gestsdóttir	**Guðmundur Skúlason**

og barnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför

GUÐMUNDAR ÞORLEIFSSONAR
Hrafnistu, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hrafnistu Hafnarfirði, fyrir einstaka umönnun og hlýhug.

Matthildur Guðmundsdóttir	**Gísli Guðmundsson**
	Sigríður Matthíasdóttir
Þorleifur Guðmundsson	**Hrefna Einarsdóttir**
Guðmundur Guðmundsson	**Einína Einarsdóttir**
María Jónsdóttir	**Sverrir Jónsson**

og afabörnin.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURÐUR ERLENDSSON
Melteig 19,
Keflavík,

lést á sjúkrahúsi Keflavíkur miðvikudaginn 31. desember. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Kristín Rósa Einarsdóttir

Gestína Sigurðardóttir	
Kristín Rósa Sigurðardóttir	**Þórður Magnússon**
Bjarni Sigurðsson	**Arna Guðríður Sigurðardóttir**

barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar eiginkonu minnar, móður, tengdamóður og ömmu,

KOLBRÚNAR SIGURÐARDÓTTUR

Sérstakar þakkir viljum við senda til starfsfólks líknardeildar LSH í Kópavogi fyrir hlýhug og góða umönnun.

Benedikt Steingrímsson

Margrét Benediktsdóttir	**Pétur Hafliðason**
Jenný Ýrr Benediktsdóttir	**Ágúst Þórhallsson**
Hlín Benediktsdóttir	**Gísli Þór Jónsson**
Guðrún Benediktsdóttir	**Steinn Sigurðsson**
Selma Benediktsdóttir	**Eiríkur Ástvald Magnússon**

og barnabörn.

Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

ÞORSTEINN EGILSSON
fyrrv. aðalendurskoðandi
Landsbanka Íslands,
Fróðengi 9, Reykjavík,
áður til heimilis að Stóragerði 28,
Reykjavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar á Landspítalanum 7. janúar. Útförin verður auglýst síðar.

Sigurdís Alda Jónsdóttir

Helga Þorsteinsdóttir	**Ásgeir Ásgeirsson**
Egill Þorsteinsson	**Béatrice Burlin**
Perla Ösp Ásgeirsdóttir	**Sverrir Arnar Baldursson**
Þorsteinn Ýmir Ásgeirsson	**Álfheiður Sigmarsdóttir**
Agathe Egilsdóttir Burlin	**Stella Egilsdóttir Burlin**
Áróra Glóð Sverrisdóttir	**Aþena Ósk Sverrisdóttir**

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

ÞÓRHALLUR B. ÓLAFSSON
læknir, Laufskógum 19, Hveragerði,

lést á Landspítalanum 6. janúar sl. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 16. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Landvernd, landgræðslu- og umhverfisverndarsamtök Íslands.

Þórdís Þórhallsdóttir	
Halla Þórhallsdóttir	
Ingiríður Brandis Þórhallsdóttir	**Kristberg Óskarsson**
Guðríður Þórhallsdóttir	
Vilborg Þórhallsdóttir	**Egill Jón Kristjánsson**
Björgvin Þór Þórhallsson	

tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elsku pabbi minn og frændi okkar,

ANDRÉS VIÐARSSON
Álfaborgum 25,
(áður Gautavík 27),

lést á heimili sínu 4. janúar sl. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 14. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á framtíðarreikning dóttur hans, reiknnr. 0117-18-751185, kt. 030411-2180.

Telma Svava Andrésdóttir

Svanbjörg Gísladóttir	**Jón Hansson**
Ester Gísladóttir	
Þórir Gíslason	**Sigrún Hinriksdóttir**
Guðni B. Svavarsson	**Kristín G. Ólafsdóttir**
Þóra Stephensen	
Rannveig Svavarsdóttir	

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

SKÍÐASVÆÐIN
Á vefsíðunni skidasvaedi.is og í síma 530-3000 er hægt að fá upplýsingar um opnunartíma skíðasvæðanna í Skálafelli og Bláfjöllum. Á vefsíðunni má einnig sjá hvaða lyftur eru opnar hverju sinni.

ENN ÞÁ ÖFLUGRA D-VÍTAMÍNSPREY

GENGUR VEL KYNNIR *Dlúx 3000 er nýtt og enn öflugara D-vítamin frá Gengur vel. Því er úðað undir tungu. Rannsóknir sýna að það virkar fljótt og vel.*

„Nú þegar myrkrið er við völd og lægðirnar skella á okkur eru D-vítamín birgðir okkar, sem búum hér á norðurslóðum, oft í lágmarki. Það er alveg nauðsynlegt að fá D-vítamín með öðrum leiðum en frá sólinni," segir Ásta Kjartansdóttir, vörustjóri hjá Gengur vel ehf.

D-VÍTAMÍNSKORTUR Á NORÐURSLÓÐUM
Rannsóknir sýna að D-vítamínskortur er mikill á norðurslóðum og geta einkennin lýst sér í depurð, vöðva- og beinverkjum, þreytu og orkuleysi. Breska heilbrigðisráðuneytið hefur beint því til fólks að taka inn D-vítamín en talið er að 10 milljónir Breta þjáist af D-vítamínskorti.

STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ
D-vítamín er oft talið eitt nauðsynlegasta vítamínið sem mannslíkaminn þarfnast. Það spilar lykilhlutverk í bein- og tannheilsu, hefur styrkjandi áhrif á ónæmiskerfið og getur því spilað stórt hlutverk í að fyrirbyggja og losa okkur við flensu, kvef og aðra fylgifiska vetrarins.

SPREYJAÐ UNDIR TUNGU
Dlux 3000 er spreyjað undir tungurót til þess að tryggja fljóta og örugga upptöku. Rannsóknir sem gerðar voru á vegum Cardiff-háskóla í Bretlandi sýndu að sprey undir tungu skilar D-vítamíni betur inn í blóðrásina en töflur sem fara í gegnum meltingarveginn.

AF HVERJU DLUX 3000?
- D-vítamín er eitt nauðsynlegasta vítamínið fyrir líkamann
- Er í munnúðaformi og tryggir hámarksupptöku og -nýtingu
- Þægilegt í notkun
- Vítamínið fer beint út í blóðrásina

NAUÐSYNLEGT Á NORÐURSLÓÐUM Rannsóknir sýna að D-vítamínskortur er mikill á norðurslóðum. Einkennin geta verið depurð, vöðva- og beinverkir, þreyta og orkuleysi.

- Í hverju glasi eru 100 úðar eða þriggja mánaða skammtur
- Með góðu piparmyntubragði
- Hentar grænmetisætum

STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ
Sé vítamíninu spreyjað undir tungu skilar það sér betur inn í blóðrásina en töflur sem fara í gegnum meltingarveginn.

NAUÐSYNLEGT
„Eftir krappa lægð þurfum við Íslendingar nauðsynlega D-vítamín."

HELDUR FLENSUNNI Í SKEFJUM
Ekki gleyma D-vítamíninu. Burt með flensu og slen.

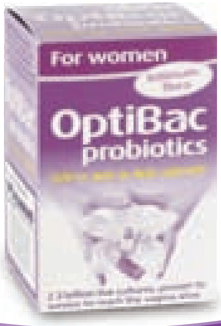
Nánari upplýsingar: www.gengurvel.is.

Útsölustaðir: Flest apótek og heilsuhillur verslana.

OptiBac probiotics
Virkar lausnir frá OptiBac
„Bifidobacteria & Fibre"
- Virkari melting
- Lausn við hægðatregðu

Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac probiotics
„For Women"
gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

5000 kr. dagar þriðjud. og miðvikudag

FULLT AF KJÓLUM OG SKOKKUM Á 5000 KR.

FLASH
Laugaveg 54, sími: 552 5201
Sjá fleiri myndir á

ÚTSALA HAFIN !
30-70% afsláttur
BASLER
Parísar TÍZKAN
Fylgist með okkur á
PENNYBLACK WEEKEND MaxMara persona MARINA RINALDI MaxMara
Skipholti 29b • S. 551 0770

NÁM OG BOLTI Í BORGINNI EILÍFU

EFNILEGUR LEIKMAÐUR *Eitt mesta efni í íslenskum körfubolta spilar körfubolta í Róm á Ítalíu í vetur ásamt því að stunda nám. Hann segir borgina heillandi, matinn frábæran og liðið hans komst nýlega í úrslitakeppni bestu unglingaliða Evrópu.*

Einn efnilegasti körfuknattleiksmaður landsins, Kristinn Pálsson, leikur með unglingaliði ítalska félagsins Stella Azzurra Roma í Róm auk þess sem hann stundar nám í alþjóðlegum skóla í sömu borg. Kristinn hefur verið lykilmaður í nokkrum yngri landsliðum Íslands undanfarin ár og þykir afar efnilegur og fjölhæfur leikmaður; sterkur varnarmaður, góður skotmaður auk þess að vera mjög góður liðsmaður.

Lífið í Róm er ævintýralegt fyrir þennan 17 ára pilt; veðurfarið er milt, borgin einstaklega falleg þar sem sagan lifnar við á hverju götuhorni auk þess sem ítalski maturinn skemmir ekki fyrir hjá lystarmiklum ungum íþróttamanni.

Hann segir daglegt líf í Róm vera nokkuð þægilegt. „Ég bý í stórri íbúð fyrir utan íþróttahúsið með hinum strákunum. Við höfum nánast allt til alls auk þess sem stutt er í bæði skólann og íþróttahúsið. Dæmigerður dagur hefst í skólanum kl. 8.30 en ég er kominn heim um kl. 15.30. Þá fer ég beint að lyfta og við tekur æfing um sexleytið sem stendur yfir í þrjá tíma. Þegar heim er komið fer ég yfirleitt fljótlega að sofa enda tekur yfirleitt sama stífa dagskráin við daginn eftir.“

Lið Kristins leikur í öflugustu unglingadeild Evrópu en lið hans komst nýlega í úrslitakeppni átta bestu unglingaliða Evrópu. „Sjálfur hef ég staðið mig nokkuð vel, bæði í leikjum og á æfingum og er fyrirliði bæði hjá 18 og 19 ára liðinu. Þar sem klúbburinn er áhugamannafélag leikur hann ekki í efstu deildinni á Ítalíu en hefur hins vegar gott orð á sér fyrir öflugt unglingastarf.“

Ítalía er ein sterkasta körfuboltaþjóð Evrópu og á í dag fjóra leikmenn í NBA-deildinni. Einn þeirra, Andrea Bargnani, spilaði með klúbbnum í upphafi ferilsins.

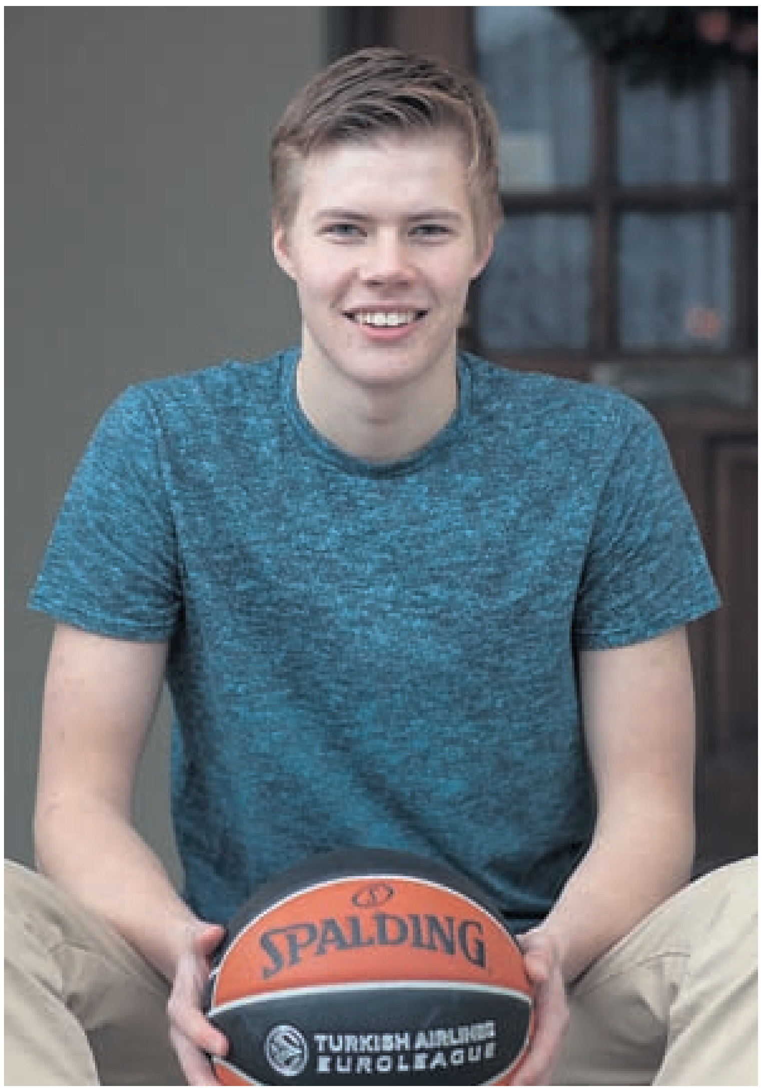
HEILLANDI BORG

Kristinn segist kunna vel við sig í Róm enda sé hún afskaplega falleg og margt hægt að skoða. „Það fylgir svo mikil saga þessari fallegu borg og það er einmitt það sem heillar mig svo mikið við hana og raunar alla Ítalíu; hér lifa landsmenn sig enn þá inn í söguna og þann tíma þegar Rómverjar réðu hér ríkjum fyrir mörgum öldum.“

Ítalía er paradís fyrir mataráhugamenn og Kristinn er þar engin undantekning. „Mér líkar mjög vel við matinn hér á Ítalíu. Dæmigerð máltíð samanstendur af forrétti sem er alltaf pasta, hrísgrjón eða súpa. Aðalrétturinn er yfirleitt kjöt með salati eða kartöflum. Auðvitað pöntum við stundum pitsu en hún er svakalega góð hérna. Þegar við fáum svo frí, sem gerist ekki oft, kíkjum við stundum á McDonalds enda verður maður stundum að leyfa sér smá.“

Hann segir það stórt stökk að fara frá Njarðvík til Rómar. „Það er alltaf best að vera heima í Njarðvík þar sem búa nokkur þúsund manns en hér í Róm búa nokkrar milljónir. Því hefur tekið smá tíma að venjast þessu en það kemur bara með tímanum. En þrátt fyrir að vel hafi gengið sakna ég auðvitað fjölskyldunnar auk vina minna. Það er stundum erfitt að vera svona langt í burtu og missa af öllu því sem þau eru að gera heima á Íslandi.“

■ **starri@365.is**



SJALDAN FRÍ „Þegar við fáum svo frí, sem gerist ekki oft, kíkjum við stundum á McDonalds enda verður maður stundum að leyfa sér smá,“ segir Kristinn Pálsson, körfuboltamaðurinn efnilegi. MYND/ERNIR

FERSKLEIKINN Í FYRIRRÚMI

CORE EHF. KYNNIR *Safarnir frá Cawston Press eru þeir ferskustu sem völ er á. Þeir hafa hlotið fjölda gullverðlauna. Meðal annars á Great Taste Awards 2010, 2011, 2012 og 2013, en hátíðin er ein sú virtasta í heimi.*

Heilsufyrirtækið Core ehf. hóf nýlega innflutning á þessum ljúffengu heilsudrykkjum frá breska framleiðandanum Cawston Press. Fyrirtækið hefur framleitt holla og bragðgóða drykki í rúmlega aldarfjórðung. Undirstaða flestra drykkjanna eru handtínd fersk epli sem eru pressuð innan við 48 tímum eftir að þau koma af trjánum. Ekki er notað eplaþykkni eins og algengt er. Drykkirnir eru svo bragðbættir með engifer, rabarbara og rauðrófusafa svo dæmi séu nefnd.

RAUÐRÓFUSAFI

„Rauðrófusafinn frá Cawston Press er einstaklega ljúffengur. Hann er bragðbættur með einu fersku epli til þess að draga úr jarðarbragðinu sem fylgir rauðrófunni. Safinn er hrein og klár næringarsprengja en margir flokka rauðrófur og rauðrófusafa sem ofurfæðu,“ segir Kamilla Sveinsdóttir, markaðsstjóri Core ehf.

Safinn er að sögn Kamillu stútfullur af vítamínum, steinefnum og öðrum hollustuefnum. Má þar nefna C-vítamín, fólínsýru, járn, magnesíum, kopar, kalíum, mangan, fosfór, trefjar, andoxunarefni og nítrat. „Dagleg neysla á rauðrófusafa hefur mörg annars jákvæð áhrif á blóðþrýsting og blóðflæði,“ segir Kamilla. Hún segir niðurstöður allmargra rannsókna benda til þess að neysla á rauðrófusafa geti haft veruleg áhrif til lækkunar á blóðþrýstingi og koma áhrifin nánast strax í ljós. „Þú bókstaflega finnur breytinguna og vellíðunina.“

Kamilla segir rauðrófusafa jafnframt hafa gagnast mörgu íþróttafólki, ekki síst fólki sem stundar úthaldsíþróttir. „Margir íþróttamenn hafa talað um að árangur aukist umtalsvert. Rauðrófan hefur ææavíkkandi áhrif sem veldur því að líkaminn getur flutt meira af súrefnisríku blóði til vöðva. Þetta eykur úthald og frammistaðan verður betri, jafnvel við langvarandi álag,“ útskýrir Kamilla.

RAUÐRÓFUSAFINN FRÁ CAWSTON PRESS:

- Er vítamínsprengja
- Eykur úthald og bætir frammistöðu
- Lækkar háþrýsting
- Örvar meltinguna
- Er talinn mjög góður fyrir húð og ýmsa húðsjúkdóma vegna hreinsandi eiginleika

EPLA- OG ENGIFERSAFI

Eplin hjá Cawston Press eru sérvalin og pressuð innan 48 tíma frá því þau eru tínd. Cawston notar nokkrar mismunandi eplategundir. Má þar nefna Bramley og Jonagold. Ekki er um að ræða eplaþykkni eins og algengt er. Epla- og engiferdrykkurinn er bragðbættur með engifer og hefur blandan unnið til fjölda verðlauna. Meðal annars gullverðlauna á Great Taste Awards 2010, 2011, 2012 og 2013, en hátíðin er nokkurs konar Óskarsverðlaunahátíð matarheimsins.

FERSKIR OG BRAGÐGÓÐIR Cawston Press hefur framleitt holla og bragðgóða drykki í rúmlega aldarfjórðung. MYND/VILHELM

„Lykillinn að ferskleikanum er að eplin eru handtínd og pressuð um leið og þau koma af trjánum. Þau eru ekki geymd í vöruhúsi eins og hjá mörgum framleiðundum. Þetta er frábær drykkur. Við fjölskyldan tökum þennan alltaf með lýsinu á morgnana,“ segir Kamilla.

Í EPLA- OG ENGIFERSAFANUM FRÁ CAWSTON PRESS ER:

- Enginn viðbættur sykur
- Engin rotvarnarefni
- 99% pressuð epli og 1% engifer
- Cawston-drykkirnir fást í öllum helstu matvöruverslunum.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega. | Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson**, jonivar@365.is, s. 512 5429

nettoline

DANSKAR INNRÉTTINGAR

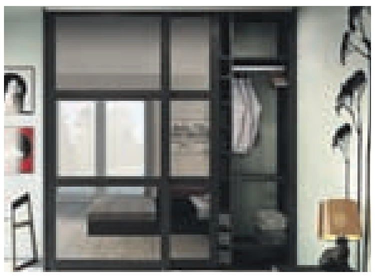
Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.

STERKAR OG GLÆSILEGAR



BETRI STOFAN

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

Opið: Mán. - föst. kl. 09-18
Laugardaga kl. 11-15

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

ÓMISSANDI Í RÆKTINA

HEILSA EHF. KYNNIR *Octapower er einstök blanda öflugra efna sem geta flýtt fyrir og aukið árangurinn jafnt í líkamsræktinni sem í keppnisíþróttum.*

Innihaldsefni Octapower vinna saman að því að veita meira úthald, styrk og snerpu. Súrefnisupptaka verður betri og blóðflæði til vöðva meira. Þetta þýðir einfaldlega meiri og hraðari árangur og leiðin að markmiðinu verður styttri.

Octapower inniheldur octacosanol sem er efni sem er náskylt E-vítamíni og er notað af íþróttafólki til þess að bæta árangur, auka styrk, snerpu og úthald. Í Octapower eru einnig bee-pollen eða blómafrjókorn, sem eru orku- og næringarsprengja með margvíslega virkni, eleuthero eða Síberíu-ginseng sem er jurt sem hefur bæði orkugefandi áhrif en vinnur einnig með taugakerfinu og eflir einbeitingu, jafnar lundina og bætir geð. Hún er góð fyrir bæði kynin. Að lokum er engifer eitt innihaldsefna Octapower en það eykur blóðflæðið og veldur því að bætiefnið virkar mun hraðar en ella.

OCTAPOWER

- Eykur orku og úthald
- Ýtir undir styrk og snerpu
- Vinnur að betra blóðflæði og súrefnisupptöku
- Hefur góð áhrif á einbeitingu og bætir andlega líðan
- Er húðverndandi og vinnur á húðvandamálum
- Vinnur gegn herpes

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

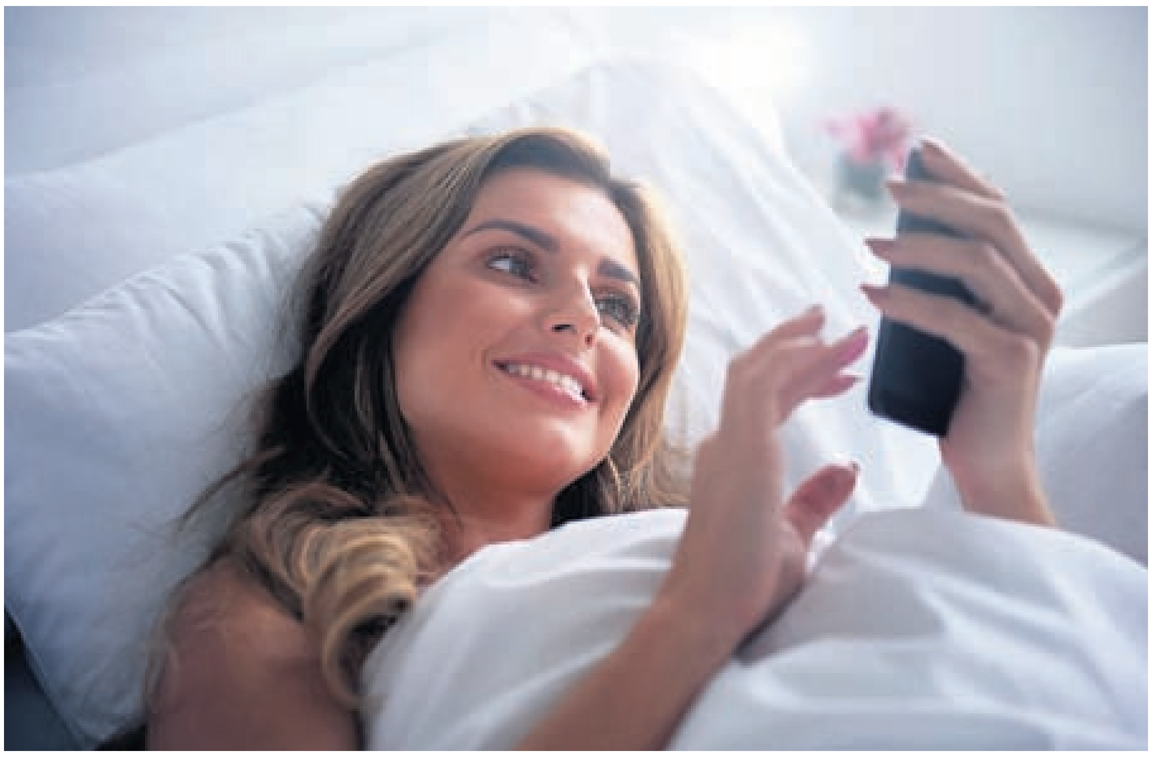
Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára



GÆLUDÝRIÐ Sumir eru farnir að kalla símann gæludýrið sem erfitt er að leggja frá sér. Óneitanlega eykur það streitu að vera alltaf með áhyggjur af símanum og því sem er að gerast á netinu. NORDICPHOTOS/GETTY

SNJALLSÍMINN EYKUR STRESS

NÚTÍMINN *Margir eru svo háðir farsímanum að þeir láta hann aldrei frá sér. Algengt er að fólk líti á símann 150 sinnum yfir daginn. Fólk er hrætt við að vera ekki félagslega tengt ef það leggur frá sér símann.*

Sumir ganga svo langt að taka símann með sér í rúmið og láta útbúa koddaver með símahólfi. Með því móti fær „gæludýrið“ sérstakan sess við hlið eigandans á nóttunni. Þegar síminn titrar fær eigandinn merki um að eitthvað sé að gerast og lítið verður um nætursvefn eða hvíld.

Nýlega var gerð könnun á notkun snjallsíma við Norges Handelshøyskole og vefurinn forskning.no greinir frá. Prófessor Tor Wallin Andreassen sem stóð að könnuninni segir áhugavert að skoða hvað það er sem leiðir til öfganotkunar á símanum. Sumir eru svo háðir símanum að þeir finna fyrir ótta við að missa af einhverju á meðan þeir eru að hlaða hann. Sami ótti gerir vart við sig þegar farið er í leikhús eða bíó þar sem sími er ekki leyfður. Þessir öfganotendur fyllast skelfingu ef þeir geta ekki sett skilaboð á Twitter, mynd á Instagram eða „like“ á Facebook.

TÍMAÞJÓFUR

Samfélagið verður sífellt tæknivæddara og örvar aðdráttarafl snjallsíma. Eftir því sem netið er almennara og aðgengi auðveldara eykst áhugi fólks á því. Samtímis verða sumir háðir því. Tengslanet fólks er í gegnum netið. Þeir sem ekki eru beintengdir við netið eru nördar. „Snjallsíminn er normið,“ segir Andreassen.

Venjulegt fólk, sem ekki er beinlínis háð símanum, lætur hann engu að síður vera á náttborðinu um nætur. Notar hann sem vekjaraklukku og fylgist með samfélagsmiðlun fyrir svefninn og jafnvel aftur um leið og vaknað er á morgnana. Fólki finnst spennandi að kíkja á símann og heilinn gefur frá sér dópamín vegna örvunar. Heilinn fær stöðug boð um að eitthvað spennandi sé að að gerast og verður vanur því. Ómeðvitað verður símaeigandinn spennufíkill. Hann þarf stöðugt að kíkja á Facebook eða Twitter. Snjallsíminn er þar að auki töluverður tímaþjófur.

VINSÆLL LEIKUR

Hvað er hægt að læra af þessu? Jú, fólk þarf að huga meira að mannlegum samskiptum, segir Andreassen. Þessi eilífa truflun getur orðið til þess að einbeiting ruglast og erfiðara getur orðið fyrir fólk að klára verkefni. Þar fyrir utan er mögulegt að minnið verði lélegra þegar fólk lætur sífellt mata sig.

Í Bandaríkjunum gengur nú vinsæll leikur meðal manna. Þegar vinir hittast er bannað að taka upp snjallsíma. Vinirnir fara út að borða og allir verða að leggja símunum. Sá sem tekur símann upp þarf að borga reikninginn fyrir alla. Sífellt fleiri sjá að þessi yfirgengilega notkun á símanum er komin út í öfgar, segir Andreassen sem sjálfur segist nota snjallsíma, hvort sem er á samfélagsmiðlum eða tölvupósti. Best væri að reyna að draga úr notkun til að koma í veg fyrir stress, vanlíðan og ótta.

BLÓÐPRUFA GÆTI GEFIÐ SVARIÐ

Ný rannsókn gefur til kynna að hægt verði með blóðprufu að segja til um hvaða aðferð skili fólki bestum árangri við að hætta að reykja.

Blóðprufa gæti hjálpað þeim sem vilja hætta að reykja að velja aðferð sem líklegust yrði til að skila þeim árangri. Þetta gefa niðurstöður rannsóknar vísindamanna við háskólann í Pennsylvaníu til kynna, samkvæmt frétt á vef breska ríkisútvarpsins.

Vísindamenn vilja meina að það hversu hratt líkaminn brýtur niður nikótín segi til um líklegan árangur við að hætta. Rannsóknin var birt í læknaritinu Lancet Journal.

Nikótín er það efni í sígarettum sem er hvað mest ávanabindandi og mannslíkaminn brýtur það niður á mismunandi hraða. Í rannsókninni var 1.240 manna hópur ýmist látinn nota nikótínplástur, taka lyfið Varenicline eða fá lyfleysu.

Þeir sem blóðprufan hafði sýnt að brutu nikótín niður á venjulegum hraða áttu auðveldara með að hætta með lyfinu Varenicline en þeir sem notuðu plásturinn.

Þeir sem brutu nikótín hægt niður náðu þó svipuðum árangri en fengu frekar aukaverkanir af Varenicline-lyfinu.

„Fyrir fólk sem brýtur nikótínð niður á venjulegum hraða gæti það því aukið líkurnar á að því takist að hætta að reykja ef það notar plásturinn og lyfið að auki, en þeim sem brjóta nikótínið hægar niður myndi nægja að nota plástur,“ sagði prófessor Caryn Lerman, ein af þeim sem stýrðu rannsókninni. *www.bbc.com*

UMBYLTING Á HEILSU

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original enda hefur heilsa hennar batnað mikið eftir að hún hóf notkun á því.*

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus subtillis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

MIKIL HEILSUBÓT Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu. MYND/ERNIR

ENGIN UPPÞEMBA EÐA RISTILKRAMPI

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki síst þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyra sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tökum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind.

Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvaginu.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýkingar.

„Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til þess að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar,“ segir hún.

„Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvagfærasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“

Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

IceCare
Þín heilsa

MINNI SYKURÞÖRF Sævar langar síður í sælgæti og gos eftir að hann byrjaði að taka Chili Burn. MYND/STEFÁN

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Sævar Guðmundsson hefur lést eftir að hann fór að taka Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt. Töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmintuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. Chili Burn virkar þannig á þrefaldan hátt; það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.

HJÁLPAR TIL VIÐ AÐ LÉTTAST

Sævar Már Guðmundsson hefur lengi átt í baráttu við aukakílóin og hefur hreyfing verið helsta ástæða þess að hann hefur ekki verið í ofþyngd. „Fyrir nákvæmlega ári síðan var ég í mjög góðum málum og búinn að vera að léttast töluvert á hálfu ári á undan. Þá hafði ég tekið mataræðið í gegn svo um munaði og hreyfði mig mikið. Álag í vinnunni gerði það svo að verkum að í upphafi síðasta árs fór ég að hafa minni tíma til að æfa og borða rétt og fór þá að þyngjast aftur,“ segir Sævar.

Í lok ágúst fór Sævar aftur að mæta í ræktina. „Þetta snýst allt um sjálfsaga og ég fann það á fyrstu skiptunum mínum að ég þurfti breytingu í öllu. Ég skráði mig í fasta tíma í ræktinni og æfi í það heila fimm sinnum í viku. Eftir að ég sá auglýsingu um Chili Burn í byrjun september ákvað ég að prófa það. Tæpum tveimur mánuðum síðar hafði ég lést um rúm fjögur kíló og fituprósenta lækkað um tæp fjögur prósentustig.“

SYKURÞÖRFIN MINNI

Sævar tekur Chili Burn-töfluna kvölds og morgna og hann telur það hjálpa til við að halda bruna gangandi allan daginn. „Með réttu mataræði hjálpar þetta mikið. Auk þess finnst mér þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gosdrykki eða nammi eins og áður. Ég leyfi mér það þó einu sinni í viku.“

Hann segir það lykilatriði að hafa trú á þessu öllu saman. „Hreyfing skiptir mig miklu máli og rækt á líkamanum til að viðhalda hraustlegu útliti. Chili Burn hjálpar til við að halda niðri sykurþörf og mataræðinu í lagi auk þess sem það er vatnslosandi,“ segir Sævar.

FRAMLEITT Í SKANDINAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir, sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu Obesity, sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

NISSAN Qashqai+2 SE. Árgerð 2011, ekinn 84 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.240161.

TOYOTA Land cruiser 150 GX. Árgerð 2011, ekinn 72 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.991042.

MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic. Árgerð 2012, ekinn 27 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.690.000. Rnr.991089.

KIA Sorento EX Luxury. Árgerð 2005, ekinn 146 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.240445.

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...

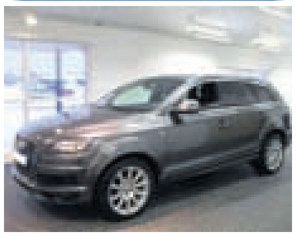
ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR DODGE RAM 3500

Nýtt útlit og flottari innrétting, Dísel, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 9.350þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

BÍLA GALLERÍ



AUDI Q7 Dísel 4x4 S-LINE. 2013, Ek: 26 Þ.km, 7 manna, 20" álf, ofl. Er í innisal. Verð 13.5m Rnr.100076. Ath skipti.

Bílagallerí bílasala
Fiskislóð 16, 101 Reykjavík
Sími: 554 6700
Hagstæð sölulaun ! 2,9 %
www.bílagallerí.is

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Yaris Hybrid Active - Nýir bílar Árgerðir 2014. Sjálfsk, vetrardekk fylgja. Bakkmyndavél o.m.fl.. Verð frá 2.990.000kr. Raðnúmer 134415. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

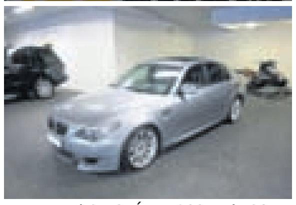
bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

100bilar.is bílasala



BMW 545i SMG. Árg 1/2004, ek128 Þ.KM, 334hö, SMG skipting, head up display, leður, lúga, hlaðinn aukabúnaði, Lítur út sem nýr, Verð 3.490.000. Rnr.118879. Er í salnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

Breiðan ehf
821-6292

VW Caravella árg.'99 2,5 diesel, syncro, 4x4, 10 manna, ek. 290þús., einn eig., þjónustubók, nýleg tímareim, verð kr. 880.000,- 100% lán, gsm. 821-6292

Ford Econline E350, árg.'93, 4x4, diesel 7,3 15 manna, ek. 221þús.km., 38" breyting, ný 35" dekk, loftlæsingar fram/aftan, bíll í toppstandi, verð kr. 2.390.000,- gsm. 821-6292.

Breiðan ehf
Sími: 821 6292

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

Citroen 1,6 vél, árg. ,04, ek. 136 þús. 5 gíra. S. 616 2597.

250-499 þús.

ÞESSI ER TILBÚINN Í SNJÓINN 4X4

HONDA CR-V 4X4 ek.218 þús, sjálfsk., nýleg tímareim,skoðaður,góð nelgd vetrardekk, dráttarkrókur ofl. TOPP EINTAK! verð 580 þús TILBOÐ 480 ÞÚS möguleiki á 100% visaláni s.841 8955

500-999 þús.

690.000.- VÍSALÁN Í BOÐI!

Chevrolet Lazetti station. árg ,07. ek. 141þús km. bsk. sk ,15. mjög rúmgóður og sparneytinn bíll. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. 100% vísalán í boði. s:659-9696

DÍSEL SPARIBAUKUR

Peugeot 307 Disel. árg ,05. ek.167þús km. bsk. 5d, nýleg vetrardekk. ótrúlega sparneytinn og góður bíll. Ásett verð 1.290þús. Tilboðsverð aðeins 890þús. 100% vísaláni í boði. uppl í s:659-9696

4X4 FRÁBÆR Í SNJÓINN !

MMC Outlander 2.0 árg ,05. ek aðeins 135þús km. 4x4. bsk. glæný vetrardekk. mjög heill bíll. ásett verð 1.190þús. Tilboðsverð aðeins 890þús. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

MJÖG VEL MEÐ FARINN BÍLL!

Renault Megane 1.6 árg ,04. ek aðeins 119þús km. bsk. skoðaður. 3d. nýleg vetrardekk. mjög gott eintak sem að eyðir litlu. Ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús. vísalán í boði. s:659-9696

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 650 ÞÚS

NISSAN MICRA 2005 ek.142 þús, 5 dyra, beinsk, sk.15 tímakeðja, heill og góður bíll sem eyðir litlu (ca 5ltr/100) ásett verð 790 þús TILBOÐ 650 ÞÚS möguleiki á visaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

til sölu

Chevrolet Captiva LT, diesel (7manna) 2014. Ekinn 17.900 km.
Tilboðsverð 5,6 m.kr.

Upplýsingar gefur Viktor í s. 696 9420.

Jeppar

Toyota Land Cruiser 120. Árg. ,05 ek. 156 þús. 33" dekkjum. Uppl. e. kl. 17 s. 893 3475.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR
BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

VANTAR ÞIG BÓKARA?

Vanur bókari getur bætt við sig nokkrum fyrirtækjum. Get gert allt sem því viðkemur og gert klárt til endurskoðanda. Uppl. í síma 699-8447 eða krulla@simnet.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar

Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.

Fljót og góð þjónusta

Sími 893 1733

Jón Jónsson

Löggiltur rafverktaki

www.raflagnir.is

Rafinn ehf. Löggiltur rafverktaki, tek að mér töfluskipti og almenn rafvirkjastörf. Uppl. í s. 557 4020/892 3429

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

Verslun

ALLT ÞAÐ VINSÆLASTA OG BESTA!

Vinsælasta unaðsvara heims We-Vibe, 50 Shades of Grey vörur, Butt plugs ástarkúlur, egg o.fl. Sendum um allt land Millifærsla, greiðslukort, netgíró www.hush.is

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Óska eftir góðri 2-3 herb. ca. 70fm íbúð frá 1. mars. Meðmæli. Uppl. í s. 8674855.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu bílaverkstæði með 2 lyftum og loftkerfi er a mjög góðum stað. Hugmynd 200-250þ á mán. Uppl. i s. 616 6636.

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

ATVINNA

Atvinna í boði

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegum starfsmanni með bílpróf í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið strax störf. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

CASTELLO PIZZERIA

óskar eftir hraustum og duglegum starfskrafti i fullt starf, þarf að vera með bílpróf. Sendið umsóknir á castello2@simnet.is eða i síma 6923051 wishes healthy and energetic Employer to full time work , must have drivers license. Send applications at castello2@simnet.is or call 6923051

Atvinna óskast

Vanur rekkalyftara maður óskar eftir vinnu í vöruhúsi. Áhugasamir hafi samband á: jojo24529@gmail.com Góðri stundvísi heitið og meðmæli ef óskað er.

Þýskur múrari (31 árs) leitar eftir atvinnu við slíkt starf í Rvk. Einnig vanur húsasmíði. S. 899 2453

300+

Þú finnur þína viftu hjá okkur!

VENTS

Flötu baðvifturnar

-Passa í óregluleg göt
-Passa fyrir minni göt en 100 mm
-Eru hljóðlátar
-Eru sparneytnar

koma 16. jan

1983 - 2013 30 ára reynsla

Allt í einu!

Við eigum allt sem þú þarft til að setja upp viftuna.

Raki í glugga?

Öflugu þurrktækin til að draga úr raka og minnka líkur á myglusvepp.

SÍÐUSTU TÆKIN 44.900

viftur.is

íshúsið

Íshúsið ehf • ishusid@ishusid.is • S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

fasteignir

OPIÐ HÚS miðvikudag 14. janúar frá kl.17:00-17:45

Nánast algjörlega endurnýjuð 71 fm
3ja herbergja
Útgengt á 28 fm verönd í suður
Nýtt bað, eldhús og gólfefni.
Eign í algjörum sérflokki

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason
löggiltur fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **31,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

OPIÐ HÚS Í DAG Þriðjudag 13. janúar frá kl.17:00-17:30

Nánari upplýsingar veitir
Helgi Jónsson
sölufulltrúi
sími: 780 2700
helgi@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Glæsilegt mjög mikið endurnýjað
126,1fm parhús á þessum einstaka
stað í miðborginni.
Sérbílastæði. Verönd út frá borðstofu.
Góðar svalir út frá efri hæð.

Verð: **55,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

OPIÐ HÚS miðvikudag 14. janúar frá kl.18:00-18:30

Falleg og þónokkuð endurnýjuð
3ja til 4ra herbergja
Nýlegt eldhús og gólfefni
Svalir í vestur með fallegu útsýni
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason
löggiltur fasteignasali
sími: 822 2307
olafur@miklaborg.is

Verð: **32,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

fasteignir

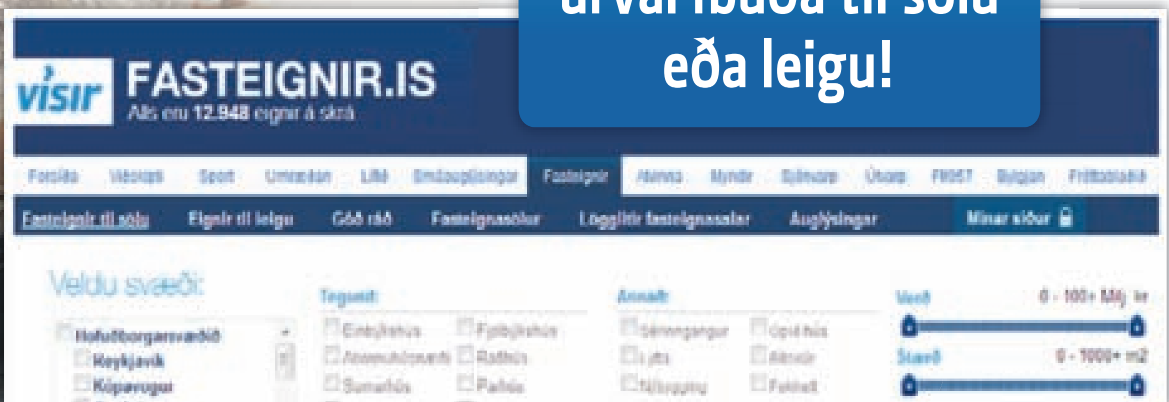
FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Langamýri 28- Garðabæ. 2ja herbergja íbúð með sérinngangi.

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 – 17.45

Falleg og þó nokkuð endurnýjuð 62,4 fm. íbúð á neðri hæð með sérinngangi og sér garði við Löngumýri í Garðabæ. Íbúðin skiptist í forstofu, hol/vinnuaðstöðu, stofu og borðstofu með útgengi í garð, opið eldhús, svefnherbergi og baðherbergi. Búið er að endurnýja m.a. baðherbergi og gólfefni. Stutt í alla þjónustu m.a. verslanir, skóla og leikskóla. **Sér bílastæði. Verð 21,9 millj. Verið velkomin.**



þorrinn

Þorrablót

Þorrablót Húnvetningafélagsins verður haldið laugardaginn 17. janúar 2015 í Húnabúð, Skeifunni 11.

Húsið opnað kl. 19.00.
Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.
Veislustjóri er Jón Daníelsson frá Tannstöðum.
Kórdrengirnir leika fyrir dansi. Forsala aðgöngumiða verður í Húnabúð **14. janúar 18.00-20.00.** Verð kr. 7.500. Tekið er við greiðslukortum. Hægt er að greiða inn á reikning 0338-26-300937. Kt.640169-6569.
Vinsamlegast sendið kvittun á netfangið bjarnirb@internet.is

Capacent Ráðningar

capacent

Allt í steik!

3ja rétta seðill

5.900.-

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

NAUTALUND
með laukkremi, gulrót, sveppum, kartöfluflani, svínasíðu og Bourguinon sósu

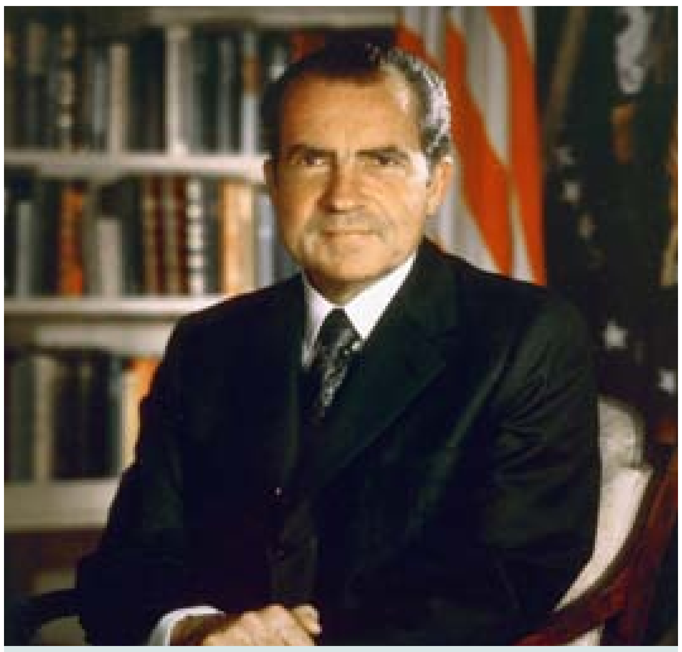
SÚKKULAÐI MÚS
með kókos, skyri og hvítu súkkulaði, hafra mulningi, möndlukexi og bláberjasorbet

4ra rétta á 7.390.-

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistaranum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!

PERLAN
Veitingahúsið Perlan
S:5620200
perlan@perlan.is
www.perlan.is



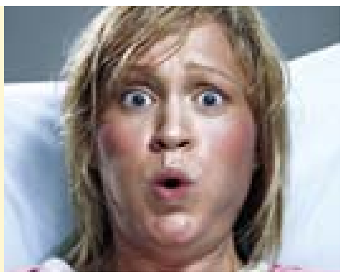
KL.20:55
Nixon On Nixon: In His Own Words
Mögnuð heimildamynd frá 2014 þar sem fjallað verður um hinar mörgu hliðar Richard Nixon, fyrrum Bandaríkjaforseta.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:00
Modern Family
Margverðlaunaður gamanþáttur fyrir alla fjölskylduna.

KL. 22:30
Daily Show: Global Edition
Spjallþáttur með Jon Stewart þar sem engum er hlíft.

KL. 22:00
Compliance
Dramatísk mynd sem byggð er á sannsögulegum atburðum sem áttu sér stað á skyndibitastað í Ohio.



KL. 20:10
One Born Every Minute UK
Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem við fylgjumst með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

KL. 21:45
The Blacklist
Æsispennandi þáttaröð með James Spader í hlutverki eins eftirlýstasta glæpamanns heims, Raymond Red Reddington.

KL. 19:00
Öskubuska í villta vestrinu
Skemmtileg teiknimynd um Öskubusku í Villta Vestrinu en hún er orðin þreytt á yfirgangi vondu stjúpunnar.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

3	8	7	6	5		9		
	9			8	4			
		5					6	
					3			
2	7				6		9	
9			5			8	1	
			4		1	2		6
1	6		9					
8	4	2	7					

MIÐLUNGS

	2	5		3				
1	8			5			3	9
7	9			4				6
8			3					5
			5				4	
	5	4	1	9			7	
		1	4		9	7		
6	4			2		3		
							9	

ÞUNG

	4	1	9		7	6		
7								
6		9		8			5	
								9
9			1			4		
	1							
		8		6	4			
4	9	2		5		7		3
	5		3				4	

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

5	4	8	6	9	2	3	7	1
9	6	1	8	7	3	5	2	4
3	7	2	1	4	5	6	8	9
2	3	5	7	1	4	8	9	6
7	8	9	2	3	6	4	1	5
6	1	4	9	5	8	2	3	7
1	5	6	3	8	9	7	4	2
8	2	7	4	6	1	9	5	3
4	9	3	5	2	7	1	6	8

6	8	4	2	9	7	1	3	5
2	1	7	3	5	8	4	6	9
9	3	5	4	1	6	2	7	8
7	9	2	1	8	5	3	4	6
8	4	1	7	6	3	5	9	2
3	5	6	9	2	4	8	1	7
4	7	8	6	3	2	9	5	1
1	2	3	5	7	9	6	8	4
5	6	9	8	4	1	7	2	3

6	1	3	2	7	4	9	8	5
7	8	4	5	9	3	1	2	6
5	9	2	6	8	1	3	4	7
8	2	7	1	3	9	6	5	4
9	3	5	8	4	6	2	7	1
1	4	6	7	2	5	8	3	9
2	5	8	9	1	7	4	6	3
3	7	9	4	6	8	5	1	2
4	6	1	3	5	2	7	9	8

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

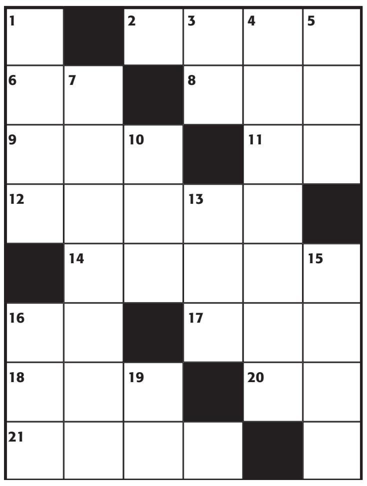
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Enginn maður sem nýtur lífsins er misheppnaður.“

William Feather



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. sæti, **6.** belti, **8.** trjátegund, **9.** frostskemmd, **11.** bókstafur, **12.** vanvirðing, **14.** einkennis, **16.** öfug röð, **17.** aldur, **18.** við, **20.** tveir eins, **21.** karl.

LÓÐRÉTT
1. drykkur, **3.** Tveir eins, **4.** eyja, **5.** skjön, **7.** ítalskur ofnréttur, **10.** landspilda, **13.** sjór, **15.** þekking, **16.** mælieining, **19.** utan.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. sess, **6.** ól, **8.** eik, **9.** kal, **11.** ká, **12.** ósómi, **14.** aðals, **16.** on, **17.** rek, **18.** hjá, **20.** yy, **21.** mann.
LÓÐRÉTT: 1. kókó, **3.** ee, **4.** sikiley, **5.** ská, **7.** lasanja, **10.** lóð, **13.** mar, **15.** skyn, **16.** ohm, **19.** án.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Arnar E. Gunnarsson (2.416), Taflfélagi Reykjavíkur, missti af laglegum leik á móti Sigurbirni Björnssyni (2.335), Taflfélagi Vestmannaeyja, á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik

Svörtum yfirsást 22...Hh8! 23. dxe6+ Kg8! með drottningarvinningi og mun betra tafli. Svartur lék hins vegar **22...Rxd5**? og mátti gefast upp eftir **23. Dxh7+ Kf6 24. Bf2 Rdxf4 25. Bh4+g5 26. Rxg5! Rxg5 27. Hxf4 e6 28. Hxf5+**!

www.skak.is: Afar óvænt úrslit á Skákþingi Reykjavíkur

ÚTSALA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

TDK HEYRNARTÓL MEÐ ALLT AÐ 74% AFSLÆTTI

JBL BLUETOOTH HÁTALARAR MEÐ ALLT AÐ 60% AFSL.

HEIMABÍÓ MEÐ ALLT AÐ 54% AFSLÆTTI

SJÓNAUKAR MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

YAMAHA HLJÓMTÆKI MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

HTC SNJALLSÍMAR MEÐ ALLT AÐ 46% AFSLÆTTI

39“ SJÓNVARP	55“ 700Hz SNJALLSJÓNVARP	40“ SNJALLSJÓNVARP
FULLT VERÐ 109.990	FULLT VERÐ 369.990	FULLT VERÐ 149.990
TILBOÐ 59.990	TILBOÐ 199.990	TILBOÐ 69.990
FINLUX AFSL. 50.000	LG AFSL. 170.000	TOSHIBA AFSL. 80.000

LG sjónvörp með allt að 500.000kr afslætti

42“ LG sjónvörp frá kr. 79.990

48“ Panasonic ULTRA HD sjónvörp frá kr. 229.990

YAMAHA KENWOOD PHILIPS JVC Panasonic GRUNDIG INTENSO UNITED
harman/kardon JBL OLYMPUS Dantax tasco Nikon SanDisk enox. LG

OPIÐ VIRKA DAGA 9-18 OG LAUGARDAGA 11-16 | SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

EINLEIKARARNIR Baldvin, Erna Vala, Lilja María og Steiney eru efnilegt tónlistarfólk á leið inn í heim atvinnumennskunnar.

Ungir einleikarar á svið

Fjórir ungir einleikarar koma fram með Sinfóníunni í Eldborgarsal Hörpu 15. janúar. Þeir sigruðu í samkeppni milli tónlistarnema á háskólastigi.

„Þetta eru afskaplega frambærilegir músikantar,“ segir Hjördís Ástráðsdóttir, fræðslustjóri Sinfóníuhljómsveitar Íslands, um einleikarana fjóra sem koma fram með hljómsveitinni á tónleikum hennar á fimmtudaginn klukkan 19.30. Þeir eru Baldvin Oddsson trompet, Erna Vala Arnardóttir píanó, Lilja María Ásmundsdóttir píanó og Steiney Sigurðardóttir selló. Þau sigruðu öll í keppni á fyrsta háskólastigi sem Sinfónían og Listaháskólinn efndu til og er árviss viðburður. Norski hljómsveitarstjórinn Torodd Wigum stjórnar hljómsveitinni í fyrsta sinn.

Einn af einleikurunum er við nám í Bandaríkjunum, það er Baldvin, hann var fimmtán ára þegar hann fór út til að stunda sitt sérnám og bara fimm ára þegar hann hóf trompetnám, að sögn Hjördísar. Erna Vala og Lilja María á píanóunum eru frá sama kennara við Listaháskólann, honum Peter Maté, og sellóistinn Steiney er úr Tónlistarskólanum í Reykjavík. Þau eru öll í kringum tvítugt. Hjördís segir þau yndisleg ungmenni og ekki bara á einu sviði. „Sumu fólki er skenkt svo ríflega,“ segir hún og bætir við: „Þau rituðu öll textann sinn í efnisskrána, tónlistarfólk þarf að kunna að skila svo mörgu af sér fyrir utan tónlistina.“

gun@frettabladid.is

FLYTJENDURNIR „Eina góða við tónleikana var hljómsveitin sem stóð sig prýðilega, en það var engan veginn nóg,“ segir í dómnum.

Sósíalískur Messías olli vonbrigðum

TÓNLIST ★☆☆☆☆

Messías eftir Händel

CAMERATA ØRESUND Í NORÐURLJÓSUM Í HÖRPU LAUGARDAGINN 10. JANÚAR.

Enginn veit af hverju fólk rís úr sætum sínum þegar hallelújakórinn hefst í lok Messíasar eftir Händel. Fólk reis oft úr sætum er kraftmiklir kórkaflar byrjuðu í ámóta tónsmíðum í gamla daga. Sennilegast er það bara vegna þess hversu tónlistin er flott og tignarleg. Hvað myndi maður ekki gera ef himnarnir opnuðust og sjálfur Guð almáttugur opinberaði dýrð sína?

Fólk stóð einmitt á fætur á rétta augnablikinu á laugardagskvöldið í Norðurljósum í Hörpu þegar hallelújakórinn hófst. Það var þó á mörkunum að ég persónulega drattaðist á lappir. Þetta var nefnilega einhver leiðinlegasta uppfærsla á Messíasi sem ég hef heyrt.

Áður en herlegheitin voru borin fram mátti lesa eftirfarandi á heimasíðu Hörpu: „Á þessum tónleikum verður sagt skilið við gamlar hefðir frá 19. öld og verkið spilað án stjórnanda. Eins og tíðkaðist á barokktímanum mun því hver og einn flytjandi taka virkan þátt í að móta tónlistina í hita augnabliksins, líkt og í góðu djassbandi eða eins og Händel sjálfur hefði kosið!“

Bara að það hefði verið svona! Barokkhópurinn Camerata Øresund kom fram; kórinn var skandinavískur sem taldi 12 manns. Þar á meðal voru nokkrir Íslendingar. Svo lítill kór náði aldrei að gera verkinu fullnægjandi skil. Messías er stórbrotin tónsmíð og maður á að fá gæsahúð þegar hallelújakórinn hefst. Þetta er svokölluð óratoría, en það er trúarlegt tónverk þar sem helgitexti er settur í tónrænan búning frásagnar og hugleiðingar. Tónlistin á margt sameiginlegt með óperum, í henni eru aríur, söngles og kóratriði, og það er oft mikið drama í frásögninni. Þetta drama skilaði sér ekki á tónleikunum. Kórinn var í sjálfu sér ekki slæmur, en fámennið gerði að verkum að kórhljómurinn var mjór og óspennandi.

Svo skorti einsöngvarana. Í þessari uppfærslu var einsöngurinn í höndum mismunandi kórmeðlima. Það voru ekki þessir venjulegu fjórir einsöngvarar sem sáu um öll sólóin. Áheyrendur voru því sífellt að heyra nýjar og nýjar raddir. Þær voru of ólíkar og samsvöruðu sér illa. Einsöngvararnir voru auk þess býsna misjafnir, vissulega voru góðar raddir en fleiri voru bara í meðallagi. Þetta með að kórmeðlimir ættu að „móta tónlistina í hita augnabliksins“ virkaði alls ekki. Meirihluti þeirra hafði ekki tækni og getu til að gera það.

Þar sem hver söngvari fékk svo lítið að gera, komst enginn þeirra almennilega á flug. Útkoman var sú að það vantaði rauða þráðinn í túlkunina. Hann er auðvitað alltaf mikilvægur, en sérstaklega í svona löngu verki. Því miður var þetta eins og að vera á alltof löngum nemendatónleikum þar sem ótal nemendur voru að syngja alltof margar aríur.

Hluti af vandamálinu var að það var ekki stjórnandi. Hann á að gera meira en að slá taktinn, hann mótar einnig túlkunina, passar upp á að stígandin sé rétt og að hraðinn verði ekki of mikill eða of lítill. Stjórnandinn á því stærstan hlut í að skapa þá heildarmynd sem vantaði svo sárlega hér.

Í stuttu máli var Messías nú bara röð af atriðum án nokkurs samhengis og hallelújakaflinn í lokin var óttalegt píp. Eina góða við tónleikana var hljómsveitin sem stóð sig prýðilega, en það var engan veginn nóg.

Hugmyndin um sósíalíska óratóríu þar sem enginn má vera betri en annar og allir eiga að vera einsöngvarar er kannski góð og hentar ef til vill einhverjum verkum. En Messías er ekki þar á meðal.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Skelfilega ósamstæður flutningur á Messíasi eftir Händel.

Komdu með í sólina

Hvert vilt þú fara í Sumar?

MALLORCA

Sol Alcudia Center ☆☆☆

FRÁ 79.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Brottför: 26. maí — 1 vika.

ALMERÍA

Pierre Vacances ☆☆☆

FRÁ 79.453 KR.

Verð á mann m.v. 4 fullorðna og 2 börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum. Brottför: 16. júní — 1 vika.

TENERIFE

Aquamar ☆☆☆

FRÁ 92.900 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð fyrir fjóra án fæðis. Brottför: 27. maí — 1 vika.

ALBÍR

Albir Playa ☆☆☆

FRÁ 92.204 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í tvíbýli með morgunverði. Brottför: 12. júní — 1 vika.

COSTA DORADA

Iberosol Spa Aqquaria ☆☆☆☆

FRÁ 89.510 KR.

Verð á mann m.v. 3 fullorðna og 3 börn í íbúð með þremur svefnherbergjum án fæðis. Brottför: 5. júní — 1 vika.

BENIDORM

Milords Suites ☆☆☆

FRÁ 86.144 KR.

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi og sjárvarsýn. Brottför: 26. maí — 1 vika.

*Athugið, fleiri verðdæmi eru að finna á www.sumarferdir.is

Bókaðu á sumarferdir.is

SUMAR FERÐIR

...eru betri en aðrar

Vertu meðlimur í netklúbbi Sumarferða.
Þú gætir flogið frítt!

Fiskislóð 31, 101 Reykjavík | Sími 514 1400 | sumarferdir.is

Finndu okkur á Facebook

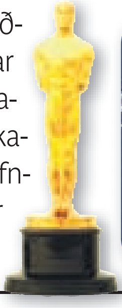
Þrenn önnur verðlaun sem Jóhann Jóhanns gæti hlotið

Eftir að hafa fengið Golden Globe fyrir tónlistina í The Theory Of Everything er Jóhann Jóhannsson líklegur til að bæta fleirum við.

➜ Critics' Choice-verðlaunin 15. janúar (verðlaun kvikmyndagagnrýnenda í N-Ameríku) Jóhann er á meðal tilnefndra.

➜ BAFTA-verðlaunin 8. febrúar (verðlaun bresku kvikmyndaakademíunnar) Jóhann er á meðal tilnefndra.

➜ Óskarsverðlaunin 22. febrúar (verðlaun bandarísku kvikmyndaakademíunnar). Tilnefningar tilkynntar 15. janúar.



SILFUR OG „SHINE" Á GOLDEN GLOBE

Golden Globe-verðlaunin voru afhent á sunnudagskvöld. Það má með sanni segja að stjörnurnar hafi skartað sínu skærasta, en silfurlitaðir og pallíettukjólar voru áberandi á rauða dreglinum. Leikkonurnar Julianne Moore og Jennifer Aniston stálu senunni í glæsilegum kjólum.

ROKKAÐI SAMFESTINGINN Emma Stone var töffari í samfestingi frá Lanvin með stórri slaufu á mjöðminni.

TRUE DETECTIVE Leikkonan Michelle Monaghan var í æðislegum kjól frá Jason Vu.

GLÆSILEG Amy Adams er svo sannarlega að gera það gott, en hún fékk verðlaun fyrir aðalhlutverk í Big Eyes.

STÍGUR EKKI FEILSPOR Diane Kruger var glæsileg í silfruðum kjól frá Emilia Wickstead.

SILFRUÐ OG SÆT Reese Witherspoon í Calvin Klein.

LANGFLOTTUST Leikkonan Sienna Miller stal senunni í þessum flotta kjól úr smiðju MiuMiu.

FÁGUÐ OG FLOTT Jennifer Aniston fór ekki heim með hnött, en hún sigraði á rauða dreglinum í þessum svarta kjól frá Saint Laurent.

STAL SENUNNI Julianne Moore var í Givenchy Haute couture-kjól eftir Riccardo Tisci. Hún fékk Golden Globe fyrir hlutverk sitt í Still Alice.

GLÆSILEG Anita Ekberg var vinsæl leikkona og pinu-up fyrirsæta.

Anita Ekberg látin

Sænska leikkonan Anita Ekberg lést á sunnudag, 83 ára að aldri. Leikkonan var lögð inn á sjúkrahús á Ítalíu, þar sem hún bjó, skömmu eftir jól vegna veikinda og lést á sjúkrahúsinu. Ferill Ekberg hófst þegar hún var kjörin ungfrú Svíþjóð árið 1950 en í kjölfarið fékk hún samning við Universal Studios og leikferill hennar fór á fullt. Hún var meðal annars þekktust fyrir hlutverk sín í myndunum La Dolce Vita og Boccaccia með Sophiu Loren.

Vill elska einu sinni enn

Jack Nicholson væri til í eitt ástarævintýri í viðbót. Hinn 77 ára leikari átti í ástarsambandi með leikkonunni Anjelicu Huston á áttunda og níunda áratugnum, auk þess sem hann var kvæntur Söndru Knight á árunum 1962 til 1968.

„Það væri frábært að eiga eitt ástarævintýri í viðbót. En ég er ekki viss um að það geti gerst. Ég get samt ekki neitað því að löngunin er til staðar,“ sagði Nicholson, sem á fjögur börn á aldrinum 22 til 51 árs.

Því hver sá öðlast sem biður, sá finnur sem leitar, og fyrir þeim sem á knýr mun upp lokið verða.

ÚTSÖLU - MARKAÐURINN

Fákafeni 11
(Beint á móti Metro)

Fjölbreyttur fatnaður

Frábær verð

Opið alla virka daga
kl.16:00-18:00
Laugardaga
kl: 13:00-16:00

27 flytjendur bætast við Sónar Reykjavík

Alls munu 64 atriði taka þátt í tónlistarhátíðinni sem verður haldin 12. til 14. febrúar í Hörpu.

Alls hafa 27 flytjendur bæst við dagskrá tónlistarhátíðarinnar Sónar Reykjavík sem verður haldin í þriðja sinn í Hörpu 12. til 14. febrúar.

Á meðal þeirra eru Súrefni, Valgeir Sigurðsson, M-band, Thor, DJ Flugvél og geimskip, Russian Girls og Lord Pusswhip.

Þar með hefur verið greint frá öllum þeim flytjendum sem koma fram á hátíðinni og verða þeir samanlagt 64 talsins. Þar á meðal eru Skrillex, Paul Kalkbrenner, SBTRKT, Jamie xx, Todd Terje, TV On the Radio, Kindness, Nina Kraviz, Jimmy Edgar, Elliphant, Ryan Hemsworth, Sophie, Samaris, Mugison, Prins Póló og Sin Fang.

Nýtt svið verður notað á Sónar Reykjavík í ár og bætist það við þau fjögur svið sem hingað til hafa verið notuð.

Margir þekktir tónlistarmenn hafa troðið upp á Sónar, þar á meðal James Blake, Diplo og Squarepusher. Miðasala á Sónar er í fullum gangi á sonarreykjavik.com.

DJ FLUGVÉL OG GEIMSKIP DJ Flugvél og geimskip er ein þeirra sem hafa bæst við Sónarhátíðina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

TAKEN 3	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
TAKEN 3 LÚXUS	KL. 10	16
THE HOBBIT 3 3D 48R	KL. 5 – 8 - 10	12
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL. 4 - 7	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 3.30 - 5.45 - 8	L
EXODUS	KL. 7	16
MOCKINGJAY - PART 1	KL. 10.15	12
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL. 4.30	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

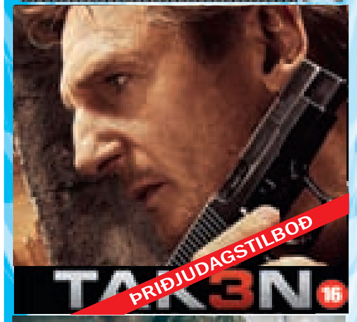
TAKEN 3	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
UNBROKEN	KL. 6 - 9	16
THE HOBBIT 3 3D	KL. 6 – 9	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 5.30 - 8	L
MOCKINGJAY– PART 1	KL. 10.15	12

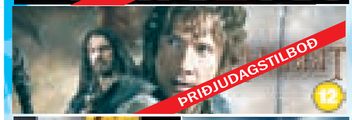
LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
TAKEN 3	8, 10:20	16
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9	12
HOBBIT 3 3D	7	12
BIG HERO 6 2D	5:50	L
NIGHTCRAWLER	10	16

SAMBÍÓIN





SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
A MOST WANTED MAN	KL. 8	
UNBROKEN	KL. 5 - 8 - 10:30	
THE HOBBIT 3D	KL. 5 - 8	
THE HOBBIT 2D	KL. 6 - 9	
THE HOBBIT 2D VIP	KL. 5:30 - 8:30	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L
INTERSTELLAR	KL. 10:20	

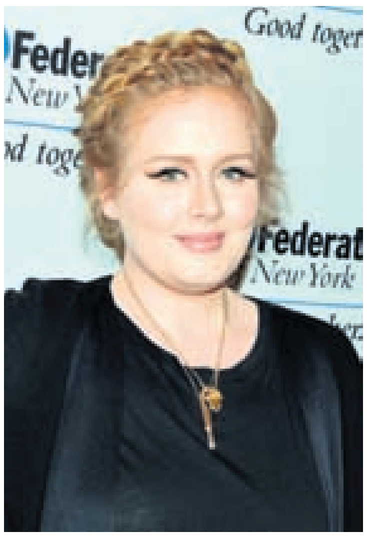
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
TAKEN 3	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
A MOST WANTED MAN	KL. 8 - 10:40	
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:30 - 8 - 10:20	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L
EXODUS: GODS AND KINGS 2D	KL. 10:20	

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI		
A MOST WANTED MAN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
UNBROKEN	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
LOVE, ROSIE	KL. 8 - 10:20	
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
TAKEN 3	KL. 8 - 11	
THE HOBBIT 3D	KL. 8	
THE HOBBIT 2D	KL. 10.20	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
A MOST WANTED MAN	KL. 8	
UNBROKEN	KL. 8 - 10:40	
LOVE, ROSIE	KL. 5:40	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 10:30	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG



ADELE Söngkonan ætlar að slaka á við sjávarsíðuna í Malibu.

Adele kaupir hús í Malibu

Adele er sögð ætla að kaupa glæsivillu við sjávarsíðuna í Malibu. Þar ætlar hún sér að semja tónlist og slaka á með eiginmanni sínum, Simon Konecki, og tveggja ára syni þeirra, Angelo.

Söngkonan vinsæla á fyrir íbúð í Los Angeles og hús í borginni Brighton á Englandi. „Adele er að undirbúa endurkomu sína í tónlistina. Hún vill verja tíma í hljóðveri í Los Angeles og einnig geta slakað á í ró og næði við hafið,“ sagði heimildarmaður. „Hún elskar að búa við sjóinn í Brighton og hefur því einnig fengið sér hús við sjóinn í Malibu.“

STUART MURDOCH Murdoch og félagar gefa út plötuna Girls in Peacetime Want to Dance eftir eina viku. NORDICPHOTOS/GETTY

Styttist í nýja plötu frá Belle

Níunda hljóðversplata Belle and Sebastian, Girls in Peacetime Want to Dance, kemur út eftir eina viku. Upptökustjóri var Ben H. Allen III, sem hefur unnið með Animal Collective og Gnarls Barkley. Fjögur ár eru liðin síðan síðasta plata sveitarinnar kom út og nefndist hún Belle and Sebastian Write About Love.

Skoska hljómsveitin mun fylgja nýju plötunni eftir með tónleikaferð sem hefst í Cardiff í Wales, 3. maí. Sveitin er einnig væntanleg á tónlistarhátíðina All Tomorrows Parties sem verður haldin á Ásbrú í sumar.

Óþekkir rauðhausar

BAKPANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

KYSSTU rauðhaus-dagurinn eða Kiss A Ginger Day var haldinn hátíðlegur í sjöunda skipti í gær. Dagurinn er andsvar við Sparkaðu í rauðhaus-daginn sem er einmitt haldinn í nóvember. Jú, endilega. Kyssumst meira. Spörkum minna. Svo fór ég aðeins að spá í þennan ímyndarhernað og tilganginn. Gúgglaði brandara um rauðhærða sem eru óhemju margir og ganga allir út á að rauðhærðir séu ófríðir og eigi enga vini: Hvernig gerir þú rauðhaus ringlaðan? Með því að senda honum vinabeiðni á Facebook. Hvað kallast myndarlegur kærasti rauðku? Fangi.

ÉG VARÐ alls ekki fyrir mikilli stríðni sem krakki. Var spurð einu sinni hvort það væri kviknað í hárinu á mér. Sá hinn sami fékk á kjaftinn og ég var ekki spurð aftur. Nú hugsa einhverjir: Einmitt! Rauðhærð og skapstór! En það er einmitt ein mýtan af mörgum um rauðhærða. Rauðhærðir ku líka vera orðhvassir og beinskeyttir. Sagt var um Önnu í Grænuhlíð að skapið stóra væri í stíl við hárið.

ÉG FÉKK sjálf viðurnefnið Rauða hættan þegar ég var lítil, vegna uppátækja og skapofsakasta. Ég vil reyndar meina að það sé of mikið gert úr meintri óþægð vegna háralitarins. Sögurnar verða bara svo miklu skemmtilegri. Rauðhærð, hás og kolvitlaus, eins og lítill djöfull. Bróðir minn var miklu brjálaðri en ég. En hann lítur út eins og engill. Ljóshærður með geislabaug. Það segir enginn sögurnar af honum í jólaboðunum!

ÞAÐ ER LITRÍKT safnið af rauðhærðum skúrkum. Bókmennta- og kvikmyndasagan er yfirfull af rauðhærðum nornum, hórum og hrekkjusvínum. Ein merkilegasta rauðhærða söguhetjan að mínu mati er þó vel falin í sögunni. Það er hún Lilit, fyrsta kona Adams. En Lilit fór frá Adam því hún þoldi ekki karlrembuna í honum og neitaði að vera honum undirgefin. Þannig að hún fékk sér nýjan elskhuga, sjálfan djöfulinn. Þá var Eva sköpuð úr rifbeini Adams svo konan yrði eftirleiðis þæg og góð. Eva var ekki rauðhærð.

ÞANNIG að þrátt fyrir að sagan bjóði rauðhærðum stúlkubörnum ekki upp á mjög hefðbundnar fyrirmyndir þá eigum við alla vega fyrsta femínistann. Koss fyrir því!

Alltaf haft mikinn áhuga á draumum

Valgerður H. Bjarnadóttir hefur í gegnum tíðina haldið fjölda draumanámskeiða.

„Draumar eru flókið fyrirbæri og enginn veit nákvæmlega hvað þeir eru, hvaðan þeir koma og hver tilgangur þeirra er. En það eru til ótal kenningar,“ segir Valgerður H. Bjarnadóttir, félagsráðgjafi með BA-gráðu í heildrænum fræðum með áherslu á draumavinnu.

Hún hefur í gegnum tíðina haldið fjölda námskeiða og veitt ráðgjöf um drauma. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á draumum. Mig dreymdi mikið og mundi draumana mína vel sem barn.“

Valgerður segir ríkjandi tilhneigingu til þess að líta á drauma sem forspárfyrirbæri eða ómarktæka, en hún vill hins vegar meina að draumar búi yfir dýpri merkingu. „Draumar geta stundum verið fyrir einhverju en ég held að oftast séu draumar um eitthvað, það er að segja um það sem er í gangi í lífi okkar og þeir gefa okkur þá einhvers konar nýja sýn á það. Oft eru þeir að segja okkur um fortíðina, eitthvað sem er óunnið í okkur. Ótta eða sorg, kvíða eða eitthvað sem við erum einhvern veginn að burðast með og höfum ekki verið tilbúin að vinna úr.“ Valgerður segir að þegar að draumarnir koma upp í meðvitund einstaklinga sé það vísbending um að þeir séu tilbúnir til þess að vinna með og úr viðfangsefni draumsins.

Hún segir drauma þó ekki einungis gefa vísbendingu um óunna erfiðleika. „Draumar geta bæði hjálpað okkur að sjá það sem er erfitt og það sem við þurfum að vinna úr. En hjálpa okkur einnig að sjá auðinn sem við búum yfir og möguleikana sem við höfum.“ Með því að vinna með og taka mark á draumunum geti fólk nýtt draumana sér til góðs.

VALGERÐUR Valgerður H. Bjarnadóttir segir drauma vera flókið fyrirbæri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> Draumar geta stundum verið fyrir einhverju en ég held að oftast séu draumar um eitthvað, það er að segja um það sem er í gangi í lífi okkar.

Valgerður hefur í gegnum árin haldið námskeið þar sem hún meðal annars hjálpar fólki við að vinna með og nýta drauma sína.

„Það sem ég er að reyna að gera er í rauninni að miðla þekkingu til fólks um það hvernig hægt er að nýta svefndraumana sína, til þess að skilja sjálft sig betur, til þess að taka markvissari ákvarðanir í lífinu og svo framvegis.“

Næsta draumanámskeið Valgerðar fer fram þann 22. janúar í Lygnu og hefst klukkan sjö. Frekari upplýsingar um Valgerði og námskeið hennar má nálgast á vefsíðunni vanadis.is.

gydaloa@frettabladid.is

Hefur helgað sig hugðarefni sínu

Kristín Einarsdóttir hefur undanfarin sjö ár þróað kennsluaðferðina Leikur að læra.

„Það er algjörlega mitt hugðarefni að öll börn fái tækifæri til þess að læra í gegnum hreyfingu á faglegan og skemmtilegan hátt,“ segir Kristín Einarsdóttir, höfundur kennsluaðferðarinnar Leikur að læra.

„Ég er búin að vera að þróa þetta í sjö ár og á síðasta ári hætti ég að kenna og er nánast bara í þessu,“ segir Kristín, sem hefur mikla trú á verkefninu. „Rannsóknir á heilastarfsemi barna styðja við námsefnið. Öll börn elska hreyfingu og þetta hentar sérstaklega vel fyrir börn með greiningar á ofvirkni og athyglisbresti.“

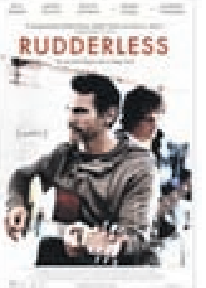
Leikur að læra er kennsluaðferð þar sem börnum á aldrinum tveggja til tíu ára eru kennd öll bókleg fög í gegnum leiki og hreyfingu. Kristín er menntaður íþrótta- og grunnskólakennari en hugmyndin að verkefninu kviknaði þegar hún kenndi á yngsta stigi.

Hún segir námsefninu hafa verið vel tekið. „Síðastliðin tvö ár hafa yfir þúsund kennarar komið á námskeið og foreldrar eru mjög ánægðir með þetta. Núna er ég líka komin með foreldranámskeið, sýni foreldrum hvernig er hægt að kenna börnunum heima án þess að vera sitjandi við borð,“ segir Kristín en næst á dagskránni er að halda til Noregs og kynna Leik að læra þar.

KRISTÍN Er menntaður íþrótta- og grunnskólakennari. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Nánari upplýsingar um kennsluaðferðina er hægt að nálgast á leikuradlaera.is.

- gló



BÍÓ ★ PARADÍS — HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ 1000 KALL MIÐINN!

Whiplash	18.00	Mommy	20.00
Turist	17.45, 22.00	Winter sleep	20.00
París Norðursins ENG SUB	18.00	Rudderless	20.00, 22.30

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

LYFJA
– Lifið heil

www.lyfja.is

Við hjálpum þér að ná settu markmiði

Í Lyfju finnur þú allt sem þarf til að hlúa að líkamanum og viðhalda forminu í ferðalaginu að nýjum markmiðum.

Afsláttur gildir til 31. janúar.

Solaray

Hyaluronic Acid og Astaxanthin og Beet Root. Nauðsynlegt í ræktina til að minnka harðsperrur og auka úthald.

25% afsláttur
af öllum Solaray vörum.

OptiBac

Eru sérhæfðir meltingargerlar lausnin fyrir þig? Þú færð virkar lausnir frá OptiBac.

20% afsláttur

Solaray

Green Coffee Bean og Body Lean. Ýtir undir þyngdartap og byggir upp vöðvastyrk.

25% afsláttur
af öllum Solaray vörum.

3-in-1

3 frábær fitubrennsluefni í einu hylki. Garcinia Cambogia, Green Tea og Green Coffee. Slær á sykurlöngun.

20% afsláttur

Biomega

Vítamín fyrir alla fjölskylduna. Íslensk framleiðsla.

20% afsláttur

Curcumin

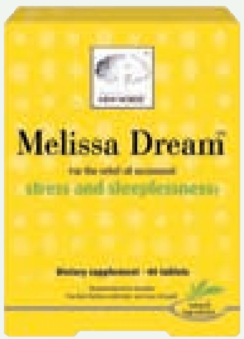
Jákvæð verkun gegn slæmum liðum, gigt, bólgum og magavandamálum. Styrkir hjarta- og æðakerfið, bætir heilastarfsemi og andlega líðan.

20% afsláttur

Berocca

Vertu upp á þitt besta. Bættu frammistöðuna með Berocca. Sykurlausar freyðitöflur.

20% afsláttur



Melissa Dream

Þjáist þú af svefnleysi? Melissa Dream stuðlar að dýpri slökun og betri svefni.

20% afsláttur

Cura-Heat

Ný náttúruleg leið til að losa um sársauka í hálsi, öxlum, baki og hnjám. Virkar í allt að 12 klst. Án ilmefna.

20% afsláttur

ÍSLENSKA SIA.IS LYF 72302 01/15

Lágmúla	Smáralind	Grundarfirði	Patreksfirði	Hvammstanga	Húsavík	Seyðisfirði	Reyðarfirði	Selfossi
Laugavegi	Smáratorgi	Stykkishólmi	Ísafirði	Skagaströnd	Þórshöfn	Neskaupstað	Höfn	Grindavík
Nýbýlavegi	Borgarnesi	Búðardal	Blönduósi	Sauðárkróki	Egilsstöðum	Eskifirði	Laugarási	Keflavík

Staðan á strákunum okkar

Fréttablaðið tekur í dag stöðuna á leikmönnunum sautján sem fara til Katar. Æfingaleikjunum er nú lokið og alvaran tekur við eftir aðeins fjóra daga þegar liðið mætir Svíþjóð í fyrsta leik sínum á HM 2015.

HANDBOLTI Strákarnir okkar spiluðu fimmta og síðasta æfingaleikinn í aðdraganda HM 2015 í Katar á sunnudaginn þegar liðið gerði jafntefli við Slóveníu. Í dag tekur við ferðalag til Katar þar sem lokaundirbúningur hefst fyrir leikinn gegn Svíum.

Íslenska liðið lítur ágætlega út, þó mun betur eftir að Aron Pálmarsson kom inn á móti Dönum þar sem hann deildi út stoðsendingum eins og hrískökum í barnaafmæli.

Sóknarleikurinn er allur að koma til, en liðið skoraði yfir 30 mörk gegn sterkum liðum Dana og Slóvena. Varnarleikurinn er aftur á móti mikill hausverkur og markvarslan líka áhyggjuefni. Vörn og markvarsla eiga þó oftast samleið og sé vörn í lagi verja strákarnir í rammanum sín skot.

Ísland er með leikreynt byrjunarlið með þrjá af bestu leikmönnum heims í þeim Guðjóni Val Sigurðssyni, Aroni Pálmarssyni og Alexander Peterssyni. Snorri Steinn og stórvinur hans Róbert Gunnarsson hafa svo upplifað þetta allt áður. Þetta verður að stóru leyti spurning um hvernig hinir strákarnir mæta til leiks.

Fréttablaðið tekur hér stöðuna á öllum 17 leikmönnum liðsins sem fara með til Katar. Kostir og gallar þeirra eru dregnir fram og hvernig frammistaða þeirra hefur verið í undirbúningsleikjunum.

Sumir líta mjög vel út og virðast tilbúnir að sigra heiminn fyrir þjóðina enn eina ferðina, en aðrir eiga lengra í land og hafa mikið að sanna þegar komið verður á HM.

sport@frettabladid.is

HLUSTAÐ Á ÞJÁLFARANN Aron Kristjánsson á æfingu íslenska landsliðsins í Laugardalshöll á dögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

BJÖRGVIN PÁLL GÚSTAVSSON

Aðalmarkvörður liðsins lítur einfaldlega ekki nógu vel út. Varði aðeins 13 prósent þeirra skota sem hann fékk á sig gegn Dönum og 22 prósent gegn Slóvenum, þó innkoma hans undir lokin hafi verið sterk. Verður að vera mun stöðugri, annars mun Aron byrja flesta leiki.

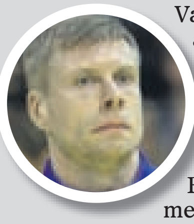
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ARON RAFN EÐVARÐSSON

Var litlu skárri en Björgvin gegn Slóvenum en stóð sig vel gegn Dönum þar sem hann varði ríflega 40 prósent þeirra skota sem hann fékk á sig. Ekki enn nýtt sín tækifæri til fulls. Verður, eins og Björgvin, að vera stöðugri.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

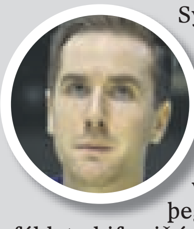
GUÐJÓN VALUR SIGURÐSSON



Var ekki með á æfingamótinu um helgina en það skiptir engu máli. Fyrirliðinn með 304 leiki og yfir 1.600 mörk á bakinu fyrir utan að vera besti vinstri hornamaður heims. Verður alltaf klár.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

STEFÁN RAFN SIGURMANNSSON



Sýndi frábæra takta og heilsteyptan leik á báðum endum vallarins þegar hann fékk tækifærið í fjarveru Guðjóns Vals. Með afburða skotnýtingu og svo sannarlega arftaki fyrirliðans.

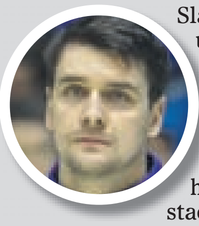
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ARON PÁLMARSSON

Lykillinn að árangri Íslands á HM. Það sá hvert mannsbarn hversu miklu máli hann skiptir í leiknum gegn Dönum. Virðist vera mikill hugur í Aroni sem ætlar sér stóra hluti í Katar. Vera hans á vellinum gerir aðra betri og opnar dyr sem annars eru lokaðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ARNÓR ATLASON



Slakur í undirbúningnum og gengur ekki heill til skógar eins og hann hefur staðfest sjálfur. Býr vitaskuld yfir miklum leikskilningi, en vantar þann kraft sem hann hefur búið yfir undanfarinn áratug. Er mjúkur, hægur og engin ógn stafar af skotum hans. Skoraði ekki í fjórum skotum gegn Slóvenum og Dönum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

SIGURBERGUR SVEINSSON

Býr yfir miklum sprengikrafti og er óhræddur við að reyna að stökkva yfir varnir eða spóla sig í gegnum þær. Tekur oft slakar ákvarðanir og hangir of lengi á boltanum. Verður ekki sakaður um að reyna ekki. Hann getur komið sterkur inn í leiki en líka verið mistækur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SNORRI STEINN GUÐJÓNSSON

Heilinn í liðinu – þjálfarinn á vellinum. Keyrir kerfi liðsins af sömu fagmennsku og alltaf. Bindur liðið saman og er því gríðarlega mikilvægur. Ekki búast við skotum þó hann skori mikið í Frakklandi. Leikur hans með Íslandi er allt annar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

GUNNAR STEINN JÓNSSON

Verður væntanlega 17. maður og horfir á flesta leiki úr stúkunni. Er í baráttu við Arnór, Aron, Snorra og Sigurberg um stöðu; þrír þeirra geta spilað skyttu og þrír stöðu leikstjórnanda. Heillaði ekki í undirbúningi fyrir mótið og kom valið á honum á óvart.

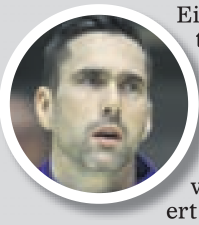
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ALEXANDER PETERSSON

Ekki verið eins ferskur lengi. Ótrúlegur kraftur og skotnýtingin til fyrirmyndar. Þar hjálpar til innkoma Arons, en saman mynda þeir ógnvænlegt skyttupar. Getur líka búið sér til sín eigin skot með hráum krafti. Einn af betri bakvörðum heims í varnarleiknum og einhver flottasti alhliða leikmaður í bransanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

ÁSGEIR ÖRN HALLGRÍMSSON



Eins og alltaf traustur varnarmaður og leysir sitt hlutverk nokkuð vel en ekkert meira en það. Sóknarleikurinn verður æ veikari; kraftlaus og doði yfir honum. Verður stundum farþegi í liði sem hann á að vera einn af reynsluboltunum í. Farinn að tapa of mörgum boltum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ARNÓR ÞÓR GUNNARSSON

Pressa á honum á stóra sviðinu í fyrsta skipti. Leikmaður á stöðugri uppleið sem virðist vera andlega sterkur eins og sjá má á vítanýtingu hans. Lyktar eins og ávanið stjarna mótsins. Hornastaðan er hans að læsa næstu árin. Aðeins hann getur klúðrað því.

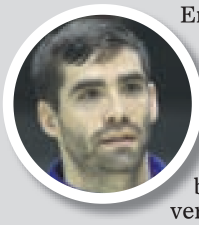
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

SVERRE JAKOBSSON

Svanasöngur Sverre. Spilaði betur um helgina en leikirnir gegn Þýskalandi gáfu til kynna. Reynslubolti sem kann öll fræðin. Ef farið er rétt með hann og mínúturnar valdar rétt getur hann kvatt landsliðið með góðri frammistöðu og verið lykilmaður í vörninni.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

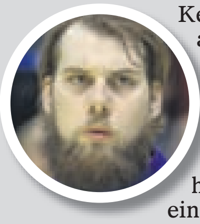
BJARKI MÁR GUNNARSSON



Enn á uppleið en ekki kominn alla leið. Frammistaðan í undirbúningnum verið misjöfn en inn á milli sjást kaflar sem lofa hrikalega góðu. Nautsterkur og hreyfanlegur, en er stundum plataður úr stöðu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KÁRI KRISTJÁN KRISTJÁNSSON



Kemur með aðra vídd og meiri þyngd inn á línuna þegar á þarf að halda. Er eins og allir miklu betri með Aron inni á vellinum. Getur búið til færi fyrir sjálfan sig og aðra. Hefur tekið færin sín vel og lítur vel út.

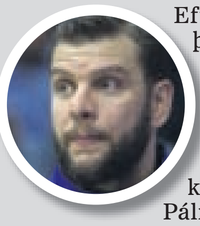
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

VIGNIR SVAVARSSON

Mun meiri ábyrgð á honum í miðjublokkinni en oft áður þar sem mínútum Sverres fer fækkandi. Litið misvel út í vörninni og tilraunir með hann í sóknarleiknum gengið upp og ofan. Er fyrst og fremst varnarmaður í landsliðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

RÓBERT GUNNARSSON



Eftir mikla þurrkatíð inni á línunni rignir nú aftur mörkum með innkomu Arons Pálmarssonar. Aron veit hvar hann er, Róbert veit hvar boltinn kemur og allir vita hvernig það samstarf endar; mark eða víti. Sjálfstraustið sem hefur einkennt hann virðist komið aftur. Byrjaður að skora „Robbamörk" á ný.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Selfyssingur er langmarkahæstur í Olís-deild kvenna í vetur

7,9 MÖRK Í LEIK Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir hefur verið frábær með Selfossliðinu í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

HANDBOLTI Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir, nítján ára leikmaður Selfoss, varð langmarkahæsti leikmaður fyrri umferðar Olís-deildar kvenna sem lauk um síðustu helgi. Hrafnhildur Hanna skoraði 87 mörk í fyrstu ellefu umferðunum eða 7,9 mörk að meðaltali í leik.

Hrafnhildur Hanna skoraði níu mörk í naumu tapi á móti Val um síðustu helgi en þetta var sjötti leikurinn í vetur þar sem hún skorar átta mörk eða meira. Mest skoraði hún fjórtán mörk í einum leik en það var á útivelli á móti toppliði Fram.

Hrafnhildur Hanna hefur skorað fimmtán mörkum meira en sú næsta á listanum sem er Haukakonan Marija Gedroit. Martha Hermannsdóttir hjá KA/Þór er síðan í þriðja sætinu með 68 mörk. Upplýsingar um markaskor leikmanna koma frá heimasíðum HSÍ.

Frammistaða Hrafnhildar Hönnu hefur ekki farið fram hjá landsliðsþjálfaranum sem valdi hana í fyrsta sinn í A-landsliðið fyrir áramót. Hrafnhildur Hanna spilaði sinn fyrsta leik og skoraði sitt fyrsta mark í 28-22 sigri úti í Makedóníu í undankeppni HM.

Eyjakonur eiga flesta leikmenn á topp tuttugu, eða fimm, sem gerir 25 prósent af markahæstu leikmönnum deildarinnar. Ekkert annað félag á fleiri en tvo leikmenn meðal tuttugu efstu. **- óój**

MARKAHÆSTU LEIKMENN:

Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir, Selfossi	87
Marija Gedroit, Haukum	72
Martha Hermannsdóttir, KA/Þór	68
Vera Lopes, ÍBV	67
Sigurbjörg Jóhannsdóttir, Fram	62
Patricia Szölösi, Fylki	60
Brynhildur Kjartansdóttir, ÍR	59
Karólína Bæhrenz Lárudóttir, Gróttu	58

NÆSTU LEIKMENN:
55 (Karen Helga Díönudóttir, Haukum og Kristín Guðmundsdóttir, Val) 54 (Ragnheiður Júlíusdóttir, Fram) 52 (Díana Dögg Magnúsdóttir, ÍBV) 50 (Ester Óskarsdóttir, ÍBV og Ingibjörg Pálmadóttir, FH), 48 (Telma Silva Amado, ÍBV, og Thea Imani Sturludóttir, Fylki) 47 (Sigurlaug Rúnarsdóttir, Val), 46 (Solveig Lára Kjærnested, Stjörnunni, Jóna Sigríður Halldórsdóttir, ÍBV og Emma Havin Sardarsdóttir, HK).

Heimir valdi ekki Ronaldo

FÓTBOLTI Cristiano Ronaldo, leikmaður Real Madrid og portúgalska landsliðsins, og Nadine Kessler, leikmaður VfL Wolfsburg og þýska landsliðsins, voru í gær valin besta knattspyrnufólk heims. Kessler hafði betur á móti Mörtu og Abby Wambach.

Ronaldo fékk Gullboltann annað árið í röð en hann vann yfirburðasigur í kosningunni, fékk 37,66 prósent atkvæða á móti 15,76 prósent atkvæðum Lionels Messi sem varð í öðru sæti annað árið í röð. Messi fékk Gullboltann fjögur ár í röð frá 2009 til 2012 og Ronaldo varð þá þrisvar í öðru sæti á þessum fjórum árum.

Ísland, fékk eins og aðrar aðildarþjóðir FIFA, þrjú atkvæði í kjörinu. Landsliðsþjálfari, landsliðsfyrirliði og einn blaðamaður frá hverri þjóð fá að kjósa um það hver fær Gullbolta FIFA. Heimir Hallgrímsson, annar þjálfari íslenska fótboltalandsliðsins, fékk að kjósa fyrir hönd þeirra Heimis og Lars Lagerbäck.

Heimir valdi þýska markvörðinn Manuel Neuer bestan í heimi og var ekki með Ronaldo á topp tvö eða Lionel Messi inn á listanum. Hollendingurinn Arjen Robben varð í öðru sæti hjá Heimi og Ronaldo var síðan í þriðja sætinu. Aron Einar Gunnarsson (fyrirliði landsliðsins) og Víðir Sigurðsson (blaðamaður) völdu báðir Ronaldo bestan í heimi. **- óój**

MEÐ SONINN Á SVIÐINU Cristiano Ronaldo yngri og eldri með Gullboltann í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

DOMINOS-DEILDIN

ÍR-ÞÓR ÞORL 101-114 (49-61)

Stig ÍR: Trey Hampton 40/ 8 frák./7 stoðs./5 stolnir, Matthías Orri Sigurðarson 28/9 stoðs., Hamid Dicko 11, Kristján Andrésson 8, Ragnar Örn Bragason 6/5 fráköst, Sveinbjörn Claessen 4, Sæþór E. Kristjánsson 4.

Stig Þórs Þ.: Vincent Sanford 42, Emil K. Einarsson 17, Tómas H. Tómasson 15, Grétar Ingi Erlendsson 15, Þorsteinn Már Ragnarss. 8, Baldur Þór Ragnarss. 7/7 stoðs. Nemanja Sovic 6, Oddur Ólafss. 4.

STAÐAN

KR	12	12	0	1212-965	24
Tindastóll	12	10	2	1139-1008	20
Keflavík	12	7	5	970-982	14
Stjarnan	12	7	5	1044-1013	14
Haukar	12	7	5	1046-1008	14
Njarðvík	12	6	6	1003-954	12
Snæfell	12	6	6	1050-1089	12
Þór Þ.	12	6	6	1112-1132	12
Grindavík	12	5	7	1053-1109	10
Skallagrímur	12	2	10	956-1115	4
ÍR	12	2	10	1001-1057	4
Fjölnir	12	2	10	986-1140	4

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 18.54
Ísland í dag

Umsjónarmenn fara yfir helstu tíðindi dagsins úr pólitíkinni, menningunni og mannlífinu. Ítarlegur íþróttapakki og veðurfréttir.

Í KVÖLD

Modern Family

GULLSTÖÐIN KL. 19.05 Önnur þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.

2 Broke Girls

STÖÐ 2 KL. 19.40 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 21.00 Fimmta þáttaröðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til þess að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

Bylgjan kl. 16.00
Reykjavík síðdegis

Þorgeir, Kristófer og Bragi með þjóðmálaumræðu sem skipti máli.

HK Living körfustóll
25% afsláttur

HK Living barstóll
30% afsláttur

HK Living snagar
20% afsláttur

Mikið úrval af fallegum hönnunarvörum.
Fáðu sent heim að dyrum.

Snúran

www.snuran.is
vefverslun S: 537-5101

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
10.15 The Middle
10.40 Anger Management
11.05 Flipping Out
11.50 Covert Affairs
12.35 Nágrannar
13.00 The Crimson Field
13.55 American Idol
14.40 American Idol
16.00 Scooby-Doo! Leynifélagið
16.25 Undateable
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Crazy Ones
19.40 2 Broke Girls
20.00 Modern Family
20.25 Nixon By Nixon: In His Own Words Mögnuð heimildarmynd þar sem fjallað verður um hinar mörgu hliðar á Richard Nixon Bandaríkjaforseta.
21.45 The Strain
22.30 Daily Show: Global Edition
22.55 Weeds
23.25 Olive Kitteridge
00.30 Bones
01.15 Getting On
01.45 Game Of Thrones
02.45 Broadcast News
04.55 Nixon By Nixon: In His Own Words

SPORT *besta sætið*

07.00 ÍR - Þór Þorlákshöfn
08.30 ÍR - Þór Þorlákshöfn
12.45 Liverpool - Basel
14.25 Brooklyn Tveir efnilegustu körfuboltamenn landsins, Martin Hermannsson og Elvar Már Friðriksson, eru mættir til New York að stunda nám og spila körfubolta í hinni víðfrægu borg.
15.25 World's Strongest Man 2014
15.55 Real Madrid - Espanyol
17.35 Spænsku mörki 2014/2015
18.05 ÍR - Þór Þorlákshöfn
19.35 West Ham - Everton BEINT
21.45 NBA Home Video - 2005 Spurs
22.55 UFC Now 2014
23.45 West Ham - Everton

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Messan
08.15 Messan
12.45 Premier League World
13.15 Football League Show
13.45 Crystal Palace - Tottenham
15.25 Arsenal - Stoke
17.05 Messan
18.20 Chelsea - Newcastle
20.00 Premier League Review
20.55 Sunderland - Liverpool
22.35 Leicester - Aston Villa
00.15 Premier League Review

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

STÖÐ 3

17.45 Save With Jamie
18.35 Baby Daddy
19.00 Wipeout
19.45 My Boys
20.10 One Born Every Minute UK
21.00 Pretty little liars
21.45 Southland
22.30 The Gates
23.10 Sleepy Hollow
23.55 Americans in Bed Skemmtileg mynd frá 2013 sem fjallar um 10 amerísk pör sem ræða opinskátt um ástarlíf sitt og sambönd en það sem gerir þessa mynd einstaka er að hún er öll tekin upp í svefnherbergjum viðmælandanna.
01.15 Wipeout
02.00 My Boys
02.20 One Born Every Minute UK
03.10 Pretty little liars
03.55 Southland
04.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Latibær **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Ben 10 **10.25** Kalli á þakinu **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Tommi og Jenni **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Latibær **13.44** Ævintýraferðin **14.00** Ben 10 **14.25** Kalli á þakinu **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Latibær **17.44** Ævintýraferðin **18.00** Ben 10 **18.25** Kalli á þakinu **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Tommi og Jenni **19.00** Öskubuska í villta vestrinu **20.20** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.55 Strákarnir
18.20 Friends
18.45 2 Broke Girls
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half
19.55 Veggfóður
20.40 Lífsstíll
21.00 The Americans
21.45 The Blacklist
22.30 Grimm
23.10 Chuck
23.55 Cold Case
00.40 Veggfóður
01.20 Lífsstíll
01.40 The Americans
02.25 The Blacklist
03.10 Grimm
03.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.10 Say Anything
12.50 Percy Jackson: Sea of Monsters
14.35 The Internship
16.35 Say Anything
18.15 Percy Jackson: Sea of Monsters
20.00 The Internship
22.00 Compliance
23.30 The Girl
01.00 Bullet to the Head
02.30 Compliance

RÚV

16.40 Herstöðvarlíf
17.20 Músahús Mikka
17.43 Robbi og skrímsli
18.06 Millý spyr
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Vísindahorn Ævars
18.35 Melissa og Joey
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.05 Castle
20.50 Ótraust bakland í Austurlöndum nær Heimildarmynd frá BBC þar sem ungri konu af blönduðum ættum gyðinga og kristinna manna er fylgt eftir á ferð hennar til Ísraels og Palestínu þar sem hún skoðar aðstæður með augum bresks ríkisborgara.
21.45 Á sömu torfu
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Fallið
23.20 Víkingarnir Ævintýraleg og margverðlaunuð þáttaröð um víkinginn Ragnar Loðbrók, félaga hans og fjölskyldu.
00.05 Kastljós
00.30 Fréttir
00.45 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
14.45 Cheers
15.10 Family Guy
15.30Hotel Hell
16.20 An Idiot Abroad Ricky Gervais og Stephen Merchant eru mennirnir á bak við þennan einstaka þátt sem fjallar um vin þeirra, Karl Pilkington, og ferðir hans til að sjá sjö undur veraldar.
17.05 Survivor
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Trophy Wife
20.15 Jane the Virgin
21.00 The Good Wife
21.45 Elementary Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York-borg nútímans.
22.30 The Tonight Show
23.15 Madam Secretary Téa Leoni leikur Elizabeth McCord, fyrrverandi starfsmann leynilögreglunnar og háskólaprófessor, sem verður óvænt og fyrirvaralaust skipuð utanríkisráðherra Bandaríkjanna.
00.00 Blue Bloods
00.45 The Good Wife
01.30 Elementary
02.15 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2015
11.00 Golfing World 2014
11.50 PGA Tour 2015
14.50 Golfing World 2014
15.40 LPGA Tour 2014
18.00 PGA Tour 2015 - Highlights
18.55 PGA Tour 2015
21.55 PGA Tour 2015 - Highlights
22.50 Inside The PGA Tour 2015

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

SÖNGSKÓLI Maríu Bjarkar

Sími: 588 1111 • www.songskolimariu.is

Skráning í fullum gangi

Námskeiðin byrja eftir 19. janúar

Námskeið fyrir alla aldurshópa; börn, unglingar og fullorðnir, byrjendur jafnt sem lengra komnir.

Við erum stolt að halda uppá 20 ára afmæli söngskólans 2015

• Forskóli - Söngvaborg 3-5 ára — Örfá pláss laus

Í forskólanum er unnið með lög úr Söngvaborg ásamt almennum leikskólalögum. Kennslustundin er 40 mínútur og fer þannig fram að börnin eru virkjuð til að syngja , hreyfa sig og að ná fram almennri tjáningu. Forskólinn er kenndur á sunnudögum og er í 10 vikur.

Gestir á námskeiði: María, Sigga og Lóa

• Börn 5-12 ára: — Örfá pláss laus

Námskeiðið er í 13 vikur. Börnin mæta einu sinni í viku, 50 mínútur í senn og er kennt alla daga vikunnar. Hóptímar 5-6 saman þar sem að einstaklingurinn fær að njóta sín.
Hver og einn vinnur með sín lög og einnig æfður hópsöngur.
Farið er í hljóðnematækni, framkomu, tjáningu, takt og fleira.
Á námskeiðinu eru 5 tímar frábrugðnir venjulegri kennslustund; rythmatími, upptaka á geisladisk, upptaka á DVD og tónleikar fyrir foreldra og vini.
Gestakennari: Eyþór Ingi

• Unglingar 13-15 ára: — Örfá pláss laus

Námskeiðið er í 12 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 50 mínútur í senn.
Kennt er alla virka daga.
Farið er í söngtækni, hljóðnematækni, túlkun, framkomu, tjáningu, takt og fleira.
Danstími/rithmatími (val)
Hóptímar 4 saman þar sem að einstaklingurinn fær að njóta sín.
Hver og einn vinnur með sín lög og einnig æfður hópsöngur.
Í enda námskeiðsins er upptaka á geisladisk í fullkomnum gæðum og tónleikar.
Gestakennari: Eyþór Ingi

• Fullorðnir: — Örfá pláss laus

- Hóptímar:
  Námskeiðið er í 10 vikur. Nemendur mæta einu sinni í viku, 60 mínútur í senn.
  Farið er í söngtækni, hljóðnematækni, túlkun, framkomu, tjáningu, takt og fleira.
  Hóptímar 3 saman þar sem að einstaklingurinn fær að njóta sín.
  Hver og einn vinnur með sín lög og einnig æfður hópsöngur.
  Upptaka á geisladisk í fullkomnum gæðum fylgir.
- Einkatímar:
  Námskeiðið er 10 x hálf klst.

• Complete Vocal Technique: — Örfá pláss laus

Complete Vocal Techinque er tækni sem flestir atvinnusöngvarar nýta sér í dag. Hún byggir á 20 ára ítarlegum rannsóknum á öllum tegundum söngstíla,
allt frá þungarokki yfir í klassískan söng. CVT kynnir nýjar og auðveldar aðferðir til að beita röddinni til hins ítrasta á heilbrigðan hátt.
8 vikna námskeið þar sem mætt er einu sinni í viku í 2 klst. 5 í hóp

Ath! Aldurstakmark og aðeins fyrir lengra komna.

• Píanónám eftir eyranu — Örfá pláss laus

Námskeiðið er í 10 vikur. 4 saman í hóp. Nemendur mæta einu sinni í viku, 60 mínútur í senn.
Námskeiðið er fyrir alla sem vilja læra á píanó, byrjendur eða lengra komna.
Markmiðið er að nemendur öðlist færni í að spila á píanó eftir eyranu og að spila undir eigin söng.

A.T.H aldurstakmark 12 ára

Kennari: Pétur Hjaltested

Skráning og upplýsingar: www.songskolimariu.is • Sími: 588 1111 & 897 7922 • Fákafeni 11 • songskolimariu@songskolimariu.is

MORGUNMATURINN

„Ég set haframjöl á disk, átta rúsínur út í og helli Hámarki út á og skelli þessu í mig. Svo fer ég í ræktina.“

Herbert Guðmundsson tónlistarmaður

Opna gistiheimili undir hraundröngunum

Bændur í Öxnadal opna gistiheimili undir hraundröngunum og bjóða gestum í fjósið og sauðburð.

„Þeim bauðst að kaupa alla jörðina að Auðnum, en nú eru um hundrað ár eru síðan langafi minn keypti jörðina að Auðnum fyrst. Þau vissu að það væri eftirspurn eftir gistiheimili á þessu svæði, svo þau kýldu bara á þetta,“ segir Ásta Júlía Heiðmann Aðalsteinsdóttir.

Hún er dóttir hjónanna Aðalsteins Heiðmanns Hreinssonar og Sigríðar Svavarsdóttur bónda að Auðnum í Öxnadal, en þar opna þau gistiheimili á næstu dögum undir hraundröngunum. „Svæðið hér í kring er svo fallegt. Jónasarlundur er hérna við veginn og það er mikið af fólki sem stoppar þar og tekur myndir af svæðinu,“ segir Ásta.

Næsti bær við Auðnir er Hraun í Öxnadal þar sem skáldið Jónas Hallgrímsson fæddist. „Ég er oft spurð að því hvort það hafi ekki verði æðislegt að alast upp hérna. Jú, það er frábært að vera hérna. Stutt í bæinn, hægt að fara í gönguferðir hér um allt og svo er stutt í sund,“ segir Ásta. „Það er strax búið að panta fyrstu nóttina og við erum að leggja lokahönd á þetta.

Ég er oft spurð að því hvort það hafi ekki verði æðislegt að alast upp hérna.

Þau vonast jafnvel til að geta boðið gestum að kíkja í fjósið og í fjárhúsið. Svo eru þeir gestir sem vilja velkomnir í sauðburð,“ segir hún. Áhugasamir geta sent póst á audnir1@gmail.com. - asi

ÆÐISLEGT UMHVERFI Svæðið í kringum Auðnir í Öxnadal er engu líkt.

FORELDRAHÚS
VÍMULAUS ÆSKA

Sjálfstyrkingarnámskeið
Foreldrahúss á vorönn 2015
Efling sjálfsþekkingar og félagslegra tengsla barna og unglinga

Sjálfstyrkinganámskeið fyrir börn og unglinga í 5.- 10. bekk og unglinga í framhaldsskóla hefjast í vikunni 19.- 23. janúar 2015.

Tímasetningar á hópum eru eftirfarandi:
• Námskeið fyrir unglingsstúlkur í 8.-10.bekk verður á mánudögum kl.18:15-20:15
• Námskeið fyrir unglingsdrengi í 8.-10.bekk verður á þriðjudögum kl.18:15-20:15
• Námskeið fyrir börn í 7.bekk verður á þriðjudögum kl.16:30-18:00
• Námskeið fyrir börn í 5. og 6.bekk verður á fimmtudögum kl.16:30-18:00

ATH. Nýtt : Framhaldsskólanámskeið verður á þriðjudögum kl.18:15-20:15

Hægt er að nýta frístundakort Reykjavíkurborgar

Námskeið í Foreldrafærni hefst 22. janúar og verður á fimmtudögum kl.18:00-20:00

Efling sjálfsmyndar og aukin færni í foreldrahlutverkinu.
Námskeiðið er ætlað öllum foreldrum barna og unglinga.

Skráning og nánari upplýsingar um námskeiðin á heimsíðunni www.vimulaus.is

- ALLA LEIÐ -
FJALLAVERKEFNI
FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS

Kynningarfundur þriðjudaginn 13. janúar
kl. 19.45 í sal FÍ, Mörkinni 6

Ferðafélag Íslands býður upp á æfingaáætlun sem miðar að því að undirbúa þátttakendur fyrir göngu á Hvannadalshnúk eða aðra hátinda Öræfajökuls.

Undirbúningurinn er tvíþætt ur og felst í vikulegum fjallgöngum, sem stigmagnast að erfiðleikastigi, og alhliða ferðafræðslu, meðal annars um klæðnað, búnað, næringu, öryggismál og jöklagöngur.

Umsjónarmaður: Hjalti Björnsson

FÍ

Skráðu þig inn – drífðu þig út
Ferðafélag Íslands

Stoltir af árangri Jóhanns Jóhannssonar

Tónlistarmaðurinn Jóhann Jóhannsson varð á sunnudagskvöld fyrstur Íslendinga til að fá Golden Globe-verðlaunin, fyrir tónlist í The Theory of Everything.

Tónlistarmaðurinn Jóhann Jóhannsson varð fyrstur Íslendinga til þess að hljóta Golden Globe-verðlaunin á sunnudag, en þau hlaut hann fyrir tónlist í kvikmyndinni The Theory of Everything. Jóhann er tilnefndur í sama flokki til bresku BAFTA-verðlaunanna og á fimmtudag kemur í ljós hvort hann er í hópi þeirra sem tilnefndir eru til Óskarsverðlaunanna.

Jóhann er margslunginn listamaður og á að baki fjölbreyttan feril hér heima. Hann var meðal annars orgel- og hljómborðsleikari hljómsveitarinnar HAM, vann um tíma með söngkonunni Emilíönu Torrini, var í hljómsveitinni Apparat Organ Quartet og útsetti fyrir tónlistarmanninn Pál Óskar Hjálmtýsson. „Ég er auðvitað í skýjunum og samgleðst mínum manni innilega en ég get ekki sagt að ég sé hissa. Ég átti sko alveg von á þessu og er ansi hræddur um að Óskar frændi sé handan við hornið,“ segir Páll Óskar. Jóhann vann meðal annars með honum að Stuð-plötunni ásamt Sigurjóni Kjartanssyni, félaga hans úr HAM. „Við vorum þá í stúdíóinu hans á Bræðraborgarstíg sem hét Nýjasta tækni og vísindi. Jói hefur alltaf viljað vera maðurinn á bak við tjöldin og þarna er hann svo sannarlega á heimavelli í kvikmyndatónlistinni. Ég er virkilega stoltur af honum,“ segir Páll Óskar.

PÁLL ÓSKAR HJÁLMTÝSSON

Kvikmyndagerðarmaðurinn Friðrik Þór Friðriksson var tilnefndur til Óskarsverðlaunanna árið 1992 fyrir Börn náttúrunnar í flokknum besta erlenda myndin. „Ég er bara alveg í sjöunda himni. Þetta eru sterkar vísbendingar um það að hann verði tilnefndur til Óskarsverðlaunanna,“ segir Friðrik Þór.

Hann vonar að þessi verðlaun hristi upp í kvikmyndaiðnaðinum hér heima. „Það er vonandi að þetta verði til þess að við náum athygli pólitíkusanna. Það er greinilegt að listamennirnir eru farnir að flýja land,“ segir hann. adda@frettabladid.is

FYRSTI ÍSLENDINGURINN Jóhann Jóhannsson með Golden Globe-verðlaunagripinn. NORDICPHOTOS/GETTY

Það er vonandi að þetta verði til að við náum athygli pólitíkusanna. Það er greinilegt að listamennirnir eru farnir að flýja land.

Friðrik Þór Friðriksson, kvikmyndagerðarmaður

Nokkrar af fyrri kvikmyndum Jóhanns

- Íslenski draumurinn
- Dís
- Blóðbönd
- Personal Effects
- For Ellen
- Free the Mind
- Prisoners

Mest lög sem fjalla um ástina

Katrín Helga og Krabbarnir koma fram á tónleikum á Húrra á miðvikudagskvöld.

„Þetta er miklu lágstemmdara, meira melódískt en ekki rapp. Að vísu leynast nokkrir rappkaflar í sumum lögunum,“ segir Katrín Helga Andrésdóttir um tónlistina sem hún flytur á miðvikudaginn með hljómsveitinni Katrín Helga og Krabbarnir.

Tónlistin er því talsvert ólík því sem Katrín fæst við ásamt Reykjavíkurdætrum og Hljómsveitt sem hún er einnig meðlimur í. „Þetta er í rauninni miklu nær mér og það sem ég hef verið að stefna að miklu lengur,“ segir hún. „Þetta er meira sungið og mest lög sem fjalla um ástina og svona það sem ég hef viljað kalla misheppnuð samskipti við hitt kynið.“

Nafn hljómsveitarinnar má rekja til þess að allir meðlimir hennar eru í stjörnumerkinu Krabbanum.

→ Ásamt Katrínu Helgu og Kröbbunum koma fram Kría Brekkan og Just Another Snake Cult. Tónleikarnir eru á Húrra og hefjast klukkan átta á miðvikudag.

„Þetta eru lög eftir mig en Hjalti Jón Sverrisson og Sindri Bergsson spila með mér.“

Katrín Helga og Krabbarnir komu fram í fyrsta skipti í október þrátt fyrir að Katrín hafi samið tónlist frá sex ára aldri. „Ég hef kannski ekki þorað hingað til. Mér líður svona eins og vera rosalega skotin í strák en þora ekki að gera neitt í því af því maður er svo hræddur við að fá höfnun.“ - gló

KATRÍN HELGA Spilar á tónleikum á Húrra á miðvikudagskvöld ásamt Kríu Brekkan og Just Another Snake Cult. MYND/SAULIUSBARADINSKAS

MAX ÚTSALA
max.is
ALLAR VÖRUR
Á LÁGMAX
VERÐI!
MAX ÚTSALAN
ER Á FULLU!
Stærri en nokkru sinni fyrr
með lægri VSK og fullt af
vörum nú án vörugjalda!
Sjá allt úrvalið
á max.is
MAX
RAFTÆKI
Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18
SÍMI 412 2200
BEINT Á MÓTI IKEA

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fyrsta konan til útlanda

Saga Garðarsdóttir gamanleikkona skemmti gestum á árshátíð borgarstjórnar í Höfða. Hún gerði góðlátlegt grín að borgarfulltrúum á samkundunni, þar á meðal **Sveinbjörgu Birnu Sveinbjörnsdóttur** sem Saga kynnti sem fyrstu konuna sem hefði farið til útlanda.

- kbg

Kenneth og Georg nágrannar

Leikarahjónin **Björn Thors** og Unnur Ösp Stefánsdóttir hafa fest kaup á fasteign í borginni. Það væri ekki í frásögur færandi nema fyrir þær sakir að í íbúðinni við hliðina á þeim og í sama húsi, býr Jón Gnarr. Þeir Björn og Jón léku þá Kenneth Mána og Georg Bjarnfreðarson eftirminnilega í þáttunum Fangavaktinni. Jón er eins og flestir vita að flytja tímabundið til Bandaríkjanna og verða þeir Georg og Kenneth þá nágrannar síðar á árinu.

- asi

Mest lesið VÍSIR

1 Einmana Íslendingur í Noregi dó ekki ráðalaus
2 Dagskrá Sigmundar fæst ekki uppgefin: „Ekki í anda þessa atburðar“
3 Skammur fyrirvari, ferðatími og dagskrá meðal ástæðna fyrir fjarveru forsætisráðherra
4 Jóhann fékk Golden Globe
5 Golden Globe: Hverjir unnu verðlaun?
6 Balotelli: Þetta er fokking kaldasta borg sem ég hef spilað í