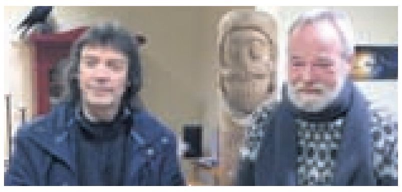
SKOÐUN Ólafur G. Skúlason vill langtímastefnumótun í heilbrigðismálum. 12



LÍFIÐ Steve Hackett úr Genesis heimsótti allsherjargoðann. 26

SPORT Íslenskir þjálfarar mætast í stórveldaslag á HM í Katar í kvöld. 22

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
20. janúar 2015
16. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Vilja komast hjá kæru

Oddviti Ásahrepps vonast til að komast hjá því að kæra mál Björgvins G. Sigurðssonar til lögreglu. 2

Land tapast daglega Landgræðslan getur ekki sinnt nema fáum beiðnum um varnir gegn landbroti á hverju ári vegna fjármagnsskorts. 4

Dýralæknaþjónusta óviðunandi Kúabændur í Þingeyjarsýslum eru ósáttir við að enginn dýralæknir sé með þjónustusamning við Matvælastofnun. 6

Eitt prósent á helminginn Vakin er athygli á hraðvaxandi misskiptingu auðs í heiminum á Davos-ráðstefnunni. 8

12

Bolungarvík	-1°	SA	6
Akureyri	-2°	SA	5
Egilsstaðir	2°	SA	8
Kirkjubæjarkl.	0°	SA	5
Reykjavík	0°	SA	6

HÆGARI VINDUR Í dag verða víðast suðaustan 5-10 m/s og skúrir eða slydduél S- og SA-til. Kólnandi veður til morguns. 4

2 SÉRBLÖÐ

Bílaþvottur & bón | Fólk

HÁLKA OG HVASST Rok og rigning var á höfuðborgarsvæðinu í gær og víða flughált. Ljósmyndari Fréttablaðsins myndaði tvær konur á gangi við Höfðatorg þar sem miklar vindhviður gera gangandi vegfarendum lífið oft leitt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fylgdu ekki ábendingum um innkaup

Engri af ábendingum innri endurskoðanda árið 2010 um innkaupaskrifstofu Reykjavíkur hefur verið nægilega fylgt. Áfellisdómur, segja sjálfstæðismenn. Bætum það sem þarf að bæta, segir formaður borgarráðs.

REYKJAVÍKURBORG „Skemmst er frá því að segja að engar ábendingar í skýrslu Innri endurskoðunar frá árinu 2010 hafa fengið fullnægjandi úrbætur og umbótaverkefni hafa einungis að litlu leyti verið unnin,“ segir í úttekt Halls Símonarsonar, innri endurskoðanda Reykjavíkurborgar.

Innri endurskoðun gerði vorið 2010 úttekt á innra eftirliti hjá innkaupaskrifstofu borgarinnar. Meðal 12 meginatriða sem sagt var að þyrfti að bæta var gegnsæi í innkaupastefnu, mæling á árangri, fagleg vinna, skráning upplýsinga og skilgreining ábyrgðar þeirra sem koma að innkaupum.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokks segja úttekt innri endurskoðanda nú um það hvernig ábendingunum frá 2010 hafi verið fylgt eftir vera mikinn áfellisdóm yfir því hvernig staðið sé að innkaupum á vegum borgarinnar. Þrátt fyrir fjölmörg varnaðarorð og ábendingar frá innri endurskoðanda um það hvernig bæta megi innkaupaferlið sé nú „ljóst að ekkert hefur verið gert með þessa mikilvægu vinnu“, eins og segir í bókun þeirra.

S. Björn Blöndal, formaður borgarráðs úr Bjartri framtíð, segir að eftir að nýr meirihluti tók við í borgarstjórn 2010 hafi innkaupareglur verið endurskoðaðar.

„Gagnrýnin beinist fyrst og fremst að því að of lítill hluti af almennum vörukaupum fari í útboðsferli eða í gegnum rammasamninga. Það hefur hins vegar verið að aukast, var sagt 14 prósent í skýrslunni en er komið í 25 prósent núna,“ segir Björn.

> Þetta er ekki áfellisdómur yfir innkaupum borgarinnar en það er hins vegar ekki nægilega gott að það sé ekki brugðist með nægilega ákveðnum hætti við ábendingum.
>
> *S. Björn Blöndal, formaður borgarráðs.*

Þá segir Björn innri endurskoðun telja heppilegra að auka miðstýringu í innkaupum. Starfsstöðvar borgarinnar séu um 500 og aðilar sem hafi heimild til innkaupa séu um eitt þúsund. „Það má alveg fallast á að það sé of mikið,“ segir Björn sem kveður sjálfstæðismenn hins vegar oftúlka úttektina. „Þetta er ekki áfellisdómur yfir innkaupum borgarinnar en það er hins vegar ekki nægilega gott að það sé ekki brugðist með nægilega ákveðnum hætti við ábendingum sem koma fram í skýrslunni 2010.“

Borgarráð beindi því til fjármálaskrifstofu að fara ítarlega yfir ábendingar innri endurskoðunar. „Við reynum að bæta úr því sem bæta þarf,“ segir S. Björn Blöndal. - gar

Beiðnum til lögreglu um að leita týndra barna hefur fækkað undanfarin ár:

Leitarbeiðnum hefur fækkað

SAMFÉLAGSMÁL Tilfellum þar sem óskað er leitar Lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu (LRH) að börnum á aldrinum ellefu til sautján ára hefur fækkað umtalsvert frá árinu 2010. Þá voru tilfellin 219 en voru 131 á árinu sem leið. Þetta kemur fram í svari LRH við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Í upplýsingunum kemur einnig fram að fækkunina megi að mestu leyti rekja til þess að leitað hefur verið að færri piltum. Kynjahlutfallið hefur jafnast út. Meðalaldur pilta sem leitað er að hefur farið lækkandi á meðan meðalaldur stúlkna hefur hækkað. Á árum áður var þessu þveröfugt farið.

Á síðustu sjö árum voru skráð 1.238 tilfelli þar sem óskað var eftir því að Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu leitaði að börnum á aldrinum ellefu til sautján ára.

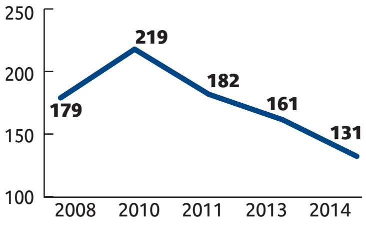
BRAGI GUÐBRANDSSON

Þessar tölur ná aðeins til höfuðborgarsvæðisins og sýna aðeins leitarbeiðnirnar. Að baki hverri beiðni geta verið fleiri en einn einstaklingur og stundum er leitað oft að sama einstaklingi yfir árið.

„Við reynum að skrá allar okkar ársskýrslur og tölfræði mjög nákvæmlega til að sjá hvort það sé einhver þróun í gangi,“ segir Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu. Hann segir að þrátt fyrir það sé ekki hægt að rekja þessar breytingar til neinna ákveðinna þátta.

„Þetta eru einfaldlega hlutir sem rokka eilítið á milli ára og erfitt að sjá nokkurt mynstur út úr því,“ segir Bragi. - jóe

→ Leit/eftirgrennslan LRH að ungmennum árin 2008-2014



SPURNING DAGSINS

Bragi, ertu að gefa okkur löngustöngina?

„Já, er þetta ekki bara stöngin inn?“
Bragi Valdimar Skúlason, Baggalútur og texta- og hugmyndasmiður hjá auglýsingastofunni Brandenburg, er ábyrgur fyrir nafninu langastöng á einu vinsælasta fyrirbæri síðasta árs, selfie-stönginni.

Skólabörn í Reykjavík mega ekki fá gefins tannbursta og reiðhjólahjálma vegna reglna borgarinnar:

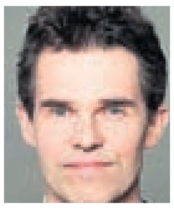
Segja reglur um gjafir eiga að vernda börnin

SKÓLAMÁL „Það kom inn formlegt erindi frá Tannlæknafélaginu sem var skoðað ítarlega. Niðurstaðan var að þetta samræmdist ekki reglum borgarinnar því að þetta var merkt fyrirtækjum. Reglurnar eru alveg skýrar með það og ekki hægt að heimila að gefa börnum gjafir frá fyrirtækjum á skólatíma,“ segir Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar.

Í gær var sagt frá því á Vísi að ekki væri leyfilegt að gefa skólabörnum í Reykjavík gjafir á skólatíma sem merkt væru fyrirtækjum. Kom þar fram að börn í tíunda bekk, utan höfuðborgarsvæðisins, myndu í næsta mánuði fá gjöf í tilefni hinnar árlegu tannverndarviku. Í reglum borgarinnar segir að ekki megi afhenda grunnskólabörnum gjafir á skólatíma, séu á þeim merkingar. Þá var sagt frá því að Eimskip mætti ekki gefa börnum reiðhjólahjálma þar sem þeir væru merktir fyrirtækinu.

Skúli segir reglurnar eiga að vernda börn fyrir markaðssetningu á skólatíma. „Þær lúta að því að það eigi ekki að setja börn og foreldra þeirra í þá aðstöðu að taka afstöðu til gjafa. Þær helgast af því að skólarnir séu ekki vettvangur fyrir markaðssetningu á tilteknum vörum,“ segir Skúli.

„Auðvitað er þetta erfitt því þetta er gert í góðum tilgangi. Auðvitað erum við sammála þessu á lýðheilsuforsendum. Reglurnar miða að því að það sé ekki verið að setja börn í þær aðstæður að fyrirtæki sé að gefa þeim merktar gjafir á skólatíma.“ -vh



> **Reglurnar miða að því að það sé ekki verið að setja börn í þær aðstæður að fyrirtæki sé að gefa þeim merktar gjafir á skólatíma.**
>
> *Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar.*

VETRARSKRÚÐI Holuhraun er eins og lítill fæðingarblettur á vetrarklæddu Íslandi.
MYND/VEÐURSTOFAN/NASA

Flötur Holuhrauns er orðinn eilítið stærri en Þingvallavatn:

Fer stækkandi með degi hverjum

ELDGOS Myndin hér að ofan er tekin með gervihnetti og sýnir Ísland eins og það leit út í gær. Sé rýnt í hana má sjá móta fyrir Þingvallavatni og sé litið austar á bóginn má þar sjá Holuhraun. Þingvallavatn er 83 ferkílómetrar að flatarmáli en Holuhraun ferkílómetra stærra.

Eldgosið í Holuhrauni hófst í lok ágúst á síðasta ári og hefur staðið yfir síðan þá. Gígurinn er nú ríflega áttatíu metra hár, hærri en Hallgrímskirkjuturn. - jóe

Fleiri leigjendur þurfa aðstoð:

Fyrirspurnum fjölgað milli ára

SAMFÉLAGSMÁL Leigjendaaðstoð Neytendasamtakanna bárust 2.017 erindi árið 2014, sem er um 37,5% meira en árið áður. Leigjendur íbúðarhúsnæðis geta þar fengið upplýsingar um lagalega stöðu sína sé ágreiningur á milli leigjenda og leigusala. Í ársskýrslu aðstoðarinnar segir að erindin séu margvísleg. Fjölgun erinda megi að miklu leyti rekja til aukinnar vitundar um tilvist hennar. Í ársskýrslunni segir að algengast sé að fyrirspurnir snúi að viðhaldi og ástandi eigna, uppsögn á leigusamningi, tryggingum og fyrirframgreiðslu. - skó

Íbúar tryggja öryggi sitt:

Margir sækja salt og sand

SAMGÖNGUR Íbúar Reykjavíkur hafa margir sótt sér salt og sand til að bæta öryggi á gönguleiðum í nágrenni sínu og heimkeyrslum samkvæmt tilkynningu frá Reykjavíkurborg.

Sandur og salt er til reiðu á hverfastöðvum og verkbækistöðvum Reykjavíkurborgar. Hverfastöðvarnar eru við Njarðargötu, Jafnasel, á Kjalarnesi, Árbæjarbletti og Klambratúni við Flókagötu. Íbúar eru hvattir til að hafa með sér ílát, en einnig er mögulegt að fá poka á staðnum. Skóflur eru við sand- og salthrúgurnar. - skó

Ákvörðun um kæru verður tekin brátt

Oddviti Ásahrepps vonast til að hægt verði að komast hjá því að kæra mál Björgvins G. Sigurðssonar til lögreglu. Ráðherrann fyrrverandi segir að ákvarðanir og gjörðir sínar megi rekja til áfengisneyslu og hyggst leggjast inn á Vog til meðferðar.

ÁSAHREPPUR Hreppsnefndarmenn Ásahrepps liggja nú undir feldi og velta því fyrir sér hvort kæra skuli Björgvin G. Sigurðsson til lögreglu fyrir fjárdrátt.

„Ég vonast til þess að þetta mál verði leyst farsællega og það komi ekki til þess að við þurfum að kæra málið til lögreglu,“ segir Egill Sigurðsson, oddviti Ásahrepps. Hann segir enn fremur að hreppsnefndin muni koma saman á morgun eða hinn og ákveða næstu skref í málinu. Ekki sé hægt að greina frá niðurstöðunni fyrr en þá.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að Björgvini hefði verið sagt upp störfum sem sveitarstjóra Ásahrepps vegna fjárdráttar.

Í sameiginlegri yfirlýsingu aðila, sem birtist á föstudag, kom fram að ákvörðunin hefði verið sameiginleg og að sveitarstjórinn myndi ekki þiggja laun á uppsagnarfrestinum. Á sama tíma var tilkynnt að Björgvin yrði annar ritstjóra vefsins Herðubreiðar.

Í kjölfar fréttar Fréttablaðsins birti Björgvin tilkynningu á Facebook-síðu sinni þar sem hann neitaði öllum ásökunum um fjárdrátt. Hann viðurkenndi hins vegar að hafa gert mistök þegar hann greiddi sér hluta launa sinna fyrirfram án þess að biðja um leyfi hreppsnefndar. Sú greiðsla nam 250.000 krónum og höfðu laun í hreppnum verið greidd út einu sinni síðan þá án þess að Björgvin nefndi fyrirframgreiðsluna.

Fyrirframgreiðsla launanna er stærsti þátturinn í skuld sveitarstjórans fyrrverandi við hreppinn. Næst stærsti liðurinn var myndavél sem kostaði 59.085 krónur en að auki voru þar færslur af debetkorti fyrir matvöru, eldsneyti, bókum og fleiri persónulegum útgjöldum. Heildarupphæðin nam 421.486 krónum.

Upp komst um málið á miðvikudag er starfsmaður hreppsins tók eftir því að eitthvað stemmdi ekki í bókhaldinu. Í kjölfarið var Björgvin kallaður á fund hreppsnefndar og starfslokasamningur undirritaður. Þar kemur fram að ógreiddum launum og orlofi hans verði skuldajafnað á móti þeim peningum sem hann skuldar hreppnum.

Björgvin sendi síðar í gær frá sér aðra yfirlýsingu þar sem kom fram að gjörðir hans mætti „rekja til dómgreindarbrests sem stafar án efa af viðvarandi og óhóflegri áfengisneyslu um nokkurra missera skeið“. Hann hyggst leggjast inn á Vog og leita sér meðferðar við áfengissýkinni.

„Það er aðeins eitt fórnarlamb í þessu máli og það er Björgvin G. Sigurðsson,“ segir Egill Sigurðsson.

johannoli@frettabladid.is

HÆTTUR Skuld Björgvins við hreppinn er nálægt hálfri milljón.
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> **Það er aðeins eitt fórnarlamb í þessu máli og það er Björgvin G. Sigurðsson.**
>
> *Egill Sigurðsson, oddviti Ásahrepps.*

Strætó neitar því að hafa ekki haft samráð við fatlaða um akstursþjónustu:

Fá eitt þúsund símtöl hvern dag

ÞJÓNUSTA Í minnisblaði frá framkvæmdastjóra Strætó og sviðsstjóra akstursþjónustunnar segir að frá því Strætó tók við akstri fatlaðra fyrir fleiri sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu en Reykjavík um áramótin hafi að meðaltali borist 980 símtöl á dag frá notendum þjónustunnar. Þann dag sem minnisblaðið var tekið saman, miðvikudaginn 14. janúar, hafi pantanirnar verið 1.584. Hver ferð taki að meðaltali 17 mínútur og ekrir séu 6,3 kílómetrar í ferð.

Raktar eru í minnisblaðinu nokkrar athugasemdir vegna hnökra á akstrinum. Meðal þeirra er að skort hafi samráð við hagsmunasamtök fatlaðra við breytinguna á akstursþjónustunni. „Í samræmi við þjónustulýsingu akstursþjónustunnar var óskað eftir tilnefningum í þjónustuhópa akstursþjónustunnar frá Öryrkjabandalaginu og Þroskahjálp þann 1. desember 2014. Tilnefningar bárust frá Þroskhjálp 9. desember og frá Öryrkjabandalaginu 6. janúar 2015 eftir ítrekaðar tilraunir,“ segir í minnisblaði Strætó. - gar

MEÐ STRÆTÓ Margt fatlað fólk hefur kvartað undan akstursþjónustu eftir breytingar um áramótin.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

HVAR LIGGJA ÞÍNAR RÆTUR?

Við eigum rætur að rekja til íslenskrar sveitar, uxum úr grasi í íslenskri mold, vökvuð íslensku vatni.

Við erum íslensk náttúruafurð. Íslenskt salat er bragðgott, hollt og ferskt og þú veist hvaðan það kemur.

Hveratún í Laugarási

Garðyrkjubændurnir Magnús og Sigurlaug leggja rækt við að færa þér ferskt salat í handhægum umbúðum. Þau bjóða þér upp á gómsætt úrval af salati. Taktu eftir miðanum næst þegar þú verslar.

Veldu íslenskt salat – ekki bara eitthvað bland í poka.

íslenskt grænmeti

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

islenskt.is

SVONA ERUM VIÐ

41.333 tonn fluttu Íslendingar út af söltuðum þorskafurðum árið 2001

En aðeins 28.616 tonn árið 2013.

Heimild: Hagstofan.is

Engra tekna getið í ársreikningum félaga sem önnuðust styrktarfé Wikileaks:

Ekki vitað hvað varð um styrki

DÓMSMÁL Engra tekna er getið í ársreikningum félaga sem önnuðust söfnun styrktarfjár fyrir uppljóstrunarsíðuna Wikileaks en þessi félög hafa gert milljarða króna skaðabótakröfu á hendur VISA á Íslandi vegna lokunar á greiðslugátt. Ekki liggur fyrir hvað varð um styrkina.

SIGURÐUR G. GUÐJÓNSSON

Fyrirtækin Datacell og Sunshine Press Productions (SPP) hafa krafist þess að Valitor verði tekið til gjaldþrotaskipta vegna 10,3 milljarða króna skaðabótakröfu.

Sigurður G. Guðjónsson, lögmaður Valitors, sagði í kvöldfréttum Stöðvar 2 það sæta undrum að fyrirtæki sem hefðu engar tekjur gætu gert skaðabótakröfur sem hlypu á milljörðum króna. „Það er mjög merkilegt að félög sem hafa aldrei haft neinar tekjur, jafnvel ekki þegar gáttirnar voru opnar, hafi orðið fyrir tjóni sem nemur milljörðum,“ sagði Sigurður.

Séu ársreikningar Datacell skoðaðir sést að fyrirtækið hafði engar tekjur árið 2011 til 2013. Síðasti birti ársreikningur SPP, sem er sagt annast rekstur Wikileaks, var frá árinu 2011 en þar er heldur engum tekjum til að dreifa. Andreas Fink, eigandi Datacell, sagði við Stöð 2 að styrktarfé hefði runnið til SPP. Hann sagðist ekki vita hvers vegna ekki væru tilgreindar tekjur í ársreikningnum. **- þþ**

Nudd á loðnumiðunum:

Veiðin glæðist og sílið stærra

SJÁVARÚTVEGUR Rólegt hefur verið á loðnuveiðum frá því eftir áramót. Þó glæddist yfir veiðum um helgina, að sögn Arnþórs Hjörleifssonar, skipstjóra Lundeyjar NS, skips HB Granda.

Lundey kom til hafnar á Vopnafirði um miðjan dag í gær með um þúsund tonn. Að sögn Arnþórs er stærðin á loðnunni góð og lítið í henni af átu.

Loðnusjómenn voru í gær að búa sig undir að veður færi versnandi á miðunum. **- shá**

ÞÓRUNN EGILSDÓTTIR Hefur verið alþingismaður frá 2013 fyrir Norðausturkjördæmi.

Þórunn í tímabundnu starfi:

Formaður þingflokksins

STJÓRNMÁL Þórunn Egilsdóttir alþingismaður er nýr þingflokksformaður Framsóknarmanna. Þetta var ákveðið á fundi þingflokksins í gær. Aðrir í stjórn þingflokksins eru Ásmundur Einar Daðason varaformaður og Willum Þór Þórsson meðstjórnandi. Um tímabundna skipun er að ræða en Ásmundur Einar mun svo taka við formennsku í sumar.

Vigdís Hauksdóttir tekur sæti Sigrúnar Magnúsdóttur í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd. Elsa Lára Arnardóttir tekur sæti Þórunnar Egilsdóttur í velferðarnefnd. **- ktd**

Prestur í sviðsljósinu:

Efast um upprisu holdsins

DANMÖRK Sóknarprestur í Kaupmannahöfn getur misst brauð sitt standi hann við þau ummæli sín að erfitt sé að trúa að Jesús hafi risið upp frá dauðum. Það er mat nokkurra stjórnmálamanna að efist presturinn um upprisu holdsins geti hann ekki verið prestur.

Lektor í guðfræði við háskólann í Árósum segir þetta ekki mál stjórnmálamanna, heldur biskups. Samkvæmt frásögn danskra fjölmiðla hefur presturinn nú verið kallaður til fundar við biskupinn í Kaupmannahöfn. **- ibs**

Land tapast daglega því fjármagn skortir

Landgræðslan getur ekki sinnt nema fáum beiðnum um varnir gegn landbroti á hverju ári. Fjármagn til málaflokksins endurspeglar engan veginn þörfina. Biðlisti yfir aðkallandi framkvæmdir allt í kringum landið lengist ár frá ári.

UMHVERFISMÁL Landgræðslan getur aðeins orðið við litlum hluta þeirra beiðna sem berast árlega um varnaraðgerðir gegn landbroti. Þrátt fyrir aðkallandi verkefni víða um land hafa fjárheimildir undanfarinna ára hvergi nærri endurspeglað þörfina.

„Menn eru að missa land í árnar á hverjum degi, allt í kringum landið,“ segir Sigurjón Einarsson, verkefnisstjóri hjá Landgræðslunni, sem segir jafnframt að það hafi ekki verið kortlagt nákvæmlega hversu mikil þörfin á vörnum gegn landbroti sé í raun. Hins vegar sé til allra þeirra verkefna sem um ræðir aðeins veitt um 50 milljónum á ári. „Það eru því ekki margar og stórar framkvæmdir sem við höfum ráð á að fara í á hverju ári. Við forgangsröðum verkefnum eftir þörfum,“ segir Sigurjón en áhersla á varnaraðgerðir er þar sem ræktuðu landi, byggingum eða öðrum mannvirkjum stafar hætta af ágangi vatna.

Umsóknir sem berast Landgræðslunni eru allt að 80 talsins ár hvert. Mögulegt hefur verið að sinna 25 til 40 verkefnum. „Svo koma ár þar sem bara er sinnt stórum viðhaldsverkefnum á varnargörðum, eins og í kjölfar náttúruhamfara. Svo biðlistinn hjá okkur er alllangur,“ segir Sigurjón og bætir við að töluverð orka fari í að viðhalda varnargörðum frá fyrri tíð. „Það er alltaf stærri og stærri hluti af fjármagninu sem fer í þetta viðhald. En það má segja að verkefnin séu endalaus og víða. Mörg bíða og fá ekki afgreiðslu þótt þau sannarlega krefjist þess að brugðist sé við,“ segir Sigurjón.

Í nýlegri greinargerð starfshóps umhverfisráðherra um tillögur að inntaki nýrra laga um landgræðslu kemur fram að landbrot af völdum fallvatna er viðvarandi vandamál í fjölmörgum ám landsins. Í ljósi þess að landbrot er verulegt hér á landi, og á það bæði við um ræktað land og annað gróið land, leggur nefndin það til að lög um varnir gegn landbroti verði endurskoðuð og felld inn í ný lög um landgræðslu.

svavar@frettabladid.is

MÚLAÁ Í SKRIÐDAL Ræktað land er oft af skornum skammti og landbrot því tilfinnanlegur skaði. MYND/SE

➜ Lögboðin skylda en fjármagn fylgir ekki

- Landgræðsla ríkisins hefur það hlutverk skv. lögum að draga úr eða koma í veg fyrir landbrot og annað tjón á landi, landkostum eða mannvirkjum með vörnum gegn landbroti af völdum fallvatna.
- Landgræðslan starfar náið með Vegagerðinni um framkvæmd varna gegn landbroti. Ef varnaraðgerðum er ætlað að verja bæði gróðurlendi og samgöngumannvirki hafa þessar stofnanir skipt með sér kostnaði.
- Vegagerðin annast og hefur umsjón með varnaraðgerðum vegna vega, brúa og annarra samgöngumannvirkja á landi.
- Þar sem vandasamar eða umfangsmiklar fyrirhleðsluframkvæmdir eru fyrirhugaðar á vegum Landgræðslunnar, annast Vegagerðin verkfræðilegan undirbúning, útboð og eftirlit með þeim.
- Siglingastofnun annast gerð varnargarða gegn ágangi sjávar.

„Menn eru að missa land í árnar á hverjum degi, allt í kringum landið.

Sigurjón Einarsson, verkefnisstjóri

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

KONA Í DONETSK Aðskilnaðarsinnar segjast hafa náð flugvellinum á sitt vald.

Náðu flugvelli á sitt vald:

Hart barist síðustu daga

ÚKRAÍNA Aðskilnaðarsinnar í austanverðri Úkraínu sögðust í gær vera búnir að ná flugvellinum í Donetsk aftur á sitt vald. Harðir bardagar hafa geisað síðustu daga. Sameinuðu þjóðirnar telja að meira en 4.700 manns hafi látist í átökunum í austanverðri Úkraínu frá því í apríl síðastliðnum. Bardagar hafa haldið áfram þrátt fyrir samning um vopnahlé sem samþykktur var í september. Utanríkisráðherrar Evrópusambandsins ræddu ástandið í Úkraínu á fundi sínum í Brussel í gær og ákváðu að refsiaðgerðum yrði ekki aflétt í bráð gegn Rússlandi, vegna stuðnings Rússa við aðskilnaðarsinna. **- gb**

Finnskur þingmaður:

Sagði sumarfrí vera vinnuferð

FINNLAND Þegar finnski Evrópuþingmaðurinn Paavo Väyrynen fór í sumarleyfi til Kenía árið 2006 fékk hann Evrópuþingið til þess að greiða ferðina á þeim forsendum að um vinnuferð væri að ræða. Fyrrverandi sendiherra Finnlands í Kenía, Matti Kääriänien, greinir frá þessu í endurminningum sínum.

Sendiherrann segir þingmanninn hafa beðið sig um að koma því til leiðar að hann fengi formlegt boð frá yfirvöldum í Kenía. Hann ráðfærði sig við utanríkisráðuneytið sem hvatti hann til að verða við beiðni þingmannsins. **- ibs**

Snjallara heyrnartæki

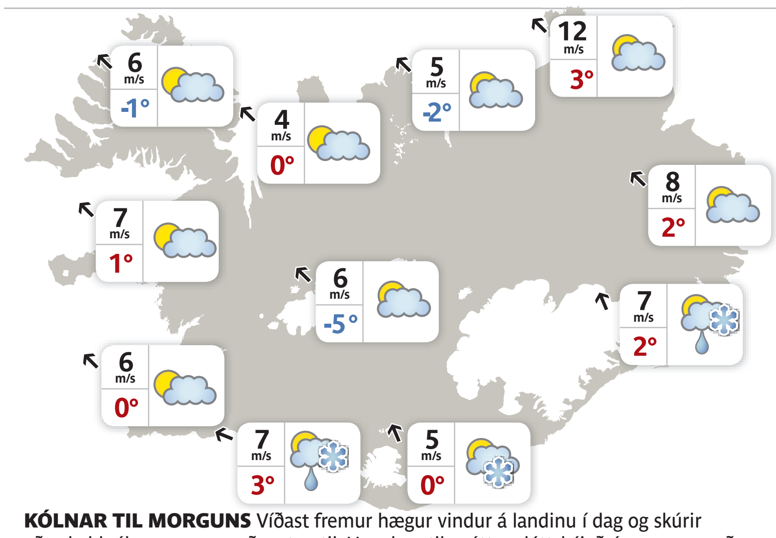
Nýja Beltone **First** heyrnartækið tengist þráðlaust beint í **iPhone**, **iPad** og **iPod touch**. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánað til reynslu.

heyrnarstodin.is HEYRNARSTÖÐIN

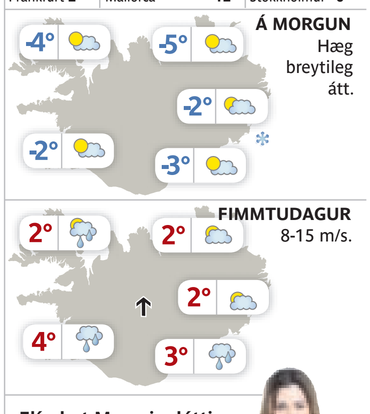
Beltone First gengur með iPhone 5s, iPhone 5c, iPhone 5, iPad Air, iPad (4. kynslóð), iPad mini með Retina, iPad mini og iPod touch (5. kynslóð) með iOS eða nýrra stýrikerfi. Apple, iPhone, iPad og iPod touch eru vörumerki sem tilheyra Apple Inc, skráð í Bandaríkjunum og öðrum löndum.

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	12°	Friedrichshafen	4°	New York	3°
Aþena	16°	Gautaborg	2°	Orlando	22°
Basel	6°	Kaupmannahöfn	2°	Ósló	1°
Berlín	2°	Las Palmas	19°	París	2°
Billund	1°	London	4°	San Francisco	14°
Frankfurt	2°	Mallorca	12°	Stokkhólmur	0°



KÓLNAR TIL MORGUNS Víðast fremur hægur vindur á landinu í dag og skúrir eða slydduél sunnan og suðaustan til. Hæg breytileg átt og léttskýjað á morgun með heldur kólnandi veðri en hlánar aftur um tíma á láglendi á fimmtudag.

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

heimkaup.is
PS4
The last of us tölvuleikur
40% afsláttur
3.991,-
MAX
Me mini naglalakk
41% afsláttur
490,-
55% afsláttur
2.390,-
Turtles Catapult pizzaspil
75% afsláttur
1.748,-
Magnum Opus Pre-Workout
50% afsláttur
1.749,-
Pottþétt 63 tveir diskar
SONY
52% afsláttur
46.990,-
Heimabíó Soundbar. Þráðlaus bassi
RISA ÚTSALA
Nú er allt á afslætti!
Á síðustu útsölu
varð allt vitlaust...
ekki missa af þessu.
Enn meiri afsláttur
Allt á afslætti
70% afsláttur
41% afsláttur
3.990,-
LEGO WEAR regnjakki
50% afsláttur
1.995,-
Vandað taflborð og menn úr viði
AUDIOBOX
75% afsláttur
1.790,-
AudioBox A300-U 2.2 hátalarar
40% afsláttur
3.594,-
Jógadýna
Russell Hobbs
40% afsláttur
11.394,-
Russell Hobbs Illumina kaffivél
40% afsláttur
77.994,-
Fujitsu Lifebook A544 i5
Disney
52% afsláttur
1.190,-
Prinsessu vekjaraklukka
53% afsláttur
4.490,-
Sex Diamond rauðvínsglös í pakka.
Nýtt kortatímabil
LEGO
40% afsláttur
990,-
Lego vatnsbrúsi
50% afsláttur
1.490,-
Þrívíddarmynd í ramma
24% afsláttur
12.990,-
JXD leikjaspjaldtölva
REMINGTON
41% afsláttur
12.990,-
HyperFlex Pro rotary shaver
56% afsláttur
999,-
Pétur Kanína púsluspil
SKLZ
44% afsláttur
4.990,-
SKLZ nuddrúlla svört 40 cm
50% afsláttur
2.645,-
Náðarstund eftir Agnes Magnúsdóttir
80% afsláttur
990,-
Hulstur fyrir iPhone 5/5s
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.
Frí heimsending samdægurs
Pantaðu fyrir kl. 17:00 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

VEISTU SVARIÐ?

1. Innan hve langs tíma á að leggja af básahald nautgripa?
2. Hvað er kvenfélagið Hringurinn gamalt?
3. Hvaða nafn var vinsælasta annað nafn sem stúlkum var gefið 2013?

SVÖR:
1. Innan 20 ára. **2.** 111 ára. **3.** María.

Einn slasaðist og var fluttur með sjúkraþyrlu til Reykjavíkur eftir snjóflóð í hlíðum Eyrarfjalls á Ísafirði:

Tveir skíðamenn komu af stað snjóflóði

FLÓÐ Skíðamenn komu af stað flóði í hlíðum Eyrarfjalls fyrir ofan Urðarveg á Ísafirði á sunnudag. Flóðið var 75 metra breitt og fallhæðin nálægt 350 metrum. Skíðamennirnir voru á leið upp fjallið þegar flóðið brast á. Annar þeirra barst með flóðinu en hinn náði að skíða út úr því. Sá sem varð fyrir flóðinu slasaðist töluvert enda barst hann með því nokkur hundruð metra. Hann var fluttur með sjúkraflugi til Reykjavíkur á sunnudagskvöld með höfuðáverka og handleggsbrotinn en hinn skíðamaðurinn slapp ómeiddur.

„Það var búið að vera vont veður á fimmtudag og föstudag. Það var töluverður snjór sem hafði safnast fyrir og mörg flóð sem fóru þá. Það var mjög gott veður um helgina en það sem gerist stundum eftir svona hret er að það loðir veikleiki áfram í snjónum. Þá er ekki mikil hætta af náttúrulegum orsökum en ferðamenn geta komið af stað flóðum,“ segir Harpa Grímsdóttir, forstöðumaður Snjóflóðasetursins. Flóðið sem féll var af stærðinni 2,5 af 5 en flóð sem er af stærð 2 eða meira getur grafið mann og verið hættulegt fólki.

Í gær hlýnaði á svæðinu og einhver flóð féllu en ekki er talin sérstök hætta í byggð. **- vh**

SNJÓFLÓÐ Flóðið í hlíðum Eyrarfjalls á Ísafirði á sunnudag var 75 metra breitt og fallhæðin nálægt 350 metrum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Dýralæknaþjónusta talin óviðunandi

Kúabændur í Þingeyjarsýslum eru ósáttir við stöðu dýralæknaþjónustu. Enginn dýralæknir sé með þjónustusamning við Matvælastofnun og dýralækni í órafjarlægð er skylt að taka bakvaktir. „Óviðunandi ástand,“ segir kúabóndi á svæðinu.

LANDBÚNAÐUR Bændum í Þingeyjarsýslum finnst þjónusta Matvælastofnunar ófullnægjandi þegar kemur að dýralæknaþjónustu í sýslunum. Enginn starfandi dýralæknir er á svæðinu á dagvinnutíma en þrír dýralæknar skipta með sér bakvöktum um nætur og um helgar.

Dýralæknir á Vopnafirði sinnir flestum bakvaktanna og á hann að sinna bráðaþjónustu í Þingeyjarsýslum. Þetta finnst bændum á svæðinu óviðunandi og telja þeir fráleitt að dýralæknir í órafjarlægð geti sinnt þeirri þjónustu þar sem veður getur auðveldlega spillt færð.

Þjónustusamningar Matvælastofnunar við dýralækna á landsbyggðinni runnu út í lok október síðastliðins. Vignir Sigurólason, dýralæknir á Húsavík, var með þjónustusamning við stofnunina og sinnti hann þessum tilvikum allan sólarhringinn alla daga ársins.

Vignir sótti um áframhaldandi samstarf við Matvælastofnun þegar samningurinn rann út en var aðeins boðinn helmingurinn af þeirri fjárhæð sem hann hafði fengið fyrir verkið áður. Þetta fannst Vigni ekki nægilega gott tilboð og hafnaði hann því boði Matvælastofnunar. Frá þeim tíma hefur enginn dýralæknir tekið að sér að sinna þessari þjónustu og hefur Matvælastofnun ítrekað óskað eftir að dýralæknir tæki þetta að sér en án árangurs.

Vignir segir ástandið ekki gott. Enginn þjónustusamningur sé í gildi í Þingeyjarsýslum sem bitni á þjónustu við bændur í sýslunum.

SLÆM ÞJÓNUSTA Matvælastofnun hefur ekki gildan þjónustusamning við dýralækni til að sinna þjónustu í Þingeyjarsýslum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mikilvægt sé að þessi mál leysist sem fyrst svo bændur á svæðinu fái þá þjónustu sem þeir eiga að fá samkvæmt lögum.

Hermann Aðalsteinsson, kúabóndi á Lyngbrekku í Reykjadal, segir þungt hljóð í bændum á svæðinu. „Það er alveg ljóst að dýralæknir á Vopnafirði mun ekki sinna bráðaþjónustu fyrir kúabændur í Þingeyjarsýslum öllum. Íslensk veðrátta auk vegalengdarinnar er þess eðlis að það muni ekki ganga upp,“ segir Hermann. „Það er slæmt hljóð í okkur kúabændum, þetta er algjörlega óviðunandi ástand að búa við.“

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er verið að vinna að lausn að því leyti að minnka þjónustusvæðin svo hægt sé að sinna þjónustu við bændur. Á meðan er enginn dýralæknir á dagvakt í Þingeyjarsýslum með þjónustusamning við Matvælastofnun.

> **Það er slæmt hljóð í okkur kúabændum, þetta er algjörlega óviðunandi ástand að búa við.**
>
> *Hermann Aðalsteinsson, kúabóndi.*

sveinn@frettabladid.is

Bannsvæði á hálendinu við Holuhraun eitt víðtækasta ferðabann hérlendis:

Vill hleypa fólki nær eldgosinu

ELDGOS Oddviti Skútustaðahrepps hvetur til þess að almenningi verði leyft að komast nær gosstöðvunum í Holuhrauni með því að fara leið um Ódáðahraun. Sú leið sé utan flóðahættu og hana megi skjótast á vélsleðum á tveimur klukkustundum úr Mývatnssveit.

Eldgosið í Holuhrauni er sérstakt að því leyti að almenningi hefur allan tímann verið bannað að nálgast gosstöðvarnar, aðeins vísindaog fjölmiðlamönnum hefur verið leyft að fara á svæðið.

Oddviti Skútustaðahrepps, Yngvi Ragnar Kristjánsson, sem jafnframt er hótelhaldari í Mývatnssveit, hvetur til þess að skoðað verði hvort slaka megi á banninu en tekur jafnframt fram að hann vilji að öryggis verði gætt umfram allt annað.

Raunar má telja bannsvæði almannavarna eitt víðtækasta ferðabann sem sett hefur verið á hérlendis en stór hluti hálendisins hefur verið bannsvæði undanfarna fimm mánuði.

Yngvi Ragnar segist finna fyrir gríðarlegum áhuga hjá fólki að komast á svæðið á vélsleðum og breyttum jeppum. Hann vill að skoðað verði hvort þessa leið megi opna, bæði sem viðbótarflóttaleið en einnig til takmarkaðra nota fyrir ferðaþjónustu fyrst um sinn, en hvetur jafnframt til að hún verði lagfærð og gerð greiðfærari vegna framtíðarumferðar inn á svæðið. **- kmu**

HOLUHRAUN Oddviti Skútustaðahrepps vill að almenningur fái að fara nær gosstöðvunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SUZUKI Way of Life!

Lækkað verð

Suzuki bílar hf. hafa lækkað verð á öllum nýjum bílum.
Komdu og reynsluaktu nýjan hágæða Suzuki 4x4.

EURO NCAP FOR SAFER CARS www.euroncap.com ★★★★★

SUZUKI SWIFT 4x4
Stór, rúmgóður með einstaklega sparneytinni 94 hestafla vél.
Swift 4x4 er til beinskiptur í GL og GLX gerðum.
Verð frá 3.020 þús. Meðaleyðsla 5.5L/100 km

ALLGRIP

***S-CROSS:* Nýstárleg hönnun með sérlega rúmgott farþega- og farangursrými. Sparneytnar vélar, akstursеiginleikar í sérflokki auk ríkulegs staðalbúnaðar.**
***S-CROSS* er einstakur í sínum flokki!**
VERÐ: fjórhjóladrifinn frá kr. 4.410 þús.
Meðaleyðsla í blönduðum akstri frá 4,6 L/100 km.

FULL FRAME 4x4

SUZUKI GRAND VITARA
Táknmynd áreiðanleikans!
Með öflugri og sparneytinni 2.4L 169 hö/vél.
Alvöru jeppi með hátt og lágt drif. Skynsamleg kaup, hagkvæmur rekstur. Verð frá 5.520 þús., beinskiptur. Meðaleyðsla 8.8L/100 km

FULL FRAME 4x4

Upplifðu einstaka akstursеiginleika Jimny.
Fæst beinskiptur og sjálfskiptur.
Öflugur og léttur þriggja dyra jeppi með hátt og lágt drif, sem hefur sannað sig við íslenskar aðstæður. Algjör sparibaukur.
Verð frá kr. 3.490 þús. Meðaleyðsla frá 7,1/100km, beinskiptur.

Kizashi er fjórhjóladrifinn sjálfskiptur fólksbíll í millistærðarflokki.
Vandaður og með frábæra akstursеiginleika.
Bíll sem keppir við þá bestu!
2,4L vél. Verð 5.690 þús. Meðaleyðsla 8,3L/100km

Hugtök Markaðsráðgjöf, jan. 2015

SUZUKI – FYRIR SKYNSAMT FÓLK SUZUKI **TRAUST UMBOÐ Í YFIR 40 ÁR**

SUZUKI BÍLAR HF · SKEIFUNNI 17 · SÍMI 568 5100 · WWW.SUZUKI.IS

Hálfs mánaðar niðurdæling á köldu vatni dugði ekki til að kæla borholu:

Lokuðu á gufustrók úr borholu

VIRKJANIR Borholu á vinnusvæði Landsvirkjunar við Þeistareyki hefur verið lokað, en hún gaus óvænt háum gufustrók þann 18. desember síðastliðinn.

Um er að ræða niðurrennslisholu sem lokið var við að bora í október og hugsuð er fyrir losun á jarðhitavökva frá fyrirhugaðri jarðvarmavirkjun á Þeistareykjum.

Ástæða gufustróksins var að eftir borun hitnaði vatn sem stóð í holunni. Á ákveðnum tímapunkti virðist vatnið hafa náð suðupunkti og þrýstist þar með upp úr holunni og myndaði vatns- og gufustrók sem stóð tugi metra upp í loftið, segir á heimasíðu Landsvirkjunar.

Reynt var að kæla holuna aftur með því að dæla köldu vatni í nærliggjandi holu en hálfs mánaðar dæling hafði engin áhrif. Í síðustu viku var því ákveðið að setja loka á holuna. Helstu sérfræðingar fyrirtækisins í gufuveiturekstri nýttu kranabíl úr Kröflu til starfans og tókst með góðri samvinnu að loka holunni og er nú gufustrókurinn úr sögunni. - shá

ORKA Gríðarleg orka býr í jörðinni, eins og þessi mynd frá Hellisheiði sýnir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FÁTÆKT Í skýrslunni frá Oxfam kemur í ljós að 80 prósent manna á jörðinni eiga ekki nema 5,5 prósent af heildarauð jarðarbúa. NORDICPHOTOS/AFP

Eitt prósent á helminginn

Alþjóðlegu hjálparsamtökin Oxfam vekja athygli á hraðvaxandi misskiptingu auðs í heiminum og hvetja leiðtoga á Davos-ráðstefnunni til aðgerða gegn henni.

SVISS Innan tveggja ára má búast við því að ríkasta prósent jarðarbúa muni eiga meira en allir aðrir jarðarbúar samtals. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu frá Oxfam, sem birt er rétt fyrir ársfund Alþjóðlega efnahagsþingsins í Davos í Sviss.

Nú er svo komið að eitt prósent jarðarbúa, um 70 milljónir manna, eiga 48 prósent af öllum auði þeirra sjö milljarða manna sem alls búa hér á jörðu. Þetta samsvarar nokkurn veginn því að íbúar Austur-Kongó ættu samtals nærri helminginn af öllum auði jarðarbúa.

„Viljum við virkilega búa í heimi þar sem eitt prósent okkar á meira við hin öll samanlagt?“ segir Winnie Byanyima, framkvæmdastjóri Oxfam International, í tilkynningu. „Undanfarna tólf mánuði höfum við heyrt leiðtoga heimsins, allt frá Barack Obama til Christine Lagarde, tala meira um að taka þurfi á hinni gríðarlegu misskiptingu, en við erum enn að bíða eftir því að þeir taki til hendinni.“

Í skýrslunni kemur fram að árið 2009 átti eitt prósent jarðarbúa um það bil 44 prósent af heildarauðnum, en nú er þetta hlutfall sem sagt komið upp í 48 prósent. Oxfam segir í skýrslunni að með sama áframhaldi verði hlutfallið komið yfir 50 prósent árið 2016.

Þar kemur einnig fram að 20 prósent jarðarbúa eigi 94,5 prósent allra auðæfanna, þannig að 80 prósent eiga ekki nema 5,5 prósent samtals. Að meðaltali eiga þessi 80 prósent jarðarbúa um það bil hálfa milljón króna, hver einstaklingur. Þetta er 700 sinnum minna en meðaltalseignir hvers einstaklings úr ríkasta prósentinu.

Byanyima ætlar að mæta til ráðstefnunnar í Davos í þeim tilgangi að hvetja alla þá leiðtoga viðskiptalífs og stjórnmála, sem þar koma saman, til þess að grípa til aðgerða til að snúa við þessari þróun vaxandi ójafnaðar.

Oxfam vakti athygli á Davos-ráðstefnunni í fyrra með því að skýra frá því að 85 ríkustu einstaklingar heims ættu samtals jafn miklar eignir og fátækari helmingur allra jarðarbúa samanlagt. Þessi tala er nú komin niður í 80 einstaklinga, en árið 2010 var talan 388. - gb

WINNIE BYANYIMA Framkvæmdastjóri Oxfam International á Davos-samkomunni í fyrra. Hún ætlar að mæta aftur í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> **Viljum við virkilega búa í heimi þar sem eitt prósent okkar á meira við hin öll samanlagt?**
> *Winnie Byanyima, framkvæmdastjóri Oxfam International*

Milljónamæringarnir

Í skýrslu um auðlegð jarðarbúa, sem rannsóknarstofnun svissneska bankans Credit Suisse sendi frá sér nýverið, kemur fram að flestir milljónamæringar heims búa í Bandaríkjunum eða Evrópuríkjum. Miðað er við milljón Bandaríkjadali.

	Fjöldi
Afríka	144.000
Asía/Kyrrahafsríki	5.637.000
Kína	1.181.000
Evrópa	11.780.000
Indland	182.000
Rómanska Ameríka	605.000
Norður-Ameríka	15.308.000
Samtals:	**34.837.000**

VÍSINDI Á MANNAMÁLI

Mæði-visnuveirur
í íslensku sauðfé og tengslin við alnæmi

Vísindauppgötvanir á Íslandi tengdar veirusjúkdómum í sauðfé og mikilvægi þeirra fyrir skilning á alnæmisveirunni eru meginefni erindis sem **Halldór Þormar**, prófessor emeritus í frumulíffræði við Háskóla Íslands, flytur í **Hátíðasal Háskóla Íslands í dag, þriðjudaginn 20. janúar kl. 12.10**. Um er að ræða þriðja erindið í nýrri fyrirlestraröð á vegum Háskóla Íslands sem nefnist **Vísindi á mannamáli**.

Alnæmisveiran HIV fannst snemma á níunda áratug tuttugustu aldar í sjúklingum með forstigseinkenni alnæmis. Rannsóknir sýndu að HIV veldur sjúkdómnum og í ljós kom að veiran var svokölluð lentiveira, sú fyrsta sinnar tegundar sem fannst í mönnum. Nærri 30 árum áður höfðu veirur af þessum flokki fundist hér á landi í sauðfé við rannsóknir að Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum. Halldór Þormar, sem tók þátt í þessum tímamótarannsóknum, mun segja frá þeim í erindi sínu.

Halldór Þormar á að baki glæsilegan feril sem vísindamaður við Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði að Keldum, sem prófessor í frumulíffræði við Háskóla Íslands og við rannsóknir í háskólum og rannsóknastofnunum víða um heim.

Um fyrirlestraröðina
Vísindi á mannamáli er ný fyrirlestraröð Háskóla Íslands sem efnt er til að frumkvæði Lífvísindaseturs og Líffræðistofu Háskóla Íslands. Markmiðið er að varpa ljósi á það hvernig vísindamenn háskólans reyna að afhjúpa leyndardóma náttúrunnar og hvaða þýðingu vísindarannsóknir hafa fyrir daglegt líf fólks.

Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

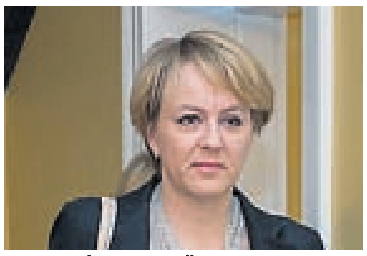
Nánari upplýsingar má finna á:
www.hi.is/visindi_a_mannamali

HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 150154

5 ára ábyrgð
Ótakmarkaður akstur
LÆKKAÐ VERÐ Á ÖLLUM HYUNDAI
www.hyundai.is
ENNEMM / SÍA / NM66645
*Miðað við uppgefnar tölur framleiðenda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.
i10
Hyundai i10
Verð frá 1.970.000 kr.
Eyðsla 4,7 l/100 km*
Hyundai ix35
Fjórhjóladrif / Dísil beinsk.
Verð frá 5.590.000 kr.
Eyðsla 5,7 l/100 km*
Hyundai Santa Fe
Fjórhjóladrif / Dísil sjálfsk.
Verð frá 7.050.000 kr.
Eyðsla 6,7 l/100 km*
Hyundai i30
Verð frá 2.940.000 kr.
Eyðsla 6,0 l/100 km*
Umboðsaðilar:
GE Bílar Reykjanesbæ www.bilahusid.is 420 0400
Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622
Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilaka.is 461 2533
Bílaverkstæði Austurl. Egilsstöðum www.bva.is 470 5070
iB ehf. Selfossi www.ib.is 490 9090
HYUNDAI
Kauptúni 1 / Beint á móti IKEA / 575 1200



VON ER Á NIÐURSTÖÐU Umboðsmaður er að ljúka skoðun á samskiptum ráðherra og lögreglustjóra.

Samskiptaskýrsla á leiðinni:

Lokaniðurstaða er í lokavinnslu

STJÓRNSÝSLA Umboðsmaður Alþingis lýkur á næstu dögum frumkvæðisathugun sinni á samskiptum fyrrverandi innanríkisráðherra, Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, og fyrrverandi lögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu.

Málið hófst 30. júlí síðastliðinn þegar umboðsmaður óskaði eftir upplýsingum um samskipti ráðherrans við lögreglustjórann í tengslum við lögreglurannsókn á meðferð trúnaðarupplýsinga í innanríkisráðuneytinu. - hkh

STRANDABYGGÐ

Vinatengsl við Baska

Sveitarstjórn Strandabyggðar hefur samþykkt beiðni frá San Sebastian á Spáni í gegnum Baskavinafélagið á Íslandi um að San Sebastian og Hólmavík verði vinabæir. Taka á þátt í alþjóðlegu málþingi um Spánverjavígin 1615 nú í apríl og afhjúpa á minningarskjöld á Hólmavík.

Þótt ég fari
um dimman dal
óttast ég ekkert illt
því að þú ert
hjá mér.

Vegið að mannréttindum

Líkur eru á að það halli á innflytjendur, segir Elfa Ýr Gylfadóttir, framkvæmdastjóri fjölmiðlanefndar. Hún segir þörf á að gæta að mannréttindum í kjölfar voðaverka í París og að hlúa þurfi að tjáningarfrelsinu alla daga.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is

Voðaverkin í París geta haft áhrif á tjáningarfrelsi okkar og mannréttindi, þá er viðbúið að þau ali á ótta í garð innflytjenda. Þetta segir Elfa Ýr Gylfadóttir, framkvæmdastjóri fjölmiðlanefndar sem heldur hádegisfund í dag í samstarfi við Siðfræðistofnun um afleiðingar voðaverkanna undir yfirskriftinni Er penninn máttugri en sverðið?

Elfa Ýr fjallar um hvaða áhrif voðaverkin í París geti haft á tjáningarfrelsi og borgaraleg réttindi á Vesturlöndum. Hún fjallar jafnframt um hvað beri að varast og leggur áherslu á að tjáningarfrelsi séu réttindi sem við höfum aflað okkur á löngum tíma og þau þurfi að verja og vernda.

„Ég minni á að tjáningarfrelsið er ekki sjálfsögð réttindi. Við höfum aflað okkur þeirra á mjög löngum tíma. Við þurfum að gæta þessa frelsis mjög markvisst, hlúa að því og viðhalda því. Nú er viðbúið að það geti orðið meira eftirlit með fólki vegna voðaverkanna og það getur varðað tjáningarfrelsi en líka önnur mannréttindi, svo sem friðhelgi einkalífsins.“ Elfa Ýr segist í því samhengi spyrja sig hvaða áhrif hræðsla vegna voðaverkanna muni hafa á Vesturlöndum.

„Voðaverkin eru framkvæmd til að vekja mikla hræðslu meðal fólks og það getur haft áhrif á það samfélag sem við búum í.“ Hún nefnir að það sé tilhneiging til þess að fjalla um tjáningarfrelsið á tyllidögum á meðan rík þörf sé til umræðu um það alla daga. Fjölmargt vegi að tjáningarfrelsinu og öðrum mannréttindum. Þá sé varhugavert að vera sinnulaus um minni mál sem geti hvert á eftir öðru breytt samfélaginu til lengri tíma. „Það eru minni hlutir að gerast í samfélaginu sem vekja ugg. Þeir varða til dæmis samþjöppun á eignarhaldi en þá stöndum við ekki upp til að verja tjáningarfrelsið. Ég held að almenningur geri sér almennt ekki grein fyrir því hversu mikilvægt það er að gæta að réttindum okkar hér á landi af því við erum svo ungt lýðræðisríki. Það er ekki þessi sama meðvitund hjá okkur og víða annars staðar í Evrópu um hvað mannréttindi eru fólki mikilvæg og að við þurfum að hlúa að þeim.

Lítil mál geta hvert á eftir öðru breytt samfélaginu til lengri tíma, án þess að það sé á einhverjum tíma staðið upp til varnar tjáningarfrelsinu. Þetta eru hlutir eins og áhrif auglýsenda á umfjöllun. Þegar upplýst er að einstaklingar eru að kaupa sig frá umfjöllun í fjölmiðlum, eða þegar ráðamenn reyna að hafa áhrif á gagnrýna umfjöllun um sig í fjölmiðlum.“

Elfa Ýr segir fá slík mál hafa komið inn á borð fjölmiðlanefndar, síðasta erindið sem nefndin fékk var vegna eignarhalds á DV.

„Við fylgjumst með. Fjölmiðlarnir bera sig illa fjárhagslega. Það er það sem maður hefur áhyggjur af. Ef fjölmiðlar eru ekki burðugir fjárhagslega, þá er hætta á að blaða- og fréttamenn missi störf sín. Við slíkar aðstæður er hætta á sjálfsritskoðun. Það eru ekki góðar aðstæður fyrir gagnrýna blaða- og fréttamennsku,“ segir Elfa Ýr.

Hún vitnar í umræðu erlendis og segir að tímabært sé að athuga hvort innflytjendur eigi sér rödd í íslenskum fjölmiðlum eins og löndunum í kringum okkur. „Bakgrunnur blaða- og fréttamanna skiptir máli. Aldur, kyn, umhverfi og aðstæður í uppvexti og hvort þeir eiga foreldra af öðrum uppruna skiptir máli fyrir fjölbreytni í fjölmiðlum. Fjölbreytni er til góðs. Þegar maður lítur til þeirrar ójöfnu stöðu sem hefur verið á milli karla og kvenna, má leiða líkur að því að ólíkir hópar eigi sér ekki allir rödd í fjölmiðlum.“ Á fundinum fjallar auk Elfu Ýrar Þórir Jónsson Hraundal um bakgrunn myndbirtingabannsins í íslam, ýmsar algengar hugmyndir Vesturlandabúa um múslima og trú þeirra og veltir upp nokkrum spurningum um mögulegar undirliggjandi ástæður voðaverkanna í París. Róbert H. Haraldsson fjallar um tjáningarfrelsið og mörk þess í heimspekilegu samhengi og rétt einstaklingsins til að hugsa frjálslega og tjá hugsanir sínar óþvingað og óttalaust.

Fundurinn verður haldinn í Odda, Háskóla Íslands, og hefst kl. 11.50.

ÓTTINN MÓTAR SAMFÉLAGIÐ „Voðaverkin eru framkvæmd til að vekja mikla hræðslu og það getur haft áhrif á það samfélag sem við búum í,“segir Elfa Ýr. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Fjölbreytni er til góðs. Þegar maður lítur til þeirrar ójöfnu stöðu sem hefur verið á milli karla og kvenna má leiða líkur að því að ólíkir hópar eigi sér ekki allir rödd í fjölmiðlum.**
>
> *Elfa Ýr Gylfadóttir, framkvæmdastjóri fjölmiðlanefndar*

SAMSTARF Eimskip mun eiga 80 prósent í hinu nýstofnaða félagi en König & Cie. 20 prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Eimskip og König & Cie. með skiparekstrarfélag:

Stofna nýtt félag um skiparekstur

VIÐSKIPTI Eimskip og König & Cie. Holding GmbH & Co. KG í Þýskalandi hafa stofnað félag um skiparekstur undir nafninu Eimskip & KCie. GmbH & Co. KG. Nýja félagið verður sérhæft í rekstri skipa, viðhaldi og viðskiptum með skip, segir í tilkynningu frá félaginu. Eimskip mun eiga 80% prósent í félaginu á móti 20% eignarhlut König & Cie.

Fram kemur í tilkynningunni að nýja félagið muni leggja áherslu á að ná fram sem mestum samlegðaráhrifum í rekstri skipa, þar með talið tækniþjónustu, leigu á skipum, kaupum og sölu, nýbyggingum og ýmsum öðrum verkefnum sem snúa að rekstri skipa og fjárfestingum.

Félagið mun hafa aðsetur í aðalstöðvum König & Cie. í Hamborg. Framkvæmdastjórar þess verða Ásbjörn Skúlason frá Eimskip og Jens Mahnke frá König & Cie. Holding.

„Það er ánægjulegt að geta sagt frá stofnun þessa fyrirtækis með König & Cie. og bind ég miklar vonir við samstarfið. Markmið okkar hefur í gegnum árin verið að ná fram sem mestri rekstrarhagræðingu út úr skipaflotanum og auka öryggi skipaflota Eimskips á hverjum tíma. Við teljum að með þessu samstarfi við König & Cie. muni Eimskip takast að styrkja sinn rekstur enn frekar og fá aðgang að yfirgripsmikilli alþjóðlegri þekkingu á rekstri skipa,“ segir Gylfi Sigfússon, forstjóri Eimskips. - vh

Langvinn streita – ógnun við heilsu

Læknafélag Íslands og Fræðslustofnun lækna standa fyrir opnu málþingi um heilsuspillandi áhrif streitu og um forvarnir miðvikudaginn 21. janúar kl. 20:00-21:30 í Norðurljósasal HÖRPU

Fundarstjóri: Högni Óskarsson geðlæknir.

Þáttur streitu í þróun heilsufars og sjúkdóma
Unnur Valdimarsdóttir prófessor við Háskóla Íslands og faraldursfræðingur

Áhrif streitu á heilsu og hamingju
Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir

Streita í fjölskyldum langveikra og fatlaðra barna
Gerður Aagot Árnadóttir heilsugæslulæknir

Vinnutengd streita - ill nauðsyn?
Skipuleggjum við störf fólks með röngum hætti?
Sturla Jóhann Hreinsson vinnusálfræðingur, mannauðsstjóri Landsvirkjunar

Málþingið er öllum opið og aðgangur ókeypis

Ísland þarf að keppa við aðrar þjóðir í lífsgæðum:

Föst í sama farinu

Vissulega er hægt að segja að nágrannalöndin séu keppinautar okkar. Þar er Íslendingum oft boðið betra líf og þægilegra en virðist mögulegt hér á landi. Það er missir að öllu góðu fólki og þegar fréttist að fólk hafi það að jafnaði betra í nýju landi en hér virkar það hvetjandi á það fólk sem hefur hugleitt að flytja. Svona hefur þetta verið í langan tíma.

Laun eru lægri hér, afkoman verri og því er eðlilegt að sum okkar kjósi að fara. Svona hefur þetta verið lengi. Við, sem þjóð, eigum okkur markmið. Viljum vera norrænt ríki með ámóta möguleika og fólkið sem byggir hin Norðurlöndin. Í langan tíma höfum við stefnt að því að ná frændþjóðunum. En nánast ekkert gengur. Áratugum saman höfum við reynt, allavega í orði, að jafna muninn milli okkar og nágrannanna.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

„Í umræðum um kjaramál á undangengnum mánuðum hefur gjarnan verið bent á að laun á hinum Norðurlöndunum séu umtalsvert hærri en gengur og gerist hér á landi, þrátt fyrir að landsframleiðsla á mann sé nokkuð áþekk í þessum löndum,“ skrifaði Hannes G. Sigurðsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. Hannes skrifaði þetta ekki í dag, ekki í gær, nei, hann skrifaði þetta í fréttabréf Vinnuveitendasambands Íslands fyrir rétt tæpum tuttugu árum.

Þá var þetta líka til umræðu: „Vinnutími hér á landi er mun lengri en gengur og gerist annars staðar og þegar tekið hefur verið tillit til þess er landsframleiðsla á vinnustund með því lægsta sem gerist í ríkjum OECD, en hins vegar sambærileg við þau ríki sem greiða svipuð laun og tíðkast hér á landi.“

Um þetta var rætt við gerð kjarasamninga fyrir tuttugu árum og um þetta er rætt við gerð kjarasamninga nú. Hefur okkur ekkert miðað? Færumst við ekki nær þeim þjóðum sem við verðum að nálgast? Verðum við ekki að athuga okkar gang?

Enn glímum við við það sama, kannski ekki með nákvæmlega sama hætti og áður, en samt er þetta ótrúlega líkt verkefnum dagsins í dag. Bilið milli okkar og hinna þjóðanna hefur ekki minnkað.

Allt hefur þetta leitt til þess að á þessum tuttugu árum hafa tvöfalt fleiri Íslendingar kosið að flytja til annarra landa en til dæmis Danir, sem skipa annað sætið á þessum neikvæða lista. Þá eins og nú var talað um framlegð. „… og meðan okkur tekst ekki að auka afköst okkar eða hækka afurðaverðið eru engar forsendur til að hækka tímakaup frá því sem nú er,“ skrifaði Hannes G. Sigurðsson fyrir tæpum tuttugu árum Þessi rök eru enn notuð og annað sem sagt var þá gildir einnig í dag.

Við erum eftirbátar nágrannaþjóðanna og það er okkar að finna leiðir til að bæta hag okkar, að koma í veg fyrir að fólk kjósi sífellt að lifa í öðrum löndum frekar en hér á landi. Það okkar sem mesta ábyrgð bera verða að velta fyrir sér hvað hafi misfarist og hvað sé unnt að gera.

Um þetta er stundum rætt en ekki af nægri alvöru. Á meðan erum við föst í sama farinu. Jafn langt frá viðmiðunarlöndunum, áratug eftir áratug.

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Toppurinn á jarðkringlunni

Vigdís Hauksdóttir, þingkona Framsóknarflokks og formaður fjárlaganefndar Alþingis, vekur oft athygli þegar hún talar. Hún tók gærdaginn snemma og mætti í morgunþátt Ríkisútvarpsins, þar sem hún talaði meðal annars um afturköllun Evrópusambandsaðildar Íslands. Að venju skorti Vigdísi ekki orð yfir hugsanir sínar. Nú sagði hún að Íslendingar myndu taka niður fyrir sig með inngöngu í Evrópusambandið og því til staðfestingar nefndi hún viðsnúning hér á landi eftir að núverandi ríkisstjórn komst til valda. Staðan hér væri orðin það góð að efnahagsstaða Evrópusambandsins væri, ef rétt var eftir tekið, nokkru síðri en Íslands. Ísland þjóða fremst.

Herjólfur lifi

Oddný G. Harðardóttir, fyrrverandi fjármálaráðherra, skrifaði um ríkisfjármálin þar sem hún sagði að ekki væri gert ráð fyrir peningum til smíði nýrrar Vestmannaeyjaferju í stað Herjólfs. „Talið er að bygging nýrrar Vestmannaeyjaferju kosti nær fjórum milljörðum króna. Bygging hennar er afar mikilvæg fyrir þróun atvinnulífs og mannlífs í Vestmannaeyjum. Skilningsleysi stjórnvalda á mikilvægi öruggra samgangna milli lands og Eyja kemur á óvart því ef raunverulega ætti að tryggja fjármagn á árinu 2015 stæði fjárhæðin í nýsamþykktum fjárlögum,“ skrifar fjármálaráðherrann fyrrverandi. Eyjamenn verða því væntanlega að bíða lengur og vona að úr rætist, á meðan verður Herjólfur að duga.

Blekkingarleikur í fjárlögum

Oddný G. Harðardóttir segir þingmeirihlutann beita blekkingum í fjárlögum. „Í fjárlögum er gert ráð fyrir afgangi upp á 3,6 milljarða króna. Sá afgangur verður fljótur að fuðra upp þegar bregðast þarf við vegna slæmrar áætlunargerðar ráðherranna. Öllum má vera ljóst að agi í ríkisfjármálum næst ekki með þessu ráðslagi ríkisstjórnarinnar þar sem skortur er á vönduðum vinnubrögðum og langtímahugsun við undirbúning ákvarðana um opinber fjármál.

Nauðsynleg útgjöld eru ekki sýnd í fjárlögum svo þau virðist hallalaus rétt á meðan þau eru samþykkt. Það er blekkingarleikur og fullyrðingar stjórnarliða um aga í ríkisfjármálum verða marklausar þar sem orðunum fylgja ekki athafnir.“ sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Vinnum saman að eflingu heilbrigðiskerfisins

HEILBRIGÐISMÁL

Ólafur G. Skúlason
formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga

Þann 8. janúar síðastliðinn var undirrituð afar mikilvæg viljayfirlýsing. Þrír ráðherrar ríkisstjórnarinnar og forsvarsmenn læknafélaga sammæltust þar um að hefja þyrfti uppbyggingu í heilbrigðiskerfinu, það þyrfti að gera það sambærilegt við heilbrigðiskerfi annarra norrænna ríkja bæði hvað varðar fjármuni og starfsmenn. Þar er jafnframt rætt um betri nýtingu fjármagns, mikilvægi byggingar nýs Landspítala og aukinnar samvinnu milli heilbrigðisstofnana auk annarra þátta.

Ég fagna þessari yfirlýsingu og vona að hún verði til þess að raunverulega verði farið að byggja upp heilbrigðisþjónustuna þannig að hún verði aftur á heimsmælikvarða bæði hvað varðar þjónustu við sjúklinga, minni þátttöku sjúklinga í kostnaði og bætta starfsaðstöðu fyrir heilbrigðisstarfsfólk.

Ég vil þó fjalla um eitt er varðar þáttinn um stefnumótun í heilbrigðiskerfinu en í umræddri viljayfirlýsingu er talað um virka þátttöku lækna í stefnumótun stjórnvalda. Þátttöku heilbrigðisstétta í stefnumótun ber að fagna. Hins vegar má ekki gleymast að heilbrigðiskerfið er samsett af mörgum fagstéttum sem hver um sig kemur með ákveðna þekkingu og færni að borðinu. Ef ráðast skal í stefnumótun sem stuðlar að auknum árangri í heilbrigðisþjónustu og bættri nýtingu fjármuna er grundvallaratriði að sjónarmið allra komi fram. Skoða þarf heilbrigðiskerfið á breiðum grundvelli þar sem hagsmunir einnar stéttar eru ekki hafðir að leiðarljósi. Skjólstæðingar kerfisins eiga alltaf að vera í fyrsta sæti og slíkt næst ekki fram nema með víðtæku samráði allra heilbrigðisstétta og stjórnvalda. Endurskilgreining á hlutverkum heilbrigðisstétta ætti að vera hluti af þessari stefnumótun og sú vinna verður að fara fram í góðu og markvissu samstarfi allra stétta.

Þjóðin öll krefst öflugrar heilbrigðisþjónustu. Hagsmunir einstakra hópa verða að víkja með það að leiðarljósi að hér náist markmið okkar allra um fyrsta flokks heilbrigðisþjónustu til lengri tíma. Langtímastefnumótun í heilbrigðismálum er það sem þarf hér á landi. Við hjúkrunarfræðingar eru tilbúnir í þá vinnu og bjóðum hér með fram þjónustu okkar í þeim efnum.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@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*

Trúarbrögð og ofbeldi

TRÚMÁL

Sólveig Anna Bóasdóttir

Hjalti Hugason
guðfræðingar

Undanfarið hafa spunnist miklar umræður um þá ógn sem ýmsir telja að stafi af múslimum m.a. hér á landi. Mörgum hefur verið umhugað um að ekki verði hafnað þeim kristnu gildum sem virt hafi verið hér í þúsund ár. Þessi gildi eru talin undirstaða þess friðar sem ríkir á Vesturlöndum nú um stundir. Samkvæmt þessu sjónarmiði er ofbeldisógn ekki talin vestræn heldur er hún álitin koma utanfrá og þá ekki síst frá trúarhugmyndum múslima.

Andstæð gildi?

Sú skoðun er algeng að kristin trú sé friðsöm en íslamstrú ekki. Stenst það og er raunhæft að líta svo á að trúarkenningar og trúarrit hvetji öðru fremur til ofbeldis? Hvernig ber þá að réttlæta allt það ofbeldi sem framið er af Vesturlandabúum? Hvert sóttu ráðamenn t.d. réttlætingu fyrir innrás kristinna þjóða í Írak 2003? Fjölmargir vestrænir ráðamenn studdu hana, þar á meðal íslenskir ráðherrar.

Við sem þetta ritum erum að vísu ekki sérfræðingar í íslömskum fræðum né í Kóraninum. Við gerum okkur þó ljóst að þar er að finna fjölmarga staði þar sem rætt er um ofbeldi og það réttlætt sem boðorð Guðs. Hið sama má raunar segja um trúarrit kristinna manna, Biblíuna, einkum ýmis rit Gamla testamentisins. Þar er ofbeldi víða fyrirferðarmikið og hvatt til hefnda og ófriðar. Í báðum trúarritum má því finna tengsl trúar og ofbeldis en ekki síður tengsl trúar og friðar.

Bókstafstrú

Tilvísun til trúarbókstafs er ekki framandi fyrir kristið fólk frekar en múslima. Um langt skeið mótaði kristin bókstafstrú afstöðu einstaklinga og hópa í ýmsum samfélagslegum málefnum bæði hér og erlendis. Svo er víða enn.

Íslenska samfélagið einkenndist t.d. til skamms tíma af hugmyndum feðraveldis og forræðishyggju sem voru rökstuddar með tilvísun til bókstaflegrar túlkunar Biblíunnar. Lausleg trúarsöguleg athugun færir okkur enda heim sanninn um að kristnar og múslimskar trúarhugmyndir eru ákaflega líkar hvort sem þær lúta að friði eða ofbeldi. Af því leiðir að skírskotun til trúarhugmynda hefur takmarkað gildi þegar skýra á ofbeldi.

Trú og stjórnmál

Trú og stjórnmál voru til skamms tíma samtvinnuð á Vesturlöndum. Á síðari öldum hefur svokölluð nútímavæðing aftur á móti átt sér stað okkar á meðal. Hún lýsir sér ekki síst í að trúmál hafa verið leidd til sætis á einkasviðinu en stjórnmálum komið fyrir á almannasviðinu. Í íslömskum ríkjum hefur þessi þróun ekki átt sér stað í sama mæli. Trú og stjórnmál eru þar enn samofin eins og tíðkaðist hjá okkur áður fyrr. Enn er líka svo að margar kristnar kirkjur og trúfélög eiga langt í land með að geta kallast nútímaleg.

➜ Ofbeldi er ofbeldi, hvar og hvernig sem það birtist og hver sem beitir því. Ofbeldi er alltaf mannfjandsamlegt hvort sem í hlut eiga einstaklingar eða heil samfélög.

Af framansögðu leiðir að við leysum ekki þann vanda sem mörgum virðist ríkja í samskiptum kristinna manna og múslima með að halda fram kostum kristinna gilda en ókostum hinna múslimska. Gildi þessara trúarbragða eru mun líkari en margur hyggur.

Berjumst gegn ofbeldi

Við verðum að berjast gegn ofbeldi í öllum myndum en megum ekki einblína á hryðjuverk íslamista. Við verðum t.d. að líta í eigin barm og mótmæla gegndarlausu ofbeldi sem kristnir valdamenn standa fyrir og réttlæta með að þeir séu verndarar mannréttinda og lýðræðis á alþjóðavísu. – Ofbeldi er ofbeldi, hvar og hvernig sem það birtist og hver sem beitir því. Ofbeldi er alltaf mannfjandsamlegt hvort sem í hlut eiga einstaklingar eða heil samfélög. Þetta á ekki síst við linnulaust pólitískt ofbeldi sem beitt er á veraldarvísu og er réttlætt með reglum alþjóðasamfélagsins.

Samstaða er lausnin

Mikilvægt er að samfélög sem ekki hafa innleitt mannréttindi og frelsi borgurum sínum til handa verði studd í að tileinka sér þessi gildi. Við sem erum kristin getum ekki eignað okkur einum þessi grundvallargildi. Þvert á móti verðum við að viðurkenna að þeirra má víða sjá stað bæði í trúarlegu og veraldlegu samhengi. Sama má segja um samstöðu, samhygð, samlíðan og siðvit. Þetta eru mannlegir eiginleikar sem alls staðar má finna burtséð frá trúarbrögðum. Hið sama á við um ofbeldi. Það er alls staðar að finna og birtingarmyndir þess eru bæði trúarlegar og veraldlegar. Skörp aðgreining hins trúarlega og veraldlega á enda ekki rétt á sér í öllu tilliti.

Í stað þess að stilla upp andstæðum kristins og íslamsks eða trúarlegs og veraldlegs er heillavænlegra að halda til haga því besta úr hugsjónum hvers um sig og sameinast um allt sem horfir til farsældar fyrir einstaklinga og samfélög.

AF NETINU

Lengt í hengingarólinni?

Vinnslukostnaðurinn, sem verið er að tala um á nýjum olíusvæðum, var í haust rétt neðan við söluverðið og er nú kominn upp fyrir það.

Ástæðan er tvíþætt: Sádarnir, sem ráða ferðinni í þessum málum, neita að draga úr framleiðslu sinni og það, að viðbættu stórfelldu bergbroti (fracking) sem stundað hefur verið í Norður-Ameríku, og mokað hefur miklu nýju magni af olíu og gasi út á markaðinn vestra, hefur leitt af sér hið mikla verðhrun á olíu.

Ólíklegt er hins vegar að þessi tímabundna framleiðsla geti gert mikið meira en að lengja í þeirri hengingaról sem jarðefnaeldsneytisframleiðsla heimsins hangir í. Olíuöldin, þessi langstysta og mesta orkusprengingi í sögu jarðarbúa, hefur náð hámarki og leiðin héðan af liggur óhjákvæmilega niður á við á næstu áratugum vegna þess að nýjustu olíulindirnar eru ekki eins gríðarlegar eins og þær gömlu og vinnslukostnaðurinn er svo hár, að söluverðið þarf að verða að minnsta kosti tvöfalt hærra en það er nú.

http://omarragnarsson.blog.is

Ómar Ragnarsson

Einelti er á ábyrgð fullorðinna

SAMFÉLAG

Margrét Júlía Rafnsdóttir
verkefnastjóri Vináttu hjá Barnaheillum – Save the Children á Íslandi

Reglulega koma fram einstaklingar sem segja sögu sína af skelfilegu einelti, jafnvel einstaklingar sem enn eru á barnsaldri og hafa þurft að þola einelti árum saman, í aðstæðum sem þeir hafa ekkert val um að vera í, þ.e. skóla eða bekkjardeild. Að loknum skóladegi hefur netið svo séð til þess að heimilið er ekki lengur griðastaður. Jafnvel þó einelti sé algengast á miðstigi grunnskóla, geta rætur þess legið alveg niður í leikskóla og afleiðingarnar þurrkast svo sannarlega ekki út þegar eineltið hættir. Eftir situr einstaklingur með brotna sjálfsmynd. Sjálfsmynd sem getur tekið mörg ár eða áratugi að líma saman. Ábyrgð okkar sem fullorðin eru, foreldra og þeirra sem vinna með börnum, er mikil.

Komum í veg fyrir einelti

Allra mikilvægast er að koma í veg fyrir að jarðvegur skapist fyrir einelti. Á því byggjast gildi Vináttuverkefnis Barnaheilla, forvarnarverkefnis gegn einelti í leikskólum. Í Vináttu er unnið með tilfinningar, samkennd, góðan skólabrag, umhyggju, umburðarlyndi, virðingu og hugrekki. Börn eru þjálfuð í að setja sér og öðrum mörk og bregðast við órétti sem þau eða félagar þeirra verða fyrir. Verkefnið byggist á nýjustu rannsóknum á einelti og hefur frá árinu 2007 verið notað í leikskólum í Danmörku og víðar og nefnist Fri for mobberi á dönsku. Rannsóknir í Danmörku sýna mikla ánægju og árangur af efninu. Foreldrar barnanna þrýsta gjarnan á grunnskólana að taka það upp.

Nokkrir leikskólar á Íslandi vinna nú með Vináttu. Það er stefna okkar hjá Barnaheillum að geta boðið öllum leikskólum landsins að vinna með verkefnið og stuðla þannig að samfélagi þar sem einelti fær ekki þrifist. Þá muni frásagnir af skelfilegu einelti brátt heyra sögunni til. Það er hægt með breyttu hugarfari, nýjum vinnubrögðum og samstarfi.

Hvar þrífst einelti?

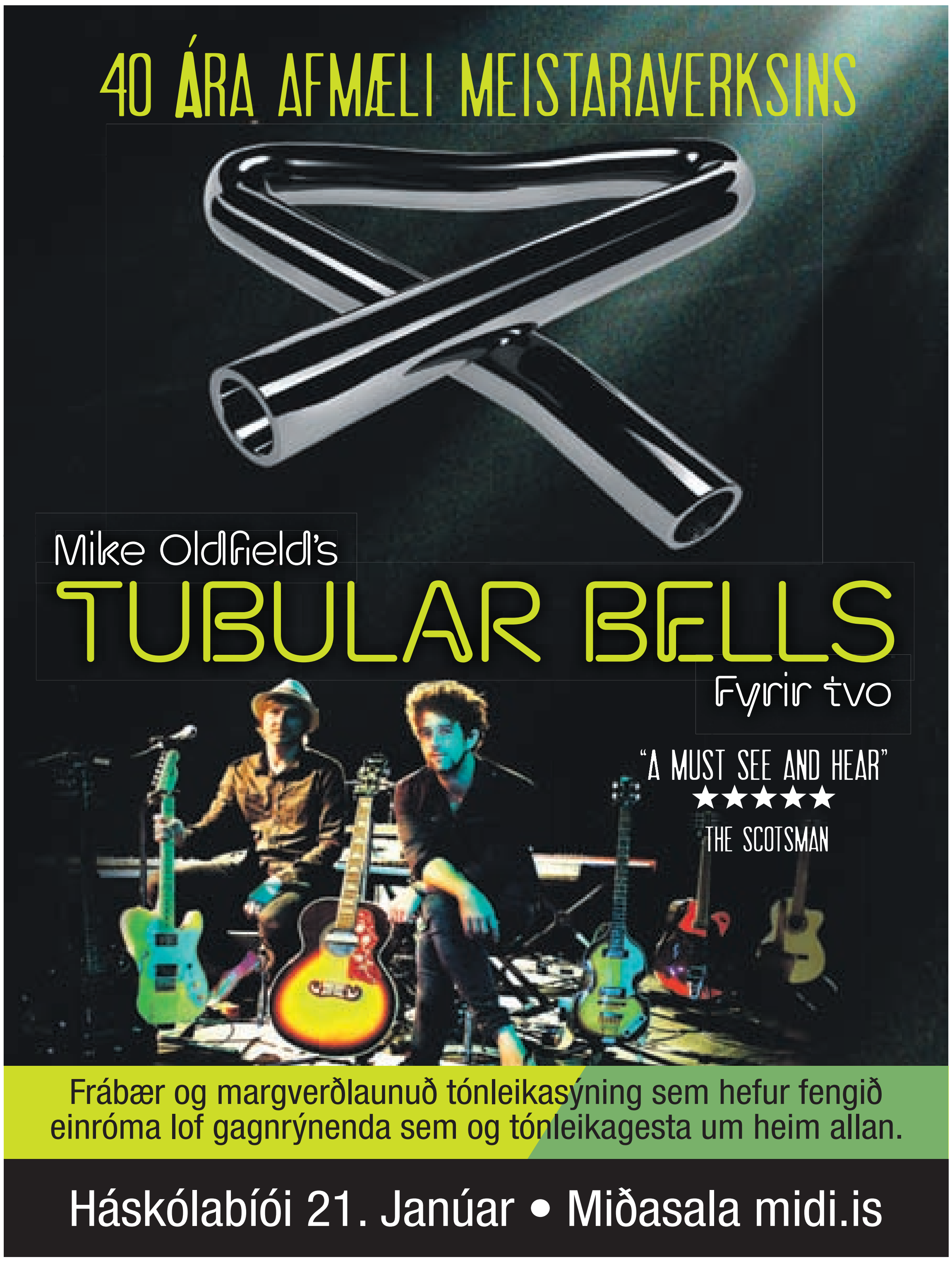
Einelti er félagslegt, menningarlegt og samskiptalegt mein sem þrífst í umhverfi þar sem lítið umburðarlyndi er fyrir margbreytileikanum og þar sem ákveðin viðmið eru um hvað sé rétt eða rangt, hvað má og hvað ekki. Reglurnar eigi þó bara við um suma og er jafnvel breytt eftir hentugleika. Skortur er á samhygð og góðum félagsanda og því þróast gjarnan samskiptamynstur sem byggist á útilokun. Sumir fá að vera hluti hópsins en aðrir eru óæskilegir eða útilokaðir. Þeir sem standa hjá þora ekki að bregðast við af ótta við að hljóta sömu örlög.

Það sem einkennir barnahópa þar sem einelti nær ekki að þrífast er hár þröskuldur umburðarlyndis. Þar er samkennd. Börnin njóta virðingar og finna sér sinn eðlilega sess í hópnum, sama hver þau eru, hvernig þau líta út, hvaða hlutverki þau gegna og hvers þau eru megnug. Það er á ábyrgð okkar fullorðna fólksins að búa börnunum slíkt umhverfi.

➜ Í Vináttu er unnið með tilfinningar, samkennd, góðan skólabrag, umhyggju, umburðarlyndi, virðingu og hugrekki. Börn eru þjálfuð í að setja sér og öðrum mörk og bregðast við órétti sem þau eða félagar þeirra verða fyrir

Ábyrgð hinna fullorðnu

Vinátta leggur mikla áherslu á vinnu með foreldrum og starfsfólki til að auka færni þeirra við að styrkja barnahópinn. Hinir fullorðnu þurfa að vera góðar fyrirmyndir barnanna í orði og verki. Þeir þurfa jafnframt að skoða viðhorf sín til annarra barna og foreldra þeirra og gæta þess hvernig þeir tala um þá. Börnin verða að geta treyst þeim og vera viss um að þeir bregðist við á réttan hátt ef þau segja frá órétti. Það er á ábyrgð hinna fullorðnu að koma í veg fyrir einelti, að tryggja góðan félagsanda og skólabrag, að börnin eigi eitthvað sameiginlegt og að hver og einn geti alltaf reynst góður félagi. Þannig finna börnin fyrir öryggi og vellíðan, þroskast og byggja upp sjálfstraust. Því er mikilvægt að foreldrar og starfsfólk skóla vinni markvisst að því að samfélag barnanna sé öllum börnum vinveitt, að öll börn fái að njóta sín og þroskast á eigin forsendum. Einelti er ofbeldi og börn eiga rétt á vernd gegn hvers kyns ofbeldi.



✝

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

GUÐRÚN ÓLAFSDÓTTIR – DÚNA
Básbryggju 5, Reykjavík,

lést þann 17. janúar 2015 á hjúkrunarheimilinu Skjóli. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 23. janúar nk. kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarstofnanir.

Gunnar Oddsson
Sif Gunnarsdóttir **William A. Burhans jr.**
Oddur Gunnarsson **Guðný Kristín Erlingsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

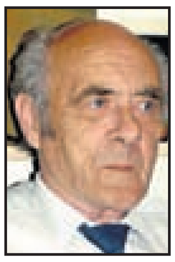
Elsku pabbi okkar, afi, sonur, bróðir, mágur og vinur,

EINAR HAUKUR EIRÍKSSON

lést að heimili sínu í Grimstad, Noregi, þann 27. desember 2014. Jarðsett var í Grimstad þann 9. janúar sl.
Minningarathöfn verður í Digraneskirkju fimmtudaginn 22. janúar 2015 kl. 15.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarreikning vegna barna hans nr. 140-26-12490, kt. 120490-2659.

Tinna Rut Einarsdóttir
Sandra Sif Einarsdóttir
Andrea Eriksdóttir Hovstad
Ólafur Þór Einarsson
Eiríkur Þór Einarsson **Anna Gísladóttir**
Finnur Eiríksson **Erna Sif Ólafsdóttir**
Bryndís Huld Ólafsdóttir

✝



Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

GUÐBJARTUR GUÐMUNDSSON
Húnabraut 34, Blönduósi,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar mánudaginn 12. janúar 2015. Útförin fer fram frá Blönduóskirkju laugardaginn 24. janúar kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Heilbrigðisstofnunina á Blönduósi, Heimilisiðnaðarsafnið á Blönduósi eða Orgelsjóð Blönduóskirkju.

Margrét Ásmundsdóttir
Ragney Guðbjartsdóttir
Þórhalla Guðbjartsdóttir **Vilhjálmur Karl Stefánsson**
Jónína M. Guðbjartsdóttir **Sigurjón Þór Vignisson**
Kristinn Ólafsson **Mareva Nardelli**
Margrét A. Vilhjálmsdóttir **Ágúst Þorvaldsson**
Guðbjartur S. Vilhjálmsson **Ágústa Rós Ingibjörnsdóttir**
Freyja Rán Sigurjónsdóttir
Jónatan Þór Sigurjónsson

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

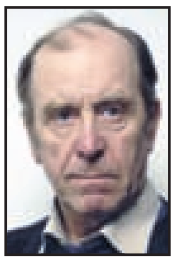
SÓLDÍS ARADÓTTIR
læknaritari,
Kjarrási 8, Garðabæ,

andaðist á líknardeild LSH laugardaginn 17. janúar sl. Útför verður auglýst síðar.

Fyrir hönd aðstandenda,

Jóhannes L. Harðarson
Ari Viðar Jóhannesson **Sigrún Edda Sigurjónsdóttir**
Hörður Smári Jóhannesson **Björk Gunnarsdóttir**
Hekla Aradóttir **Arna Hlín Aradóttir**
Birkir Orri Arason **Hilmir Berg Harðarson**

✝



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

AÐALSTEINN FINNBOGASON
stýrimaður,

lést þann 12. janúar á Sólvangi, Hafnarfirði. Útför hans fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 21. janúar kl. 13.00.

Hulda G. Sigurðardóttir
Hafsteinn Aðalsteinsson **Birna Þórhallsdóttir**
Finnbogi Aðalsteinsson **Elsa Jónsdóttir**
Sigurður Aðalsteinsson **Margrét H. Guðmundsdóttir**
Guðrún H. Aðalsteinsdóttir **Karl Jónsson**
Ólöf Aðalsteinsdóttir **Rafn A. Sigurðsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarn.

ÞETTA GERÐIST: 20. JANÚAR 1870

Níðbragur um Dani birtur í Baldri

Jón Ólafsson ritstjóri birti kvæðið Íslendingabrag í blaði sínu Baldri þennan dag árið 1870. Kvæðið var mjög meinyrt í garð Dana og hlaut Jón síðar dóm fyrir ummæli sín í því.

Íslendingabragur endurspeglar reiði sem sumir Íslendingar báru í garð Dana á þessum tíma. Hún var tilkomin vegna tregðu Dana til að koma til móts við sjálfstjórnarkröfur íslensku þjóðarinnar.

Hinn nítján ára gamli ritstjóri Baldurs er í hinum mesta vígahug og er þungorður í garð herraþjóðarinnar. Hún er „hin arma þursaþjóð“ sem vill stela frá Íslendingum heillum og frelsi og hrjá þá með níðingsvaldi, samkvæmt kvæðinu.

Íslendingabragur er þrjú erindi og fylgdu honum nótur því hann skyldi kveðinn undir lagi fransks byltingarsöngs, La Marseillaise.

FYRIRLESARINN Hildur ætlar að ræða um hina fullkomnu kvenímynd í fyrirlestrinum.

Kvenleikinn í listum

Hin fullkomna kvenímynd er efni fyrirlestrar sem Hildur Friðriksdóttir, meistaranemi í félagsvísindum við Háskólann á Akureyri, heldur í Listasafninu á Akureyri, Ketilhúsi, í dag.

„Ég ætla að fjalla um félagslega og menningarlega mótaðar hugmyndir um kvenleika og með hvaða hætti þær birtast í menningu og listum.“ Þetta segir Hildur Friðriksdóttir, meistaranemi í félagsvísindum við Háskólann á Akureyri, um efni fyrirlestrar sem hún heldur í dag klukkan 17 í Listasafninu á Akureyri, Ketilhúsi. Yfirskriftin er: Hin fullkomna kvenímynd.

Hildur kveðst einnig ætla að tala um listakonur sem hafa notað listsköpun til að miðla pólitískri ádeilu á útlitskröfur samtímans.

Hildur útskrifaðist með BA-próf í nútímafræði við HA 2013 og stundar nú meistaranám í félagsvísindum og diplómanám í menntunarfræðum við sama skóla.

Þetta er annar fyrirlestur ársins hjá Listasafninu á Akureyri. Þeir fara fram í Ketilhúsi á hverjum þriðjudegi klukkan 17. Aðgangur er ókeypis.

Aðrir fyrirlesarar

Fyrirlestraröðin er samvinnuverkefni Listasafnsins á Akureyri, Verkmenntaskólans á Akureyri, Háskólans á Akureyri og Myndlistaskólans á Akureyri.

Á meðal annarra fyrirlesara vetrarins eru Eiríkur Stephenson og Hjörleifur Hjartarson (Hundur í óskilum), Margeir Dire Sigurðsson, Guðmundur Heiðar Frímannsson, Katrín Erna Gunnarsdóttir, María Rut Dýrfjörð og Jón Páll Eyjólfsson.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ÞÓRA ÁSA GUÐJOHNSEN

lést á Landspítalanum föstudaginn 16. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 29. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Reykjalund.

Halldór Gísli Sigurþórsson **Sigríður Jónsdóttir**
Guðrún Gerða Sigurþórsdóttir **Gústaf Adolf Hjaltason**
Ingibjörg Þórdís Sigurþórsdóttir **Sigurður Kristinn Erlingsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Móðir okkar,

GUÐBJÖRG GUÐBJARTSDÓTTIR
frá Hjarðarfelli,

sem lést að Hjúkrunarheimilinu Skjóli 3. janúar sl. verður jarðsungin frá Áskirkju föstudaginn 23. janúar kl. 13. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á að láta líknarstofnanir njóta þess.

Sigrún, Guðný, Þorbjörg og Áslaug Helgadætur

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

BALDVINS STEINDÓRSSONAR
rafvirkjameistara.

Lilja Magnúsdóttir
Lilja Baldvinsdóttir **Þorbjörn Viggósson**
Kristján Baldvinsson **Bryndís Ottósdóttir**
Magnús Baldvinsson **Bettina Wilhelmi**
Halldór Baldvinsson **Katrín Garðarsdóttir**
Guðbjörn Baldvinsson **Ingibjörg Sigurðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

SVEINBJARNAR INGIMUNDARSONAR

Örn Sveinbjarnarson **Guðrún Ólöf Guðmundsdóttir**
Sigurður Ingi Sveinbjarnarson
Markús G. Sveinbjarnarson **Selma Filippusdóttir**
Ingimundur Sveinbjarnarson
Hrafn Sveinbjarnarson **Anna Dóra Pálsdóttir**
Ester Sveinbjarnardóttir **Magnús Sigurðsson**
Helga Sif Sveinbjarnardóttir **Haukur Örn Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

SNJALLTÆKJANOTKUN BARNA

Morgunverðarfundur samstarfshópsins „Náum áttum“ verður haldinn á Grand Hóteli miðvikudaginn 21. janúar frá kl 8.15 til 10 undir yfirskriftinni: Eru snjalltækin að breyta skólastarfi? – Um snjalltækjanotkun barna og ungmenna. Nánar á naumattum.is.

HEFUR GAGNAST FJÖLMÖRGUM ÍSLENDINGUM Salcura DermaSpray inniheldur náttúrulega formúlu sem styður við viðgerðarferli húðarinnar.

HEFUR ÞÚ REYNT ALLT?

GENGUR VEL KYNNIR *Salcura DermaSpray er 100% náttúrulegt meðferðarúrræði í úðaformi sem getur veitt langvarandi bata við m.a. þurrki í húð, exemi og sóríasis. Frábær árangur, auðvelt í notkun og engar aukaverkanir.*

ELÍSABET GUÐMUNDSDÓTTIR.

„Salcura DermaSpray hefur hjálpað fjölmörgum Íslendingum sem eru að kljást við húðvandamál. Það inniheldur einstaka náttúrulega formúlu sem styður viðgerðarferli húðarinnar, kemst djúpt ofan í húðina og nærir hana innan frá og út. Það er líka þægilegt í notkun, hefur kláðastillandi áhrif og minnkar bólgur og roða,“ segir Elísabet Guðmundsdóttir, vörustjóri Salcura hjá Gengur vel efh.

Hún segir úðaformið draga úr hættu á sýkingum. „Það veldur engum núningi og dregur úr óþægindum þegar borið er á húðina. Salcura Zeoderm-húðkrem er svo notað til að græða og næra efstu lög húðarinnar þegar þau eru þurr og/eða sködduð. Það inniheldur kraftmikið andoxunarefni sem ver húðfrumur gegn skaða. Þetta er öflugt afeitrunarefni sem bindur og eyðir eiturefnum og róar kláða og bólgu.“

„Ég var að glíma við slæman þurrk í höndunum allan s.l. vetur, húðin var bæði sprungin og blæðandi. Eftir aðeins 3 daga meðferð með Salcura DermaSpray og Zeoderm-kremi greri húðin alveg og þurrkurinn hvarf. Nú nota ég vörurnar eftir þörfum fyrir mig og fjölskylduna.“ **Magnea Guðmundsdóttir, 33 ára, 2 barna móðir í Reykjavík.**

SALCURA-DAGAR

20% afsláttur er í janúar af öllum vörum frá Salcura. Vörulínan inniheldur að auki sjampó og hárnæringu, Antiac-bólulínu og Topida við sveppasýkingum.

FYRIR ALLA SEM ÞJÁST AF:

- *Exemi*
- *Sóríasis*
- *Rósroða*
- *Kláða í húð*
- *Útbrotum*
- *Þurri húð*
- *Ofsakláða*

ÚTSÖLUSTAÐIR

Flest apótek og heilsubúðir. Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is

TILBOÐSPAKKNING:
Inniheldur Salcura Zeoderm 100 ml og DermaSpray 50 ml sem fylgir með í kaupbæti.

Heilsu Qigong

5 helstu ástæður þess að iðka qigong

Qigong (borið fram “tsí-gong”) er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þarsem saman fer qi, sem merkir “lífskraftur”, og gong, sem merkir “nákvæmar æfingar”.

1. Aukin vellíðan og lífsþróttur
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.

2. Dregur úr þrálátum sársauka
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.

3. Betra blóðstreymi
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.

4. Dregur úr spennu
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggu- og áráttuhegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.

5. Byggir upp sjálfsvirðingu
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

Skráning í síma 553 8282

HEILSU DREKINN

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekinn.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

ÚTSALA

Þúsundir fermetra af flísum með 20%-70% afslætti

og nú öll gólfefni án vörugjalda

Verðdæmi: Tarkett viðarparket eik 3 stafa kr. 3990.- m2
Filtteppi kr. 598.- m2
Teppi og dúkar 25-70% afsláttur
Gegnheilir Tarkett vinyldúkar frá kr. 2675.- m2

ÁLFABORG

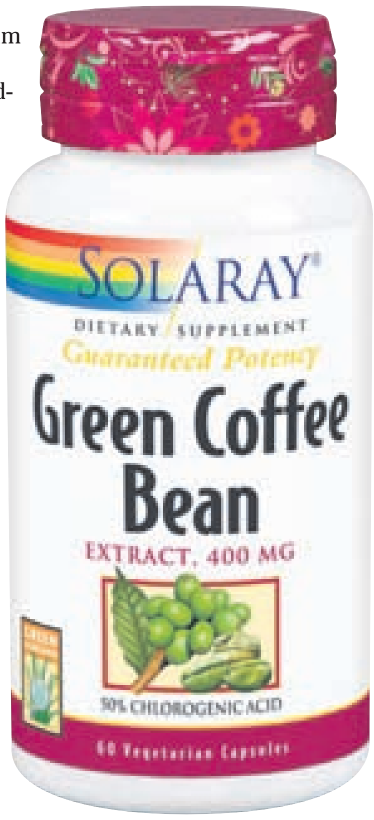
Skútuvogi 6 - Sími 568 6755

PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET...DÚKAR...FLÍSAR...TEPPI...PARKET..

MEIRI BRENNSLA AUKIN ORKA

HEILSA EHF. KYNNIR *Green Coffee Bean, öflugt andoxunarefni frá Solaray.*

Green Coffee Bean er einstakt bætiefni úr grænum óristuðum kaffibaunum, sem innihalda chlorogenic-sýru, mjög kröftugt andoxunarefni með margvíslega virkni.



GREEN COFFEE BEAN:
- Hefur reynst mörgum vel sem hjálp til þyngdartaps
- Hjálpar líkamanum að ná sér fyrr eftir átökin í ræktinni
- Virðist geta unnið á móti sykursýki 2
- Getur unnið á móti ótímabærri öldrun
- Virðist hraða brennslu í líkamanum
- Inniheldur koffín í litlum mæli, þó nóg til að geta haft jákvæð áhrif á einbeitingu og úthald

Solaray Green Coffee Bean á stóran hóp aðdáenda á Íslandi, nú þegar er komin mjög jákvæð reynsla á bætiefnið og margir haft gagn af.

Green Coffee Bean Extract er í grænmetishylkjum til að tryggja hámarksupptöku.

Solaray fæst eingöngu í apótekum og heilsuvöruverslunum.

Plokkfiskur
hollur kostur á 5 mín.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*
HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU
Fréttablaðið er mest lesna dagblað 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

RÖKRÉTT Ef við horfum á málið út frá fíknisjónarmiðum er nauðsynlegt að taka fíknivaldana út. Nákvæmlega eins og þegar um áfengis- og vímuefnavanda er að ræða. Mörgum þykir það öfgafullt en út frá sjónarmiði fíknar er það fullkomlega rökrétt.

EKKI ÖFGAFULLT HELDUR RÖKRÉTT

MATARFÍKN *Kanadíski fíknilæknirinn Dr. Vera Tarman telur hluta þeirra sem glíma við offitu vera haldna matarfíkn. Hana þarf að nálgast eins og alla aðra fíkn, með fráhaldi. Dr. Tarman heldur fyrirlestur í HR í kvöld.*

Kanadíski fíknilæknirinn Dr. Vera Tarman flytur fyrirlesturinn Food Junkies: Does it Exist? Why Do We Care? í Háskólanum í Reykjavík í kvöld. Fyrirlesturinn er haldinn á vegum Matarheilla. Dr. Tarman hefur sérhæft sig í fíknilækningum og er forstöðulæknir fíknimeðferðarstöðvarinnar Renascent í Kanada, sem er sú stærsta sinnar tegundar þar í landi. Dr. Tarman hélt erindi undir sömu yfirskrift á læknadögum í Hörpu í gær.

MATARFÍKN ER TIL

„Í kvöld mun ég fjalla um matarfíkn sem raunverulegt fyrirbæri en fíkniþátturinn er alls ekki almennt viðurkenndur þó sífellt fleiri séu farnir að opna augun fyrir því að þeir sem þjást af offitu eru í mörgum tilfellum haldnir fíkn. Á málstofunni í gær ræddi ég sem læknir við lækna og fjallaði um þær rannsóknir sem liggja fyrir málinu til stuðnings og mína klínísku reynslu. Fyrirlesturinn í dag er svo hugsaður fyrir almenning en þar fer ég jafnframt dýpra í ýmis mál."

FRÁHALD NAUÐSYNLEGT

Dr. Tarman segir hugsanlegt að 5 og allt að 40 prósent þeirra sem glíma við offitu uppfylli greiningarviðmið fyrir matarfíkn. „Sú greining skiptir sköpum þegar kemur að því hvernig við nálgumst vandann og hvernig meðferðarúrræðum er beitt. Útbreiddasta meðferðarúrræðið við átröskunarsjúkdómum og offitu er hófsamt matarplan þar sem borðað er úr öllum fæðuflokkum. Ef við nálgumst málið út frá fíknisjónarmiði gengur þetta ekki upp. Ef við horfum á þetta sem fíkn eru fíknivaldarnir til dæmis sykur, hveiti og sterkja og nauðsynlegt að taka þá alfarið út. Nákvæmlega eins og þegar um áfengis- og vímuefnavanda er að ræða. Mörgum þykir þetta öfgafullt en út frá sjónarmiði fíknar er það fullkomlega rökrétt," segir Dr. Tarman.

Hún er vinsæll fyrirlesari og hefur skrifað margar bækur um fíknisjúkdóma, ekki síst um matarfíkn. Nýjasta bók hennar og Philip Werdell heidir Food Junkies: The Truth About Food Addiction.

Löngu áður en Dr. Tarman helgaði sig þessum fræðum glímdi hún sjálf við matarfíkn. „Það var ekki fyrr en ég fór í algert fráhald að ég náði tökum á vandanum. Margir sem starfa innan geirans hafa sömu sögu að segja en auk þess renna æ fleiri rannsóknir stoðum undir þetta."

Esther Helga Guðmundsdóttir, matarfíkniráðgjafi, stofnandi MFM-miðstöðvarinnar og stjórnarmeðlimur Matarheilla, hafði milligöngu um að fá Dr. Tarman til landsins, en hún er jafnframt í stjórn félags fagfólks um offituvandann. „Ég hef unnið mikið með Dr. Tarman á erlendum vettvangi og fannst tímabært að fá hana til landsins."

MIKILVÆGT AÐ FAGFÓLK LEGGI VIÐ HLUSTIR

Esther segir Dr. Tarman hafa mikla læknisfræðilega þekkingu á fíknisjúkdómum og matarfíkn. „Að hennar mati er matarfíkn í raun sami sjúkdómur og fíkn í önnur efni. Það eru þó alls ekki allir heilbrigðisstarfsmenn sem taka undir þetta og telja margir þetta full öfgafulla nálgun. Dr. Tarman er málsmetandi á þessu sviði og er það von mín að fræðasamfélagið og fagfólk leggi við hlustir."

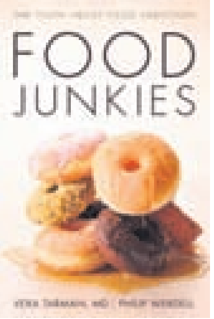
BARÁTTAN RÉTT AÐ BYRJA

Esther segir matarfíkla sem berjast fyrir viðeigandi meðferðarúrræðum standa í svipuðum sporum og alkóhólistar um miðja síðustu öld. „Ég skil það á vissan hátt. Fólk sem hefur ekki glímt við þennan vanda sjálft skilur ekki eðli fíknar. Það tók langan tíma að viðurkenna áfengis- og vímuefnafíkn sem sjúkdóm en ekki bara einhvern karakterbrest. Sífellt fleiri nýjar rannsóknir leggjast þó á sveif með okkur og er ljóst að stór hluti þeirra lífsstílssjúkdóma sem við glímum við eru vegna neyslu á efnum á borð við sykur, hveiti, salti og sterkju.

Esther segir marga matarframleiðendur mjög meðvitaða um fíknina sem ákveðnar fæðutegundir valda. „Þess vegna eru þessi efni sett í matvæli hvort sem þörf er á því eða ekki. Það kveikir á heilaboðefnum sem valda því að við viljum meira, kaupum meira og borðum meira."

Fyrirlesturinn í HR í kvöld verður haldinn í stofu V-102. Hann hefst klukkan 20. Áhugasömum er bent á heimasíðuna addictionsunplugged.com sem Dr. Tarman heldur úti.

vera@365.is



NÝJASTA BÓK DR. TARMAN

Dr. Tarman hefur skrifað margar bækur um fíknisjúkdóma. Nýjasta bók hennar og Philips Werdell heitir Food Junkies: The Truth About Food Addiction.

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**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

ICECARE KYNNIR *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. Bio-Kult Candéa getur hentað vel gegn ýmsum meltingarvandamálum.*

ÁNÆGÐ Alma Lilja Ævarsdóttir er afar ánægð með Bio-Kult Candéa, enda hefur líðan hennar breyst mikið til batnaðar eftir að hún fór að taka inn hylkin.

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.“

HELDUR MÉR Í JAFNVÆGI

Bio-Kult Candéa hefur hjálpað mörgum sem hafa átt við meltingarvandamál að stríða eða barist við candida-sveppasýkingar.

„Fyrir einu og hálfu ári keypti ég fyrsta pakkann af Bio-Kult Candéa. Ég hafði í fjöldamörg ár glímt við mikla uppþembu og meltingarvanda.

Mér leið oftast hálfilla eftir máltíðir og var búin að reyna eitt og annað. Fljótlega eftir að ég byrjaði á Bio-Kult hvarf þessi vanlíðan.

Ég tek inn tvö hylki á dag í hádeginu. Kláði og pirringur í húðinni hefur stórbatnað og nánast horfið, kláði sem var virkilega að gera mér lífið leitt auk mikilla þurrkubletta í húðinni heyrir sögunni til. Sykurlöngun hefur horfið eftir að ég byrjaði á Bio-Kult Candéa-hylkjunum.

Ég hef farið á sterka sýklalyfjaskammta án þess að þurfa að stríða við sveppasýkingu í kjölfarið.

Ég hef aldrei hætt að taka inn Bio-Kult Candéa á þessum tíma, það er orðið hluti af rútínu hjá mér og ég get heilshugar mælt með því við alla og geri það,“ segir Alma Lilja Ævarsdóttir.

ER BETRI 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

LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðan. Active Liver getur hjálpað í þessu.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

NÝTUR ÞÚ LÍFSINS OF MIKIÐ?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki.

Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“ Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemin er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemina,“ segir Birna.

LEYNDARMÁLIÐ UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

LÉTTIST UM TVÆR FATASTÆRÐIR

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnum. Það er frábært,“ segir Kirsten.

BIRNA GÍSLADÓTTIR Birna er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi. MYND/VALLI

LÍTUR BETUR ÚT Kirsten hefur minni löngu í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

SLEPPTI SYKRI – MUN BETRI LÍÐAN

HEILSAN *Sarah Wilson er ástralskur rithöfundur, sem hefur vakið mikla athygli fyrir bækur sem hún hefur skrifað um sykurlaust fæði, I Quit Sugar. Bækurnar hafa farið í metsölu í heimalandi hennar og víðar.*

Það er mikið rætt um sykur í heiminum í dag. Margir ræða um hann sem eiturlyf sem fólk ætti að forðast. Árið 2013 var mikið rætt um 5:2 megrunarkúrinn en nú er það sem sagt sykurinn. Næringarfræðingar og heilsusérfræðingar eru allir sammála um að mikill sykur, sælgæti og gos sé ekki gott fyrir heilsuna. Sarah Wilson er ekki næringarráðgjafi en hún fór í sykurbindindi og hefur skrifað um þá reynslu sína. Sarah hætti að borða sykur í janúar 2012 og byrjaði að blogga um áhrifin. Bloggið varð strax afar vinsælt. Í framhaldinu gaf hún út bókina I Quit Sugar.

Sarah segir að þetta hafi í fyrstu verið tilraun hjá sér. Hún vildi athuga hvort hún gæti verið hamingjusöm án þess að borða sykur. Þessi tilraun tókst svo vel að hún fann strax mun á heilsunni. Hún segist fyrst hafa tekið út allar unnar matvörur. „Ég borða samt svolítinn sykur daglega. Ég borða ávexti og fæ mér stundum örlítið súkkulaði, en aðeins með 80% kakóinnihaldi,“ segir hún. Sarah segist vera mjög meðvituð um hvað hún borðar.

Upphaflega ætlaði hún að prófa að vera sykurlaus í tvær vikur. Það var áramótaheit. Hún fann strax mikinn mun á líðan sinni. Hún léttist hratt og fékk meiri orku auk þess sem húðin varð miklu fallegri. Það var ástæða til að halda þessu áfram og nú hefur hún verið sykurlaus í þrjú ár. Hún hætti að setja hvítan sykur út í te en notaði smávegis hunang í staðinn. Þannig fékk hún sætu.

SKOÐA INNIHALD

Sarah bendir á að margs kyns matvörur séu sykurbættar. Fólk þurfi að lesa innihaldslýsingu til að átta sig á því. Morgunmatur er til dæmis oft mjög sykurbættur.

Sarah setur upp nokkrar spurningar fyrir lesendur svo þeir geti áttað sig á líðan sinni.

- Ert þú orkulaus seinnipart dags?
- Langar þig í eitthvað sætt á eftir mat?
- Verður þú uppþembd/ur eftir máltíð?
- Áttu erfitt með að hafna kökusneið?
- Ertu þykk/ur um þig miðja/n en grannur annars?

Ef þú svarar þessum spurningum játandi ættirðu að íhuga að skera niður sykur. Í byrjun er best að sleppa öllum sykri, ávaxtasykri, agave og hunangi. Sykur er mjög ávanabindandi og það er erfitt að sleppa honum. Það tók hana um átta vikur að venjast sykurbindindinu. Í dag hefur Sarah enga sykurlöngun.

ÁTTA VIKNA KÚR

Hún segir að í fyrstu viku án sykurs þurfi að leggja sig fram um að lesa allar innihaldslýsingar og forðast allt með sykri. Ágætt er að velja poppkorn í stað nasls eða sælgætis. Velja ost í eftirrétt, drekka vatn í staðinn fyrir gos og ávaxtasafa. Velja gróft brauð með soðnu eggi í staðinn fyrir jógúrt og músli.

Í annarri viku er gott að auka fitu og prótín í stað sykursins. Borða meira af eggjum, osti, hnetum og kókos.

Í þriðju viku á allur sykur að vera kominn úr fæðunni, líka ávaxtasykur, sultur og sósur með sykri, til dæmis tómatsósa. Með því að elda matinn veit fólk hvað hann inniheldur og auðveldara er að fylgjast með sykurneyslu. Þess vegna ætti ekki að kaupa tilbúinn mat.

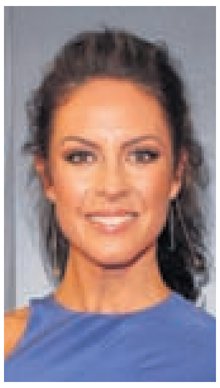
Á sjöttu viku sykurbindindis má fá sér ávexti með litlu sykurinnihaldi, kíví, grape, hunangsmelónu, bláber og önnur ber. Þá má setja bragðefni eins og vanillu, kanil, lakkrísrót eða möndlumjólk í matinn. Borða ætti mikið grænmeti.

Í áttundu viku sykurbindis ætti fólk að finna verulegan mun á sér og þá er upplagt að skoða hvað hefur áunnist og spyrja sjálfan sig hvort ástæða sé til að halda áfram.

Sarah segist borða ávexti með litlu sykurinnihaldi en stundum fái hún sér eplabita með osti. „Ég borða þrjár máltíðir á dag. Ég borða kókosolíu á hverjum degi og tel hana besta vin þeirra sem vilja sleppa sykri. Oft blanda ég kókosolíu og kakói saman og fæ þá mitt súkkulaðibragð og holla fitu. Ég fæ mikla orku af þessari blöndu,“ segir hún.

Sarah segist finna mikinn mun á húðinni eftir að hún breytti mataræðinu. „Húðin breyttist verulega þegar ég hætti að borða sykur og varð sléttari. Ég hef færri hrukkur núna en ég hafði fyrir fimm árum. Ef ég fer út að borða þá vel ég gríska veitingastaði, indverska og taílenska. Ég drekk eitt glas af rauðvíni á hverju kvöldi með matnum. Það er ávaxtasykur í rauðvíni og ég finn að hann hjálpar meltingunni og jafnar blóðsykur,“ segir Sarah en bækur hennar hafa selst í milljónum eintaka.

GRÆNMETI Sarah bendir á að fólk ætti ekki að borða ávexti fyrst í stað en auka við sig grænmetisneyslu. MYND/GETTY



FRÆG Sarah Wilson hefur vakið athygli langt út fyrir heimalandið fyrir bækur sínar um sykurbindindi. MYND/GETTY

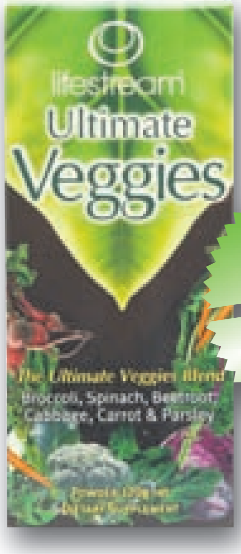
VEKUR ATHYGLI

Sarah Wilson hefur starfað sem blaðamaður í 20 ár. Hún hefur starfað í útvarpi, sjónvarpi og á tímaritum. Hún var ritstjóri tímaritsins Cosmopolitan í Ástralíu. Sarah var kynnir fyrstu þáttaseríu af MasterChef Ástralía. Hún er tíður gestur í vinsælum sjónvarpsþáttum í heimalandinu. Hægt er að fylgjast með bloggi hennar á sarahwilson.com.

Lífrænt

Rauðrófu- og brokkolíduft

ásamt spínati, gulrótum, steinselju og káli



Frábært í 5:2 kúrinn!

12 HITAEININGAR Í TESKEIÐ

SEX tegundir af lífrænu grænmeti

• Mikil orka og næring
• 40 skammtar

Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó. Umboð: Celsus.

lifestream náttúruleg uppspretta bætiefna

HJÓN Vigdís Linda Jack og Adrian Lopez standa fyrir ókeypis heilsunámskeiðum.

BREYTTI UM LÍFSSTÍL

Hjónin Vigdís Linda Jack og Adrian Lopez hafa undanfarin ár staðið fyrir heilsunámskeiðum sem eru ókeypis og standa öllum opin. Námskeiðin byggjast á fyrirlestrum og matreiðslunámskeiðum en Adrian breytti sjálfur um lífsstíl og tók mataræðið í gegn fyrir nokkrum árum.

„Með því náði hann að losna við sykursýki, of háan blóðþrýsting og þar að auki 50 kíló,“ segir Vigdís. „Fólk spyr oft af hverju námskeiðin séu ókeypis. Við gerum þetta af hugsjón og höfum mjög gaman af,“ bætir hún við.

Næsta námskeið hefst á miðvikudag og tekur Vigdís við skráningum á netfangið vigdislinda@hotmail.com.

MATARKEXSMÁKÖKUR ADRIAN LOPEZ

10 heilhveitimjólkurkex
13 döðlur (75 g)
6 msk. ólífuolía
6 msk. sojamjólk
2 lófafyllir jarðhnetur
2 lófafyllir kasjúhnetur
2 lófafyllir heslihnetur
2 lófafylli af valhnetum
5 msk. karóbduft

Myljið mjólkurkexið í litla birta, vætið döðlurnar í örlitlu heitu vatni og blandið í blandara, hrærið svo öllu saman. Það má bæta meiri olíu og mjólk við ef deigið er of þurrt.

Notið skeið til að búa til litlar kúlur og þrýstið á hverja köku með gaffli. Sett í frysti og borðað kalt.

BÍLAÞVOTTUR &BÓN

ÞRIÐJUDAGUR 20. JANÚAR 2015

Gæði og framþróun

Sonax-vörur eru söluhæstu bílhreinsi-vörur á íslenskum markaði í dag. SÍÐA 2

Vistvæn bílaþvottastöð

Bílaþvottastöðin Splass er vistvæn bílaþvottastöð sem býður upp á frítt WiFi og þægilega biðstofu. SÍÐA 3

Gæði og framþróun hjá Sonax

Heildverslunin Ásbjörn Ólafsson ehf. hefur um áratugaskeið flutt inn bón- og bílhreinsivörur frá þýska framleiðandanum Sonax. Sonax hefur fyrir löngu áunnið sér traust bílaeigenda með því að bjóða upp á hágæða bílhreinsivörur, og eru Sonax-vörur söluhæstu bílhreinsivörur á íslenskum markaði í dag.

Merki með langa sögu

Jón Björn Björnsson, sölumaður hjá Ásbirni Ólafssyni ehf.

„Sonax-vörumerkið kom fyrst fram árið 1950,“ segir Jón Björn Björnsson, sölumaður hjá Ásbirni Ólafssyni ehf. „Merkið er þekkt fyrir mikil gæði og framúrstefnulega vöruþróun byggða á hátæknilegum aðferðum. Sonax hefur hvað eftir annað hlotið viðurkenningar fyrir sínar vörur, þar sem þær eru valdar bestar í sínum flokki meðal neytenda. Einnig hlaut Sonax þann heiður árið 2012 að vera valið eitt af þeim þýsku vörumerkjum sem hlutu stimpilinn „Brand of the Century“,“ bætir Jón Björn við.

Ekki gleyma bílnum yfir vetrartímann

Þó flestir tengi bón og aðrar bílhreinsivörur við sumar og sól er einnig mikilvægt að þrífa bílinn yfir vetrartímann. „Á veturna er lakkið sérlega viðkvæmt fyrir ryðskemmdum vegna salts, tjöru og annarra umhverfisáhrifa,“ segir Jón Björn.

„Ein vinsælasta vara Sonax um árabil er Hard Wax-hreinsibónið, sem er sérstaklega þróað fyrir íslenskar aðstæður. Hard Wax er hágljáabón fyrir allar tegundir lakks – það má nota á allt frá nýju lakki til veðraðs og slitins lakks. Fyrir utan að dýpka lit lakksins og mynda skínandi gljáa, verndar Hard Wax bílinn gegn áhrifum veðurs, salts og annarra umhverfisþátta. Eftir að bíllinn hefur verið þveginn hreinsar efnið tjörurestar af bílnum á auðveldan hátt og hindrir frá sér óhreinindum og bleytu. Hard Wax hentar því sérstaklega vel fyrir bíla í vetrarslabbinu á Íslandi.“

Ein vinsælasta vara Sonax um árabil er Hard Wax-hreinsibónið, sem er sérstaklega þróað fyrir íslenskar aðstæður.

Fjölbreytt úrval

Vöruúrvalið er mjög fjölbreytt og má segja að Sonax bjóði upp á allt sem þarf fyrir þrif á bílnum. „Sonax býður upp á allt frá svömpum og klútum, upp í vörur fyrir stórnotendur. Ekki má gleyma að einnig er til mikið úrval vara til að hreinsa bílinn að innan,“ segir Jón Björn. „Þar má til dæmis nefna Xtreme-vínylhreinsi. Efninu er úðað á plast- og vínylhluta farþegarýmisins, og dregur fram upprunalega áferð. Það kemur líka í veg fyrir myndun stöðurafmagns og hindrir því frá sér ryki. Svo skemmir ekki fyrir að efnið skilur eftir sig þægilegan og frískandi ilm,“ bætir Jón Björn við.

„Einnig bjóðum við upp á áklæða- og alcantara-hreinsi í Xtreme-línunni. Það efni hreinsar léttilega erfið óhreinindi á t.d. sætum, áklæðum, hliðarspjöldum og toppklæðningum. Auk þess inniheldur varan lyktareyðandi efni og eyðir samstundis allri óþægilegri lykt.“

Vörurnar frá Sonax fást á fjölmörgum útsölustöðum um allt land.

Vöruúrvalið er mjög fjölbreytt og má segja að Sonax bjóði upp á allt sem þarf fyrir þrif á bílnum.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Gunnhildur Geira, Geira@365.is, s.512-5036
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

Vistvæn og glæsileg bílaþvottastöð

Bílaþvottastöðin Splass er vistvæn bílaþvottastöð við hliðina á Smáralind. Stöðin býður upp á frítt WiFi í húsinu auk úrvals góðra drykkja á meðan beðið er. Viðskiptavinir geta rölt yfir í Smáralind eða beðið í bílnum á meðan hann er þrifinn.

Við erum með hraða þjónustu og hver bíll tekur aðeins um tíu mínútur hjá okkur. Við getum tekið við sendibílum og bílum á allt að 46" dekkjum eða 250 cm á hæð. Svo þarf ekki að panta tíma hjá okkur, bara mæta á svæðið," segir Vilhjálmur Einarsson, eigandi Splass. Hann bendir á að hjá Splass sé boðið uppá handþvott með svömpum en engir burstar séu notaðir.

Skilvirkt ferli

„Bílarnir keyra inn á færibandi sem er það eina sinnar tegundar á landinu. Við byrjum á því að tjöruhreinsa bílinn með öflugum tjöruhreinsi frá Jákó. Því næst fer bíllinn í gegnum háþrýstiþvott. Eftir það er sápu sprautað á bílinn og hann handþveginn með svömpum. Sápan er skoluð af og bóni sprautað yfir bílinn. Svo á sumrin bætum við sérstökum fluguúða sem fjarlægir flugur af bílum fljótt og örugglega. Þá er komið að því að bíllinn fer í gegnum þurrkblásara og loks er hann handþurrkaður af starfsmönnum með mjúkum klútum og þurrkað úr hurðarfölsum," segir hann.

Vilhjálmur áréttar að öll efni sem Splass notar séu frá SONAX fyrir utan tjöruhreinsinn.

Þrif að innan sem utan

Hjá Splass er einnig í boði að láta þrífa bílinn að innan. „Þá eru rúðurnar þrifnar að innan, mælaborðið þrifið og bíllinn ryksugaður.

Við erum líka með sérstaka mottuþvottavél sem mottunum er skellt í og þaðan koma þær hreinar og þurrar, hvort sem það eru gúmmí- eða teppamottur. Sé valið að þrífa bílinn að innan og utan er meðalbið um klukkustund og geta viðskiptavinir okkar annaðhvort beðið í setustofunni hjá okkur eða skroppið yfir í Smáralindina, sem er í göngufæri. Viðskiptavinurinn fær svo sent SMS-skeyti þegar bíllinn er tilbúinn," segir Vilhjálmur og bendir á að einnig sé boðið upp á handbón meðan beðið er.

OPNUNARTÍMI

Opið mán.-fös. kl. 9-18
Á laugardögum kl. 10-18
Á sunnudögum kl. 12-18

Þægileg setustofa

Í setustofu Splass eru alltaf nýjustu tímaritin og einnig er frítt WiFi í húsinu, þannig að fólk getur vafrað á netinu inni í bílnum eða á biðstofunni á meðan bíllinn er þrifinn.

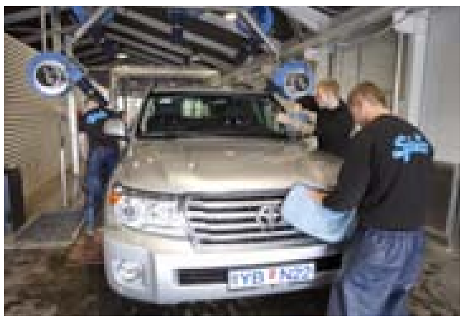
Viðskiptavinurinn greiðir fyrir þrifin í bílalúgu þannig að í raun er óþarfi að stíga út úr bílnum. „Við afgreiðum kaffi, café latte, espresso og cappuccino í gegnum lúguna sem fólk getur drukkið í bílnum á meðan það bíður, einnig gos og fleira," segir Vilhjálmur.

Gott fyrir umhverfið

Splass er vistvæn bílaþvottastöð þar sem allt frárennsli frá stöðinni fer í gegnum olíu- og sandskilju áður en það fer í frárennsliskerfið.

„Það er miklu umhverfisvænna að koma með bílinn til okkar en að þrífa hann heima þar sem öll efni, sápa og tjöruhreinsir fara beint ofan í frárennslið og út í umhverfið. Við höfum svo getað þrifið aftanívagna, svo sem fellihýsi, tjaldvagna og golfbíla. En verðið á svoleiðis þjónustu er alltaf metið á staðnum."

Splass er til húsa að Hagasmára 2. Viðskiptavinir geta rölt yfir í Smáralind meðan þeir bíða eftir bílnum. Þegar bíllinn er klár eru þeir látnir vita með SMS-skilaboðum.



Starfsmenn handþurrka bílana með mjúkum klútum.

Splass notar sérstaka mottuþvottavél sem mottunum er skellt í og þaðan koma þær hreinar og þurrar, hvort sem það eru gúmmí- eða teppamottur.

DAGBLÖÐ Á RÚÐURNAR

Stundum getur reynst örðugt að ná bílrúðum hreinum og fínum þar sem trefjar úr tuskum verða eftir á þeim. Ein góð leið til að losna við slíkt er að nota dagblöð við verkið.

Hægt er að nota venjulegt gluggasprey eða blanda eigin lög. Til dæmis er hægt að nota edik og vatn eða blanda saman tveimur bollum af vatni við ¼ bolla af ediki og ½ teskeið af uppþvottalegi.

Nú má spreyja sápuvatninu á gluggana eða dýfa pappírnum í það og nudda flötinn í smáum hringjum. Í lokin er gott að strjúka af glugganum á þverveginn og upp og niður þangað til hann er skínandi hreinn.

BÍLASALA EYKST Í FYRSTA SINN FRÁ ÁRINU 2007

Bílasala í Evrópu jókst í fyrsta skipti í fyrra frá árinu 2007. Árið 2014 var 12.550.771 bíll seldur í Evrópu og jókst salan þar með um 5,7%. Mest jókst hún á Spáni eða um 18% á meðan bílasala í Bretlandi jókst um 9,3%. Stærsti markaðurinn í Evrópu er Þýskaland en þar var aukningin 2,9%.

Aukning var í bílasölu alla mánuðina í fyrra miðað við árið þar á undan en í lok ársins 2013 var þó bílasala farin að glæðast en hún hafði verið döpur frá því í efnahagshruninu 2008. Stærsta merkið í Evrópu er Volkswagen en með því eru taldar aðrar tegundir eins og Audi, Seat, Skoda, Bentley, Bugatti, Lamborghini og Porsche en samtals varð aukningin 7,2% frá árinu 2013.

Næststærsta merkið er Ford en Opel og Vauxhall fylgja því. Aukningin var 4,3% frá árinu 2013. Næstum allir bílaframleiðendur juku sölu sína árið 2014 og litlir jeppar voru vinsælir. Þó voru nokkur sem áttu undir högg að sækja og má þar nefna Chevrolet, Alfa Romeo og Honda.

BÍLLINN BÓNAÐUR RÉTT

Það er ákveðin kúnst að bóna bíl svo vel sé. Hér eru nokkur góð ráð:

- Ekki láta bónið sitja of lengi á bílnum, það gæti reynst erfitt að nudda það af.
- Berið bón alltaf á þurran bíl. Vatnsdropar geta valdið því að bónið verður rákótt og sérstaklega erfitt að nudda það af.
- Berið bónið á í eins þunnu lagi og hægt er. Meiri gljái fæst ekki með því að bera þykkt lag á í eitt skipti, betra er að gera það í tveimur umferðum með mjög þunnu lagi í hvort skipti. Athugið þó að það þarf að líða ákveðinn tími á milli umferðanna.
- Gott er að nota klút úr microfiber til að bóna bílinn, þá næst fallegur gljái á lakkið.

LJÓSIN HREIN OG ÖRUGG

Hreinsaðu framljósin á bílnum reglulega öryggisins vegna. Yfirfarðu þau í dagsbirtu, bæði þegar kveikt er á þeim og slökkt. Leitaðu eftir rispum og sprungum en það gæti þýtt að skipta þyrfti um ljós.

Vegryk og selta setjast á bæði fram- og afturljós bílsins en renna af við yfirferð með vatni og bílasápu og svampi.

Ef plastið er enn matt eftir þvott gæti það verið merki um að efsta lag plastsins sé orðið lélegt. Ef plastið er einnig farið að gulna þyrfti verklegri yfirferð og nudda ljósin með fægilegi eftir þvott. Ef móða situr innan á plastinu gæti þurft að losa ljósið og þurrka.

Einnig er hægt að pússa plastið upp ef komin er gul húð á það með mjög fínum sandpappír, 1500 eða 2000. Pússa skal með blautum sandpappír og bóna svo yfir með bóni.

Leiðbeiningar er að finna á **www.wikihow.com**

shape

léttasta leiðin til að léttast

Þú þarft aldrei aftur að hugsa um kaloríur eða skammtastærðir

Við gerum það fyrir þig....

a. **Við reiknum út** næringuna og kaloríurnar
b. **Við eldum matinn** og þú sækir*
(ef það eru 5 eða fleiri á þínum vinnustað í Shape sendum við frítt á staðinn)
c. **Þú byrjar að léttast** strax frá fyrsta degi

*N1-Bíldshöfða, N1-Hringbraut, N1-Borgartúni, N1-Lækjargötu Hf., Sporthúsið Kóp.

Þinn matsteðill er sérútbúinn a sérfræðingum okkar og eldaður af fagmönnun
morgunverður - millimáltíð - hádegisverður - millimáltíð - kvöldverður - kvöldsnakk

KONUR
1500 KALORÍUR
AÐEINS
3.990 kr.
DAGURINN

KARLAR
1800 KALORÍUR
AÐEINS
4.240 kr.
DAGURINN

Maturinn okkar er fullkomin samsetning af næringarríkum mat og hver dagur inniheldur aðeins 1500 -1800 kaloríur. Sem þýðir að þú munt byrja að léttast strax frá fyrsta degi. Við höfum reiknað út hárrétta samsetningu af góðum og trefjaríkum kolvetnum, próteinum og hollri fitu.
Meltingin verður léttari, orkan verður betri og þú munt léttast.

Kíktu á **www.shape.is** og veldu þína leið

shape.is

www.korter.is

AUÐVELDAR HREINSUN

ICEPHARMA KYNNIR *Margir finna reglulega hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun. Hreinsunin stuðlar að aukinni orku og vellíðan.*

Eiturefni og mengun sem fylgja nútíma lífsstíl gera það að verkum að margir finna hjá sér þörf til að hreinsa líkamann. Sumir næringarfræðingar mæla með einstaka hreinsun til þess að losa líkamann við skaðleg aukaefni og stuðla þannig að aukinni orku og vellíðan.

Inner Cleanse er fæðubótarefni sem er hannað til að aðstoða líkamann við hreinsun en einnig til að útvega honum þau vítamín sem hann þarf nauðsynlega á að halda til þess að geta sinnt daglegum störfum.

Töflurnar innihalda meðal annars C- og D-vítamín sem eru öllum nauðsynleg, sérstaklega yfir vetrartímann. Þær innihalda líka kopar og járn sem hjálpar til við að viðhalda orku, sink og selen sem vernda frumurnar og B12 sem dregur úr þreytu. Í Inner Cleanse-töflunum er líka þykkni (e. extract) úr ætiþistli og greipi en ætiþistillinn er mjög næringarríkur og hefur góð áhrif á starfsemi lifrarinnar og greipið er vatnslosandi sem hjálpar til við hreinsun líkamans.

TILVALIÐ SAMHLIÐA HREINSUN Töflurnar innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.

INNER CLEANSE – 15 DAGA HREINSUNARKÚR

- **Inner Cleanse hjálpar líkamanum að losa sig við óæskileg aukaefni á náttúrulegan hátt. Þetta eru efni sem eiga það til að safnast upp í líkamanum og geta verið skaðleg.**
- **Töflurnar hafa góð áhrif á heilsuna og innihalda fæðubótarefni sem eru tilvalin til hreinsunar.**
- **Töflurnar innihalda C- og D-vítamín, kopar og járn til að viðhalda orku.**
- **Töflurnar innihalda sink og selen sem vernda frumurnar fyrir streitu.**
- **Mælt er með því að huga vel að mataræðinu meðan á hreinsun stendur og halda koffínneyslu, áfengisneyslu, sykurneyslu og neyslu á unninni matvöru í lágmarki.**
- **Nauðsynlegt er að drekka vel af vatni og borða 5-7 skammta af ávöxtum samhliða hreinsun.**
- **Dagskammtur: 2 töflur á dag með mat.**
- **Ekki er nauðsynlegt að taka fjölvítamín með.**
- **Sjá nánar á Vítamín.is / Facebook.**
- **Fæst í flestum apótekum.**

SYKURLÖNGUNIN HVARF

MIKLU BETRI LÍÐAN *Björg Gilsdóttir hefur góða reynslu af fæðubótarefninu Inner Cleanse. Hún varð strax orkumeiri, losnaði við allar bólgur í líkamanum og sykurlöngunin hvarf. Sykurlöngunin gerði ekkert vart við sig um hátíðarnar.*

Björg Gilsdóttir, starfsmaður hjá Aðalskoðun, prófaði Inner Cleanse-hreinsikúr í lok nóvember og sér ekki eftir því.

„Ég fann mikinn mun um leið og ég hóf inntöku á Inner Cleanse. Ég varð strax orkumeiri, sykurlöngunin hvarf nánast frá fyrsta degi sem gerði þetta allt mun auðveldara," segir Björg, sem er fimm kílóum léttari í dag.

Björg fann líka mikinn mun á húðinni. „Hún varð rosalega góð og mér fannst ég mun frísklegri. Mér fannst ég losna við allar bólgur og varð ekki þrútin eftir neinn mat sem skýrist eflaust líka af því að ég var samhliða kúrnum að borða hreinni mat."

Björgu finnst sykurlöngunin mun minni nú eftir að hún lauk við að taka töflurnar. „Ég var líka alveg laus við sykurlöngun um jólin. Mér leið það vel að ég hlakka til að taka næsta skammt."

STRAX ORKUMEIRI Björg fann mikinn mun á húðinni og fannst hún verða mun frísklegri. Hún losnaði jafnframt við bólgur og varð ekki þrútin eftir mat. MYND/GVA

BÍLAR & FARARTÆKI

PLANIÐ bílasala 517 0000

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2005, ekinn 168 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 880.000. Rnr.301235. Á staðnum. 100% vísalán.

FORD Escape xls 4x4 4dr. Árgerð 2005, ekinn 150 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 750.000. Rnr.301253. Á staðnum 100% vísalán.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið virka daga mán - fös 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

STÓRA BÍLASALAN

Hyundai i20 Classic Árgerð 2014. Ekinn 31þ.km. Beinsk. Flottur bíll á staðnum. Verð 1.780.000kr staðgreitt. Raðnúmer 134523. Sjá nánar á www.stora.is

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR FORD F350

Nýr og öflugri en áður, Dísel 440hö, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 8.650þkr 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

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

100 bílar bílasala .is

VW Golf Comfotline 4/2013 ek 60þkm, dísel beinsk, ásett verð er 2890 þús, er á staðnum, raðnr 151185.

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

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 BERLINGO DIESEL 2008 5 gíra,6 dyra. ek. 81þ.km.Topp bíll. Verð 1190.þ Uppl. 820-5181

500-999 þús.

TILBOÐ 590 ÞÚS - KORTALÁN Í BOÐI

NISSAN ALMERA VISIA 2005 ek.140 þús, beinsk,5 dyra,,ný vetrardekk, góður bíll sem lítur vel út, ásett verð á bílasölu er 790-890 þús FÆST Á TILBOÐSVERÐI 590 ÞÚS möguleik á kortaláni í 36 mán s.841 8955

GÓÐUR 4X4 JEPPLINGUR -TILBOÐ 550 ÞÚS

HONDA CR-V 4X4 ADVANCE árg' 00 sjálfskiptur, nýleg tímareim, skoðaður,ný nagladekk, dráttarkrókur ofl. TOPP EINTAK! ásett verð 750 þús TILBOÐ 550 ÞÚS möguleiki á 100% visaláni s.691 9374

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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

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

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

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.

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

Tölvur

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málningavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

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

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

ÚTSALA - ÚTSALA

Rýmum fyrir nýjum vörum 10- 50% afsláttur. Opið alla daga frá kl. 14-18 og laugardaga frá kl.13-16. Útsalan verður út janúar. Aff Concept Langholtsvegi 112B S.777-2281 www.aff.is

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

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.

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

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, 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 í boði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU, NÝBÝLAVEGI OG AUÐBREKKU (GÖMLU TOYOTAHÚSUNUM)

150 - 300 fm m / innkeyrsludyrum, 150 -300 fm fm undir verslun eða léttan iðnað, 200 - 400 fm fyrir heildverslun eða léttan iðnað. Greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.

Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Húsnæði til sölu

HÚSEIGN / VIÐSKIPTATÆKIFÆRI

Hvar utan reykjavíkursvæðisins er atvinnulífið í hvað mestum blóma ?

Til sölu í vesturbyggð 3 íbúðir og verslunarrými í sama húsi. Íbúðirnar eru allar í góðri leigu en verslunarrýmið er ekki í notkun (má breyta í 2-3 íbúðir). Verð á öllu húsnæðinu er sem svarar verði á góðri 3ja herbergja íbúð í reykjavík.

Nánari uppl. í s. 897 2877

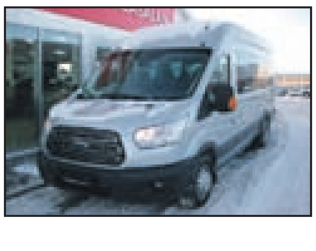
Atvinnuhúsnæði

ÓSKA EFTIR IÐNAÐARHÚSNÆÐI

Óska eftir 150-200fm iðnaðarhúsnæði með hárri iðnaðarhurð á stór RVK svæðinu í ca. 1 mánuð. s. 691 8842 Eyjólfur.

til sölu

Ford Transit FT460 EL 18 manna



Nýtt ökutæki. Getum útvegað bíla á 4 vikum.
Verð frá 5.990.000kr án VSK og með niðurfellingu.
Raðnúmer 156874.
Nánar upplýsingar í s. 586-1414.

STÓRA BÍLASALAN
Kletthálsi 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

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.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

DEVITOS PIZZA
Óskar eftir starfsfólki í afgreiðslu. Dagvinna og næturvinna. Um helgar.
Uppl. í s. 511 2244

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

BÍLSTJÓRI
Óskum eftir að ráða bílstjóra í bakarí í Breiðholti. Vinnutími 06:30-10:00 og ekki yngri enn 25 ára. Íslenskukunnátta skilyrði.
Upplýsingar sendist á sveinbakari@sveinsbakari.is

Atvinna óskast

Hársnyrtimeistari
Óskar eftir 1/2 stól.
Uppl. sendist á: serendipityrvk@gmail.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

atvinna

Umsjónarmaður fasteigna hjá Knattspyrnufélaginu Val

Knattspyrnufélagið Valur leitar að vel skipulögðum einstaklingi til að vera umsjónarmaður fasteigna í Vodafonehöllinni og tengdum mannvirkjum á Hlíðarendasvæðinu.

Um er að ræða 65% starf.

Helstu verkefni eru m.a.:
- Umsjón og afgreiðsla verlsunar að Hlíðarenda
- Panta vörur og annast samskipti við birgja
- Yfirferð og eftirlit með þrifum á húsnæði
- Skipulagning á vöktum og starfsemi að Hlíðarenda

Menntun og reynsla:
- Umsækjandi þarf að hafa lokið námi á framhaldsskólastigi
- Starfsreynsla úr verslunar-og veitingarekstri æskileg

Umsóknarfrestur er til og með 1. febrúar

Þjónustu/sölufulltrúi óskast

Heilderslun óskar eftir starfsmanni til starfa sem fyrst.

- Starfshlutfall er u.þ.b. 50%
- Vinnutími er mánud. - föstud. frá kl. 10 - 14
- Fjölbreytt starf í góu vinnuumhverfi.
- Leitum að starfsmanni með reynslu af sölustörfum til verslana hann/hún þarf að hafa jákvætt viðmót og hæfni í samskiptum, stundvís og geta unnið sjálfstætt almenn tölvukunnátta

Áhugasömum er bent á að senda inn umsókn með mynd á **heildsala123@gmail.com fyrir þriðjudaginn 27. janúar nk.**

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

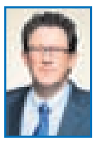
fundir / mannfagnaður

Aðalfundur

Félags sjálfstæðismanna í Nes-og Melahverfi miðvikudaginn 28. janúar kl. 17.30 í Safnaðarheimili Neskirkju.

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf
Önnur mál.

Gestur fundarins er Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra



Stjórn Félags sjálfstæðismanna í Nes- og Melahverfi

Hljóðlátar baðviftur

VENTS

TILBOÐ

300+
Yfir 300 týpur á lager

30+ viftur
- 30 daga skilréttur
- Full endurgreiðsla
- Engin inneignarnóta

Hljóðlátar og góðar
frá **8.990**

Allt í einu!

Allt sem þú þarft til þess að ganga frá viftunni!

TILBOÐ

Flötu vifturnar

Utanáliggjandi viftur, passa fyrir óregluleg eða lítil göt.Hljóðlátar og sparneytnar.

TILBOÐ

Loftræsting

Úrval af viftum til að loftræsta. Mikið úrval blásara á lager.

TILBOÐ

viftur.is
Allt fyrir viftur á einum stað

1983 - 2013
30
ára reynsla

íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

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

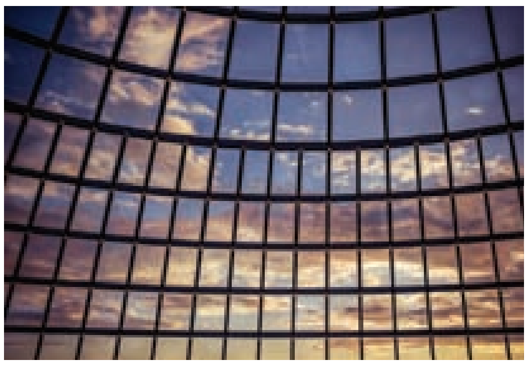
NAUTALUND
með laukkremi, gulrót, sveppum, kartöfluflani, svínasíðu og Bourguinon sósu

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.21:35

Stalker

Jack Larsen og Beth Davies vinna í sérstakri deild innan lögreglunnar í Los Angeles og rannsaka mál sem tengjast eltihrellum en þau mál eru jafn ólík og þau eru mörg.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:05

Modern Family

Margverðlaunaður gamanþáttur fyrir alla fjölskylduna.

KL. 22:20

Daily Show: Global Edition

Spjallþáttur með Jon Stewart þar sem engum er hlíft.

KL. 22:00

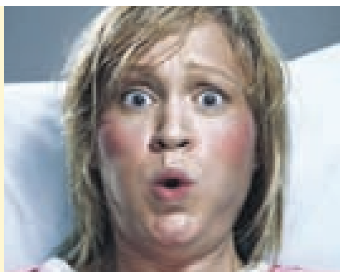
Me, Myself and Irene

Skemmtileg gamanmynd með Jim Carrey og Renée Zellweger í aðalhlutverkum um lögreglumanninn Charlie Baileygates.

KL. 20:05

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.

Krakkastöðin | **KL. 19:00**

Geimaparnir 2 Zartog snýr aftur

Skemmtileg teiknimynd um geimapana sem snúa aftur í spennandi ævintýrum.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

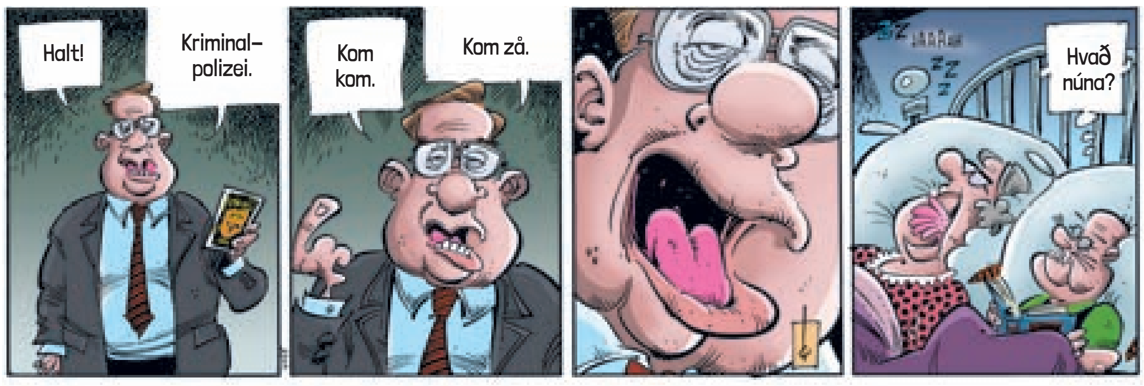
5	9	2	6	7	3	8	1	4
8	1	6	4	2	9	3	7	5
7	3	4	5	8	1	9	2	6
6	8	1	2	9	7	5	4	3
9	7	3	8	5	4	2	6	1
2	4	5	1	3	6	7	8	9
1	2	9	7	6	5	4	3	8
3	6	8	9	4	2	1	5	7
4	5	7	3	1	8	6	9	2

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

„Haltu andlitinu í sólskininu og þá sérðu engan skugga.“

Helen Keller.

1	■	2	3	4	5
6	7	■	8		
9		10	■	11	
12			13		■
■	14				15
16		■	17		
18		19	■	20	
21				■	

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. hreinsiefni, **6.** í röð, **8.** gogg, **9.** spíra, **11.** í röð, **12.** pillu, **14.** hæðnisbros, **16.** tveir eins, **17.** bar, **18.** drulla, **20.** pfn., **21.** treysta.

LÓÐRÉTT

1. ofsaðning, **3.** utan, **4.** ávaxtatré, **5.** þakbrún, **7.** skarpskyggn, **10.** máttur, **13.** endir, **15.** rótartauga, **16.** hola, **19.** ullarflóki.

LAUSN

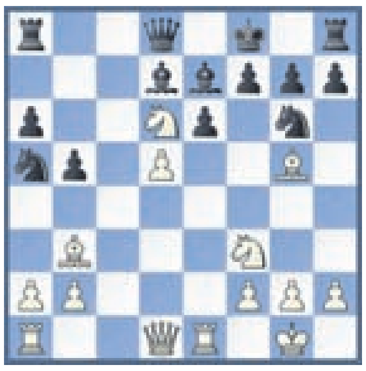
LÁRÉTT: 2. sápu, **6.** fg, **8.** nef, **9.** ála, **11.** rs, **12.** töflu, **14.** glott, **16.** gg, **17.** krá, **18.** aur, **20.** ég, **21.** trúa. **LÓÐRÉTT: 1.** ofát, **3.** án, **4.** perutré, **5.** ufs, **7.** glöggur, **10.** afl, **13.** lok, **15.** tága, **16.** gat, **19.** rú.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Ólafur Kristjánsson (2.118) hafði hvítt gegn Kristjáni Hallberg (1.662) á Skákþingi Akureyrar–Norðurorkumótinu.

Hvítur á leik



16. Rxf7! Kxf7 17. dxe6+ Kf8 18. exd7 Bxg5 19. He8+ og svartur gafst upp saddur lífdaga. Afar góð þátttaka er á Skákþinginu en 21 skákmaður tekur þátt.

www.skak.is: Dagur og Dagur efstir á Skákþingi Reykjavíkur.

Lebowski Bar
menu

1. LEBOWSKI Ostborgari 150g **990 kr.**
Með frönskum og gosi 1450 kr.

2. WALTER Beikonborgari 150g **1290 kr.**
Með frönskum og gosi 1750 kr.

3. DONNY Bernaiseborgari 150g **1290 kr.**
Með frönskum og gosi 1750 kr.

4. THE OTHER LEBOWSKI Steikarborgari 150g **1590 kr.**
Búinn til úr nautalund.
Með frönskum, bernaise og gosi 2090 kr.

5. BUNNY LEBOWSKI Kjúklingaborgari 1290 kr.
Með gráðaostasósu og BBQ sósu.
Með frönskum og gosi 1750 kr.

6. HONEY BOO Beikonborgari 150g **1290 kr.**
Hunangsgljáð beikon, BBQ sósa og japanskt mæjónes.
Með frönskum og gosi 1750 kr.

7. THE NIHILISTS Kjúklingavængir 10stk. 1390 kr.
Gráðaostasósa og BBQ sósa.

8. PIZZA 10" 1490 kr.
Með gosi 1790 kr.

9. LAUKHRINGIR 1290 kr.

10. OSTASTANGIR 1290 kr.

11. JALAPENOBELGIR 1290 kr.

OPEN FROM 11 AM EVERY DAY

Lebowski BAR

Laugavegi 20a 101 RVK 552-2300 lebowskibar.is

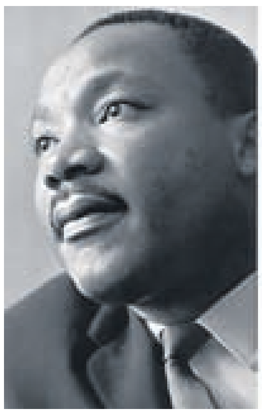
Líkjast þeim sem þau leika

Kvikmyndir í ævisagnastíl sem segja sögur af raunverulegum atburðum og einstaklingum hafa löngum notið vinsælda, en nokkur ábyrgð þykir fylgja því að taka að sér slík hlutverk. Á síðasta ári komu út nokkrar slíkar myndir og fleiri eru væntanlegar á þessu ári.

NORDICPHOTOS/GETTY

→ The Theory of Everything

Eddie Redmayne túlkar breska eðlisfræðinginn Stephen Hawking í kvikmyndinni The Theory of Everything og þykir hafa tekist afar vel upp, en Hawking sjálfur er sagður hæstánægður með frammistöðu hans. Redmayne hlaut Golden Globe-verðlaunin sem besti leikari í dramaflokki kvikmynda og er einnig tilnefndur til Óskarsverðlauna. Myndin hlaut tvenn Golden Globe-verðlaun en Íslendingurinn Jóhann Jóhannsson hlaut verðlaun fyrir tónlistina í myndinni og er að auki tilnefndur til Óskarsverðlauna fyrir bestu frumsömdu tónlistina, en The Theory of Everything er alls tilnefnd til fimm Óskarsverðlauna.



→ Selma

David Oyelowo leikur aktívistann og frelsishetjuna Martin Luther King Jr. í kvikmyndinni Selma sem kom út undir lok seinasta árs. Myndin, sem meðal annars er framleidd af Brad Pitt, var tilnefnd sem besta dramamyndin á Golden Globe-hátíðinni en þurfti að lúta í lægra haldi fyrir Boyhood. Titillag myndarinnar, Glory, sem samið er og flutt af John Legend og Common hlaut Golden Globe-verðlaun og eru þeir einnig tilnefndir til Óskarsverðlaunanna. Mörgum þykir hafa verið litið fram hjá myndinni í Óskarstilnefningum en hún hlaut einungis tvær tilnefningar, fyrir besta lagið og bestu myndina.

→ Whitney

Sjónvarpsmyndin Whitney, um líf stórsöngkonunnar Whitney Houston sem lést árið 2012, var frumsýnd á sjónvarpsstöðinni Lifetime fyrir skömmu. Leikkonan Yaya Dacosta leikur söngkonuna og Angela Bassett leikstýrir, en Whitney er hennar fyrsta leikstjórnarverkefni. Bassett þekkti Houston og vann með henni í bíómyndinni Waiting to Exhale sem kom út árið 1995. Fjölskylda söngkonunnar er mjög ósátt við myndina sem gerð var án hennar samþykkis og birti harðorða yfirlýsingu á opinberri heimasíðu söngkonunnar í kjölfar sýningarinnar.

→ Mr. Turner

Breski leikarinn Timothy Spall varði tveimur árum í undirbúningsvinnu fyrir hlutverk sitt sem landslagsmálarinn J.M.W. Turner í kvikmyndinni Mr. Turner sem kom út á seinasta ári. Spall þykir hafa tekist vel upp og fékk hann verðlaun sem besti leikarinn á Cannes-kvikmyndahátíðinni í maí síðastliðnum. Hann hlaut þó ekki tilnefningu til Óskarsverðlauna en Mr. Turner er tilnefnd í fjórum flokkum, meðal annars fyrir kvikmyndatöku og búningahönnun.

→ The Imitation Game

Breski leikarinn Benedict Cumberbatch leikur tæknifrömuðinn Alan Turing í The Imitation Game og var tilnefndur til Golden Globe-verðlauna sem besti leikarinn í dramamyndaflokki en verðlaunin féllu í skaut samlanda hans, Eddie Redmayne. Cumberbatch þykir framúrskarandi í myndinni og er tilnefndur til Óskarsverðlauna sem besti leikari í aðalhlutverki en The Imitation Game er alls tilnefnd til átta Óskarsverðlauna. Á daginn hefur komið að Cumberbatch og Turing eru skyldir í sautjánda ættlið.

→ Bessie

Söng- og leikkonunni Queen Latifah var fyrst boðið að leika blús- og djasssöngkonuna Bessie Smith fyrir tuttugu og tveimur árum en Latifah hafnaði boðinu þar sem henni fannst hún ekki nægilega lífsreynd. Nú tveimur áratugum seinna er Latifah lífsreyndari og tilbúin að takast á við áskorunina og lék söngkonuna í sjónvarpsmyndinni Bessie. Dee Rees leikstýrir myndinni sem er framleidd af HBO og verður frumsýnd á stöðinni á árinu.

→ Icon

Hjólreiðakappinn Lance Armstrong átti undir högg að sækja eftir að upp komst um lyfjamisnotkun hans. Ben Foster leikur Armstrong í myndinni Icon, þar sem sagt er frá honum og írska íþróttablaðamanninum sem var sannfærður um að Armstrong neytti ólöglegra efna og þeim mætti þakka sigurrunu hans í Tour de France. Stephen Frears leikstýrir myndinni og verður hún frumsýnd í Bandaríkjunum í ágúst.

→ Queen of the Desert

Werner Herzog leikstýrir myndinni Queen of the Desert sem fjallar um ævi og störf breska fornleifafræðingsins og njósnarans Gertrude Bell, en hún var einnig fyrsta konan sem lauk námi frá Oxford-háskóla. Í fyrstu var Naomi Watts skipuð í hlutverk Bell en ástralska leikkonan Nicole Kidman mun leika Bell í myndinni. Queen of the Desert verður frumsýnd í febrúar en auk Kidman fara James Franco og Robert Pattison með hlutverk í myndinni og er hennar beðið með talsverðri eftirvæntingu.

KIA | Ábyrgð fylgir!

Allt að 7 ára ábyrgð fylgir notuðum Kia*

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ

KIA Cee'd LX
Árgerð 5/2013, ekinn 73 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur, eyðsla 4,4 l/100 km.
2.590.000 kr.

6 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ

KIA Carens EX
Árgerð 4/2014, ekinn 20 þús. km, dísil, 1685 cc, 136 hö, sjálfskiptur, eyðsla 6,0 l/100 km.
4.750.000 kr.

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ

KIA Sportage EX
Árgerð 11/2012, ekinn 29 þús. km, dísil, 1995 cc, 136 hö, beinskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 5,7 l/100 km.
4.690.000 kr.

4 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ

KIA Sorento EX Luxury
Árgerð 5/2012, ekinn 76 þús. km, dísil, 2199 cc, 198 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 6,7 l/100 km.
5.190.000 kr.

*Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR
www.notadir.is

Klettháls 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

Gegn verkjum og hita
- í tengslum við kvef og flensu

3 í 1

Hitalækkandi - virkar í allt að 8 klst.

Verkjastillandi - verkun hefst innan 30 mín.

C-vítamín (45 mg)

Therimin Honung&Citron 500 mg, mixtúruduft, lausn. Inniheldur parasetamól. Ábendingar: Er ætlað til skammtímameðferðar við verkjum og eða hita, t.d. vægum eða meðalmiklum verkjum og hita í tengslum við kvef og flensu, höfuðverk, vöðva- og liðverkjum, tannverk og tíðaverk. Skammtar og lyfjagjöf: Fullorðnir: Einn til tveir skammtapokar af dufti (500 til 1000 mg) leyst upp í heitu vatni á fjögurra til sex klst. fresti, eftir þörfum, allt að 4 sinnum á dag. Hámarksskammtur á sólarhring eru 6 skammtapokar á 24 klst. (3000 mg af parasetamóli á 24 klst.). Venjulega er nóg að nota einn skammtapoka í einum skammti. Heildarskammtur af parasetamóli má ekki fara yfir 60 mg/kg/sólarhring fyrir unglinga og fullorðna sem eru léttari en 50 kg. Börn: Skammtar eru háðir aldri og líkamsþyngd. Stakur skammtur getur verið frá 10 til 15 mg/kg líkamsþyngdar. Hámarksskammtur á sólarhring er 60 mg/kg/líkamsþyngdar. Börn yngri en 12 ára: Ekki er mælt með notkun lyfsins hjá börnum yngri en 12 ára. 12 til 15 ára unglingar sem vega frá 41 til 50 kg: Einn skammtapoki í hverjum skammti, á fjögurra til sex klst. fresti, eftir þörfum, allt að fjórum sinnum á sólarhring. Hámarksskammtur er 4 skammtapokar á 24 klst. (2000 mg af parasetamóli á 24 klst.). 16 til 18 ára unglingar sem eru þyngri en 50 kg: Sami skammtur og fyrir fullorðna. Stærri skammtar en mælt er með geta leitt til alvarlegar lifraskemmda. Ef verkur varir lengur en 5 daga eða hiti lengur en 3 daga, eða ef ástand versnar skal leita ráða hjá lækni. Skert lifrarstarfsemi: Hjá sjúklingum með skerta lifrarstarfsemi eða Gilberts heilkenni, verður að minnka skammta eða lengja tímabilið á milli skammta. Skert nýrnastarfsemi: Hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi á að minnka skammta. Gauklasíunarhraði 10-50 ml/mín, skammtur 500 mg á 6 klst. fresti. Gauklasíunarhraði < 10 ml/mín, skammtur 500 mg á 8 klst. fresti. Lyfjagjöf: Innihaldið úr 1-2 skammtapokum á að leysa upp í venjulegri drykkjarkönnu af heitu, en ekki sjóðandi, vatni (u.þ.b. 250 ml). Þegar 2 pokar eru notaðir má bæta við meira vatni eftir smekk. Drekka á vökvann þegar hann hefur kólnað, þannig að hitastigið sé mátulegt. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna. Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun: Gæta skal varúðar við gjöf parasetamóls hjá sjúklingum með miðlungsmikla eða verulega skerðingu á nýrnastarfsemi, væga til miðlungsmikla skerðingu á starfsemi lifrarfrumna (þ.m.t. Gilberts heilkenni), alvarlega skerðingu á lifrarstarfsemi (Child-Pugh >9), bráða lifrarbólgu, sem eru á samhliðameðferð með lyfjum sem hafa áhrif á lifrarstarfsemi, með glúkósa-6- fosfat dehýdrógenasa skort, blóðlýsublóðleysi, vökvaskort, sem misnota áfengi og eru með langvinna vannæringu. Ráðleggja skal sjúklingum að nota ekki samhliða önnur lyf, sem innihalda parasetamól, vegna hættu á alvarlegum lifrarskemmdum ef til ofskömmtunar kemur. Forðast skal áfenga drykki meðan á notkun lyfsins stendur, því notkun þess samhliða parasetamóli getur valdið lifrarskemmdum. Gæta skal varúðar þegar parasetamól er gefið sjúklingum sem eru háðir áfengi. Upplýsingar um hjálparefnin: Aspartam (E951), sem inniheldur fenýlalanín, sem getur verið skaðlegt fyrir sjúklinga með fenýlketónmigu. Natríum 38 mg í skammtapoka: Sjúklingar á natríumskertu mataræði þurfa að hafa þetta í huga. Súkrósi 5,3 g í skammtapoka: Sjúklingar með frúktósaóþol glúkósa-galaktósa vanfrásog eða eða súkrasa-ísómaltasaþurrð, sem eru sjaldgæfir argengir kvillar, skulu ekki taka lyfið. Einnig þarf að taka tillit til þess hjá sjúklingum með sykursýki. Allúra rautt AC (E129) 0,09 mg í skammtapoka: Er azo-litarefni sem getur valdið ofnæmisviðbrögðum. Sojalesitín (E322). Ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja skaltu ekki nota þetta lyf. Meðganga: Engar aukaverkanir eru þekktar af notkun parasetamóls á meðgöngu eða heilsu fósturs/nýbura. Við notkun undir venjulegum kringumstæðum má gefa parasetamól á öllum stigum meðgöngu, eftir að hlutfall milli ávinnings og áhættu hefur verið metið. Á meðgöngu á ekki að taka parasetamól í langan tíma, í stórum skömmtum eða samhliða öðrum lyfjum þar sem ekki hefur verið sýnt fram á öryggi notkunar í slíkum tilfellum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

WEDDING RINGER	KL 5.40 - 8 - 10.20	12
WEDDING RINGER LÚXUS	KL 8 - 10.20	12
BLACKHAT	KL 8 - 10.25	16
TAKEN 3	KL 8 - 10.50	16
THE HOBBIT 3 3D 48R	KL 5 - 8	12
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL 5	12
PADDINGTON ÍSL TAL 2D	KL 3.30 - 5.45	L
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 3.30 - 5.45	L
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

WEDDING RINGER	KL 5.30 - 8 - 10.20	12
TAKEN 3	KL 8 - 10.30	16
THE HOBBIT 3 3D	KL 9	12
PADDINGTON ÍSL TAL	KL 5.30	L
PADDINGTON ENSKT TAL	KL 6	L
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 5.30	L
MOCKINGJAY– PART 1	KL 8	12

LAUGARÁS BÍÓ
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
PADDINGTON ISL TAL	6	L
PADDINGTON ENSKT TAL	6	L
BLACKHAT	8, 10:45	16
TAKEN 3	8, 10:20	16
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9	12

SAMBÍÓIN

6 ÓSKARSTILNEFNINGAR
m.a. BESTA MYND ÁRSINS
Besti Leikari í aðalhlutverki - Bradley Cooper

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

AMERICAN SNIPER	KL. 5 - 8 - 10:15 - 10:45	
AMERICAN SNIPER VIP	KL. 8 - 10:45	
A MOST WANTED MAN	KL. 5:30 - 8	
UNBROKEN	KL. 8 - 10:50	
THE HOBBIT 3D	KL. 5 - 8 - 10:50	
THE HOBBIT 2D VIP	KL. 5	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8 - 10:30	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

AMERICAN SNIPER	KL. 5 - 8 - 10:45	
BLACKHAT	KL. 5 - 8 - 10:45	
TAKEN 3	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8 - 10:30	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:30	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

AMERICAN SNIPER	KL. 6 - 9 - 10:20	
A MOST WANTED MAN	KL. 8	
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8 - 10:30	
BIG HERO 6 ENSKT TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

AMERICAN SNIPER	KL. 8	
BLACKHAT	KL. 10:20	
THE WEDDING RINGER	KL. 8	
PADDINGTON ÍSL TAL	KL. 5:50	L
TAKEN 3	KL. 10:40	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:45	
BLACKHAT	KL. 8 - 10:45	
BIG HERO 6 ÍSL TAL 3D	KL. 5:40	L
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40	L

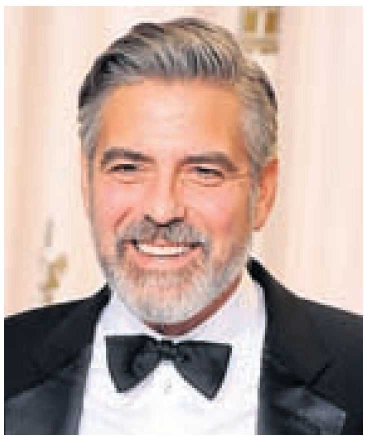
ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

TAKE THAT Strákabandið spilar í fyrsta sinn sem tríó á Brit-hátíðinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Take That á Brit-hátíðinni

Take That kemur fram á Brit-verðlaunahátíðinni í O2-höllinni í London í næsta mánuði.

Þetta verður í fyrsta sinn sem strákarnir stíga á svið á Brit-hátíðinni sem tríó en Jason Orange sagði skilið við Take That á síðasta ári. Í þau fimm skipti sem þeir hafa troðið upp á Brit-hátíðinni hafa þeir alltaf vakið athygli. Árið 2009 stóðu þeir um borð í geimskipi og 2011 mættu með óeirðalögregluna með sér. „Við vitum hvað það er stórt mál að spila á Brit-hátíðinni og þess vegna erum við að skipuleggja eitthvað sérstakt fyrir þessa stund," sagði Gary Barlow.



GEORGE CLOONEY Uri Geller segir að leikarinn eigi eftir að sjá draug stúlkunnar.

Clooney keypti draugahús

Talið er að Hollywood-leikarinn George Clooney og eiginkona hans, Amal, hafi fest kaup á húsi í enska þorpinu Sonning. Væntanlegur nágranni þeirra, sjónhverfingamaðurinn og miðillinn Uri Geller, segir í viðtali við Daily Express að draugagangur sé á svæðinu.

„Það er hægt að sjá húsið hans frá Sonning-brúnni og ég hef séð skrítna hluti gerast á þessari brú. Draugur lítillar stúlku gengur yfir hana. Ég efast ekki um að George Clooney eigi eftir að sjá hana. Þetta er besta húsið í hverfinu til að sjá þennan draug."

Fleiri miðar til að sjá Harvey

Búið er að setja fleiri miða í sölu fyrir aðdáendur ensku söngkonunnar PJ Harvey sem vilja sjá hana taka upp næstu plötu sína. Allir miðar á viðburðinn seldust á örskammri stundu fyrir jólin og var mikil eftirspurn eftir fleiri miðum.

Harvey tilkynnti fyrir jól að hún ætlaði að taka sína níundu plötu upp fyrir opnum tjöldum. Almenningur hefur frá því í síðustu viku getað horft á upptökurnar í 45 mínútur í senn í Somerset House í London. Upptökurnar standa yfir til 14. febrúar.

Sjaldan fellur eplið langt frá eikinni

BAKÞANKAR Söru McMahon

ÞAÐ ER ýmislegt skrýtið sem gerist þegar maður eldist; Maður gránar, vitið þroskast, margvíslegir áður óþekktir verkir fara að gera vart við sig hér og þar í líkamanum og maður uppgötvar að maður er farinn að líkjast foreldrum sínum æ meira.

ÓMEÐVITAÐ virðist maður hafa tileinkað sér siði og takta foreldra sinna, og jafnvel foreldra foreldra sinna, líkt og ég komst nýlega að. Ég virðist nefnilega hafa helgað mér þann sið ömmu minnar að geyma notaða gjafaborða og -pappír.

ÞAÐ ERU EKKI nema nokkur ár síðan mér þótti þessi söfnunarárátta ömmu minnar heldur merkileg. Ég man eftir einu skipti þegar ég heimsótti hana á elliheimilið á afmælisdegi hennar. Ég hafði keypt handa henni stóran vönd af túlípönum sem blómasalinn hafði vafið fallega inn í gjafapappír og skreytt með litríkum borðum.

AMMA þakkaði mér fyrir vöndinn og þegar blómin voru komin í vatn hóf hún að jafna úr sellófaninu og braut það svo fallega saman. Borðana vafði hún í nettan hnykil og því næst stakk hún hvoru tveggja ofan í skúffu.

Á ÞESSUM árum var amma hætt að gefa fólki gjafir og því lítil ástæða fyrir hana að geyma umbúðirnar. Ég bauðst því til að henda sellófaninu og bandinu í ruslið fyrir hana, en amma leit aftur hissa á mig og sagði svo ástúðlega á móðurmálinu: „Sara mín, dom som sparar, dom har," sem mætti þýða sem „þeir eiga sem spara".

SKEMMST er frá því að segja að nú, nokkrum árum síðar, er ég sjálf farin að geyma gjafapappír og -borða í litlum skókassa inni í skáp. Þetta á ég svo tilbúið til notkunar þegar ég þarf að fara í afmæli eða gefa fæðingargjafir, því eins og amma sagði: Þeir eiga sem spara.

TINNA Safnar tónverkum fyrir hljóðfærið smágerða og er í sambandi við tónskáld um allan heim. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Spilar á dótapíanó og ber höfuðið hátt

Tinna Þorsteinsdóttir píanóleikari fékk sex tónskáld til að semja verk fyrir dótapíanó. Sjálf á hún tvö og er ein mesta áhugakona landsins um hljóðfærið.

„Ég hef haft áhuga á dótapíanóum undanfarin ár og fannst upplagt að tefla þessu saman," segir Tinna Þorsteinsdóttir píanóleikari.

Hún fékk sex tónskáld til þess að semja fyrir sig verk fyrir píanó og dótapíanó sem flutt verða á Myrkum Músíkdögum. „Þau fengu alveg frjálsar hendur við að gera þetta, verður svona keppni á milli hljóðfæranna," segir hún. Áhugi Tinnu á hljóðfærinu kviknaði út frá tónskáldinu John Cage. „Hann samdi fyrsta alvöruverkið fyrir dótapíanó árið 1948. Þegar ég byrjaði að grúska í því þá var ekkert aftur snúið," segir Tinna glöð í bragði og bætir við: „Hann tekur dótapíanóið alveg mjög alvarlega."

Á tónleikunum mun Tinna notast við þrjú dótapíanó og einn flygil. „Ég á tvö og fæ eitt lánað, ég veit hvar öll aðaldótapíanóin eru í bænum," segir hún og er óhrædd við að fullyrða að hún sé mesta áhugakona landsins um hljóðfærið. „Flygillinn er svo stór og svo færðu þetta litla dótapíanó sem er algjörlega andstæðan við hann. Það er auðveldara að nálgast það, svona ákveðin slökun frá stóra skrímslinu, ef svo má segja," segir hún og hlær.

Dótapíanóin eru smá í sniðum og hljóðfæraleikarinn þarf að bera sig öðruvísi að en þegar leikið er á flygil. „Maður lítur náttúrulega hálf skringilega út þegar maður situr við dótapíanóið, en maður verður bara að þora því og bera höfuðið hátt." Tinna segist ekki hafa kennt sér meins í baki við það að leika á hljóðfærið en lykilinn segir hún að taka pásur á milli.

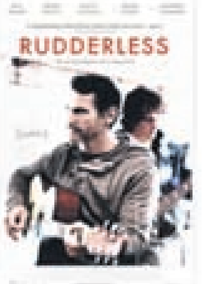
Sjálf safnar hún tónverkum fyrir dótapíanó og er í sambandi við tónskáld um allan heim. „Ein af þessum ástríðum sem ég hef, að safna dótapíanóverkum. Ætli þetta dugi ekki bara í bili þangað til næsta kemur upp," segir Tinna hlæjandi aðspurð að því hvort hún eigi einhver önnur óvenjuleg áhugamál.

> **Flygillinn er svo stór og svo færðu þetta litla dótapíanó sem er algjörlega andstæðan við hann. Það er auðveldara að nálgast það, svona ákveðin slökun frá stóra skrímslinu, ef svo má segja.**

Tónskáldin sem Tinna fékk til liðs við sig eru þau Einar Torfi Einarsson, Hallvarður Ásgeirsson, Haukur Þór Harðarson, Ingibjörg Friðriksdóttir, Páll Ragnar Pálsson og Þórunn Gréta Sigurðardóttir.

Tónleikarnir fara fram 1. febrúar í Kaldalónssal Hörpu og eru hluti af tónlistarhátíðinni Myrkir Músíkdagar sem hefst tuttugasta og níunda janúar.

gydaloa@frettabladid.is



BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ 1000 KALL MIÐINN!

Girlhood 18.00, 20.00
Winter sleep 18.00
Mommy 20.00
Turist Eng Sub 22.00
Whiplash 22.00
Hross í Oss ENG SUB 22.30
SÍÐUSTU SÝNINGAR:
Rudderless 18.00

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Austur-Evrópa tekur við keflinu af Íslandi

Fjórar íslenskar hljómsveitir hafa verið bókaðar á tónlistarhátíðir í sumar eftir þátttöku á Eurosonic.

„Þetta gekk mjög vel. Við fengum rosalega fín viðbrögð við öllum tónleikunum,“ segir Sigtryggur Baldursson, framkvæmdastjóri ÚTÓN. Hann er nýkominn heim frá Groningen í Hollandi. Þar voru nítján flytjendur frá Íslandi í brennidepli á tónlistarráðstefnunni og hátíðinni Eurosonic.

Á hátíðinni á næsta ári verður Austur-Evrópa í brennidepli, sem verður væntanlega mikil breyting frá íslenska áherslupunktinum. „Það er farið frá 300 þúsund manna þjóðinni yfir í hundrað milljóna pakkann. Þessi sveifla þarna á milli er svolítið ýkt,“ segir Sigtryggur.

Nú þegar hafa að minnsta kosti fjórar hljómsveitir verið bókaðar inn á erlendar tónlistarhátíðir í sumar eftir þátttöku í Eurosonic, eða Vök, Young Karin, Sólstafir og Mammút. Að sögn Sigtryggs var smekkfullt á alla íslensku tónleikana og viðburðina og umfjöllun fjölmiðla var góð. „Það var mjög góður rómur gerður að þessum fókus Íslands. Samkvæmt PR-gengi Eurosonic höfum við sett nýjan standard á þetta.“ Hann segir að athygli hafi vakið að íslenskir ráðherrar og borgarstjóri Reykjavíkur hafi látið sjá sig. „Það vakti mikla athygli hjá alþjóðlegu fulltrúunum sem voru þarna að það mættu ráðherrar frá Íslandi og höfðu áhuga á málefninu, settu sig inn í þetta og vissu hvað þeir voru að tala um. Það fannst mér mjög gott.“ **- fb**

SIGTRYGGUR BALDURSSON

➜ Nú þegar hafa að minnsta kosti fjórar hljómsveitir verið bókaðar inn á tónlistarhátíðir í sumar eftir þátttöku í Eurosonic, eða Vök, Young Karin, Sólstafir og Mammút.

VÖK Hljómsveitin Vök hefur verið bókuð á erlendar tónlistarhátíðir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

MIRANDA KERR Fyrirsætan reynir að vera heilbrigð í 80 prósentum tilfella.

Kerr lifir eftir 80/20 mottói

Miranda Kerr reynir að vera heilbrigð 80 prósent tímans og passar sig því upp á að hafa pláss fyrir óheilbrigt mataræði.

Hin 31 árs fyrirsæta leyfir sér af og til eitthvað gómsætt og lifir því eftir mottóinu 80/20 til að halda mataræðinu í jafnvægi. „Ég lifi eftir mottóinu 80/20 sem þýðir að ég borða hollt 80 prósent tímans en óhollt 20 prósent tímans.“

Hún reynir að búa til eigin heilsudrykki og heilbrigðan skyndibita. „Ég baka glútenlausar múffur með bláberjum og chia-fræjum,“ sagði Kerr, sem á fjögurra ára son með fyrrverandi eiginmanni sínum, Orlando Bloom.

BRITNEY SPEARS Söngkonan er í uppnámi eftir að fyrrverandi kærasti hennar var skotinn til bana.

Fyrrverandi skotinn niður

Fyrrverandi kærasti söngkonunnar Britney Spears var nýlega drepinn af talibönum í Afganistan. John Sundahl var skotinn niður þegar hann var að fljúga þyrlu frá höfuðborginni Kabúl, að því er The Mirror greindi frá.

Sundahl hafði starfað í Afganistan sem verktaki á eigin vegum og flaug með ráðamenn víðs vegar um landið. Hann byrjaði með Spears árið 2007 eftir að þau kynntust á fundum AA-samtakanna. „Þetta er hræðilegt. Fjölskylda mín er í öngum sínum og þetta er mjög erfitt fyrir aldraða foreldra mína,“ sagði bróðir hans. „Við vitum að Britney er líka í uppnámi. John var enn góður vinur Britney og talaði reglulega við hana.“

Ísland á fjóra toppþjálfara í Evrópu

Bent Nyegaard, sérfræðingur TV2 í Danmörku, hefur fylgst grannt með handbolta í áratugi og segir óneitanlega sérstakt hversu margir íslenskir handboltaþjálfarar hafa náð langt á alþjóðavettvangi. „Að jafn fámenn þjóð og Ísland eigi þjálfara tveggja stærstu handboltaþjóða heims er ótrúlegt,“ sagði Nyegaard við Fréttablaðið í gær. „Ef við lítum svo út fyrir HM í handbolta þá er Alfreð Gíslason hjá Kiel, sigursælasta félagsliði heims, og Aron Kristjánsson að þjálfa besta lið Danmerkur sem er stór handboltaþjóð. Ísland á fjóra þjálfara sem eru á toppnum í Evrópu.“ Hann á von á því að leikur Danmerkur og Þýskalands í kvöld verði taktísk skák þjálfaranna Guðmundar og Dags. „Þeir eru báðir hæglátir menn og rólegir. En þeir hafa gríðarlegan metnað og mjög skýrar hugmyndir um hvað þeir vilja fá fram. Þeir hugsa mörg skref fram í tímann í einu og það verður afar áhugavert að horfa á leikinn út frá sjónarmiði þjálfaranna.“ Nánar er rætt við Nyegaard á íþróttavef Vísis. - esá

Trúum að við getum unnið Frakka

HANDBOLTI Arnór Atlason segir að innan íslenska landsliðshópsins ríki full trú á því að sigur geti unnist gegn sterku liði Frakklands á HM í handbolta.

Frakkar eru ríkjandi Evrópumeistarar og hafa unnið báða leiki sína á HM til þessa. Okkar menn töpuðu hins vegar illa í fyrsta leik á föstudaginn er þeir steinlágu gegn Svíum en svöruðu fyrir sig gegn Alsír í gær.

„Frakkar telja sig auðvitað geta unnið hvaða lið sem er enda eru þeir frábærir á alla kanta,“ segir Arnór Atlason sem spilar með franska liðinu St. Raphael.

„Við höfum oft mætt þeim í gegnum tíðina og það hefur gengið misjafnlega. Til þess að eiga möguleika nú þarf allt að ganga upp hjá okkur.“

Arnór segir að strákarnir séu komnir með sjálfstraustið í lag eftir skellinn gegn Svíum. „Við höfum unnið þá af og til og höfum fulla trú á að það takist. Það er betra að mæta þeim núna en seinna í keppninni og getur verið að þeir séu ekki komnir almennilega í gang. Við þurfum að hafa trú á verkefninu og hún er svo sannarlega til staðar.“ - esá

ÆI! Patrekur þurfti að sætta sig við eitt stig gegn Túnis. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

HM Í HANDBOLTA Katar 2015

ÚRSLIT

A-RIÐILL

Spánn - Síle	**37-16** (14-7)
Hvíta-Rússl. - Brasilía	**29-34** (12-16)
Slóvenía - Katar	**29-31** (15-18)

STAÐAN

Spánn	3	0	0	104-76	**6**
Katar	3	0	0	86-72	**6**
Slóvenía	2	0	1	99-83	**4**
Brasilía	1	0	2	84-86	**2**
H-Rússland	0	0	3	91-106	**0**
Síle	0	0	3	59-100	**0**

B-RIÐILL

Bosnía - Makedónía	**22-25** (11-13)
Króatía - Íran	**41-22** (19-13)
Austurríki - Túnis	**25-25** (14-15)

STAÐAN

Króatía	3	0	0	101-77	**6**
Makedónía	3	0	0	91-78	**6**
Austurríki	1	1	1	78-78	**3**
Bosnía	1	0	2	73-73	**2**
Túnis	0	1	2	75-86	**1**
Íran	0	0	3	78-104	**0**

LEIKIR DAGSINS

C: Tékkland - Egyptaland	kl. 16:00	SPORT 2
C: Ísland - Frakkland	kl. 18:00	RÚV
C: Svíþjóð - Alsír	kl. 18:00	
D: Argentína - S-Arabía	kl. 16:00	
D: Pólland - Rússland	kl. 16:00	RÚV
D: Danmörk - Þýskaland	kl. 18:00	SPORT 2

ÆI! Patrekur þurfti að sætta sig við eitt stig gegn Túnis. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Gaman að geta strítt Gumma

Það verður stór stund í sögu íslensks handbolta þegar tvö af stærstu handboltaveldum heims, Þýskaland og Danmörk, mætast á Heimsmeistaramótinu í handbolta í Katar í kvöld. Bæði lið eru þjálfuð af Íslendingum.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson í Katar
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI Þó svo að sjaldan hafi verið fleiri fulltrúar íslenskra fjölmiðla á stórmóti í handbolta fölnar það í samanburði við þann gríðarlega fjölda fjölmiðlafólks frá Þýskalandi og Danmörku sem hér eru til að fjalla um sín lið á HM í handbolta.

Til marks um það voru landsliðsþjálfararnir Guðmundur Guðmundsson (Danmörku) og Dagur Sigurðsson (Þýskalandi) í viðtölum við tugi fjölmiðla eftir blaðamannafundi sína á Hilton-hótelinu í Doha á fjölda tungumála – þýsku, dönsku, ensku og vitanlega íslensku.

„Þetta verður sérstök stund fyrir mig,“ sagði Guðmundur við dönsku pressuna á sínum blaðamannafundi. „Ég hef þjálfað marga leikmenn í liði Þjóðverja og þjálfarann þeirra líka,“ sagði hann og uppskar hann hlátur viðstaddra en Dagur var landsliðsfyrirliði þegar Guðmundur þjálfaði íslenska liðið í fyrra skiptið á sínum ferli.

Óhætt er að fullyrða að þetta verður risastór stund í sögu íslensks handbolta og íslenskra íþrótta. Danmörk og Þýskaland eru risaveldi í handboltanum á alþjóðavettvangi og þjálfararnir höfðu báðir orð á því hversu skemmtilegt þetta væri.

Ákveðinn sirkus í kringum þetta

„Það er mjög skrýtið að tveir íslenskir þjálfarar skuli mætast með tvær svona þjóðir. Eins og þú sérð þá er ákveðinn sirkus í kringum það,“ sagði Dagur við Fréttablaðið í miðri mannmergð blaðamanna á Hilton-hótelinu í gær.

LOGNIÐ Á UNDAN STORMINUM Guðmundur Guðmundsson og Dagur Sigurðsson mætast með stórlið Danmerkur og Þýskalands í Katar í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

Guðmundur sakaði Dag um sálfræðihernað þegar sá síðarnefndi lét hafa eftir sér að Danir væru með sterkari leikmenn í öllum stöðum vallarins.

„Ég hlusta nú ekki á svona lagað. Ummælin dæma sig sjálf,“ sagði Guðmundur við íslenska fjölmiðla og brosti.

„Þetta er ekkert sálfræðistríð,“ sagði Dagur þegar þetta var hermt upp á hann. „Honum finnst óþægilegt þegar hinn aðilinn setur sig í hlutverk lítilmagnans og ég geri það bara til að stríða honum. En ef Danir vilja gefa okkur helmingsmöguleika á sigri þá tek ég því alveg.“

Guðmundur segir að góð byrjun Þýskalands á HM í handbolta sýni hvað það búi mikið í liðinu. Danir hafa hins vegar mætt veikari andstæðingum og hikstuðu óvænt í fyrsta leik gegn Argentínu.

„Það er ekkert endilega betra að byrja svona mót á leikjum gegn slakari liðunum. Okkur finnst að þetta sé loksins að byrja af fullri alvöru og við erum því fullir tilhlökkunar. Það er góð tilfinning,“ segir Guðmundur.

Snýst ekki um þjálfarana

Dagur og Guðmundur hafa margoft mæst áður sem þjálfarar. Einna fyrst í afar eftirminnilegum leik á EM 2010 þar sem Austurríki vann upp þriggja marka forystu Íslands á síðustu 55 sekúndum leiksins í riðlakeppni mótsins.

Bæði lið náðu frábærum árangri á mótinu – Ísland undir stjórn Guðmundar vann brons og Austurríki, sem var að spila á sínu fyrsta stórmóti í næstum tvo áratugi, varð í níunda sæti.

„Það var mjög sérstakur leikur. Þá vorum við í austurríska liðinu á heimavelli og allt í kringum það var mjög sérstakt og skemmtilegt,“ rifjar Dagur upp en þeir mættust einnig oft sem þjálfarar þýsku úrvalsdeildarliðanna Rhein-Neckar Löwen og Füchse Berlin.

Guðmundur viðurkennir að fyrri viðureignir hans gegn Degi hafi sitt að segja. „Það gæti haft áhrif hversu vel við þekkjumst. Ég játa að maður hefur kíkt á gamla leiki og skoðað hvað hann gerði okkur og hvernig,“ segir hann.

„Það er kannski rómantískt að segja að þetta snúist bara um okkur þjálfarana,“ bætir Dagur við. „En líklegast mun leikurinn klárast bara inni á vellinum, frekar en að þjálfarnir muni hafa meiriháttar áhrif á útkomuna.“

Fjarnám ÍSÍ í þjálfaramenntun!

Fjarnám 1. 2. og 3. stigs ÍSÍ í þjálfaramenntun hefst í byrjun feb. nk. Námið gildir jafnt fyrir allar íþróttagreinar! Skráning á namskeid@isi.is eða í síma 514-4000. Nánari uppl. í síma 460-1467 og á vidar@isi.is

Sjá einnig á **www.isi.is**

ÚTSALA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

SJÓNVÖRP - ALLAR STÆRÐIR - FRÁBÆR VERÐ

Sjónvarpsmiðstöðin

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

Einfaldara að mæta Frökkum

Alexander Petersson segir að Aron Pálmarsson geri alla betri í kringum sig.

HANDBOLTA „Það er enginn stressaður fyrir þennan leik og það er betra að mæta Frakklandi en liðum eins og Alsír og Egyptalandi. Við höfum spilað svo oft gegn Frökkum – það er bara einfaldara.“

Þetta segir skyttan Alexander Petersson sem átti betri dag gegn Alsír í fyrradag en gegn Svíum í fyrsta leik Íslands á HM í Katar. Slíkt var reyndar tilfellið með fleiri úr hópi íslenska liðsins.

„Þetta kom hægt og rólega eftir erfiðar fyrstu tíu mínútur,“ sagði Alexander við Fréttablaðið og vísaði þar til þess að Alsír komst 6-0 yfir gegn Íslandi.

„En nú erum við komnir inn í þetta mót. Ég vona að við séum búnir að brjóta ísinn.“

Hann segir að samspil sitt við Aron Pálmarsson hafi gengið betur. „Það er mjög létt að spila með Aroni og hann gerir mjög mikið fyrir alla samherja sína. En einhverra hluta vegna gekk það ekki eftir gegn Svíum og var það afar skrýtið.“

Leikur Íslands gegn Frakklandi skiptir gríðarlega miklu máli fyrir okkar menn ætli þeir sér að ná öðru af tveimur efstu sætum þessa erfiða C-riðils.

„Aðalmálið er að við förum ekki stressaðir inn í leikinn. Við megum ekki hugsa um hvað gerðist í hinum leikjunum eða hversu illa við byrjuðum í þeim. Við þurfum að halda rónni og láta boltann ganga vel í sókninni. Það verður afar mikilvægt.“

Og samspilið við Aron gekk betur gegn Alsír og hann ætlar að byggja áfram á því. „Okkur gekk vel að búa til færi, gefa góðar sendingar og fylgja því eftir sem við vildum gera. Það losaði aðeins stressið í manni.“ - esá

FANN LOKSINS TAKTINN Alexander Petersson endaði Alsír-leikinn vel. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

> Vel sjóaðir reynsluboltar

Þeir ná lengst sem sækja fram með samstilltum hætti og fylgja sendingum eftir alla leið. Samskip eru stoltur bakhjarl íslenska handboltalandsliðsins.

Áfram Ísland!

SAMSKIP

Saman náum við árangri

www.samskip.is

ENNEMM / SÍA / NM65290

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. 19.10 Þriðja 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.

Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 21.00 Fimmta röðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bökum saman til að varðveita skelfilegt leyndarmál.

You've Got Mail

BÍÓSTÖÐIN KL. 18.25 Joe Fox opnar útibú frá risavaxinni bókabúðakeðju hinum megin við götuna frá Kathleen Kelly sem á litla barnabókabúð. Í kjölfarið upphefst hatrömm samkeppni á milli þeirra. Á sama tíma eru þau bæði að kanna stefnumótaheiminn á spjallsíðu á netinu og verða óvart ástfangin.

FM957 kl. 07.00
Morgunþáttur FM957

Ósk Gunnars og Sverrir Bergmann með topptónlist á FM957.

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN

Frá 1957 Sala fasteigna í 58 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Freyjubrunnur 26 - 113 Rvk.

Vandað 216,7 fm raðhús með innbyggðum bílskúr. Húsið er tvílyft og með fallegu útsýni. Á neðri hæðinni er forstofa, baðherbergi, fataherb., samliggjandi eldhús og stofa auk innbyggðs bílskúrs sem er í dag nýttur sem íbúðarrými. Á efri hæðinni er gangur, sjónvarpsherbergi, 4 svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Út af hjónaherberginu eru svalir til suðurs en einnig eru svalir til norðurs út af ganginum. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 20. janúar milli kl. 17:00 – 17:30.** **V. 55,9 m.** 8312

Bergstaðastræti 86, 101 Rvk.

Húsið er samtals 286,8 fm að stærð þar af er bílskúr skráður 22 fm. Húsið er tvær hæðir og kjallari og er upprunalegt að miklu leyti það er steinað og með harðviðar gluggum. Í kjallara er tveggja herbergja búð, þvottahús og geymslu. Á aðalhæð eru tvær stofur, eldhús, herbergi og snyrting. Á efri hæð eru 3-4 herbergi og bað. Frábær staðsetning. Húsið er laust nú þegar. Sölumenn sýna. **V. 88,9 m.**

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
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
16.00 Scooby-Doo! Leynifélagið
16.25 Undateable
16.50 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
20.05 Modern Family
20.25 The Big Bang Theory
20.50 Gotham
21.35 Stalker
22.20 Daily Show: Global Edition
22.45 Weeds
23.15 A to Z
23.40 Olive Kitteridge
00.35 Forever
01.25 Bones
02.10 Getting On
02.40 Game of Thrones
03.35 Frozen
05.05 Modern Family
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 HM-þáttur
07.30 Þýskaland - Rússland
08.50 Austurríki - Túnis
10.10 Deportivo - Barcelona
11.50 Spánn - Síle
13.10 Slóvenía - Katar
14.30 Ísland - Alsír
15.50 Tékkland - Egyptaland BEINT
17.20 Spænsku mörkin 2014/2015
17.50 Danmörk - Þýskaland BEINT
19.40 Liverpool - Chelsea BEINT
21.40 Danmörk - Þýskaland
23.00 Ísland - Frakkland
00.20 HM-þáttur
00.50 Tékkland - Egyptaland

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Everton - WBA
08.40 Messan
12.45 Premier League World
13.15 Tottenham - Sunderland
14.55 Football League Show
15.25 Newcastle - Southampton
17.05 Messan
18.20 Everton - WBA
20.00 Premier League Review
20.55 West Ham - Hull
22.35 Leicester - Stoke

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
21.40 Southland
22.25 The Gates
23.10 Sleepy Hollow
23.50 Wipeout
00.35 My Boys
00.55 One Born Every Minute UK
01.45 Pretty Little Liars
02.25 Southland
03.10 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** Strumparnir **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** Strumparnir **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** Strumparnir **18.25** Kalli á þakinu **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Tommi og Jenni **19.00** Space Chimps 2 **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.55 Strákarnir
18.20 Friends
18.45 Mom Frábær gamanþáttaröð um einstæða móður, Christy, sem hefur háð baráttu við Bakkus en er nú að koma lífi sínu á rétt ról.
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men
19.55 Veggfóður
20.40 Lífsstíll
21.00 The Following
21.45 The Blacklist
22.25 Grimm Spennandi þáttaröð þar sem persónur úr ævintýrum Grimmbræðra hafa öðlast líf og eru færðar í nútímabúning.
23.10 Chuck
23.55 Cold Case
00.35 Veggfóður
01.20 Lífsstíll
01.40 The Following
02.20 The Blacklist
03.05 Grimm
03.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.10 To Rome with Love
13.00 You've Got Mail
15.00 Rumor Has It
16.35 To Rome With Love
18.25 You've Got Mail
20.25 Rumor Has It
22.00 Me, Myself and Irene
23.55 Lockout
01.30 Abraham Lincoln: Vampire Hunter
03.15 Me, Myself and Irene

RÚV

14.55 Herstöðvarlíf
15.40 Táknmálsfréttir
15.50 HM í handbolta karla Bein útsending frá leik Póllands og Rússlands á heimsmeistaramótinu í handbolta í Katar.
17.30 HM-stofan
17.50 HM í handbolta karla Bein útsending frá leik Íslands og Frakklands á heimsmeistaramótinu í handbolta í Katar.
20.00 Fréttir
20.20 Íþróttir
20.30 Veðurfréttir
20.40 Castle
21.25 Hið ósagða – Saga Diu Danskur heimildarþáttur um stúlkuna Diu sem stendur á tímamótum. Til stendur að fara í kynleiðréttingu á Taílandi, en fyrst horfist Dia í augu við íslenska fortíð sína og leitar sátta og samþykkis fjölskyldu sinnar.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 HM-stofan
22.40 Fallið Sálfræðitryllir um raðmorðingja sem situr um fórnarlömb sín í nágrenni Belfast og lögreglukonu sem fengin er til að ná honum.
23.40 Víkingarnir
00.25 Fréttir
00.40 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
14.30 Cheers Endursýningar frá upphafi á þessum vinsælu þáttum um kráareigandann og fyrrverandi hafnaboltahetjuna Sam Malone, skrautlegt starfsfólkið og barflugurnar sem þangað sækja.
14.55 Hotel Hell
15.45 An Idiot Abroad
16.30 Svali & Svavar
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 leyniþjónustunnar 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 European Tour 2015
11.00 PGA Tour 2015
14.30 European Tour 2015
18.30 PGA Tour 2015 - Highlights
19.25 PGA Tour 2015
22.55 PGA Tour 2015 - Highlighs
23.50 Golfing World 2014

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

TOPPBÍLAR

TILBOÐSDAGAR

mikið úrval af nýlegum bílum á vetrardekkjum

TOYOTA LC 120 gx. Árg. 2008.
Ekinn 139.000 km. dísel, sjálfskiptur, heilsársdekk.
Verð 4.990.000 kr. **TILBOÐ 4.290.000 kr.** Rnr.336846.

FORD Mondeo trend. Árg. 2011.
Ekinn 77.000 km. dísel, 6 gírar.
Verð 2.990.000 kr. **TILBOÐ 2.190.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.372469.

CHEVROLET Captiva. Árg. 2007.
Ekinn 139.000 km. dísel, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000 kr. **TILBOÐ 2.190.000 kr.**
Nagladekk. Rnr.372462.

SUZUKI Sx4 glx. Árg. 2012.
kinn 47.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.890.000 kr. **TILBOÐ 2.490.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.372448.

HYUNDAI Tucson 4x4. Árg. 2006.
Ekinn 216.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 890.000 kr. **TILBOÐ 749.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.372396.

HYUNDAI Ix35 gls. Árg. 2012.
Ekinn 45.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 3.890.000 kr. **TILBOÐ 3.490.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.372307.

VOLVO S60. Árg. 2004.
Ekinn 110.000 km bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.590.000 kr. **TILBOÐ 1.290.000 kr.**
Vetrardekk Rnr.372291.

DODGE Ram 1500 hemi. Árg. 2007.
Ekinn 100.000 km. bensín, sjálfskiptur, heilsársdekk.
Verð 2.990.000 kr. **TILBOÐ 2.490.000 kr.** Rnr.337187.

SUZUKI Sx4 glx. Árg. 2012.
Ekinn 46.000 km. bensín, 5 gírar.
Verð 2.790.000 kr. **TILBOÐ 2.390.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.372080.

VW Golf trendline. Árg. 2010.
Ekinn 71.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.190.000 kr. **TILBOÐ 1.890.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.337234.

TOYOTA Prius. Árg. 2008.
Ekinn 69.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.990.000 kr. **TILBOÐ 1.690.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.372248.

TOYOTA Yaris terra. Árg. 2011.
Ekinn 58.000 km. bensín, 5 gírar,
Verð 1.790.000 kr. **TILBOÐ 1.590.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.336589.

HYUNDAI Tucson 4x4. Árg. 2007.
Ekinn 125.000 km. bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.290.000 kr. **TILBOÐ 1.150.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.337140.

VW Golf trendline. Árg. 2007.
Ekinn 106.000 km. bensín, 5 gírar.
Verð 1.390.000 kr. **TILBOÐ 990.000 kr.**
Heilsársdekk Rnr.337131.

Tobías Sveinbjörnsson
Beinn sími: 587 2050

Agnar Þórisson
Beinn sími: 587 2054

Hafsteinn Vilbergsson
Beinn sími: 587 2051

ergo

Afgreiðslutími: mán - fös 10 - 18 og lau 12 - 16

TOPPBÍLAR **Klettháls 2 / 110 Reykjavík / Sími: 587 2000 / www.toppbilar.is**

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

DRYKKURINN

„Gamla góða kókið bregst aldrei.“

Bragi Þór Jósefsson, ljósmyndari.

Hagfræðingur skrifar kvikmyndahandrit

Sóley Ómarsdóttir kláraði kvikmyndahandrit eftir námskeið í leikritun. Leiklestur verður sviðsettur í kvöld.

„Ég hef lengi ætlað að reyna að skrifa og koma mér meira í það, bæði leikrit, skáldsögur og eitthvað svoleiðis. Þetta er fyrsta verkið sem ég klára,“ segir Sóley Ómarsdóttir hagfræðingur.

Á haustmánuðum skráði hún sig á leikritunarnámskeið í Tjarnarbíói. Afraksturinn er kvikmyndahandritið Útgöngubann og verður sviðsettur leiklestur á verkinu fluttur í kvöld.

Sóley lagði lokahönd á verkið á námskeiðinu en hafði unnið í því í tvö ár. „En ég er náttúrulega ekki búin að vera að vinna í því stanslaust,“ segir hún hlæjandi.

Útgöngubann fjallar um íslenska fjölskyldu sem neyðist til þess að loka sig af vegna fuglaflensufaraldurs. „Fjölskyldufaðirinn tekur hlutverk sitt svo alvarlega að fjölskyldan veit ekki hvort er meira vandamál, faraldurinn eða hann,“ segir Sóley.

„Mig langaði að skoða hvað myndi gerast ef íslensk fjölskylda myndi þurfa að loka sig af. Skoða vandamál sem myndu koma upp og hvernig yrði brugðist við.“

Sóley vinnur hjá rannsóknarmiðstöð sem er með aðsetur í Malasíu. Handritaskrif eru ólík því sem hún fæst við dagsdaglega en hún er engu að síður spennt fyrir að heyra verkið lesið af leikurum. „Ég er alveg pínu stressuð en ég held að þetta verði bara gaman.“

Næstkomandi tvo þriðjudaga verða lesin handrit af leikritunarnámskeiðinu. Leiklestur á Útgöngubanni hefst klukkan hálf níu í Tjarnarbíó í kvöld.

- gló

SÓLEY Skrifaði kvikmyndahandrit sem fjallar um íslenska fjölskyldu sem lokar sig af vegna fuglaflensu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

iPhone 6 & iPhone 6 Plus

iSíminn

Skipholti 21

MYND/ARNAR ÞÓRISSON

HACKETT OG HILMAR ÖRN Vel fór á með Hilmari Erni og fyrrverandi gítarleikara Genesis um síðustu helgi.

Hackett heimsótti allsherjargoðann

Steve Hackett, fyrrverandi gítarleikari Genesis, kíkti í heimsókn til Hilmars Arnar Hilmarssonar allsherjargoða þegar hann var staddur hér á landi.

„Það er oft sem maður verður fyrir sárum vonbrigðum þegar maður hittir gamlar hetjur en það átti ekki við þarna,“ segir Hilmar Örn Hilmarsson, allsherjargoði og tónlistarmaður.

Steve Hackett, sem spilaði með Todmobile á tvennum tónleikum um síðustu helgi, nýtti tækifærið og heimsótti Hilmar Örn er hann var staddur hér á landi. Hackett er fyrrverandi gítarleikari bresku hljómsveitarinnar Genesis, sem var vígð inn í Frægðarhöll rokksins árið 2010.

„Hann og Jo, konan hans, eru mikið áhugafólk um andleg málefni. Fyrsta sólóplatan hans var einmitt byggð á tarot-spilunum, þannig að þau hafa gert sér far um að skoða helga staði hingað og þangað um heiminn. Maður getur kallað þetta andlega túrista,“ segir Hilmar Örn, sem hafði mjög gaman af heimsókninni. „Þetta er ákaflega skemmtilegt og vel upplýst fólk. Þau skoðuðu teikningar af hofinu og svo fórum við út að borða og ræddum heima og geima,“ segir hann og á við hof ásatrúarmanna. Stefnan er á að bygging þess hefjist í febrúar eða mars í Öskjuhlíð, rétt fyrir austan Nauthól.

Spurður út í trúarbrögð Hacketts og konu hans segir Hilmar Örn að Jo sé vel að sér í heiðinni grískri trú á meðan Hackett hefur lengi verið áhugamaður um vestræna trúarmenningu. „Fyrsta sólóplatan hans tekur tarot-spilin og táknfræði þeirra fyrir. Ég var einmitt að hlusta á plötu hjá honum sem er að koma út núna í mars sem er öll byggð upp í kringum forn trúar- og iðkunarkerfi,“ segir hann.

Hilmar Örn hefur lengi verið mikill aðdáandi gítarleikarans. Í byrjun níunda áratugarins þegar Hilmar var að vinna að útgáfu hljómsveitarinnar Þeys í Bretlandi hitti hann hljómborðsleikara sem starfaði með Hackett. „Þá var hann hættur í Genesis og var að byrja með sitt sólódæmi. Ég varð ágætis kunningi hans [hljómborðsleikarans], þannig að ég hef alltaf fylgst með honum leynt og ljóst.“

freyr@frettabladid.is

Plant var stórhrifinn af blótinu

Að sögn Hilmars Arnar hafa erlendar popp- og rokkstjörnur sem hafa haldið tónleika á Íslandi heimsótt hann af og til. „Ég er með gamalt tengslanet frá því ég var að vinna í Bretlandi þannig að maður tengist ansi mörgum. Í gegnum árum hafa menn gjarnan leitað mig uppi. Robert Plant kom á blót hjá okkur á sumardaginn fyrsta [árið 2005] og var stórhrifinn. Hann hefur tekið þetta mjög alvarlega eins og Led Zeppelin III [þriðja plata Led Zeppelin] sýnir. Hann hefur sökkt sér í Tolkien og keltneska goðafræði og er meðlimur í fjölmörgum sögufélögum í Wales þar sem hann býr. Þar skarast líka vinahópur. Hann hefur unnið með fólki sem ég hef unnið með.“

Eldbarnið æft við upphaf eldgoss

Möguleikhúsið fagnar tuttugu og fimm ára afmæli og stefnir á veglega dagskrá.

„Svo gerist það þegar við erum að æfa að það byrjar að gjósa norðan Vatnajökuls,“ segir Pétur Eggerz, leikari og handritshöfundur barnaleikritsins Eldbarnið sem Möguleikhúsið setur upp í febrúar. Hann bætir við: „Góð áminning um það hvað við erum að fjalla um í þessu leikriti hvernig þetta land er sem við búum í. Hvað fólk hefur þurft að fást við.“

Eldbarnið fjallar um unga stúlku sem er uppi á tímum Skaftárelda og Móðuharðinda. Hún lendir í kjölfar hamfaranna í ævintýralegum aðstæðum. Pétur segir umfjöllunarefnið því hafa öðlast nýtt vægi við upphaf eldgossins í Holuhrauni. Möguleikhúsið fagnar 25 ára afmæli á árinu og stefnir á að bjóða upp á veglega afmælisdagskrá, en leikhúsið leggur áherslu á leiksýningar fyrir börn og unglinga.

Fjáröflun fyrir sýninguna er hafin á vefsíðunni Karolinafund og hægt er að styrkja sýninguna frá fimmtán hundruð krónum og allt upp í fimmtán milljónir. „Ef einhver stórhuga fjárfestir hefur áhuga þá er hægt að fá þessa sýningu fyrir alla skóla á landinu. Maður má alltaf vera bjartsýnn,“ segir Pétur kátur. Eldbarnið verður frumsýnt 7. febrúar í Tjarnarbíói, en sýningin er einnig hugsuð sem ferðasýning fyrir grunnskóla landsins.

- gló

MÖGULEIKHÚSIÐ Hópurinn er nú við æfingar á leiksýningunni Eldbarnið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

25 Möguleikhúsið fagnar 25 ára afmæli á árinu.

Áfram Ísland
Njóttu handboltaveislunnar
í Katar með HM-fötu KFC.
25 Hot Wings ásamt Hot Sauce á aðeins
2.699 kr. frá 15. janúar til 1. febrúar.
25
Hot Wings
2.699
kr.
hm
fata
KFC
KFC
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

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

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

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Konur sækja í sig veðrið

Af þeim þremur kvikmyndum sem hafa fengið vilyrði fyrir framleiðslustyrk hjá Kvikmyndasjóði Íslands fyrir næsta ár eru tvær eftir konur. Þær Ása Helga Hjörleifsdóttir og **Ísold Uggadóttir** eru báðar að undirbúa sína fyrstu kvikmynd í fullri lengd, sem heita Svanurinn og Andið eðlilega. Þótt engir lausir peningar séu til hjá Kvikmyndasjóði í viðamikil verkefni, eins og kom fram í Fréttablaðinu gær, þá hlýtur að teljast ánægjulegt að konur skuli eiga tvær af þessum þremur myndum. Sérstaklega í ljósi þeirrar gagnrýni sem hefur verið vegna bágrar stöðu kvenna í íslenskri kvikmyndagerð. **- fb**

Tvíliðaleikur á Gautaborgarhátíðinni

Tvíliðaleikur, stuttmynd eftir **Nönnu Kristínu Magnúsdóttur**, hefur verið valin til sýninga á kvikmyndahátíðinni í Gautaborg sem fram fer 23. janúar til 2. febrúar næstkomandi. Nanna Kristín leikstýrir myndinni, skrifar handritið og framleiðir hana. Með aðalhlutverk fara þau Guðrún Gísladóttir, Svandís Dóra Einarsdóttir, Kristbjörg Kjeld, Margrét Helga Jóhannsdóttir og Jóhann Sigurðarson. Myndin hefur áður verið sýnd á kvikmyndahátíðinni í Toronto og á RIFF síðastliðið haust. Vonarstræti tekur einnig þátt í hátíðinni svo og París norðursins. **- vh**

Mest lesið Vísir

1. Djammaði með bróður Kate Middleton: „Hann var aðeins að klípa í rassinn á mér“
2. „Sveitarstjórn Ásahrepps er ekki bankastofnun fyrir blanka starfsmenn“
3. Fyrrverandi ráðherra rekinn vegna fjárdráttar í Ásahreppi
4. Segir ljósastaura við Reykjanesbraut lífshættulega