



SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir vill gjarnan þunga þyngju í þessu lífi. **15**



MENNING Franskur húmor, fágún og tilfinningar í Háskólabíói. **22**



LÍFIÐ Hafnfirsk sveit semur tónlist um rötgróinn ís-lenskan mat. **32**



SPORT Landsliðsþjálfarinn í áfalli eftir skammarlegt tap gegn Tékklandi. **28**

STÓRA ÚTSALAN
YFIR 1000 VÖRUR Á MÖGNUM TILBOÐI!
20-70% afsláttur!

byggtogbúið
KRINGLUNNI • Sími 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
23. janúar 2015
19. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

LÍFIÐ



Sjálfskipuð sjálfskoðun

Guðmundur Jörundsson í JÖR er leiðandi fatahönnuður og hefur getið sér gott orð þrátt fyrir ungan aldur. Hann segir fíkn vera ráðandi afl í heiminum og að meðvirkni sé einn hrikalegasti sjúkdómur þessa heims. Guðmundur segir Lífinu frá þráhyggju, spádómsgáfu og framtíðarplönnum.

FRÉTTIR

Nýjar tilraunir Vegagerðin hyggst gera tilraunir við sanddælingu úr Landeyjahöfn með nýrri dælu sem hefur verið leigð. **4**

Nýjar aðgerðir Seðlabanki Evrópu kynnti í gær aðgerðir til að örva hagvöxt á evrusvæðinu. **10**



Bolungarvík	-3°	SSV	8
Akureyri	-3°	SSV	7
Egilsstaðir	-2°	VSV	6
Kirkjubæjarkl.	-2°	SV	10
Reykjavík	1°	VSV	8

Strekkinger og él eða slydduél sunnan- og vestanlands en bjart norðaustan til. Kólnar í dag. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



365.IS

HEFST Á SUNNUDAGINN

ISLANDS COP TALENT



STÁLINU STAPPAD Strákarnir okkar halda örstuttan fund á miðjum vellinum eftir skelfilegt tap gegn Tékklandi á HM í Katar í gær. Okkar strákar eru komnir í vond mál og þurfa á sigri að halda gegn Egyptalandi á morgun ef þeir ætla ekki að fara með „litlu“ liðunum í keppnina um Forsetabikarinn.

Í rannsóknnum og samkeppni samtímis

Snyrtivörufrýrtæki veigra sér við að nýta sér þjónustu Matís vegna tengsla starfsmanns við keppinauta. Rannsóknarstjóri á sjálfur snyrtivörufrýrtæki. Forstjórinn segir stuðning Matís hvata fyrir rannsakendur að búa til verðmæti.

VIÐSKIPTI Íslensk snyrtivörufrýrtæki veigra sér sum hver við að nýta sér þjónustu Matís vegna tengsla eins starfsmanns við keppinauta. Starfsmaðurinn, Hörður G. Kristinsson, er rannsóknarstjóri hjá Matís en hann á sjálfur snyrtivörufrýrtæki sem framleiðir UNA skincare-húðvörurnar ásamt Matís.

Íslensk snyrtivörufrýrtæki kaupa mörg hver rannsóknir af Matís og nota niðurstöður í vörubrúun. Mikil áhersla er lögð á trúnað og allt kapp lagt á að niðurstöður rannsókna rati ekki til keppinauta. Önnur íslensk snyrtivörufrýrtæki eru til dæmis EGF, Sóley, Blue Lagoon og Ankra. Sum nýta sér þjónustu Matís og önnur ekki.

Það þykir ekki eftirsóknarvert að rannsóknir af þessu tagi séu framkvæmdar af keppinautum sjálfum.

Nokkrir forsvarsmenn snyrtivörufrýrtækja, sem Fréttablaðið hafði samband við, töldu þetta fyrirkomulag mjög óeðlilegt og ekki til þess að ýta undir heilbrigð markaðsskilyrði. Þá var einnig bent á að Matís á sjálft um 30 prósent í fyrirtæki rannsóknarstjórans.

Sveinn Margeirsson, forstjóri Matís, sagði í samtali við Fréttablaðið að hann væri meðvitaður um þessi sjónarmið, en að trúnaðarákvæði í starfssamningum starfsmanna eigi að koma í veg fyrir hagsmunaárekstra. Auk þess sé verkefnum beint til annarra starfsmanna ef líkur eru á því að hagsmunaárekstur geti komið upp.

Hvað varðar eignarhlut Matís í félagi rannsóknarstjórans sagði Sveinn að það væri fyrirtæki sem væri að freista þess að búa til verðmæti úr vantttri auðlind sem aðrir hefðu ekki sýnt áhuga



„En við sjáum ekki fyrir okkur að þetta verði eilíflega í okkar höndum.“
Sveinn Margeirsson, forstjóri Matís.

á að nýta. Með því að styðja við starfsmenn Matís með þessum hætti væri búinn til hvati fyrir rannsakendur hjá Matís til að fara lengra með sína vinnu og búa til úr henni vöru atvinnulífínu öllu til heilla.

„En við sjáum ekki fyrir okkur að þetta verði eilíflega í okkar höndum,“ sagði Sveinn aðspurður um hver framtíð UNA skincare væri.

Nóg til af innlendu hráefni: Alíslenskar pylsur í boði

LANDBÚNAÐUR Nú eru íslenskar pylsur alfaríð gerðar úr innlendu hráefni. Síðasta sumar þurfti að flytja inn danskt nautakjöt til að anna eftirspurn. Alls voru flutt inn 540 tonn. Óvíst er hvort flytja þurfi inn aftur í ár.

Komin!

JÓ NESBØ
AFTURGANGAN

„Besta skólkaga heila.“
Tungu Danstari

SPURNING DAGSINS



Er verið að róa á ný mið í kennslu?

Já, því í HR afla nemendur sér reynslu af raunverulegum verkefnum og læra að þeir fiska sem róa.

Ari Kristinn Jónsson er rektor Háskólans í Reykjavík sem í samstarfi við Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi stendur fyrir keppni sem þeir hafa ákveðið að kalla hnakkapön og fer fram um helgina.

Stjórnarandstaðan segir ríkisstjórnarflokkana ganga á bak orða sinna við skipan í stjórn Ríkisútvarpsins:

Þingmenn deildu um nýja stjórn RÚV

STJÓRN MÁL Kosið var í nýja stjórn Ríkisútvarpsins ohf. á Alþingi í gær.

Áður en kosningin fór fram átti sér stað nokkuð heit umræða um hana. Fulltrúar stjórnarandstöðuflokkanna á Alþingi sökuðu stjórnarliða um að virða að vettugi samkomulag sem hafði verið gert árið 2013 um stjórn RÚV.

Var því haldið fram að samkomulag hefði verið um að fjölga ætti stjórnarmönnum úr sjö í níu og að stjórnin fengi fimm fulltrúa

á móti fjórum sem kæmu í hlut stjórnarandstöðunnar. Hins vegar hafi þetta samkomulag verið svikið þegar stjórnin ákvað að taka sex fulltrúa í sinn hlut á móti þremur fulltrúum stjórnarandstöðunnar. Þannig fá Píratar ekki fulltrúa í stjórn RÚV.

Þingmenn ríkisstjórnarflokka vísuðu þessum málflutningi á bug og sögðu hið eðlilegasta mál að stjórninni væri skipt með þessum hætti, það væri í samræmi við niðurstöðu kosninga.

→ Þingmenn stjórnarandstöðunnar telja að stjórnin hafi svikið samkomulag um fjölda stjórnarmanna í RÚV.

Nýja stjórn skipa þau Ingvi Hrafn Óskarsson, Úlfhildur Rögnvaldsdóttir, Eiríkur Finnur Greipsson, Ásthildur Sturludóttir, Kristinn Dagur Gissurarson, Möður Árnason, Björg Eva Erlendsdóttir og Friðrik Rafnsson.



ÁTÖK UM RÚV Stjórnarandstaðan er ósatt við að fá aðeins þrjá fulltrúa í stjórn RÚV meðan stjórnin fær sex.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



HARDINDI Það skortir mikið upp á lífsgæði fólksins í Afganistan. NORDICPHOTOS/AFP

Atvinnuleysið gerir íbúum í Afganistan erfitt um vik:

Harður vetur í Afganistan

AFGANISTAN Flóttastúlka frá Afganistan spókar sig í borginni Herat. Mikið atvinnuleysi ríkir í Afganistan og þar er dýrt að lifa. Þetta hefur aukið á vanda fólks sem hefur í fá hús að venda þegar veturinn er sem harðastur. Miklar sveiflur geta verið í veðri í Afganistan, bæði milli dags og nætur en einnig milli árstíða. Á veturna berast vindar frá Rússlandi og þeir geta valdið stormi, ískaldri rigningu og snjókomu.

- j/h

Hélt konu og barni nauðugum:

Fékk sex ára fangelsisdóm

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest sex ára fangelsisdóm Héraðsdóms Reykjavíkur yfir karlmanni fyrir nauðgun, líkamsárás og frelsissviptingu á hendur barnsmóður sinni og barni. Maðurinn hélt konunni og tveggja ára dóttur þeirra nauðugum í íbúð konunnar í Mosfellsbæ í fimm klukkustundir að morgni jóladags 2013.

Honum var einnig gert að greiða konunni 3,5 milljónir króna og barninu 800 þúsund, ásamt því að greiða allan áfrýj-unarkostnað.

- sks

Brýnt að festa öll mörk:

Fékk mark í höfuðið og dó

NOREGUR Sjö ára norskur drengur lést eftir að handboltamark féll á höfuð hans á miðvikudag. VG greinir frá. Drengurinn var á æfingu þegar þetta gerðist. Atvikið varð í Akurhus í Suðaustur-Noregi. Lögreglan rannsakar atvikið sem slys.

Í tilkynningu frá Leikmanna-samtökum Íslands segjast þau vilja brýna fyrir öllum sem tengjast íþróttahreyfingunni að tryggja að öll mörk séu kirfilega föst fyrir æfingar svo sambærilegur atburður verði ekki hér á landi.

- ih

Er um ekki sjálfbær í framleiðslu á pylsum

Nú eru íslenskar pylsur alfarið gerðar úr innlendu hráefni. Í sumar þurfti að flytja inn danskt nautakjöt. Baldur Helgi Benjamínsson, formaður Landssamtaka kúabænda, bendir á að það taki 3-4 ár að bregðast við aukinni eftirspurn.

LANDBÚNAÐUR „Íslensku pylsurnar frá SS eru nú alíslenskar,“ segir Guðmundur Svavarsson, framleiðslustjóri á Hvolsvelli, og segir nú nóg til af innlendu hráefni til framleiðslunnar. Ekkert þurfi af innfluttu, erlendu kjöti í framleiðsluna. „Við reiknum með að þurfa ekki að grípa til innflutnings aftur næsta sumar þrátt fyrir aukna eftirspurn m.a. vegna fjölgunar ferðamanna.“

Mikill skortur var á nautakjöti síðasta sumar, íslenskir bændur önnuðu ekki hinni miklu eftirspurn eftir vörinni og þá neyddist Sláturfélag Suðurlands til nota danskt nautakjöt að hluta á móti íslensku hráefni í SS-pylsurnar.

„Þetta var tímabundið. Það litla sem við notuðum af erlendu nautakjöti í nokkrar vikur í sumar var fyllilega sambærilegt að gæðum og nautakjötið okkar,“ segir Guðmundur frá og bætir því við að nú séu allar afurðir fyrirtækisins með alíslensku hráefni og þannig verði það áfram. Ekki ætti að þurfa að grípa til innflutnings á háannatíma, sem er nokkrar vikur á sumrin.

Guðmundur segir fyrirtækið bregðast við aukinni eftirspurn með frekari hætti. Til að mynda með vörubrúun. „Við erum með auknið framboð af grillpyslu og hrápylsu (þurrpyslu) af ýmsu tagi m.a. rauðvíns-salamí.“

Baldur Helgi Benjamínsson, formaður Landssamtaka kúabænda, bendir hins vegar á að það tekur 3-4 ár að bregðast við óvæntri aukinni eftirspurn og að varað hafi verið við skorti í mörg ár.



GLÍMAN VIÐ EFTIRSPURNINA Íslenskir kjötframleiðendur hafa aukið vöruframboð af alls kyns pylsum til að mæta eftirspurn Íslendinga eftir slíku fæði. Upp hefur komið skortur á innlendu hráefni og þá þarf að nota erlent kjöt í pylsurnar.

„Nautakjötsframleiðsla er með þeim hætti að þetta er langtímaverkefni, framleiðslutíminn er þrjú ár. Við höfum verið að efla holdanautabúskap, þannig að bændur geti stundað öflugri ræktun og fengið betri gripi,“ segir hann frá og tiltekur að ýmsar hindranir séu í veginum. Lagabreytingu þurfi til að efla framleiðsluna en Sigurður Ingi Jóhannsson ráðherra hefur boðað að hann hyggist flytja frumvarp til breytinga á lögum um innflutning dýra þannig að til verði svipadur farvegur fyrir kynbótastarf holdanautabænda eins og í öðrum búgreinum.

„Ég sé þetta sem ákveðinn

→ Fyrstu sex mánuði ársins 2014 voru flutt til landsins 540 tonn af nautakjöti að andvirði hálfur milljarður króna..

grundvallarþátt í því að það sé hægt að auka þessa framleiðslu. Þessi markaður er að stækka býsna hratt.“

Hvort það þarf að kaupa erlent kjöt í pylsur eða ekki er óvíst. Baldur Helgi segir fjölgun ferðamanna hafa mest áhrif á sölu nautakjöts. „Nautakjötið er kjöt sem erlendir gestir okkar þekkja.“

kristjanbjorg@frettabladid.is

Meirihlutinn í skipulagsráði samþykkir gatnaþrengingu og hjólastíga:

Fækka akreinum á Grensásvegi

UMFERÐARMÁL Drengja á Grensásveg sunnan Miklubrautar og koma fyrir hjólastíg samkvæmt ákvörðun meirihluta umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur.

Fulltrúar minnihluta Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks greiddu atkvæði gegn breytingunni. Fulltrúar meirihluta Samfylkingar, Bjartrar Framtíðar, VG og Pírata felldu tillögu sjálfstæðismanna sem fóll í sér að mjökka miðeyjuna á Grensásvegi svo ekki þurfi að fækka akreinum.

„Meirihluti borgarstjórnar hefur gert þrengingar gatna í Reykjavík að forgangsverkefni sínu. Megintilgangurinn er að þrengja að umferðinni og skiptir þá litlu máli hvað það kostar,“ bókuðu sjálfstæðismenn.

Meirihlutafulltrúar sögðu að hægja mundi á bílaumferð og öryggi aukast. Aðgengi og öryggi gangandi og hjólandi yrði betra. „Umferðarflæði götunnar mun ekki raskast enda er metin umferð á þessum kafla Grensásveg langt undir viðmiðum fyrir fjögurra akreina götu,“ bókaði meirihlutinn.

- gar

HJÁLMAR SVEINSSON
Formaður skipulags- og umhverfisráðs Reykjavíkur-borgar.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fremstur meðal jafningja.



Comfortline Sport

- R-Line útlit
- Xenon ljós með LED dagljósum
- Skyggðar rúður
- Panoramic sóllúga
- Sportsæti
- 17" Djon felgur með sportfjöðrun

Verð 4.080.000 kr.*

*Sjálfskiptur, 122 hestöfl.

Volkswagen Golf kom fyrst á markað 1973 og hefur selst í 30 milljónum eintaka. Golf er vinsælasti einkabíllinn á Íslandi í dag enda er hann öruggur, þægilegur, státar af fjölda tækninýjunga og framúrskarandi hönnun. Svo eyðir hann aðeins frá 3,8 l/100 km. Viðtökurnar við sjöundu kynslóðinni sýna, svo ekki verður um villst, að Volkswagen Golf er fremstur meðal jafningja.

Volkswagen Golf kostar frá:
3.370.000 kr.*

*Golf Trendline, 1,4 TSI, beinskiptur, 122 hestöfl.



Das Auto.

Velkomin í reynsluakstur!

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

SVONA ERUM VIÐ



81 barn fæddist móður undir 20 ára aldri árið 2013.

Ungum mæðrum hefur fækkað síðustu ár. Fædd börn mæðra undir tvítugu árið 2007 voru 170 talsins.

Flestir ættu að fá næstu uppfærslu Windows-stýrikerfisins án endurgjalds: Uppfærsla fáanleg síðar á árinu

UPPLÝSINGATÆKNI Windows 10 stýrikerfi Microsoft stendur notendum Windows 7, 8 og 8.1 til boða án endurgjalds sem uppfærsla. Prufu-útgáfur fara í dreifingu undir lok mánaðarins og endanleg útgáfa á að vera í boði síðar á árinu.

Frí uppfærsla fyrir tölvur, farsíma og spjaldtölvur verður í boði í 12 mánuði frá því að hugbúnaðurinn fer í loftið.

Microsoft stóð fyrir kynningu á stýrikerfinu á miðvikudag. Þá kom fram í máli stjórndenda Microsoft að

nýju stýrikerfi væri ætlað að mæta þörfum notenda tölvubúnaðar í takt við þá tæknipróun sem átt hefur sér stað. Þannig eigi fólk að vera í kunnulegu umhverfi og viðmóti hvort sem það notar einkatölvu, spjaldtölvu, farsíma, eða önnur tæki á borð við leikjätölvur og jafnvel heilmyndarvarpa.

Um leið og nýja stýrikerfið var kynnt var hulunni svipt af HoloLens-gleraugunum, en sá sem þau ber „sér“ fyrir framan sig þrívíðar myndir.



FORSTJÓRINN Satya Nadella, forstjóri Microsoft, segir Windows 10 gert fyrir heim þar sem sé að finna fleiri tæki en fólk. FRÉTTABLAÐIÐ/PA

Fyrstu niðurstöður mælinga: Mikil hækkun á matvöru

NEYTENDUR Matvara hefur hækkað mikið í verði undanfarinn mánuð samkvæmt fyrstu niðurstöðum úr verðmælingum verðlagseftirlits ASÍ í matvöruverslunum í kjölfar breytinga á virðisaukaskatti.

Í flestum verslunum eru áhrif af afnámi vörugjalda enn mjög takmörkuð. Mest hækkað matvörukarfan í Víði, um 5,2% frá því í lok nóvember. Minnst hækkað hún í versluninni Kjarvali um 0,7%.

MS og Matís semja til 5 ára: Rannsaka á skyr og mysu

LANDBÚNAÐUR Mjólkursamsalan (MS) og Matís hafa gert með sér fimm ára samstarfssamning um rannsóknir á skyrgerlum og mysu. Að því er fram kemur á veg Landssambands kúabænda var skrifað undir í gær.

Haft er eftir Jóni Axel Pétursyni, framkvæmdastjóra sölu- og markaðssviðs MS, að í skyrinu og íslenska skyrgerlinum leynist mikil verðmæti eins og merkja megi af söluþróun skyrs á Norðurlöndum. Sala á síðasta ári hafi aukist um 85 prósent og sé nú í heildina orðin um og yfir 13.000 tonn.



LANDEYJAHÖFN Ekki hefur verið hægt að nota höfnina jafn mikið og vonir stóðu til þegar hún var opnuð árið 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

Binda vonir við nýja aðferð við dælingu

Vegagerðin hyggst gera tilraunir með sanddælingu frá landi í Landeyjahöfn. Gangi tilraunirnar sem skyldi verður ný dæla keypt samhliða smíði á nýjum Herjólfí. Með því er vonast til að hægt verði að nota Landeyjahöfn 90 prósent af árinu.

SAMGÖNGUR Vegagerðin hyggst gera tilraunir með sanddælingu frá landi í Landeyjahöfn í mars. Búið er að leigja dælu til verksins. Hingað til hefur dælingin verið gerð á skipum. „Vonir standa til að með dælu frá landi verði hægt að dýpka við mun hærri öldu en nú er gert,“ segir Sigurður Áss Grétarsson, framkvæmdastjóri siglingasviðs Vegagerðarinnar.

Gangi tilraunirnar að óskum hyggst Vegagerðin bjóða út dælu sem yrði á landi. Það verður þó ekki gert fyrir en ákvörðun hefur verið tekin um smíði nýs Herjólfí að sögn Sigurðar. Sú ákvörðun hefur ekki enn verið tekin þótt stefnt sé að því að smíði skipsins verði boðin út í vor samkvæmt tilkynningu frá Vegagerðinni sem send var út í gær.

Með nýrri dælu og nýjum Herjólfí telur Sigurður að hægt verði að nota Landeyjahöfn 90 prósent af árinu. Höfnin muni helst lokast yfir háveturinn.

Sigurður telur það ekki svara kostnaði að fara út í nýjar dýpkunaraðferðir fyrir en ákvörðun hefur verið tekin um ferjukaupin. „Það er lítið gagn í því að hafa nægt dýpi í höfninni fyrir Herjólf yfir háveturinn. Dæla þarf upp margfalt meiri sandi fyrir Herjólf miðað við nýju ferjuna og svo getur Herjólfur lítið siglt til Landeyjahafnar vegna ölduhæðar á þessum árstíma,“ segir Sigurður.

Ellíði Vignisson, bæjarstjóri Vestmannaeyja, er ósáttur við hve lítið hefur verið gert til að bæta samgöngur til og frá Vestmannaeyjum. „Staðan núna er sú hin sama og þegar Landeyjahöfn var opnuð. Það hafa nákvæmlega engar úrbætur verið gerðar, hvorki hvað varðar mannvirkid sjálft eða dýpkunaraðferðir,“ segir Ellíði og kallar eftir því að stjórnvöld taki endanlega ákvörðun um hvernig leysa eigi vandann.

Frá því að Landeyjahöfn var opnuð í júlí árið 2010 hefur þurft

Staðan núna er sú hin sama og þegar Landeyjahöfn var opnuð. Það hafa nákvæmlega engar úrbætur verið gerðar, hvorki hvað varðar mannvirkid sjálft eða dýpkunaraðferðir.

Ellíði Vignisson, bæjarstjóri Vestmannaeyja.

að beina 1.142 ferðum Herjólfí til Þorlákshafnar því Landeyjahöfn hefur verið ónothæf. Þá hafa 220 ferðir til Landeyjahafnar fallið niður. Flestar hafa þær verið frá því undir lok nóvember og fram á vor en þá hefur Landeyjahöfn ekkert verið notuð. Nú er dýpið í mynni Landeyjahafnar 2,6 metrar og myndi því ekki duga nýjum Herjólfí sem stefnt er á að muni rista 2,8 metra. ingvar@frettabladid.is

Stálu fjórum Bengal-köttum: Buxnalauss þjófs leitað í Ölfusi

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Suðurlandi leitar nú eiganda buxna og brjóstahaldara sem skilin voru eftir á vettvangi á bænum Nátthaga í Ölfusi í fyrrinótt þar sem fjórum Bengal-köttum var stolið.

Brjóstahaldarinn og buxurnar voru sett undir dekk á bílnum sem hafði fest. Voru klæðin skilin eftir á staðnum þegar bíllinn losnaði. Flíkurarnar fundust svo í hjólförum í gærmorgun.



GÆTI FLÆTT YFIR VEG Myndin er tekin 18. janúar sl. við brúna, ekki fjarrí Grímsstöðum á Fjöllum. MYND/BRAGI BENEDIKTSSON

Stærsta stífla síðan 2010: Stífla við Jökulsá á Fjöllum

NÁTTÚRA Ís hrannast upp við brúna yfir Jökulsá á Fjöllum við Grímsstaði. Þetta er stærsta krapastífla í ánni síðan í desember 2010 og þekur nokkra kílómetra farveggarins. Víst þykir að ef ís og krapí hrannast upp í meiri mæli gæti vatn farið að flæða yfir veginn. Aukist rennsli árinna vegna snjóbráðunar eða rigningar, þá getur vaxið enn frekar í ánni.



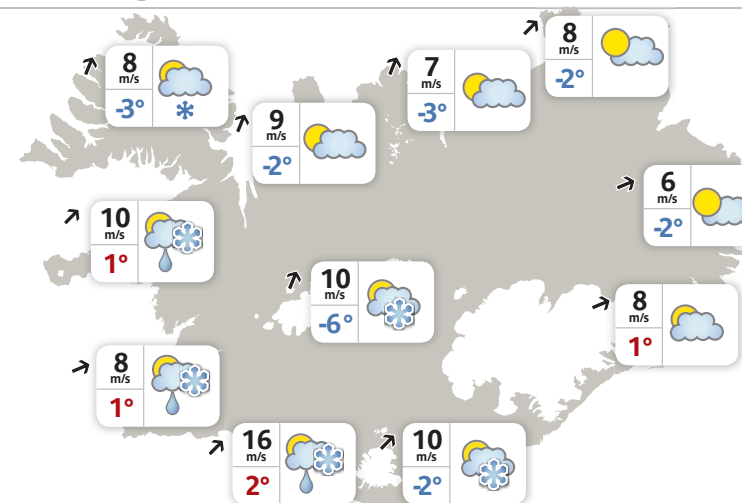
AKSTUR FATLAÐRA Ákvörðun um hámarksfjölda ferða var frestað til næsta fundar. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

Samþykkt velferðarráðs: Lækka verð á akstri fatlaðra

STJÓRNSÝSLA Velferðarráð Reykjavíkur samþykkti á fundi sínum í gær að fella niður 1.100 króna gjald á hverja ferð umfram 60 ferðir á mánuði. Þess í stað verður miðað við hálf almennt gjald Strætó líkt og gert er í öðrum ferðum.

Ákvörðun um að breyta reglum um hámarksfjölda ferða var frestað til næsta fundar ráðsins í ljósi ábendinga sem fram komu í áliti umboðsmanns borgarbúa. Næsti fundur velferðarráðs verður 5. febrúar.

Veðurspá



UMHLEYPINGAR verða á landinu um helgina. Það kólnar og frýstir í dag en síðdegis á morgun hvesst af suðaustri með hlýnandi veðri. Talsverð úrkoma verður um tíma, snjókoma í fyrstu en síðan slydda og rigning. Á sunnudag kólnar aftur með eljum.

Gildistími korta er um hádegi

Alicante 14°	Friedrichshafen 3°	New York 3°
Apena 16°	Gautaborg 1°	Orlando 25°
Basel 10°	Kaupmannahöfn 1°	Ósló -7°
Berlín 1°	Las Palmas 19°	París 3°
Billund 0°	London 7°	San Francisco 16°
Frankfurt 3°	Mallorca 13°	Stokkhólmur -3°

Á MORGUN
Vaxandi SA-átt síðdegis með úrkomu, fyrst suðvestan til.

SUNNUDAGUR
Hvasst sunnan og vestan til, jafnvel stormur með S-ströndinni.

Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

Njóttu þess að versla heima í stofu og fáðu sent upp að dyrum

Snúran

www.snuran.is
vefverslun S: 537-5101

ÚTSALA

50%
TIL

FRÁBÆR VERÐ

979	→	490
1.279	→	640
1.679	→	840
1.969	→	985
2.469	→	1.235
2.959	→	1.480
3.449	→	1.725
3.949	→	1.975
4.439	→	2.220
4.939	→	2.470
5.919	→	2.960
6.909	→	3.455
7.899	→	3.950

upphaflegt verð (eftir vsk. breytingu)

verð með 50% afslætti

FRÁBÆR VERÐ

979	→	294
1.279	→	384
1.679	→	504
1.969	→	591
2.469	→	741
2.959	→	888
3.449	→	1.035
3.949	→	1.185
4.439	→	1.332
4.939	→	1.482
5.919	→	1.776
6.909	→	2.073
7.899	→	2.370

upphaflegt verð (eftir vsk. breytingu)

70%

AFSLÁTTUR

af útsöluvörum í fatnaði, skóm og heimilivöru

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARID?



1. Hver er nýr aðstoðarlögglustjóri á höfuðborgarsvæðinu?
2. Í hverju er keppt í hnakkapöni í HR?
3. Hvað heitir ný plata Bjarkar Guðmundsdóttur?

SVÖR: Aftúra til annarra ríkja. 3. Sölu sjávar-
1. Alda Hrónn Jóhannsdóttir. 2. Sölu sjávar-

Gæðaráð háskóla segir góða starfshætti ríkjandi hjá Listaháskólanum en gagnrýnir markaðssetningu: Fær bestu mögulegu einkunn fyrir gæði

MENNTAMÁL Gæðaráð íslenskra háskóla, sem starfar fyrir mennta- og menningarmálaráðuneytið og Rannís hefur umsjón með, hefur lokið úttekt á gæðum náms við Listaháskóla Íslands.

Listaháskólinn fær bestu mögulegu einkunn í úttektinni sem er mæld í trausti. Þorsteinn Gunnarsson hjá Rannís útskýrir fyrirkomulagið. „Niðurstöðurnar eru gefnar þannig að það er sett upp með tilliti til hvort úttektarnefndin beri traust til

námsumhverfis skólans og gæða umhverfisins sem í honum er. Þessi traustsyfirlýsing skiptist í fjóra flokka. Fullt traust, traust, takmarkað traust og ekkert traust.“

Þorsteinn segir fimm háskóla búna að fara í gegnum gæðaúttekt sem þessa og aðeins einn þeirra hafi fengið lága einkunn, Háskólinn á Hólum sem fékk einkunnina: takmarkað traust í einum flokki.

Í niðurstöðum úttektarinnar er

hrósað fyrir góða starfshætti og framsýna stjórnun, sveigjanleika við að leita nýrra lausna og fagmennsku starfsfólks við þróun skólans.

Úttektarnefndin gerir aftur á móti athugasemdir við þætti er lúta að markaðssetningu skólans, skilgreiningum á þverfaglegu hlutverki hans, stefnumótun einstakra deilda, starfsþróun fyrir kennara og annað starfsfólk og undirbúningi nemenda undir störf að námi loknu.



FRAMSÝNI OG SVEIGJANLEIKI Svo virðist sem málefni Listaháskólans séu í góðum farvegi undir stjórn Fríðu Bjarkar Ingvarsdóttur rektors. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



MÓTMÆLT Bæði almenningur í Pakistan og stjórnvöld eru mjög reið út í ritstjórn franska blaðsins Charlie Hebdo. NORDICPHOTOS/ AFP

Pakistanar eru ævareiðir yfir myndbirtingu af Múhamed: Íslamistar brenndu franska fánann

PAKISTAN Íslamistar í Quetta í Pakistan brenndu í gær franska fánann þegar þeir mótmæltu myndbirtingum af Múhamed spámanni í franska tímaritinu Charlie Hebdo. Það eru ekki einungis almennir borgarar í Pakistan sem hafa fordæmt myndbirtingarnar því það hafa forsætisráðherrann í Pakistan og þingið einnig gert.



Efnahagur hefur áhrif Tekjur heimilisins hafa áhrif á það hvernig tannheilsa barna er.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tannheilsa barna efnaminni er verri

Efnahagur hefur áhrif á tannheilsu barna. Börn sem koma frá tekjuháum heimilum eru með betri tannheilsu en börn sem koma frá tekjulágum heimilum.

LÝÐHEILSA Börn sem koma frá tekjulágum heimilum búa við verri tannheilsu en börn sem koma frá tekjuháum heimilum. Þetta eru niðurstöður rannsóknarinnar hjá Björg Steinarsdóttur fyrir meistara-ritgerð hennar í heilshagfræði við Háskóla Íslands.

Markmið rannsóknarinnar var að kanna tengsl félags- og efnahagslegrar stöðu íslenskra barna í 1., 7. og 10. bekk við tannheilsu þeirra. Gögn rannsóknarinnar eru frá árinu 2005 og voru niðurstöðurnar unnar út frá þeim.

„Niðurstöðurnar sýna að það eru marktæk jákvæð tengsl milli tannheilsu barna og menntunar móður og heimilistekna,“ segir Björg.

Niðurstöðurnar eru í samræmi við erlendar rannsóknir. „Tengsl félags- og efnahagslegrar stöðu einstaklinga við tannheilsu eru vel þekkt en 65% breytileikans á fækkun tannskemmda í lok síðustu aldar á Vesturlöndum má skýra



BJÖRG STEINARSDÓTTIR

Börn háskólamenntaðra mæðra í hæsta tekjuhópi voru að meðaltali með 5,6 fleiri heilar fulloröðinstennur en börn mæðra með grunnskólaþróf sem lokamenntun í lægsta tekjuhópi,“ segir hún.

Björg segist hafa haft áhuga á að skoða að hve miklu leyti þessi tannheilsuójöfnuður er tilkominn vegna tíðni sælgætisneyslu og forvarna. „Þær forvarnarbreytur sem ég skoðaði voru tannhirða og fjöldi skorufyllinga. Í ljós kom að tannheilsuójöfnuðurinn lækkaði aðeins um 10,2-15,7% þegar leiðrétt var

fyrir áhrifum forvarna og tíðni sælgætisneyslu.“

Björg segir vert að skoða þessi tengsl betur og finna frekari skýringar á þessum ójöfnuði. Hún bendir á að það þurfi að hafa í huga að rannsóknin sýni ekki fram á orsakasamband heldur tengsl. Á þeim tíma sem gagnanna var aflað var kostnaður við tannlæknaþjónustu barna aðeins greiddur að hluta til af hinu opinbera. Árið 2013 voru gerðar breytingar á endurgreiðslu-kerfinu og hafa gjaldfrjálsar tannlækningar komið inn í skrefum síðan þá en ekki verða allir aldurs- hópar komnir inn í það kerfi fyrr en árið 2018. Það kann því að vera að staðan sé breytt í dag að einhverju leyti.

„Þessi þróun er jákvæð en þó þarf að hafa í huga að sýnt hefur verið fram á tannheilsuójöfnuð í löndum sem bjóða upp á gjaldfrjálsa forvarnarmáða tannheilbrigðisþjónustu fyrir börn.“ viktorija@frettabladid.is

Bæjarstjórn Fljótshéraðs vill að opinberar stofnanir séu víða um landið:

RARIK verði eftt á Egilsstöðum

STJÓRNSÝSLA Bæjarstjórn Fljótshéraðs vill að RARIK efla starfsstöð sína á Egilsstöðum. Mikilvægt sé að opinberar stofnanir séu staðsettar víða um landið.

„Varðandi hugmyndir um flutning RARIK frá Reykjavík, vill bæjarstjórn benda á að um og yfir 82 prósent af allri raforkuframleiðslu fyrirtækisins og dótturfélags þess eru á Fljótshéraði,“ segir bæjarstjórnin og bendir á að þótt Rarik hafi verið með nokkuð mann- marga starfsstöð í sveitarfélaginu

hafi störfum þar fækkað jafnt og þétt undanfarin ár. „Því er það mat bæjarstjórnar að efla eigi starfsemi fyrirtækisins enn frekar með markvissum hætti og fjölga störfum þess á Fljótshéraði.“

Bæjarstjórnin vill fá til sín framkvæmdastjóra, formann og varaformann stjórnar RARIK til að ræða hvernig efla megi Rarik á Egilsstöðum. Starfsmenn RARIK eru nú um 200. Af þeim starfa um fimmtíu á aðalskrifstofu í Reykjavík en 150 á 25 öðrum starfsstöðvum.



LAGARFOSSVIRKJUN RARIK rekur virkjun í Lagarfljóti. MYND/RARIK

Kjarafundir 2015

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga boðar til funda um kjaramál. Ræddar verða áherslur félagsins í kjarasamningaviðræðum 2015.

Félagsmenn eru hvattir til að mæta

Sýnum samstöðu - við berum sameiginlega ábyrgð á kjörum hjúkrunarfræðinga.

Fundarstaðir og tímar eru eftirfarandi:

26. janúar Suðurnes/Keflavík kl. 14:00	27. janúar Siglufjörður kl. 11:00 Húsavík kl. 16:00 Akureyri kl. 20:00
28. janúar Sauðárkrúkur kl. 11:00 Blönduós kl. 14:00	29. janúar Norðfjörður kl. 13:00 Egilsstaðir kl. 17:00
2. febrúar Ísafjörður kl. 14:00	9. febrúar Stykkishólmur kl. 11:00 Akranes kl. 16:15
11. febrúar Vík kl. 12:00 Selfoss kl. 16:30	12. febrúar Vestmannaeyjar kl. 12:00
17. febrúar Reykjavík kl. 16:30 Starfsmenn Reykjavíkurborgar	18. og 19. febrúar Reykjavík kl. 16:30

Allar nánari upplýsingar um fundarstaði er að finna á heimasíðu félagsins:

<http://www.hjukrun.is/kjaramal-2015/>

5 ára ábyrgð
Ótakmarkaður akstur

VINSÆLDIR HYUNDAI AUKAST STÖÐUGT

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

www.hyundai.is



Hyundai i10
Verð frá 1.970.000 kr.
Eyðsla 4,7 l/100 km*

Hyundai ix35



Fjór hjóladrif / Dísil beinsk.
Verð frá 5.590.000 kr.
Eyðsla 5,7 l/100 km*

Hyundai Santa Fe



Fjór hjóladrif / 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

Langflestar íbúðir í eignasafni Íbúðalánasjóðs eru á Suðurnesjum. Um helmingur þeirra er í útleigu: Íbúðalánasjóður á ríflega 2.300 fasteignir

HÚSNÆÐISMARKAÐUR Eignasvið Íbúðalánasjóðs á 1.894 fasteignir á landinu og eru 889 þeirra í útleigu hjá sjóðnum. Leigufélagið Klettur ehf., sem er dótturfyrirtæki ÍLS, á 450 íbúðir til viðbótar þar sem 433 þeirra eru í fastri útleigu.

Þetta kemur fram í svari Eyglóar Harðardóttur velferðarráðherra við fyrirspurn Steinunnar Þóru Árnadóttur, þingmanns VG.

Langflestar eignir Íbúðalána-

sjóðs eru á Suðurnesjum. Samtals eru það yfir 750 fasteignir þar sem um 350 þeirra eru í leigu og 418 í sölumæðferð.

Íbúðir í eigu ÍLS eru sundurliðaðar eftir landsvæðum. Athygli vekur að utan höfuðborgarsvæðisins eru fleiri eignir sjóðsins í sölumæðferð en í leigu. Aðeins á höfuðborgarsvæðinu eru fleiri eignir á leigumarkaði. 77 íbúðir sjóðsins á höfuðborgarsvæðinu eru í sölumæðferð en 252 eignir á leigumarkaði.

450 eignir voru færðar til dótturfélagsins Kletts ehf. og eru í rekstri sjóðsins. 433 þeirra voru í útleigu þann 31. desember síðastliðinn.

Starfsemi leigufélagsins hefur verið gagnrýnd þar sem dótturfélag í eigu Íbúðalánasjóðs rekur og á leigufélag í samkeppni við viðskiptavinum sjóðsins. Eygló Harðardóttur hefur gefið það út að hún vilji að Leigufélagið Klettur ehf. verði selt frá Íbúðalánasjóði.



ÍBÚÐALÁNASJÓÐUR 2.300 eignir eru í eigu sjóðsins og dótturfyrirtækis hans.

Tölvumiðlun semur við OK: Náðu saman um alrekstur

UPPLÝSINGATÆKNI Tölvumiðlun hefur samið við Opin kerfi um að síðarnefnda fyrirtækið taki að sér „alrekstur“ á upplýsingakerfum Tölvumiðlunar.

Opin kerfi hýsa miðlæg upplýsingakerfi Tölvumiðlunar sem og viðskiptavina þeirra og annast útstöðvaþjónustu fyrir starfsmenn. „Á sama tíma er verið að innleiða H3 launa- og mannaúskerfi Tölvumiðlunar hjá Opnum kerfum,“ segir í tilkynningu fyrirtækjanna.

- óká

Yfir hundrað ræður um fundarstjórn

Harkalega var tekist á um tillögu Jóns Gunnarssonar, þingmanns Sjálfstæðisflokksins, að færa fjóra virkjanakosti í nýtingarflokk í gær. Stjórnarandstaðan sakaði meirihlutann um lögbrot. Róbert Marshall sagði Jón vera „pólitískan heigul“.

ALÞINGI Upplausn ríkti í söllum Alþingis í gær. Við upphaf fundar kvaddi Lilja Rafney Magnúsdóttir sér hljóðs og tjáði þingheimi að Jón Gunnarsson, formaður atvinnuveganefndar, hefði sett fram breytingartillögu við rammaáætlun sem fór illa í stjórnarandstöðuna. Sökuðu þingmenn minnihlutans Jón Gunnarsson um að brjóta lög um rammaáætlun.

Á annað hundrað ræður voru fluttar í gær undir liðnum um fundarstjórn forseta þar sem stjórnarandstaðan mótmælti harkalega tillögu Jóns Gunnarssonar og velti því upp hvort hún væri yfirlétt tæk til meðferðar. Tillaga Jóns gekk út á að fjórir virkjanakostir rammaáætlunar yrðu færðir úr biðflokki í nýtingarflokk. Tillagan, sem var sett fram munnlega, varð til þess að mikil röskun varð á störfum þingsins í gær.

Þrátar, minnsti þingflokkurinn, gagnrýndi einnig að mikilvæg tillaga sem þessi hefði ekki verið á dagskrá fundarins. Þingflokkurinn þyrfti að skipta með sér átta nefndum og það skipti miklu máli fyrir þingflokkinn að vita fyrirfram af svo mikilvægum tillögum.

Jón Gunnarsson vísar gagnrýni minnihlutans á bug og kallar málflutning hans ómálefnalegar dylgjur. „Um þetta mál var rætt og farið yfir á fundi forsætisnefndar sem haldinn var í hádeginu með formönnum þingflokka. Það var augljóst að ekki var verið að brjóta nein lög og ekki rökstutt með neinum hætti. Ég kalla þetta ómálefnalegar dylgjur í garð meirihluta atvinnuveganefndar um að við séum að brjóta lög.“

Það var farið mjög vel yfir þetta á fundi forsætisnefndar, sem var haldinn í hádeginu með formönnum þingflokka. Það var augljóst



Á ALÞINGI Hart var tekist á í söllum þingsins í gær. Sökuðu stjórnarandstöðupingmenn meirihluta atvinnuveganefndar um að brjóta lög.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



„Það var augljóst að ekki var verið að brjóta nein lög og ekki rökstutt með neinum hætti. Ég kalla þetta ómálefnalegar dylgjur“

Jón Gunnarsson, formaður atvinnuveganefndar Alþingis.

ad ekki var verið að brjóta nein lög og ekki rökstutt með neinum hætti og kalla ég þetta ómálefnalegar dylgjur í garð meirihlutans að við séum að brjóta lög.“

„Þessi málsmeðferð er fullkomlega fátalleg,“ segir Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar. „Í landinu gilda lög um vernd og



„Í landinu gilda lög um vernd og nýtingu landsvæða og það er óskiljanlegt af hverju meirihlutinn vill ekki fara að lögum.“

Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar.

nýtingu landsvæða og það er óskiljanlegt af hverju meirihlutinn vill ekki fara að lögum. Ef þeir vilja virkja meira og breyta rammaáætlun þá eru sérstök ákvæði um það hvernig hægt er að gera það með faglegu umsagnarferli og umræðum á Alþingi,“ segir Guðmundur.

sveinn@frettabladid.is

Blönduósbær og ábúandi deila um erfðafestuland á Blöndubökkum:

Krefst hlutdeildar í laxveiðiarði

FASTEIGNIR Eigandi lögbýlisins Kleifa á vestanverðum bökkum Blöndu krefst þess að sveitarfélagið greiði honum 927 þúsund krónur vegna arðs sem Blönduósbær hafði af veiðiréttindum árin 2009 til 2013.

Eigandi Kleifa og Blönduósbær hafa um árabíl átt í deilu vegna málsins. Eigandinn er dóttir manns sem eignaðist samtals 18 hektara úr jörðinni á fjórða, fimmta og sjötta áratug síðustu aldar, að því er kemur fram í bréfi lögmans konunnar til bæjaryfirvalda. Um sé að ræða erfðafestuland og erfðaábúðarland sem orðið hafi að nýbýlinu Kleifum árið 1951. Þetta land

eigi 607 metra meðfram bökkum Blöndu og þar með 6,24 prósent af því bakkalandi sem heyrir undir sveitarfélagið. Fyrir þessa eign hafi Blönduós fengið samtals nærri 14,9 milljónir króna í arð á fyrrnefndu árabili og krefst konan hluta af þeirri upphæð.

Bærinn hins vegar hafnar kröfu konunnar og bendir á það á móti að hún skuldi bæjarfélaginu 3,7 milljónir króna vegna kvóta sem seldur hafi verið af jörðinni árið 1995. Og ætli hún að hætta vinsamlegum viðræðum sem verið hafi í gangi frá árinu 2009 eftir að ábúðarsamningi var sagt upp sé þess krafist að hún rými eignina hið fyrsta.



BLANDA Arður Blönduósbæjar af veiði nam 14,9 milljónum á fimm árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Lögmaður konunnar mótmælir harkaleg „öllum hugmyndum“ Blönduósbæjar um uppsögn á afnotum hennar af landinu.

- gar

ÚTSALA

ÚTIVISTARFATNAÐUR
30-50% RESIÁTTUR

GÖNGUSKÓR 20-30% RESIÁTTUR

SKÍÐA- OG VETRARFATNAÐUR
30-50% RESIÁTTUR


BAKPOKAR OG SVEFNPOKAR
30% RESIÁTTUR

SKAUTAKJÓLAR 30% RESIÁTTUR



EVEREST
FERÐA- OG ÚTIVISTARVERSLUN
Skeifunni 6 · Sími 533 4450 · www.everest.is
PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA, FAGLEG RÁÐGJÖF

Vissir þú að...
bannafer af mismunandi börnum eftir því hvort foreldrar þeirra gera.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

KOMDU ÚT AÐ AKA
MEÐ OPEL!



VINNUR ÞÚ HELGARREISU?

REYNSLUAKTU OPEL TIL ÞÝSKALANDS!

Komdu í Opel salinn, Tangarhöfða 8 eða Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ og reynsluaktu Opel. Þú ferð í vinningspott og átt möguleika á að vinna glæsilega borgarferð fyrir tvo til Þýskalands.

Opel fjármögnun – aðeins 5.95% óverðtryggðir fastir vextir í fimm ár.

Bilabúð
Benna
Sérfræðingar í bilum

Komdu til okkar og reynsluaktu nýjum Opel

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar:
opel.is • benni.is
Við erum á Facebook



Wir leben Autos.

Kanarí & Tenerife

Frá kr.

69.900

Kanarí

Stökktu

Frá kr. 69.900

Netverð á mann frá kr. 69.900 m.v. 2 í íbúð/herbergi/stúdíó. 26. janúar í 8 nætur.

2 FYRIR

Frá kr. 94.900 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 94.900 á Waikiki m.v. 2 í herbergi. 27. janúar í 7 nætur.

Frá kr. 107.900 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 107.900 á Waikiki m.v. 2 í herbergi. 3. febrúar í 7 nætur.

Tenerife

Sértilboð

Frá kr. 99.900 m/hálft fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 99.900 á Punta del Rey m.v. 2 í herbergi. 26. janúar í 9 nætur.

Frá kr. 105.900 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 107.900 á Villas Fanabe m.v. 2 í íbúð. 4. febrúar í 5 nætur.

Frá kr. 129.900 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 129.900 á Villas Fanabe m.v. 2 í íbúð. 4. febrúar í 7 nætur.



Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
Akureyri • Sími 461 1099
www.heimsferdir.is



Rannsóknarnefnd dregur birtingu gagna um Írak fram yfir næstu kosningar: Viðbrögðin yrðu ekki marktæk

BRETLAND John Chilcot, formaður rannsóknarnefndar um innrás Breta í Írak 2003, hefur staðfest að niðurstöðuskýrsla rannsóknarinnar verði ekki birt fyrir en eftir þingkosningar, sem haldnar verða í maí næstkomandi.

Ástæðuna segir hann vera þá, að fyrir kosningarnar verði ekki nokkur leið að leggja mat á viðbrögð þeirra sem gagnrýndir eru í skýrslunni. Frá þessu er skýrt á vef breska dagblaðsins The Guardian og fleiri breskum fréttamiðlum.

Nefndin hóf störf árið 2009 og fékk það verkefni að rannsaka ofan í kjölinn þátttöku Bretlands í Íraksstríðinu í von um að geta dregið af henni einhvern lærdóm.

Í bréfi til Davids Cameron forsætisráðherra skýrir Chilcot jafnframt frá því að með skýrslunni verði birt 29 minnisblöð sem Tony Blair, þáverandi forsætisráðherra Bretlands, hafi sent til George W. Bush, þáverandi Bandaríkjaforseta.

- gb



JOHN CHILCOT Formaður nefndar sem hefur haft fimm og hálf ár til að rannsaka tildrög Íraksstríðsins.



MARIO DRAGHI Seðlabankastjóri Evrópusambandsins kynnti áform bankans á blaðamannafundi í gær.

NORDICPHOTOS/AFP

Milljörðum verður dælt inn í hagkerfin

Seðlabanki Evrópusambandsins ætlar að kaupa verðbréf fyrir 60 milljarða evra á mánuði fram í september á næsta ári. Þetta er gert til að koma efnahagslífi evruríkjanna af stað. Miðað verður við að verðbólga komist upp undir tvö prósent.

PÝSKALAND Mario Draghi, seðlabankastjóri Evrópusambandsins, kynnti í gær áætlun bankans um að dæla milljörðum evra inn í hagkerfi evruríkjanna með því að kaupa ríkisskuldabréf og önnur verðbréf fyrir 60 milljarða evra á mánuði þangað til í september á næsta ári.

Þetta samsvarar ríflega 9.000 milljörðum króna sem dælt verður út í efnahagslíf evruríkjanna í hverjum einasta mánuði, í nítján mánuði samfleytt eða þangað til verðbólga evruríkjanna er komin upp undir tvö prósent.

Verðbólgan í evruríkjunum hefur mælst neikvæð upp á síðkastið og óttast margir að verðhjöðnun geti orðið viðvarandi ástand með tilheyrandi stöðnun í efnahagslífi ríkjanna. Erfitt geti reynst að komast upp úr því fari sé ekki brugðist við.

Draghi hélt árið 2012 fræga ræðu, þar sem hann sagði seðla-

bankann reiðubúinn til þess að gera hvað sem þyrfti til þess að bjarga evrunni út úr þeim vanda, sem þá var í hámarki vegna skuldakreppu Grikklands og fleiri evruríkja.

„Og trúid mér, það mun duga til,“ sagði hann þá, greinilega í þeim tilgangi að róa óttaraddir innan evrusvæðisins um að evran væri að syngja sitt síðasta.

Nú þegar skuldavandi evruríkjanna virðist nálgast það að geta orðið viðráðanlegur, víðast hvar í það minnsta, þá er það stöðnunin sem mestum ugg veldur um framtíð evrusvæðisins. Atvinnuleysi hefur ekki náðst niður og fjárfestingar hafa ekki verið nógu miklar til að koma hagkerfunum á hreyfingu.

Með skuldabréfakaupum Seðlabankans er ekki síst stefnt að því að lækka gengi evrunnar til að styrkja útflutningsgreinar og örva þar með hagvöxt ríkjanna.

Þýska stjórnin, með Angelu

→ Verðbólgan í evruríkjunum hefur mælst neikvæð upp á síðkastið og óttast margir að verðhjöðnun geti orðið viðvarandi ástand.

Merkel kanslara í fararbroddi, hefur staðið hart gegn því að fara út í aðgerðir af þessu tagi, sem seðlabankinn boðar nú.

Hún varaði síðast í gær, í ræðu á efnahagsráðstefnunni í Davos í Sviss, við því að aðgerðir af þessu tagi kynnu að enda illa. Þær gætu skekkt raunveruleika efnahagslífs einstakra landa, þar sem sumum löndum yrði hjálpað en öðrum ekki. Svo þegar aðgerðirnar væru á enda, þá kæmi ólík staða einstakra ríkja aftur í ljós: „Við verðum að búa okkur vel undir þann dag,“ sagði hún í Davos.

gudsteinn@frettabladid.is

Forseti ríkisþingsins í New York er grunaður um að hafa þegið mútur:

Forseti þingsins sætir ákæru

BANDARÍKIN Sheldon Silver, forseti ríkisþingsins í New York í Bandaríkjunum, var ákærður í gær fyrir svik. Rannsókn á málum hans hefur staðið yfir í nokkurn tíma en Silver er einn af áhrifamestu demókrötunum í New York.

Reuters-fréttastofan segir að hann sé sakaður um að hafa þegið milljónir Bandaríkjadala í mútur. Þingfundum á Bandaríkja-



SHELDON SILVER

þingi var frestað í gær eftir að í ljós kom að Silver hafði verið handtekinn í tengslum við ákærana.

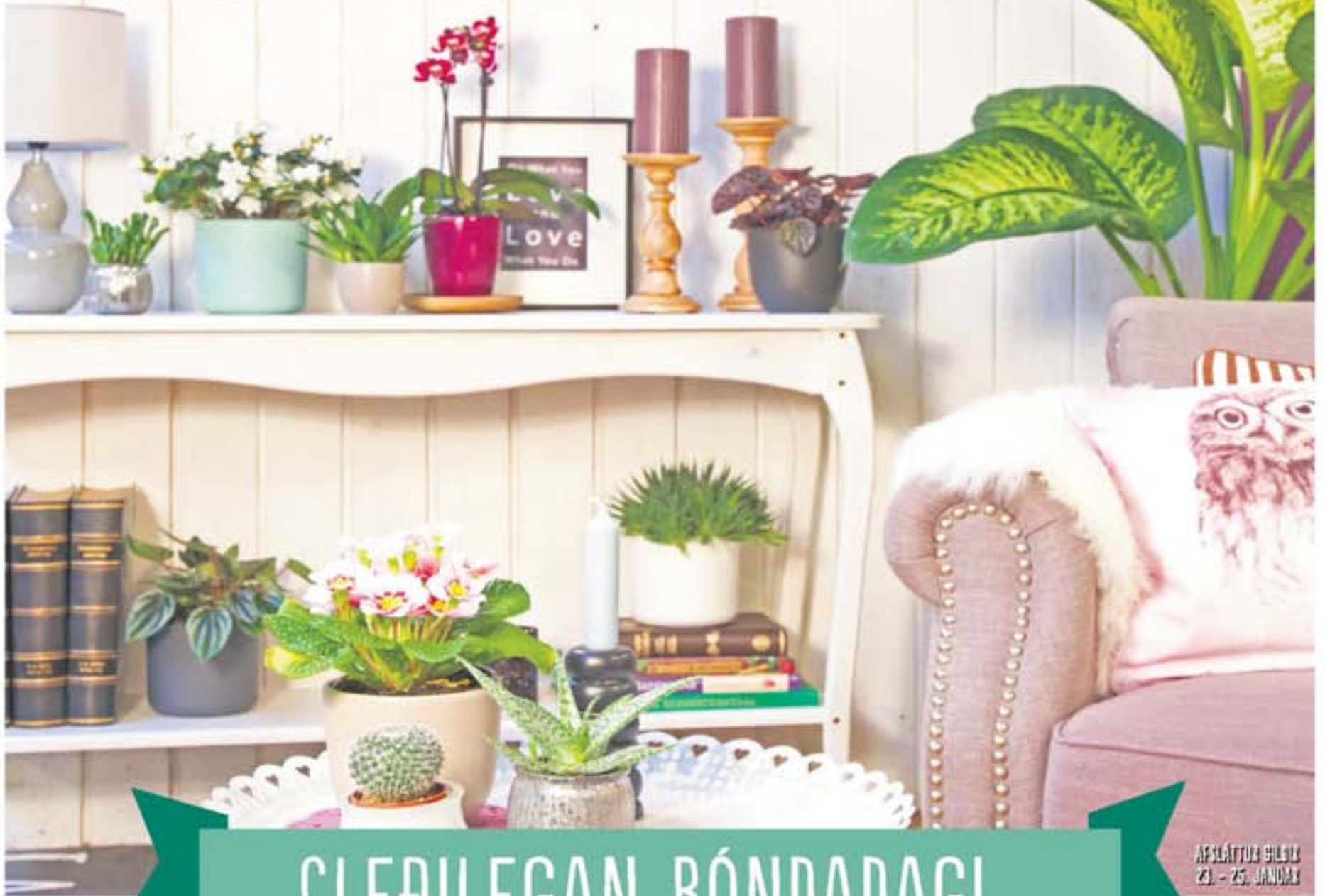
Í ákærunni segir að Silver hafi notað völd sín og áhrif sem opinber embættismaður til þess að afla

sér milljóna dollara í mútur. Hann hafi reynt að dylja þessar greiðslur sem lögmætær greiðslur sem hann sjálfur hafi fengið fyrir lögmannsstörf sín.

Hann mun hafa þegið um sex milljónir dala, jafnvirði um 780 milljóna króna, frá tveimur lögmannsstofum allt frá árinu 2002. Samkvæmt ákærunni voru fjórar þeirra fengnar með ólöglegum hætti.

- jhh

Fersk pottaplöntusending 20% afsláttur



GLEÐILEGAN BÓNDADAG!

AFSLÁTTUR GILDI
23. - 25. JANÚAR

BLÓMVENDIR
SEM GLEÐJA



2 FYRIR 1
MEG ÖLLUM BLÓMUM*



A MYNDINA
MORTOCCI
Í LAUGARÁSBÍÓ

KJALLARINN

ÓT AÐ BORÐA
Á KJALLARANUM

*Á MEGAN HÍGGINN ENDAST

GJÖF GRILLARANS
GJAFABRÉFUM Í GRILLSKÓLA
GARÐHEIMA OG WEBER
FYLGR GERBERA



GILDIR EINGÖNGU 23 JAN

SKRÁNING HAFIN
Í GRILLSKÓLANN
SJA WWW.GARÐHEIMAR.IS



GARÐHEIMAR

Stekjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is



Mikið úrval af dúkum, dúkarenningum, servéttum og kertum fyrir þórrablótið

Allt úrvalið er að sjá á vefverslun okkar
<https://vefverslun.olgerdin.is>
 Sími: 412-8000



FRÁ MÓTMÆLUM Í FYRRA Frá því hefur verið greint að í undirbúningi séu ný mótmæli vegna fyrirætlunar utanríkisráðherra um að leggja aftur fram á Alþingi tillögu um formleg slit aðildarviðræðna Íslands og ESB.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Fordæmalaus staða í ESB-viðræðunum

Allur dráttur á áframhaldi aðildarviðræðna ESB og Íslands tefur fyrir verði ákveðið að taka þráðinn upp að nýju. Pólitískan vilja þarf til að nýta þá vinnu sem þegar hefur verið unnin. Þar skiptir afstaða ríkisstjórnarinnar miklu máli.

FRÉTTASKÝRING

Óli Kristján Ármannsson
 olikr@frettabladid.is og
 Atli Ísleifsson atliis@frettabladid.is

„Það skal fyrst haft í huga að engin fordæmi eru fyrir þessari stöðu sem hér er miðað við,“ segir Stefán Haukur Jóhannesson, fyrrverandi aðalsamningamaður Íslands í aðildarviðræðunum við Evrópusambandið. Þetta segir í svari Stefáns Hauks, sem nú er ráðuneytisstjóri í utanríkisráðuneytinu, við fyrirspurn fréttastofu þar sem borin voru undir hann um mæli Sigmundur Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra um að sú vinna sem lögð hafi verið í umsókn og viðræður Íslands væri lítills virði.



STEFÁN HAUKUR JÓHANNESSON

Stefán Haukur segir stöðu umsóknar Íslands komast næst stöðu umsóknar Möltu frá 1990, sem sett hafi verið á ís af nýrri ríkisstjórn árið 1996. „Í millitíðinni hafði framkvæmdastjórn ESB á árinu 1993 gefið jákvætt álit um umsóknina og mælt með því að aðildarviðræður yrðu hafnar við Möltu. Umsóknin var síðan endurvakin af nýrri ríkisstjórn á árinu 1998.“ Stefán Haukur bendir á að í þessu tilviki hafi liðið tvö ár frá álit framkvæmdastjórnarinnar þar til umsókn var endurvakin. „Sá tími var talinn þess eðlis að rétt væri að framkvæmdastjórnin gæfi nýtt álit á umsókninni sem gefið var í byrjun árs 1999.“ Malta gekk svo í Evrópusambandið 1. maí 2004.

Réttmæt ályktun ráðherra

Saga Möltu segir Stefán Haukur hins vegar sýna að orð forsætisráðherra hafi verið fyllilega réttmæt. „Því lengra sem líður frá stöðvun aðildarviðræðna því líklegra er að endurtaka þurfi þá vinnu sem fram hafði farið. Auk þess myndi það samningsumboð sem ný ríkisstjórn gæfi samningamönnum hafa áhrif í þessu efni,“ segir hann. Ekki sé sjálfgefið að afstaða nýrrar ríkisstjórnar til samningsmarkmiða sé sú sama og þeirrar sem hafið hafi ferlið.

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra hefur einnig sagt að ef núverandi ríkisstjórn þyrfti að hefja viðræður við ESB þá kalli það á ný samningsmarkmið og aðferðafræði.

Þá hefur Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra einnig sagt skráningu Íslands sem umsóknarríkis hjá ESB vera formsatriði, Ísland væri bara að nafninu til í viðræðum við ESB.

Sex ár síðan vinnan hófst

Í viðtali við Vísi á miðvikudag sagði Björg Thorarensen lagafrófsorðingur og prófessor að hún telji að sú vinna sem átt hefur sé stað í aðildarviðræðunum við ESB kæmi í góðar þarfir yrði tekin ákvörðun um að taka upp viðræður á ný. Hún var varaformaður samninganefndar Íslands vegna aðildarumsóknarinnar. „Vinnan sem fram

fór nýtist auðvitað að einhverju marki. Það er búið að gera ítarlega greiningarvinnu á íslenskum rétti, lögum og reglum og því sem þarf að breyta og þeim snertiflötum sem þarf að fara yfir,“ sagði hún.

Til þess að vinnan nýttist þyrfti hins vegar pólitískan vilja, en orð ráðamanna undanfarna daga gefa því ekki undir fötinn að hann sé hjá þeim að finna. „Eins og forsætisráðherra segir – að það sé ekkert gagn í þessari vinnu – þá er það rétt eins langt og það nær,“ sagði hún. „Ef það er ekki pólitískur áhugi á að nýta þessa vinnu til neins þá er það auðvitað rétt. En þetta er fyrst og fremst pólitískt mat forsætisráðherra. Þó að greiningarvinnan geti nýst þá breytist löggjöfin ört og það eru að verða sex ár síðan þessi vinna hófst.“

Mótmæli í spilunum

Boðuð tillaga um formleg viðræðuslit vakti hörð viðbrögð og öldu mótmæla síðast þegar hún var lögð fram í fyrra og enn eru mjög skiptar skoðanir um hvort ljúka eigi samningaviðræðunum eða ekki. Skiptast þar í tvö horn þeir sem taka vilja afstöðu til fullkláraðs samnings og hinir sem telja ljóst að aldrei náist viðunandi samningur og því óþarft að halda lengra með málið. Í þessum efnum eru til dæmis forsvarsmenn ríkisstjórnarinnar og atvinnulífsins á öndverðum meiddi. Þannig eru Alþýðusambandið, Samtök iðnaðarins og Samtök atvinnulífsins öll á því að ljúka beri samningunum.



BJÖRG THORARENSEN



BJARNI BENEDIKTSSON

SIGMUNDUR DAVÍÐ GUNNLAUGSSON

GUNNAR BRAGI SVEINSSON



LIEBHERR KRANI, HM22 BYGGINGAKRANI TIL SÖLU

VÍS hefur til sölu 2011 módelið af Liebherr byggingakrana sem skemmdist í flutningi. Kraninn er 18.600 kg og ekki í nothæfu ástandi.

Senda má póst á netfangið ingvaldur@vis.is, til að fá að skoða kranann. Hann er seldur í útboðskerfi VÍS www.utbod.vis.is eftir þeim reglum sem þar gilda.

Hægt er að bjóða í frá kl. 12:00 föstudaginn 23. janúar 2015 til kl. 12:00 miðvikudaginn 28. janúar 2015.

Tilboðsverð þarf að vera með VSK og miðast við staðgreiðslu.

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS



STÁLBITAR TIL SÖLU

VÍS hefur til sölu 18 stálbita sem skemmdust í flutningi. Þetta eru þakbitar í stálgrindarhús, 24 metra langir, rétt rúm 2 tonn hver og í misjöfnu ásíglumlagi.

Senda má póst á netfangið ingvaldur@vis.is, til að fá að skoða bitana. Þeir eru seldir í útboðskerfi VÍS www.utbod.vis.is eftir þeim reglum sem þar gilda.

Hægt er að bjóða í frá kl. 12:00 föstudaginn 23. janúar 2015 til kl. 12:00 miðvikudaginn 28. janúar 2015.

Tilboðsverð þarf að vera með VSK og miðast við staðgreiðslu.

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS

**Kaupauki
fylgir öllum
blómvöndum**

- 2 fyrir 1 á kvikmyndina TAKEN
- 3 fylgir blómvöndum í Skútuvogi, Hafnarfirði, Grafarholti og Akureyri meðan birgðir endast

2 fyrir 1 á bió
Þessi miði gildir 2 fyrir 1 á kvikmyndina TAKEN 3 í Smárabíó, Háskólabíó eða Borgarbíó Akureyri.
Gildistími: 23. - 8. febrúar.



**Kaupauki
fylgir túlípönum**

- Prufa af rakspíra frá GUCCI fylgir öllum 15 stk túlípönavöndum meðan birgðir endast

GUCCI

Túlípanar

15 stk.

1.990 kr.

BÓNDADAGUR

í Blómavalí

FRÍÐARLILJA

1.390 kr
~~1.990~~

KRÝSI

1.190 kr
~~1.490~~

Ástareldur

999 kr
~~1.490~~

Orkidea

1.990 kr.
~~2.490~~

**POTTAPLÖNTU
ÚTSALA**

**20-50%
afsláttur**

**Bóndadags
vöndur**

2.990 kr


blómaval

Sjálfstæðisflokkur í erfiðri stöðu vegna ESB-máls:

Bjarni á þrjá kosti

Bjarni Benediktsson stendur frammi fyrir stórri ákvörðun. Samþykki hann að lögð verði fram tillaga um að slíta aðildarviðræðum Íslands að Evrópusambandinu og að Alþingi samþykki hana er það Bjarna að lægja öldurnar sem rísa samhliða slíkri samþykkt Alþingis. Bjarni, sem og aðrir þeir frambjóðendur sem leiddu lista Sjálfstæðisflokksins fyrir kosningarnar 2013, lofuðu að viðræðum yrði ekki hætt án þjóðaratkvæðagreiðslu þar um.

Bjarni býst við að tillaga um að slíta aðildarviðræðum við Evrópusambandið verði lögð fram á Alþingi á næstu dögum. Tvo af helstu talsmönnum Sjálfstæðisflokks greinir á í málinu og það munar um minna.

Því eru átök fram undan í Sjálfstæðisflokknum, flokki Bjarna Benediktssonar. Þingflokksformaðurinn, Ragnheiður Ríkharðsdóttir, sagði í þættinum Sprengisandi: „Þetta mál skiptir í augnablikinu ekki svo miklu máli að það eigi að stofna umræðu, hvorki í Sjálfstæðisflokknum á meðal sjálfstæðra Evrópusinna, né heldur á meðal þjóðarinnar, í það uppnám sem ég tel að slík tillaga myndi valda. Ég minni á að allir oddvitir Sjálfstæðisflokksins í öllum kjördæmum sögðu fyrir kosningar 2013 að það yrðu ekki slit á viðræðum við Evrópusambandið nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu. Ég sagði það sjálf þá og við það mun ég standa.“

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is



„Ríkisstjórnin hefur engin áform um að halda viðræðunum áfram. Það er of mikið gert úr því að ríkisstjórnin vilji koma fram með þennan vilja og lýsa honum með atkvæðagreiðslu hér í þinginu,“ sagði Bjarni á Alþingi. Minna er horft til Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, formanns Framsóknarflokksins, í þessu máli. Afstaða hans og hans flokks er skýr. Svo er ekki með Sjálfstæðisflokkinn. Fleiri tala á sömu lund og Ragnheiður þingflokksformaður.

Matthias Brinkmann, sendiherra ESB á Íslandi, sagði við Fréttablaðið að hætti Ísland við umsóknina komi upp ný staða. Hyggist Íslendingar síðar sækja um aðild þarf að hefja allt ferlið að nýju. Þarna liggur mesta alvara málsins. Sé mið tekið af allri forsögu málsins, orðum manna og athöfnum er vægast sagt erfitt að trúa að Bjarni Benediktsson kjósi að vera örlagavaldurinn í útlökun framhaldsviðræðna í nánustu framtíð.

Bjarni Benediktsson á þrjá kosti í stöðunni. Að fara að vilja Framsóknarflokksins og gömlu valdhafa Sjálfstæðisflokksins og slíta viðræðunum, að ýta á að viðræður við Evrópusambandið verði teknar upp af alvöru og svo að láta hvort tveggja ógert. Vekja ekki sofandi mál. Langflestir sættast á þær málalýktir þann tíma sem lifir af kjörtímabilinu.

Fyrir ári var sams konar tillaga lögð fram á Alþingi. Fjöldi mótmælti ítrekað á Austurvelli. Meira að segja fólk sem ekki vill að Ísland gerist aðili að Evrópusambandinu. Fólkí fannst vont að stjórnmálamenn stæðu ekki við kosningaloforðin. Trúlegast er að fólkí sem mótmælti þá, og hrakti tillögu síðasta árs til baka, sé enn sömu skoðunar. Ef fer sem horfir stefnir í átök milli meirihluta stjórnarþingmanna og kjósenda. Þau átök verða væntanlega háð á Austurvelli. Trúlegast þarf ekki að spyrja að leikslökum. Á síðasta ári var barist um það sama. Öll vitum við hvernig fór og eflaust óþarft að spyrja hver leikslökin verða nú. Sá á kvölina, sem á völinu, og það veit Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Práinsson 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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

STÓRSKEMMTILEGT

Lýfið drullumall FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA SÝNT Í TJARNARBÍÓ

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR!!

Sun. 25. janúar kl. 13.00
Sun. 1. febrúar kl. 13.00

MIÐASALA Á MIDT.IS OG Í TJARNARBÍÓ

FRÁ DEGI TIL DAGS

Önnur mál urðu stórmál

Jón Gunnarsson, formaður atvinnu-veganefndar, kom þingstörfum gærdagsins í uppnám með því að nota dagskrárliðinn önnur mál á fundi nefndarinnar til þess víðra hugmynd sína og meirihlutans um að leggja fram tillögu um breytingar á virkjanakostum. Umræða um gjörning Jóns rataði í störf þingsins og hefðbundnar skylmingar hófust um hver hefði gert hverjum hvað og hvenær. Lítið kom út úr því nema upprifjun á hvað fyrverandi ríkisstjórn var ömurleg að mati þeirra sem nú eru við völd og svo það sjónarmið þeirra sem einu sinni voru við völd hvað þeir sem eru núna við völd séu ömurlegir. Mikilvægt að halda þessu til haga og minna á þetta sem oftast.

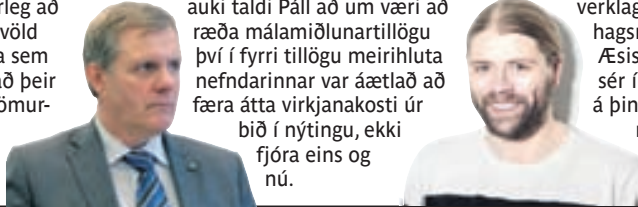
Samningatækni

Páll Jóhann Pálsson, fulltrúi Framsóknar í atvinnuveganevnd og útgerðarinnar að eigin sögn, sakaði fyrverandi ríkisstjórnarflokka um að hafa sjálfir byrjað á að því að brjóta verklag rammaáætlunar á síðasta kjörtímabili þegar þáverandi iðnaðarráðherra, Katrín Júlíusdóttir, ákvað að færa virkjanakosti úr nýtingu í bið. Hann sagði sömu aðila ekki getað kvartað yfir því að núverandi meirihluti viðhefði samsvarandi vinnubrögð. Par að auki taldi Páll að um væri að ræða málamiðlunartillögu því í fyrri tillögu meirihluta nefndarinnar var áætlað að færa átta virkjanakosti úr bið í nýtingu, ekki fjóra eins og nú.

Nákvæmlega sama

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, sagði að sér væri nákvæmlega sama um hvað fyrri ríkisstjórn hefði gert, (þótt hann sé væntanlega sá þingmaður sem yrði fljótastur að gúgla það). Eitt rangt réttlæti ekki annað rangt. Þessu máli er hvergi nærri lokið og nú verður áhugavert að fylgja með hvort leikar hafi verið jafnaðir milli gömlu flokkanna á þingi eða hvort sé að vænta mótleiks frá öðrum þingmönnum í átökum um verklag varðandi þetta stóra hagsmunamál fyrir þjóðina. Ævispennandi og mikilvægt, sér í lagi þar sem allir flokkar á þingi samþykktu lög um rammaáætlun samhljóða árið 2011.

heidakristin@frettabladid.is



HALLDÓR



Hrun brauðmolahagfræðinnar

EFNAHAGSMÁL



Björn Valur Gíslason varaformaður Vg

Um fátt var meira rætt á síðasta kjörtímabili en nauðsyn þess að auka hagvöxt og verðmætasköpun í landinu. Þáverandi stjórnarandstaða taldi að allt undir 5-7% árlegum hagvexti væri óásættanlegt og til merkis um efnahagslega stöðun. Þrátt fyrir að á þeim tíma hafi hagvöxtur á Íslandi verið einn sá mesti í Evrópu og uppbygging í kjölfar Hrunsins hafi tekist betur en flestir þorðu að vona, litu talsmenn stjórnarandstöðunnar þannig á að efnahagslífið væri við frostmark, verðmætasköpun lítill sem engin og vöxturinn í samræmi við það. Forsenda þess að hægt væri að auka hagvöxt og „koma hjólum atvinnulífsins af stað“ eins og það hét, var að mati stjórnarandstöðunnar að koma vöndu vinstri stjórninni frá völdum og setja kola- vélar atvinnulífsins í gang að nýju. En hvað gerðist svo?

Á fyrsta heila ári hægri stjórnarinnar, fyrsta árinu sem landinu er stjórnað á grunni þeirra eigin fjárlaga og efnahags- og atvinnustefnu, mælist hagvöxtur á Íslandi 0,5% á fyrstu níu mánuðum ársins. Það er um eða innan við tíu sinnum minni vöxtur en þeir töldu ásættanlegan í stjórnarandstöðunni. Í sögulegu samhengi hefur ársbreyting á hagvexti ekki verið meiri í mörg ár ef undan er skilið Hrunið sjálft. Jafnvel þó að það muni hugsanlega koma í ljós síðar á þessu ári að hagvöxtur á því síðasta

→ Næstu skref fólust í því að lækka skatta og gjöld um 100 milljarða króna á breiðustu bökin í samfélaginu, en eins og OECD benti á í nýlegri skýrslu dregur ójöfnuður beinlínis úr hagvexti.

hafi orðið eitthvað meiri en hálf prósent, þá yrði hann samt langt undir því sem gert hafði verið ráð fyrir. Hvað gerðist eiginlega? Af hverju snúast hjólin ekki hraðar?

Fyrsta verk ríkisstjórnar hægri flokkanna vorið 2013 var að slá af allar opinberar framkvæmdir og stöðva allar áætlanir um uppbyggingu sem ráðast átti í samkvæmt fjárfestingaráætlun sem samþykkt hafði verið. Næstu skref fólust í því að lækka skatta og gjöld um 100 milljarða króna á breiðustu bökin í samfélaginu, en eins og OECD benti á í nýlegri skýrslu dregur ójöfnuður beinlínis úr hagvexti. Þessi verk hafa reynt okkur dýrkeytt og orðið til þess að ræsa allar viðvörunarþjöllur efnahagslífsins að nýju.

Verst er þó að stjórnarflokkarnir virðast ekki hafa nokkrar áhyggjur af þessu heldur halda ótrauðir áfram á sömu braut við að framfylgja úreltri brauðmolahagfræði hægri manna sem best er geymd á ruslaugaugi sögunnar.

Konur eiga ekki að biðja um launahækkun

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur



Hæ, hó, jibbí jei og jibbí jei. Það er komið 2015. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri reifaði þá hugmynd í vikunni að flytja háttíðarhöld vegna 17. júní yfir á kvenréttindadaginn 19. júní í tilefni þess að 100 ár eru síðan konur á Íslandi fengu kosningarétt. Með uppátækinu vonaðist Dagur vafalaust eftir að fá nokkur krúttbombustig og gott karma. Undirtektirnar urðu hins vegar dræmar. Hann var sakaður um að láta aumingja Jón Sigurðsson þurfa að snúa sér í gröfinni. Vildi hann ekki bara skeina sér á íslenska fánanum? Það sem Dagur vissi ekki var að gott karma og kvennabaráttan fara ekki endilega alltaf saman.

Löðrungur aftan úr forneskju
Satya Nadella, framkvæmdastjóri tölvurísans Microsoft, heidraði gesti ráðstefnu um konur í tölvu-íðnaðinum sem fram fór í Arizona í Bandaríkjunum með nærveru sinni síðla síðasta árs. Hlutur kvenna á sviði tölvunarfræði er rýr og er þar launamunur mikill. Var Nadella spurður um hvaða ráð hann gæfi konum sem sóttust eftir framgangi í starfi en væru margar feimnar við að biðja um

launahækkun. Svarið var eins og löðrungur aftan úr forneskju. Konur eiga ekki að biðja um launahækkun var svar Nadella. „Þetta snýst ekki um að biðja um launahækkun heldur það að treysta því að kerfið hækki við ykkur launin þegar þið eigið það skilið.“ Hann bætti við að konum sem bæðu ekki um launahækkanir auðnaðist „gott karma“.

Ef ég mætti velja milli þungrar pyngju og karma, góðra örlaga í næsta lífi, myndi ég velja þunga pyngju í þessu. Vandamálið er hins vegar það að upp til hafa hafa konur ekki þetta val.

Jón og Jónína

Tilnefningar til Óskarsverðlaunanna voru kynntar í síðustu viku. Leikarar og kvikmyndagerðarfólk sem eiga þess kost að fara heim með hinn föngulega og fáklædda Óskar bíða nú verðlaunaaafhendingarinnar með öndina í hálsinum. Ástæðan er þó ekki stytta sjálf. Sigur í Óskarsverðlaunum getur gríðarlegan fjárhagslegan ávinning í för með sér. En það er ekki sama Jón og séra Jón – eða ætti ég að segja Jónína.

Rannsókn sem gerð var við Colgate-háskóla í Bandaríkjunum sýnir að leikarar sem bera sigur úr bítum í flokki karlkyns aðalleikara fá að jafnaði launahækkun upp á rúmar 3,9 milljónir dollara í kjölfar Óskarsins. Jónína, leikarinn sem sigrar í flokknum besta aðalleikkonan,

fær hins vegar launahækkun upp á 500.000 dollara. Julianne Moore fengi 1/8 af því sem Michael Keaton fengi. Í Hollywood er 3,4 milljón dollurum betra að vera karl en kona.

Peningar eru virðing

Á þeim 100 árum sem liðin eru síðan konur fengu kosningarétt hér á landi hefur veröldin tekið stakkaskiptum. Ef Bríet Bjarnhéðinsdóttir, sem stofnaði Kvenréttindafélag Íslands árið 1907 til að stuðla að framgangi kvenna í íslensku samfélagi, dræpi niður fæti hér og nú myndi hún vafalaust hoppa hæð sína af gleði yfir árangrinum. En þótt framfarirnar séu augljósar er baráttunni hvergi nærri lokið.

Konur og karlar standa nú jöfn að lögum. Það sem upp á vantar til að jafnrétti verði náð snýr að miklu leyti að hugarfarinu; viðhorfi til kvenna, framkomu í þeirra garð, virðingu. Að kljást við huglæga óvini er vandasamt. Einn þáttur jafnréttisbaráttunnar sem eftir stendur er þó ekki huglægur. Óleiðréttur launamunur kynjanna hér á landi var á síðasta ári í kringum 20% og er ýmislegt sem bendir til að í sumum starfsgreinum sé hann að aukast. Hundrad árum eftir að konur fengu kosningarétt eru þær ekki enn taldar jafnmikils virði í peningum talið og karlar.

Það er gott og blessað að minnst þess árangurs sem náðst hefur í jafnréttisbaráttunni síð-

“Ef ég mætti velja milli þungrar pyngju og karma, góðra örlaga í næsta lífi, myndi ég velja þunga pyngju í þessu.

ustu 100 ár með tónleikum og flugeldasýningu. En í stað þess að raska ró Jóns Sigurðssonar með því að ræna hann háttíðarhöldunum hans, hvernig væri að við konur rótuðum aðeins í karmanu á þessum tímamótum, subbuðum það út og yllum dálitlum usla?

Hvort sem við erum sammála því gildismati eða ekki þá fylgir peningum virðing. Peningar eru mælikvarði á virðingu. Með því að taka til okkar meiri peninga hrifsum við til okkar aukna virðingu. Til að fagna 100 ára afmæli kosningaréttar konum til handa legg ég til að hver ein og einasta kona fari til yfirmanns síns og biðji um launahækkun. Því ólíkt því sem framkvæmdastjóri Microsoft heldur fram er kerfinu ekki treystandi. Kerfið er ekki réttlátt og kerfið er ekki viturt. Julianne Moore er ekki 87% lélegri leikkona en Michael Keaton.

Við eyðum ekki kynbundnum launamun með kurteisinni. Fokk karmað. Ég skal vera fyrst: Hæ, kæri yfirmaður Fréttablaðsins, gæti ég nokkuð fengið launahækkun?

Dönn. Hver er næst?

AF NETINU

Eftirlittsveitir ríkisins



Mér finnst alltaf sérlega óþægilegt þegar ég fæ það á tilfinninguna að búið sé að stilla mér upp við vegg. Slík tilfinning gerði vart við sig þegar frumvarp um náttúrupassa var kynnt í ríkisstjórnarflokknum fyrir skömmu.

Ráðherra lagði fram efnislega sama frumvarp og búið var að hafna í fyrra. Það að ekki náðist að ljúka málinu í fyrra þýddi að frumskólagölgmál ríkti á ferðamannastöðum fram eftir sumri. Varla þarf að minna á uppkomur á Geysissvæðinu. Núna kemur nýtt frumvarp fram nokkrum mánuðum áður en sumarvertíðin hefst.

<http://blog.pressan.is>

Karl Garðarsson

Eitraðir lífeyrissjóðir



Með því að vera í lífeyrissjóði missirðu rétt til ellilauna. Lífeyrisgreiðslur til þín dragast nefnilega frá ellilaunum ríkisins. Sjóðirnir hafa í raun það eina hlutverk

að færa greiðsluskyldu lífeyris frá ríkinu til launþegans. Hann borgar mánaðarlega í lífeyrissjóð, en fær ekkert í staðinn. Ekki fyrr en tekjur hans eru orðnar svo miklar, að lífeyrisprósentan fer yfir upphæð ellilauna.

<http://www.jonas.is>

Jónas Kristjánsson

STÓRÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

ENN MEIRI LÆKKUN Á LAGFÆRÐUM FARTÖLVUM MEÐ 2 ÁRA ÁBYRGÐ!

1.000 TÖLVUR OG TÖLVUVÖRUR!

NÁNAR UM ALLAR

WWW.TL.IS

ÜTSÖLUVÖRUR

EINA ÜTSALA ÅRSINS!

tl.is

TÖLVULISTINN

Heimilistæki

TÖLVU LISTINN

Er það „alveg fráleitt“?

Halldór Ó. Sigurðsson, forstjóri Ríkiskaupa, sagði í kvöldfréttum Ríkissjónvarpsins síðastliðið þriðjudagskvöld að það væri „alveg fráleitt“ að vildarpunktur Icelandair réðu einhverju um að ríkisstofnanir beindu viðskiptum sínum aðallega til þess flugfélags. Höfundur þessarar greinar hafði þá haldið öðru fram í Kastljósi RÚV á mánudaginn; það væri í hæsta máta óeðlilegt að ríkisstarfsmenn nytu persónulegra friðinda í formi vildarpunkta í krafti flugmiðakaupa á kostnað skattgreiðenda og högnudust raunar á því sjálfir að sem dýrastur flugmiði væri keyptur.



Ólafur Stephensen
framkvæmdastjóri
Félags atvinnu-
rekenda

landair. Mjög sjaldgæft sé að opinberar stofnanir eða ráðuneyti bóki fargjöld fyrir starfsmenn sína með Iceland Express. Vildarklúbbur Icelandair getur hér haft áhrif en vildarpunktum sem veittir eru fyrir hvert fargjald safni farþegar sjálfir en ekki viðkomandi stofnun eða fyrirtæki sem greiði fargjaldið.

Ábendingar um óeðlileg áhrif vildarpunktanna á kauphegðun ríkisstofnana eru heldur ekki fráleitari en svo að þegar flugmiðakaup ríkisins voru boðin út árið 2010 setti Ríkiskaup í útboðsskilmálana bann við því að veittir yrðu vildarpunktur eða samþærileg friðindi. Útboðið klúðraðist og þegar það fór fram á nýjan leik var búið að taka það bann út úr útboðsskilmálunum af ástæðum sem aldrei hafa fengizt skýrðar.

Ríkið ræður þessu sjálf

Þessi gagnrýni er heldur ekki fráleitari en svo að fjármálaráð-

herrann, Bjarni Benediktsson, tók undir það í Kastljósi viðtali á miðvikudagskvöldið að vildarpunkta-söfnun ríkisstarfsmanna á kostnað skattgreiðenda væri óeðlileg. Hafa þyrfti línur skýrar og gæta þess að ekki væri „dulinn persónulegur ávinningur“ af því að beina viðskiptum ríkisstofnana til eins flugfélags umfram annað, en ríkið borgaði reikninginn. Bjarni sagðist telja að fyrri útboð og rammasamningar ríkisins hefðu verið gölluð að þessu leyti.

Það er rétt hjá ráðherra. Ríkið sem einn stærsti kaupandi þjónustu flugfélaganna hlýtur að geta ráðið því hvernig skilmálar útboða og rammasamninga líta út. Það þarf ekki að vera neitt athugasemdi við vildarkerfi flugfélaga. Hins vegar er fullkomlega óeðlilegt að ríkið samþykki að starfsmenn þess njóti persónulegra friðinda út á viðskipti sem skattgreiðendur fjármagna. Vildarpunktana er ekki eingöngu hægt að nota til að fljúga frítt með Icelandair; það er hægt að nota þá til dæmis til að verzlá um borð í

flugvélum. Þætti það í lagi í einhverjum öðrum viðskiptum að út á útgjöld ríkisins fengju starfsmenn þess til dæmis frítt armbandsúr eða koniaksflösku? Þætti það í lagi ef um væri að ræða lækni sem tæki ákvörðun um að kaupa lyf?

Í Kastljósi viðtalinu við fjármálaráðherra gætti reyndar lítills háttar misskilnings um að það hefði verið lóðin á sínum tíma hvort tilboð Icelandair eða keppinautarins Iceland Express hefði verið hagstæðara. Kærunefnd útboðsmála tók af öll tvímæli um það í úrskurði sínum í ágúst 2012 að „verulega miklu“ hefði munað á tilboðunum og tilboð Icelandair verið svo óhagstætt ríkinu að það hefði verið brot á lögum um opinber útboð að taka því.

Þrátt fyrir þetta sögðu Ríkiskaup upp rammasamningi við bæði flugfélögin, lýstu því yfir að mál yrði höfðað til að fá úrskurði kærunefndarinnar hnekkt og boðuðu að nýtt útboð færi fram. Reyndar hefur ekkert mál verið höfðað, þannig að úrskurður

→ Þætti það í lagi í einhverjum öðrum viðskiptum að út á útgjöld ríkisins fengju starfsmenn þess til dæmis frítt armbandsúr eða koniaksflösku?

kærunefndarinnar stendur. Þá bólar ekkert heldur á útboðinu tveimur og hálfu ári síðar.

Í fréttum RÚV sagði Halldór Ó. Sigurðsson að unnið væri að því að bjóða út flugferðir ríkisstarfsmanna. Fjármálaráðherra boðaði líka í Kastljósi að þessum innkaupum ríkisins yrði, eins og öðrum, komið í betra og gegnsærra horf. Þannig yrði horfið frá því ólögð mæta ástandi sem er í þessum málum í dag. Í leiðinni er engan veginn fráleitt að binda enda á þetta mjög svo óheppilega fyrirkomulag; að ríkisstarfsmenn hafi persónulegan ávinning af því að beina viðskiptum sínum til tiltekins flugfélags og kaupa af því sem dýrasta þjónustu.

Breytingar í ferðaþjónustu fatlaðs fólks framfaraskref

Þann 1. janúar sl. hóf Strætó bs. umsjúlu með rekstri ferðaþjónustu fatlaðs fólks á höfuðborgarsvæðinu og á sama tíma urðu breytingar á reglum sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu. Þá stækkaði þjónustusvæði Strætó bs., þjónustuver voru sameinuð og ný síma- og tölvukerfi tekin í notkun. Einnig tóku nýir verktakar við akstrinum, með nýja bíla og bílstjóra. Því miður hafa hnökrar verið í innleiðingunni en starfsfólk Strætó bs. í samvinnu við notendur vinnur ótullega við að fara ofan í kjöllinn á frávikum í þjónustunni, til þess að bæta hana.



Pórhildur Egilsdóttir
deildarstjóri
Heimaþjónustu,
velferðarsviði
Reykjavíkurborgar

→ Allir notendur geta nú pantað sér ferðir með tveggja klukkustunda fyrirvara í stað eins sólarhrings. Opnunartími þjónustuvers Strætó bs. er mun lengri en áður var.

Samráð við notendur

Í aðdraganda útboðs voru haldnir tveir samráðsfundir með notendum. Einnig leitast Strætó bs. til notenda þegar unnið var að útfærslu öryggisþátta í útboðsgögnunum. Samráð var haft við notendur í sveitarfélögum við mótun reglna bæði í formi funda og með skriflegum umsögnum.

Nýr þjónustuhópur um ferðaþjónustuna, skipaður fulltrúa samráðshóps félagsmálastjóra sveitarfélaganna, Strætó bs., notendum og verktaka fylgist nú með framkvæmdinni, þ.e. fer reglulega yfir framvindu þjónustunnar og árangur og fjallar um atriði sem betur mega fara. Einnig koma notendur að reglulegum námskeiðum fyrir bílstjóra og taka þátt í að auka skilning þeirra og hæfni.

Allir notendur geta nú pantað sér ferðir með tveggja klukkustunda fyrirvara í stað eins sólarhrings. Opnunartími þjónustuvers Strætó bs. er mun lengri en áður var. Áður var þjónustuver fyrir fatlað fólk opið virka daga frá kl. 08:00 til 16:00 og 08:00-12:00 á laugardögum. Nú er sameiginlegt þjónustuver opið alla daga frá kl. 07:00 til 22:30. Öryggiskröfur eru hertar, bæði varðandi hæfni bílstjóra og öryggi notenda í bilunum. Einnig hvað varðar endurnýjun á bílum og reglubundnar gæða- og öryggisúttektir á þeim.

Hnökrar eru óhjákvæmilegir í breytingarferli og mikilvægt að fjölmiðlar, pólitískt kjörnir fulltrúar, starfsfólk sveitarféлага, starfsfólk Strætó bs., verktakar og notendur séu samstíga í því framfaraskrefi sem nú er verið að taka.

Staða ferðaþjónustunnar í íslensku samfélagi

Í fyrri greinum hef ég fjallað um sérstöðu ferðaþjónustunnar, mikilvægi orðsporsins og hennar helstu auðlind, náttúru Íslands. Hér á eftir held ég áfram að greina auðlindir ferðaþjónustunnar, en leyfi mér að túlka hugtakið „auðlind“ víðar en kannski gengur og gerist.

FERÐA-ÞJÓNUSTA



Ólöf Ýrr Atladóttir
ferðamálastjóri

Menningin og mannlífið

Ferðamenn í dag eru í leit að einstæðri upplifun. Í stað þess að vera óvirkir neytendur vilja þeir eiga kost á að taka þátt í að móta upplifun sína sjálfir og nýta til þess öll skynfæri. Ferðaþjónustan er orðin gagnvirk. Sérstakt hugtak hefur verið smíðað utan um þessa þróun, „upplifunargæðingur“, þar sem opnast hafa tækifæri til þess að hafa af því atvinnu að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálf í þessum efnum.

Ein grunnstoð þessa er menning og mannlíf áfangastaðarins. Gestir okkar vilja eka upplifun, ekki matreiðna, en á sama tíma vilja þeir faglega samsetta fræðslu og afþreyingu, sem óneitanlega verður alltaf matreið. Áskorunin felst í að hanna upplifun sem uppfyllir bæði þessi skilyrði, í hversu mikilli mótsögn sem þau virðast vera. Jafnframt þurfa hagsmunaaðilar að hafa skýra sýn á það hvernig samspil hannaðrar upplifunar og þátttöku í daglegu lífi heimamanna á að vera.

Sérstaða svæða

Íbúar í einstökum landshlutum hafa á undanförmum árum unnið mikili verk við að skilgreina sérstöðu svæðis síns, móta stefnu með hliðsjón af gestsauganu og hanna vörur og afþreyingu sem höfða til allra skynfæra gesta. Ekki síst hefur verið spennandi að fylgjast með jákvæðri þróun á sviði matvælaframleiðslu; sum sveitarfélög hafa samþætt ferðaþjónustuna inn í stefnumótun sína og haft hliðsjón af henni við skipulagsvinnu með góðum árangri; spöttið hafa upp ýmiss konar setur, söfn og skilgreindir viðburðir þar sem m.a. er leitað fanga í söguna, samskipti manns og náttúru og daglegt líf í nútímamarkaðum.

Í þessu felast tækifæri fyrir ferðaþjónustuna um allt land – og efling ferðaþjónustunnar í sátt við umhverfi og samfélag leiðir af sér fjórlegra mannlíf, herra þjónustustig við íbúa og atvinnusköpun í héraði. Því er allt að

vinna við að standa vel að þessum málum, en til þess þurfa að koma saman vilji ferðaþjónustuaðila og sveitarfélaga, gott framboð á þjálfunar- og menntunartækifærum og öflugt stuðningsnet fyrir framkvöðla. Í þeim efnum erum við ekki komin á leiðarenda og aðkallandi að úr því verði bætt, eigi ferðaþjónustan að reynast á burðarás atvinnulífsins um land allt sem margir hafa vonir um.

Þjónustan og fyrirtækin

Samkvæmt niðurstöðum kannana sem Ferðamálastofa framkvæmir reglulega meðal erlendra ferðamanna fjölga þeim sífellt sem gera miklar kröfur til gæða- og umhverfismála þeirra fyrirtækja sem þeir skipta við. Nærri þrið af hverjum fjórum erlendum ferðamönnum segja nú að það skipti máli að fyrirtæki sem þeir skipta við séu gæðavottuð, en eingöngu 7% í sömu könnun telja gæðin til styrkleika íslenskrar ferðaþjónustu. Þarna er misræmi sem þarf að vinda ofan af.

Ísland hefur aldrei verið ódýr áfangastaður og á sist að stefna í þá átt. Jafnframt er það nokkuð áhyggjuefni hversu við höfum einblínt á tölur um fjölda ferðamanna til marks um velgengi atvinnugreinarinnar. Fjöldi ferðamanna er vissulega mikilvægur mælikvarði á stöðu ferðaþjónustunnar, en ekki er síður mikilvægt að horfa til annarra þátta. Þar má nefna arðsemi fyrirtækja, fjölda starfa í greininni og hvaða menntunar þau krefjast, en einnig framlegð atvinnugreinarinnar inn í íslenskt samfélag, álag af völdum greinarinnar á umhverfi og samfélag og með hvaða hætti fyrirtæki bregðast við því.

Samkeppnishæfni ferðaþjónustu fer alls ekki eingöngu fram á ás verðlagningar og raunar hafa margar þjóðir farið flatt á því að keppast við að bjóða sem lægst verð fyrir þjónustu og afþreyingu, en með því er gjarnan höfðað til þess hóps fólks sem viðkvæmastur er fyrir efnahagsveiflum. Þegar harðnar á dalnum getur atvinnugreinin setið uppi með krappa dýfu í eftirspurn, offjárferstingu í ákveðnum þáttum ferðaþjónustunnar, s.s. gistirými, og vaxandi atvinnuleysi meðal fólks, sem ekki á auðvelt með að fóta sig á vinnumarkaði við slíkar aðstæður.

→ Samkeppnishæfni ferðaþjónustu fer alls ekki eingöngu fram á ás verðlagningar og raunar hafa margar þjóðir farið flatt á því að keppast við að bjóða sem lægst verð fyrir þjónustu og afþreyingu, en með því er gjarnan höfðað til þess hóps fólks sem viðkvæmastur er fyrir efnahagsveiflum.

Menntun og gæði

Hér heima reyndum við á eigin skinni þá erfiðleika sem skortur á menntun getur valdið þeim sem fyrst missa vinnu þegar efnahagslífið dregst saman; fjölmennasti hópur atvinnulausra í kjölfar efnahagsrunnsins var ungt fólk sem skorti framhaldsmenntun. Nýútomin skýrsla Ferðamálastofu bendir til þess að hér sé pottur brotinn og að spennandi geti verið að vinna heildstæða menntastefnu og framtíðarsýn í menntunarmálum fyrir atvinnugreininna.

Til framtíðar er mikilvægt að hlúð sé að vaxtarsprotum í ferðaþjónustunni; fyrirtækjum sem vilja bjóða upp á gæði í vörum og þjónustu og fyrirtækjum sem setja það í öndvegi að hlúa að umhverfi sínu og nærsamfélagi. VAKINN, gæða- og umhverfiskerfi ferðaþjónustunnar, er okkar sterkasta tæki í þeirri vinnu.

Vonandi taka ferðaþjónustufyrirtæki höndum saman um að senda þau skýru skilaboð til væntanlegra viðskiptavina að á Íslandi sé boðið upp á gæðaferðaþjónustu, sem stenst kröfur gesta og uppfyllir þær væntingar til upplifunar sem þeir gera sér. Til þess þarf að huga að gæðamálum mun betur en nú er gert; stefna að því að umhverfissjónummið verði leiðandi í þróun allra geira ferðaþjónustunnar; tryggja nýsköpun og vörubróun á sviði upplifunar og afþreyingar; setja skýran ramma um öryggismál fyrirtækja í greininni; og síðast en ekki síst, tryggja að framboð af og þátttaka í menntun- og þjálfunartækifærum tryggi fagmennsku og þjónustulund á öllum stigum ferðaupplifunarinnar. Vanir ferðamenn og vel borgandi gera kröfur um slíkt – og þeim kröfum þurfum við að geta mætt ef við viljum tryggja viðgang atvinnugreinarinnar til framtíðar.

Grein Ólafar er þriðja af fjórum um sama málefni.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á greinar@visir.is og við komum henni á framfæri hið snarasta.

RISA- ÚTSALA

20-70% afsláttur
af öllum vörum

SKOTVEIÐI
STANGVEIÐI
ÚTIVISTARFATNAÐUR
FERÐAVÖRUR
SLEÐAVÖRUR
REIÐHJÓL
SKÓR

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP!

 **Ellingsen**

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

MERKISATBURÐIR

- 1907** - Jón forseti, fyrsti togari smíðaður fyrir Íslendinga, kemur til landsins.
- 1943** - Duke Ellington spilar í fyrsta sinn í Carnegie Hall.
- 1979** - Fyrsti reyklausi dagurinn á Íslandi.
- 2005** - Viktor Júsjenkó tekur við embætti sem þriðji forseti Úkraínu.
- 2007** - Ríkisútvarpinu er breytt í opinbert hlutafélag.



Móðir okkar, amma og langamma,
ODDNÝ ÞÓRARINSDÓTTIR
 Kleppsvegi 132,
 frá Starmýri, Álftafirði,
 er látin á 98. aldursári. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 28. janúar klukkan 13.00.



Sigríður Hermannsdóttir
Stefán Ingi Hermannsson
 barnabörn og langömmubörn.



Hjartans þakkir sendum við til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæra

BENTS SCHEVING THORSTEINSSON

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hrafnistu, Heimaþjónustu og Landspítalans fyrir góða umönnun og hlýhug.



Margaret Sch. Thorsteinsson og fjölskylda.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
SIGRÍÐUR ESTER ÓLAFSDÓTTIR
 Dalbraut 18, Reykjavík,
 lést á Landspítalanum í Fossvogi miðvikudaginn 14. janúar. Útförin fer fram frá Háteigskirkju mánudaginn 26. janúar kl. 13.00.



Birna S. Gunnarsdóttir
Erna S. Gunnarsdóttir
Þórunn Gunnarsdóttir
Ólafur Gunnarsson
 barnabörn og barnabarnabörn.

Sturla Karlsson
Gunnar Hámundarson
Guðmundur Guðjónsson



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskuþegnar konu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og fósturmóður,
FANNEYJAR ÁRMANNSDÓTTUR
 Hjallalundi 18, Akureyri.



Sérstakar þakkir til Heimahjúkrunar á Akureyri fyrir ómetanlegan stuðning, svo og starfsfólks lyfjadeildar Sjúkrahússins á Akureyri og Heimahlyningar á Akureyri.

Birgir Helgason
Sigurbjörn Reynisson
Svava Birgisdóttir
Ásdís Inga Birgisdóttir
Sesselja Gunnarsdóttir
Hróbjartur Gunnarsson
 barnabörn, fósturbörn og fjölskyldur þeirra.

Eyjólfur Þorri Magnússon



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
HELGA KRISTÍN ÞÓRARINSDÓTTIR
 Forsæti II, Flóahreppi,
 andaðist á Fosshéimum á Selfossi sunnudaginn 11. janúar. Jarðarförin fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn 24. janúar kl. 13.00. Jarðsett verður í Villingaholtskirkjugarði. Þeir sem vildu minnast hinnar látnu vinsamlegast láti Vínafélag Ljósheima og Fosshéima njóta þess.



Guðbjörg P. Gestsdóttir
Kristján Gestsson
María Gestsdóttir
Valgerður Gestsdóttir
Lárus Gestsson
 og fjölskyldur.

Þráinn Eliasson
Anna Guðbergsdóttir
Böðvar Sverrisson
Bjarki Reynisson
Elisabet Pálsdóttir

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

ÞETTA GERÐIST 23. JANÚAR 1973

Eldgos hefst á Heimaey

Gosið á Heimaey byrjaði 23. janúar 1973 og lauk 3. júlí sama ár. Þetta er fyrsta gos sem hefst í þorpi á Íslandi. Það var loftskreytamaðurinn Hjalmar Guðnason og vinur hans Ólafur Gränz sem voru í sínum vanalega miðnæturgöngutúr þegar hin tilkomumikla sýn birtist þeim þar sem þeir horfðu yfir bæinn af Helgafellstindi. Þar sáu þeir jörðina opnast og eldtungurnar stóðu marga metra upp í loftið. Strax var haft samband við lögreglu þar sem tilkynnt var að jarðeldur væri kominn upp austan

við Kirkjubæ. Lögreglan tók upplýsingarnar ekki trúanlegar í fyrstu en fór strax að athuga hvað væri í gangi og þegar á staðinn var komið sáu þeir að gos var hafið á 1.600 metra langri sprungu og magnaðist hratt á fyrstu mínútunum. Kveikt var á brunalúðrum og á mjög skömmum tíma voru allir bæjarbúar vaknaðir og fólk streymdi úr húsum sínum og niður á bryggju. Flestir þeir sem upplifðu gosið eru sammála um að klukkuna hafi vantað fimm mínútur í tvö þegar gosið hófst.



FORSETI KVENFÉLAGASAMBANDS ÍSLANDS
 „Ég hef kannski tekið félagsstörf inn með móðurmjólkinni,“ segir Una María Óskarsdóttir.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Konur á öllum aldri í Kvenfélagasambandinu

Í Kvenfélagasambandi Íslands, sem er 85 ára í ár, eru 170 kvenfélög. Í félögunum eru nokkrar kynslóðir kvenna og eru yngstu konurnar undir tvítugu, að sögn forseta sambandsins. Vinna að jafnrétti og velferð samfélagsins.

Þann 1. febrúar næstkomandi heldur Kvenfélagasamband Íslands upp á 85 ára afmæli sitt. Forseti sambandsins, Una María Óskarsdóttir, uppeldis- og menntunarfræðingur með meistara-gráðu í lýðheilsufræðum, segir að árið 1930 hafi kvenfélög á Íslandi þegar verið orðin allmörg, en hið fyrsta, Kvenfélag Rípurhrepps í Skagafirði, var stofnað 1869. Núna eru 170 kvenfélög í sambandinu.

Una María er í Kvenfélaginu Freyju í Kópavogi sem er stjórnmalafélag. „Það eru margs konar félög innan Kvenfélagasambands Íslands. Þar eru til dæmis kirkjufélög, svæðisbundin félög og stjórnmalafélög.“ Ástæðu þess að hún gekk í kvenfélag telur hún að rekja megi til uppeldisins. „Ég er alin upp að Laugum í Þingeyjar-sýslu. Ég hef kannski tekið félagsstörf

inn með móðurmjólkinni. Mamma var í Kvenfélagi Reykdæla og pabbi var formaður héraðssambandsins í tuttugu ár. Ég var sjálf í ungmennafélaginu á staðnum.“

Upphaflega unnu kvenfélög að hússtjórnarfræðslu og velferð heimila og samfélags, að því er Una María greinir frá. Hún segir störf félaganna í dag að mörgu leyti byggjast á þessum grunni og leggur áherslu á að kvenfélög vinni ekki bara að sérstökum málefnum kvenna. „Úti á landi er til dæmis unnið að líknarmálum, fé er safnað til sjúkrahúsa og ýmiss hljálparstarfs. Viða heldur kvenfélagið uppi félagsstarfi fyrir bæði konur og karla á staðnum. En á meðan ekki ríkir fullkomið jafnrétti er gott að konur eigi með sér samvinnu í þeirri baráttu. Við viljum stuðla að samskiptum kvenna og hvetja þær til

áhrifa í þjóðfélaginu. Svo fær Kvenfélagasambandið til umsagnar frumvörp frá Alþingi. Mörg þeirra eru um málefni kvenna og samfélagsmál.“

Í kvenfélögum landsins eru konur á öllum aldri, að sögn forseta Kvenfélagasambandsins. „Það telja margir að það séu bara aldraðar konur í kvenfélögum en svo er alls ekki. Yngstu félagarnir eru undir tvítugu. Þetta eru nokkrar kynslóðir kvenna. Í stjórn sambandsins er til dæmis ung kona sem er formaður síns félags. Mamma hennar og amma voru einnig formenn kvenfélags.“

Una María segir gaman að taka þátt í félagsstarfi. „Það er ánægjulegt að vinna að málefnum sem skipta máli. Við hvetjum ungt fólk til þátttöku í þjóðmálum. Þannig bætum við meðal annars samfélagið.“ ibs@frettabladid.is



Þegar andlát ber að höndum

önnust við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi



Elin Sigrún Jónsdóttir
frankvæmdastjóri



Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta



Frimann Andrésson
útfararþjónusta



Hugrún Jónsdóttir
útfararstjóri



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta



Jón G. Bjarnason
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta



Við þjónum allan sólarhringinn
 Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

FÓLK

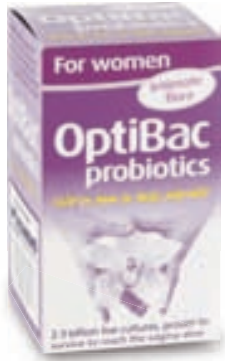
KYNNINGARBLAÐ

BÓNDADAGUR

Í dag er bóndadagur. Hann er fyrsti dagur þorra. Áður fyrr tíðkaðist að húsmóðirin fór út kvöldið fyrir bóndadag og bauð þorrann velkominn og inn í bæ, líkt og um tignan gest væri að ræða. Í dag reyna konur að gera mönnum sínum eitthvað gott þennan dag.

OptiBac
probiotics

„For Women“
gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu
og þvagfærasykingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac
probiotics

Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríu-
flórunni með OptiBac



Fæst í apótekum og heilsubúðum



Á ÓFRÍÐASVÆÐI Í starfi sínu hittir Magnea framfarasinnaðar konur, klárar og skemmtilegar sem er í mótsögn við ástand kvenna almennt og gefur stundum skakka mynd af veruleikanum.

MYND/STEFÁN

VINNUR MEÐ KONUM Á ÁTAKASVÆÐUM

SPENNANDI STARF Magnea Marinósdóttir alþjóðastjórnsmálafræðingur hefur undanfarið ár unnið að verkefnum fyrir sænsku samtökin Kvinna till kvinna í Jerúsalem. Samtökin styðja við bakið á kvenréttinda- og friðarsamtökum á áttakavæðum. Þau starfa í Afríku, Mið-Austurlöndum og á Balkanskaga.

Magnea hefur viðtæka reynslu af starfi með konum á stríðs- og áttakavæðum. Á árunum 2006-2007 starfaði hún í Afganistan þar sem hún bjó í tjaldbúðum uppi í fjöllum og á árunum 2010-2013 fyrir UN Women í Bosnía og Hersegóvínu og Kósóví með aðsetur í Sarajevó og Prístína á vegum Friðargæslu Íslands. Þar kynntist hún sænsku samtökunum Kvinna till kvinna. „Þegar ég var að vinna fyrir UN Women kynntist ég þessum kvennasamtökum. Forstöðukona þeirra í Kósóví varð góð vinkona mín. Þegar mér bauðst tækifæri til að vinna verkefni fyrir þau sló ég til,“ útskýrir Magnea.

Samtökin hafa starfað í Palestínu og Ísrael með aðsetur í Austur-Jerúsalem frá árinu 2002. „Samtökin vinna á ófriðarsvæðum bæði þar sem eru eða hafa verið stríðsátök eins og í Sírylandi og á Balkanskaganum, eða þar sem eru viðvarandi átök eins og í Palestínu-Ísrael. Markmiðið er að styðja við bakið á þarlandum kvenréttinda- og friðarsamtökum. Þróunarstofnun Svíþjóðar veitir samtökunum stuðning til starfseminnar auk annarra, eins og utanríkisráðuneyti Hollands. Í Palestínu og Ísrael eru sextán kvennasamtök sem njóta stuðnings Kvinna till kvinna. Sex starfa á Vesturbakkanum, þrjú í Gasa og sjö í Ísrael,“ útskýrir Magnea.

VOPNAÐIR HERMENN

„Ég lífi eðlilegu lífi upp að því marki sem hægt er í hernámsástandi þar sem vopn og brynvarðir bílar eru alls staðar.“



ÞÚ VELUR
NÁTTÚRULEGA

DGJ
ORGANICS
SHAMPOO

ÁN PARABENA OG SLS

Dreifing www.isflex.is



Ábendingahnappinn
má finna á
www.barnaheill.is



S A F T

Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd
gegn kynferðislegu ofbeldi.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



Aldrei að skafa!
Með Webasto bílahitara.

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og þannig
getur þú notið þæginda og öryggis.

Webasto
Feel the Drive



T91



HTM100



Thermo call með App

BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16
110 Reykjavík
sími 567 2330
bilasmidurinn@bilasmidurinn.is
www.bilasmidurinn.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
23. JANÚAR 2015

Gunnar Már Kamban
einkabjálfari
**KVEDDU KVIÐ-
FITUNA FYRIR
FULLT OG ALLT 4**

Höskuldur Sæmundsson
bjórähugamaður
**BJÓRSMEKKUR
BREYTIST OG
PRÓAST 6**

Tíska og trend
í herratískunni
**RÚSKINNSSKÓR
ERU ÞAÐ ALLRA
HEITASTA 14**

Guðmundur
Jörundsson

**SKAPAR
DULARFULLA
HULIÐSHEIMA**

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid



LAGALISTI ROKKARANS

Eyþór Ingi Gunnlaugsson er gæddur mörgum hæfileikum en hann er rokkari af Guðs náð auk þess sem hann hefur tekið þátt í söngleikjum.

Hér deilir hann með lesendum lögunum sem koma honum í stuð fyrir helgina.

- **LOST**
FRANK OCEAN
- **SEVENTEEN YEARS**
RATATAT
- **DO I WANNA KNOW**
ARCTIC MONKEYS
- **RUSTY NAILS**
MODERAT
- **APART**
IDIOTEQUE
- **WANDERLUST**
WILD BEATS
- **ATLANTIS TO INTERZONE**
KLAXONS
- **A PLACE WITH NO NAME**
MICHAEL JACKSON
- **ONCE IN A LIFETIME**
TALKING HEADS
- **NO ONE KNOWS**
QUEENS OF THE STONE AGE



Sjáðu fyrir þér bestu mögulegu útkomuna.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

HUGURINN BER ÞIG ALLA LEIÐ

Heilinn er nokkuð merkilegt fyrirbæri og er fær um að gera miklu meira en virðist í fyrstu.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hugurinn er ansi merkilegt fyrirbæri og töluvert öflugri en hann virðist í fyrstu. Hvernig getur heilinn sem er 75% vatn stjórnað lífi okkar á svona magnaðan hátt, er það heilinn sem stjórnar eða við sjálf? Hvað erum við þá? Er hugurinn sama og heilinn? Þessum spurningum verður svo sem ekki svarað hér í þessum pistli þó að þetta sé áhugaverð-

ar spurningar sem án efa eru ýmis og ólík svör við. Mig langar aftur á móti að veita huganum örlitla athygli og því sem hann getur gert. Þetta er nefnilega allt í hausnum á okkur. Hugsanir okkar endurspeglar gjörðir og gjörðirnar endurspeglar sjálfið. Sem fullorðnar manneskjur tökum við ábyrgð á okkar eigin hugsunum og þar af leiðandi okkar eigin gjörðum. Séum við ekki sátta í okkar eigin hugarheimi getur lítið gott komið út úr því. En hvernig getum við breytt hugsunum okkar og stigið skrefin í átt að farsælla lífi?

Hugleiðsla er eitt af þeim tækjum sem hægt er að nota í þessu verkefni lífsins. Hún er ekki einungis tæki til þess að ná andlegu jafnvægi, hugarstyrk og hvíld, heldur einnig tæki til þess að ná árangri, sjá fyrir sér bestu mögulegu útkomuna og verða besta útgáfan af sjálfinu. Til þess að ná hugleiðsluástandi þarftu að vera í umhverfi sem þér líður vel í.

Komdu þér fyrir í þægilegri stöðu, samt ekki það þægilegri að þú sofnir. Færðu athyglina að andardrættinum, hlustaðu, upplifðu og skynjaðu andrúmsloftið fara inn og út úr líkamnum í

gegnum nefholið. Þegar þú finnur að líkaminn er kominn í ró, leyfðu þér þá að dreyma, sjáðu fyrir þér lífið eins og þú vilt að það sé. eru einhver ákveðin verkefni fram undan sem þú vilt sjá fara á einhvern ákveðinn veg? Sjáðu fyrir þér niðurstöðuna sem þú vilt fá út úr stöðunni. Leyfðu þér að dvelja og dreyma í nokkrar mínútur áður en þú kemur til baka. Dragðu djúpt að þér andann, fylltu hugann af jákvæðum hugsunum, taktu á móti deginum með sól í sinni og mundu að þú ert þinn eigin og eini vegar-tálmi.

VISSIR ÞÚ...

- að það eru um og yfir 200 lík á hæsta fjalli heims, Everest, og að þau koma væntanlega til með að vera þar um ókomin ár?
- að í Rússlandi var bjór skilgreindur sem gos þangað til fyrir þremur árum?
- að 2/3 jarðarbúa hafa aldrei séð snjó?
- að það myndi taka þig eitt þúsund ár að horfa á öll myndböndin á YouTube?
- að eitt af hverjum tíu börnum í Evrópu er getið í Ikea-rúmi?
- að karlmenn eru sex sinnum líklegri til að verða fyrir eldingu en konur?
- að það er líklegra að þú deyir á leiðinni út í sjoppu að kaupa lottómiða en að þú hampir vinningnum sjálfum.



LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



KÓKOSOLÍU

Kókosolíu er kjörið rakakrem til að bera á allan líkamann, þar á meðal skeggið. Þá má einnig nota kókosolíu út í kaffibollann eða í stað olíu í matargerð. Skelltu smá út í baðkarið og líkaminn verður endurnærður.



Nýjar vörur frá Basler og Max Mara weekend!

30-70%
afsláttur

Útsala í fullum gangi
30-70% afsláttur!

Sjáðu myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

B|A|S|L|E|R *Parisar* TÍZKAN

Skipholt 29b • S. 551 0770

Lífið

www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördis Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

Gefum
bóndanum
hlýju

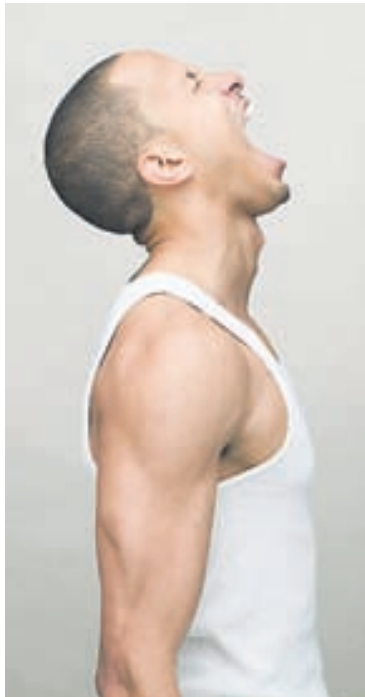
GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

STREITURÁÐ
VIKUNNARHvað veldur þér
streitu og stressi?

Streita hefur áhrif á flesta á einhverjum tíma í lífinu. Streita getur verið hjálpleg og drífandi ef hún fer ekki yfir mörkin því þá getur hún verkað hamlandi. Það er mikilvægt að fara reglulega í sjálfskoðun, sérstaklega þegar mikið mæðir á og margir boltar eru á lofti samtímis. Finndu út hvaða streituvaldar hafa mest áhrif á þig. Með öðrum orðum: Hvað stressar þig?

Þegar þú hefur borið kennsl á streituvaldana þá er næsta skref að kanna hvernig þú getur náð tökum á streitunni og hvernig þú getur losað um hana. Rannsóknir sýna að göngutúr í fersku lofti getur létt lundina og aðstoðað við skipulagningu hugsana. Í næsta matarhléi í vinnunni gæti því verið gott að skreppa í stuttan göngutúr og muna að anda inn um nefið og út um munninn.

Heimild: www.stress.is

4 FRÁBÆR RÁÐ TIL AÐ
LOSNA VIÐ KVIÐFITU

Það er auðvelt að detta víthring að safna fitu um sig miðjan og skiptir þá rétt mataræði öllu máli.



Gunnar Már Kamban
einkaþjálfari og bókahöfundur

Eins óskemmtileg og kviðfita (bumba) er þá er hún í raun ekki stóra vandamálið heldur er það fitan sem safnast innan í okkur í kviðarholinu sem er verst, að minnsta kosti hvað heilsuna varðar. Það er sú fita sem er undanfari hættulegra lífsstílsjúkdóma. Algengasta ráðið gegn kviðfitu er: gerðu magaæfingar. Þú losnar ekki við kviðfitu með því að gera magaæfingar, það er alveg ljóst. Að losna við kviðfitu sem og aðra fitu hefst með breyttu mataræði og venjum, nefnilega þessum hér.

1. Dragðu úr sykurneyslu

Þegar þú borðar og drekkur sykraðar vörur í óhófi ræður lifrin ekki við það og neyðist til að breyta sykrinum beint í fitu. Rannsóknir sýna að óhóflegt magn sykursins frúktósa ýtir undir fitusöfnun, sérstaklega á kviðnum. Nákvæmlega það er talið vera valdur að því að lifrin „fitnar“ sem leiðir síðan til efnaskiptasjúkdóma eins og áunninnar sykursýki. Stórminnkaðu neyslu á sælgæti, sykrudum drykkjum og ávaxtasöfum. Heilir ávextir eru allt annað mál, borðaðu þá.

2. Trefjarík fæða

Það er rétt að trefjar geta hjálpað okkur að léttast en það eru tvær tegundir af trefjum og það eru sérstaklega þær vatnsleysanlegu sem eru málið gegn kviðfitu. Þær geta beinlínis minnkað matarlyst og sykurlöngun. Þetta gerist



Er bumban vandamál?

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

þannig að þegar við borðum trefjarnar þá verða þær að eins konar geli sem liggur í meltingarfærunum og hægir á meltingarferlinu sem veitir okkur lengri mettnun og þar með minni svengd. Vatnsleysanlegar trefjar finnurdú aðallega í ávöxtum og grænmeti ásamt grófarí útgefum af höfrum.

3. Borðaðu fitu og prótein

Prótein hefur hæst mettunargildi allra næringarefna sem

þýðir að þú verður saddari þegar þú borðar prótein en t.d. kolvetni. Lykillinn er að velja lítið unnin gæðaprótein frá kjöti, fiski og eggjum. Keyptu t.d. heilan fisk eða flök í stað þessa að kaupa tilbúna fiskrétti í sósu. Fitan er einnig mikilvæg en margir gera þau mistök að skera á hana um of. Passaðu að hún sé til staðar daglega. Frábærir kostir eru t.d. kókosolífa, ólífúolífa, lárperur, hnetur og feitur fiskur.

4. Svefninn mikilvægur

Það er gríðarlega vanmetið að sofa vel og það hefur verið talinn kostur að sofa sem minnst. Þegar þú skuldar svefn borðarðu meira. Ástæðan er að þreyta eykur framleiðslu á hormóninu ghrelin sem ýtir undir svengd og sykurlöngun. Ónógur svefn veldur einnig ójafnvægi á öðrum hormóni sem heitir kortísól, sem talið er að auki líkur á offitu. Leggðu áherslu á svefn og náðu að lágmarki sjö tíma svefni.

AUKAKÍLÓIN BURT

Fagfólk mælir með Aptiless

Vertu örugg - Veldu efni sem virkar

Vísindarannsóknir gerðar af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð



vertu viss googlaðu
thylakoids spinach

Mest selda
spínat Thylakoids
þyngdarstjórnunar-
efnið.
100% náttúrulegt

Umboð: www.vitex.is

Hungurtilfinning minnkar strax

Thylakoids: Dregur úr hungri - Eykur mettnun
Minnkar sykurlöngun - Minnkar ummál - Fækkar aukakílóum
Stútfullt af hollustu 1 skammtur = 5 bollar af fersku spínati

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsöluastaðir flest apótek og heilsubúðir.

Mígreni.is

MigreLief fyrirbyggjandi fæðubótarefni fyrir fullorðna og börn

KYNLÍFSFORVITNI
UNGLINGANNA

Í viku hverri flakka ég á milli grunnskóla og félagsmiðstöðva og svara nafnlausum spurningum nemenda um kynlíf og líkamann. Ég er gjarnan spurð hvort ég greini mun á spurningum unglinga frá því að ég byrjaði með kynfræðslu árið 2010 og núna. Ég er alltaf að hitta nýja unglinga og spurningarnar eru því gjarnan þær sömu. Hér eru nýlegar nafnlausar spurningar úr kynfræðslu grunnskólanemenda á aldrinum 13 ára til 16 ára.

HEFURDU FARIÐ Í 3SOME?

SVAR Þetta er mjög algeng spurning og unglingar oft mjög forvitnir um mitt eigið kynlíf. Það mikilvægasta sem við getum kennt unglungum um kynlíf er að þeirra reynsla er persónuleg reynsla sem þau mega halda fyrir sig. Unglingar geta verið mjög aðgangsharðir á persónulegar upplýsingar. Ég segi unglungum gjarnan að þau græði ekkert á því að vita um mína kynlífsreynslu því slík þekking gagnast aðeins þeim sem ég ætla að stunda kynlíf með, ef það á við. Við þurfum að æfa okkur að tala um kynlíf út frá því hvað okkur langar til að prófa og hvað okkur þykir gott. Fyrri reynsla með öðrum bólfélaga gagnast nýjum bólfélaga skammt því öll erum við ólík og þurfum

að læra hvert inn á annað. Það er stóra leyndarmálið í kynlífi með öðru fólki, að kynnast hvort öðru og spyrja hvað viðkomandi þykir gott og segja hvað þér þykir gott. Því dreg ég mörk í kringum mína eigin kynlífsreynslu. Kynfræðsla byggist ekki á persónulegum reynslusögum heldur samansafni faglegrar þekkingar sérfræðinga. Því er svarið við þessari spurningu alltaf það sama: „Ég hef prófað ýmislegt í kynlífi en mín reynsla er mitt einkamál.“

GETUR MADUR ORÐIÐ ÓLÉTTUR Í HEITUM POTTI?

SVAR Ætli það hafi ekki verið sjónvarpsþátturinn Glee sem kom þessari mýtu vel af stað. Eina leiðin fyrir getnað til að eiga sér stað er ef limur fer inni í leggöng. Ef þú stundar samfarir við typpi í heitum potti þá er möguleiki á getnaði, annars ekki. Sáðfrumur læðast ekki úr limnum, synda úr sundskýlunni, þvert yfir 38 gráðu heitan pottinn og laumast inn um vel hulda píku dómunnar. Sæði myndi aldrei lifa slíkt ferðalag af, fyrir utan að það gæti allt eins villst af leið og ratað upp í nös á grunlausum kafara eða í rass á gömlum kalli. Sáðfrumur hafa ekki innbyggðan radar á leggöng heldur þarf að skila þeim þangað alla leið í farartæki þeirra typpinu.



ER HÆGT AÐ FÁ FULLNÆGINGU VIÐ AÐ HORFA Á LJÓSMYND?

SVAR Ef þér þykir ljósmyndin kynferðislega æsandi þá er vissulega hægt að fá fullnægingu þó hjá flestum fylgi einnig bein örvun kynfæra, með höndum eða einhvers konar beinu nuddi við hlut eða til dæmis kodd. Þetta er alls ekki skrítið eða óeðlilegt, heldur allt í góðu.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is





TOYO TIRES
driven to perform



BFGoodrich
Tires
TAKE CONTROL



MAXXIS[®]

VELKOMINN ÞORRI!

Pegar veturinn er harðastur er áskorunin meiri fyrir íslenska jeppamenn. Þeir þekkja landið sitt og hræðast ekki þorramánuðinn. Þeir vita að réttu jeppadekkjum skipta sköpum fyrir aksturseiginleika og öryggi jeppans. Þegar allra veðra er von er góður tími til að gera sér dagamun á jeppa sem er vel dekkjaður - velkominn Þorri.

FÁÐU AÐSTOÐ VIÐ VAL Á JEPPADEKKJUM HJÁ SÖLUAÐILUM OKKAR UM LAND ALLT

Grjótháls 10 og Fiskislóð 30,
Reykjavík
Lyngás 8, Garðabæ
Njarðarbraut 9, Reykjanesbæ
S: 561 4200



Hjólbarðaverkstæði
Bílabúðar Benna,
Tangarhöfða 8
S: 590 2045



Heilsuvísir



9 ÁHUGAVERÐAR STAÐREYNDIR UM ÁSTINA

Vísindamenn kryfja allt milli himins og jarðar og ástín er engin undantekning þar á.

Hér eru 9 áhugaverðar staðreyndir um ástina.

- 1 Það tekur heilann minna en sekúndu að virkja ástartilfinningar þegar þú horfir á einstaklinginn sem þú ert hrifinn af.
- 2 Ást og kynlöngun virkja ólíka hluta heilans en bæði eru nokkuð flókin ferli sem virkja margar stöðvar heilans.
- 3 Kossar eru mikilvægir í makavali en einnig í því að viðhalda sambandinu og tengist tíðni kossa gæðum sambandsins.
- 4 Hjónasvipur er raunverulega til. Fólk sem hefur verið saman í um 25 ár er oft með svipaða andlitsdrætti og getur það verið út af umhverfi, persónuleika, samkennd og mataræði.
- 5 Fjarbúð getur gengið upp, ef fólk passar upp á að vera duglegt að deila innilegum og persónulegum upplýsingum um hvort annað og lítur hvort annað jákvæðum augum.
- 6 Það er búið að greina fjóra þætti sem drepa sambönd: endurtekin gagnrýni, samskipti sem einkennast af fyrirlitningu og kaldhæðni, farið í vörn, og að neita að tala um hlutina (loka á makann).
- 7 Fólk er kröfuhart á hjónabandið og ætlast til þess að það hjálpi einstaklingnum til að vaxa og þroskast en gefur sambandinu ekki nægan tíma og því eru kröfurnar oft óraunhæfar.
- 8 Bíókvöld getur gagnast sambandinu. Það að horfa reglulega saman á myndir sem fjalla um sambönd og ræða svo um myndina getur hjálpað þórum að skilja sín eigin samskipti betur.
- 9 Þótt ástín kulni þá getur sambandið þurft að lifa í nýju formi, til dæmis vegna barna. Það virðast vera fimm algengar týpur sem fólk fellur í en mikilvægt er fyrir sambandið að reyna halda ágreiningi og rífrildi í lágmarki.



Stefán Pálsson og Höskuldur Sæmundsson, höfundar Bjórþókarinnar, á Ölstofu Kormáks og Skjaldar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SKRÍTINN BJÓR MÓÐINS

HÖSKULDUR SÆMUNDSSON er áhugamaður, og í raun sérfræðingur, um bjór. Hann er annar höfundur Bjórþókarinnar auk þess að fræða í Bjórskólanum. Hér ræðir hann um mjöð munkanna.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

HVADA BJÓRGERÐIR ERU ALGENGASTAR? Algengasta tegundin af bjór væri ljós pilsner að tékkneskri fyrirmynd. Lagerbjórar sem finnast hvar sem er, eru bragðminni og auðdrekknlegir. Reyndar er bjór algengasti drykkurinn á eftir tei, þannig að pilsnerinn mætti mögulega kalla næstvinsælasta drykk heims. Eða svona...

ER BJÓRSMEKUR EITTHVAÐ SEM ÞROSKAST MED ALDRINUM? Bjórsmekkur er held ég eins og smekkur fyrir öðrum mat, hann breytist og þróast. Blessunarlega, enda væri það hræðileg tilhugsun að vera enn að drekka það sama og ég var að sötra í menntaskóla.

HVADA BJÓR ER SVONA „SMART“ BJÓR SEM MENN SLÁ UM SIG MED AÐ PANTA SÉR?

Það er nú oftast það sem er spennandi hverju sinni. Gríðarvinsælt á börum er að panta sér tilraunalaganir af krana dagsins eða eitthvað sem er með flókið og skrítið nafn. Það þykir gríðarlega smart, einkum ef þú getur útskýrt skrítið stílinn.

Annars virðist gilda að þeim mun erfiðara sem er að ná í veigarar, þeim mun finni þykir þær. Ég hef tvisvar smakkað Westvleteren sem á að vera einna finastur, en viðurkenni að mér fannst bragðið ekki standa undir „hæpinu“.

EF MADUR ÆTLAR AÐ GERA VEL VIÐ BJÓRÁHUGAMANN, HVADA BJÓR Á MADUR ÞÁ AÐ KAUPA?

Bland í poka er alltaf málið. Þetta er eins og að ætla að gera vel við

tónlistaráhugamanninn en spila alltaf sama lagið aftur og aftur.

HVADA MATUR FER VEL MED BJÓR? Allur matur parast vel með bjór, bara misjafnlega vel. Reyktur og saltur matur passar að mínu mati sérstaklega vel með bjór sem og feitir ostar. Annars er bjór og pítsa alltaf gullin klassík.

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ AÐ ELDA MED BJÓR? Já, ég hef eins og raunar flestir Íslendingar smakkað mat eldaðan upp úr bjór. Pulsur eru oftast soðnar að hluta upp úr bjór. Sjálfur hef ég prófað að nota bjór í staðinn fyrir vatni í brauðuppskriftir og líka í súpur og sósur. Það kemur yfirleitt ágætlega út.

Á BJÓRMADURINN UPPÁHALDS-BJÓR? Það er alltaf sá sem er í hendi.

„Bjórsmekkur er held ég eins og smekkur fyrir öðrum mat, hann breytist og þróast. Blessunarlega enda væri það hræðileg tilhugsun að vera enn að drekka það sama og ég var að sötra í menntaskóla.“

Gríms fiskibollur

hollur kostur á 5 mín.



ELDAÐU MÁLTÍÐ UPP ÚR BJÓR

KJÚKLINGUR MED HUNANGS-BJÓR-SÓSU

Fyrir 4

2 tsk. olía
4 kjúklingabringur
3 skalottlaukar, skornir finlega
125 ml bjór
2 msk. sojasósa
1 msk. Dijon-sinnep
1 msk. hunang
2 msk. fersk steinselja
Svartur pipar og salt

1. Hitaðu olíu í pönnu yfir miðlungshita. Kryddaðu bringurnar með pipar og salti og settu á heita pönnuna. Steiktu í um 6 mínútur á hvorri hlið eða þar til þær eru fullleiddar. Taktu kjötið af pönnunni, settu á disk og álpappír yfir.

2. Settu skalottlaukinn út á pönnuna og eldaðu í um eina mínútu. Hræðu saman í skál bjórnum, sojasósunni, sinnepinu og hunanginu og skelltu svo út á pönnuna með lauknum. Láttu súðuna koma upp og hræðu öllu saman með spaða eða sleif. Leyfðu þessu að malla í um þrjár mínútur.

3. Settu kjúklinginn aftur á pönnuna, baðaðu hann í sósunni og sáldraðu steinseljunni yfir.

Gott er að bera réttinn fram með kartöflumús og fersku salati.

siggadogg@365.is

Kjúklingur með bjórsósu og kartöflum, skolað niður með ísköldum bjór.



ÚTSALA! ÚTSALA!

20-60% afsláttur af öllum vörum

20-40% af öllu frá HOUSEDOCTOR



WILBO frá Habitat
2ja sæta sófi 122.500 kr.
Áður 175.000 kr.
4 litir

30% afsl.



50% afsl.

ERMITAGE frá Habitat
3ja sæta svefnsófi 135.000 kr.
Áður 270.000 kr.
3 litir



20-40% af öllu frá ETHNICRAFT

30% afsl.

KNOT frá Habitat
kollur 19.500 kr.
Áður 13.650 kr.
4 litir
bæði til rúnaður og k



30% afsl.

OAK SLICE
Borðstofuborð
(gegnheil eik)
frá Ethnicraft
Útsöluverð frá
118.300 kr.
Nokkrar stærðir

60% afsl.

OCH kertastjaki
frá Habitat
Verð 2.360 kr.
Áður 5.900 kr.



40% afsl.

PARNASSE
afmælisstellið
Hannað af
Terence Conran



40% afsl.

BALTHASAR frá Habitat
3ja sæta sófi 117.000 kr.
Áður 195.000 kr.
Litir: blár,
gulur,
rauður

TRIPOD frá Habitat
Borðlampa 8.750 kr.
Standlampa 25.900 kr.
Útsöluverð

30% afsl.

Skermur ekki
innifalinn
í verði



habitat



TEKK COMPANY



„Ég var alltaf í einhverjum leikjum og á tímabili var sagt að ég væri ímyndunarveikur. Leikirnir innihéldu alltaf búninga og mótun á einhverri annarri veröld.“

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FETAR ÓTROÐNAR SLÓÐIR

GUÐMUNDUR JÖRUNÐSSON hefur náð góðum árangri í tiskuheiminum þrátt fyrir ungan aldur og er með metnaðarfull áform.



Friðrika Hjördis Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hann er uppalinn í miðbæ Reykjavíkur og gekk í Austurbæjar-skóla eins og menn gera í þeim hluta höfuðborgarinnar. Við fyrstu kynni virkar Guðmundur Jörundsson, fatahönnuður og eigandi verslunarinnar JÖR, nokkuð yfirvegaður og sjálföruggur. Hann er dulur og ekki laust við að maður sé forvitinn að vita hvern mann hann

hefur að geyma. „Ég var einmitt að koma úr áruyndatöku,“ segir hann eins og ekkert sé eðlilegra. „Áran mín er út á við fjöluþlá og mjög róleg en í grunninn er hún græn. Ég virka kannski rólegri en ég er og verð sjaldan það stressaður að ég finni fyrir því.“

Talan þrettán er þráðurinn

Guðmundur á ættir að rekja norður í land, í Aðaldalinn og til Hríseyjar, nánar tiltekið til Syðstabæjar sem er elsta húsið í eyjunni. Þar bjó afi og alnafni okkar manns og líka annar forfaðir, einn mesti

sægarpur Íslandssögunnar „Hákarla-Jörundur,“ útvegsbóndi og hákarlaveiðimaður sem tók bráð sína víst engum vettlingatökum og sneri hana niður með berum höndum. Sagt er að hann hafi verið ansi magnaður, hann sá meira og skynjaði en flestir hans samferðarmenn. „Afi var skyggn en starfaði ekki sem miðill en var víst rosalegur hef ég heyrt af sögum þeirra sem þekktu til hans.“ Mér leikur forvitni á að vita hvort Guðmundur hafi erft eitthvað af þessum hæfileikum afa síns og hvort hann sjái eitthvað handan þessa heims. „Ég hef ekki fundið fyrir skyggnigáfu en ég held að ég sé með nokkuð gott innsæi og fylgi þessari svokölluðu „gut feeling“ en þetta er kannski allt nátengt. Ég hef mikinn áhuga á andlegum málefnum og spái mikið til dæmis í tarotspil og talnalestur. Ég nota þetta fyrst og fremst í praktískum tilgangi, til þess að skilja fólk og setja saman teymi. Ég get séð fullt af elementum í fólk ú frá stjórnumerkjum og lífstölu.“ Sjálfur er Guðmundur sporðdreki og fæddur föstudaginn 13. nóvember, þrettán mínútu yfir tvö og var þrettán merkur. „Þrettán var happatalan hans afa og átti hann bát sem hét RE 13 til dæmis, en talan kom til áður en ég fæddist, af því að hann sá það fyrir hvaða dag ég kæmi í heiminn. Hann dó þegar ég var þriggja ára en mér finnst eins og ég þekki hann, hann var einmitt inni á áruyndinni sem og einhver kona sem að ég held að hafi verið móðuramma mín.“

Ólík öfl sem mætast

Sem barn bjó Guðmundur til dulda og magnaða heima sem hann sökkta sér í og átti þar vit-

rænar samræður við sjálfan sig. „Ég var alltaf í einhverjum leikjum og á tímabili var sagt að ég væri ímyndunarveikur. Leikirnir innihéldu alltaf búninga og mótun á einhverri annarri veröld. Ég áttaði mig samt á því nýverið að það sem ég var að gera sem barn er ég að gera núna. Aðaláhugamálið mitt, miklu frekar en fót, er að búa til einhvers konar hugarheim. Til dæmis eins og með JÖR þá finnst mér skemmtilegt að búa til ímyndina á bak við merkið sem svo skilar sér í fatnaðinum.“ Fyrsta línan fyrir herra- og kvenlínu JÖR segir Guðmundur að hafi verið eins konar birtingarmynd af fangelsisheimi, sem skilaði sér í dökkum og drungalegum fötum með ákveðnum broddi.

„Þetta er svo skemmtilegur heimur og að mörgu að huga eins og tónlist, ljósum, upplifun, hári, förðun og smáatriðum í fötunum. Það er mismunandi hvaðan ég fæ minn innblástur og fer það eftir því hvernig og hvar hönnunarferlið byrjar. Stundum kemur tónlistin fyrst eða ég sé sýninguna fyrir mér áður en fötin koma til leiks, yfirleitt koma þau síðast.“

Innblástur er forvitnilegt fyrirbæri og áhugavert að heyra frá hönnuðum hvaðan þeir frá hugmyndir að hugverkum sínum. Stundum er hana að finna í nærumhverfinu en stundum fer hugurinn í ferðalag á fornar og ótroðnar slóðir. „Ég fæ stundum svona þráhyggjur og sökktví mér gjörsamlega í það sem ég tek mér fyrir hendur. Um tíma var ég fluttur í hausnum til Mongólíu og fékk innblástur að útskriftarlínu minni þaðan. Þarna mætast ólík öfl og skriftin samsuða ólíkra menningarheima frá Kína, Rúss-

landi og síðan amerískum. Þetta er svo hrátt umhverfi og „primal“.

Fíknin er ráðandi afl

Guðmundur hefur mikinn áhuga á andlegum málefnum og veigrar sér ekki við að henda út tarotspilum eða reikna út lífstölu fólks og fá þannig út hvaða „element“ það hefur að geyma. Snjallsímar hafa einfaldað þann útreikning og er Guðmundur ófeiminn við að skella fram staðreyndum um einstaklinga sem hann fær út úr því. „Það hlaut að vera,“ segir hann glottandi og hlær með sjálfum sér. „Þú ert með lífstölu eina.“ Undirrituð er slegin út af laginu og hefur ekki hugmynd um hvort það sé gott eða slæmt að vera með lífstölu eina en lætur það liggja á milli hluta, að minnsta kosti í bili. „Þegar ég kynnist fólk þá verð ég mjög forvitinn um það og til þess að ég geti umgengist það þarf ég að skilja það, skilja hvað drífur það áfram í lífinu. Minn styrkur felst líklega í því að safna saman ólíku fólk og fá það til þess að vinna saman. Ég veit bara hvað ég kann og hvað ekki og hef fengið fólk sem er best á sínu sviði til þess að gera það sem ég er ekki góður í.“ Okkar maður þurfti að fara í sjálfsskoðun fyrir nokkrum árum þegar Bakkus var farinn að gera sig ansi heimakomin og farinn að valda vandræðum. „Ég er mikill öfgamaður og þurfti að endurskipuleggja allt mitt líf til þess að ná að gera það sem mér finnst skemmtilegast alveg 100%. Það var þá sem að ég hætti að drekka þar sem það var orðið vandamál í mínu lífi. Þetta einfaldaði líf mitt og allt í einu hafði ég tíma til þess að sinna áhugamáli mínu og vinnu af fullum krafti. Að auki hafði það sterk

**Eitt kort
38 vötn
6.900 kr**

www.veidikortid.is

**VEIÐIKORTIÐ
2015**

www.veidikortid.is

Gleðjum bóndann á bóndadaginn!

áhrif á þessa ákvörðun að á sama tíma átti ég von á barni. Í dag held ég að ég sé búinn að ná nokkuð góðu jafnvægi á milli vinnu og einkalífs.“ Eftir að Guðmundur sagði skilið við áfengið og fór í AA-samtökin skyldi hann betur hvernig fíkn virkar og sá loksins samhengi á milli hluta sem áður höfðu verið óljósir fyrir honum. „Fíkn er rosalega ráðandi afl, meðvirkni er líklegast einn hrikalegasti sjúkdómur þessa heims. Það er svo geðveikt að átta sig á því af hverju fólk hagar sér svona eða hinsegin og vita af hverju fólk er meðvirkt. Eins fátíðlegt og það hljómar, þá eru það þeir sem eru sjúkastir í að stjórna sem eru meðvirkastir,“ segir Guðmundur og bætir við: „Tólf spora kerfið opnaði mér nýjan heim og ég skil ekki hvernig það er hægt að lifa án þess að hafa þessar upplýsingar eða án þess að kynna þessum heimi, þetta er bara sjálfskoðun.“

„Það gerðist svolítið óvænt“

Guðmundur hafði lítinn áhuga á því að feta hefðbundna námsleið en reyndi fyrir sér í Menntaskólanum Hraðbraut. Honum var þó fljótlega sýndur reisupassinn fyrir slæma mætingu en það var þá sem hann datt inn á þá braut sem hann fetar í dag. „Eftir að ég hætti í menntaskóla fór ég að vinna í Kormáki og Skildi og þar fengum við sem þar unnum mikið fríspil. Meðfram þessu komst ég inn í Listaháskólann en var öllum stundum í búðinni og stofnaði svo með þeim fatalínu undir þeirra nafni sem seld er þar. Mér finnst ég eiga stóran þátt í að skapa þann hugarheim sem endurspeglar línuna og fékk mikla reynslu út úr því.“ Guðmundur er maður stórra hugmynda og sá fyrir sér heim sem hann átti eftir að skapa fyrir en plön gerðu ráð fyrir.

„Það gerðist nefnilega svolítið óvænt og mjög skjótt. Ég kynntist Gunnar Erni Pedersen lögfræðingi, ég fann strax að við klikkuðum alveg saman. Hann hafði mikinn áhuga á hönnun og við fórum eitthvað að velta fyrir okkur einhvers konar samstarfi þar sem mig vantaði viðskiptahlíðina. Upphaflega var hugmyndin sú að hann kæmi inn í Kormáks- og Skjaldarmerkið. Einhvers staðar í ferlinu þróaðist það svo þannig að við Gunnar ákváðum að stofna JÖR og urðu allir sáttir við það, þannig að það varð úr.“ JÖR fékk nýlega inn sterka fjárfesta sem ásamt þeim félögum Guðmundi og Gunnari stefna á erlendan markað í nánustu framtíð. „Það var alltaf stefnan að reyna fyrir sér erlendis. Í dag erum við með fimm manns í fullri vinnu í hönnunarstúdíóinu auk starfsfólksins í versluninni. Þetta er í rauninni sama yfirbygging eins og við værum með tíu verslanir þannig að það er kjörið að fara með línuna út fyrir landsteinana og er stefnan að gera það í upphafi næsta árs.“ Guðmundur leggur mikla áherslu á gæði í hönnun sinni og vinnur með náttúruleg efni eins og ull, hör, leður, bómull og silki. „Þarna kemur upp ákveðin nördahlið í mér en ég gæti kallast efnapervert þar sem ég er alltaf að þefa og þukla af efnun. Núna erum við svo að vinna með fyrirtækjum sem leggja áherslu á endurnýtingu efna, lífræn efni og svona „high tech“ efni og það er mjög áhugavert.“

Fram undan er frumsýning á nýrri haustlínu JÖR á Reykjavík Fashion Festival sem vill svo skemmtilega til að hefist föstudaginn 13. mars. Ef marka má talnaspæki og lukkutölur mætti segja að okkar maður sé fæddur undir heillastjörnu sem fylgir honum yfir ótroðnar slóðir milli hugarheima hönnunar og þessa heims. Við sem á horfum og fylgjumst með bíðum í eftirvæntingu eftir því sem gerist næst, en eitt er þó víst að það verður eitthvað magnað og merkilegt.

„Þegar ég kynnist fólki þá verð ég mjög forvitinn um það og til þess að ég geti umgengist það þarf ég að skilja það, skilja hvað drífur það áfram í lífinu.“

MYNDAALBÚMIÐ



Guðmundur ásamt Aniku Laufeyju, kærustu sinni • Alnafni og afi Guðmundar • Jörundur sonur Guðmundar



CHANEL

Chanel kynning í
Lyfjum & heilsu Kringlunni
dagana 22.-25. janúar.

20% afsláttur
af öllum vörum frá Chanel
Gréta Boða kynnir
vorlínuna 2015 og
veitir faglega ráðgjöf.



www.lyfgoheilsa.is

Lyf & heilsa
Kringlunni

HELLTU UPP Á EÐALKAFFIBOLLA

Það er ekki flókið að bjóða uppá eðalkaffibolla heima hjá sér.



Sigga Dögg

blaðamaður
siggadogg@365.is

ÞESSAR LEIÐBEININGAR TRYGGJA HÁMARKSGÆÐI Á UPPÁHELLTU KAFFI – KJÖRIN LEIÐ TIL AÐ SIGLA INN Í HELGINA.

- Kaupu baunir frekar en malað kaffi.
- Malaðu kaffibaunirnar rétt fyrir uppáhellingu.
- Ef þú átt ekki kvörn, farðu á uppáhaldskaffibrennsluna þína og fáðu kaffibjóninn til að mala kaffibaunirnar fyrir þig. Þannig tryggir þú að kaffið sé sem ferskast.
- Malað kaffi geymast best í loftþéttri krukku og er endingartíminn um fimm til sjö dagar.
- Taktu fram í hvernig uppáhellingu kaffið fer í, það skiptir máli upp á grófleika kaffisins. Ef þú ert með pressukönnu er gott að mala kaffið í um 10 til 12 sekúndur. Ef þú hellir upp á í kaffivél er gott að mala baunirnar í 15 til 20 sekúndur.
- Það er gott að miða við að hafa kúffulla matskeið af kaffi á móti tæpum desilítra af vatni. Það er betra að hella upp á



Nýmalaðar baunir gefa besta bollann.

sterkt kaffi sem svo er þynnt út með heitu vatni á eftir. Of lítið kaffi á móti vatni í uppáhellingu getur gert kaffið beiskt.

- Hitastig vatnsins á að vera um 96 gráður, sem er um 45 sekúndum áður en hraðsuðuketillinn pípir.
- Helltu nýuppáhelltu kaffinu í

hitaðan hitabrusa. Gott er að hita brúsann með soðnu vatni áður en kaffinu er hellt í hann.

- Einu sinni í mánuði er gott að láta edikslausn (vatn á móti ediki) fara í gegnum vélina til þess að halda henni hreinni. Helltu upp á tvisvar sinnum bara með vatni eftir að edikið hefur farið í gegnum vélina.

AUGLÝSING: MS KYNNIR

LJÚFFENGUR OSTUR Á ÞORRANUM

Þorrgráðaostur er kjörin viðbót við íslenska ostafloðu.

Þorri er nafnið á fjórða mánuði vetrar að gömlu íslensku misseratali. Þorri hefst á bilinu 19.-25. janúar; þann 23. janúar í ár, og lýkur á laugardegi áður en góa tekur við og er sá laugardagur nefndur þorraþræll, en hann er sums staðar tileinkaður piparsveinum eða öðrum einhleypum körlum. Fyrsti dagur í þorra er hins vegar kallaður bóndadagur og þekkist það nafn frá því á miðri 19. öld, en á þessum degi er til siðs að kona geri vel við bónda sinn í mat og drykk, eða færi honum blóm-vönd eins og hefð er fyrir að menn geri fyrir konur sínar á konudegi.

Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS, tekur fagnandi á móti Þorrgráðaostinum á hverju ári og finnst hann kjörin viðbót við íslenska ostafloðu. „Á þorranum er venjan að borða þjóðlegan íslenskan mat sem ögrar bragðlaukunum. Við þetta tækifæri er því tilvalið að gæða sér á Þorrgráðaostinum sem er kröftugur og skarpur gráðaostur með margslungið og mikið bragð,“ segir Guðný. Þorrgráðaosturinn hefur þá sérstöðu að vera látinn eldast mun lengur en hefðbundinn gráðaostur. Þannig er gráðaosturinn sem við þekkjum flest geymdur við rétt hitastig í 6-8 vikur en Þorrgráðaosturinn í 10-12 vikur. „Osturinn er síðan geymdur í kæli í níu mánuði áður en

hann fer í sölu og þessi langa meðhöndlun er galdurinn á bak við hversu bragðsterkur osturinn er og á sama tíma hversu bragðgóður hann er,“ segir Guðný.

Áferð Þorrgráðaostsins er þétt, munnþekjandi og örlítið kornótt. Bragðið ber í fyrstu vott af púðursykursætu og kryddkeimi, en þróast svo og minnir á kjöt og jafnvel villisveppi. Þessi konungur gráðaostanna parast einkar vel með sterkum og sætum bjór og hann sómir sér vel á þorrahláðborðinu. „Hann hentar líka sérlega vel á ostabakka fyrir þá sem þora og eru óhræddir við kraftmikið bragð,“ segir Guðný að lokum.



Þorrgráðaosturinn hentar sérlega vel á ostabakka fyrir þá sem þora og eru óhræddir við kraftmikið bragð.

„Á þorranum er venjan að borða mat sem ögrar bragðlaukunum. Við þetta tækifæri er því tilvalið að gæða sér á Þorrgráðaostinum.“



Villi rakari á rakarastofnu Barber.

HVAÐ SKIPTIR MÁLI Í UMHIRÐU SKEGGS?

Villi rakari á Barber rakarastofu við Barber bar á Hótel Öld gefur lesendum ráð um skeggið. Skegg virkar eins og svampur á húðina og dregur grimmt í sig húðfitu sem veldur því að menn geta fengið „flösu“ í andlitið og kláða og þar er skeggolia gríðarlega mikilvæg, aðallega fyrir húðina, en mýkir og formar skeggið á sama tíma. En í sambandi við umhirðu er best að fara til fagmanns og læra að hirða um efri vörina og hafa mann í því að passa að viðkomandi liti ekki út eins og hljómborðsleikarinn í Abba.

SVONA LÆTUR ÞÚ SKEGGIÐ VAXA

1. Virkjaðu þolinmæðina, ekki raka eða snyrta skeggið í mánuði. Það tekur að lágmarki mánuði fyrir skeggið að vaxa almennilega svo þú fái ágæta tilfinningu fyrir því hvernig skegg þú ert með.
2. Passaðu upp á húðina. Það eru til margar húðsnyrtivörur fyrir karlmenn og ekkert feimnismál að splæsa í gott rakakrem sem hentar þinni húðgerð, hvort sem hún er þurr, feit eða viðkvæm.
3. Berðu á þig rakakrem daglega. Sumir geta notað kókosolíu en hún

er mjög nærandi og rakagefandi en leitaðu ráða hjá rakaranum þínum hvað hentar best þinni húðgerð.

4. Yfirstígðu kláðann og leggðu frá þér rakvélinna. Vertu duglegur að þvo skeggið með mildri sápu, eða hársápunni sem þú notar reglulega, og berðu rakakrem á húðina og kláðinn ætti að minnka.

5. Nú hefur þú undirbúið húðina og safnað skeggi. Þá er að móta það eins og þér hentar. Það eru margir straumar í skeggfísku en núna er algengt að vera með þéttan, jafnvel síðan, skeggvöxt með fram kjálkalínunni en halda beinni línu fyrir neðan kinnbeinin. Þú getur beðið rakara um að móta línuna sem þú svo viðheldur heima fyrir.

siggadogg@365.is





hefur
vinninginn



kemur við sögu á hverjum degi!



ERT ÞÚ MEÐ ÓÆSKILEG HÁR?

Það hefur færst í aukana að karlar láti fjarlægja af sér líkamshár. Heimur háreyðingar kann að virðast framandi en þar er fátt að óttast.

Sigga Dögg
bláðamaður
siggadogg@365.is

Háreyðing með laser

Teitur Guðmundsson, læknir hjá Heilsuvernd, býður upp á háreyðingu með laser. Teitur segir það hafa færst í aukana að karlar láti fjarlægja hár víða á líkamanum. Þeir láti oftast fjarlægja hár á baki, bringu, undir höndum, skeggrót á hálsi en einnig á kynfærasvæði. Laser-háreyðingar meðferð fjarlægir óæskilegan hárvöxt á líkamanum með háum hita sem beint er að hársökkjunum sem skemmast og það kemur í veg fyrir endurnýjun án þess að skaða húðina eða nærliggjandi vefi.

Þetta form háreyðingar veldur litlum sem engum sársauka sé henni rétt beitt og passað vel upp á kælingu húðarinnar eftir meðferð. Lengd meðferðar ræðst af umfangi hárvaxtar og gróf- og þéttleika hársins sem á að fjarlægja. Ef þú hugar að fjarlægingu hára með laser þá getur þú farið í undirbúningsviðtal áður en ákvörðun er tekin.

Hvar og hvernig fjarlægja karlar óæskileg hár af líkamanum?

Þórey Þráinsdóttir, snyrtifræðingur hjá snyrtistofunni Verði þinn vilji, segir það hafa færst í aukana að karlar komi í brasilískt vax þar sem öll hár eru fjarlægð af kynfærum og oft einnig rassi. Það séu um tíu karlar á mánuði sem komi í slíka háreyðingu. Þetta er þó ekki algengasta háreyðingin sem karlar sækja í heldur fara þeir oftast í vax á bakinu og öxlunum. Það er mikilvægt að hafa ákveðna hluti í huga áður en farið er í vax. Það er sársaukafyllra og erfiðara að vaxa brodda svo það er gott ef hárvöxtur fær að vera óáreittur í um tvær til þrjár vikur. Eftir vax er mælt gegn því að fara samdægurs í ræktina, sund eða heitt bað. Þá er mikilvægt að þurrskrúbba húðina daglega með bursta áður en farið er í sturtu til að koma í veg fyrir inngróin hár og örva blóðflæði líkamans.

„Algengast er að karlar láti fjarlægja hár af baki og öxlum þó háreyðing á kynfærum og rassi hafi aukist.“

„Það er mikilvægt að hafa ákveðna hluti í huga áður en farið er í vax. Það er sársaukafyllra og erfiðara að vaxa brodda.“

ER RAUÐRÓFUSAFI HOLLASTI DRYKKURINN?

Eykur blóðflæði | Lækkar blóðþrýsting | Eykur úthald

Svo er hann stútfullur af næringarefnum eins og C-vítamíni, fólínsýru, járni, magnesíum, kopar, kalíum, mangan, fosfór, trefjum, andoxunarefnum og nítrotum.

WWW.CAWSTONPRESS.COM



HEILSUÞEYTINGUR

Þessi bragðgóði og bráðholli þeytingur er tilvalinn í blandarann um helgina og sem oftast. Hann er stútfullur af næringarefnum og heldur þér söddum vel og lengi.

HEILSUÞEYTINGUR
1 grænt epli, skorið í bita og kjarnhreinsað
Safi úr 1 sítrónu
Handfylli af grænkáli
1 selleristöngull
1 msk. steinselja eða kóriander
1 msk. möluð hörfræ
¼ tsk. kanilduft
250 ml kalt vatn

Blandið öllu saman í blandara og drekkið ískalt.



Herrafatalínan frá Hugin Munin fæst í Kraumi ásamt breiðu úrvali af íslenskrri hönnunarföru.

SÍGILD OG VÖNDUÐ HÖNNUN Í KRAUMI

Í versluninni Kraumi fæst íslensk hönnun af öllu tagi. Þar á meðal fallegu herraskyrturnar frá Hugin Munin. Skyrturnar hafa vakið mikla lukku og nú stýttist í komu nýrrar sumarlínu frá fyrirtækinu.

Verslunin Kraum hefur skapað sér sess sem helsta hönnunarverslun miðborgarinnar. Þar fást íslenskar hönnunarförur í miklu úrvali allt frá póstkortum upp í húsgögn. „Okkar helsti styrkur er sá að við erum einungis með íslenska hönnun, fólk getur alltaf gengið út frá því þegar það verslar í Kraumi. Hjá okkur starfar valnefnd sem ákveður hvort sérhver vara eigi heima hjá okkur. Við viljum bjóða upp á það besta sem gerist í hönnun hverju sinni en varan verður líka að vera sígild,“ segir Anna María Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Kraums.

Aukin fjölbreytni í fatavali

Ein af þeim vörum sem samræmist þessum kröfum og hefur verið í sölu hjá Kraumi í þrjú ár eru skyrturnar frá Hugin Munin. Guðrún Guðjónsdóttir, klæðskeri og fatahönnuður hjá Hugin Munin, segir skyrturnar hafa átt að svara ákveðinni vöntun á markaði. „Merkið var stofnað árið 2007 og ég byrjaði þar síðla árs 2008. Þá hófst hjá okkur þróunarvinna sem endaði með því að ákveðið var að framleiða herraskyrturnar enda fannst okkur íslenska karlmenn vanta fjölbreytni í vali á klæðnaði. Að auki ýtti það undir þessa ákvörðun að eigendur Hugins Munins, fyrirtækið Maritex ehf., á skyrturnarverksmiðjunum Vilka í Litháen sem hefur verið starfrækt í 45 ár og þar eru allar skyrturnar saumaðar. Ég er stolt af því að vera í samstarfi við þessa verksmiðju, mér finnst svo mikilvægt að allur frá-

gangur og saumaskapur sé góður og starfsfólk Vilka uppfyllir allar kröfur um slíkt,“ segir Guðrún.

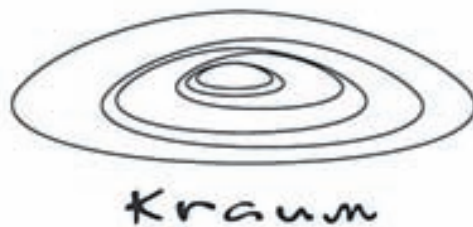
Gullinn meðalvegur

Fyrsta herralína frá Hugin Munin kom á markað í desember 2011 og seldist upp. „Síðan þá höfum við reglulega komið með nýja hluti inn. Mér finnst mikilvægt að sniðin séu góð. Auk þess reyni ég alltaf að fara þennan gullna meðalveg í efnunum, að varan sé ekki of dýr en haldi samt gæðunum. Þótt Hugin Muninn leggi áherslu á herraföt þá erum við líka með kvenlínu sem hefur verið í sífelldri þróun frá því 2012 og fyrir veturinn 2014 komum við með algjörlega nýja kvenlínu. Það er gaman að þróa kvenlínuna og ég vona að hún verði eins vinsæl og herralína okkar.“

Klassískar herraskyrturnar sem ögra

Upphaflegt markmið Hugins Munins var að gera klassískar skyrturnar með einhverju öðruvísi í bland. „Í hönnuninni eru lítil smáatriði sem ég hélt í upphafi að fólk myndi ekki endilega taka eftir en svo kom í ljós að þau hafa mesta aðdráttarafflið. Rauður litur er gegnumgangandi í þessum smáatriðum í okkar

hönnun. Við erum með rauða líningu aftan á skyrturnum, innan í kraganum og neðsta hnappagatið er rautt. Það hefur vakið lukku og hönnunin þekkt á því,“ útskýrir Guðrún. Hún bætir við að ný lína frá Hugin Munin komi á markað í vor. „Það koma alltaf tvær línur frá okkur á ári, sumarlínan kemur vonandi núna í mars og prótótýpur eru að byrja að koma fyrir vetrarlínuna.“



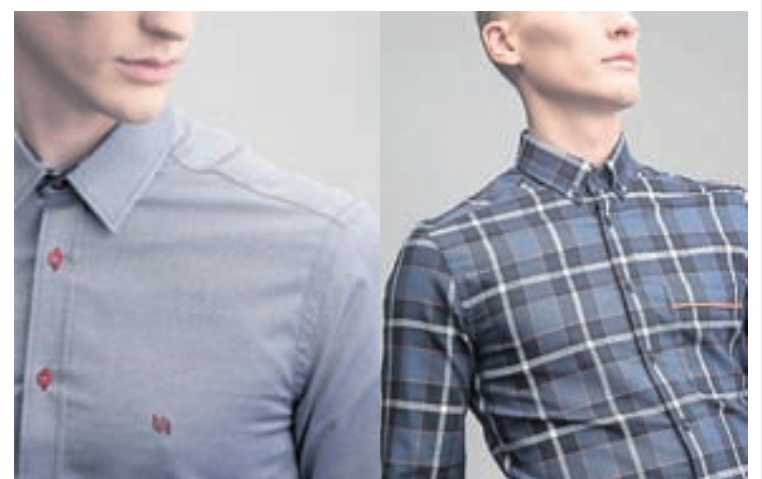
Afturhvarf til fortíðar

Verslunin Kraum er í elsta húsi Reykjavíkur en saga hússins skapar skemmtilegan og viðeigandi ramma um starfsemi Kraums. Skúli Magnússon landfógeti stóð fyrir byggingu hússins 1762 fyrir Innréttungarnar svokölluðu með það að markmiði að efla íslenska fataframleiðslu en í þessu húsi var ullarverksmiðja til vaðmálsframleiðslu. Verslunin Kraum stendur því á gömlum merg og skírskotar til íslenskrar sögu, hefða í íslensku handverki og íslensks hráefnis. Þessi atriði höfðu sterkt til innlendra viðskiptavina og erlendra ferðamanna. Þess má einnig geta að Kraum hefur fimm sinnum fengið viðurkenningu frá Grapevine sem besta hönnunarverslunin,“ segir Anna María.



Anna María Jónsdóttir, framkvæmdastjóri hjá Kraumi, og Guðrún Guðjónsdóttir, hönnuður hjá Hugin Munin.

MYND/ERNIR



Skyrturnar frá Hugin Munin eru klassískar.



Rúskinsskór geta flikkað upp á finu klæðin jafnt sem hversdagsleikann.

ÚTSALA

Allar yfirhafnir
50% afsláttur

comma

Smáralind
facebook.com/Commalceland



Rúskinsskór í öllum litum og gerðum eru fallegir.

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

RÚSKINNS- SKÓR ERU HEITIR Í ÁR

Skórnir eru ekki einungis til þess að ganga á heldur eru þeir stór hluti af heildarútliti karlmannna. Einfaldast er að velja svarta skó en samkvæmt tiskuspekúlöntum eru rúskinsskór það allra heitasta um þessar mundir. Allra helst eiga þeir að vera í fallegum jarðlitum eins og brúnum, ólífugrænum eða gráum tónum. Í sumar er svo toppurinn að vera berfættur í litrikum rúskinssmokkasínum. Skórnir setja punktinn yfir i-ið og eru smart bæði við hversdagslegan klæðnað og við sparifötin.



Í sumar verðar skór í sterkum litum vinsælir.

Skaraðu fram úr

öll þau vítamín sem þú þarfnast í EINNI töflu



Instagram



Hin smekklegi Hr. Burberry

www.instagram.com/mrburberry

Hin smekklegi Hr. Burberry deilir með okkur draumkenndum og fögrum myndum að ýmsum smekklegum hóbýlum úti um allan heim. Stundum skellir hann svo inn myndum af sætum stelpum og krúttlegum hundum, voða fallegt allt saman.

facebook



Komdu þér í form!

www.facebook.com/mens-health

Á Facebook-síðu tímaritsins Men's health er að finna tengla á góðar greinar og ráð sem snúa að heilsu og góðum samskiptaráðum við hitt kynið. Þar eru hinum ýmsum spurningum svarað sem snúa bæði að andlegri og líkamlegri heilsu.

Pinterest



Hinir huggulegu

www.pinterest.com/menstyledigest

Á síðunni Men style digest er að finna huggulegar fískuhugmyndir fyrir herra. Þarna hefur umsjónarmaðurinn afar næmt auga fyrir fallegum smáatriðum og er búinn að flokka myndirnar eftir árstíðum og aðstæðum. Þarna er líka að finna smekklegar tillögur að fylgihlutum svo sem skóm, töskum, úrum og sógleraugum.

BLOGGARINN HOLLT OG HEILBRIGT MATARÆÐI

Fit men cook

www.fitmencook.com

Fit men cook er frábær vefsíða sem tekur á heilsu og mataræði. Bloggarinn sjálfur tók sig í gegn eftir að hann sá mynd af sjálfum sér hjá vini sínum og var hann þá orðinn vel í holdum. Hann breytti gjörsamlega um lífsstíl, fór að hreyfa sig og breytti mataræðinu. Bloggið hans er eins konar saga um ferðalagið. Á síðunni er að finna uppskriftir og myndbönd með góðum ráðum. Uppskriftirnar eru einfaldar og mjög girnilegar. Á síðunni er líka að finna samfélag þar sem utanaðkomandi aðilar deila vísu sinni um heilsu og tengd málefni.



VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

Þeir sem hugsa um hollustuna velja BURGER hrökkbrauð. Í því er enginn viðbættur sykur og ekkert ger. Það er líka einstaklega bragðgott! Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta hrökkbrauðið á Íslandi.



HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!

Snjólaug Ólafsdóttir

Doktor í umhverfisverkfræði

VIRKAR fyrir mig

Einbeiting & vellíðan

„Ég byrjaði að nota Spirulina BLUE þegar ég var í krefjandi doktorsnámi. Ég fann strax að orkan jókst og varð jafnari yfir daginn. Einbeitingarskortur síðdegis hvarf og þar með jukust afköstin og úthaldið.

Þrátt fyrir aukna orku kom það hvorki niður á svefni né hvíld. Ég finn mikinn mun bæði í starfi og daglegu lífi og hef því haldið áfram að taka Lifestream Spirulina BLUE.“



Álag og streita

Rannsóknir sýna að Spirulina BLUE nærir getu tauga og líkama til að starfa eðlilega þrátt fyrir mikið streituálag*. Eflir minni, einbeitingu, andlegt jafnvægi og vellíðan. Gefur mikla orku, eykur virkni mikilvægra ensíma og styrkir ónæmiskerfið.

*Ritrýndar rannsóknir.
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-17

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI



TOYOTA

Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is



TOYOTA Hilux d/c 3.0 sr, vsc. Árgærd 2014, ekinn 2 P.K.M, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.490.000. Rnr.999824.



TOYOTA Yaris live. Árgærd 2013, ekinn 25 P.K.M, bensín, 5 gírur. Verð 2.350.000. Rnr.999858.

Toyota Kletthálsi
Klétthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opíð virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotakletthalsi.is



MMC Pajero 3.2 did instyle. Árgærd 2008, ekinn 107 P.K.M. Einn eigandi nýkominn úr 105 þús. km skoðun Toppbíl raðnr. 119509

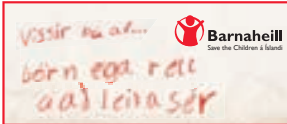


TOYOTA Prius hybrid. Árgærd 2012, ekinn 53 P.K.M, sjálfskiptur. Verð 4.120.000. raðnr. 110529.



SKODA Octavia combi 4x4. Árgærd 2010, ekinn 167 P.K.M, dísel, 6 gírur. Verð 2.490.000. Rnr.124300.

Bílasalan Bílár Akranes
Smíðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas



Vissir nú að... barnaheill
börn ega rætt að leika sér

HEIMSBÍLAR



TOYOTA Land cruiser 120 GX Árgærd 2003, ekinn 197 P.K.M, dísel, sjálfskiptur. nýtt í bremsur, nýjar spyrnur, ný ryðvarinn, ný skoðaður 2016, topp þjónusta og smurbók. verð aðeins 2.590.000. Rnr.322998.



M.BENZ M ml320cdi DÍSEL (122). Árgærd 2007, ekinn 141 P.K.M, sjálfskiptur. Leður, lúga, dráttarbeisli TILBOÐSVERÐ 4.490.000 STGR Rnr.336164.

Heimsbílar
Klétthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is



NOTAÐIR BÍLAR



AUDI A4 avant. Árgærd 2013, ekinn 38 P.K.M, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.991079.



Kia cee'd GT. Árgærd 2014, ekinn 3 P.K.M, bensín, 6 gírur. Verð 4.870.000. Rnr.210613. 7 ára verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ GL 550 4matic. Árgærd 2007, ekinn 35 P.K.M, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.990949.



NISSAN Qashqai+2 se. Árgærd 2011, ekinn 84 P.K.M, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.240161.



TOYOTA Land cruiser 150 GX. Árgærd 2013, ekinn 41 P.K.M, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.240361.

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

ÍSABAND.IS



2014 NÝR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4

Sá flottasti, V6 290hð, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Pennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, eru í salnum,

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

bílaplan.is



BÍLAR DAGSINS !!!

NISSAN X-TRAIL 4WD DIESEL árg. 2007 ek. 133 Pkm 6 gíra, Krókur, álfelgur ofl. mjög gott eintak og viðhald, verð áður 2390 þús tilboðsverð nú 1890 þús, möguleiki á 100% láni #148053 gsm 893-9500



BÍLAR DAGSINS !!!

PEUGEOT 407 STATION árg. 2005 ek. 157 Pkm sjálfsk, álfelgur, topplúga ofl. mjög gott eintak, verð áður 1190 þús tilboðsverð nú 690 þús, möguleiki á 100% láni #147952 gsm 893-9500

Bílaplan.is
Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 552 6000
www.bilaplan.is



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogvi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

100 bílar.is



Toyota Yaris Terra, árg. 5/2005, ek 149þkm, bensín, beinskíptur, Góður bíll og gott eintak, Ásett verð 690þ.kr, Er á staðnum hjá okkur,



Nýr 2015 Nissan Leaf Acenta, Verksmiðjuábyrgð - Evrópubíll- 7" opnanlegur snertiskjár - 6,6 kw hleðsla - Vel búinir - Verð 3.990þkr og 4090þkr með sólarshellu, eru í salnum, Raðnr 151734



VW Caddy 2012 ek 71 þkm - Krókur - Loftkæling - Verð 1.990.000 plús vsk. Raðnr 151744



Ford F350- 6/2005 - ek 185 þkm - Ný Toyo dekk - Einn eigandi - 35" breyttur - Mjög vel með farinn - Nýtt í bremsur - Nýjar afturfjarðir - Klæddur pallur - ARE plástúfs- Smurbók frá upphafi - Er á staðnum - Verð er 2.490.000. Raðnr 151747



Ford Focus station 3/2001 ek 179 þkm - sjsk - er á staðnum Verð 390.000. Raðnr 161772



BMW 325 Xi - 7/2007 - ek 104 þkm - Sportsæti - Professional græjur - Ljósapakki - Loftþúðar í sætum með þrengingu - Flottur bíll - Er á staðnum - Góð heilsársdekk - 4x4 - Verð 3.490.000. Raðnr 151729

100 bílar ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 517 9999
Opíð virka daga 10-18.00, Lau 11-15 www.100bilar.is

abil.is



MERCEDES BENZ M ml 350 (186). Árgærd 2006 ekinn 156 P.K.M bensín, sjálfskiptur. Verð Tilboð kr 2.790.000. Rnr.100655. Glæsilegur bíll. Skráðu bílinn á abil.is frítt að skrá

abil.is
Viðarhöfða 6, 110 Reykjavík
Sími: 5876600
Opíð virka daga 10-18 og laugardaga 12-1

STÓRA BÍLASALAN



Hyundai i10 Comfort Árgærd 2014. Ekinn 28þkm. Beinsk. Ný nagladekk. Er á staðnum. Verð 1.780.000kr staðgreitt. Raðnr 156891. Sjá nánar á www.stora.is



Hyundai i20 Classic Árgærd 2014. Ekinn 31þkm. Beinsk. Ný heilsársdekk. Er á staðnum. Verð 1.780.000kr staðgreitt. Raðnr 134523. Sjá nánar á www.stora.is



Hyundai i30 Classic II Árgærd 2014. Ekinn 29þkm. Beinsk. Gott eintak. Er á staðnum. Verð 2.480.000kr staðgreitt. Raðnr 156860. Sjá nánar á www.stora.is

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



Barnaheill
Save the Children's Island

Bílar til sölu



100KM - TILBOÐ 300PÚS

Renault Clio árg. .03 ek. 100þús sjálfsk. nýleg tímareim. Góður bíll sem eyðir engu. Tilboð 300þús. S. 788 5780



KAUPUM BÍLA HERRA UPPÍTÖKURERÐ

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.

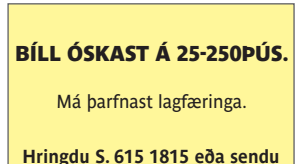
250-499 þús.



FOCUS - TILBOÐ 400 PÚSI!

Ford Focus árg .05, ek. 200 þús, bsk, sko ,16. aksturta, hiti í framrúðu. Rúmgóður og eyðslugrannur. V. 400þ. S. 891 9847

Bílar óskast



BÍLL ÓSKAST Á 25-250PÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

til sölu

Ford Transit 14 manna TRDI



Skráður 01/2005
Ekinn 299 þkm.
Beinskíptur.
Þjónustubók,
gott eintak o.fl.

Verð 1.950.000þ + vsk.



Klétthálsi 1a • 110 Reykjavík
www.mbbilar.is • S. 415 1150

Ford Transit FT460 EL 18 manna



Nýtt ökutækni.
Getum útvegað bíla
á 4 vikum.

Verð frá 5.990.000kr
án VSK og með
niðurfellingu.

Raðnúmer 156874.
Nánar upplýsingar í s. 586-1414.



Klétthálsi 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

FAGLÆRDIR PÍPARAR

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

ER HREINT

Tökum að okkur að þrifa f. húsfélag og heimili. Tilboð/tímapinn. Góð þjónusta. Sanngr. verð. s. 788 5888

VY-PRIF EHF.

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

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Húsviðhald



ALHLÍÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smiðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málingavinna
Múrviðgerðir · Flisalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna

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



Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málingarvinnu
- trésmiðavinna
- gluggaskipti
- gleraklæðningar
- pípulagnir
- flisalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- álkæðningar

Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flisal. Vönduð vinna Tilb./tímapinn. S. 899-4254

MÓTAUPPSLÁTTUR

Húsasmiðameistari (Byggingastjóri) getur tekið að sér uppsláttarverkefni. Er með mót og krana. Unnið eftir tilboðum á föstu verði. Upplýsingar Páll s 840 -6100

Tölvur

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

Hreinsa þakrennur og tek að mér ýmis verkefni. S. 847 8704 & manninn@hotmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu



Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

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

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

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

Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til eili/örýrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Heilsuvörur

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

skemmtanir



Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 24. jan
14:50 Man. City - Middlesbrough
17:20 Liverpool - Bolton
Sunnudagur 25. jan
14:50 Aston Villa - Bournemouth
15:50 Brighton - Arsenal

HM Í BEINNI!

<http://www.facebook.com/cafecatalina>

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Nudd



TANTRA NUDD

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

NÝTT NUDD! Höfum opnað nýja og glæsilega nuddstofu í 101. Opið frá 10-22. S.7877481

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

150 - 300 fm m /
innkeyrsludrygum, 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

Atvinnuhúsnæði



Til leigu 175 fm.á Smiðjuvegi .70 fm. Kæli/frystiklefi. Góð innkeyrsludryg. Uppl. 660 5606

HUGGULEGT ATVINNU-/ SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI.

Er að taka á leigu skrifstofuhúsnæði miðsvæðis í Kópavogi og vantar reglusaman og skilvísan leigjanda að 1/3 húsnæðisins. Langtímaleiga. Biðstofa. Kaffistofa. Gott aðgengi.

Áhugasamir vinsamlega hafið samband við matvaelataekni@gmail.com eða síma 898-52-61.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900.1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULÁUSNIR.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði

SMÍÐIR

Getum bætt við okkur smiðum í vinnu í viðgerðir og viðhald.

Upplýsingar í síma 5676699 á milli kl 8-16 eða á vidhald@vidhald.is

FYRIRTÆKI MEÐ ÖRYGGISVÖRUR Í HAFNARFIRÐI

Óskar eftir að ráða fólk til starfa í 2-4 tíma í senn eftir kl 18 á daginn
3-7 kvöld í viku eða eftir frekara samkomulagi, mjög hentugt að tveir vinni saman og því tilvalið tækifæri fyrir vinkonur eða vini að sækja um. Æskilegt er að viðkomandi sé orðinn 22 ára.
Konur á öllum aldri sérstaklega hvattar til að sækja um.
Hressandi starf sem gefur góðar aukatekjur.
Allar frekari uppl. í síma 770-7900 - Ari

DEVITOS PIZZA

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

AUKAVINNA

Starfsfólk óskast á kvöld og helgarvaktir í sjoppu í 101 RVK. Uppl. sendist á: atvinna123@gmail.com

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirka eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuástaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efir@efir.is www.alheimar.is

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002



Fasteignasala Mosfellsbæjar

KJARNA - ÞVERHOLT 2
• 270 MOSFELLSBÆ
• SÍMI: 586 8080
• FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Bogahlíð 24 - 105 Reykjavík

Hringdu og bókaðu skoðun



Laus strax

87,8 m2, 4ra herbergja íbúð á 1. hæð. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, hol, eldhús og baðherbergi. V. 28,5 m.

Hlíðarvegur 52 - 200 Kópavogur

Hringdu og bókaðu skoðun



Laus strax

Mjög falleg 75 m2, 3a herbergja íbúð á 1. hæð í þrjú hús. Gott skipulag og fallegt útsýni. V. 23,9 m.

Grundarhús 8 - 112 Reykjavík

Hringdu og bókaðu skoðun



Laus strax

Falleg 119 m2, 4-5 herbergja íbúð með sérinnagngi á jarðhæð. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús, búr, geymslu, forstofu, eldhús, stofu og borðstofu. V. 33,7 m.

Pverás 17 - 110 Reykjavík

Hringdu og bókaðu skoðun



Laus strax

Fallegt og vel skipulagt 225,1 m2 einbýlishús á tveimur hæðum og innbyggðum bílskúr. Gott skipulag. Fjögur svefnherbergi. Hellulagt bílastæði, stór timburverönd og tvennar svalir. V. 55,9 m.

Esjugrund 68 - 116 Kjalarnes

Hringdu og bókaðu skoðun



Laus strax

112,8 m2 endaraðhús. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, eldhús og stofu. Hellulögð verönd með skjólveggjum í suðvestur. V. 24,9 m.

Rauðavað 13 -110 Reykjavík

Hringdu og bókaðu skoðun



Laus strax

Rúmgóð og björt 114,5 m2, 4ra herbergja íbúð á 3. hæð (efstu), auk staði í bílageymslu. Gott skipulag og fallegar innréttingar. Suðursvalir með fallegu útsýni. V. 33,9 m.

Einar Páll Kjærnestad Löggiltur fasteignasali



KL.19:20

The Simpsons

Simpsons fjölskyldan lendir í ótrúlegum ævintýrum í þætti kvöldsins. Bráðfyndin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 21:20

NCIS: New Orleans

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.



KL. 22:30

Small Apartments

Gamanmynd um mann sem lendir í hinum vandræðalegustu aðstæðum. Með aðalhlutverk fara Matt Lucas og Billy Crystal.



KL. 20:30

American Idol

Annar þáttur í fjórtándu seríu af þessum sívin-sælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.



KL. 22:00

Moulin Rouge

Frábær dans- og söngva-mynd um hina óviðjafnanlegu Satine sem dansar í Rauðu myllunni í París.



KL. 21:00

The Following

Magnaður spennuþáttur með Kevin Bacon í hlutverki fyrverandi alríkislögreglu-manns sem er kallaður aftur til starfa.



KL. 07:00 - 20:00

Barnaefni alla daga

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin 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

„Fjölskylda mín er styrkleiki minn og veikleiki.“

Aishwarya Rai Bachchan.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. margskonar, 6. skammstöfun, 8. blóðhlaup, 9. fæðu, 11. skst., 12. tjón, 14. hlífa, 16. ung, 17. ögn, 18. annríki, 20. golf áhald, 21. málmur.

LÓÐRÉTT

1. tilraunauptaka, 3. tveir eins, 4. ritsmíðasafn, 5. dýrahljóð, 7. ráðdeild, 10. skaði, 13. gifti, 15. heimsálfa, 16. á nefi, 19. ónefndur.

LAUSN

15. asla, 16. nös, 19. nu. 5. urr, 7. hagsýni, 10. tap, 13. garf, LÓÐRÉTT: 1. demó, 3. mm, 4. safnir, 16. ný, 17. fí, 18. önn, 20. tí, 21. sink. 9. mat, 11. fr, 12. ógagn, 14. spara, LÁRÉTT: 2. ýmsu, 6. eh, 8. mar.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Pór Valtýsson (2.000), Skákkfélagi Akureyrar, hafði hvítt gegn Sturlu Þórðarsyni (1.623), Víkingaklúbbnum, á Íslandsmóti skákkfélaga.

Hvítur á leik



30. Hxe7! Hxe7 31. Dd8+ Bf8 32. Bd6 Kg7 33. Bxe7 Bxe7 34. Dxe7 og hvítur vann örugglega manni yfir. Stefán Kristjánsson, Oliver Aron, Guðmundur Gíslason og Jón Viktor eru efstir á Skákkþingi Reykjavíkur. www.skak.is: Spenna á Gestamóti Hugins og Breiðabliks.

nettó

Kræsingar & kostakjör

GRÍSA VEISLA

Markhonnun ehf.

-40%

GRÍSAKÓTILETTUR
M/BEINI, STJÖRNUGRÍS

1.119

ÁÐUR 1.865 KR/KG

-50%

GRÍASNITSEL
STJÖRNUGRÍS

1.149

ÁÐUR 2.298 KR/KG

-42%

GRÍSAGÚLLAS
STJÖRNUGRÍS

1.090

ÁÐUR 1.880 KR/KG

-26%

FERSKT LAMBAFILLE
MEÐ FITU - 500 G

3.499

ÁÐUR 4.729 KR/KG

-25%

ÍSFLUGL KJÚKLINGUR
1/1

749

ÁÐUR 998 KR/KG

KARTÖFLUR
Í LAUSU

195 KR/KG

GRÍSA MÍNÚTUSTEIK
FRSK

1.892

ÁÐUR 2.280 KR/KG

-50%

RÓFUR
FRSKAR OG FÍNAR

150

ÁÐUR 299 KR/KG

Gleðilegan bóndadag!

Goði Þorrabakki lítill

- **1.749kr.**

Goði Þorrabakki stór

- **2.298kr.**

Goði Súrmatur í fötu 700gr.

- **1.898kr.**

Goði Sviðalappir

- **1.398kr./kg**

Nettó Lambatittlingar súrir

- **1.347kr./kg**

Tilboðin gilda 23. - 25. jan 2015

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

MENNING

Áhugaljósmyndarinn Binni frá Ólafsvík

Í dag verður opnuð sýning á ljósmyndum eftir Brynjólf Sveinsson í Sjóminjasafninu í Reykjavík.

Í dag verður opnuð sýning á ljósmyndum Brynjólfs Sveinssonar áhugaljósmyndara.

Brynjólfur var fæddur 1914 en lést árið 1981 og var hann gjarnan kallaður Binni. Ljósmýndaáhugið lét snemma á sér kræla og fór hann að taka myndir sextán ára gamall og talsvert af myndum birtust eftir hann í bókum, blöðum og tímaritum, fyrst árið 1933 þegar Binni var átján ára gamall.

Fjölskylda Binna stóð í tilefni af hundr-

að ára fæðingarafmæli hans fyrir sýningu á ljósmyndum og kvikmyndum hans í Ólafsvíki. Var það í fyrsta skipti sem úryval mynda hans var sýnt opinberlega.

Í dag verður opnuð sýning í Sjóminjasafninu með stórum hluta þeirra mynda sem sýndar voru á síðasta ári í Ólafsvíki.

Á ljósmyndum Brynjólfs má sjá athafnalífið við höfnina, sjómenn, fiskverkað fólk og myndir af Ólafsvíkingum við sín daglegu störf, en einnig á hátíð-

ar- og sorgarstundum. Á sýningunni eru meðal annars myndir af skipsskaða á hvítasunnu árið 1935, vígslu sundlaugar Ólafsfjarðar árið 1945 og myndir sem hann tók í tengslum við flugslysið í Héðinsfirði árið 1947.

Ljósmýndasafn Binna er varðveitt á Minjasafni Akureyrar en sýningin verður opnuð sem fyrr segir í dag klukkan fimm í Hornsilinu í Sjóminjasafninu í Reykjavík.

gydaloa@frettabladid.is



GRINDHVALAVADA Ljósmýndin er ein sú fyrsta sem birtist eftir Binna þegar hann var átján ára gamall.

MYND/BRYNJÓLFURSVAINSSON



Ný sending

Fuss púði
12.990.-



RosenbergCph teppi
17.900.-



Fuss púði
13.990.-

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



www.snuran.is
vefverslun S: 537-5101



LULU NAKIN Claude Gensac og Corinne Masiero leika í mynd Sólveigar Anspach.

Myndirnar fjalla um mannleg efni

Franska kvikmyndaveislan er hafin í Háskólabíói. Áhugaverðar myndir eru á boð stólum sem Einar Hermannsson, forseti Alliance Française, kann frá að segja.

„Myndin Intouchables vakti gríðarlega athygli og opnunarmynd frönsku kvikmyndahátíðarinnar nú, Ömurleg brúðkaup, er á pari við hana. Hún hefur verið gríðarlega vinsæl úti og fjallar um efni sem er á allra vörum núna, fjölmenningsamfélag, fordóma og trúarbrögð, en allt á gamansaman hátt,“ segir Einar Hermannsson, nýr forseti Alliance Française á Íslandi.

Einar nefnir líka myndina Lulu nakin, eftir fransk-íslenska leikstjóran Sólveigu Anspach sem verður sýnd í dag, laugardag og sunnudag.

„Það er grípandi mynd um konu sem klúðrar atvinnuviðtali en á heimleiðinni kynnist hún sérkennilegu fólki á jöðrum samfélagsins. Aðalleikkonan, Corinne Masiero,

er mjög vinsæl í Frakklandi,“ lýsir hann.

Aðrar myndir á hátíðinni fjalla líka um mannleg efni, að sögn Einars. Sem dæmi tekur hann myndina Af öllum kröftum sem Barði Jóhannesson gerði tónlistina við, segir hana hugljúfa mynd sem byggð sé á sannsögulegum atburðum. „Hún er um fatlaðan dreng í hjólastól og föður sem ákveður að taka þátt í Iron Man með drenginn á bakinu,“ lýsir hann. „Beélier-fjölskyldan er önnur, hún er um unga stelpu sem er með einstaka söngródd en hún býr með foreldrum sínum og bróður sem öll eru heyrnarlaus og þau reida sig á hjálp hennar við að hafa samskipti við umheiminn.“

Franska kvikmyndahátíðin er samstarfsverkefni franska sendi-

Ömurleg brúðkaup fjallar um efni sem er á allra vörum núna, fjölmenningsamfélag, fordóma og trúarbrögð, en allt á gamansaman hátt.

ráðsins, Alliance, Græna ljóssins og Senu og Einar segir kanadíska sendiráðið inni í samstarfinu líka. „Það er ein kanadísk mynd á hátíðinni og líka ein frá Fílabeinsströndinni,“ tekur hann fram. Kveðst ekki sjálfur hafa séð nema útdrátt úr myndunum en segir þær allar lofa góðu. „Frakkar eru þriðju stærstu kvikmyndaframleiðendur í heimi á eftir Bandaríkjamönnum og Indverjum og kunna til verka.“
gun@frettabladid.is

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

23. JANÚAR 2015

Tónleikar

22.00 Pungarokksveitin Röskun heldur sína fyrstu tónleika á Græna hattinum, Akureyri. Einnig kemur Churchhouse Creepers fram. Miðaverð 1.500 krónur.

22.00 Hljómsveitin Kraðak og söngkonan Unnur Sara Eldjárn koma fram á Dillon í kvöld. Frítt inn.

23.00 Rythmatik og Cease Tone á Gamla Gauknum í kvöld.

23.30 Vel hærðir og Sjúðann verða á Íslenska rokkbarnum. Frítt inn.

Opnir

17.00 Sýning á ljósmyndum Brynjólfs Sveinssonar verður opnuð í Hornsilinu í Sjóminjasafninu.

Kvikmyndir

18.00 Hin árlega Franska kvikmynda-hátíð í Háskólabíói hefst í kvöld og stendur til 2. febrúar.

Tónlist

20.00 Trúbadorinn Garðar verður á Dubliners í kvöld.

20.00 DJ Davíð Roach þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

21.00 DJ Stinnson þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

21.00 DJ Styrmir Dansson þeytir skífum á Húrra í kvöld.

21.00 DJ Víðir og Dýrið þeyta skífum í Stúdentakjallaranum í kvöld.

22.00 DJ Óli Dóri þeytir skífum á Bravó í kvöld.

23.00 Heiðmar og Sindri spila í Gamla Kaupfélaginu, Akranesi.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8.

Fyrirlestrar

12.00 Sverrir Jakobsson, prófessor í sagnfræði, flytur erindið Saga Breiðfirðinga. Heildarsaga í nýju ljósi, í málstofu um söguleg efni í Gimli 102 í Háskóla Íslands.

12.00 Helga Kress, prófessor emeritus í almennri bókmenntafræði við Háskóla Íslands, flytur erindið Kvenfrelsis-konur. Um birtingarmyndir íslenskrar



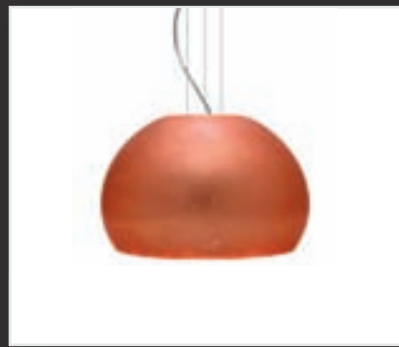
kvinnabaráttu í bókum og blöðum frá fyrri hluta 20. aldar í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafns Íslands.

16.00 Dr. Harpa Stefánsdóttir flytur fyrirlesturinn Ánægjulegar samgönguhjólreiðar: Borgarrými og gildi fegurðarupplifunar í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur.

20.00 Gunnlaugur Guðmundsson, stjórnspekingur heldur fyrirlestur um orkukerfi og eðli mannsins í Lífspeki-félagi Íslands.

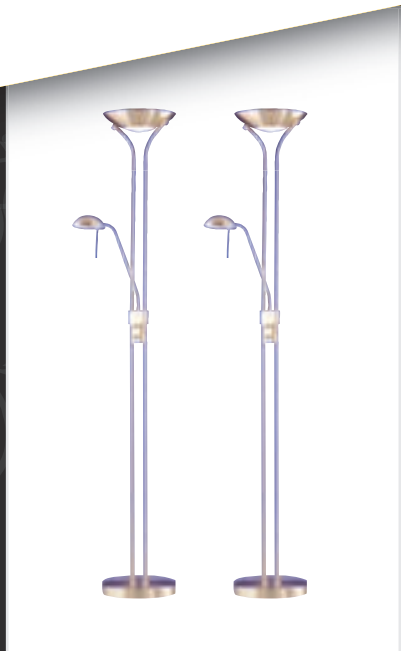
Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Úrval ljósa á betra verði



ÚTSALA

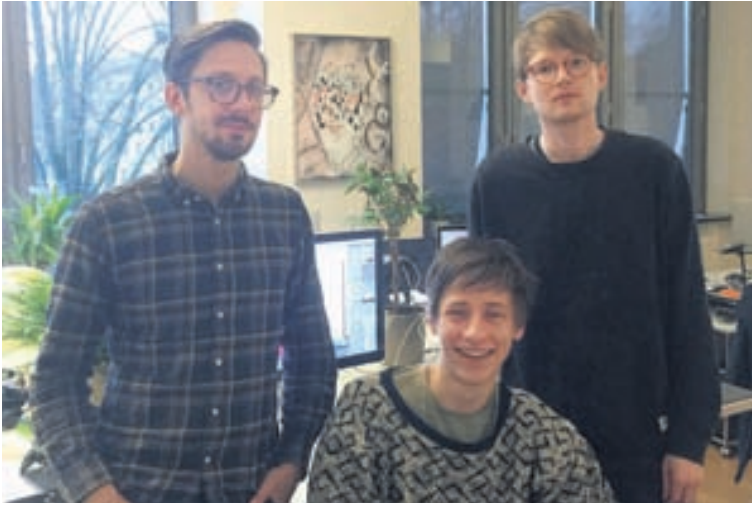
10-70% afsláttur



Opið:
Mánudag til föstudag kl. 10 - 18
Laugardag kl. 11 - 16

www.rafkaup.is

Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800



STRÁKARNIR Á BAK VIÐ RERUNNERS Þeir Oddur Snær Magnússon, Guðmundur Hallgrímsson og Ívar Emilsson hafa lagt mikla vinnu í leikinn. MYNDI/ADSENDEMUND

Nýtt myndband úr Rerunners-leik

Áhugasamir geta nú séð myndband úr íslenskum snjallsímaleik, sem er væntanlegur á næstunni.

„Við erum búnir að leggja mikla vinnu í að „animate-a“ allt í leiknum svo það er gaman að gefa út smámyndband sem sýnir það,“ segir Oddur Snær Magnússon, forritari og einn af hönnuðum leiksins Rerunners, sem er væntanlegur á næstu mánuðum.

Hann hefur verið í vinnslu í eitt og hálf ár. „Leikurinn er í raun klassískur „platformleikur“ sem gengur út á að spila á móti öðrum og er ekki hægt að spila einn. Hann snýst um að kanna heiminn sem við höfum búið til svo þú komist lengra í leiknum og keppa í kapphlaupum í þessum heimi,“ segir Oddur.

Hann ásamt Guðmundi Hallgrímssyni, betur þekktum sem fátahönnuðurinn Mundi vondi, og Ívari Emilssyni á tölvuleikjafyrir-

→ Leikurinn er í raun klassískur „platformleikur“ sem gengur út á að spila á móti öðrum.

tækið Klang sem hannar og framleiðir leikinn. Að auki eru þeir með teiknara, hljóð- og hreyfimennt og forritara í vinnu og eru þau alls átta sem koma að framleiðslu leiksins.

„Í hvert sinn sem þú spilar leikinn er það tekið upp og þú getur sent þína upptöku og áskorun til dæmis á vin þinn sem þú ert að spila á móti. Þá reynir vinur þinn að svara þinni upptöku,“ segir Oddur. Rerunners-leikurinn kemur út fyrir iOS-stýrikerfi til að byrja með og með haustinu verður hann aðgengilegur fyrir notendur Android-stýrikerfisins. - asi

NKOTB heldur í tónleikaferð á ný

Strákasveitin spilar með TLC og rapparanum Nelly.

Meðlimir strákasveitarinnar New Kids on the Block, sem eru þó allir komnir yfir fertugt, tilkynntu í sjónvarpsþættinum Good Morning America á þriðjudag að þeir væru á leið í tónleikaferðalag í sumar.

Með þeim í för á tónleikaferðalaginu verður hljómsveitin TLC og rapparinn Nelly.

Fyrsti viðkomustaður af fjórutíu og sjö verður Las Vegas þann 1. maí. Tónleikarnir höfðu til mjög breiðs aldurshóps þar sem þeir slógu í gegn um miðjan níunda áratuginn, TLS á þeim tíunda og Nelly upp úr aldamótum 2000. „Þetta verður eitt



ENN MEÐ PETTA Þótt sveitin verði þrítug á næsta ári, eru meðlimir enn sömu gaurarnir.

stórt parti, við erum mjög spenntir,“ sagði Joey McIntyre úr New Kids on the Block í viðtalinu.

Hathaway í einleik

Hollywood-leikkonan stígur á svið í New York.

Anne Hathaway verður í sviðsljósinu í einleiknum Grounded sem verður frumsýndur í New York í apríl.

Hin 32 ára Hollywood-leikkona fer með hlutverk herflugmanns í uppfærslu Public Theater á leikritinu, sem er 70 mínútna langt. Leikstjóri er Julie Taymor sem vann Tony-verðlaunin fyrir uppfærslu sína á The Lion King. „Grounded er sníldarverk og mikilvægt. Það er hugleiðing um þann mannlega og siðferðislega kostnað sem hlýst af þeirri miklu hernaðartækni sem við búum yfir,“ sagði listrænn stjórnandi sýningarinnar.



ANNE HATHAWAY Leikkonan fer með hlutverk herflugmanns. NORDICPHOTOS/GETTY

Stjörnuskin á bresku sjónvarpsverðlaununum

Bresku sjónvarpsverðlaunin voru afhent í O2-höllinni í Lundúnum í fyrrakvöld. Margar stjörnur létu sjá sig á athöfninni, sem sjónvarpað var í beinni á ITV.



ÁNÆGD Maddy Hill var ánægð með verðlaunin sem hún fékk sem besta nýliðinn. Hún er þekktust fyrir hlutverk sitt í bresku sápuóperunni Eastenders.



BEST Sheridan Smith var verðlaunuð sem besta dramaleikkonan fyrir hlutverk sitt í þáttunum Cilla.



ANT OG DEC Félagarnir Ant McPartlin og Declan Donnelly stilltu sér upp með verðlaunin sem þeir fengu sem bestu sjónvarpskynnarnir.



HOLDEN OG HUMES Amanda Holden, þekktust sem dómari í Britain's Got Talent, og Marvin Huse á rauða dreglinum.



BESTI SPJALLPÁTTASTJÓRNANDINN Alan Carr hlaut bresku sjónvarpsverðlaunin sem besti spjallpáttastjórnandinn.



VERÐLAUNADAR Sandy Channer og Sandra Martin fengu verðlaun fyrir besta sjónvarpsþáttinn sem ekki er saminn, Googlebox.



Á RAUDA DREGLINUM Claudia Winkleman og Tess Daly, sem hafa báðar verið kynnar í Strictly Come Dancing, mættu á hátíðina.



KRIS JENNER Kardashian-móðirin stillti sér upp fyrir ljósmyndarana í síðum, hvítum kjól.

Hakkaði sig inn í tölvur poppara

Ísraelskur maður hefur verið handtekinn grunaður um að hafa stolið lögum.

Ísraelskur maður hefur verið handtekinn grunaður um að hafa hakkað sig inn í tölvur poppstjarna, þar á meðal Madonna, og selt óutgefin lög á netinu. Ísraelska lögreglan sagði að maðurinn væri grunaður um að hafa stolið verkum frá þó nokkrum alþjóðlegum stjörnum.

Madonna segist vera „óendanlega þakklát“ þeim sem aðstoðuðu við handtöku hakkarans og lýsti reynslu sinni sem hræðilegri og særandi.

„Ég vil þakka aðdáendum mínum kærlega sem hafa komið fram með áreiðanlegar upplýs-

ingar og halda áfram að gera það varðandi leka á tónlist. Eins og allir ríkisborgarar, hef ég rétt á einkalífi,“ sagði Madonna á Facebook.

Hún ákvað að flýta útgáfu sex nýrra laga í síðasta mánuði eftir að prufuupptökur og óklárúð lög af plötu hennar Rebel Heart fóru á netið.

Stutt er síðan Björk Guðmundsdóttir ákvað að flýta útgáfu nýjustu plötu sinnar, Vulnicura, eftir að henni var lekið á netið. Í framhaldinu skaust platan á toppinn á söluhlutum iTunes úti um allan heim.



MADONNA Söngkonan er þakklát þeim sem gáfu lögreglunni upplýsingar sem leiddu til handtökunnar.



Íslenskar kartöflur í lausu

199 kr./kg



BB rúgbrauð, 270 g

238 kr./pk.



Holt & Gott
veislusalat, 100 g

539 kr./pk.



Gul melóna

299 kr./kg

~~362~~ kr./kg



KEA skyr,
m/vanillu, eða bláberjum og jarðarberjum
eða m/bananasplitti,
200 g

185 kr./stk.



NÓATÚN

Við gerum meira fyrir þig

Súrmeti - Nýmeti - Ljúfmeti

Þorraveisla
fyrir 10 manns eða fleiri

2498 kr./á mann

Þorra-
veisla

Við gerum tilboð fyrir stærri þorrablót

(40 manns eða fleiri)

Nánar á noatun.is



Ungnautalund
frá Nýja Sjálandi

3999 kr./kg

~~6222~~ kr./kg



Lambahryggur

1999 kr./kg

~~2384~~ kr./kg



Ungnauta-
hamburgari, 90 g

169 kr./stk.



Fjölskyldu-
þorrabakki

3199 kr./bakkinn

~~3598~~ kr./kg

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.

Opið til
miðnættis
alla daga

8·24

NÓATÚN

Hamraborg - Nóatún 17 - Austurvegur - Grafarholt

SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ

SMÁRA BÍÓ	HÁSKÓLA BÍÓ
MORTDECAI KL. 8-10:25	WEDDING RINGER KL. 8-10:20
MORTDECAI LÚXUS KL. 10:25	PADDINGTON - ISL. TAL KL. 5:30
THE WEDDING RINGER KL. 5:40-8-11	TAKEN 3 KL. 8-10:25
BLACKHAT KL. 10:20	NIGHT AT THE MUSEUM 3 KL. 5:30
TAKEN 3 KL. 8-10:25	LULLU NAKIN KL. 6 / ENSKUR TEXTI
TAKEN 3 LÚXUS KL. 8	ÖMURLEG BRÚDKAUP KL. 8 / ISL. TEXTI
PADDINGTON - ISL. TAL KL. 3:30-5:45	LÝKTIN AF OKKUR KL. 10 / ISL. TEXTI
THE HOBBIT 3 3D 48R KL. 5-8	JULES OG JIM KL. 6 / ENSKUR TEXTI
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R KL. 5	BÉLUR FJÓLSKYLDAN KL. 8 / ENSKUR TEXTI
NIGHT AT THE MUSEUM 3 KL. 3:30-5:45	AF ÖLLUM KRÖFTUM KL. 10 / ENSKUR TEXTI
MÖRGÆSIR ISL. TAL 2D KL. 3:30	

FJÓLSKYLDUPAKKINN Barnafjóluskýldur fá alla miða á barnaverði Midasala á: eMiði

Plástur á svöðusár

BAKPANKAR Guðmundar Kristjáns Jónssonar



Það var ánægjulegt að lesa fréttir í síðustu viku af ákvörðun umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar um að hafna tillögu um að smíða göngubrú yfir Hringbraut eða grafa göng undir götuna fyrir gangandi vegfarendur. Meirihluti ráðsins lagði til að í stað þess að ráðast í dýrar og umfangsmiklar framkvæmdir í sem rúmast illa á svæðinu yrði málið leyst með fjölgun gönguljósa og lækkun ökuhraða við Hringbraut. Þetta kallast að ráðast að rót vandans.

GATNAKERFI borgarinnar, líkt og í svo mörgum öðrum borgum, hefur fengið að vaxa út fyrir öll velsæmismörk á síðustu áratugum. Nú er svo komið að 48% af byggðu umhverfi Reykjavíkur er helgað umferðarmannvirkjum með öllum þeim heilsuspillandi óþverra sem þeim fylgir. Auðvitað þarf fólk að komast á milli staða, rétt eins og það þarf að hafa klósett heima hjá sér, en ég efast um að margir myndu sætta sig við að helmingurinn af íbúð-

inni þeirra væri klósett. Það er nefnilega afar erfitt að nýta klósett fyrir nokkuð annað en það sem þau eru hönnuð fyrir. Hið sama gildir um umferðarmannvirki.

ALVEG eins og einstaklingur sem þykir of mikill um sig miðjan græðir lítið á að fjölga götunum í beltinu sínu þá leysir það engan öryggis- og umferðarvanda að fjölga akreinum, byggja brýr og grafa göng. Rót vandans er of mikil umferð og lausnin felst í að draga úr henni. Ferkant- aðar verkfræðilausnir í borgarskipulagi hafa sannarlega fengið sitt tækifæri og það þarf engan sérfræðing í loftslags- og lýðheilsuárum til að gefa þeim felleinkunnina sem hana eiga skilið.

TIL viðbótar við tillögur umhverfis- og skipulagsráðs legg ég til að almennum akreinum við Hringbraut verði fækkað og að almenningssamgöngur og hjólreiðar njóti forgangs í göturýminu. Á milli akreina væri tilvalið að gróðursetja tré og annan gróður og koma fyrir litlum almenningsskýlum á völdum stöðum. Þá fyrst geta talsmenn umferðaröryggis andað léttar – í orðsins fyllstu merkingu.

CURVER Kassettur voru gefnar út í fáum eintökum en Curver hefur nú hafið endurútgáfu á þeim.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Coca-Cola

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
MORTDECAI	8, 10:15
PADDINGTON ISL. TAL	3:50, 6
PADDINGTON ENS. TAL	3:50, 6
BLACKHAT	8
TAKEN 3	10:35
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

Endurútgæfur tuttugu ára mánaðarkassettur

Tónlistamaðurinn Curver Thoroddsen fékk hugmyndina að verkefninu við uppvask á 17. júní. Hann ákvað að semja lag fyrir hvern einasta dag ársins.

„Þetta er í tilefni þess að tuttugu ár eru síðan ég startaði þessu verkefni. Þessar kassettur voru gefnar út í mjög fáum eintökum, jafnmörgum þeim dögum sem voru í mánuðinum,“ segir tón- og myndlistarmaðurinn Curver Thoroddsen.

Í janúar hóf hann endurútgáfu á svokölluðum mánaðarkassettum sem hann gaf út árið 1995. „Ég var mikið að gera tilraunir með tónlist. Mikið að taka upp á fjögurra rása tæki og prófa allar gerðir tón- og hljóðlistar,“ segir Curver en hugmyndin að verkefninu kviknaði við óvenjulegar aðstæður. „Í rauninni datt mér þetta í hug þegar ég var að vinna í uppvaski á 17. júní, það var búið að spila Hæ hó jibbí þei alveg skriljón sinnum í útvarpinu, þá datt mér í hug að það væri frábær hugmynd að semja lag fyrir hvern dag ársins.“ Hann lét hugmyndina verða að veruleika og

gaf út kassettu í hverjum mánuði. „Lögin heita eftir dögum mánaðarins en stundum voru undirtitlar. Lögin tengdust stundum afmælisdögum vina eða merku fólki í mannkynssögunni, dánardegi Marilyn Monroe, Elvis Presley og slíkt.“

Curver segir talsverðan tíma hafa farið í kassettugerðina enda sá hann einn um að semja og útsetja öll lögin. „Þetta var mjög skemmtilegt verkefni, gaf manni svona tækifæri til þess að prufa alls konar gerðir tónlistar, ég var mikið að spá í skilgreiningar á tónlist, hvað gæti talist lag og slíkt,“ segir hann og bætir við að útkoman hafi verið allt frá popplögum út í óhljóða- og hljóðatilaunir.

„Einhvern veginn þá finnst mér þetta alltaf vera öll litlu börnin mín, ég á mjög erfitt með að gera upp á milli þeirra,“ segir Curver, spurður að því hvort hann

„Lögin tengdust stundum afmælisdögum vina eða merku fólki í mannkynssögunni, dánardegi Marilyn Monroe, Elvis Presley og slíkt.“

eigi sér einhvern uppáhaldsdag. Endurútgáfunni hefur verið vel tekið að hans sögn. „Fullt af fólki sem man eftir þessu verkefni og átti spólu. Einhverjir sem voru að reyna að safna öllum mánuðunum. Fólk hefur núna aftur aðgang að þessum lögum af því þetta var í svo takmörkuðu upplagi. Fólk hefur kannski heyrt af verkefninu en ekki haft tök á því að heyrna þetta.“

Mánaðarkassettur Curvers er hægt að nálgast á Facebook.com/CurverThoroddsen þar sem hann birtir lag dagsins.

gydalooa@frettabladid.is

SAMBÍÓIN

TILNEFND TIL 8 ÓSKARSVERÐLAUNA
M.A. BESTA MYNDIN – BESTI LEIKARI Í AÐALHLUTVERKI
BESTA LEIKKONA Í AUKAHLUTVERKI – BESTI LEIKSTJÓRI

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

AMERICAN SNIPER
“BESTA MYND EASTWOODS Í MÖRG ÁR?”
“BESTA MYND ÁRSINS”
NEW YORK POST

SAMBÍÓIN	ALFABAKKA	SAMBÍÓIN	EGILSHÖLL
THE IMITATION GAME	KL. 5:30-8-10:30	THE IMITATION GAME	KL. 5:30-8-10:30
SEARCH PARTY	KL. 5:50-8-10:30	AMERICAN SNIPER	KL. 5-8-9-10:45
AMERICAN SNIPER	KL. 5-8-10:10-10:45	BLACKHAT	KL. 6-10:20
AMERICAN SNIPER VIP	KL. 5-8-10:45	HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40-8
UNBROKEN	KL. 8	SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
LOVE, ROSIE	KL. 5:40-8	THE IMITATION GAME	KL. 5:30-8-10:10
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 10:50	SEARCH PARTY	KL. 5:50-8-10:30
BIG HERO 6 ISL. TAL 2D	KL. 5:40	AMERICAN SNIPER	KL. 6-9
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THE IMITATION GAME	KL. 8-10:20	THE IMITATION GAME	KL. 10
SEARCH PARTY	KL. 8	SEARCH PARTY	KL. 5:50-8
AMERICAN SNIPER	KL. 10:10	AMERICAN SNIPER	KL. 8-10:45
PADDINGTON ISL. TAL	KL. 5:50	BIG HERO 6 ISL. TAL 2D	KL. 5:40
BIG HERO 6 ISL. TAL 2D	KL. 5:40		

SPARBÍÓ MENNAR MED GRÁNU EÐA APPELSNUGULU YKJ.750 Á APPELSNUGULU OG KJ. 1000 Á GRANT

BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Girlhood	18.00	A most wanted man	20.15
Mommy	17.30	Paris nordursins ENG. SUB	22.00
Winter sleep	18.00	Whiplash	22.30
Of mice and men	20.00		

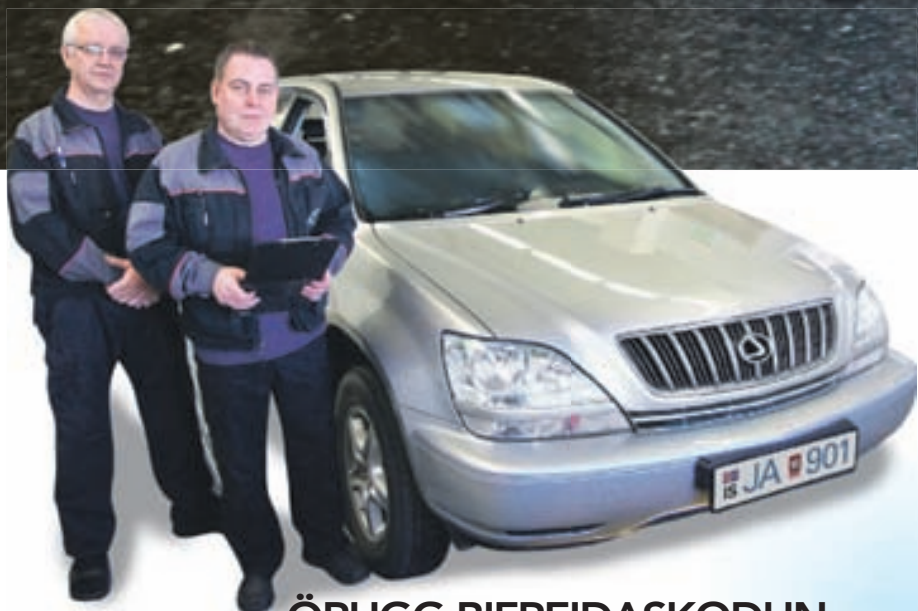
Góð
þjónusta og
hagstæð verð
á skoðunum
um allt land

Klikkaðu ekki á skoðun!

Vertu tilbúinn að takast á við
vetrarfærðina á nýskoðuðum bíl



FRÍTT
WI FI OG
RJÚKANDI
GÆÐA KAFFI



ÖRUGG BIFREIÐASKOÐUN
UM ALLT LAND



 **Frumherji**

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is



23 leikja sigurganga KR endaði í Síkinu

Tindastóll varð í gærkvöldi fyrsta liðið til að vinna KR í Dominos-deild karla í körfubolta í vetur en Stólarirnir unnu þá Íslandsmeistara KR, 81-78. KR er ríkjandi Íslandsmeistari og var búið að vinna þrettán fyrstu deildarleiki tímabilsins. Auk þess vann KR-liðið síðustu tíu deildarleiki síðasta tímabilsins og Stólarirnir voru því að enda 23 leikja sigurgöngu Vesturbæinga. Tindastólsliðið er áfram í öðru sæti deildarinnar nú fjórum stigum á eftir KR en KR vann fyrri leik liðanna eftir framlengingu. KR-ingar léku án fyrirliða síns Brynjars Pórs Björnsónar sem var veikur og munaði mikið um það.

Grindvíkingar fögnuðu á sama tíma sínum fimmta sigri í röð þegar þeir unnu Stjörnuna 104-92 (Jón Axel Guðmundsson með 22 stig og 12 stoðsendingar), botnlið Fjölnis vann Hauka (95-91) og Njarðvíkingar unnu IR í Seljaskóla (91-85).



„Sjokkerandi“ frammistaða strákanna gegn Tékkum í gær

HANDBOLTI „Þetta er sjokkerandi og er alveg saman hvar tekið er niður í leiknum,“ sagði Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari eftir tapið gegn Tékklandi á HM í Katar í gær.

„Við vorum rosalega þungir og kraftlitir í öllum okkar aðgerðum - fintum og stökkum. Verst af öllu var að við skiluðum okkur ekki nægilega vel til baka í vörnina sem þeir nýttu sér.“

Hann segir erfitt að útskýra hvað hafi gerst hjá Íslenka landsliðinu sem spilaði svo vel aðeins tveimur dögum áður. „Ég veit ekki hvort það hafi verið svo lítið eftir á tanknum en það voru einhver þyngsli í liðinu og mikið kraftleysi. Tékkarnir hafa spilað jafn marga leiki og við á mótinu.“

Aron bendir á að enn einu sinni á markvörðurinn í liði andstæðinganna stórleik. „Í kvöld gátu þeir leyft sér að standa flattr í vörninni gekk okkur og þegar svo er getur verið afar erfitt að eiga við þá. En aðalmálið er að við vorum að spila hrikalega illa og það er eitthvað sem má einfaldlega ekki gerast.“

Ísland mætir Egyptalandi í lokaleik riðilsins á laugardaginn þar sem liðið verður væntanlega að vinna til að komast í 16 liða úrslitin.



SJOKKERADUR Aron Kristjánsson, þjálfari Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

HM Í HANDBOLTA Katar 2015

ÚRSLIT

C RIÐILL
Svíþjóð - Egyptaland **25 - 25** (10-10)
Ísland - Tékkland **25 - 36** (11-21)

Mörk Íslands (Skot): Snorri Steinn Guðjónsson 5 (10), Arnór Pór Gunnarsson 4/2 (5/2), Kári Kristján Kristjánsson 3 (3), Róbert Gunnarsson 3 (4), Alexander Petersson 3 (5), Stefán Rafn Sigurmannsson 2 (2), Vignir Svavarsson 2 (2), Ásgeir Örn Hallgrímsson 1 (2), Bjarki Már Gunnarsson 1 (2), Aron Pálmarrsson 1 (6), Sigurbergur Sveinsson (3), Guðjón Valur Sigurðsson (6), Arnór Atlason (7).

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 14/1 (36/4, 39%), Aron Rafn Eðvarðsson 5 (19/1, 26%).

Stoðsendingar Íslands: Aron 4, Arnór A. 4, Alexander 4, Snorri Steinn 3, Ásgeir Örn 2, Sigurbergur 2, Guðjón Valur 1, Arnór 1.

Mörk Tékklands (Skot): Filip Jícha 11/4 (15/5), Jakub Hrstka 6 (6), Jan Sobol 4 (6), Miroslav Jurka 3 (3), Petr Linhart 3 (6), Ondrej Zdráhala 2 (3), Pavel Horák 2 (5), Leos Petrovský 2 (5), Roman Bectivár 1 (1), Tomáš Babák 1 (3), Jakub Szymanski 1 (3). **Varin skot:** Petr Stochl 24 (48/1, 50%), Martin Galia (1/1, 0%).

Alsír - Frakkland **26 - 32 (12-19)**

STADAN	Svíþjóð	Frakkland	Egyptaland	Ísland	Tékkland	Alsír
Svíþjóð	4	3	1	0	112-82	7
Frakkland	4	3	1	0	116-103	7
Egyptaland	4	2	1	1	110-97	5
Ísland	4	1	1	2	99-110	3
Tékkland	4	1	0	3	109-118	2
Alsír	4	0	0	4	89-125	0

D RIÐILL

Pýskaland - Argentína **28 - 23 (13-14)**
Pólland - Sádi Arabía **32 - 13 (17-6)**
Rússland - Danmörk **28 - 31 (8-16)**

STADAN	Pýskaland	Danmörk	Pólland	Argentína	Rússland	Sádi Arabía
Pýskaland	4	3	1	0	114-105	7
Danmörk	4	2	2	0	123-100	6
Pólland	4	3	0	1	108-90	6
Argentína	4	1	1	2	102-96	3
Rússland	4	1	0	3	106-101	2
Sádi Arabía	4	0	0	4	68-129	0

LEIKIR DAGSINS

A: Brasilía - Síle	kl. 14:00	RÚV
A: Spánn - Slóvenía	kl. 14:00	SPORT
A: Katar - Hvíta Rússl.	kl. 16:00	
B: Túnis - Íran	kl. 14:00	
B: Makedó. - Austurríki	kl. 16:00	SPORT
B: Króatía - Bosnía	kl. 16:00	RÚV

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Innistæðulaus tékki í Katar

Fyrirliðinn Guðjón Valur Sigurðsson segir að það sé of mikill óstöðugleiki í íslenka landsliðinu og hafi verið í langan tíma. Strákarnir okkar upplifðu hrún gegn Tékklandi á Heimsmeistaramótinu í Katar í gær.



Eiríkur Stefán Ásgeirsson í Katar
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI Það er erfitt að koma orðum að því hvað varð til þess að allt fór úrskaiðis hjá íslenka landsliðinu þegar það mætti stigalausliði Tékklands á HM í Katar í gær. Það ræddi enginn um skyldusigur fyrir þennan leik en engum duldist að Ísland þótti mun sigurstranglegri aðilinn í leiknum, ekki síst eftir góða frammistöðu gegn Frakklandi tveimur dögum áður. Allt annað kom á daginn og niðurstaðan var ellefu marka tap. Frammistaða Íslands var fyrst og fremst algjörlega andlaus. Ísland er tilfinningaríkt lið sem reidir sig á baráttuleði og viljastyrk. En svo virtist sem strákarnir væru fullkomlega heillum horfnir í gær.

Mikilvægi Arons Pálmarrssonar

Aron Pálmarrsson er á sínum besta degi einn allra besta handboltamaður heims. Ísland var án hans í umspilsleikjunum gegn Bosníu í júlí og leikjunum í undankeppni EM í haust. Og án hans var liðið ekki svipur hjá sjón.

Eftir leik í gær kom í ljós að Aron hafði verið slappur fyrir leik. Órnólfur Valdimarsson sagði eftir leik að honum fundist Aron laslegur. Svo þegar leikmaðurinn fékk þungt höfuðhögg í fyrri hálfleik var nógu mikil ástæða til að kippa honum af velli. Hann var þá búinn skora eitt mark úr sjö skotum.

Þeir sem komu inn fyrir Aron – Arnór Atlason og Sigurbergur Sveinsson – skoruðu ekki en áttu samanlagt átta skot.

„Þessu er best lýst eins og að



VANDRÆDALEGA LÉLEGT Íslenku strákarnir gengu skömmustulegir af velli eftir tapið fyrir Tékkum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

við værum í kviksyndi. Það er sama hvað við reyndum að berjast – þeim mun dýpra sökk maður,“ sagði Guðjón Valur Sigurðsson sem klikkaði á öllum sex skotunum sínum í leiknum.

Ég er ekki kominn á endastöð

Landsliðsfyrirliðinn hefur átt magnaðan feril. Hann var frábær á EM í fyrra og spilaði vel á síðasta ári – bæði með Kiel og síðar Barcelona. En eitthvað veldur því að hann hefur ekki náð sér á strik á löngum köflum hér í Katar og það á við um svo marga fleiri í landsliðinu.

„Ég er mjög ósáttur við mína frammistöðu. En ég er ekkert öðru vísi en aðrir. Ég er aðeins valinn í landsliðið af því að ég á erindi í það – ekki af því að ég heiti Guðjón

Valur Sigurðsson og er með appelsínugult band á vinstri upphandlegg,“ segir hann.

„Ég hef ekki áhyggjur af því að ég sé kominn á endastöð enda enn að gera vel með mínu félagsliði. Það er eitthvað annað sem veldur okkur vandræðum og við þurfum að finna svör við því. Það var algjört gjaldþrot í dag en eins og sönnun Íslendingum sáemir þá skiptum við bara um kennitölu og mætum í næsta leik,“ segir hann og brosir.

„Við verðum að líta upp úr skítunum og hafa húmor fyrir þessu, eins erfitt og það er. Ekki er ég að fara að hætta.“

Gúmmítékki í Doha

Eitt er ljóst. Ísland getur á sínum besta degi spilað eins og verð-

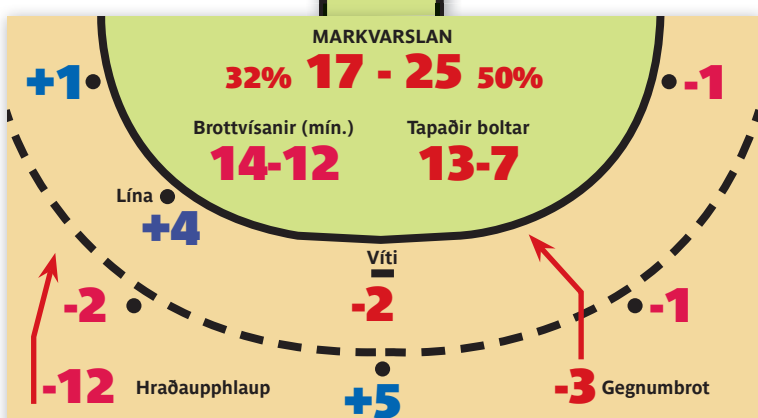
andi heimsmeistari. En á þeim næsta eins og lið sem á ekki einu sinni erindi í sjálfmótið. Þrátt fyrir allt geta strákarnir komist í 16-liða úrslit með sigri á sterku liði Egyptalands, sem gæti allt eins verið á heimavelli, á morgun.

„Það er allt of mikið jójó að mínu mati og þetta höfum við upplifað að allt of miklu leyti frá því í Danmörku. Þetta er ekki nógu stöðugt hjá okkur. En við verðum að trúa því að við getum eftir tvo daga spilað jafn vel og við gerðum gegn Frakklandi,“ segir Guðjón Valur.

Eftir frábæra frammistöðu gegn Frakklandi þótti ástæða til bjartsýni gegn Tékkum. Það reyndist fölsk von og innistæðulaus ávísun á árangur – sannkallaður gúmmítékki.

Í HVAÐA STÖÐUM HAFÐI ÍSLAND BETUR

ÍSLAND TÉKKLAND **25 - 36** (11 - 21)



Bestu menn íslenka liðsins

Snorri Steinn
Mörk **5**
Skot **10**
Stoðsendingar **3**
Reyndi að gera sitt í sóknarleiknum.

Björgvin Páll
Varin skot **13/1**
Skot **35**
Hlutfallsvarsla **37%**
Varði 44 prósent skota í seinni hálfleik.

• **MÍNUS TÓLF** Tékkar skoruðu tólf fleiri hraðauppflaupsmörk en íslenka liðið í leiknum en ellefu af þessum sautján hraðauppflaupsmörkum tékkneska liðsins komu úr annarri bylgju (11-3).

• **NÚLL MÖRK** Guðjón Valur Sigurðsson, markahæsti maður liðsins undanfarin ár, klikkaði á öllum sex skotum sínum í leiknum.

• **85 PRÓSENT SÓKNARNÝTING** Tékkar nýttu 11 af fyrstu 13 skónum sínum í leiknum en sjö af mörkunum ellefu komu eftir hraðauppflaup.

• **ÁTTA MÖRK Í NÍU SKOTUM** Línumenn íslenka liðsins nýttu 89 prósent skota sinna í leiknum, Kári Kristjánsson nýtti öll sín þrjú skot, Róbert Gunnarsson skoraði 3 mörk úr 4 skotum og Vignir nýtti bæði skot sín. Aðrir leikmenn voru aftur á móti samanlagt með aðeins 34 prósent skotnýtingu (17 mörk úr 50 skotum).

HRAÐAUPPFLAUPIN Í GÆR ÍS 5 TÉ 17 • 1. BYLGJA -4 (2-6) • 2. BYLGJA -8 (3-11)

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?
KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer **800 1177** eða á dreifing@postdreifing.is

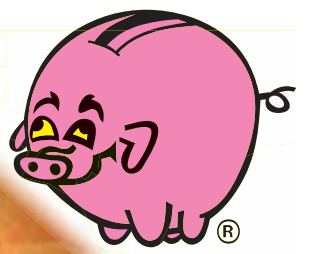
Póst dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



259
kr. kg

Sitrónur Spánn



198
kr. kg

Appelsínur Spánn



398
kr. 1 ltr.

Cawston Rauðrófusafi 1 ltr.



1979
kr. kg

Bónus Kjúlingabringur ferskar

759
kr. kg

Bónus Kjúlingur heill ferskur



398
kr. 125g

Bónus Lambhagablanda 125g



398
kr. 200g

Bónus Spínat 200g



998
kr. kg

Ali Spareribs / forelduð grísaríf *Parf aðeins að hita!*



198
kr. 4 stk.

Bónus Kringlur mjúkar nýbakað 4 stk



259
kr. 770g

Bónus Heilkornabrauð 770g



EPLI Í LAUSU
Gul, rauð og græn
245 kr.kg



BONUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu:
gildir a.m.k. til 25 jan 2015

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

Stöð 2 kl. 18.30
FRÉTTIR
STÖÐVAR 2

Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.



Í KVÖLD



MOULIN ROUGE
BÍÓSTÖÐIN KL. 22.00 Frábær dans- og söngvamynd sem líður mönnum seint úr minni. Sögusviðið er Rauða myllan, franskur næturklúbður, þar sem dásæmdir lífsins eru í hávegum hafðar. Skáldið Christian hrífir af Satine, söng- og leikkonu, sem er skærasta stjarnan í Rauðu myllunni.



POLICE ACADEMY
STÖÐ 2 KL. 19.45 Klassísk gamanmynd frá 1984 með Steve Guttenberg, Kim Cattrall og Íslandsvininum Michael Winslow. Myndin fjallar um hóp misheppnaðra einstaklinga sem eiga það sameiginlegt að vera að hefja göngu sína í Lögregluskólanum.



THE SIMPSONS
STÖÐ 2 KL. 19.20 Það þekkjast allir teiknimyndaseríuna um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield. Við höldum áfram að fylgjast með uppátækjum og ævintýrum þeirra, sem eru oft á tíðum vægast sagt skrautleg og skemmtileg.

FM 957 kl. 16.00
FM957BIÖ

Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina á FM957 með alls kyns uppátækjum og magnaðri tónlist.



FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ



GLEÐI AÐ SJÁ HANA
BLÓMSTRA Í SÍNU

Í áraradur snerist lífið hjá Ólafi Stefánssyni og fjölskyldu um hann og handboltann. Síðustu ár hefur lífið mikið breyst eftir að hann sagði skilið við atvinnumennsku.



Pingkosningar í Grikklandi

Ekkert lát er á sigurgöngu vinstriflokksins Syriza sem lofar að létta svo um munar skuldabyrði gríska ríkisins.



Kaupakonnan sem giftist bóndanum

Þórunn Egilsdóttir alþingismaður svarar nokkrum spurningum um sjálfa sig og starfið.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi
aftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | visir.is

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 The Wonder Years
- 08.30 Drop Dead Diva
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.15 Last Man Standing
- 10.40 White Collar
- 11.25 Heimsókn
- 11.45 Junior Masterchef Australia
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 I Am Sam
- 15.10 The Choice
- 16.00 Kalli kanína og félagar
- 16.25 Batman. The Brave and the Bold
- 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 Simpsons
- 19.45 Police Academy
- 21.20 NCIS. New Orleans
- 22.05 Louie Skemmtilegir gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York.
- 22.30 Small Apartments Gamanmynd frá 2012 með Matt Lucas, Billy Crystal, James Marsden og Rebel Wilson í helstu hlutverkum.
- 00.05 Saw 3D. The Final Chapter
- 01.35 Interview with the Vampire
- 03.35 Five Minutes of Heaven
- 05.00 Fréttir og Ísland í dag

SPORT besta sætið

- 07.30 Rússland - Danmörk
- 08.50 HM-þáttur
- 09.20 Svíþjóð - Egyptaland
- 10.40 Rússland - Danmörk
- 12.00 HM-þáttur
- 12.35 Ísland - Tékkland
- 13.55 Spánn - Slóvenía BEINT
- 15.25 League Cup Highlights
- 15.55 Makedónía - Austurríki BEINT
- 17.25 Spánn - Slóvenía
- 18.50 La Liga Report
- 19.20 FA Cup - Preview Show 2015
- 19.50 Cambridge - Man. Utd. BEINT
- 21.55 Makedónía - Austurríki
- 23.15 Seattle Seahawks - Green Bay Packers
- 02.20 UFC Now 2014

SPORT 2 enski boltinn

- 12.00 Bolton - Ipswich
- 13.40 Aston Villa - Liverpool
- 15.20 Premier League World
- 15.50 Keane and Vieira. The Best of Enemies
- 16.50 Burnley - Crystal Palace
- 18.30 Premier League Review
- 19.25 Football League Show
- 19.55 Swansea - Chelsea
- 21.35 Man. City - Arsenal
- 23.15 Messan

INN

- 20.00 Hrafnáping 21.00 Kling Klang
- 21.30 Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

- 19.00 Raising Hope
- 19.20 The Carrie Diaries
- 20.05 Community 3
- 20.30 American Idol
- 21.15 True Blood
- 22.10 Constantine
- 22.55 Longmire
- 23.35 Raising Hope
- 00.00 The Carrie Diaries
- 00.40 Community 3
- 01.05 American Idol
- 01.50 True Blood
- 02.45 Constantine
- 03.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

- 07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsinar 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 Ofurhundurinn Krypto 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 Mörgæsinar 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 Ofurhundurinn Krypto 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 Mörgæsinar 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 Ofurhundurinn Krypto 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 Surf's Up 20.25 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 18.15 Strákarnir
- 18.40 Friends
- 19.05 Mom
- 19.30 Modern Family
- 19.50 Two and a Half Men
- 20.15 Pressa
- 21.00 The Following
- 21.45 Prime Suspect 2
- 23.30 It's Always Sunny In Philadelphia
- 23.55 The Secret Circle
- 00.40 Fringe
- 01.20 Pressa
- 02.05 The Following
- 02.50 Prime Suspect 2
- 04.30 It's Always Sunny In Philadelphia
- 04.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 09.30 Pitch Perfect
- 11.20 I Am
- 12.40 Darling Companion
- 14.25 Pitch Perfect
- 16.15 I Am
- 17.35 Darling Companion
- 19.20 The Hobbit. The Desolation of Smaug
- 22.00 Moulin Rouge
- 00.05 We're the Millers
- 01.55 Faces In The Crowd
- 03.35 Moulin Rouge
- 06.45 Jack the Giant Slayer

RÚV

- 13.50 HM í handbolta karla (Brasíla - Chile)
- 15.50 HM í handbolta karla (Kroatía - Bosnía)
- 17.45 Rétt viðbrögð í skyndihjálpi
- 17.50 Litli prinsinn
- 18.13 Vinabær Danna tígurs
- 18.25 Tákn málsfréttir
- 18.35 Reykjavíkurlaikarnir
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.40 HM-stofan
- 20.05 Hraðfréttir
- 20.30 Útsvar (Borgarbyggð - Seltjarnarnes) Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir. Spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson. Stjórn útsendingar: Helgi Jóhannesson.
- 21.40 Heimurinn nægir ekki (The World is Not Enough)
- 23.45 Undirheimar: Byltingin
- 01.15 Hefndin

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 13.45 Cheers
- 14.10 The Biggest Loser - Ísland
- 15.45 King & Maxwell
- 16.30 Beauty and the Beast
- 17.10 Agents of S.H.I.E.L.D.
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show Spjallþáttasníllingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
- 19.10 The Talk
- 19.50 Generation Cryo Raunveruleikaþættir um 17 ára gamla stúlku, Breeanna, sem nýlega hefur komist að því að hún er getin með aðstoð sæðisgjafa. Hún heldur í ferð að leita af 15 hálfystkinum sínum sem eru öll feðruð með sama sæðisgjafanum.
- 20.35 Pirates of the Caribbean. At World's End
- 23.25 The Tonight Show
- 00.15 Betrayal
- 01.05 Ironside
- 01.50 The Tonight Show
- 02.40 The Tonight Show
- 03.30 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.15 Golfing World 2014
- 09.05 Inside The PGA Tour 2015
- 09.30 European Tour 2015
- 13.35 PGA Tour 2015
- 16.35 Inside The PGA Tour 2015
- 17.00 European Tour 2015
- 21.00 PGA Tour 2015

WWW.KFC.IS

Elldheitur og rjúkandi BLAZIN' BOXMASTER™



Mættur
aftur!

1.079
kr.



PPARTRWA - SIA - 14471



Fáðu þér
boxmáltíð:

Blazin' Boxmaster,
3 Hot Wings, franskar
gos og Lakkrísúndur

1.849
kr.



Blazin' Boxmaster:

Zinger kjúklingabringa,
brakandi beikon, ostur, kál,
kartöfluskífa, bragómikið
salsa, toppað með sjóð-
heitri chipotle-sósu.

SVOOOGOTT™

FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Rainy Nighthouse með Joni Mitchell er sannkallað föstudagslag. Ég fæ alltaf gæsahúð þegar ég heyri það og hef gert í áratugi.“

Hilmar Örn Hilmarsson, allsherjargoði og tónskáld.

Gefa börnum í Burkina Faso hljóðfæri

Hópur Íslendinga heldur til borgarinnar Bobo í byrjun febrúar á vegum ABC barnahjálpar.

Jóhanna Sigrún Norðfjörð skrifstofustjóri heldur í byrjun næsta mánaðar til borgarinnar Bobo í Búrkína Faso ásamt ellefu öðrum.

Þar hafa hjónin Hinrik Þorsteinsson og Guðný Ragnhildur Jónasdóttir rekið grunnskóla fyrir fátæk börn á vegum ABC barnahjálpar og er þetta sjöunda árið sem þau reka skólann. Í skólanum eru tæplega fjögur hundruð börn. „Hópurinn mun taka þátt í ýmsum verkefnum og aðstoða við skólann. Verið er að stofna tónlistardeild við skólann og mun hópurinn taka þátt í því verkefni, en börnin hafa einungis aðgang að trommum eins og er,“ segir Jóhanna.

Hópurinn ætlar að færa börnunum hljóð-

færi og er þessa dagana að safna að sér notuðum hljóðfærum. „Við erum komin með nokkur hljóðfæri en ef einhver góðhjartaður vill losna við gömul hljóðfæri og gefa börnunum þá er það alveg frábært,“ segir hún.

Hópurinn mun dvelja úti í þrjár vikur og er áætluð brottför 4. febrúar. „Planið er að fara og heimsækja skólann, aðstoða við kennslu og fleira. Við erum ekki einungis að aðstoða þau, heldur kenna þeim að hjálpa sér sjálf og svo hefur það margfeldisáhrif,“ segir Jóhanna.

Ef einhver á gamla blokkflautu eða gítar inni í skáp og vill aðstoða þá bendir hún fólki á að senda tölvupóst á aldamaria@aveitan.is -asi

„Við erum komin með nokkur hljóðfæri en ef einhver góðhjartaður vill losna við gömul hljóðfæri og gefa börnunum þá er það alveg frábært.“



ÞAKKLÁT Jóhanna er þakklát þeim sem hafa nú þegar gefið til söfnunarinnar.

AF MATSEÐLI VEGAMÓTA

BRUNCH UM HELGAR

LAU & SUN FRÁ 11-16

Lúxus brunch

2490

Hrærð egg, beikon, pastramiskinka, camembert, goudaostur, kartöflur, ný bakað brauð, ferskir ávextir, tómatar confetti, grískt jógúrt, appelsínusafi og pönnukaka með hlynsírópi.

Sá breski

2390

Egg, beikon, bakaðar baunir, grilluð kryddpylsa, kartöflur, ristað brauð og pönnukaka með hlynsírópi.

Klassískur Vegamótabrunch

2390

Beikon og egg, ristað brauð, kartöflur, tómatar confetti, grískt jógúrt og pönnukaka með hlynsírópi.

Léttur heilsubrunch

2090

Ristað speltbrauð, pastramiskinka, ostsneiðar, kjúklingaskinka, harðsoðið egg, tómatar, agúrka, ferskir ávextir og grískt jógúrt.

BARNA BRUNCH

990

Pylsur, steikt egg, beikon, grískt jógúrt, brauð og pönnukaka.

Íspinni fylgir barna brunch



VEGAMÓT
KITCHEN | BAR

Vegamótastíg
101 Reykjavík
s. 511 3040
vegamot.is



ÞAÐ SEM ÚTI FRÝS Hljómsveitin gerir út frá stúdíóinu Aldingarði í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hafnafirsk sveit semur tónlist um matargerð

Splunkuný hljómsveit hefur í hyggju að gefa út plötu þar sem sungið er um gamla íslenska rétti. Fyrsta lag sveitarinnar er þorralag og kemur út í dag.

Það sem úti frýs er glæný hafnafirsk hljómsveit. Fyrsta lag hennar, Haltu kjafti, kemur út í dag, á bóndadaginn, sem jafnframt er fyrsti dagur þorra.

„Okkur hefur þótt vanta talsvert upp á hressileg þorralög sem hægt er að syngja með og skemmta sér,“ segir Heiðar Örn Kristjánsson, oft kenndur við Botnleóju og Pollapönk, en hann syngur með sveitinni. „Lagið heitir Haltu kjafti og fjallar um svið.“

Með Heiðari í sveitinni eru gítarleikararnir Þröstur Harðarson og Magnús Leifur Sveinsson og bassaleikarinn Viðar Hrafn Steingrímsson. Þórhallur Stefánsson í Lights on the Highway og STÓNS lemur húdir.

„Stefnan er sett á að gefa út sannkallaðan matardisk í haust,“ segir Heiðar. Með matardisk á hann við að konseptplata sé á leiðinni. Haltu kjafti sé í raun fyrsta smáskífa þeirrar plötu.

Samkvæmt Heiðari verður rótgrónum íslenskum mat gert hátt undir höfði á plötunni. Nefnir hann þar til sögunnar rétti á borð við hakkabuff, kjötsúpu og svið.

„Hugmyndin er sú að við syngjum um aðferðafræðina og uppskriftirnar fylgja með plötunni. Á þann veg getur fólk hlustað á plötuna, fylgt uppskriftinni og matreitt lögin okkar hvert á sinn hátt,“ segir Heiðar og hlær.

Upptökur á laginu fóru fram í stúdíóinu Aldingarði sem meðlimirnir Magnús og Þórhallur

→ Rótgrónum íslenskum mat verður gert hátt undir höfði á plötunni, þar á meðal hakkabuffi, kjötsúpu og sviðum.

eiga og Heiðar segir það, ásamt Hafnarfirði, vera bækestöðvar hljómsveitarinnar.

Aðspurður segir hann að enn sé ekki komið á hreint hvernig tónleikahaldi verður háttað. Hljómsveitin sé enn svo ný en það ætti að skýrast á næstu vikum og þegar nær dregur plötunni.

Hægt er að nálgast lagið á vefnum Tonlist.is.

johannoli@frettabladid.is

Fjalla um hönnun og arkitektúr

María Marko stofnaði vefsíðuna Vinkill.is ásamt Margréti Björg Guðnadóttur.

„Þessi hugmynd kom svona í desember og við ákváðum að kyla bara á þetta fyrsta janúar. Fannst það vera mjög hentugur tími til þess að henda einhverju nýju af stað,“ segir María Marko hönnuður.

María stofnaði ásamt Margréti Björgu Guðnadóttur arkitekt vefsíðuna Vinkill.is þar sem fjallað er um hönnun og arkitektúr.

„Það er til mikið af svona heimilisbloggi, en við vildum hafa þetta meira fyrir hönnuði og arkitekta. Og náttúrulega bara fyrir alla,“ segir María. Í upphafi hvernar viku er nýtt efnisþema kynnt á Vinkli og áhersla lögð á að fjalla um efni og tækni tengda hönnun.

„Á mánudögum höfum við verið að kynna eitt nýtt efni, og svo er fjallað um hönnun og arkitektúr í kringum það. Við reynum að fókusa og miða greinarnar út frá efninu sem við höfum ákveðið að hafa að leiðarljósi út vikuna.“ Á laugardögum fjalla þær um sundlaugar víðsvegar á landinu.

María segir blogginu hafa verið vel tekið og ört bætist í hóp heimsóknna, þær vinna allt efnið yfir



VINKILL Vefsíðan fjallar um hönnun og arkitektúr og leggur áherslu á íslenska hönnun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

netið þar sem Margrét er búsett í Danmörku en María segir fjarlægðina ekki hafa komið að sök.

Auk Vinkils er María einnig með hönnunarstofuna Terta Duo sem hún stofnaði síðastliðið haust ásamt Þórunni Vilmarsdóttur.

JANÚÁR GLEÐI

OFURTILBOÐ DAGLEGA Í JANÚÁR

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST



37%
afsláttur

PÚ SPARAR
17.426 KR.

BÓNDADAGUR
23. JANÚÁR

Vnr. 67587000
TORIN verkstæðisvagn, 6
skúffur með legubrautum.
Stærð: 69x46x74 cm.

29.995 kr.

Almennt verð 47.421 kr.



44%
afsláttur

LAUGARDAGUR
24. JANÚÁR

Vnr. 50657522
GRILLPRO gasgrill,
7,3 kW

19.995 kr.

Almennt verð 35.565 kr.



33%
afsláttur

SUNNUDAGUR
25. JANÚÁR

Vnr. 74804113
BAVARIA rafhlöðu-
borvél, 14,4V.

1.995 kr.

Almennt verð 2.959 kr.



-15°

60%
afsláttur

MÁNUDAGUR
26. JANÚÁR

HÁMARK 4 POKAR
Á VIÐSKIPTAVIN

Vnr. 42375935
BLÁTÍN rúðuvökvi,
3 l poki.

195 kr.

Almennt verð 489 kr.



51%
afsláttur

ÞRIÐJUDAGUR
27. JANÚÁR

Vnr. 72320100
TACTIX verkfærabox,
50 cm

1.395 kr.

Almennt verð 2.855 kr.



49%
afsláttur

MIDVIKUDAGUR
28. JANÚÁR

Vnr. 42308344
Brennikubbur,
2,5 klst.

295 kr.

Almennt verð 583 kr.



20%
AFSLÁTTUR AF
SONAX VÖRUM

frá 23. - 28. janúar

99 kr.

KAKA EÐA
CROISSANT
OG KAFFI
Á 99 KR.



Hafrakaka eða croissant
með kaffi í Kaffihorni
Breiddinni á 99 kr
frá 8:00-10:00
alla daga í janúargleði.

Fylgstu með gjafaleik
okkar á Facebook.



BYKO

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.

TILNEFND TIL 8 ÓSKARSVERÐLAUNA

“BENEDICT CUMBERBATCH IS OUTSTANDING”

RADIO TIMES



CHICAGO SUN-TIMES



TIME



GLAMOUR



TIME OUT



ROLLING STONE



NEW YORK OBSERVER

“A SUPERB THRILLER”

EMPIRE



TIME OUT



THE TIMES



EMPIRE

“THE BEST FILM OF THE YEAR”

NEW YORK OBSERVER



ENTERTAINMENT WEEKLY



VARIETY



ROGER EBERT

“EXCEPTIONAL”

ELLE



THE HOLLYWOOD REPORTER

“AN INCREDIBLY MOVING STORY”

RED

“THE BEST BRITISH FILM OF THE YEAR”

THE INDEPENDENT



METRO



THE INDEPENDENT



HEY U GUYS



READER DIGEST

BENEDICT CUMBERBATCH

BASED ON THE INCREDIBLE

THE IMITATOR

SUBÍÓIN
EGILSHÖLL

SAMbio.is

M.A. BESTA MYNDIN – BESTI LEIKARI Í AÐALHLUTVERKI
BESTA LEIKKONA Í AUKAHLUTVERKI – BESTI LEIKSTJÓRI

INSPIRING

METRO



ATTITUDE



THE MIRROR



MARIE CLAIRE



HELLO

“FASCINATING
& THRILLING”

RADIO TIMES



GAYTIMES

“AN INSTANT CLASSIC”

GLAMOUR



TOTAL FILM



DIGITAL SPY



RED



GRAZIA



CLOSER



THE ARTS DESK

THE TRUE STORY OF ALAN TURING

KEIRA KNIGHTLEY

IMITATION GAME

KOMIN Í BÍÓ

SAMBÍÓIN



Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Ný Venna Páer-sería

Júðókappinn og fasteignasalinn Vernharð Þorleifsson hefur hlotið 800.000 kr. styrk frá Kvikmyndasjóði Íslands til að vinna að handriti annarrar seríu þáttanna Venni Páer. Vernharð greindi frá



þessu á Facebook-síðu sinni en fyrsta og eina sería þáttanna hingað til kom út 2006-07. „Ég er auðvitað miður mín þar sem við sóttum um 810 þús en maður verður þá bara að taka eitt helgarharkkvöld á Micrunni til að láta áætlanirnar ganga upp,“ segir Vernharð.

- jõe

Leitar að draugum

Bryndís Björgvinsdóttir, rithöfundur og handhafi Fjöruverðlauna fyrir bók sína Hafnarfjarðarbrandarinn, leitar að draugasögum á Facebook. „Hvar er draugagangur á Íslandi? Var ekki draugagangur á Bessastöðum?“ spyr Bryndís og biður fólk um að segja sér frá, muni það eftir stöðum, húsum eða svæðum þar sem talað er um draugagang, álfa og álagabletti.



- kbg

Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Íbúar á Hverfisgötu óttaslegnir
- 2 Átta þúsund kaloríur á dag: Hvernig á að borða það sem Bradley Cooper borðaði?
- 3 Gústaf spyr hvort það sé náttúrulegt og eðlilegt að vera hinsegin
- 4 Fær þessi að taka víti fyrir Patta aftur? | Sjáðu versta vítakast HM frá upphafi
- 5 „Brotin byrjuðu fermingarsumarið mitt“
- 6 Neita að hafa slitið sæstreng og saka Neyðarlínuna um hryðjuverk

ISLAND GOT TALENT
 FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT!
365.IS

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALAAN

ALLT AÐ **50%** AFSLÁTTUR!

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • HÆGINDASTÓLAR O.FL.

Stillanleg heilsurúm í sérflokki! 20%-35% afsláttur

Stillanlegu heilsurúmin frá C&J:

- Inndraganlegur botn.
- Lyftigeta er yfir 2 x450 kg per botn.
- Mótor þarfnast ekki viðhalds.
- Tviðert stálgrind undir botni.
- 2 nuddmótorar með tímarofa.
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi.
- LED lýsing undir rúmi - góð næturlýsing.
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.

2X90X200 CM
 C&J STILLANLEGT MEÐ
 INFINITY HEILSUDÝNU Á
 ÚTSÖLUVERÐI AÐEINS KR.
436.350
 FULLT VERÐ KR.
 581.800



Dúnmjúkur dúnkoddi! 35% afsláttur

STÓRIBJÖRN – útsöluverð
kr. 3.835
 Fullt verð 5.900



Öll dúnvara með frá **25% afslætti**

Sængurver í sérflokki! 20-50% afsláttur

JOOP! *elegant*

Vandaðar dúnsængur 25-30% afsláttur

STÓRIBJÖRN – útsöluverð
kr. 13.990
 Fullt verð 19.900



Serta REYNIR heilsurúm

Frábært verð!

Verðdæmi

Reynir heilsurúm með Classic botni

STÆRÐ	FULLT VERÐ	ÚTSÖLUVERÐ
120x200	119.900 kr.	83.930 kr.
140x200	139.900 kr.	97.930 kr.
160x200	169.900 kr.	118.930 kr.
180x200	190.900 kr.	133.630 kr.

ANNIVERSARY EDITION
Reynir

Reynir
30% AFSLÁTTUR

Svefnsófar margar gerðir 25%-35% afsláttur



LINGEN svefnsófi
 Afsláttarverð **kr. 89.925**
 Fullt verð kr. 119.900

www.betrabak.is

Betra BAK

Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
 Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
 Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
 Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16