SKOÐUN Erna Indriðadóttir skrifar um fordóma gagnvart eldra fólki. **14**

MENNING Dagskráin á ári ljóssins á Íslandi kynnt í dag í Háskóla Íslands. **17**

LÍFIÐ Sigríður Huld Ingvarsdóttir fetar í fótspor Leonardo DaVinci. **30**

SPORT Guðjón Valur fyrirliði er stoltur af sínum mönnum á HM í Katar. **26**

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
27. janúar 2015
22. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Stjórn mynduð í snatri

Alexis Tsipras, vinstrisinnaður sigurvegari grísku þingkosninganna, ætlar að mynda stjórn með hægri þjóðernissinnum. Stefnt er á samninga við Evrópusambandið. **10**

Börnum fækkar Frá 1998 hefur fjöldi barna dregist saman um allt að helming á sumum svæðum landsins. **2**

Ný reglugerð kostar skildinginn Flutningafyrirtæki þurfa að mæta hertum umhverfisreglum með því að skipta um eldsneyti á mörgum siglingaleiða sinna. Kostar Samskip tvo milljarða á ári. **4**

Kröfugerð sögð fráleit Samtök atvinnulífsins hafna kröfum Starfsgreinasambandsins. Par á bæ segist fólk hins vegar tilbúið í átök. **8**

14

Bolungarvík	0°		SV	7
Akureyri	-1°		SV	6
Egilsstaðir	0°		SV	5
Kirkjubæjarkl.	2°		SV	7
Reykjavík	3°		SV	11

SUÐVESTAN 5-13 m/s víðast hvar á landinu í dag og él en skýjað með köflum eystra. Kólnar heldur í veðri til morguns. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Vörubílar og vinnuvélar | Fólk

FÚLT AÐ DETTA ÚT Á MÓTI DÖNUM „Það er grautfúlt að falla úr leik og sérstaklega á móti Dönum," sagði Björgvin Páll Gústavsson, markvörður og besti leikmaður Íslands á HM, eftir tap á móti Dönum í 16 liða úrslitum HM í Katar í gær. Hér svekkir íslenski markvörðurinn sig í gær. **Sjá síðu 26** MYND/EVA BJÖRK

Mansalsbrotaþolar borga verndartolla

Ábendingum um vinnumansal hefur fjölgað mikið. Snorri Birgisson rannsóknarlögreglumaður segir ábendingarnar tengjast ýmsum geirum íslensks atvinnulífs. Þekkt er að fólk sé kúgað til að borga verndartolla til að halda vinnunni.

SAMFÉLAG Ábendingum vegna hugsanlegra mansalsmála fer fjölgandi. Mest fjölgun hefur orðið í ábendingum um vinnumansal til lögreglunnar. Í því samhengi hafa fengist upplýsingar um mansal sem tengt er byggingarvinnu, hreingerningarfyrirtækjum og starfsemi sem tengist ýmsum geirum atvinnulífsins. Fólk sem er hér á landi í vinnumansali býr við slæmar aðstæður og þekkt er að það greiði verndartolla til að tryggja að það haldi vinnu sinni. „Fólk er þá að borga ákveðnum aðila pening fyrir að halda vinnunni sinni. Þá er beitt þessari blekkingu að aðilinn hafi einhver ítök en hann er í raun bara að beita fjárkúgun. Eins er verið að borga ákveðnar upphæðir fyrir að búa við öryggi. Það er verið að hagnýta sér viðkomandi sem þekkir ekki umhverfið og réttindi sín,"segir Snorri Birgisson, rannsóknarlögreglumaður á Suðurnesjum. Snorri hefur rannsakað mansalsmál og staðið fyrir fræðslu um þau undanfarin ár. Hann segir mikilvægt að fræða fólk um einkenni mansals og opna augu almennings fyrir að það eigi sér stað hérlendis líkt og annars staðar. „Þær upplýsingar sem við höfum verið að fá tengjast mörgum stigum þjóðfélagsins. Byggingavinnu, ferðaþjónustu, hreingerningarfyrirtækjum og fleiri."

SNORRI BIRGISSON

Það er erfitt að meta umfang mansals á Íslandi öðruvísi en að áætla það út frá reynslu fag- og eftirlitsaðila. Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands, segist hafa haft kynni af að minnsta kosti 120-130 brotaþolum mansals síðan árið 2004.

- vh, kbg / sjá síðu 6

Svíar þróa yfirheyrsluaðferðir:

Fengu fjárveitingu frá FBI

SVÍÞJÓÐ Vísindamenn við Gautaborgarháskóla hafa fengið styrk upp á fimm milljónir sænskra króna frá bandarísku alríkislögreglunni, FBI, til að þróa yfirheyrsluaðferðir.

Tilgangurinn er sagður að koma í veg fyrir hryðjuverkaárásir og snúast rannsóknirnar um að bæta yfirheyrsluaðferðir til þess að geta skorið úr um hvort einstaklingar ljúgi eða segi satt.

Sænska ríkissjónvarpið hefur eftir prófessornum Pär Anders Granhag að siðfræði sé höfð að leiðarljósi við rannsóknirnar. **- ibs**

Jóhannes Haukur Jóhannesson leikur í fleiri þáttum af seríunni A.D.:

Fer til Marokkó á nýjan leik

LEIKLIST „Ég er mjög ánægður, þetta er mikil viðurkenning þar sem ég átti upphaflega bara að leika í fyrstu sex þáttunum," segir leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson, sem leikur einn af lærisveinum Jesú í nýrri sjónvarpsseríu sem ber nafnið A.D.

Hann er á leið til Marokkó á nýjan leik, þar sem höfundar þáttanna hafa skrifað Jóhannes Hauk inn í fleiri þætti. Hann kemur fram í að minnsta kosti átta þáttum. „Ég veit ekki meira, en það gæti alveg verið að ég yrði í fleiri þáttum, það kemur í ljós. Það fer auðvitað eftir því hvort ég verð drepinn í seríunni, það er alltaf það fyrsta sem maður tékkar á þegar maður fær nýtt handrit." **- glp / sjá síðu 30**

JÓHANNES HAUKUR JÓHANNESSON

SPURNING DAGSINS

Kristín, er ríkið bara í sukki?

„Já, ríkið er þarna í mjög mikilli óreglu."

Kristín I. Pálsdóttir er talskona Rótarinnar sem gagnrýnir hvernig opinberir aðilar verja peningum í meðferð á áfengis- og fíkniefnavanda.

Kúrdar segjast hafa „næstum" hrakið vígasveitir íslamista frá Kobani:

Vígamennirnir sagðir flúnir

SÝRLAND, AP Bardagasveitir Kúrda hafa unnið sigur í átökum við liðsmenn Íslamska ríkisins um landamærabæinn Kobani í Sýrlandi. Kúrdarnir segjast hafa „næstum alveg" náð að hrekja burt sveitirnar.

Í september náðu vígasveitir Íslamska ríkisins stórum hluta Kobani á sitt vald, ásamt fjölmörgum litlum þorpum í nágrenninu. Flóttamenn streymdu tugþúsundum saman yfir til Tyrklands, sem er í næsta nágrenni bæjarins. Bandaríkin hafa gert tíðar loftárásir á vígasveitirnar síðan seint í september, að meðaltali daglega, og hersveitir Kúrda frá Írak hafa komið til liðs við heimamenn til að reyna að ná bænum aftur úr höndum íslamistanna.

„Varnir þeirra eru fallnar og bardagamenn þeirra flúnir," sagði Idriss Nassan, háttsettur Kúrdi, en tók þó fram að enn væru einhverjar skærur í austurjaðri bæjarins.

Hann segir Bandaríkjaher hafa hert loftárásir sínar síðustu daga og með því hjálpað hersveitum Kúrda að ná valdi á bænum. - gb

RÚSTIR Kobani er illa farin eftir harða bardaga og sprengjuárásir síðan í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Fyrir dómi vegna stríðsglæpa:

Segir að sér hafi verið rænt

HOLLAND, AP „Mér var rænt árið 1988 og tekinn út í skóg þegar ég var fjórtán ára gamall," sagði Dominic Ongwen, liðsmaður í ógnarsveitum Josephs Kony, við fyrirtöku máls hans hjá Alþjóðlega sakadómstólnum í Haag í gær.

Hann var handtekinn í Mið-Afríkulýðveldinu fyrr í þessum mánuði og fluttur í síðustu viku til Haag þar sem á að rétta yfir honum vegna þátttöku hans í voðaverkum sveita Konys í meira en aldarfjórðung. - gb

HORFT ÚT ÚR VARÐSKÁLA Gestir á lóð útrýmingarbúða nasista í Auschwitz í Oswiecim í Póllandi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

70 ár eru frá frelsun fanga í útrýmingarbúðum í Auschwitz:

Núna mæta um 300 eftirlifendur

PÓLLAND, AP Búist er við að 300 eftirlifendur helfararinnar sæki heim útrýmingarbúðir nasista í dag til að minnast þess að nú eru 70 ár liðin frá því að eftirlifandi fangar þar voru frelsaðir. Yngstu eftirlifendurnir eru á áttræðisaldri. Fyrir áratug, þegar 60 ár voru liðin frá því að bandamenn tóku búðirnar, mættu 1.500 eftirlifendur.

„Móðir mín, systur, bróðir og faðir eiga sér engar grafir sem ég get heimsótt. Koman hingað er eins og leið til að kveðja," segir Rose Schindler, 85 ára, ein af tólf úr yfir 300 manna fjölskyldu sem lifðu helförina af. Hún heimsótti Auschwitz fyrir tuttugu árum en sagðist vilja koma einu sinni enn til að minnast fjölskyldunnar sem hún missti. - óká

Í sumum sveitum er hrun í fjölda barna

Frá árinu 1998 hefur börnum í sveitum landsins fækkað um allt að helming á sumum svæðum. Á sama tíma fjölgar börnum á landsvísu og þéttbýli víða sagt standa ágætlega. „Þróunin felur í sér miklar áskoranir," segir Vífill Karlsson dósent.

SAMFÉLAGSMÁL Börnum fækkar um 42 prósent í sveitum á Vesturlandi á tímabilinu frá 1998 til 2014 á meðan fullorðnum fækkaði aðeins um 6,6 prósent. Í öðrum landshlutum fækkar börnum í sveitum um 25 til 50 prósent, mest á Vestfjörðum.

„Þetta er þróun sem við erum að sjá og erfitt er að sjá hvernig við getum spyrnt við fótum," segir Vífill Karlsson, dósent við Háskólann á Akureyri og ráðgjafi Samtaka sveitarfélaga á Vesturlandi.

Í hagvísi fyrir Vesturland sem ber yfirskriftina „Börn í sveitum á Vesturlandi", er varpað ljósi á byggðaþróun í sveitum á Vesturlandi með tilliti til barna og borið saman við önnur svæði.

Þar kemur fram að á meðan börnum fækkar til sveita alls staðar á landinu um allt að helming á sumum svæðum fjölgar börnum um þrjú prósent á landinu öllu.

„Það sem við erum einnig að sjá er að Ísland kemur einna verst út hvað varðar fækkun barna þegar þróunin er borin saman við önnur Norðurlandanna. Þar erum við miklir eftirbátar," segir Vífill.

Hér á landi hefur þróunin verið á þá leið að þéttbýli á suðvesturhorni landsins vex hratt og þróunin þar er hröð á meðan samfélag sveitanna þróast mun hægar.

Langflestir þéttbýlisstaðir landsins búa við fólksfjölgun og fjölgaði íbúum landsbyggðanna um 0,7 prósent á síðasta ári. Hins vegar hafa sveitir landsins átt undir högg að sækja síðustu áratugi og á meðan nýliðun er lítil í bændastétt og meðalaldur íslenskra bænda hækkar er sagt líklegt að þessi þróun haldi eitthvað áfram.

„Þróunin felur í sér miklar áskoranir fyrir íslenskt samfélag. Þróunin er ískyggileg víða til sveita. Um leið tekur hlutverk sveitanna miklum stakkaskiptum í íslensku atvinnulífi og jafnvel útlit fyrir tækifæri í framtíðinni. Enn fremur eru sveitirnar félagslega mikilvægar til að viðhalda ákveðinni fjölbreytni í landinu. Það er því mikilvægt að huga að því hvort slá megi á þessa þróun eða snúa henni jafnvel við," segir Vífill. sveinn@frettabladid.is

LEIKSKÓLABÖRN Í hagvísi fyrir Vesturland með yfirskriftina „Börn í sveitum á Vesturlandi" er varpað ljósi á byggðaþróun og barnafjölda í sveitum á Vesturlandi og gögnin borin saman við önnur svæði á landinu. NORDICPHOTOS/GETTY

„Ísland kemur einna verst út hvað varðar fækkun barna þegar þróunin er borin saman við önnur Norðurlandanna. Þar erum við miklir eftirbátar.

Vífill Karlsson, dósent við Háskólann á Akureyri og ráðgjafi Samtaka sveitarfélaga á Vesturlandi.

Breytt Englandskirkja:

Fyrsti kvenbiskupinn skipaður

BRETLAND Libby Lane varð í gær fyrsta konan til að gegna stöðu biskups í Englandskirkju. Erkibiskupinn af York leiddi athöfn í York þar sem hún var sett í embætti. Hann sagði um að ræða stóran dag í sögunni og hann hefði beðið fyrir degi þessum.

Kirkjan breytti lögum sínum í nóvember síðastliðnum til að konur mættu gerast biskupar.

Athöfnin gekk þó ekki áfallalaust og var trufluð í tvígang vegna mótmæla prests sem taldi fullkomna hneisu að setja konu í embætti biskups. - sa

Nýta stórgjöf frá Hringnum:

Kaupa fyrir 110 milljóna gjöf

HEILBRIGÐISMÁL Nýr vefur, barnaspitali.is, var opnaður í gær, á 111 ára afmæli kvenfélagsins Hringsins. Um leið voru kynnt ný tæki sem keypt voru fyrir þær 110 milljónir króna sem Hringskonur gáfu Barnaspítala Hringsins í fyrra. Gjöfin var í tilefni 110 ára afmælis Hringsins.

Fyrir gjöf Hringskvenna í fyrra voru keypt tæki á barna- og legudeild, á vökudeild og fyrir barnaskurðlækningar auk þess sem keypt var afþreyingarefni og fleira fyrir barna- og unglingageðdeildina. - ibs

Umhverfisráðherra skipar starfshóp til að ígrunda niðurstöður skýrslu:

Skoða ábendingar frá OECD

UMHVERFISMÁL Sigrún Magnúsdóttir, umhverfis- og auðlindaráðherra, hefur skipað starfshóp til að yfirfara og meta ráðleggingar sem fram koma í nýlegri heildarúttekt Efnahags- og framfarastofnunarinnar, OECD, á stöðu og þróun umhverfismála á Íslandi 2001-2013.

Skýrslan er yfirgripsmikil úttekt á framkvæmd umhverfismála á Íslandi og eru þar settar fram margar ábendingar og ráðleggingar til íslenskra stjórnvalda, sem snúa m.a. að löggjöf, innviðum, hagrænum stjórntækjum og fleiri grunnþáttum varðandi framþróun málaflokksins.

Starfshópurinn mun skoða þessar ráðleggingar OECD með tilliti til framkvæmdar og eftirfylgni.

Meðal þess sem skýrslan tekur til, til hliðar við þá skoðun að heilt yfir sé staðan í umhverfismálum jákvæð hér á landi, er að fyrirsjáanlegur sé ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna um landnýtingu á milli þeirra sem vilja annars vegar nýta náttúruna til orkuframleiðslu og hins vegar þeirra sem vilja auka náttúrutengda ferðaþjónustu.

Eins var það álit OECD að sívaxandi ferðamannastraumur auki álag á viðkvæma náttúru til muna. Iðnaður í landinu er einsleitur og reiðir sig verulega á ódýra, hreina orku vegna þess hversu orkufrekur hann er.

Þetta eru helstu áskoranir sem Ísland glímir við, eða mun takast á við á næstu árum. Þessu til viðbótar er landeyðing vandamál en hún er knúin áfram af styrkjakerfi í landbúnaði, sem þarfnast endurskoðunar, kom fram þegar skýrslan var kynnt í september í fyrra. - shá

FEGURÐ Ísland verður að leita jafnvægis milli vaxtar orkugeirans og ferðaþjónustu og umhverfisverndar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

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

HVAR LIGGJA ÞÍNAR RÆTUR?

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

Ösp í Laugarási

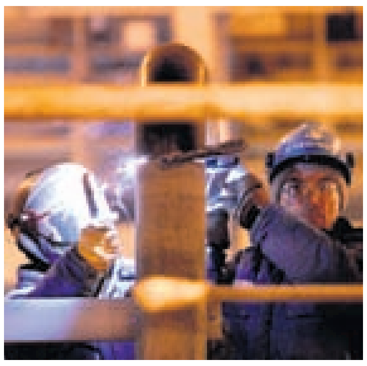
Garðyrkjubændurnir Ragnar og Sigrún leggja rækt við að færa þér ferskt salat í handhægum umbúðum. Þau bjóða þér upp á gómsætt úrval af salati. Taktu eftir miðanum næst þegar þú verslar.

Veldu íslenskt salat – ekki bara eitthvað bland í poka.

íslenskt grænmeti
ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

islenskt.is

SVONA ERUM VIÐ



700 **innlend fyrirtæki seldu álfyrirtækjunum vöru og þjónustu fyrir um 30 milljarða árið 2013.**

365 og Tal sameinast undir merkjum 365 með nýjum litum, ásýnd fyrirtækisins og þjónustu:

Ætla að tryggja fólki umtalsverðan sparnað

VIÐSKIPTI „Nú sameinast Tal og 365 undir merkjum 365 með nýjum litum, ásýnd og þjónustu þar sem við nýtum okkur styrkleika beggja fyrirtækja," segir Sævar Freyr Þráinsson, forstjóri 365, um breytingar sem fyrirtækið býður nú í fyrsta sinn farsímaþjónustu. „Og það gerum við með þeim hætti að breyta viðskiptamódelinu á fjarskiptamarkaði með því að laga pakkana sem í boði eru að notkun hvers og eins." Sævar segir viðskiptavini því ekki lengur þurfa að setja sig inn í flóknar áskriftarleiðir heldur fari þeir alltaf inn í það mynstur sem henti í hverjum mánuði.

SÆVAR FREYR ÞRÁINSSON

„Einn mánuðinn er notkun kannski lítil og þá fær fólk mjög mikið frítt." Þannig séu í boði fríar 60 mínútur og sms í farsíma og 20 gígabæta netnotkun, auk 100 mínútna í heimasíma. „Ef fólk svo fer yfir þessa notkun þá er markmið okkar að við getum tryggt að það geti sparað sér umtalsverða fjármuni," segir hann.

Farsímatilboð fyrirtækisins eru svo bundin sjónvarpsáskrift. Sævar segir að sjá megi á samanburði á raunreikningum fólks hjá öðrum á fjarskiptamarkaði að viðskiptavinir kunni margir hverjir að spara sér í fjarskiptakostnaði upphæðir sem séu hærri en til dæmis nemi svonefndum Skemmtipakka 365. „Sumir spara meira og aðrir minna, það fer svolítið eftir notkunarmynstri hvers og eins." - óká

NÝTT MERKI 365 Sameining 365 og Tals var samþykkt af Samkeppniseftirlitinu í desember. Félagið gefur líka út Fréttablaðið.

VLADÍMÍR PÚTÍN Rússlandsforseti segir Úkraínustjórn bera alla ábyrgð á harðnandi átökum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Pútín gefur ekki eftir:

Sakar vestrið um íhlutun

RÚSSLAND, AP Vladímír Pútín Rússlandsforseti segir Úkraínustjórn bera alla ábyrgð á harðnandi átökum þar undanfarið. Hann sakar jafnframt Atlantshafsbandalagið um að stjórna Úkraínuher gegn Rússlandi.

„Úkraínuher er ekki einu sinni her, heldur útlendingahersveit, í þessu tilviki útlendingahersveit Atlantshafsbandalagsins," sagði Pútín í rússnesku sjónvarpi í gær. „Þeir hafa allt önnur markmið, tengd því að halda Rússlandi í heimspólitískum skefjum, sem fer aldeilis ekki saman við þjóðarhagsmuni Úkraínumanna." - gb

Eyjamenn eru áhyggjufullir:

Útgerðin háð geðþótta banka

BYGGÐAMÁL „Í Grímsey og öðrum sjávarþorpum við Íslandsstrendur býr fólk sem á sama rétt til að velja sér búsetu og íbúar annarra byggðarlaga," segir í ályktun bæjarstjórnar Vestmannaeyja sem lýsir yfir þungum áhyggjum af málefnum eyjabyggða, sérstaklega Grímseyjar. „Fjármálastofnanir hafa orðið ráðandi vægi í rekstri margra útgerðarfyrirtækja og illu heilli virðist það oft vera nánast háð geðþótta þeirra hverjum sé gert kleift að gera út og hverjum ekki. Þar með ráða þessar fjármálastofnanir orðið byggðaþróun á Íslandi í gegnum lánsveð í aflaheimildum." - gar

Ný regla kostar tvo milljarða

Flutningafyrirtæki þurfa að mæta hertum umhverfisreglum með því að skipta um eldsneyti á mörgum siglingaleiða sinna. Kostnaður Samskipa er um tveir milljarðar á ári. Umhverfisgjald er lagt á almenn fargjöld.

UMHVERFISMÁL Kostnaður flutningafyrirtækisins Samskipa við að uppfylla skilyrði nýrrar alþjóðlegrar reglugerðar í umhverfismálum nemur tveimur milljörðum á ári. Til að mæta þessum kostnaði hafa Samskip, líkt og önnur skipafélög, lagt sérstakt umhverfisgjald á hefðbundin farmgjöld.

Pálmar Óli Magnússon, forstjóri Samskipa, segir umfang millirríkjaviðskipta hafa aukist verulega á síðustu árum og flutningamagn skipafélaga í samræmi við það. Er talið að aukningin sé 53% frá aldamótum, svo vitnað sé til tölfræði Sameinuðu þjóðanna [UNCTAD]. Heildarflutningar skipa árið 2013 námu 9,6 milljörðum tonna en voru 6,2 milljarðar tonna árið 2000.

„Af þessu hlýst að skipafélögin hafa meiri áhrif á umhverfið og mengunin verður meiri. Breyting um síðustu áramót er eitt skref í því að mæta því," segir Pálmar en breytingin snýst um að draga úr magni brennisteinsoxíða í útblæstri frá vélum skipa á ákveðnu hafsvæði sem tekur m.a. til Eystrasaltsins, Norðursjávar og Ermarsunds. Um er að ræða drjúgan hluta af siglingaleiðum Samskipa. Til að uppfylla þessi skilyrði brenna skip Samskipa gasolíu innan svæðisins í stað svartolíu eins og áður var – sem er umhverfisvænna en mun dýrara. Kröfurnar verða svo víðast útvíkkaðar á stærri hafsvæði, þótt mikilvægast sé að byrja þar sem skipaumferðin er mest, að sögn Pálmars sem bætir við að hert regluverk í umhverfismálum sé fólki vel kunnugt, t.d. í bílaiðnaði. Sama þróun sé í raun í gangi í skipaflutningum á heimsvísu.

„Við komum til með að sjá þróun í þessa átt sem kallar á nýjar og hagkvæmar tæknilausnir, sem er afskaplega jákvætt fyrir flutningafyrirtæki, en ekki síst umhverfið. Verið er að leita leiða til að minnka mengun til lengri tíma. Núna þurfa þeir sem sigla um þetta svæði að bregðast við strax, og það gerum við með því að skipta yfir í umhverfisvænna eldsneyti," segir Pálmar.

Til að mæta þessum kostnaði hafa Samskip lagt sérstakt umhverfisgjald á hefðbundin farmgjöld. Gjaldið verður endurskoðað eftir því sem aðstæður gefa tilefni til.

„Þetta er umtalsvert dýrara fyrir okkur en ávinningurinn fyrir okkur öll er að útblásturinn minnkar tífalt. Við höfum enga aðra leið til að bregðast við þessu en að velta kostnaðinum áfram, og á endanum eru það notendur þjónustunnar sem greiða fyrir þetta. Við erum að flytja um 750.000 gámaeiningar á ári og þessi eina breyting kostar okkur tvo milljarða," segir Pálmar.

svavar@frettabladid.is

ARNARFELL Hertari reglur af sama meiði eru væntanlegar; bæði við köfnunarefnisoxíðum og vegna losunar kjölfestuvatns. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Við höfum enga aðra leið til að bregðast við þessu en að velta kostnaðinum áfram, og á endanum eru það notendur þjónustunnar sem greiða fyrir þetta.

Pálmar Óli Magnússon, forstjóri Samskipa.

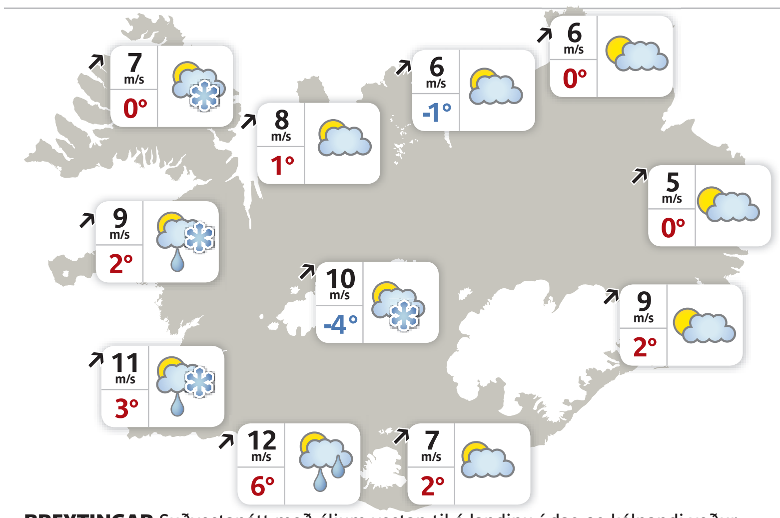
Breytt umhverfi þegar kemur að mengun

Alþjóða siglingamálastofnunin (IMO) setti reglur um takmörkun á losun gróðurhúsaloftegunda frá skipum árið 1997.

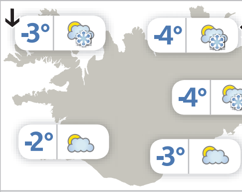
- Nýjar og hertar reglur hafa komið til framkvæmda í nokkrum áföngum á síðustu árum.
- Um áramótin tók nýjasta reglubreytingin á þessu sviði gildi. Með henni er dregið verulega úr magni brennisteinsoxíða í útblæstri frá vélum skipa frá því sem var, eða úr 1,0% niður í 0,1% á ákveðnu hafsvæði sem tekur m.a. til Eystrasalts, Norðursjávar og Ermarsunds sem öll eru innan SECA (Sulphur Emission Control Areas).

Veðurspá

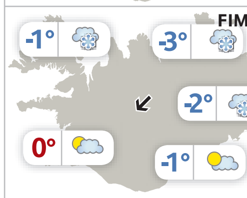
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	3°	New York	-2°
Aþena	13°	Gautaborg	4°	Orlando	17°
Basel	7°	Kaupmannahöfn	4°	Ósló	-7°
Berlín	3°	Las Palmas	20°	París	7°
Billund	4°	London	8°	San Francisco	15°
Frankfurt	4°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	1°

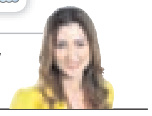


Á MORGUN Hæg breytileg átt en vaxandi N-átt síðdegis.



FIMMTUDAGUR 10-18 m/s.

BREYTINGAR Suðvestanátt með éljum vestan til á landinu í dag og kólnandi veður. Á morgun verður víðast hæg breytileg átt en gengur í hvassa norðanátt síðdegis, fyrst norðvestantil með snjókomu.



Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

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

Gegn verkjum og hita

- í tengslum við kvef og flensu

3 í 1

- **Hitalækkandi** - virkar í allt að 8 klst.
- **Verkjastillandi** - verkun hefst innan 30 mín.
- **C-vítamín** (45 mg)

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

Fleiri ábendingar um vinnumansal

Grunur um mansal á Íslandi hefur löngum verið tengdur nektardansstöðum og vændi. Þau mál sem lögreglan hefur haft til skoðunar sýna þó að brotin eru af fjölbreyttara tagi. Mest fjölgun hefur orðið á ábendingum til lögreglunnar um mansal tengt almennum vinnumarkaði.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Það er staðreynd að mansal þrífst á Íslandi. Þetta segir Snorri Birgisson, rannsóknarlögreglumaður á Suðurnesjum, sem rannsakað hefur mansalsmál og staðið fyrir fræðslu um þau undanfarin ár. Hann segir ábendingum um mansal fara fjölgandi í takt við aukna fræðslu á einkennum þess.

Birtingarmyndir mansals eru margvíslegar á heimsvísu. Í áætlun ríkisstjórnarinnar gegn mansali á Íslandi er það sagt vera til dæmis hagnýting á einstaklingum í kynferðislegum tilgangi, vinnuþrælkun eða refsiverð hagnýting á líkama einstakling með til dæmis fíkniefnasmygli eða líffærasölu. Einstaklingur eða hópur einstaklinga er notaður í ábataskyni með einum eða öðrum hætti.

Mesta aukningin hérlendis undanfarið hefur verið í ábendingum um vinnumansal. Um skipulagða glæpastarfssemi er að ræða þar sem stórir glæpahópar standa oft að baki kaupum og sölum á manneskjum.

Árið 2009 var dæmt í fyrsta og eina skipti í mansalsmáli hérlendis. Ákært hefur verið í nokkrum málum þar sem mansal kemur við sögu en sýknað hefur verið í ákærum um mansalsþáttinn.

Snorri segir um að ræða flókin mál þar sem oft getur reynst erfitt að sanna hvort um mansal sé að ræða. Einnig vegna þess að oft getur reynst erfitt að fá fórnarlömbin til samstarfs. Þau eru oft beitt mikilli kúgun og eru hrædd við að segja frá. Það reynist líka erfitt að hafa uppi á fórnarlömbum mansals því þeir sem fyrir því standa passa vel upp á einangrun þeirra.

„Blekking og einangrun eru stórir þættir í þessu. Oft er þetta þannig að fólk kemur hingað á röngum forsendum með loforð um góða vinnu og húsnæði. Síðan þegar það er komið til landsins þá er raunin önnur," segir hann. „Oft eru vegabréf tekin af fólki og það getur ekki tjáð sig við yfirvöld án afskipta yfirmanna. Þeim er sagt að það kosti peninga að fá kennitölu og að tala við félagsþjónustuna. Þetta eru einstaklingar sem þekkja ekkert annað og vita ekki hvert þeir eiga að leita."

Snorri segir að þau mál sem lögreglan hafi haft til skoðunar tengist ýmsum geirum atvinnulífsins. „Þær upplýsingar sem við höfum verið að fá tengjast mörgum stigum þjóðfélagsins. Byggingarvinnu, ferðaþjónustu, hreingerningarfyrirtækjum og fleiri."

Eftir að mansalsmálið kom upp árið 2009 var farið að skoða mansalsmál með öðrum augum. „Þegar við horfum til dæmis til starfsmannaleiganna sem voru mikið hér í góðærinu þá hefðum við eflaust skoðað það á allt annan hátt ef við hefðum á þeim tíma haft þá vitneskju sem við höfum núna um mansal."

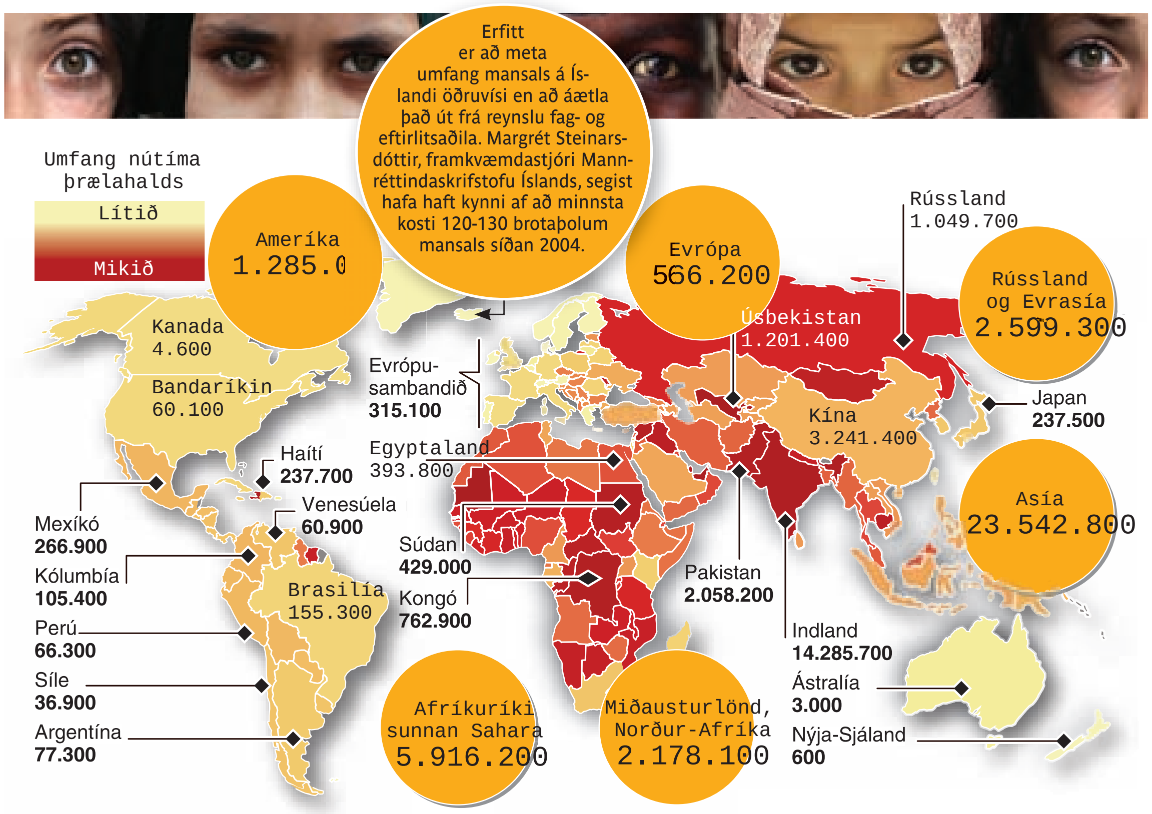
Mansalsmál eru flókin viðureignar og geta tengst ýmsum kimum samfélagsins. Nýleg mál sem lögreglan hefur verið að skoða hafa til dæmis tengst því að fólk smygli fíkniefnum til landsins og sé síðan nýtt í það að stunda vændi eða vinnumansal eftir smyglið. „Við höfum kallað það margnýtingu á manneskju sem vöru. Það er eitthvað sem við erum nýfarin að sjá og er í rauninni dapurt. Þarna eru tveir stærstu brotaflokkarnir farnir að sameinast undir einn hatt."

Fólk sem er hér á landi í vinnumansali býr yfirleitt við mjög slæmar aðstæður. Nýr vinkill á þessum málum eru svokallaðir verndartollar. „Fólk er þá að borga ákveðnum aðila pening fyrir að halda vinnu sinni. Þá er beitt þessari blekkingu að aðilinn hafi einhver ítök en hann er bara að beita fjárkúgun. Eins er verið að borga ákveðnar upphæðir fyrir að búa við öryggi. Það er verið að hagnýta sér viðkomandi sem þekkir ekki umhverfið og réttindi sín."

Snorri segir mikilvægt að fræða fólk um einkenni mansals og opna augu almennings fyrir því að það eigi sér stað hérlendis. Sjálfur sótti hann fræðslu á vegum Frontex, landamærastofnunar Evrópusambandsins, og hefur verið að fræða víða um þessi mál. „Við höfum verið að stíla inn á það fólk sem gæti á einhverjum tímapunkti átt í samskiptum við hugsanleg fórnarlömb. Lögreglumenn, útlendingastofnun, Rauða krossinn og þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar svo eitthvað sé nefnt. Við höfum líka verið að tala við stéttarfélögin og starfsmenn lögreglu, fræða þá sömuleiðis. Þetta vandamál hefur lengi verið til staðar en við verðum vör við það núna af því við þekkjum einkenni þess og horfum öðruvísi á þessi mál."

MANSAL FER VAXANDI UM ALLAN HEIM

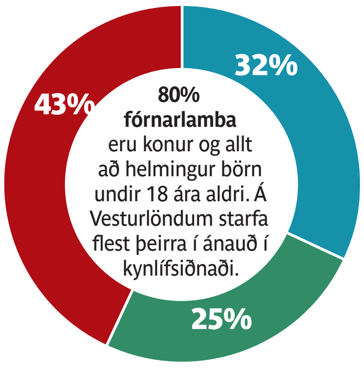
Áætlað er að 20-30 milljónir manna í heiminum búi við ánauð. Flestir af þeim búa í Indlandi, Kína, Pakistan, Úsbekistan og Rússlandi. Hagnaður af þrælahaldi í heiminum er áætlaður vera 2.000 milljarðar á ári.



EINKENNI MANSALS

1 Hefur viðkomandi einhver af eftirtöldum einkennum: Mar, þunglyndi, ótti, óhófleg undirgefni?
2 Hefur viðkomandi umráð yfir persónulegum gögnum sínum, s.s. peningum, skilríkjum, ferðagögnum?
3 Getur viðkomandi sannað á sér deili með skilríkjum? Ef ekki, hver hefur skilríki hans undir höndum?
4 Hefur viðkomandi verið sagt hvað hann eigi að segja við lögreglu og útlendingaeftirlit?
5 Var viðkomandi ráðinn til starfa í einu starfi en neyddur til að taka að sér annað starf?
6 Eru laun viðkomandi tekin upp í að greiða fyrir „smyglið/aðstoðina"?
7 Hefur viðkomandi verið neyddur til að taka þátt í kynferðislegum athöfnum?
8 Er viðkomandi frjáls ferða sinna?
9 Hefur fjölskyldu viðkomandi verið hótað skaða reyni hann að flýja?
10 Hefur viðkomandi verið hótað með því að honum verði brottvísað eða aðgerðum löggæsluyfirvalda?
11 Hefur viðkomandi verið unninn skaði eða verið sviptur mat, drykk, svefni, læknisþjónustu eða öðrum lífsnauðsynjum?
12 Hefur viðkomandi frelsi til að hafa samband við vini eða fjölskyldu?
13 Hefur viðkomandi verið neyddur til að taka þátt í auglýsingu á kynlífi?
14 Hefur viðkomandi leyfi til félagslegra samskipta eða til að rækja trú sína?
15 Fær viðkomandi ekki að tala fyrir sig sjálfur eða fylgir honum ráðandi einstaklingur?
16 Er viðkomandi ekið til og frá vinnu, býr hann og vinnur á sama stað?
17 Skuldar viðkomandi vinnuveitanda, er honum ómögulegt að yfirgefa starfið?
18 Fórnarlambið oft andvígt eða hreinlega áttar sig ekki á því að það sé fórnarlamb mansals.
19 Tímafrekt – getur skipt mjög miklu máli að fá gögn frá öðrum löndum áður en grunaðir menn eru lausir úr einangrun og geta þar með samræmt framburð sinn.
20 Skipulagðir glæpahópar – getur tekið nokkurn tíma að ná utan um skipulagninguna og átta sig á hlutverki hvers og eins sakbornings.

TEGUNDIR MANSALS



*Ekki tæmandi listi - **Heimild: Ilo***

„Þegar við horfum til dæmis til starfsmannaleiganna sem voru mikið hér í góðærinu þá hefðum við eflaust skoðað það á allt annan hátt.

Snorri Birgisson, lögreglumaður.

"Ég hef lengi haft mikinn áhuga á grafík og hönnun. Eftir námið hjá NTV hef ég ekki bara öðlast djúpan skilning á þeim forritum sem mest er unnið með heldur þekki ég frágangsferlið og get skilað af mér verkum - skammlaust„ :-)

Davíð Örn Óskarsson - Tómstundarleiðbeinandi

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

NÚ HANNA ÉG SJÁLFUR ALLAR AUGLÝSINGAR FYRIR VINNUSTAÐINN

Dag- eða kvöldnám með vinnu

Grafísk hönnun NTV

156 stundir - 229.000 - Dag- og kvöldnámskeið byrja 12. febrúar.

Grafísk hönnun NTV er sérlega skemmtilegt og hagnýtt nám fyrir þá sem vilja sjálfir vinna kynningarefni fyrir prentmiðla, hanna skjáauglýsingar og læra litgreiningu og almenna myndvinnslu. Kennt er á Adobe forritin sem eru allsráðandi í grafíska geiranum í dag: Illustrator (teikning), InDesign (umbrot) og Photoshop (myndvinnsla).

Auk þess að kenna á forritin er rík áhersla lögð á verklag, hugmyndavinnu og frágang. Markmið námskeiðsins er að nemendur geti komið frá sér hugmyndum sínum á tölvutæku formi og að frágangur allra verka sé eins og best verður á kosið. Æskilegt er að nemendur hafi grunnþekkingu á tölvum. Vakin er athygli á að þeir sem ljúka þessu námi fá ekki starfsheitið „Grafískur hönnuður" enda er það lögverndað starfsheiti.

Skipting námsgreina:

- Mismunandi gerð kynningarefnis - 6 stundir
- Adobe Illustrator - 42 stundir
- Adobe Photoshop - 36 stundir
- Adobe InDesign - 30 stundir
- Meðhöndlun lita - 6 stundir
- Letur og leturfræði - 6 stundir
- Skipulag, vistun og frágangur - 6 stundir
- Samskipti við fjölmiðla og prentsmiðjur - 12 stundir
- Lokaverkefni - 12 stundir

Fleiri ánægðir nemendur ...

Námskeiðið í Grafískri hönnun hefur gagnast mér vel. Þar náði ég tökum á grundvallaratriðum í notkun á Photoshop, Illustrator og Indesign. Í kjölfarið fékk ný og spennandi tækifæri í vinnunni.
Elísabet Ágústsdóttir
fyrrverandi nemandi í Grafískri Hönnun

Námskeiðið í Grafískri hönnun reyndist mér mjög gagnlegt í alla staði. Námsefnið var gott og kennarinn var mjög fær og miðlaði vel því efni sem farið var í.
Rafn Gíslason - heimavinandi hönnuður
fyrrverandi nemandi í Grafískri hönnun

Grafísk hönnun er frábært nám sem getur hjálpað þér bæði í vinnu og frítíma.
Þorgrímur Sveinsson - Innkaupastjóri
fyrrverandi nemandi í Grafískri hönnun

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

ntv

GOTT ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

Skoðaðu úrvalið á
bilaland.is

ALLT AÐ 90%
FJÁRMÖGNUN

RENAULT MEGANE BERLINE
Nýskr. 09/12, ekinn 24 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 282076.

Frábært verð!
2.870 þús.

DACIA DUSTER 4x4
Nýskr. 03/13, ekinn 70 þús km.
dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 2.960 þús.
Rnr. 120561.

CHEVROLET CAPTIVA
Nýskr. 10/12, ekinn 37 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 4.890 þús.
Rnr. 282389.

BMW 116d
Nýskr. 06/14, ekinn 10 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 4.490 þús.
Rnr. 191742.

SUBARU FORESTER VISION
Nýskr. 01/12, ekinn 49 þús. km.
bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 3.990 þús.
Rnr. 142589.

NISSAN NAVARA LE
Nýskr. 07/09, ekinn 155 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 2.880 þús.
Rnr. 282370.

HYUNDAI i30 CLASSIC
Nýskr. 07/12, ekinn 46 þús. km.
dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 2.490 þús.
Rnr. 282398.

bílaland
Klettháls 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

KRÖFUGANGA TÓNLISTARKENNARA Í OKTÓBER SÍÐASTLIÐNUM Framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins segir ríkið hafa sett tóninn í kjaraviðræðum með samningum sínum, svo sem við kennara og lækna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kröfugerð SGS sögð vera úr öllu samhengi

Starfsgreinasamband Íslands (SGS) kynnti Samtökum atvinnulífsins (SA) kröfugerð sína vegna kjarasamninga í gær. SA segja kröfugerðina fráleita og úr öllu samhengi. SGS vill að lægstu laun í landinu hækki í 300 þúsund krónur á mánuði.

VINNUMARKAÐUR Mikið ber í milli Starfsgreinasambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins í komandi kjaraviðræðum. Samningur aðildarfélaga SGS við SA rennur út í lok febrúar. Ljóst er því að samningaviðræður verða erfiðar milli félaganna.

Starfsgreinasambandið afhenti í gær Samtökum atvinnulífsins kröfugerð sína vegna komandi kjarasamninga. Samtök atvinnulífsins telja engan grundvöll til samningaviðræðna á grundvelli þeirra krafna og gagnrýna SGS fyrir að meta ekki áhrif kröfugerðar á verðbólgu og aðra þætti. Samningar félaganna renna út í lok febrúar og ljóst er að mikið ber á milli aðila áður en samningaviðræður hefjast.

„Þessar kröfur eru úr öllu samhengi. Menn hafa verið að sjá að svigrúm til hækkana sé um fjögur prósent til að valda ekki verðbólgu. Við höfum lýst vonbrigðum yfir því að sambandið hafi farið fram með þessa óábyrgu kröfu þar sem efnahagslegt mat liggur ekki fyrir. Hækkanir launa upp á 500 milljarða íslenskra króna munu

ÞORSTEINN VÍGLUNDSSON

gefa verðbólgu lausan tauminn. Síðustu kjarasamningar báru árangur og eru ótvírætt mesta kaupmáttaraukning sem við höfum séð og við höfum sögulegt tækifæri nú til að byggja ofan á það,“ segir Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri SA.

Kröfur Starfsgreinasambandsins miða að því að hækka lægstu laun upp í 300 þúsund krónur á mánuði innan þriggja ára og að sérstaklega verði horft til gjaldeyrisskapandi atvinnugreina við launahækkanir. Grundvallaratriði sé að fólk geti lifað af dagvinnulaunum sínum í stað þess að ganga sér til húðar með yfirvinnu og aukavinnu til að framfleyta sér og sínum.

„Við gerðum ekki ráð fyrir að kröfugerðinni yrði tekið með húrrahópum,“ segir Drífa Snædal, framkvæmdastjóri SGS. „Viðbrögð SA vekja okkur síður en svo bjart-

> **Viðbrögð SA vekja okkur síður en svo bjartsýni en nú fer þetta í ferli og við förum að ræða saman. Allt okkar fólk er tilbúið í átök.**
>
> *Drífa Snædal, framkvæmdastjóri SGS.*

sýni en nú fer þetta í ferli og við förum að ræða saman. Allt okkar fólk er tilbúið í átök.“

Drífa telur hið opinbera hafa vissulega sett ákveðið fordæmi sem það verði að standa við. „Ríkið hefur gefið tóninn og ekkert launungarmál að við lítum til þess sem var gert fyrir háskólamenntaða starfsmenn, bæði menntaskólakennara og lækna til dæmis. Þessi kröfugerð er unnin af okkar félagsmönnum í lýðræðislegu ferli og okkur ber að koma á framfæri kröfum þeirra.“ sveinn@frettabladid.is

Sakborningar í Al-Thani málinu fara fram á frávísun í Hæstarétti:

Saksóknari vill þyngri refsingar

DÓMSTÓLAR Saksóknari krefst þyngri refsinga í svonefndu Al-Thani máli meðan sakborningar krefjast frávísunar. Málflutningur í málinu hófst fyrir Hæstarétti í gær.

Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings, Sigurður Einarsson, sem var stjórnarformaður bankans, Ólafur Ólafsson fjárfestir og Magnús Guðmundsson, forstjóri Kaupþings í Lúxemborg, sem allir voru dæmdir í óskilorðsbundið fangelsi í Héraðsdómi Reykjavíkur í desember 2013, áfrýjuðu málinu.

Aðalkrafa þeirra er að málinu verði vísað frá dómi en til vara krefjast þeir þess að dómur héraðsdóms verði ómerktur og aðalmeðferð í málinu fari fram að nýju. Sakborningarnir segja óréttláta málsmeðferð réttlæta frávísun og vísa til meintra ólögmætra hlerana og mögulegs vanhæfis sérfróðs meðdómanda í héraði.

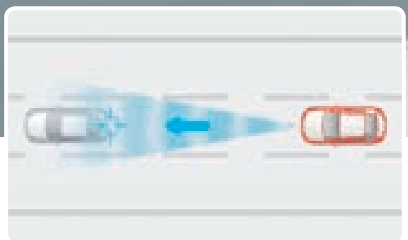
Krafa saksóknara er að refsing þeirra verði þyngd. Vill hann að Hreiðar Már og Sigurður verði dæmdir í sex ára fangelsi og að Ólafur og Magnús verði dæmdir í fimm ára fangelsi.

Hreiðar Már var í héraði dæmdur í fimm og hálfs árs fangelsi, Sigurður í fimm ára fangelsi, Ólafur í fangelsi í þrjú og hálft ár og Magnús fékk þriggja ára fangelsisdóm. - skh

Í HÉRAÐSDÓMI Hreiðar Már Sigurðsson, Magnús Guðmundsson og Ólafur Ólafsson við fyrirtöku í héraði í marslok 2012. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

6 ára fangelsis krefst saksóknari yfir fyrrverandi forstjóra og stjórnarformanni Kaupþings í Hæstarétti.

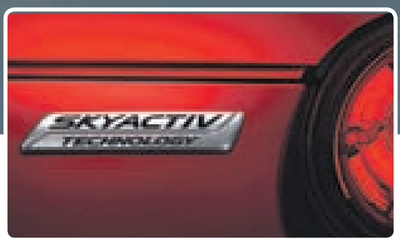
BLINDPUNKTSAÐVÖRUN
Gerir ökumanni viðvart um hliðarumferð. Góður staðalbúnaður sem eykur öryggi þitt.



SNJALLHEMLUNARKERFI
Bráðsnjall staðalbúnaður sem eykur öryggi með því að bregðast við ef stefnir í árekstur.

BLUETOOTH
Bluetooth tenging fyrir tónlist og síma. Staðalbúnaður þér til þægindaog ánægjuauka.

FJÓRHJÓLADRIF MEÐ GÓÐRI VEGHÆÐ
Öflugt fjórhjóladrif og 21 cm veghæð ásamt 1800-2000 kg dráttargetu eykur notagildið.



SKYACTIV SPARTÆKNI
Sparaðu með SKYACTIV spartækni Mazda. Eyðsla frá aðeins 5,2 - 6,6 l/100 km í blönduðum akstri.

KOMDU Í REYNSLUAKSTUR

10 ÁRA AFMÆLI MAZDA hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

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

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

Borgarráð jafnar kynjahalla og styrkir tónlistarsumarbúðir fyrir stúlkur:

Stelpur rokka og fá 7,5 milljónir

REYKJAVÍKURBORG „Markmið samtakanna Stelpur rokka er að leiðrétta kynjahalla í íslensku tónlistarlífi og verða leiðandi afl í jafnréttismiðuðu tómstundastarfi,“ segir í samningi samtakanna við Reykjavíkurborg.

„Kjarni starfseminnar er rokksumarbúðir fyrir tólf til sextán ára stúlkur þar sem þær læra á hljóðfæri, spila í hljómsveit og semja,“ segir í samningnum. „Á öllu kynningarefni félagasamtakanna Stelpur rokka, jafnt innanlands sem utan, komi fram að verkefnið sé styrkt af Reykjavíkurborg.“

VILJA BREYTINGU Samtökin Stelpur rokka vilja auka vægi kvenna í rokktónlist. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Borgarráð samþykkti að veita samtals 7,5 milljónir króna til verkefnisins á næstu þremur árum.

Verkefnið er sagt falla vel að mannréttindastefnu borgarinnar sem meðal annars „kveður á um að börnum og unglingum sé veitt hvatning til að rækta hæfileika sína og persónuþroska án hamlandi áhrifa hefðbundinna kynjamynda“. - gar

Sól í hjarta og sinni... en því miður hvorki úti né inni.

Þangað til sú gula fer að skína aftur af fullum krafti mælir Apótekarinn með daglegum skammti af D-vítamíni.

20% afsláttur af vítamínum til 12. feb.

www.apotekarinn.is

Apótekarinn - lægra verð

PIPAR\TBWA • SÍA

Heil máltíð í flösku

Næringardrykkur fyrir vannærða

Flaska (200ml) • 400 kcal • 18g prótein • 5g trefjar

SPURÐU UM DRYKKINN Í NÆSTA APÓTEKI

Skógarber - Súkkulaði - Apríkósa
Jarðarber - Kaffi - Vanilla

FASTUS

Veit á vandaða lausn

FASTUS_H_03.01.15

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • sími 580 3900 • www.fastus.is • opið mán - fös 8.30 - 17.00

PANOS KAMMENOS OG ALEXIS TSIPRAS Leiðtogar Óháðra Grikkja og SYRIZA voru snöggir að mynda ríkisstjórn í gærmorgun, daginn eftir þingkosningar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Snöggir að mynda stjórn

Alexis Tsipras, hinn vinstri sinnaði sigurvegari grísku þingkosninganna, ætlar að mynda ríkisstjórn með hægri þjóðernissinnum. Stefnt á samninga við ESB.

GRIKKLAND Alexis Tsipras sór embættiseið sinn sem forsætisráðherra Grikklands í gær, daginn eftir þingkosningar sem skiluðu SYRIZA-flokknum hans nærri helmingi þingsæta.

SYRIZA fékk 149 þingsæti á 300 manna þjóðþingi Grikklands, og vantaði því aðeins tvo þingmenn upp á hreinan meirihluta. Þingflokkur Óháðra Grikkja, sem hlaut 13 þingmenn, féllst á stjórnarsamstarf. Flokkarnir tveir eiga það sameiginlegt að hafa verið á móti hinum ströngu aðhaldsaðgerðum og stórfelldum niðurgreiðslum ríkisskulda samkvæmt skilmálum Evrópusambandsins og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins.

SYRIZA og Óháðir Grikkir eru hins vegar andstæðingar í flestum öðrum málum, þar sem Óháðir Grikkir eru þjóðernissinnar á hægri vængnum, en SYRIZA er vinstra megin í pólitíkinni.

Þjóðverjar standa enn harðir gegn því að gefa Grikkjum minnsta afslátt á kröfunum. „Það þarf að standa við þær skuldbindingar sem Grikkland hefur gengist undir,“ sagði Steffen Seibert, talsmaður Angelu Merkel kanslara.

Christine Lagarde, framkvæmdastjóri Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, segir ekki koma til greina að Grikkir fái neina sérmeðferð. „Það þarf að virða innri reglur evrusvæðisins,“ hafði franska dagblaðið Le Monde eftir henni. „Við getum ekki sett eitt land í sérflokk.“

Hún sagði einnig nauðsynlegt að Grikkir gerðu kerfisbreytingar í stjórnsýslunni: „Það snýst ekki um aðhaldsaðgerðir, heldur er hér um að ræða grundvallarendurbætur sem enn á eftir að gera.“

> **Við munum ekki gefa eftir neinar skuldir, en við erum reiðubúin til að ræða breytingar á skilmálum og lengingu lánstíma.**
>
> *Alexander Stubb, forsætisráðherra Finnlands.*

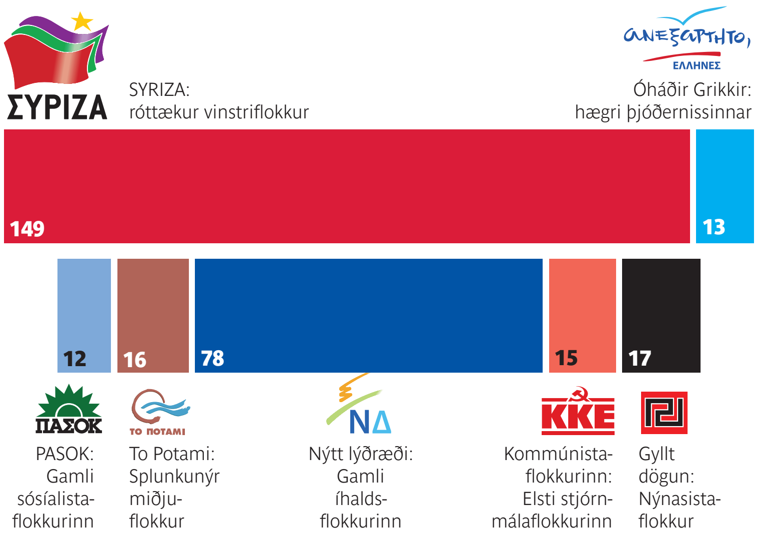
François Hollande Frakklandsforseti óskaði SYRIZA hins vegar til hamingju með sigurinn, og Alexander Stubb, forsætisráðherra Finnlands, virðist ekki lengur jafn stífur gagnvart Grikkjum og hann hefur verið til þessa, heldur segir hann nú vel koma til greina að semja við Grikki um framhaldið: „Byrjunarreglan er sú að við munum ekki gefa eftir neinar skuldir, en við erum reiðubúin til að ræða breytingar á skilmálum og lengingu lánstíma,“ sagði Stubb, og bætti því við að hann væri sannfærður um að fundist geti lausn sem hægt verði að sætta sig við.

Þá sagði fjármálaráðherra Belgíu einnig vera svigrúm til þess að ræða skilmálabreytingar til að auðvelda Grikkjum að greiða niður skuldirnar.

Enn er hins vegar allt óljóst um framhaldið. Nýja stjórnin í Grikklandi ætlar sér að draga úr niðurskurði og knýja fram skuldbreytingar. Viðsemjendurnir í Evrópusambandinu og hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum verða augljóslega tregir til samninga. Almenningur í Grikklandi situr uppi með útkomuna.

gudsteinn@frettabladid.is

FLOKKASKIPAN NÝJA GRÍSKA ÞJÓÐÞINGSINS



VIÐ HÖFUM NÁÐ **TALSAMBANDI**

2 SPORT
Gummi Ben
Íþróttafréttamaður
BYLGJAN 989
Unnur María
Sölufulltrúi
2
Eva Laufey
Dagskrárgerðarmaður
365 FJARSKIPTI
Bjarmi
Þjónusturáðgjafi
GÓÐIR DAGAR!

Við fögnum því að með sameiningu 365 miðla ehf. og Tals undir merkjum **365** verður til nýtt og öflugt fyrirtæki á markaði fjölmiðlunar og fjarskipta sem á sér enga hliðstæðu hér á landi. Okkur gefst nú kostur á að samnýta reynslu, þekkingu og krafta fyrirtækjanna, bjóða upp á fjölbreyttara vöruúrval og enn betri þjónustu enda hefur sameiningin í för með sér stóraukin þægindi og hagkvæmni fyrir viðskiptavini okkar.

Já, framundan eru svo sannarlega góðir dagar!

365

Handboltamótið í Katar gat markað tímamót:

Ísland samþykkti með þátttökunni

Ísland er úr leik í heimsmeistaramótinu í Katar. Frammistaða Íslands var óvenju slök að þessu sinni. Liðið var nokkuð langt frá því sem við eigum að venjast. Í áratugaraðir hefur landsliðið heillað okkur með framgöngu sinni. Svo var ekki nú. Þeir sem léku fyrir okkar hönd gerðu eflaust sitt besta nú, sem fyrr. Það var bara ekki nóg.

Það er eitt. Annað er umgjörð mótsins og hvar það var haldið. Smáríkið Katar er ríkt land. Auðæfunum er hins vegar einstaklega illa skipt milli þegna landsins. Þar er að finna ömurlega fátækt og fádæma ríkidæmi, bruðl og óhóf. Mannréttindi eru ekki virt sem sést best á stöðu kvenna og fátækra. Ríku mennirnir í Katar eru gripnir einhvers konar dellu. Þeir keppast við að halda hvert stórmótið á eftir öðru. Þeir hafa næga peninga. Þeir hafa marga fátæka verkamenn, kannski á að segja þræla, til að vinna að byggingu íþróttamannvirkja. Þar sem vinnuaðstæður eru bágbornar og banaslys eru ekki fátíð.

Sigurjón Magnús Egilsson
sme@frettabladid.is

Undir þessum kringumstæðum þiggja tuttugu og þrjár þjóðir að koma, taka þátt í sýningunni og samþykkja þá um leið það fyrirkomulag sem ríkir í Katar. Misskiptinguna, mannréttindabrotin og stöðu kvenna. Ísland var meðal þessara þjóða.

Rök mæla með að ekki sé gott að blanda saman stjórnmálum og íþróttum. Ef aðeins er horft til íþrótta og hefðar er margt sem þarf að skoða betur.

Landslið Katar er skipað úrvalsleikmönnum héðan og þaðan úr heiminum. Fæstir hafa nokkur tengsl við sitt nýja föðurland, Katar. Þá helst til að leika einn og einn landsleik fyrir Katar og þiggja áður óþekkt laun fyrir. Þessi framganga er eðlilega einstök og vonandi fáum til eftirbreytni. Með þátttöku sinni hafa þjóðirnar tuttugu og þrjár lýst stuðningi sínum við þessar aðfarir.

Segja má að Alþjóðahandknattleikssambandið og þátttökuþjóðirnar hafi sleppt fádæma góðu tækifæri til að láta til sín taka, beina athyglinni að því sem var og er að gerast í Katar. Sýna í verki að ekki sé unnt að gera hvað sem er ef aðeins nægir peningar eru til staðar. Ekki má vera hægt að kaupa hvað sem er.

Heimsmeistaramót í handbolta er smátt í sniðum í samanburði við heimsmeistaramót í fótbolta. Nú er unnið að einu slíku í Katar. Spilling vellur um allt. Fáir en ofurríkir karlar í Katar hafa náð sínu fram. Keypt til sín stærstu íþróttamótin. Enn er fátækum verkamönnum fórnað. Þeir deyja við byggingu íþróttamannvirkja sem fulltrúar okkar heimshluta munu síðan spranga um á. Við munum samþykkja áframhald vitleysunnar.

Ísland og hinar þjóðirnar tuttugu og tvær, sem mættu til Katar, voru hluti leiktjalda sem hafa enga þýðingu því allt hugsandi fólk hefur skömm á því sem gert var og gert er í Katar og íþróttamótin eru ríku mönnunum í Katar ekki til framdráttar. Alls ekki.

Eftir stendur að vel upplýstar þjóðir samþykkja að vera leikföng spillta aðalsins í Katar.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Óheilbrigt samband

Ný könnun MMR sýnir að Sjálfstæðisflokkur mælist með 27,3% fylgi og er stærstur á þingi, en Framsóknarflokkur minnstur með 9,4% fylgi. Það er ekkert óeðlilegt að stærsti og minnsti flokkurinn myndi meirihluta sé þess kostur. Það var hins vegar ekki svo nú, flokkarnir hafa 19 þingmenn hvor. Ef kannanir eru mælikvarði á heilbrigði sambands tveggja stjórnarflokka þá er erfitt að halda því fram að sambandið sé gæfuríkt fyrir Framsóknarflokk. Að hefja samstarf sem jafningjar er eitt, en þegar annar aðilinn á í miklum erfiðleikum með að fóta sig og hinn styrkist á sama tíma eða í það minnsta heldur velli, er nokkuð gefið að togstreita og óeining geri vart við sig.

Gústafs-gate ómælt

Könnun MMR var gerð dagana 9.-14. janúar, nokkru áður en fulltrúar Framsóknarflokksins í Reykjavík skipuðu Gústaf Adolf Níelsson, sjálfskipaðan verndara kristinna miðaldra manna, í mannréttindaráð. Því verður áhugavert að sjá hvort raunfylgi flokksins hafi farið enn neðar eftir þann gjörning eða hvort viðbrögð flokksforystunnar hafi verið nógu afdráttarlaus til að flokkurinn haldi sjó. Viðbrögðin voru nokkuð afdráttarlaus og skjót, sérstaklega samanborið við viðbrögðin við ummælum Sveinbjargar Birnu Sveinbjörnsdóttur, oddvita flokksins í Reykjavík, í fyrravor um að afturkalla ætti lóðaúthlutun vegna mosku í Reykjavík.

Margflókin mál á dagskrá

Áhugavert er að fylgjast með hvernig stjórnarflokkarnir ráða fram úr flóknum og stórum hagsmunamálum sem liggja fyrir vorþinginu. Frumvarp um breytingar á fiskveiðistjórnun og veiðigjöld, breytingar á rammaáætlun og lög um náttúruvernd, náttúrupassinn, breytingar á húsnæðiskerfi og ný tillaga um hvernig skuli draga aðild að ESB til baka. Áframhaldandi ójafnvægi milli þeirra í könnunum eykur varla samstöðuna. Það fjarar undan Framsókn þrátt fyrir skuldaniðurfellingu á sama tíma og Sjálfstæðisflokkurinn virðist standa óhaggaður þrátt fyrir Ásmund Friðriksson og Hönnu Birnu Kristjánsdóttur.

heidakristin@frettabladid.is

HALLDÓR

Aldursfordómar á Íslandi

SAMFÉLAG

Erna Indriðadóttir
ritstjóri vefritsins Lifðu núna

Enginn vill vera karlremba eða ráðast með dónaskap á fólk af öðru þjóðerni. Fólk fær fyrir hjartað ef það er sakað um fordóma í garð kvenna, samkynhneigðra eða útlendinga. En sama fólk virðist ekki skilja fordóma gagnvart eldra fólki, sem úir og grúir af í okkar samfélagi. Þeirra verður vart á vinnustöðum, þegar reynt er að bola út eldri starfsmönnum til að yngja upp. Þeirra verður vart þegar talað er niður til eldra fólks og líka þegar horft er í gegnum eldra fólk, eins og það sé ekki til.

Útbelgdir af aldursrembu

Þegar spurðist út að RÚV ætlaði að setja á dagskrá umræðuþátt með stjórnendum af eldri kynslóðinni brugðust margir ókvæða við. Umsjónarmönnunum var líkt við steingervinga og risaeðlur. „Hvar er unga fólkið?“ var spurt og einn skrifaði á Facebook: „Það eru nokkur hjúkrunarheimili aldraðra í Reykjavík. Þar hefði eflaust mátt finna þáttastjórnendur fyrir RÚV.“ Þá var nýlega rætt um það í fremur neikvæðum tón að sjónarmið „sjötugra“ væru ráðandi í þjóðmálaumræðunni.

Aldursfordómar sjálfsagðir

Menn hefði rekið í rogastans, ef þetta hefði verið umræða um konur, samkynhneigða eða útlendinga. En þegar eldra fólk á í hlut, eru fordómar af þessu tagi leyfilegir, jafnvel sjálfsagðir. Margir sem komnir eru um sextugt eða eru jafnvel yngri, eiga erfitt með að fá starf ef þeir einhverra hluta vegna missa störfin sem þeir hafa verið í. Fæstir eru til í að tjá sig um það opinberlega, enda vilja þeir ekki eyðileggja fyrir sér í atvinnuleitinni. Á sama tíma er rætt um að hækka eftirlaunaaldurinn í landinu! Þetta er áhyggjuefni, ekki síst vegna þess að fólki sem er 55 ára og eldra mun fjölga um 45% á næstu 15 árum. Þetta er einnig mismunun, sóun á reynslu og þekkingu þessa fólks og brot á mannréttindum þess.

➜ Fólk fær fyrir hjartað ef það er sakað um fordóma í garð kvenna, samkynhneigðra eða útlendinga. En sama fólk virðist ekki skilja fordóma gagnvart eldra fólki, sem úir og grúir af í okkar samfélagi. Þeirra verður vart á vinnustöðum, þegar reynt er að bola út eldri starfsmönnum til að yngja upp.

Saman brjótum við upp staðalímyndir kynjanna

Norræna ráðherranefndin hélt á árinu 2014 upp á 40 ára samstarfsafmæli Norðurlanda á sviði jafnréttismála. Samstarfið hefur verið farsælt og átt stóran þátt í að skipa Norðurlandaþjóðunum í fremstu röð í alþjóðlegum samanburði. Árangurinn talar sínu máli. Hvergi mælist kynjajafnrétti meira en á Norðurlöndum. Nú hefur verið ákveðið að stíga enn eitt framfaraskref.

Í norrænu jafnréttissamstarfi hefur meginstefið verið að jafna stöðu og réttindi kvenna og karla á vinnumarkaði. Sjónum hefur verið beint að jafnrétti til launa og því hvernig brjóta megi upp hefðbundna kynjaskiptingu á vinnumarkaði. Mikilvæg forsenda árangurs á þessu sviði er að fólk geti samræmt vinnu- og fjölskyldulíf. Í dag þykir það sjálfsagt að feður og mæður axli sameiginlega ábyrgð á umönnun barna sinna og mikil atvinnuþátttaka kvenna er mikilvæg undirstaða norrænna velferðarsamfélaga.

Á meðan kynjajafnrétti hefur aukist á vettvangi stjórnmálanna og á þjóðþingum Norðurlanda bíða enn brýn verkefni úrlausnar á sviði vinnumarkaðsmála. Þannig eru markmiðin og verkefnin að mörgu leyti hin sömu þótt Norðurlöndin velji ólíkar leiðir að settum markmiðum. Einmitt þess vegna geta norræn stjórnvöld lært mikið hver af öðrum.

Á næstu árum verða teknar upp nýjungar í norrænu jafnréttissamstarfi. Í nýsamþykktri samstarfsáætlun fyrir tímabilið 2015–2018 er meðal annars lögð áhersla á jafnrétti á opinberum vettvangi. Lýðræði snýst nefnilega ekki eingöngu um kosningarétt heldur einnig um að allir eigi möguleika á að geta tekið þátt í opinberri umræðu. Orð hafa áhrif. Ef við leyfum niðurlægjandi og meiðandi tón í umræðunni fer hann að þykja sjálfsagður.

Við viljum sporna við meiðandi umræðu rétt eins og við höfum löngum barist gegn kynbundu ofbeldi og ofbeldi í nánum samböndum. Niðurstöður rannsókna hafa margsinnis sýnt fram á að aukið kynjajafnrétti hefur stuðlað að sjálfbærum hagvexti og því er í áætluninni lögð áhersla á jafnrétti sem aflgjafa velferðar og nýsköpunar á Norðurlöndunum.

Þátttaka karla

Hingað til hefur í stefnumótun á sviði jafnréttismála verið lögð megináhersla á samfélagslega stöðu kvenna á vinnumarkaði og í stjórnmálum. Ef takast á að brjóta niður múra í hefðbundnu náms- og starfsvali kynjanna þarf einnig að huga að stöðu og sjónarmiði karla.

Leita þarf fleiri leiða til að brjóta upp staðalímyndir sem hafa áhrif á daglegt líf kvenna og karla og ákvarðanir stráka og stelpna um náms- og starfsvettvang. Því stefnum við á næstu árum að því að auka þátttöku karla og drengja í öllu jafnréttisstarfi og umræðum um jafnréttismál.

Ný samstarfsáætlun markar ekki stefnubreytingu í samstarfi Norðurlanda á sviði jafnréttismála heldur er henni ætlað að vera markmiðslýsing samstarfsins á komandi árum.

Þingmenn í Norðurlandaráði og ýmsir aðilar sem starfa að jafnréttismálum á Norðurlöndunum komu að gerð áætlunarinnar og fyrir vikið nýtur hún víðtæks stuðnings.

Sá meðbyr gerir okkur kleift að miðla af reynslu okkar á vettvangi Sameinuðu þjóðanna og víðar um heim.

Verkefni á sviði jafnréttismála sem tekin eru fyrir á norrænum vettvangi vilja oft spyrjast út og hafa áhrif á stefnumótun víðar en á Norðurlöndunum.

En við þurfum jafnframt að miðla góðri reynslu og fyrirmyndum af verkefnum innan Norðurlandanna, á vettvangi stjórnmálanna, á vinnustöðum og inni á heimilunum.

Með jafnréttissjónarmið að leiðarljósi í hugsun og verki getum við, stjórnmálamenn og almenningur, fært okkur enn nær markmiðinu um norræn samfélög réttlætis og lýðræðis.

JAFNRÉTTI

Eygló Harðardóttir
félags- og húsnæðismálaráðherra og samstarfsráðherra Norðurlanda

Dagfinn Høybråten
framkvæmdastjóri Norrænu ráðherranefndarinnar

Manu Sareen
formaður Norrænu ráðherranefndarinnar um jafnréttismál 2015

➜ Leita þarf fleiri leiða til að brjóta upp staðalímyndir sem hafa áhrif á daglegt líf kvenna og karla ...

Opið og lýðræðislegt samfélag fyrir alla

Í dag, á Helfarardeginum 27. janúar, heiðrum við minningu þeirra sem létu lífið í helför nasista í síðari heimsstyrjöldinni. Við heiðrum minningu þeirra milljóna kvenna, karla og barna sem létu lífið þegar hið opna og lýðræðislega samfélag vék fyrir brjálæði haturs, fordóma og skorts á umburðarlyndi.

Réttlátt og lýðræðislegt samfélag byggir á grunngildunum um virðingu, frjálsræði og jafnan rétt allra. Allir fæðast með þann grundvallarrétt, þau mannréttindi, að þurfa ekki að líða fyrir mismunun á grundvelli kynþáttar, kynferðis, kynhneigðar eða trúar. Hugmyndagrundvöllur jafnaðarmannskunnar byggir í raun á því að allir einstaklingar eigi að hafa sömu möguleika og sama rétt og þar liggur eitt mikilvægasta verkefni okkar í fjölmenningarsamfélögum nútímans. Í baráttunni fyrir réttlátu samfélagi þar sem allir einstaklingar eru metnir til jafns.

Það er auðvelt að gefa sér sem sjálfsagðan hlut að allir hafi í raun sömu möguleika og rétt. Auðvelt að gefa sér að í dag, 27. janúar 2015, sé heiminum ekki lengur skipt í „okkur“ og „þau“ þar sem annar hópurinn er mikilvægari en hinn. Gefa sér að við séum komin lengra. En því miður, sú er ekki raunin.

Á Norðurlöndunum og í gervallri Evrópu gnauða nú naprir vindar fortíðar. Hægriöfgahópar gera alvarlega atlögu að okkar opna og lýðræðislega samfélagi með fordómafullum boðskap um kynþáttahyggju, fjandskap við innflytjendur og mismunun þjóðfélagshópa. Við okkur blasir vaxandi hatur í garð gyðinga og múslima og afar ógnvekjandi og hættuleg samfélagsþróun.

Jafnaðarmenn í Norðurlandaráði vara eindregið við þeim hægriöfgum og þjóðerniskennd sem nú ógna okkar opnu og lýðræðislegu samfélögum og gegn þeim ætlum við að vinna. Við munum áfram berjast fyrir jöfnum möguleikum allra og þeim mannréttindum að þurfa ekki að upplifa mismunun.

Stillum saman strengi

Við verðum að stilla saman strengi okkar í baráttunni fyrir hinu opna og lýðræðislega samfélagi, bæði á Norðurlöndunum og í gervallri Evrópu. Við verðum að læra af sögunni og á sama tíma vinna markvisst gegn niðurrifi hatursumræðu og fordóma. Til þess þurfum við einnig lýðræðisleg, öflug verkfæri.

Með hið lifandi sögusafn Svía sem fyrirmynd, Forum för Levande Historia, hvetjum við þess vegna í dag öll norræn löndin og Evrópu alla, til að standa sameiginlega að nýrri stofnum, sem með útgangspunkt í hörmungum Helfararinnar myndi berjast fyrir lýðræði, umburðarlyndi og jöfnum rétti allra. Berjast fyrir opnu lýðræðissamfélagi, gegn hatri og skorti á umburðarlyndi.

SAMFÉLAG

Marit Nybakk, Noregi
Phia Andersson, Svíþjóð
Guðbjartur Hannesson, Íslandi
Karin Gaardsted, Danmörk
Tuula Peltonen, Finnlandi
stjórn jafnaðarmanna í Norðurlandaráði

➜ Jafnaðarmenn í Norðurlandaráði vara eindregið við þeim hægriöfgum og þjóðerniskennd sem nú ógna okkar opnu og lýðræðislegu samfélögum ...

Það sem fólk vill?

Ef gengið væri að fólki úti á götu og spurt: „Hvernig vilt þú að framhaldsskólakerfið á Íslandi sé?“ myndu líklega flestir svara eitthvað á þá leið að þeir vildu að það væri fjölbreytt, kæmi til móts við sem flesta og skilaði vel menntuðum ungmennum, annaðhvort í háskólanám eða út í atvinnulífið. Framhaldsskólakerfið á Íslandi hefur góða möguleika til að verða nákvæmlega svona, grunnstoðirnar eru til staðar. Við höfum framhaldsskóla af ýmsum gerðum, iðn- og tækniskóla, fjölbrautarskóla með bæði stuttum starfsbrautum og hefðbundnum bóknámsbrautum, skóla með áfangakerfi þar sem nemendur geta ráðið námshraða sínum að nokkru sjálfir; tekið skólann á þrem árum jafnvel skemur en aðrir á lengri tíma ef það hentar þeim. Sumir framhaldsskólarnir hafa reynt að þjappa náminu niður í þrjú ár en aðrir halda hefðbundnu kerfi. Fyrir þá sem detta út, sem alltaf gerist öðru hvoru, eru svo öldungadeildir eða fjarnám þar sem þeir geta aftur náð sér á strik.

Því miður er staðan um þessar mundir sú að öllu þessu er ógnað. Núverandi menntamálaráðherra er harðákveðinn að umbylta framhaldsskólakerfinu og síst til hins betra. Stóra markmiðið er að skera hefðbundnar bóknámsbrautir niður í þrjú ár. Afleiðingin er sú að íslenskir stúdentar koma mun verr undirbúnir í háskóla og hafa litla möguleika á háskólanámi erlendis án fornáms. Sama verður væntanlega uppi á teningnum í íslensku háskólunum nema þeir dragi úr inntökukröfum sínum. Jafnframt er ráðist gegn þeim sem dottið hafa út úr námi, hafa hug á að bæta úr því en eru svo óheppnir að vera orðnir 25 ára. Einnig virðast litlir framhaldsskólar úti á landi vera undir hnífnum. Menntamálaráðherra hefur viðurkennt á fundi í Valhöll í haust að þetta væri vissulega niðurskurður. Og hversu mikill? Jú, ráðherra ætlar með þessum aðgerðum að ná tveggja milljarða króna niðurskurði í framhaldsskólakerfinu einu saman á næstu misserum. Flóknara er það ekki og honum virðist slétt sama um afleiðingarnar. Það sem verra er; sama er að segja um aðra þingmenn, stjórnarþingmenn jafnt sem stjórnarandstöðu. Ráðherra virðist ætla að takast að breyta framhaldsskólakerfinu í grundvallaratriðum til hins verra án nokkurrar umræðu. Er þetta það sem fólk vill?

MENNTUN

Steinþór D. Kristjánsson
framhaldsskólakennari

Rafrænt eftirlit - Hvað má og hvað ekki?

Persónuvernd í samvinnu við Mannréttindastofnun Háskóla Íslands efnir til málþings á evrópska persónuverndardaginn, miðvikudaginn 28. janúar 2015

Dagskrá:
Kl. 13:30 **Rafrænt eftirlit og friðhelgi einkalífs – hvar liggja mörkin?**
Alma Tryggvadóttir, lögfræðingur hjá Persónuvernd
Kl. 13:45 **Umkvörtunarefni starfsmanna sem sæta rafrænni vöktun í störfum sínum**
Bryndís Guðnadóttir, sérfræðingur á kjaramálasviði VR
Kl. 14:00 **Rafræn vöktun með augum verslunarinnar**
Lárus M.K. Ólafsson, lögfræðingur hjá Samtökum verslunar og þjónustu
Kl. 14:15 **Nýir skilmálar Facebook - persónuverndarsjónarmið**
Ævar Einarsson, liðsstjóri UT-ráðgjafar hjá Deloitte
Kl. 14:30 Fyrirspurnir og umræður
Kl. 15:00 Kaffihlé
Kl. 15:15 **Myndavélaeftirlit lögreglu á almannafæri – hver er ávinningurinn með eftirlitinu og hvers má vænta í þágu almennings?**
Hjálmar Björgvinsson, aðstoðaryfirlögregluþjónn Ríkislögreglustjóra
Kl. 15:30 **Reynsla og framkvæmd sveitarfélags af rafrænu eftirliti**
Gunnar Lúðvíksson, fjármálastjóri Seltjarnarnesbæjar
Kl. 15:45 **„Drónar“ – tækifæri og ógnir**
Richard Yeo, hópstjóri fjarkönnunar hjá Veðurstofu Íslands
Kl. 16:00 Fyrirspurnir og umræður

Málþingið verður haldið í sal Þjóðminjasafns Íslands, Suðurgötu 41, 101 Reykjavík og er opið öllum.
Fundarstjóri verður Björg Thorarensen, formaður stjórnar Persónuverndar og prófessor við Lagadeild Háskóla Íslands.

Persónuvernd

MANNRÉTTINDASTOFNUN HÁSKÓLA ÍSLANDS

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

TÍMAMÓT

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

SVAVA KRISTJÁNSDÓTTIR
frá Rifgirðingum,

lést á Dvalarheimili aldraða Stykkishólmi, 21. janúar síðastliðinn. Jarðsett verður frá Stykkishólmskirkju föstudaginn 30. janúar kl. 14.00. Þökkum starfsfólki dvalarheimilisins frábæra umönnun síðastliðin ár.

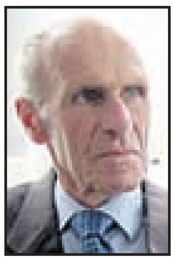
Kristján Kári Jakobsson — **Torill Strøm**
Þórhildur H. Jakobsdóttir — **Sigurður Sívertsen**
Jón J. Jakobsson — **Hulda Birgisdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæra eiginkona, móðir,
tengdamóðir og amma,

RAGNA BJARNADÓTTIR
áður til heimilis að Stekkjarflöt 14, Garðabæ,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Sóltúni þann 20. janúar sl. Útför hennar fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 2. febrúar nk. kl. 15.00.

Ólafur G. Einarsson
Ásta R. Ólafsdóttir — **Þröstur Sigurðsson**
Ólafur Þór Þrastarson
Fannar Steinn Þrastarson
Viktor Ingi Þrastarson



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

GUNNAR SUMARLIÐASON

sem lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 19. janúar sl. verður jarðsunginn frá Laugarneskirkju miðvikudaginn 28. janúar kl. 15.00.

Brynhildur Jónsdóttir
Guðný Jóna Gunnarsdóttir — **Haraldur Þráinsson**
Hulda Maggý Gunnarsdóttir — **Ingvar Björn Ólafsson**
Björn, Brynhildur, Þráinn, Birna Ruth, Sóley, Gunnar Sær og langafabörn.

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og bróðir,

JÓN ÞÓR JÓNSSON
Álfhólsvegi 32,

lést á líknardeild Landspítalans 21. janúar. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 30. janúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Guðmundur Ingi Guðnason,
Þórir E. Jónsson — **Marianne B. Jonsson**
Hörður Jónsson Oddfríðarson — **Guðrún Björk Birgisdóttir**
Margrét Ásta Jónsdóttir — **Sigurður Finnur Kristjánsson**
Jón Benjamín Jónsson — **Andrea Þ. Guðnadóttir**
barnabörn og systkini hins látna.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐNÝ KRISTÍANA VALDIMARSDÓTTIR
frá Vopnafirði,
Blikahólum 10, Reykjavík,

lést á Landspítalanum aðfaranótt 17. janúar. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju, miðvikudaginn 28. janúar kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hjartavernd.

Valdís Anna Steingrímsdóttir — **Hafsteinn Bjarnason**
Sæmundur Steingrímsson — **Bryndís Hafsteinsdóttir**
Sindri Steingrímsson — **Sharon Kerr**
Baldur Steingrímsson
barnabörn og barnabarnabörn.

SVAFAR & HERMANN

Kveðja
útfararstofa

Virðing, reynsla & þjónusta

Allan sólarhringinn

571 8222
Svafar: 820 3939
Hermann: 820 3938
Ingibjörg: 820 3937

WWW.KVEDJA.IS

Áskorun að vinna með annarra líf

Erla Hulda Halldórsdóttir fjallar um ævisagnagerð í hádeginu í Þjóðminjasafninu.

„Efnið snýst um hugarangur sagnfræðingsins, hvernig best sé að vinna með heimildir og hvernig eigi að skrifa ævisögu," segir Erla Hulda Halldórsdóttir sagnfræðingur um hádegisfyrirlestur sem hún flytur í Þjóðminjasafninu í dag. Yfirskriftin er: Ferð til fortíðar og sagnfræðingurinn í verki sínu.

Erla Hulda vinnur sjálf að sögulegri ævisögu látinnar konu, Sigríðar Pálsdóttur (1809-1871), og er því að taka þá reynslu út á sjálfri sér sem hún er að lýsa í fyrirlestrinum. „Ég er að vinna með ákveðnar heimildir og fortíð og velti fyrir mér hversu miklar tilfinningar megi flæða og hafa áhrif á frásögnina, hvort höfundurinn megi stíga sjálfur inn í söguna í fyrstu persónu eða hvort allt eigi að vera hlutlaus frásögn. Í raun er um ævisögulegan þríhyrning að ræða þar sem eru höfundurinn, sögupersónan og lesendurnir. Það er áskorun að vinna með annarra líf og finna út hvers konar frásögn passar. Höfundur verður alltaf að hugsa um hvað fólk vill lesa."

Þetta er fyrsti hádegisfyrirlestur Sagnfræðingafélagsins í röð á vormisseri. Hann hefst klukkan 12.05. **- gun**

SAGNFRÆÐINGURINN „Ég velti fyrir mér hversu miklar tilfinningar megi hafa áhrif á frásögnina." FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

KYNNINGARSTJÓRI HÍ „Dagskráin er svo ljóslifandi að það er alltaf eitthvað nýtt að bætast við," segir Guðrún Bachmann.

Framtíðin byggist á ljósi

Upphafi alþjóðlegs árs ljóssins og sjötíu ára afmælis Sameinuðu þjóðanna verður fagnað í dag í Hátíðasal Háskóla Íslands og dagskrá ársins kynnt í tali, tónum, máli og myndum.

„Ár ljóssins hófst með setningu þess í Frakklandi 20. þessa mánaðar og í dag ætlum við að kynna það sem er á döfinni hjá okkur því það er margt," segir Guðrún Jónsdóttir Bachmann, kynningarstjóri Háskóla Íslands. Hún segir þetta ár verða nýtt til fræðslu og skemmtunar og til að draga fram í dagsljósið hvernig ljósið kemur við sögu í allri okkar tilveru. „Sólarljósið er auðvitað undirstaða alls og gerir okkur kleift að vera til. Við vitum öll að það er ljós á einum stað á jörðinni meðan myrkur er á öðrum. Sameinuðu þjóðirnar vekja athygli á mismunandi aðstæðum fólks, að ljósgjafarnir eru ólíkir og sum börn geta kannski ekki lært heimalærdóminn því þau hafa ekki ljóstýru heima hjá sér. Allt þetta gefur okkur tilefni til að skoða hvernig heimurinn okkar er."

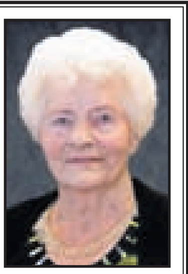
Guðrún segir stóra áfanga í vísindum hafa unnist á síðustu 150 árum. „Fólk skilur ljósið betur og betur og nýtir það í tækni. Til dæmis að láta eitthvað ferðast með ljósi, eins og útvarp og sjónvarp. Allt byggist á rannsóknum vísindamanna á ljósinu gegnum aldirnar, alveg frá sólinni sjálfri niður í smæstu einingar sem notaðar eru í heilbrigðisvísindum og samskiptatækni."

Ljósið á himninum, í rafmagninu, heilbrigðisvísindum, myndunum. Öllu þessu verður gefinn gaumur á ári ljóssins að sögn Guðrúnar. „Ljósið er lykillinn að allri nútímamenningu og framtíðin byggist á ljósi og ljóstækni. Hún segir Háskóla Íslands leggja áherslu á að fræða ungt fólk og vekja áhuga þess og vitund um vísindi. „Ljósið verður hápunktur í vísindasmiðjunni í Háskólabíói, háskólalestinni og háskóla unga fólksins. Svo verður gefinn svokallaður ljósakassi í alla grunnskóla landsins. Við ætlum meðal annars að kortleggja myrkurgæðin í landinu og fá skólabörn til að segja okkur hvernig þeim gengur að horfa á stjörnuhimininn heiman frá sér," lýsir Guðrún og bætir við: „Dagskráin er svo ljóslifandi að það er alltaf eitthvað nýtt að bætast við og við fögnum öllum sem vilja vera með á ári ljóssins."

> **Ljósið verður hápunktur í vísindasmiðjunni í Háskólabíói, háskólalestinni og háskóla unga fólksins. Svo verður gefinn svokallaður ljósakassi í alla grunnskóla landsins.**

Dagskráin hefst klukkan 16.

gun@frettabladid.is



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

ALDA JÓNSDÓTTIR
Dalbraut 14,
Reykjavík,

lést á öldrunardeild Vífilsstaða mánudaginn 5. janúar. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Berglind Sigurðardóttir
Gunnar H. Sigurðsson — **Kristín Hálfdánardóttir**
Sigríður J. Sigurðardóttir — **Jan Philip Eikeland**
Örn Sigurðsson — **Fanney Kristjánsdóttir**
ömmubörn og langömmubörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

ÞÓRA ÁSA GUÐJOHNSEN
Logafold 68,
Reykjavík,

lést á Landspítalanum laugardaginn 17. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 29. janúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Reykjalund.

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

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

KONUM FJÖLGAR MEÐAL BLÓÐGJAFA

Árið 2014 gerðist það í fyrsta sinn að fleiri konur en karlar komu sem nýir blóðgjafar til Blóðbankans. Þær eða þeir sem vilja gefa blóð geta leitað upplýsinga á www.blodbankinn.is.

ÞÚ VELUR NÁTTÚRULEGA

DGJ ORGANICS SHAMPOO

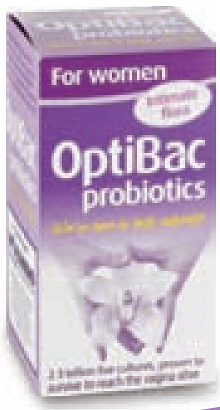
ÁN PARABENA OG SLS

Dreifing www.isflex.is

OptiBac probiotics

„For Women“

gegn sveppasýkingu,bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

TILBOÐ

Nú fæst Nutrilenk Gold 90 tbl. og Nutrilenk Active með 20% afslætti á flestum sölustöðum.

FYRIR AUMA OG STIRÐA LIÐI

GENGUR VEL KYNNIR *Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskvefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Nutrilenk Gold og Nutrilenk Active eru frábær efni sem hafa hjálpað fjölmörgum Íslendingum sem þjást af verkjum og stirðleika í liðum.*

„Nutrilenk hefur hjálpað ótrúlega mörgum sem hafa fundið fyrir verkjum og stirðleika í skrokknum og í raun hefur fólk talað um að það hafi fengið nýtt líf,“ segir Ásta Kjartansdóttir, vörustjóri hjá Gengurvel ehf. Nutrilenk Active er framleitt fyrir þá sem þjást af stirðleika og verkjum í liðum og er talið hafa áhrif á liðvökvann en mælt er með Nutrilenk Gold fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum. Reyndar nota margir báðar tegundir saman með frábærum árangri,“ bætir Ásta við.

Friðleifur Friðleifsson er mikill íþróttamaður og hefur hlaupið frá árinu 2008. „Sem hlaupari er mikilvægt að halda öllum liðum vel smurðum. Þar kemur Nutrilenk Active að góðum notum. Ég hef núna notað Nutrilenk Active í töluverðan tíma og finn að líkaminn þolir langvarandi álag mun betur og eymsli í liðunum eru miklu minni en áður. Ég get hiklaust mælt með Nutrilenk Active. Það virkar!“

Lára Emilsdóttir, 59 ára fjármálastjóri, greindist með brjóstakrabbamein fyrir einu og hálfu ári. Hún þarf að vera á andhormónalyfum til að halda meininu í skefjum og hafa þau farið þannig í skrokkinn á henni að hún var undirlögð af skelfilegum liðverkjum. „Ég ákvað að prófa Nutrilenk Gold og viku seinna fann ég mun. Nutrilenk Gold heldur mér góðri og mér er mikið í mun að deila þessari reynslu því ég veit um margar konur í sambærilegri stöðu.

Nutrilenk fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

MIKIÐ Í MUN AÐ DEILA REYNSLUNNI Lára tekur andhormónalyf og hafa þau valdið miklum liðverkjum. Hún ákvað að prófa Nutrilenk Gold og fann strax mun.

ÞOLIR ÁLAG BETUR Friðleifur Friðleifsson er mikill hlaupari. Hann heldur liðunum vel smurðum með Nutrilenk Active.

VIÐ HEITUM UMSLAG

&

elskum umslög

En við gerum svo margt fleira

- Nafnspjöld
- Bréfsefni
- Bæklinga
- Reikninga
- Einblöðunga
- Markpóst
- Veggspjöld
- Borðstanda
- Ársskýrslur

UMSLAG - og prentun

www.umslag.is

Stjórnar át - og þyngdarvandi lífi þínu?

10 vikna byrjendanámskeið hefst: 04.02.15.-15.04.15.

12 vikna framhaldsnámskeið hefst mánudaginn 02.02.15.

Helgina 20-22.02.15. Helgarnámskeið

MFM miðstöðvarinnar í Hlíðadalssetri (30 mín. frá Rvík)

Esther H. Guðmundsdóttir MSc.

MFM MIÐSTÖÐIN

Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana

Hlíðasmári 10, 201, Kópavogi Sími 568 3868

matarfikn@mfm.is

www.matarfikn.is

2015 FFF.IS

FRANSKA KVIKMYNDAHÁTÍÐIN

Sjón er sögu ríkari!

GEGN HARÐSPERRUM

HEILSA KYNNIR *Aðalsteinn Bergdal leikari er afar hrifinn af vörunum frá Solaray.*

Aðalsteinn Bergdal, leikari og lífskúnstner, hefur notað Solaray-vörurnar áratugum saman með góðum árangri. Hann hefur haft mikinn áhuga á heilsu og bætiefnum síðan um 1977 og tileinkað sér heilbrigðan lífsstíl.

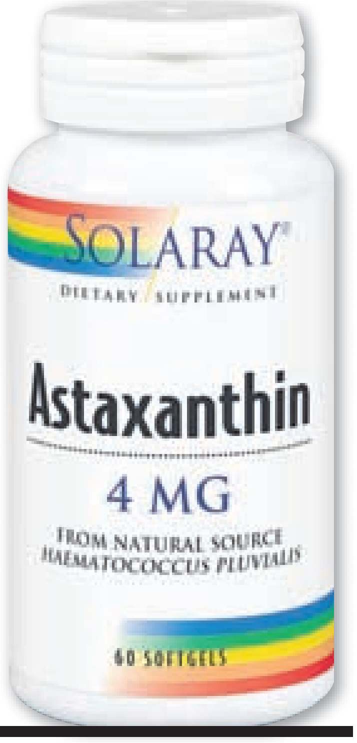
AÐALSTEINN BERGDAL

„Ég var búinn að lesa allt á milli himins og jarðar um vítamín, steinefni og jurtir. Svo kom Solaray inn í myndina og þá fannst mér ég vera búinn að finna réttu efnin fyrir mig. Solaray-bætiefnin hafa reynst mér vel og einfaldlega gefið mér súperheilsu,“ segir hann.

„Astaxanthin nota ég sem innri sólarvörn. Ég nota aldrei sólaráburð á húðina, því hann kemur í veg fyrir að líkaminn myndi D-vítamín frá geislum sólarinnar, sem er afar slæmt. Astaxanthin passar vel upp á húðina mína, hún eldist hægar. Svo veit ég að Astaxanthin styrkir ónæmiskerfið, vinnur gegn bólgum og gefur aukna orku.“

SOLARAY ASTAXANTHIN:

- Ver húðina gegn sól, hún verður fyrr brún
- Kemur í veg fyrir ótímabæra öldrun húðarinnar
- Vinnur gegn bólgum og harðsperrum
- Styrkir ónæmiskerfið og er kröftugur andoxari



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

STJÓRN HLÍFAR Anna Kristín Blöndal Jóhannesdóttir, Sigþór Jens Jónsson, Gréta María Björnsdóttir og Sóley Halldórsdóttir, meðlimir í Hlíf, áhugafélagi hjúkrunarnema um skaðaminnkun og jaðarsetta hópa.

SKAÐAMINNKUN MIKILVÆG FORVÖRN

HEILSUGÆSLUÞJÓNUSTA *Nokkrir hjúkrunarfræðinemar við Háskóla Íslands hafa sinnt heilsugæsluþjónustu fyrir heimilislausa í Dagsetrinu síðan í haust.*

Nokkrir hjúkrunarfræðinemar við Háskóla Íslands og meðlimir í Hlíf, áhugafélagi hjúkrunarnema um skaðaminnkun og jaðarsetta hópa, hafa sett upp aðstöðu í Dagsetri Hjálpræðishersins á Eyjaslóð þar sem þeir veita gestkomandi heilsugæsluþjónustu tvisvar sinnum í viku.

„Verkefnið fer vel af stað og við höfum fundið fyrir ánægju með verkefnið meðal skjólstæðinga okkar og þeirra sem vinna að þessum málaflokki,“ segir Sigþór Jens Jónsson, einn stjórnarmanna Hlífar, en auk hans eru þær Gréta María Björnsdóttir, Anna Kristín Blöndal Jóhannesdóttir, Sóley Halldórsdóttir og Sunna María Helgadóttir í stjórninni.

EINSTAKLINGUM MÆTT Í ÞEIRRA EIGIN UMHVERFI

Sigþór segir hugmyndina að verkefninu hafa kviknað út frá starfi Frú Ragnheiðar sem er skaðaminnkunarverkefni Rauða krossins en Frú Ragnheiður er bíll þar sem sjálfboðaliðar eru á vakt.

„Upphaflega var markmiðið að hafa alltaf einn heilbrigðismenntaðan starfsmann í bílnum eða nema en það hefur ekki gengið sem skyldi. Á kynningarfundi hjá Hlíf í haust þar sem bæði verkefnin voru kynnt mættu um fjörutíu manns. Það var mikill áhugi á meðal hjúkrunarfræðinema en við höfum ekki séð alla skila sér í Dagsetrið, þar erum við meira kjarnahópurinn að starfa. Það hefur hins vegar verið mikil fjölgun sjálfboðaliða í Frú Ragnheiði í vetur. Fólk hefur verið meira tilbúið í það verkefni enda umhverfið verndaðra. Í Dagsetrinu erum við hins vegar í nærumhverfi skjólstæðinganna en það er einmitt svo mikilvægt í skaðaminnkun, að mæta einstaklingum þar sem þeir eru á hverjum tíma á þeirra vettvangi. Það er helsti munurinn á þessum tveimur verkefnum.“

VEITA GRUNNHEILSUGÆSLU

Dagsetrið er rekið af Reykjavíkurborg en Hjálpræðisherinn sér um daglegan rekstur þess.

„Dagsetrið er athvarf fyrir heimilislausa og flestir sem koma þangað eru með einhvers konar fíknivandamál. Við í Hlíf fengum þar úthlutað herbergi fyrir okkur þar sem við bjóðum upp á grunnheilsugæslu, eftirlit með áverkum og andlegan stuðning og hafa viðtökurnar verið góðar. Við veitum fyrstu hjálp, hreinsum sár og búum um þau og höfum við fengið styrki frá einkafyrirtækjum sem hafa gefið okkur hjúkrunarvörur. Á venjulegri vakt koma til okkar um það bil tveir til þrír skjólstæðingar og oft eru það sömu einstaklingarnir. Við höfum náð að mynda tengsl við þennan hóp en það hafa líka komið einstaklingar sérstaklega að hitta okkur. Það finnst okkur dýrmætt,“ segir Sigþór.

FINNA FYRIR FORDÓMUM

Hjúkrunarfræðinemarnir hafa fundið fyrir því og heyrt frá heilbrigðisstarfsfólki að starfsemin í Dagsetrinu létti á álagi á öðrum stöðum.

„Hingað til hefur fólk í þessum jaðarsettu hópum þurft að leita á bráðamóttöku eða á heilsugæslustöðvar en ef til vill hentar þeim betur að fá aðstoð annars staðar frá. Verkefnið var því sett af stað af þörf en líka vegna þeirra fordóma sem þessir sjúklingar verða fyrir innan heilbrigðiskerfisins. Fólk sér gjarnan fíknina fyrst og dæmir fólkið út frá því. Það eru því sóknarfæri til að kynna fólk fyrir þessum hópi og fyrir hugtakinu skaðaminnkun. Skaðaminnkun er ákveðin forvörn sem er á öndverðum pól við þær forvarnir sem við lifum við í dag sem er nokkurs konar bannstefna. Til dæmis er nálaskiptaverkefni Frú Ragnheiðar dæmi um skaðaminnkun. Þá geta einstaklingar sem nota sprautubúnað komið með notaðar nálar og sprautur og fengið hreinar nálar og sprautur í staðinn. Þannig er einstaklingi sem er í virkri neyslu hjálpað án þess að breyta honum, einstaklingum er mætt á þeim stað sem þeir eru á þá stundina. Mörgum finnst þetta vera framtíðin þó við höfum verið treg til að taka þetta upp hér sem virka stefnu,“ útskýrir Sigþór. Hann segist ekki vera sammála því sem af sumum hefur verið haldið fram að þannig sé ástandi þessara einstaklinga viðhaldið. „Það hefur farið minna fyrir skaðaminnkunarúrræðinu en meira fyrir meðferðarúrræðum sem er stórt skref fyrir einstakling í neyslu. Það er ekki hægt að þröngva meðferð upp á þá sem vilja það ekki. Einstaklingarnir vita hvert þeir eiga að leita þegar þeir hafa áhuga á því.“

Heilsugæsluþjónustan í Dagsetrinu er opin á þriðjudögum og fimmtudögum frá klukkan tvö til fjögur.

■ liljabjork@365.is

FORDÓMAR

„Hingað til hefur fólk í þessum jaðarsettu hópum þurft að leita á bráðamóttöku eða á heilsugæslur en ef til vill hentar þeim betur að fá aðstoð annars staðar frá. Verkefnið var því sett af stað af þörf en líka vegna þeirra fordóma sem þessir sjúklingar verða fyrir innan heilbrigðiskerfisins. Fólk sér gjarnan fíknina fyrst og dæmir fólkið út frá því. Það eru því sóknarfæri til að kynna fólk fyrir þessum hópi og fyrir hugtakinu skaðaminnkun.“

20% afsláttur
af völdum sængurverasettum og öllum handklæðum

amira
- dekraðu við heimilið -
Ármúla 23 • s: 553 0605
Við erum á Facebook

Tilboðsdagar

26. jan–2. feb.

50-70% afsláttur af Michael Kors, Armani, Diesel, Adidas, Fossil, DKNY og Casio

Verið velkomin!

JÓN & ÓSKAR

PIPAR\TBWA • SÍA • 140243

15-50% afsláttur af öðrum úrum

30-50% afsláttur af völdum skartgripum

20% afsláttur af öðrum skartgripum

15% afsláttur af trúlofunar- og giftingarhringum

15-70% afsláttur

jonogoskar.is | Sími 552 4910 | Laugavegi 61 | Kringlan | Smáralind

HEILSUSAMLEG KRYDD

TÍU KRYDD *Kristján Már Gunnarsson, læknanemi og einkaþjálfari, heldur úti vefsíðunni authoritynutrition.com. Þar skrifar hann áhugaverðar greinar um heilsu og næringu. Það sem greinir síðu hans frá öðrum sambærilegum er að hann hefur ávallt vísindalegar staðreyndir til viðmiðunar. Í nýlegri grein á síðunni segir frá tíu kryddum sem hafa reynst vel til að bæta heilsuna.*

1. KANILL

Lækkar blóðsykursmagn og hefur öflug áhrif gegn sykursýki. Hefur bólgueyðandi áhrif og getur lækkað magn kólesteróls og þríglýseríðs í blóði.

2. SALVÍA

Nafn salvíu kemur frá latneska orðinu salvare sem þýðir „að bjarga“. Á miðöldum trúðu margir á lækningamátt salvíu og var hún jafnvel notuð til að reyna að koma í veg fyrir farsóttir.

Nútímarannsóknir benda til þess að salvía geti bætt heilastarfsemi og minni, sérstaklega hjá fólki sem þjáist af Alzheimer. Alzheimersjúkdómurinn minnkar taugaboðefnið asetílkólín í heilanum. Salvía kemur í veg fyrir niðurbrot á því. Rannsóknir hafa sýnt batamerki hjá Alzheimersjúklingum sem taka inn salvíu. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að salvía geti einnig bætt minni heilbrigðra einstaklinga.

3. PIPARMINTA

Piparminta hefur lengi verið notuð í alþýðulækningum og ilmolíumeðferð.

Líkt og með margar kryddjurtir er það olían úr plöntunni sem er áhrifaríkust. Margar rannsóknir sýna að piparmintuolía geti hjálpað fólki að takast á við sársauka sem fylgir iðrabólgu. Salvían virðist hjálpa til við að slaka á vöðvum í ristlinum. Sumar rannsóknir benda til þess að piparminta í ilmolíumeðferð geti hjálpað fólki að eiga við ógleði, til dæmis í barnsburði eða eftir skurðaðgerðir.

4. TÚRMERIK

Í túrmerik eru nokkur efnasambönd sem talin eru hafa heilsusamleg áhrif. Það mikilvægasta er curcumin sem er ótrúlega áhrifaríkt andoxunarefni.

Curcumin hefur einnig bólgueyðandi áhrif, og er á pari við sum bólgueyðandi lyf. Rannsóknir benda til að curcumin geti bætt heilastarfsemi, varist Alzheimers, minnkað líkur á hjartasjúkdómum og krabbameini og haft linandi áhrif á gigt.

5. HEILÖG BASILÍKA

(HOLY BASIL, OCIMUM SANCTUM EÐA TULASI)

Talin heilagt krydd á Indlandi. Rannsóknir hafa sýnt að heilög basilíka getur hamlað fjölgun ýmissa baktería, gersveppa og myglu. Í einni rannsókn kom í ljós að kryddjurtin hafði góð áhrif á ónæmiskerfið.

Einnig hafa fundist tengsl milli kryddsins og lækkunar blóðsykurs fyrir og eftir máltíðir. Auk þess telja sumir að hún geti minnkað kvíða og þunglyndi.

6. RAUÐUR PIPAR (CAYENNE)

Virka efnið í rauðum pipar heitir capsaicin en sýnt hefur verið fram á að það minnkar matarlyst og eykur fitubrennslu. Af þessum sökum er það oft notað í fæðubótarefni.

Rannsóknir hafa sýnt að með því að bæta rauðum pipar í mat hjá fólki sem ekki er vant krydduðum mat minnkar það matarlyst og eykur fitubrennslu. Hins vegar hefur engin áhrif að gera það hjá fólki sem borðar kryddaðan mat reglulega.

7. ENGIFER

Rannsóknir hafa sýnt að eitt gramm eða meira af engifer geti komið í veg fyrir ógleði, til dæmis vegna morgunógleði, lyfjameðferðar og sjóveiki.

Engifer virðist einnig hafa bólgueyðandi eiginleika og getur hjálpað til við að stilla verki.

8. FENUGREEK

Indverskt krydd sem oft var notað í Ayurveda-lækningafræðinni til að auka kynhvöt og karlmennsku.

Rannsóknir benda til að fenugreek hafi góð áhrif á blóðsykur.

9. RÓSMARÍN

Rannsóknir benda til að virka efnið í rósmarín, rosmarinic-sýra, hafi bólgueyðandi virkni sem geti bælt ofnæmisviðbrögð og komið í veg fyrir nefstíflur.

10. HVÍTLAUKUR

Hvítlaukur hefur lengi verið hylltur vegna læknandi eiginleika. Mest er að þakka efnasambandinu allicin sem gefur lauknum einnig sína sérkennandi lykt.

Hvítlaukur er góður til að koma í veg fyrir kvef. Þeir sem oft fá kvef geta bætt hvítlauk við fæði sitt og líklegt að það hjálpi til.

Einnig eru nokkrar rannsóknir sem benda til að hvítlaukur hafi góð áhrif á hjartaheilsu, þar sem hann getur dregið úr háu kólesteróli og háum blóðþrýstingi.

VÖRUBÍLAR &VINNUVÉLAR

Kynningarblað Klettur, Ásbjörn Ólafsson, Kraftur, Aflvélar, Böðvar Sturluson, Jötunn Vélar, Kraftvélar, Hrauntak, Bílaumboðið Askja og Brimborg.

Markaðsleiðandi í sölu vörubifreiða

Klettur – sala og þjónusta ehf. er þjónustufyrirtæki sem sinnir flutninga-, stóriðju- og vinnuvélageiranum ásamt sjávarútvegi og fiskvinnslu. Hjá Kletti starfar á sjötta tug reynslumikilla starfsmanna. Fyrirtækið er meðal annars með umboð fyrir Caterpillar-vinnuvélar og Scania-vörubifreiðar, en þær hafa um árabil verið söluhæstu vörubifreiðar landsins.

Talsverður uppgangur hefur verið hjá Kletti undanfarin misseri enda fjölgar framkvæmdum um allt land. „Við fundum fyrir töluverðri söluaukningu á síðasta ári miðað við árin á undan. Markaðurinn er að taka við sér og þá sérstaklega verktakamarkaðurinn," segir Bjarni Arnarson, sölustjóri Kletts, en mesta aukningin er að hans sögn í jarðvinnuverktakastarfsemi.

Vörubifreiðasalan hefur aukist umtalsvert. „Við vorum markaðsleiðandi á síðasta ári eins og undanfarin ár með 35 prósent markaðshlutdeild í flokki stórra vörubíla, sem eru 16 tonn og yfir," segir Bjarni en Klettur er með umboðið fyrir Scania-vörubifreiðar sem voru söluhæstar stórra vörubíla hér á landi fimmtánda árið í röð. „Það hefur verið aukning í sölu á vinnuvélum og hafa Caterpillar-vinnuvélarnar átt góða hlutdeild á þeim markaði," segir Bjarni.

Bjarni segir líka gaman að segja frá því að á síðasta ári voru fluttir inn fyrstu tilbúnu efnisflutningabílarnir frá hruni, en þeir koma fullbúnir til malarflutninga. „Þetta eru bílar með ábyggðum palli. Þeir seldust mjög reglulega á árum áður en höfðu ekki hreyfst í mörg ár.

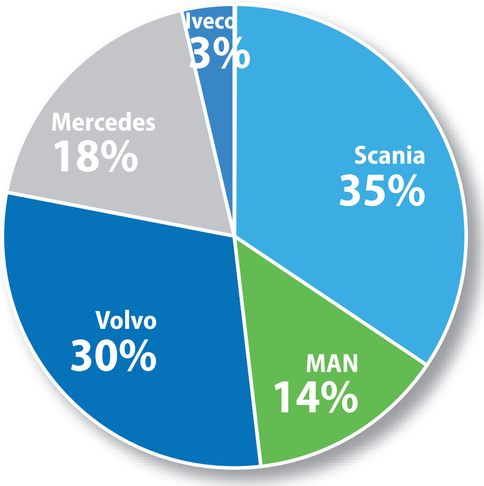
Að sögn Bjarna er stígandi í framkvæmdum um allt land. „Á árum áður var aðallega um að ræða nokkrar stórframkvæmdir sem kölluðu á mikið af mannskap, tólum og tækjum. Núna eru verkefnin smærri í sniðum en dreifðari."

Klettur kappkostar, að sögn Bjarna, að veita viðskiptavinum sínum skjóta og góða þjónustu. „Starfsmenn okkar búa yfir áralangri reynslu og mikilli sérþekkingu sem er lykillinn að góðri og öruggri þjónustu."

Helstu vörumerki Kletts eru Caterpillar-vinnuvélar, -aflvélar, -rafstöðvar og –lyftarar, Scania-vörubifreiðar, -hópbílar, -bátavélar og –rafstöðvar, Ingersoll- og Rand-iðnaðarloftpressur og Ausa-fjölnotavélar. Þá er fyrirtækið vel í stakk búið til að þjónusta viðskiptavini sem sinna vetrarþjónustu og er meðal annars með umboð fyrir Larue-snjóblásara frá Kanada, er með snjótennur fyrir vörubíla og vinnuvélar frá Mählers, Tellefsdal og Holms ásamt vönduðum norskum snjókeðjum frá Trygg.

Ný tæki í sýningarsal Kletts, tilbúin til afhendingar. Ausa Mini Dumper ásamt Scania G450 8x4 með Langendorf efnispalli.

SKRÁÐIR NÝIR VÖRUBÍLAR ÁRIÐ 2014. FLOKKUR II > 16 TONN.



> **Markaðurinn er að taka viðsér og þá sérstaklega verktakamarkaðurinn.**

Bjarni Arnarson sölustjóri ásamt Sigurjóni Ólafssyni.

Snorri Árnason, sölustjóri CAT vinnuvéla ásamt Páli Theodórssyni verkstjóra. Í baksýn má sjá nýja CAT 326 beltagröfu.

Bón og bílasápur fyrir vélar og vörubíla

Heildverslunin Ásbjörn Ólafsson ehf. hefur um áratugaskeið flutt inn bón- og bílhreinsivörur frá þýska framleiðandanum Sonax. Margar þeirra henta vel fyrir vinnuvélar og vörubíla. Sonax-vörur eru söluhæstu bílhreinsivörurnar á íslenskum markaði.

Sonax-vörumerkið, sem kom fyrst fram árið 1950, er þekkt fyrir mikil gæði og framúrstefnulega vöruþróun byggða á hátæknilegum aðferðum,“ segir Sverrir Ögmundsson, sölumaður hjá Ásbirni Ólafssyni sem flytur inn gæðavörurnar frá Sonax. Hann segir margar vörurnar henta mjög vel fyrir vinnuvélar og vörubíla. „Í það minnsta eru mjög margir atvinnubílstjórar sem kjósa vörurnar frá okkur.“

Þrífa skít en ekki smurningu

Sverrir segir fjölmargar sápur frá Sonax henta vel til þrifa á vinnuvélum og tækjum. Hann getur þess að allar vörurnar frá Sonax lúti þeim reglum um umhverfisvernd sem gildi í Evrópusambandinu.

„Við erum með sterkar sápur sem henta vel fyrirtækjum sem eru með mörg tæki eða bíla. Þær eru fituleysandi, alkalískar með háu PH-gildi. Þær eru gæddar þeim eiginleikum að þær leysa vel upp fitu og óhreinindi en eru ekki með upplausnarefnum. Þannig leysa þær ekki upp tjöru, olíu, glussa og smurningu sem vinnuvélar og traktorar þurfa til að virka,“ lýsir Sverrir.

Sem dæmi um þess konar sápur nefnir hann Sonax Dirt Dissolver og Sonax Ultra Power.

Sverrir segir fólk geta valið á milli háfreyðandi og lágfreyðandi sápu. „Það er misjafnt hvað hentar en froðan mýkir vatnið, færir óhreinindi frá fletinum og fækkar þannig rispum,“ segir hann.

Bónið verndar

Mikilvægt er að bóna öll tæki reglulega til að minnka líkur á ryði. „Öll umhirða og þrif verða auðveldari ef þú bónar, endingin eykst auk þess sem það hækkar endursöluverðið þegar tækin líta vel út,“ segir Sverrir og mælir sérstaklega með Hard Wax-bóninu. „Það er mjög þægilegt að nota á stórar vinnuvélar, fljótlegt og má nota á alla fleti.“

Sonax framleiðir bón sem vinna má með á handvirkan máta með því að úða yfir bílana með úðabrúsa, nudda með þvottakústi og skola af. Það bón er einungis selt í 25 lítra brúsum enda er það aðallega notað á þvottastöðvum,“ lýsir Sverrir og bendir á að slíkt bón henti vel fyrir flutningabíla og rútur enda afar fljótleg leið til að bóna.

Hreint og fínt vinnurými

Það skiptir marga máli að vinna í hreinu og snyrtilegu umhverfi. Sonax býður upp á fjölbreytt úrval af efnum til þrifa á innanrými. „Við erum með heilmikið af áhöldum, svömpum, míkrófíberklútum, sköfum og slíku til að þrífa bílana að innan sem utan. Þá er hægt að fá gluggahreinsiefni, sérstök efni til að hreinsa sæti, hurðaspjöld og mælaborð. Að auki má fá efni með vínylgljáa og önnur sem fríska upp á gúmmí,“ telur Sverrir upp. Hann áréttar að efnið sem spreyja má á mottur sé stamt og því ekki hætta á að sólar á skóm verði sleipir.

Flugur og kalk

Vöruúrvalið frá Sonax er mjög fjölbreytt og þar kennir ýmissa grasa.

„Á sumrin lenda margir í vandræðum með flugur og skordýr sem festast á húddi og grilli. Við erum með sérstök efni sem má úða á slík óhreinindi. Þetta er hátæknivara sem mýkir upp óhreinindin sem síðan er hægt að skola af,“ segir Sverrir en einnig er hægt að fá sérstaka svampa til að þrífa slík óhreinindi.

Sverrir bendir einnig á að sumar sápur megi nota til margra hluta. „Við erum með sápur sem innihalda sýrur sem leysa vel upp steinefni og kalk. Slíkar sápur henta einkar vel við þrif á flísalögðum gólfum verkstæða og við þrif á steypubílum og tækjum sem notuð eru við steypuvinnu“.

Hann bendir einnig á að Sonax bjóði upp á alls konar slípimassa og efni til að slípa upp gamalt og veðrað lakk.

Sverrir Ögmundsson, sölumaður hjá Ásbirni Ólafssyni, hjá hluta af því úrvali af bóni og bílasápum frá Sonax sem henta vel fyrir vinnuvélar og tæki. MYND/GVA

Vörurnar frá SONAX fást á mörgum útsölustöðum um allt land.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512-5429 Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

Fjármögnun atvinnutækja

Landsbankinn býður góð kjör við fjármögnun á nýjum og notuðum atvinnubílum og -tækjum. Viðskiptavinir Landsbankans njóta ætíð betri kjara.

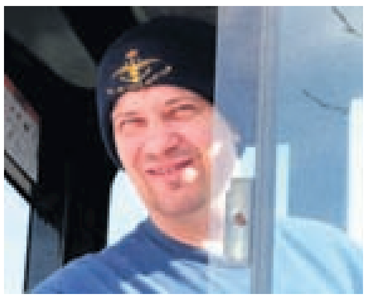
Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Hælisrútan öðlast nýtt líf

Undanfarin ár hafa starfsmenn Samgönguminjasafnsins í Ystafelli gert upp Hælisrútuna sem keyrði kost milli Akureyrar og Kristneshælisins í Eyjafirði á síðustu öld. Rútan fær pláss á safninu og verður að öllum líkindum gangfær.

Á Samgönguminjasafninu í Ystafelli í Þingeyjarsveit vinna nokkrir menn við að bjarga hluta af íslenskri atvinnusögu og handverki. Þar hefur Hælisrútan, sem notuð var við rekstur Kristneshælisins í Eyjafirði, verið gerð upp undanfarin ár. Rútan var helst notuð til flutninga á kosti milli Akureyrar og Kristneshælisins um miðbik síðustu aldar en þar var rekið berklasjúkrahús.

Rútan, sem er af gerðinni Ford, er frá 1946 en eins og títt var um rútur, vörubíla og aðrar vinnuvélar þess tíma, var yfirbyggingin smíðuð hér á landi. Hælisrútan er engin undantekning en Yfirbyggingaverkstæði Gríms Valdimarssonar á Akureyri sá um gerð yfirbyggingar hennar veturinn 1947-1948 að sögn Sverris Ingólfssonar, safnstjóra Samgöngusafnsins. „Það voru þeir Helgi Magnússon og Hinrik Thorarensen sem gáfu okkur yfirbygginguna árið 2010 en hún hafði verið um tíma í geymslu í Eyrarvík fyrir norðan Akureyri. Það var stór iðnaður á sínum tíma að byggja yfir bíla hér á landi og okkur fannst upplagt að reyna að bjarga þessum gamla grip. Eins og aðrir sambærilegir bílar þess tíma var grindin með vélinni flutt inn til landsins en húsið smíðað hér á landi. Svona voru næstum allar rútur og flutningabílar smíðuð áður fyrr en tilbúnar innfluttar rútur voru ekki fluttar inn fyrr en árið 1955. Upp úr 1955 hefst innflutningur á Scania- og Volvo-bílum og þá fyrst breytist þetta.“



Sverrir Ingólfsson, safnstjóri Samgöngusafnsins Ystafells í Þingeyjarsveit.

> Það var stór iðnaður á sínum tíma að byggja yfir bíla hér á landi.

Starfsmenn safnsins sjá um vinnuna að mestu leyti auk Jóns Sigurðssonar frá Húsavík sem er í hlutastarfi við verkefnið. „Við höfum hingað til unnið að verkefninu yfir veturinn enda er safnið hér opið frá vori fram á haust og þá gefst lítill tími til annars en að sinna safngestum enda er mikil umferð fólks hér yfir sumarið.“

Sverrir segir að fyrstu mánuðirnir hafi nánast farið í að telja í sig kjark því ekki hafi verkefnið litið vel út í upphafi. „Fyrsta veturinn unnum við bara í undirvagninum og gangverkinu. Vélaverkstæðið Kistufell boraði blokkina og renndi sveifarásinn fyrir okkur. Næsta vetur byrjuðum við á húsinu, tókum eina og eina spýtu fyrir og smíðuðum eftir þeim gömlu. Við notum harðvið alls staðar þar sem hann var áður. Þriðja veturinn kláruðum við tréverkið í húsinu og settum seglið á toppinn og settum járnklæðninguna á en við gátum notað mest af upprunalega járninu í það verkefni. Nú í vetur erum við búnir að smíða pallinn og erum að byrja á frambrettunum.“

Sverrir telur að bíllinn verði fullbúinn eftir 1-2 ár. „Hann fær sitt pláss hér á Samgöngusafninu og verður að öllum líkindum gangfær. Við starfsmenn höfum grínast með það milli okkar að hægt sé að leigja hann út í jarðarfarir og brúðkaup en við sjáum til með hvort þær hugmyndir fái hljómgrunn.“

Ástand yfirbyggingarinnar var ekki gott þegar Samgönguminjasafnið fékk hana árið 2010. MYNDIR/SVERRIR INGÓLFSSON

KRAMER

4-hjóla stýrðar hjólaskóflur

Fjórhjólastýrðu hjólaskóflurnar frá KRAMER eru áhugaverður kostur og hafa margt umfram liðstýrðar vélar. ■ Lægri eiginþyngd með sömu burðargetu. ■ Byggðar á heilli grind. ■ Geta keyrt og beygt með það sem þær lyfta. ■ Lágbyggðar og stöðugar vélar. ■ Fáanlegar með lyftigetu upp að 4,3 tonnum. ■ Möguleiki á 40 km akstursþraða, tilvalið í snjómokstur. ■ Hægt að skrá sem traktor með dráttargetu upp á allt að 16 tonnum.

Leitið nánari upplýsinga hjá sölumönnum okkar.

ÞÓR HF

Reykjavík:
Krókháls 16
110 Reykjavík
Sími 568-1500

Akureyri:
Lónsbakka
601 Akureyri
Sími 568-1555

Vefsíða:
www.thor.is

ÞÓR HF 50 1963 2013

Kraftur hf. - heildarlausnir á tækjum fyrir vetrarþjónustu

Kraftur hf. er það bílaumboð á Íslandi sem lengst hefur starfað undir sömu kennitölu og sömu eigendum, eða allar götur síðan 1966. Kraftur býður upp á mikið úrval af vörubílum og rútum. Til dæmis MAN-vörubíla sem hafa löngu sannað ágæti sitt við íslenskar aðstæður, enda hefur MAN verið með söluhæstu vörubílum á Íslandi um árabil. Kraftur er til húsa að Vagnhöfða 1-3.

Kraftur kynnir nýjar EURO 6 vélar frá MAN

Á nýju ári koma MAN-verksmiðjurnar með nýja sex sílindra vél á markaðinn. Þessi nýja vél kallast D38 og kemur í 520 og 560 hestafla útgáfum sem og 640 hestafla „heavy duty“.

„Eftir að 680 hestafla Euro 5 vélarnar duttu út hefur okkur vantað stærri vélar til að bjóða viðskiptavinum okkar,“ segja Jóhann Pétursson og Guðmundur Bjarnason, sölumenn hjá Krafti. Þeir segja fyrstu bílana með þessari nýju vél koma til landsins með vorinu en nú þegar séu nokkrir slíkir í pöntun.

„Þá hefur það verið opinberlega staðfest af TÜV í Þýskalandi, sem er óháður eftirlitsaðili, að ný útfærsla af MAN TGX „EfficientLine“, sem kom á markaðinn með Euro 6 vélunum er með 6,57 prósenta minni eldsneytisnotkun en bílar með „EfficientLine 1“, sem fyrst komu fram á árinu 2012,“ upplýsir Jóhann og tekur fram að þetta hafi verið niðurstaða úr samanburðarprófum í september 2014. „MAN býður nú líklega eyðslugrennstu vörubílana á markaðnum. Þrátt fyrir það að vera ekki með nýjustu útgáfu af ökumannshúsi eru blaðamenn erlendra fagtímarita á einu máli um það að eftir „andlitslyftingu“ á síðasta ári gefi ökumannshús MAN keppinautum sínum ekkert eftir og standi jafnvel framar, þar sem með tímanum hefur náðst að sníða ýmsa agnúa af, sem óneitanlega fylgja nýjum gerðum,“ segir Guðmundur.

Giletta-salt- og pækildreifarar og Assaloni-snjótennur

Um þessar mundir er Kraftur að afgreiða tvo fjögurra öxla vörubíla til Ingileifs Jónssonar, sem um árabil hefur séð um snjómokstur á Hellisheiði og Suðurlandi. Þá afhenti Kraftur á dögunum Vélamiðstöðinni tvo nýja MAN-vörubíla með nýjum saltkössum frá ítalska fyrirtækinu Giletta, sem er dótturfyrirtæki Bucher Municipal. „Tæki frá Bucher Schörling eins og fyrirtækið hét áður hafa fyrir löngu sannað ágæti sitt á Íslandi sem og annars staðar en hérna eru til dæmis fjölmargir götusópar frá Bucher sem og snjóblásarar og flugbrautasópar,“ segir Jóhann.

Saltdreifararnir, sem Vélamiðstöðin fékk eru með 6.500 lítra vökvatönkum og fimm rúmmetra saltkassa. „Hægt er að stilla það saltmagn, sem dreift er, mjög nákvæmlega eða allt niður í 5 grömm á fermetra en frá 20-350 grömmum á fermetra þegar um sand er að ræða,“ lýsir Guðmundur og bætir við að ferilvöktunarbúnaður, sem komi með kössunum, fylgist nákvæmlega með staðsetningu og vinnslu dreifaranna. Þá sé hægt að fylgjast með staðsetningu þeirra í rauntíma í gegnum tölvu með GPS-búnaði, sem er í bifreiðinni.

„Einnig eru tölvuskrár sendar í tölvukerfi Vegagerðarinnar með gögnum sem notuð eru við uppgjör við verktaka,“ segir hann.

Ein af nýjungunum, sem Giletta býður upp á, er færiband úr stáli, sem flytur saltið eða sandinn aftur í dreifarann í stað gúmmífæribands, sem algengt er. „Stálfæriband er sterkbyggðara og endingarbetra en þau sem notuð hafa verið hingað til. Einnig eru Giletta-dreifararnir með svokallaða bankara úr stáli, sem mylja niður salt- og sandköggla áður en efninu er dreift,“ upplýsir Jóhann.

Bucher Municipal framleiðir líka snjóplóga af ýmsum stærðum og gerðum undir heitunum Giletta og Assaloni. Nú þegar eru nokkrir slíkir í notkun hér á landi.

Nánari upplýsingar má nálgast á www.kraftur.is

Guðmundur Bjarnason og Jóhann Pétursson, sölumenn hjá Krafti, við annan bílinn sem Ingileifur Jónsson festi kaup á.

Myndir frá afhendingu á nýjum MAN-bílum með Giletta-saltdreifurum fyrir Vélamiðstöðina. Saltdreifararnir eru með 6.500 lítra vökvatönkum og fimm rúmmetra saltkassa.

Mikið úrval tækja af öllum stærðum og gerðum

Aflvélar ehf. var stofnað árið 2004 og er fyrirtækið með umboð fyrir nokkurn fjölda fyrirtækja, meðal annars þýska fyrirtækið ASH Aebi Schmidt International, Veekmas í Finnlandi, GMI og Tellefsdal í Noregi og Monroe í Bandaríkjunum.

Í síðustu viku vorum við að afhenda svokallað sameyki fyrir Akureyrarflugvöll en það er tæki með snjótönn framan á, vörubíl og undirtönn á honum og flugbrautarsópi aftan á,“ segir Friðrik Ingi Friðriksson, framkvæmdastjóri og annar eigandi Aflvéla. „Snjótönnin heitir Tarron og er frá Schmidt og er 7,2 metrar á lengd, vörubíllinn er Scania G410, undirtönnin er 3,6 metrar og er frá Monroe og flugbrautarsópurinn frá Schmidt heitir TJS 560. Þar með eru sameykin frá okkur komin á alla stærstu flugvelli landsins og sjö talsins í Keflavík. Sameykin eru okkar hönnun og erum við mjög stolt af henni enda búið að selja út frá henni tugi tækja um allan heim. Þetta hefur ekki verið gert áður en tókst býsna vel að okkar mati.“

Starfsmenn Aflvéla voru einnig að afhenda svokallaðan efnadreifara á Keflavíkurflugvöll á dögunum. „Tækið er samsett tæki frá Schmidt og er hið fyrsta sinnar tegundar á landinu. Það dreifir afísingarefni á flugvelli og hægt er að hafa sand með því. Afísingarefnin kosta tugi þúsunda tonnið og því mikilvægt að vera með góð tæki svo ekki sé dreift of miklu af efni. Í tækinu er skjár með innbyggðu korti af flugvellinum þar sem hægt er að sjá hvaða svæði er búið að dreifa á og tækið fer ekki yfir það svæði aftur. Þetta er gríðarlega fullkomið tæki með GPS-samskiptum og við erum líka mjög stolt af því,“ segir Friðrik Ingi.

Aflvélar hafa nýlega tekið inn fleiri fjölnotatæki frá Aebi Schmidt sem eru til sérstakra nota og eru með breiða línu af þeim tækjum.

Árið 2012 tók fyrirtækið síðan við umboði frá Pronar í Póllandi, en það fyrirtæki er eitt það stærsta í Evrópu í framleiðslu véla og tækja. „Tækin frá þeim hafa slegið í gegn hjá okkur, til dæmis höfum við selt gríðarlegt magn af fjölplógum, snjóblásurum, sópum og sand- og saltdreifurum. Við erum einnig með veghefla frá Veekmas auk snjótanna, plóga, undirtanna og slitblaða ásamt efni í sópa og tilbúna bursta fyrir sópbíla. Nýlega tókum við líka inn umferðarvörur, keilur og hraðahindranir og þess háttar. Fyrir utan allt þetta erum við með mikið af smátækjum, svo sem ryksugur, vatnssugur, gólfþvottavélar og sópa frá Cleanfix í Sviss,“ lýsir Friðrik Ingi.

Friðrik Ingi Friðriksson, framkvæmdastjóri og annar eigandi Aflvéla. MYND/VILHELM

PIRELLI

Þeir stóru nota Pirelli

– það er rétta vörubíladekkið!

PIRELLI FW-01 er ný lína af vetrardekkjum frá einum stærsta hjólbarðaframleiðanda í heimi. PIRELLI hefur, með þrotlausum prófunum, tekist að hanna dekk sem gefur vörubílstjórum eitt besta vetrardekkið sem völ er á. **PIRELLI FW-01** er eitt gripsterkasta vörubíladekkið á markaðnum og sérstaklega framleitt til notkunar á stýrisöxul. **Láttu reyna á Pirelli.**

Söluaðilar
um land allt

Nánari upplýsingar
á benni.is

Dekkjaþjónusta
Bílabúðar Benna
Upplýsingar: 590 2040
Verkstæði: Tangarhöfða 15
Sími: 590 2080

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Gamli, góði ömmumaturinn

Venjulegur heimilismatur, ömmumatur, er jafnan vinsæll. Ný bók, Ömmumatur Nönnu, er væntanleg í mars. Hér fylgja tvær uppskriftir úr bókinni sem er næsta víst að margir atvinnubílstjórar myndu vilja hafa í nestisboxinu.

Nanna Rögnvaldardóttir er einstakur kokkur og höfundur margra metsölubóka sem fjalla um mat og ýmsan fróðleik tengdan honum. Í lok mars kemur út bókin Ömmumatur Nönnu sem hefur að geyma dæmigerðar uppskriftir á íslenskum heimilismat á 20. öld, bæði hversdags- og sparimat.

Karlar og konur geta nú lært að elda uppáhaldsmat sinn eftir bókinni. Við fengum leyfi til að birta tvær vinsælar uppskriftir, kjötbollur í brúnni sósu sem er eftirlæti margra og ekta gamaldags jólaköku með kaffinu. Með því að útbúa kjötbollur frá grunni veit fólk hvert hráefnið er. Það er mun hollara og betra en að kaupa unnið kjötfars úti í búð. Jólakakan með rúsínum klikkar aldrei.

Við birtum þessar uppskriftir í þessu blaði því vitað er að atvinnubílstjórar sækja fremur í hollan heimilismat en skyndibita verði því viðkomið.

Nanna Rögnvaldardóttir er að gefa út enn eina matreiðslubóka, Ömmumatur Nönnu, sem margir munu vafalaust taka fagnandi.

Kjötbollur í brúnni sósu (fyrir 4)

Til eru ótal uppskriftir að steiktum kjötbollum, krydduðum og bragðbættum á alla hugsanlega vegu, en þetta eru þær sem ég gerði oftast þegar ég var að byrja að búa og úrvalið af kryddi og kryddjurtum ekkert í líkingu við það sem síðar varð.

- 500 g kjöthakk
- 1 laukur
- 2 hvítlauksgeirar
- pipar og salt
- 1 tsk. timjan
- 1 tsk. paprikuduft
- 1 egg
- 100 ml hafragrjón
- 3 msk. kartöflumjöl
- 1½ msk. olía
- 1 msk. smjör
- ½ l vatn
- 1½ msk. hveiti (eða sósujafnari eftir þörfum)
- sósulitur

Í bollurnar má hafa hvaða hakk sem er en mér finnst best að nota blöndu af lamba- og svínahakki. Saxaðu lauk og hvítlauk mjög smátt og blandaðu saman við hakkið, ásamt ½ tsk. af pipar, 1 tsk. af salti, timjani, paprikudufti og eggi. Hrærðu hafragrjón og kartöflumjöl saman við. Skiptu farsinu í 12 jafna hluta og mótaðu kringlóttar bollur úr því.

Hitaðu olíu og smjör á pönnu og steiktu bollurnar við meðalhita á þremur hliðum í 2–3 mínútur á hverri. Helltu vatninu á pönnuna, hitaðu að suðu og jafnaðu sósuna með hveiti hristu með dálitlu köldu vatni eða með sósujafnara. Láttu malla í um 5 mínútur. Smakkaðu sósuna, bragðbættu með pipar og salti eftir þörfum og dekktu hana með nokkrum dropum af sósulit. Berðu bollurnar t.d. fram með soðnum kartöflum, grænum baunum, rauðrófum eða rauðkáli og kannski sultu.

Kjötbollur með brúnni sósu er eftirlæti margra.

Hvað er betra en sneið af jólaköku með kaffinu?

Jólakaka 12–16 sneiðar

Það er erfitt að finna hversdagslegri köku en jólakökuna, þrátt fyrir nafnið, en þessi einfalda kaka er fjarskyld íburðarmiklum ávaxtakökum sem bakaðar eru fyrir jólin víða erlendis.

- 250 g smjör, lint
- 250 g sykur
- 2 stór egg
- rifinn börkur af 1 sítrónu eða
- 1 tsk. vanilludropar
- 450 g hveiti
- 3 tsk. lyftiduft
- 200 ml mjólk
- 50–100 g rúsínur

Hitaðu ofninn í 160°C og smyrðu meðalstórt jólakökuform. Hrærðu smjör og sykur vel saman. Þeyttu eggin saman við, annað í senn, ásamt bragðefnum. Blandaðu saman hveiti og lyftidufti og hrærðu því saman við ásamt mjólkinni, en gættu þess að hræra ekki meira en nauðsynlegt er.

Blandaðu að lokum rúsínunum saman við. Settu deigið í formið og sléttaðu yfirborðið. Bakaðu kökuna á neðstu rim í ofni í 60–70 mínútur, eða þar til prjónn sem stungið er í hana miðja kemur hreinn út. Láttu hana kólna í forminu í um 10 mínútur og hvolfdu henni svo gætilega á grind.

TEREX
TOPCON
POWERSCREEN
A TEREX BRAND
VERKFÆRI EHF
www.verkfaeriehf.is
Notaðar Vinnuvélar
Skotbómulyftarar
Byggingakranar
Gröfur

Böðvar Sturluson, eigandi bíla- og vélasölunnar B. Sturluson. MYND/PJETUR

Öllum hnútum kunnugir í bransanum

Bíla- og vélasalan B. Sturluson að Vagnhöfða 9 byggir á áralangri reynslu starfsmanna. Fyrirtækið flytur meðal annars inn atvinnutæki og dekk.

Við erum fyrst og fremst í innflutningi og sölu á atvinnutækjum, vinnuvélum og vörubílum. Samhliða því rekum við hjólbarðaþjónustu og flytjum inn vörubíla- og vinnuvéladekk," segir Böðvar Sturluson, eigandi bíla- og vélasölunnar B. Sturluson að Vagnhöfða 9.

Starfsemina byggir hann á áralangri reynslu.

„Bæði ég og mínir starfsmenn höfum áralanga reynslu af sölu vinnuvéla. Við höfum allir unnið í bransanum, bæði við jarðvinnu og í flutningastarfsemi og stýrt þessum tækjum sjálfir. Við vitum hverju viðskiptavinirnir sækjast eftir."

Gæðamerki frá Skandinavíu

B. Sturluson flytur inn vörubíla- og vinnuvéladekk, meðal annars frá Svíþjóð, og vagna frá Finnlandi, sem henta íslenskum aðstæðum.

„Við erum með umboð fyrir BOSS, sænsk sóluð hágæðadekk. BOSS er gríðarlega stórt merki í Skandinavíu og hefur komið sterkt inn á okkar markað á undanförum árum. Við flytjum einnig inn Dunlop- og Michelin-dekk til að bjóða okkar kúnnum hágæðaframdekk. Frá Finnlandi flytjum við inn nýja frystivagna, VAK, sérsmíðaða fyrir íslenskar aðstæður og kröfur um þyngdir og útbúnað," segir Böðvar.

Fyrirtækið hefur einnig um árabil haft milligöngu um sölu véla út fyrir landsteinana, bæði nýrra og notaðra. Böðvar segir þó áhersluna á sölu innanlands.

„Við seldum mikið af tækjum úr landi eftir hrunið. Nú hefur þetta snúist við og við flytjum meira inn, bæði ný tæki og notuð. Viðskiptavinir okkar í flutningastarfsemi eru komnir í mikla endurnýjunarþörf og þar eru menn farnir að kaupa tæki. En stjórnvöld þurfa þó að herða sig í að auka verkefni í framkvæmdum. Hjólin eru ekki farin að snúast nógu hratt þar," segir Böðvar.

Nánari upplýsingar er að finna á www.trucks.is

Jötunn Vélar eflir starfsemi sína á höfuðborgarsvæðinu

Jötunn Vélar hefur nýlega hafið innflutning og umboðssölu vinnuvéla og vörubíla. Starfsfólk fyrirtækisins finnur nú þegar fyrir aukinni þörf fyrir endurnýjun þar sem tækjafloti landsins er orðinn gamall og lítið framboð af góðum notuðum tækjum.

Jötunn Vélar er best þekkt fyrir þjónustu við landbúnað og bændur enda býður fyrirtækið upp á mikið úrval véla og tækja frá fjölda leiðandi framleiðenda. Þekktustu vörumerkin eru vafalaust Massey Ferguson- og Valtra-dráttarvélarnar en þess má geta að markaðshlutdeild þessara merkja var 51,4% á síðasta ári. Jötunn Vélar var stofnað 2004 og því að verða ellefu ára. Þrátt fyrir krefjandi tíma í kringum hrunið tókst fyrirtækinu að komast í gegnum þá og er í dag orðið mun stærra og öflugra en fyrir hrun með um fjörutíu starfsmenn og verslanir á Selfossi, Akureyri og Egilsstöðum. Að sögn Finnboga Magnússonar framkvæmdastjóra má þakka þetta annars vegar gríðarlega öflugu starfsfólki sem var tilbúið að leggja mikið á sig og leita nýrra möguleika á breyttum tímum og ekki síður þeirri miklu tryggð sem viðskiptavinir hafa ávallt sýnt fyrirtækinu.

Á síðasta ári tók Jötunn Vélar við umboði fyrir Toro-sláttuvélar og Club Car-vinnu- og golfbíla og opnaði í kjölfarið varahlutaþjónustu á Funahöfðanum til að þjónusta viðskiptavini þessara tækja. „Það er skemmst frá því að segja að rekstur þessarar deildar gekk vonum framar og var því ákveðið að efla hana enn frekar og hefja jafnframt innflutning og umboðssölu vinnuvéla og vörubíla," segir Finnbogi.

Jötunn Vélar hefur fengið til liðs við sig Baldur Þórarinsson og mun hann veita þessari deild forstöðu og stýra uppbyggingu hennar en hann hefur mikla reynslu á þessu sviði og hefur starfað í þessum geira í bráðum tuttugu ár. „Þó við séum rétt að byrja hafa margir haft samband við mig og spurt fyrir um vélar og tæki sem þá vantar og fyrstu tækin eru nú þegar á leiðinni til landsins," segir Baldur. „ Eftir bankahrun var mikið af vinnuvélum og vörubílum flutt úr landi því verktakastarfsemin dróst mikið saman á þessum tíma. Við finnum þó greinilega fyrir aukinni þörf fyrir endurnýjun þar sem tækjafloti landsins er orðinn gamall enda mjög lítið flutt inn og selt af nýjum vinnuvélum á árunum 2008-2014. Framboðið fyrir þá sem vilja kaupa notuð tæki en ekki of gömul er því ekki mikið innanlands í dag. Markmið okkar er að bjóða trausta og markvissa þjónustu sem styður uppbyggingu og árangur viðskiptavina okkar í krefjandi umhverfi dagsins í dag."

> **Markmið okkar er að bjóða trausta og markvissa þjónustu sem styður uppbygginguog árangur viðskiptavina okkar í krefjandi umhverfi dagsins í dag.**

Baldur Þórarinsson hjá Jötni Vélum segist finna fyrir miklum áhuga fólks og hefur fengið fjölda fyrirspurna um nýjar vinnuvélar og vörubíla þrátt fyrir að fyrirtækið sé nýbyrjað að flytja þá inn. MYND/ERNIR

Birna Björnsdóttir slökkviliðsmaður segir engan dag eins í vinnunni. Starfið sé fyrir vikið áhugavert og krefjandi. MYND/GVA

Slökkviliðsstarfið áskorun alla daga

Birna Björnsdóttir slökkviliðsmaður segir æfinguna skapa meistarann við stjórn stórra slökkvi- og körfubíla. Starfið sjálft sé fjölbreytt og krefjandi og engir tveir dagar eru eins. Hún veit aldrei hvað bíður hennar þegar hún mætir á vakt, hún mætir einfaldlega alltaf tilbúin, í allt.

Ég hef verið í slökkviliðinu í sjö ár. Ein af inntökukröfunum er að vera með meirapróf en fyrstu þrjú árin fer maður lítið í aksturinn. Eftir það keyrum við alla bílana, slökkvibíl, körfubíl og sjúkrabíl. Slökkviliðið er einnig með gámabíla sem við notum til að flytja björgunargáma milli staða,“ segir Birna Björnsdóttir slökkviliðsmaður þegar hún er spurð út í tækin sem hún stjórni í vinnunni.

„Körfubíllinn er stærstur og mest krefjandi að vinna á. Það þarf sérstakt próf á hann sem allir fara í eftir þrjú ár í starfi. Við æfum okkur á bílinn með reyndari starfsmönnum og tökum svo prófið hér innanhúss. Það þarf að kunna að stýra honum, reisa körfuna og framkvæma fleiri kúnstir,“ útskýrir Birna og segir að þó ákveðna lagni þurfi á svo stór tæki sé það æfingin sem skipti öllu máli.

„Helst þarf bara að gera sér grein fyrir að bílarnir eru stórir og langir. Það þarf að æfa sig í að keyra og fá þannig tilfinningu fyrir bílnum og hvernig hann bregst við í akstri.

Ekki er alltaf þörf á körfubílnum í útkalli og þá höldum við okkur við með því að fara út þegar tími gefst, reisum bílinn og æfum okkur á hann. Það er alltaf einn skráður á körfubílinn á hverri vakt, stundum ég og stundum ekki.“

> **„Körfubíllinn er stærstur og mest krefjandi að vinna á. Það þarf sérstakt próf á hann sem allir fara í eftir þrjú ár í starfi.“**

Er samkeppni í liðinu?

„Jú, jú, menn hafa auðvitað alltaf metnað til að gera vel,“ segir Birna sposk.

„En kerfið rúllar samt þannig að hver maður í liðinu er ekki alltaf að gera það sama. Það fá allir að gera allt, sem er skemmtilegt og alltaf áskorun,“ segir Birna.

Hún segir starfið fyrir vikið fjölbreytt og áhugavert en ekkert endilega taugatrekkjandi.

„Slökkviliðið sinnir sjúkraflutningum og einnig eiturefnum, köfun og utanvegabjörgun eins og á fjöllum. Auðvitað er alltaf spenna í kringum þessa vinnu og þannig fólk velst í þetta starf. Ég veit aldrei hvað ég er að fara að gera þegar ég mæti í vinnuna. Ég er bara alltaf tilbúin í allt. Það er ákveðinn sjarmi yfir því, finnst mér. Ég hafði lengi haft áhuga á þessu starfi þegar ég sótti loks um. Slökkviliðið er óneitanlega svolítið karlaveldi og eins og er er ég eina konan í útkallsliðinu, en það hefur aldrei skipt neinu máli. Það væri samt gaman ef fleiri konur kæmu í liðið.“

Óskar Sigmundsson sölufulltrúi með nýjum Iveco-vörubílum. MYND/GVA

Sendibíll ársins

Mikil aukning hefur verið í sölu vörubíla og vinnuvéla undanfarið. Kraftvélar bjóða mikið úrval, meðal annars Iveco-vörubíla sem hafa verið mjög eftirsóttir og Komatsu-vinnuvélar.

„Það hefur orðið mikil aukning í sölu sendi- og vörubíla undanfarna mánuði. Sérstaklega mikil eftirspurn hefur verið eftir Iveco-atvinnubílum og Komatsu-vinnuvélum. Salan hér innanhúss hefur margfaldast á milli ára. Við finnum einnig fyrir mikilli aukningu í jarðvinnugeiranum,“ segir Viktor Karl Ævarsson, sölustjóri hjá Kraftvélum. „Iveco-sendibílar eru til í miklu úrvali. Við getum boðið sendibíl, allt frá þremur og hálfu tonni, en ekki þarf meirapróf til að aka þeim, upp í stærstu tegund dráttar- eða flutningabíla. Þessir bílar eru þægilegir í akstri og búnir öllum þægindum. Iveco Daily-sendibíllinn var nýlega kosinn sendibíll ársins 2015 í sínum flokki. Við erum stoltir af því,“ segir Viktor. „Þessi bíll hentar vel fyrir smærri fyrirtæki, iðnaðarmenn og alla þá sem þurfa frá sjö og upp í tuttugu rúmmetra farangursrými. Við erum með þennan bíl á staðnum í prufuakstur og eigum hann alltaf til á lager,“ segir Viktor.

„Við höfum verið að selja Iveco-vörubíla til margra fyrirtækja, svo sem Eimskips, Ölgerðarinnar, Reykjavíkurborgar, Olíudreifingar, Hafnarfjarðarbæjar, Orkuveitu Reykjavíkur og Hjálparsveitar skáta í Kópavogi svo eitthvað sé nefnt. Við bjóðum upp á þjónustusamning sem fyrirtæki hafa verið ánægð með. Þá er greidd ákveðin upphæð fyrir hvern ekinn kílómetra og í staðinn er 5 ára ábyrgð með bílnum.“

Kraftvélar eru til húsa að Dalvegi 6-8 í Kópavogi. Frekari upplýsingar á heimasíðunni kraftvelar.is

Mikil þörf á endurnýjun malarvagna

Fyrirtækið Hrauntak ehf. í Skútuvogi 8 var stofnað árið 2008 og hefur annast inn- og útflutning á vinnuvélum, vörubílum og varahlutum fyrir vinnuvélaeigendur. Fyrirtækið hefur umboð fyrir Schmitz-malarvagna, gámagrindur og flatvagna á Íslandi.

Sigurður Kr. Sigurðsson, framkvæmdastjóri Hrauntaks, ásamt Ólafi Halldórssyni og Sigurjóni Gylfasyni sölustjóra, við glænýjan Schmitz-malarvagn sem Hrauntak býður bæði til sölu og leigu. MYND/STEFÁN

Á fyrstu árum okkar var aðalverkefnið sala á notuðum tækjum til útlanda og seldum við til yfir fjörutíu landa. Í dag er aðalverkefnið hins vegar innflutningur á nýjum og nýlegum tækjum til landsins. Auk þess sem fyrirtækið útvegar varahluti, mótora og hjólbarða fyrir vinnuvélar," segir Sigurður Kr. Sigurðsson, framkvæmdastjóri Hrauntaks.

Hrauntak hefur umboð fyrir Schmitz-malarvagna, flatvagna og gámagrindur en Schmitz er einn stærsti vagnaframleiðandi í heimi. „Hrauntak afhenti tvo nýja vagna seinnihluta síðasta árs og nú er kominn til landsins nýr Schmitz-malarvagn sem er mjög vel útbúinn með fjarstýrðri yfirbreiðslu," segir Sigurður og bendir á að þennan vagn bjóði Hrauntak bæði til sölu og leigu.

Endurnýjun nauðsynleg

Sigurður telur mikla þörf á að endurnýja þá malarvagna sem notaðir eru á Íslandi. „Mikið af vögnum sem eru í notkun í dag er að verða úr sér gengið og viðhald er orðið dýrt," segir hann og telur vagnana frá Schmitz góðan kost.

„Í okkar samstarfi með Schmitz er lögð áhersla á að útfæra vagnana þannig að þeir passi bílnum sem dregur og að lestunarþungi á dráttarstól og öxla sé sem réttastur. Þetta er mjög mikilvægt þar sem umtalsvert getur munað um rétta lestun í eldsneytiskostnaði sem er afar stór þáttur í útgerð dráttarbíla," lýsir hann. Fyrir nýja vörubíla býður Hrauntak upp á ábyggingu á Schmitz-vörubílapöllum.

Schmitz á iðulega talsvert af notuðum tækjum á lager sem tekin hafa verið upp í ný. Hrauntak getur boðið þessi tæki á góðu verði, en þar má nefna malarvagna, kæli- og frystivagna, gámagrindur og flatvagna.

Bjart fram undan

„Við horfum bjartsýnir fram á veginn og finnum fyrir vaxandi eftirspurn frá hinum fjölmörgu viðskiptavinum okkar. Endurnýjunarþörfin á okkar íslenska markaði er mikil í vinnuvélum, dráttarbílum og vörubílum," segir Sigurður.

Nánari upplýsingar má finna á vefsíðunni hrauntak.is

Schmitz á iðulega talsvert af notuðum tækjum á lager sem tekin hafa verið upp í ný. Hrauntak getur boðið þessi tæki á góðu verði.

MALARVAGNAR
GÁMAGRINDUR
FLATVAGNAR

SCHMITZ CARGOBULL á talsvert af notuðum og nýjum tækjum á lager sem svo sem malarvagna,kæli- og frystivagna, gámagrindur og flatvagna.

authorized ServicePartner of
SCHMITZ CARGOBULL

www.hrauntak.is
HRAUNTAK

HRAUNTAK - SKÚTUVOGI 8 - S. 580 1500 - WWW.HRAUNTAK.IS

Fyrstu Mercedes-Benz Vito-bílarnir komnir til landsins

Mercedes-Benz Vito er ótrúlega fjölhæfur bíll. Hann er í boði sem sendibíll, fjölnota- og fólksbíll og hefur fengið stórkostlega uppfærslu á öryggiskerfum. Askja kynnti Mercedes-Benz Vito, ásamt fleiri fjölhæfum bílum, á bílasýningu um síðustu helgi.

Um helgina var fyrsta kynning bílaumboðsins Öskju á nýrri línu Mercedes-Benz Vito-bifreiða en stutt er síðan fyrstu bílarnir í sendibílaútfærslunni komu til landsins. Agnar Daníelsson, sölustjóri atvinnubíla hjá Öskju, segir Mercedes-Benz Vito vera ótrúlega fjölhæfan bíl en hann er í boði sem sendibíll, fjölnota- og fólksbíll. „Hægt er að fá yfirbygginguna á Vito, hvort sem er sendi- eða fólksbíl, í þremur lengdum, eftir þörfum hvers og eins. Vito hefur tvær vélar í fimm aflútfærslum, frá 88 hestöflum til 190 hestafla. Auk þess hefur hann þrjú drifkerfi, framhjóladrif, afturhjóla- og fjórhjóladrif."

Sendibíllinn, sem getur verið 2ja eða 3ja sæta, er með þili milli farm- og farþegarýmis og getur verið með rennihurðum á báðum hliðum. „Að aftan getur verið heill hleri eða tvær hurðir. Timburklæðningar eru í hliðum og timburplata í gólfi. Bindirennur eru í hliðum og gólfi til að tryggja að farmur hreyfist ekki meðan hann er fluttur á milli staða. Lágt uppstig er í bílinn og sérlega þægilegt að ganga um hann."

Vito Mixto er fjölnota bíll en hann getur verið með 3ja sæta farþegabekk til viðbótar við framsætin sem annaðhvort eru tvö eða þrjú. „Þetta er flottur, þægilegur og sérlega lipur vinnuflokkabíll eða góður alhliða bíll fyrir fyrirtæki sem þurfa annars vegar að flytja fólk og hins vegar farm."

Fólksbíllinn Vito Tourer fæst í þremur innréttingarútfærslum en að sjálfsögðu með sömu möguleikum í lengdum á yfirbyggingu, drifútfærslu eða vélarafköstum. „Einfaldasta gerðin er Tourer BASE sem er með mjög einfaldar en sterkar innréttingar. Bíllinn er hugsaður til að flytja mannskap að og frá vinnusvæðum eða þar sem notkun ökutækis gefur ekki kost á að notaður sé fallega innréttaður fólksbíll."

Tourer PRO er þó sú gerð sem líklega selst í mestu magni segir Agnar enda vel búinn fólksbíll með öllum helstu þægindum. „Farþegabekkir geta verið með heilu baki eða með stökum bökum fyrir hvern farþega sem getur þá hallað bakinu sínu eftir þörfum. Gólfið er úr níðsterkri plastplötu sem auðvelt er að þrífa."

Öryggið uppfært

Agnar segir Tourer SELECT vera best búna Tourer-fólksbílinn. Hann er með teppalögð gólf, álfelgur, samlita stuðara, loftkælingu, stýri með aðgerðahnöppum og fleira sem staðalbúnað. Fólksbíllinn er væntanlegur til landsins í lok mars.

Mercedes-Benz Vito hefur fengið stórkostlega uppfærslu á öryggiskerfum að sögn Agnars. „Staðalbúnaður er hliðarvindsbúnaður (Crosswind ASSIST), sem aðstoðar ökumann að halda réttri stefnu á vegi þó að sterk vindhviða skelli á bílnum, ásamt athyglisvara (ATTENTION ASSIST) sem reiknar aksturstíma og mælir hegðun ökumanns og minnir hann á að stansa og hvíla sig ef hann sýnir merki um þreytu í akstri."

Úr sömu verksmiðju og byggður á sömu yfirbyggingu, vélum og drifbúnaði kemur Mercedes-Benz V-Class, sannkallaður hágæðafólksbíll að sögn Agnars. „V-Class var kynntur til leiks síðastliðið sumar og hefur notið mikilla vinsælda enda háklassafólksbíll með innréttingar og áklæði af bestu gerð."

Á sýningunni síðustu helgi var einnig sýndur Mercedes-Benz Sprinter sem er og hefur verið í forystu í sínum stærðarflokki. „Sprinter er ekki síður fjölhæfur. Hann hefur margar lengdir og hæðir á yfirbyggingu í boði, margar vélarútfærslur, gírkassa og drifbúnað. Öflugasti sendibíllinn í sínum flokki. Enginn bíll er vinsælli sem lítill hópferðabíll, sannkallaður markaðsleiðtogi í sínum flokki."

Atvinnubíladeild Öskju býður einnig upp á Mercedes-Benz Atego sem er grindarbíll fyrir vörukassa, pall eða aðra yfirbyggingu og er með heildarþunga frá 6,5 tonnum upp í 16 tonn. Í næstu deild þar ofan við býður Askja upp á Mercedes-Benz Actros, Antos og Arocs. Allir bílarnir eru byggðir á svipaðri tækni og t.d. eru í boði sömu vélar, gírkassar, drif og annað fyrir alla þessa bíla en þeir hafa allir sitt sérstaka hlutverk.

Auk þessa býður Askja upp á hópferðabíla frá Daimler AG sem framleiddir eru undir merkjum EvoBus, en það eru hópferðabílar af gerðunum Mercedes-Benz og Setra. „EvoBus er langstærsti framleiðandi hópferðabíla í Evrópu. Vörulínan er frá smárútum og strætisvögnum að hágæða og tæknivæddum stórum ferðamannarútum með öllum helstu þægindum."

Allar nánari upplýsingar gefa sölumenn Öskju í síma 590 2100.

Askja kynnti nýja línu af Mercedes-Benz Vito bifreiðum, auk annarra bifreiða, á glæsilegri bílasýningu síðustu helgi. MYNDIR/HARI

Mikið fjölmenni var á sýningunni um helgina. MYND/ÚR EINKASAFNI

Margir áhugasamir gestir settust inn í bílana til að fá betri tilfinningu fyrir þeim.

Starfsmenn Öskju svöruðu spurningum gesta og gáfu góð ráð.

Nýr og ótrúlega fjölhæfur Vito
Sendibíll - fjölnotabíll - fólksbíll
Vito er í boði sem sendibíll, fjölnotabíll og sem fólksbíll. Hann fæst framhjóla-, afturhjóla- og fjórhjóladrifinn. Þrjár lengdir og fimm vélaútfærslur í boði. Framúrskarandi aksturseiginleikar, sparneytni, þægindi og tæknileg fullkomnun.
Komdu og reynsluaktu Mercedes-Benz Vito. Hlökkum til að sjá þig.
Vito
Mercedes-Benz
ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi
Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland"
á Facebook

Keyrðu vörubíl fyrir frægðina

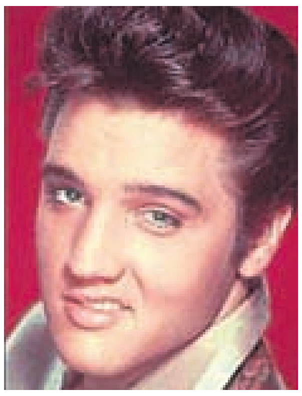
Fræga fólkið í Hollywood gegndi hinum ýmsu störfum áður en það sló í gegn. Algengt er að þeir sem leita frægðar og frama þjóni til borðs á milli áheyrnarprufa en þessir kappar eiga það allir sameiginlegt að hafa keyrt vörubíla.

SEAN CONNERY

Sean Connery er sonur vörubílstjóra og keyrði einn slíkan sjálfur áður en hann varð leikari. Hann gegndi mörgum störfum og var meðal annars í breska hernum. Hann er að sjálfsögðu best þekktur fyrir að leika njósnarann „007“ í fyrstu myndunum um James Bond auk þess að hafa verið tilnefndur til Óskarsverðlauna fyrir hlutverk sitt í The Untouchables.

VIGGO MORTENSEN

Árið 1980 útskrifaðist ein af stjörnum Hringadróttinssögu, Viggo Mortensen, úr stjórnmálafræði og sögu frá St. Lawrence-háskóla. Eftir útskrift bjó hann meðal annars á Spáni, í Englandi og Danmörku og vann hin ýmsu störf, til dæmis keyrði hann vörubíl í Esbjerg og seldi blóm í Kaupmannahöfn.



ELVIS PRESLEY

Áður en hann varð „konungur rokksins“, einn frægasti tónlistarmaður heims og leikari, var Elvis Presley vörubílstjóri. Presley var fæddur þann 8. janúar 1935 í Tupelo í Mississippi við kjör sem voru langt frá því sem hann átti eftir að venjast síðar. Eftir að hann útskrifaðist úr skóla fékk hann starf við að keyra vörubíl hjá Crown Electric og fékk greidda litla fjörutíu dollara á viku fyrir. Eftir að hafa reynt í mörg ár að koma ferlinum á flug segja sögur að hann hafi fengið að heyra að hann ætti halda sig við trukkaakstur „því hann myndi aldrei slá í gegn sem söngvari“.

CHEVY CHASE

Grínleikarinn kunni, sem best er þekktur hér á landi sem Clark Griswold úr National Lampoon's Vacation-myndunum, byrjaði feril sinn í Saturday Night Live-þættinum. Áður en ferillinn fór á flug var hann meðal annars vörubílstjóri og verkstjóri.

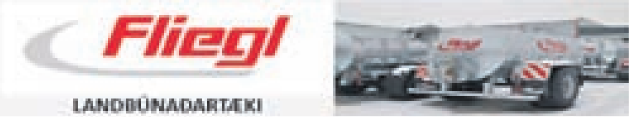
LIAM NEESON

Óskarsverðlaunahafinn Liam Neeson keyrði vörubíl áður en hann sló í gegn í kvikmyndum eins og Taken og Schindler's List. Hann ólst upp á Norður-Írlandi þar sem fljótlega kom í ljós mikill áhugi hans á að verða leikari. Eftir að hafa verið í háskóla í stutta stund fór hann að vinna hjá Guinness-bruggverksmiðjunni og vann þar á hinum ýmsu tækjum, allt frá lyftara upp í vörubíl.

ELÍSABET II BRETADROTTNING

Þrátt fyrir að vera ekki Hollywood-stjarna fær Elísabet II að vera með á þessum lista því hún var eitt sinn vörubílstjóri og mikill kappi. Drottningin gegndi herskyldu og starfaði sem bílstjóri og vélvirki en hún gekk í herinn í febrúar árið 1945. Þá var hún reyndar ekki orðin drottning en hún erfði krúnuna árið 1952 þegar faðir hennar lést.

Tæki í sérflokki frá RAG.IS



Fliegl
Thermo í malbikið

Flieg
Álvagnar

Fliegl
Vélavagnar

Fliegl
Beyslisvagnar

Fliegl
PUSH-OFF

Sala - Innflutningur - Útflutningur

Yfir 300 skráningar á heimasíðu.

Vantar alltaf góð tæki á skrá.

25 ára reynsla

Sunward Beltagröfur á kyningarverði

RAG import – export

Rafn A. Guðjónsson

Helluhraun 4, Hafnarfirði

s. 565 2727 • gsm 892 7502 • www.rag.is

CHAMBERLAIN®

Chamberlain hleypir þér inn

Chamberlain bílskúrshurðaopnarar eru sterkir, endingargóðir og traustir. Uppsetningin er einföld, þægileg og fljótleg. Það er hægt að fá framlengingar fyrir hærri hurðir. Chamberlain opnarar eru hljóðlátir, einnig fæst **MyQ** búnaður sem nettengir opnarann og þá má sjá hvort bílskúrinn sé opinn eða lokaður hvar og hvenær sem er í gegnum tölvu eða með sérstöku appi fyrir snjallsíma. Þá er hægt að opna og loka með sama appi.
Ef þú þarft bílskúrshurðaopnara eða það er kominn tími á endurnýjun, hafðu Chamberlain efst í huga. Öryggisins vegna.

Leiðbeiningar á íslensku fylgja

ENDURSÖLUAÐILAR:

Verslanir Byko | Verslanir Húsasmiðjunnar | Láshúsið, Bíldshöfða 16

FITON / SÍA

Vinnuvélanámskeið og réttindi

Verkleg vinnuvélapróf og útgáfa vinnuvélaskírteina eru í höndum Vinnueftirlitsins. Nemendur þurfa fyrst að ljúka bóklegu vinnuvélanámskeiði áður en verkleg þjálfun hefst. Auk Vinnueftirlitsins halda ákveðnir ökuskólar bóklegu vinnuvélanámskeiðin.

Vinnueftirlitið hefur umsjón með verklegum vinnuvélaprófum og útgáfu vinnuvélaskírteina í samræmi við Reglur um réttindi til að stjórna vinnuvélum (198/1983). Til að öðlast vinnuvélaréttindi verður að uppfylla nokkur skilyrði að sögn Guðmundar Þórs Sigurðssonar, verkefnastjóra upplýsinga- og fræðsludeildar, og Magnúsar Guðmundssonar, deildarstjóra vinnuvéladeildar Vinnueftirlitsins.

„Fyrst ber að nefna aldur en til að fá vinnuvélaréttindi verður maður að vera orðinn 17 ára og hafa bílpróf. Þó er 16 ára aldurstakmark til að sitja bóklegt vinnuvélanámskeið. Þremur mánuðum fyrir 17 ára afmælisdag getur viðkomandi farið að æfa sig á tæki undir leiðsögn einstaklings sem hefur kennararéttindi á vinnuvélina,“ segir Guðmundur.

Áður en verkleg þjálfun hefst skulu nemendur sitja bóklegt vinnuvélanámskeið og verða að standast próf að því loknu bætir Magnús við. „Bókleg námskeið eru til bæði fyrir einstaka flokka vinnuvéla eða fyrir marga flokka vinnuvéla til dæmis frumnámskeið, sem Vinnueftirlitið heldur.“

Verkleg þjálfun

Þegar bóklegu námskeiði er lokið tekur við verkleg þjálfun sem verður að vara í að minnsta kosti sextán klukkustundir á hvern flokk véla sem menn ætla að fá réttindi fyrir.

„Verkþjálfun skal fara fram undir leiðsögn leiðbeinanda sem hefur réttindi til kennslu og þar sem ekki er margt fólk eða slysahætta til staðar.“

Þegar nemandi er kominn með staðfestingu á að hafa lokið a.m.k. 16 stunda verklegri þjálfun óskar hann eftir prófdómara frá Vinnueftirlitinu og fer í verklegt próf. „Standist nemandi prófið fær hann staðfestingu á því hjá prófdómara sem hann framvísar hjá Vinnueftirlitinu um leið og hann sækir um vinnuvélaskírteini fyrir viðkomandi vél eða vélar.”

Til að fá réttindi til að stjórna krana þarf viðkomandi auk þess að framvísa læknisvottorði sem samsvarar vottorði til að fá aukin ökuréttindi.

Það er Vinnueftirlitið og ákveðnir ökuskólar sem halda bóklegu vinnuvélanámskeiðin. Vinnueftirlið heldur stutt bókleg námskeið (frumnámskeið) sem gilda aðallega fyrir minni vinnuvélar og krana.

„Ökuskólarnir halda síðan 80 kennslustunda bókleg námskeið sem heita Grunnnámskeið. Þau veita rétt til að þreyta verkleg próf á allar gerðir og stærðir vinnuvéla hjá prófdómara frá Vinnueftirlitinu.“

Mætingarskylda

Vinnueftirlitið heldur frumnámskeið og byggingakrananámskeið en önnur námskeið eru haldin í samvinnu við atvinnurekendur á hverjum tíma, til dæmis dráttarvélanámskeið og lyftaranámskeið. „Stundaskrár eru kynntar við upphaf kennslu og nefna má að það er alltaf 100% mætingarskylda á námskeið Vinnueftirlitsins. Fyrir endurtöku á námskeiði greiðist 75% af námskeiðsgjaldi eins og það er á hverjum tíma.“ Frumnámskeið er 27 kennslustundir og er kennt á þremur dögum. Fyrsti dagur á frumnámskeiði kallast fornám og fjallar um vinnuverndarmál, eðlisfræði, vökvafræði, vélfræði, rafgeyma og öryggi við skurðgröft. „Dagar tvö og þrjú fjalla um einstaka flokka vinnuvéla og fleira þeim tengt. Frumnámskeiði líkur með skriflegu krossaprófi.“

Allar nánari upplýsingar um vinnuvélanámskeið og vinnuvélaréttindi má finna á www.vinnueftirlit.is

Til að öðlast vinnuvélaréttindi verður að uppfylla nokkur skilyrði að sögn Magnúsar Guðmundssonar, deildarstjóra vinnuvéladeildar og Guðmundar Þórs Sigurðssonar, verkefnastjóra upplýsinga- og fræðsludeildar Vinnueftirlitsins. MYND/GVA

Ásafl býður nýjar og notaðar vinnuvélar

Nýjar og öflugar vinnuvélar

HBM NOBAS

HBM-Nobas vegheflar

- 7 tonna nettur og öflugur veghefill
- Hentar vel í stíga, plön og minni verk þar sem stórir vegheflar eiga ekki gott með að athafna sig.
- HBM_Nobas vegheflar eru rómaðir hér á Íslandi af þeim sem til þekkja.
- Margar stærðir og gerðir

Macks

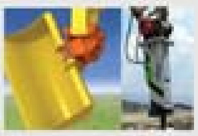
Macks liðléttingar

- Góðir að lyfta þungum hlutum
- Frábærir í að færa til þyngri birgðar.
- Henta í mokstur og jarðvinnu.
- Liprir við fjölbreyttar aðstæður.
- Henta fyrir bændur, útgerðarmenn, verktaka og bæjarfélög.
- Margar stærðir og gerðir

Úrval af vinnutækjum

Sölumenn hjá Ásafli eru reiðbúnir að útvega ný og/eða notuð vinnutæki, tækjabúnað eða varahluti á góðu verði frá fjölbreyttum framleiðendum.

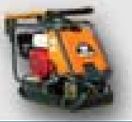
Helac gröfuhraðtengi
Helac snúningsliðir
Daemo Vökvahamrar
Daemo krabbar



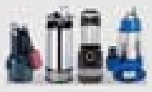
SDMO
Rafstöðvar

CompAir
Loftpressur

Jarðvegsþjöppur
Steypuvíbratorar
Steypuhrærivélar
Valtarar



Dælur í miklu úrvali



Við leysum málin

Við sérhæfum okkur í innflutningi á nýjum og notuðum vinnuvélum og leggjum áherslu á fljóta og góða þjónustu. Okkar viðskiptavinir hafa ólíkar þarfir og því leggjum við okkur fram við að uppfylla óskir hvers og eins.

Okkar þjónustuaðilar hringinn í kringum landið

Hornafjörður
Vélsmiðja Hornafjarðar
Álaugarvegi 2
780 Höfn
Sími 478 1340

Bolungarvík
Vélvirkinn sf.
Vélsmiðja
Hafnargata 8
415 Bolugarvík

Reyðarfjörður
Launafl ehf
Hraun 1
730 Reyðarfjörður
Sími: 414 9400

Tálknafjörður
Allt í járnum ehf
Hrafnadalsvegi
460 Tálknafjörður
Sími 456 2633

Hellissandur
Vélsmiðja
Árna Jóns ehf
Smiðjugötu 6
360 Hellissandi
Sími: 4366500

Dalvík
Vélvirki ehf
Hafnarbraut 7
620 Dalvík
Sími: 466 1088

Vestmannaeyjar
Skipalyftan ehf
900 Vestmannaeyjar
Símar: 4883577

Húsavík
Vélsmiðjan Grímur
Garðarsbraut 48
640 Húsavík
Sími: 464 2303

Notaðar vinnuvélar

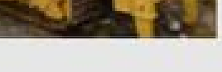
Sölumenn hjá Ásafli geta útvegað notaðar vinnuvélar á góðu verði.

DYNAPAC
Valtari - 13 tonn - Árgerð 2007

BOMAG
Valtari13 tonn - Árgerð 2013

CATERPILLAR
D6H Árgerð 1994 - lítið keyrð

BOMAG
Malbikunarstöðin Höfði fékk afhennta notaða Bomag malbikunarvél í janúar 2015



ÁSAFL Hjallahrauni 2 - 220 Hafnarfjörður
Sími 562 3833 - asafl@asafl.is - www.asafl.is

Öryggisvörur & vinnufatnaður
Allt fyrir öryggið – Heyrnarhlífar frá Howard Leight/Bilsom
Vinnuvettlingar frá Sperian og North
Öryggisskór í úrvali
Eyrnatappa, einnota og fjölnota
Fallvarnir og úrval fylgihluta
Öryggisgleraugu
Rykgrímur, einnota og fjölnota m/filter
Töff vinnufatnaður frá Timberland PRO
Timberland PRO SERIES MADE TO WORK
Smart frá Snickers
Snickers WORKWEAR
Timberland PRO SERIES
Honeywell Safety products
Einungis vörur frá heims-þekktum vörumerkjum
ANTEC
KCL
MILLER by Honeywell
NORTH by Honeywell
Snickers WORKWEAR
Bacou-Dalloz
HOWARD LEIGHT
HILTI
HAGI ehf – HILTI á Íslandi
Stórhöfði 37 - 110 Reykjavík - Sími 414 3700 - Fax 414 3720 - Póstfang: customerservice@hilti.is

Fyrsti íshefillinn kom fram árið 1949

Íshefillinn er hugarsmíð Frank J. Zamboni, Bandaríkjamanns í ísgerðarbransanum. Zamboni átti verksmiðju sem framleiddi stórar ísblokkir fyrir ýmsan iðnað. Þegar dró úr eftirspurninni varð Zamboni að finnan nýjan farveg fyrir sérfræðikunnáttu sína á sviði íss.

Árið 1939 bjó hann til skautasvell í Paramount í Kaliforníu. Til að slétta svellið þurftu þrír til fjórir starfsmenn að vinna hörðum höndum við að skafa og þrífa ísinn með skóflum og sköfum. Síðan lögðu þeir þunnt lag af vatni yfir flötinn. Þetta tók mikinn tíma og Zamboni vildi finna hagkvæmari lausn til að slípa svellið.

Zamboni vann að því að finna upp tæki til verksins allt frá árinu 1942. Árið 1947 kom hann fram með frumgerð sem byggð var ofan á jeppagrind, en hún þótti ekki koma nógu vel út. Því var aftur farið að teikniborðinu. Árið 1949 kom hann fram með fyrsta „Model A Zamboni“ íshefilinn sem þótti nothæfur. Árið 1953 fékk Zamboni einkaleyfi fyrir íshefilinum.

Zamboni-íshefillinn þróaðist töluvert næstu ár en bæði Model B og C voru byggð á grunni jeppa. Hins vegar var sæti bílstjórans hækkað upp til að auka yfirsýn hans.

Litlar breytingar urðu á íshefilnum fram til ársins 1964 þegar HD-útgáfan kom út sem líkist mjög þeim týpum sem þekkjast í dag.

Annað fyrirtæki, Resurfice Corporation, var stofnað árið 1967 í Kanada og framleiðir enn í dag Olympia-íshefla.

Zamboni-íshefill.

Ferlið frá því hefillinn fer inn á ísinn þar til hægt er að skauta á honum á ný tekur um fimmtán mínútur. MYND/STEFÁN

Heflað fimm til átta sinnum á dag

Magnús Örn Ragnarsson hefur stýrt íshefli á skautasvellinu í Egilshöll í tíu ár. Hann segir marga heillast af því að horfa á íshefilinn að störfum.

Miðað er við að hefla skautasvellið með tveggja æfinga millibili og það þýðir að við förum út á heflinum frá fimm sinnum upp í átta sinnum á dag,“ segir Magnús Örn sem hefur starfað á skautasvellinu í Egilshöll í tíu ár. Hann hefur því þó nokkra reynslu af akstri íshefilsins og útskýrir hér hvernig hann virkar í stórum dráttum:

„Rúmlega tveggja metra langt hefilblað heflar þunnt lag ofan af ísnum. Snjórinn og ísinn skóflast ofan í kassa sem er framan á tækinu en í hvert skipti sem við heflum svellið safnast um 300 til 400 kíló af snjó í geyminn. Síðan eru í tækinu tvær tegundir af vatni, þvottavatn og heitt vatn. Þvottavatnið er kalt vatn sem er í 150 lítra kút í íshefilnum. Það fer út á ísinn og aftur upp í gegnum sigti og hreinsar snjó og skít upp úr öllum sprungum. Að lokum er um 70 gráða heitu vatni dreift yfir flötinn sem verið er að hefla til að mynda þessa fallegu filmu ofan á ísinn,“ lýsir Magnús.

Magnús Örn Ragnarsson við vinnu sína á skautasvellinu í Egilshöll.

Það tekur vana íshefilsstjórana ekki nema tíu til ellefu mínútur að hefla allan ísinn en vatnið sem verður eftir er ekki nema fjórar til fimm mínútur að frjósa. „Þetta passar akkúrat þar sem við fáum korter á milli æfinga til að hefla ísinn.“

Eins og þeir sem fylgst hafa með íshefli að störfum vita er ísinn heflaður eftir sérstöku kerfi þannig að hann þurfi aldrei að stoppa enda er mikilvægt að hefillinn stöðvist ekki á ísnum. „Ef það gerist flýtur vatn út um allt og ef illa fer getur komið gat á ísinn,“ segir Magnús sem hefur þó ekki lent í því sjálfur en hefur séð það gerast. Hann segir þó ekkert stórmál að redda málunum með smá lagni.

Magnús segist ekki vera orðinn leiður á því að aka íshefilnum, það sé starf eins og hvert annað. Hins vegar sé gaman að sjá fólk og sérstaklega krakka fylgjast með íshefilnum að störfum. „Það er alltaf dálítil seremónía þegar hefillinn kemur inn á og margir krakkar heillast af honum, sérstaklega þegar þeir sjá hann í fyrsta sinn.“

Hífi- og festingabúnaður

Starfsstöðvar Ísfells og Ísnets:
- Ísnet Þorlákshöfn - Óseyrarbraut 28
- Ísnet Vestmannaeyjar - Flötum 19
- Ísnet Húsavík - Barðahúsi
- Ísnet Akureyri - Oddeyrartangi
- Ísnet Sauðárkrókur - Lágeyri 1
- Kristbjörg Ólafsfjörður - Pálsbergsgötu 1
- Ísfell / Ísnet Hafnarfjörður - Óseyrarbraut 28 • 220 Hafnarfjörður • Sími 5200 500 • isfell@isfell.is

ÍSFELL
www.isfell.is
ísnet

SR Viper M-TX 153/162 árg. 2015

Léttasti fjórgengissleðinn frá Yamaha til þessa.
Frábærir akstursеiginleikar.
Eigum örfáa sleða til afhendingar strax.

Verð frá kr. 2.885.000,-

MOTUL Á ÍSLANDI umboðsaðili á Akureyri

YAMAHA www.yamaha.is
Arctic Trucks | Kletthálsi 3 | 110 Reykjavík | Sími 540 4900

KRAFTVÉLAR

Heildarlausnir í atvinnutækjum

IVECO

Kraftur-öryggi-ending

Iveco Trakker
Öflugur verktakabíll sem hefur sannað sig við íslenskar aðstæður

Iveco 4x4 Eurocargo
Alhliða vörubíll í milliþyngd

Iveco Daily
Sendibíll ársins 2015

Iveco Stralis
Flutningabíll ársins 2013

KOMATSU

Leitaðu til sérfræðinga

Kraftvélar bjóða upp á heildarlausn í atvinnutækjum, allt frá litlum sendibifreiðum til stórtækra vinnuvéla.

Settu þig í samband við sölumenn Kraftvéla til þess að kynnast betur vöruúrvali okkar og finna tækið sem hentar þínum rekstri.

KRAFTVÉLAR

Dalvegur 6-8 • 201 Kópavogur • Sími 535 3500
Draupnisgata 6 • 603 Akureyri • Sími 535 3526
www.kraftvelar.is • kraftvelar@kraftvelar.is

Fróðleik um vegagerð og brúarsmíði fyrri ára á Íslandi er haldið til haga af Vegagerðinni. Myndin er frá smíði brúar yfir Selá í Vopnafirði, líklega tekin árið 1927. Myndina tók Eyjólfur Jónsson.

MYND/EYJÓLFUR JÓNSSON LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

Saga vegagerðar og brúa á Íslandi

Gamlir vegir, brýr og tæki geyma sögu samgangna á Íslandi, verklag og tækni fyrri ára. Sögunni er haldið til haga af Vegagerðinni en Vegminjasafnið er til húsa í Skógum.

Íslenska Vegminjasafnið heldur utan um sögu vegagerðar á Íslandi. Vegagerðin rekur safnið og hefur undanfarna áratugi haldið til haga upplýsingum um vegagerð og safnað tækjum og tólum sem notuð hafa verið við lagningu íslenskra vega og brúa. Safnmunir eru til að mynda vegagerðarvélar, skúrar, tjöld og handverkfæri, ljósmyndir, umferðarskilti og fleira.

Munir og tæki í eigu Vegminjasafnsins eru til húsa í Samgöngusafninu á Skógum.

Á vefsíðu vegagerðarinnar er að finna fróðleik um safnið en þar segir: „Afar mikilvægt er að varðveita mannvirki sem minna á gamla tíma og eru einkennandi fyrir fyrri tíðar verkhætti, vegna menningarsögulegs gildis þeirra. Þetta á einnig við um muni sem mannvirki.“

Undir Vegminjasafnið heyra einnig gamlir vegir og brýr og hefur safnið meðal annars staðið að endurbyggingu brúa um allt land.

www.vegagerdin.is

Gamla brúin yfir Skjálfandafljót fyrir neðan Goðafoss er 71 m löng stálgrindabrú byggð árið 1930. Brúnni hefur verið haldið við sem göngubrú yfir fljótið.

MYND/VILHELM

CATERPILLAR D4 DD beltaskófla árgerð1945. Vélin tók efnið upp fyrir framan sig en sturtaði því aftur yfir sig á vörubíl. Það þótti mikil framför að þurfa ekki að bakka bílnum undir hvern ámokstur. Vélin var í notkun fram á 7. áratuginn og var gerð upp í Borgarnesi 1991-94.

MYND/SAMGÖNGUSAFNIÐ Í SKÓGUM

PRIESTMAN WOLF skurðgrafa/ámokstursvél árgerð 1947. Upphaflega í eigu Vegagerðar ríkisins, þá vél nr. 19. Stefán Ananíasarson skóflumaður keypti hana síðar af Vegagerðinni. Vélin var gerð upp 1992-2000 af Vegagerðinni í Borgarnesi. Þessar vélar voru einnig mikið notaðar við skurðgröft um miðja öldina og allt fram yfir 1960, þá með lengri bómu.

MYND/SAMGÖNGUSAFNIÐ Í SKÓGUM

Eggert B. Eggertsson, Heimir Sæberg Loftsson og Steingrímur Bjarnason taka vel á móti viðskiptavinum.

Klettur býður upp á sólarhringsþjónustu. Hér er Georg Magnússonað störfum.

Ein besta aðstaða sem völ er á

Klettur sérhæfir sig í framúrskarandi hjólbarðaþjónustu við eigendur atvinnutækja og þjónustar jafnt ferðaþjónustubifreiðar, vöruflutningabifreiðar og stærstu vinnuvélar. Aðstaðan í Klettagörðum er ein sú besta sem völ er á.

Í höfuðstöðvum Kletts að Klettagörðum 8-10 er aðkoman mjög góð. Um gegnumkeyrslu er að ræða og er hægt að taka inn lengstu vagnalestir. Einnig er boðið upp á hjólbarðaþjónustu í útibúi Kletts að Suðurhrauni 2 í Garðabæ. „Við bjóðum upp á eina bestu aðstöðu sem völ er á og er valinn maður í hverri stöðu sem kappkostar að þjónusta viðskiptavininn skjótt og örugglega. Fagleg vinnubrögð eru í fyrirrúmi enda búa starfsmenn fyrirtækisins yfir gríðarlegri reynslu,“ segir Bjarni Arnarson, sölustjóri Kletts.

Klettur er meðal annars umboðsaðili Goodyear-Dunlop, sem er eitt þekktasta vörumerki í heimi og býður upp á nánast alla dekkjaflóruna. Helsta nýjungin í vörubílalínunni frá Goodyear er KMAX sem er með allt að 35% meiri endingu en eldri gerð og FUELMAX sem er með allt að 6% minni núningsmótstöðu en eldri gerð. „Þessi hjólbarðalína er ætluð fyrir langflutninga og blandaðan akstur,“ útskýrir Bjarni. Klettur er auk þess með aðra hjólbarðalínu sem kallast Omnitrac MSS ll / MSD ll. „Hún er meira ætluð fyrir jarðvinnuverktaka og gefur hámarksgrip og slitstyrk á grófu undirlagi.“

Klettur flytur líka inn sóluð vörubíladekk frá RIGDON ásamt því að bjóða sóluð dekk frá Gúmmívinnslunni á Akureyri. „Eingöngu er boðið upp á fyrsta flokks dekkjabelgi og hágæða sóla,“ segir Bjarni. Hann segir MAXAM-vinnuvéladekkin líka hafa komið sterkt inn að undanförnu enda fari þar saman hámarksgæði og lágt verð, ásamt fyrsta flokks þjónustu frá framleiðanda. „Við erum líka með lyftaradekk frá MAXAM og erum með sérstaka hjólbarðapressu fyrir gegnheil lyftaradekk. Þá hafa Trygg-snjókeðjurnar verið vinsælar í vetrarhörkunum að undanförnu en við erum ávallt með helstu stærðir til á lager.“ Skrúfuðu naglarnir frá Bestagrip hafa líka komið að góðu gagni að undanförnu. „Þeir eru fyrir vörubíla, lyftara og vinnuvélar og fást í 24 gerðum.“

Klettur býður upp á sólarhringsþjónustu enda eru viðskiptavinir fyrirtækisins margir hverjir með starfsemi allan sólarhringinn. Þá er boðið upp á dekkjahótel þar sem hægt er að geyma dekk sem eru ekki í notkun.

> **Fagleg vinnubrögð eru í fyrirrúmi enda búa starfsmenn fyrirtækisins yfir gríðarlegri reynslu.**

Vorum að fá nýja sendingu

af vinnuvéladekkjum og vörubíladekkjum, búkolludekk-hjólaskófludekk ofl, höfum einnig boddýhluti og ljós fyrir vörubíla.

OK VARAHLUTIR
Bíldshöfða 14 • 110 Reykjavík
s: 696 1050 • okspares@okspares.is

Startarar og alternatorar

Fyrir flestar gerðir fólksbíla, jeppa, vörubíla og vinnuvélar.
Höfum einnig varahluti í alternatora og startara

55ár í þjónustu við bíleigendur!

LJÓSBOGINN ehf Bíldshöfða 14 sími 553-1244
ljosboginnehf@simnet.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Donfeng er einn stærsti bíla- og trukkaframleiðandi Kína.

Volvo kaupir tæpan helming í Dongfeng

Volvo hefur keypt 45% hlutabréfa í kínverska bíla- og trukkaframleiðandanum Dongfeng. Volvo er nú í eigu kínverska bílaframleiðandans Geely. Trukkadeild Volvo hafði áður keypt trukkadeild Nissan og Renault, Mack-trukkafyrirtækið, sem og rútu- og strætisvagnafyrirtækin Provost og Nova. Þá tilheyrir trukkadeild Volvo einnig Volvo Penta, véla- og iðnaðartækjaframleiðsla Volvo.

Dongfeng er einn stærsti bíla- og trukkaframleiðandi Kína. Miklar eignatilfærslur hafa verið kringum Volvo á undanförnum árum, en árið 2010 seldi Ford Volvo til Geely, en Ford hafði keypt Volvo árið 1999. Ford losaði sig einnig við bílamerkin Aston Martin, Jaguar, Land Rover og Lincoln. Kaup Volvo á nær helmingshlut í Dongfeng bíða endanlegs samþykkis kínverskra yfirvalda, en kaupverðið er 116 milljarðar króna.

Mexíkóskt kaffi sem heldur okkur vakandi

Þetta kaffi er fljótlegt að undirbúa fyrir langa ferð á þjóðveginum þó það þurfi að þeyta smá rjóma og finna til chiliduftstaukinn. Auðvitað er hægt að sleppa rjómanum en kaffið verður betra ef hann er hafður með.

kaffi
chiliduft
sykur
rjómi

Forhitið ferðamálið vel með sjóðandi vatni. Hellið svo upp á rótsterkt kaffi og þeytið ið smávegis af rjóma í skál meðan kaffið er að bruggast.

Byrjið á að setja 1 teskeið af sykri í heitt kaffimálið. Hálffyllið það svo af kaffi, stráið þá hnífsoddi af chilidufti út í og fyllið málið svo alveg með kaffinu. Hafið þó smá pláss til að demba þeyttri rjómaslettunni út í og fyrst þið gáfuð ykkur tíma til að hafa rjómann með ætti að vera tími til að flysja aðeins af dökku súkkulaði út í líka.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Árið 2014 var besta árið frá hruni

Það eru bjartir tímar fram undan hjá bílaumboðinu Brimborg. Markaðurinn tók vel við sér á síðasta ári sem var það söluhæsta frá hruni. Atvinnutæki frá Volvo seldust vel á síðasta ári og á næstunni tekur fyrirtækið við umboðinu fyrir Renault Trucks.

Síðasta ár var það besta frá hruni þegar kemur að sölu nýrra atvinnutækja frá Volvo. Eftir hrun höfðu fæst fyrirtæki burði til að endurnýja atvinnutæki sín og því eru þau mörg hver orðin gömul og mikið notuð og því mikil endurnýjunarþörf fyrirliggjandi að sögn Kristins Más Emilssonar, framkvæmdastjóra atvinnutækjasviðs Brimborgar. „Við þekkjum dæmi þess að eldri Volvo-flutningabílar sem koma í reglubundna þjónustu séu eknir hátt í 1,2 milljónir kílómetra og samt í fullri notkun. Efnahagslífið sýndi jákvæðari merki í fyrra sem leiddi til aukinnar fjárfestingar í atvinnutækjum og því hefur markaður fyrir ný atvinnutæki verið að lifna við.“

Nýja Volvo FH-vörubifreiðin sem kynnt var til sögunnar hjá Volvo Trucks með heimsfrumsýningu í september 2012 hefur fengið frábærar viðtökur hjá eigendum, rekstraraðilum og ökumönnum hérlendis. Á síðasta ári voru afhentir 28 Volvo-vörubílar yfir 12 tonn að þyngd. Það er um þriðjungur af markaði fyrir stóra vörubíla en í heild voru nýskráðir 96 bílar að sögn Kristins.

Taka við Renault Trucks

Þann 1. febrúar næstkomandi tekur Brimborg við Renault Trucks umboðinu hér á landi. „Renault Trucks-vörubílar falla vel að vöruframboði atvinnubíla hjá Brimborg þar sem vörubílalína Renault Trucks er sterk frá 5-12 tonnum. Á síðasta ári var Brimborg stærst bílaumboða á markaði fyrir atvinnubíla í flokki atvinnubíla allt að 5 tonnum og næststærst í flokki atvinnubíla frá 12 tonnum og yfir. Brimborg mun einnig taka yfir sölu, varahluti og þjónustu Renault Trucks-vörubíla og leggja metnað sinn í að tryggja framúrskarandi þjónustu og hagstætt verð.“

Nýjungar fram undan

Fyrsta Volvo FH-vörubifreiðin með hinum nýja I-Shift Dual Clutch-gírkassa er nú komin til landsins og verður hún afhent SSG Verktökum ehf. í janúar. „Hér er á ferðinni Volvo FH 6x4T með 13 lítra vél og er 500 hestöfl. Það sem er einnig nýtt við þennan bíl er að hann kemur ekki með hefðbundinni I-Shift gírstöng við hlið sætis heldur er hann með takkaborð í mælaborði sem stjórnar gírkassanum. I-Shift Dual Clutch-gírkassinn skilar afli vélarinnar betur út í hjól í brekkum og við krefjandi aðstæður þar sem næsti gír er tilbúinn líkt og í kappakstursbíl.“

Volvo hefur sótt hratt fram á markaði fyrir nýjar rútur. Mikill uppgangur hefur verið undanfarin ár í flutningum á erlendum ferðamönnum með rútum sem koma hingað til landsins. „Það voru nýskráðar átta nýjar Volvo-rútur á síðasta ári en heildarskráningarfjöldi nýrra hópbifreiða, fyrir utan strætisvagna, sem bera meira en 41 farþega var alls 18 rútur. Hlutur Volvo á rútumarkaði á Íslandi var því mjög sterkur eða 44%.“

Framleiðslulína Volvo CE-vinnuvéla er ansi breið og kemur í mörgum flokkum og mismunandi þyngdum. „Á síðasta ári voru afhentar hjá Brimborg fimm Volvo-vinnuvélar, þar af þrjár hjólaskóflur í mismunandi stærðum, ein 14 tonna beltagrafa og ein 16 tonna hjólagrafa. Megingildin í framleiðslu Volvo CE-vinnuvéla eru gæði, öryggi og umhverfismildi.“

Góð þjónusta

Kristinn segir Brimborg leggja mikla áherslu á öfluga þjónustu við Volvo-atvinnutæki. Verkstæði Volvo atvinnutækjasviðs hafi á að skipa öflugum hóp tæknimanna sem fá reglulega þjálfun í nýjustu tækni. „Nútíma atvinnutæki eru flókin og þurfa sérhæfingar við. Verkstæðinu er skipt upp annars vegar í vélaverkstæði sem þjónar vinnuvélum og bátavélum og hins vegar vörubíla- og rútuverkstæði.“

Undanfarið ár hefur verið lögð áhersla á breytingar á innviðum verkstæðis, að opna rýmin og bæta enn frekar aðstöðu fyrir véla- og gírkassaviðgerðir. Öll gólf hafa verið tekin í gegn og máluð og mikil áhersla lögð á hreinlæti og snyrtimennsku. „Endurnýjun er hafin á þjónustubílum verkstæðanna og er fyrsti nýi bíllinn kominn í fulla notkun. Tæknimenn Brimborgar nota þjónustubifreiðar til að fara um landið og þjónusta atvinnutækin á staðnum. Stefnt er að því að allur floti viðgerðarbíla verði nýr í lok ársins.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.brimborg.is og í nýju símanúmeri Volvo atvinnutækja, s: 515 7070.

Söludeild atvinnutækja Brimborgar. Aftari röð frá vinstri: Ólafur Árnason, Tómas Rögnvaldsson og Hafþór Þorvaldsson. Fremri röð frá vinstri: Gunnar Hjálmarsson, Kristinn Már Emilsson, framkvæmdastjóri atvinnutækjasviðs, og Gissur Kristjánsson. MYNDIR/GVA

Ný Volvo 9500 rúta til sölu við hlið glæsilegrar Volvo FH16 vörubifreiðar.

Hluti starfsmanna á Volvo vörubifreiðaverkstæðinu.

RENAULT TRUCKS

Nýr Volvo FH 6x4T vörubifreið.

Stórar vagnalestir keyra um langan veg

Íslendingar eru ekki vanir því að sjá vörubíla með fleiri en einn tengivagn á þjóðvegum landsins. Lengstu vagnalestirnar úti í heimi geta þó innihaldið nokkra tengivagna en flestar eru þær starfræktar í dreifbýlum stærri landa á borð við Ástralíu, Argentínu, Kanada, Mexíkó og Bandaríkin þar sem vegalengdir milli staða eru iðulega mjög langar. Enska orðið „road train“ er gjarnan notað yfir slíkar vagnlestir sem samanstanda alltaf af tveimur tengivögnum eða fleiri, allt upp í sex tengivagna.

Langar vagnalestir hafa löngum verið þekktar í Ástralíu sem er mjög stórt land og strjálbýlt. Algeng stærð á vagnalestum þar í landi eru 3-4 tengivagnar og getur slík lest náð tæpum 55 metrum að lengd. Sem dæmi um vegalengd sem bílstjóri slíkrar lestar þarf að keyra er vegalengdin frá hafnarborginni Darwin í norðri suður til Alice Springs, sem er nálægt miðju landsins, um 1.290 km. Til samanburðar er vegalengdin milli Reykjavíkur og Akureyrar 388 km. Lengsta vagnalest heims samanstendur af vörubíl og sjö tengivögnum. Hún er notuð við námuvinnslu í granítnámum í Northern Territory í Ástralíu þar sem mjög langt er á milli námunnar og næstu hafnar. Slík vagnalest getur flutt um 190 tonn og líklegast best að forðast hana á þjóðvegum landsins.

TÍU JARÐGÖNG Á ÍSLANDI

Á Íslandi eru tíu jarðgöng í notkun. Lengstu jarðgöngin eru undir Breiðadals- og Botnsheiði milli Ísafjarðar, Önundarfjarðar og Súgandafjarðar en þau eru þriggja arma. Elstu göngin eru í gegnum Arnardalshamar milli Ísafjarðar og Súðavíkur en þau voru gerð 1948 og eru 30 m löng.

Göng	Vígð	lengd
Göng undir Breiðadals- og Botnsheiði	1996	9,12 km
Héðinsfjarðargöng	2010	7,1 + 3,9 km
Fáskrúðsfjarðargöng	2005	5,9 km
Hvalfjarðargöng	1998	5,77 km
Bolungarvíkurgöng	2010	5,4 km
Múlagöng í Ólafsfjarðarmúla	1991	3,4 km
Almannaskarðsgöng	2005	1,3 km
Strákagöng við Siglufjörð	1967	800 m
Oddsskarð milli Eskifjarðar og Norðfjarðar	1977	640 m
Arnardalshamar, milli Ísafjarðar og Súðavíkur	1948	30 m

Vaðlaheiðargöng eru veggöng sem verið er að gera undir Vaðlaheiði við Eyjafjörð. Göngin verða um 7,5 km milli Eyjafjarðar og Fnjóskadals. Með göngunum styttist vegalengd milli Akureyrar og Húsavíkur um 16 km og ekki þarf lengur að fara um Víkurskarð. Gert er ráð fyrir að framkvæmdum verði lokið í árslok 2016.

EKIÐ LANDSHLUTA Á MILLI

Á vef Vegagerðarinnar er að finna ýmsan fróðleik. Þar má til dæmis finna hversu langt er á milli hinna ýmsu staða á landinu. Hér eru nokkru dæmi um algengar vegalengdir.

Reykjavík - Selfoss	57 km
Reykjavík - Borgarnes	74 km
Reykjavík - Akureyri	388 km
Reykjavík - Egilsstaðir	652 km
Reykjavík - Ísafjörður	455 km
Reykjavík - Vík í Mýrdal	186 km
Reykjavík - Seyðisfjörður	679 km
Akureyri - Seyðisfjörður	291 km
Akureyri - Egilsstaðir	264 km
Akureyri - Ísafjörður	558 km
Akureyri - Höfn í Hornafirði	510 km
Akureyri - Sauðárkrókur	120 km
Egilsstaðir - Ísafjörður	822 km
Egilsstaðir - Höfn í Hornafirði	246 km
Vík í Mýrdal - Höfn í Hornafirði	272 km
Ísafjörður - Patreksfjörður	178 km

WÜRTH 70 QUALITY since 1945

WÜRTH

Würth á Íslandi var stofnað 1988 og hefur nú þjónustað sína viðskiptavini í 27 ár.

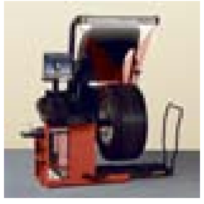
Würth samsteypan samanstendur af 413 fyrirtækjum í 84 löndum með ríflega 66 þúsund starfsmenn.
Würth á Íslandi ehf. einbeitti sér fyrst að þjónustu við bifreiðaverkstæði, en síðan við tré- og málmiðnaðinn ásamt þjónustu við almennan iðnað.

Fyrir 2 árum bættust við í vörulínu fyrirtækisins stærri tæki fyrir verkstæði:
lyftur, hjólastillitæki, dekkjavélar og margt fleira undir merkjum WWE.

WWE (Würth Workshop Equipment) er samstarfsvettvangur Würth fyrirtækja sem annast sölu og þjónustu á stærri búnaði inn á verkstæði. Würth á Íslandi hefur markað sér þá stefnu að bjóða hágæðabúnað og þjónustu í þessum efnum til að tryggja rekstraröryggi viðskiptavina sinna.

HUNTER Engineering Company

Hunter GSP HD
• Max ummál 52“ 1321 mm
• Max breidd 19,5“ 495 mm
• Max þyngd á dekki 227 kg



Hjólastilling
• Einföld og fljótleg mæling
• Ekki þarf að lyfta upp hásingum til að miðjustilla
• Lifandi mynd af 3 öxlum í einu, hvort sem er á bíl eða vagni
• Þráðlaus tenging milli hausa í tölvu

SEFAC

Sefac stólpalyftur

• Fáanlegar 5,5 7,5 og 8,2 tonn
• 7,5 er með þráðlausum samskiptum milli pósta
• Íslenskur texti í skjá
• Dekkjastærð : 962 til 1154 mm
• Mesta hæð: 1820 mm
• Hraði upp óhlaðinn 1090 mm/mín
• Hraði upp hlaðinn 7,5 T. 790 mm/mín
• Ryk og vatnsvarinn samkv. IP54
• Þyngd á stólpa 430 kg

Würth á Íslandi ehf

Vesturhrauni 5 210 Garðabæ S:530-2000	Bíldshöfði 16 112 Reykjavík S:530-2002	Tryggvabraut 24 600 Akureyri S:461-4800

LÉTTARA SKAP OG BETRI SVEFN

ICECARE KYNNIR *Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.*

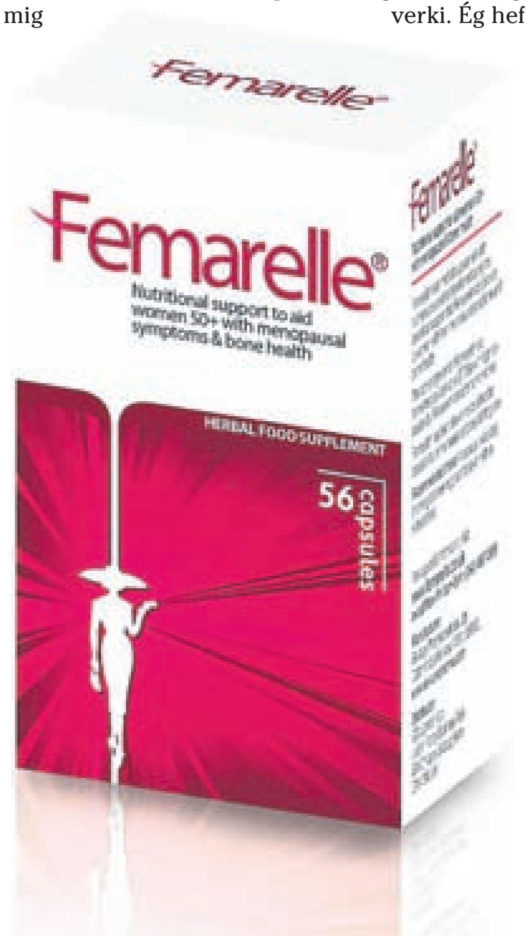
Bryndís Guðmundsdóttir segist hafa byrjað á breytingaskeiðinu fyrir sjö árum. „Ég hef verið á þremur tegundum af hormónalyfjum, þurfti oft að skipta um tegundir. Ástæðan fyrir því var sú að lyfin hentuðu mér ekki, ég fékk meiri vanlíðan af þeim en ég hafði áður. Ég átti erfitt með svefn, svitnaði mjög mikið og var með mikla skapbresti,“ segir hún.

„Ég ákvað að hætta að taka inn hormónalyfin þar sem þau voru ekki að virka á mig. Leitaði að upplýsingum og fróðleik á netinu og rakst þá á grein um Femarelle. Ég ákvað að prófa einn pakka því það sakaði ekki að reyna eitthvað annað. Það er gaman frá því að segja að ég fann mjög fljótt mun á mér, ég fór að sofa betur, nú er ég hætt að svitna um nætur, skapið er miklu léttara og ég hef mun meiri orku en áður. Ég get mælt 100 prósent með Femarelle ef konur vilja ná betri líðan á breytingaskeiðinu.“

FEMARELLE BJARGAÐI LÍÐANINNI

Ég hef notað Femarelle í nokkra mánuði og finn það núna hve miklu máli það skipti fyrir mig að byrja á þessari snilldarvöru,“ segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

„Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá lækninum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni,“ segir Valgerður.



LOKSINS VERKJALAUS

Eva Ólöf Hjaltadóttir deilir reynslu sinni af notkun Femarelle. „Mér hafði ekki liðið nógu vel í svolítinn tíma, var á lyfjum við sykursýki og vegna veikinda í skjaldkirtli. Ég hafði þyngst vegna lyfjanna. Einnig er ég með gigt og hef því haft mikla verki. Mér fannst óþægilegt að vera of mikið innan um fólk, var orðin svolítið þunglynd af vanlíðan. Mér fannst ekki gott að vera þar sem var hávaði og var því mjög mikið að einangrast frá félagslífi,“ segir Eva Ólöf.

„Ég er 71 árs og var ekki sátt við hvernig mér leið, ég vildi geta tekið meiri þátt í lífinu. Eftir að ég las umfjöllun um Femarelle leist mér vel á að prófa náttúrulega og hormónalausa meðferð, sérstaklega þar sem ég sá að hún getur haft áhrif á verki. Ég hef notað Femarelle í fjóra mánuði og hef endurheimt mitt fyrra líf. Mér líður svo vel að nú get ég farið daglega út að ganga með hundinn. Ég fer í sund á hverjum degi og sæki félagsvistina og fer í bingó vikulega. Mig er hætt að verkja um allan líkamann og ég nota Femarelle sem náttúrulega verkjameðferð því ef ég er með verk tek ég aukalega af því. Það besta er að börnin mín og tengdabörn segja að ég sé orðin miklu líflegri og hressari. Ég hef meira gaman að því að hitta barnabörnin mín, því ég get veitt þeim betri athygli. Ég hef að auki misst 11 kíló án þess að reyna það, vegna þess að mér líður betur og ég get hreyft mig óhindrað.“

ALLT ANNAÐ LÍF Bryndís fann réttu lausnina þegar hún kynntist Femarelle. MYND/VALLI

LÍÐUR MIKLU BETUR Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið. MYND/GVA

MUN SÁTTARI Eva Ólöf Hjaltadóttur hefur endurheimt fyrra líf eftir að hún fór að taka Femarelle og er mun hressari nú.

FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur tofuextrakt og hörfræjaduft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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

IceCare
Þín heilsa

STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.

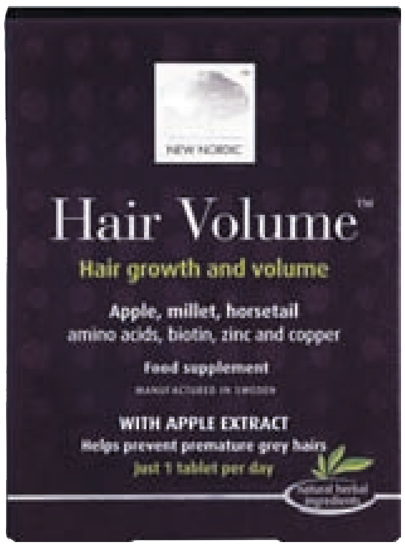
Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljái á hárið og finn að það hefur þykknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.

FÉKK HÁRLOS

„Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlos vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlosið. Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með,“ segir Margrét Viðarsdóttir.

NÝ UPPFINNING

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsi, kísli og B-vítamínum.



HAIR VOLUME Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: elfting (horsetail extract), eplaextrakt, hirsi (millet extract), amínósýrur L-cysteine og L-methionine, bíótín, pantótenatsýra, sink og kopar.

HÁRIÐ VARÐ LÍFLEGRA Selma Björk sá mikinn mun á hári sínu eftir að hafa tekið Hair Volume í tvo mánuði. MYND/VILHELM

BÍLAR & FARARTÆKI

bílaplan.is

BÍLAR DAGSINS !!!
HONDA CRV árg. 2006 ek. 164 Þkm Sjálfsk. Krókur, álfelgur ofl. mjög gott eintak og viðhald, verð áður 1690 Þús tilboðsverð nú 990 þús, möguleiki á 100% láni #147748 gsm 893-9500

BÍLAR DAGSINS !!!
TOYOTA AVENSIS WAGON SOL árg. 2005 ek. 185 Þkm sjálfsk, álfelgur, krókur ofl. mjög gott eintak, verð áður 1490 Þús tilboðsverð nú 990 þús, möguleiki á 100% láni # 107326 gsm 893-9500

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

MB bílar

VW Golf Trendline TDI skráður 01/2014 Ekinn aðeins 9 þkm. Dísel, sjálfskiptur, álfelgur. Verð kr. 3.690.000

Mercedes Benz A 200CDI skráður 01/2014 Ekinn 27 þkm. Dísil, sjálfskiptur, leður. Verð kr. 4.990.000

Skoda Octavia Combi 4x4 skráður 11/2011 Ekinn 84 þkm. Dísel, 4x4, álfelgur, dráttarbeisli. Verð kr. 3.390.000

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið virka daga 10-18, laugard. 12-16
http://www.mbbilar.is

ÍSBAND.IS

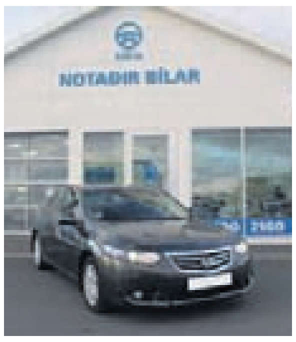
2015 NÝIR DODGE RAM 3500
Nýtt útlit og flottari innrétting, Dísel, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 9.350þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ ML 250 bluetec 4matic. Árgerð 2012, ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.990950.

Kia Sorento EX Luxury. Árgerð 2012, ekinn 76 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.200.000. Rnr.990709. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



HONDA Accord dísel. Árgerð 2013, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.991018.

BMW 320d f30 sportline. Árgerð 2014, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.990959.

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

abill.is NETBÍLASALA

MERCEDES BENZ M ml 350 (186). Árgerð 2006 ekinn 156 Þ.KM bensín, sjálfskiptur. Verð Tilboð kr 2.790.000. Rnr.100655.Glæsilegur bíll. Skráðu bílinn á abill.is frítt að skrá

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

STÓRA BÍLASALAN

Nissan Leaf SL Árgerð 2013. Ekinn 18þ.km. Einn með öllu. Er á staðnum. 3 ára ábyrgð. Verð 3.990.000kr. Raðnr 156796. Sjá nánar á www.stora.is

Nissan Patrol GR Árgerð 2008. Ekinn 141þ.km. Sjálfsk. Er á staðnum. Frábært verð aðeins 2.790.000kr staðgreitt. Raðnr 156814. Sjá nánar á www.stora.is

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

100bilar.is bílasala

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

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

Bílar til sölu

Seldur.is

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

NULL
Hyundai Terracan ,05. 3000 vél. Disel, 5 gíra, beinskiptur. Ek. 148 þús. Mjög fallegur dekur bíll. Verð 1400 þús tilboð. 4x heilsársdekk á felgum. Uppl. í s. 898 2820.

250-499 þús.

4X4 SSK DISEL - TILBOÐ 350 ÞÚS
MMC PAJERO 4X4 2800 TURBO DIESEL 7MANNA SSK. ek.250 þús, skoðaður, dráttarkrókur, hiti í sætum ofl. verð 350 þús möguleiki á 100% visaláni s.841 8955

500-999 þús.

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 790 ÞÚS!
VW POLO 1,4 COMFORTLINE árg 2006 ek.93 þús, 5 dyra, beinskiptur, ný tímareim, eyðir litlu, kastarar ofl. aðeins einn eigandi, topp bíll sem lýtur mjög vel út, ásett verð 930 þús TILBOÐ 790 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

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

Hreingerningar

ER HREINT - 20% AFSLÁTTUR FYRIR ELDRI BORGARA OG ÖRYRKJA.
Tökum að okkur að þrífa f. húsfélög og heimili. Notum aðeins náttúruvænar hreinsivörur. Tilboð/tímavinna. Góð þjónusta. Sanngj. verð. s. 788 5888

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

LEKUR RENNAN?
Getum bætt við okkur uppsetningum á rennum/niðurföllum. Verð/Tilboð að kostnaðarlausu. Árartugar reynsla S:6185286 Þórður

GRÖFUVINNA OG FLEIRA
Tökum að okkur drenlagnir, hellulagnir og aðra jarðvinnu. Einnig snjómokstur Grjótavík ehf. Uppl. í s. 893 0173

Tölvur

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

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

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

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

FATABREYTINGAR

ÁRNI GÆRDBO KLÆÐSKERI
Allar fatabreytingar og viðgerðir.

Skiptum um rennilása.

Fljót og góð þjónusta.

Opið alla virka daga frá kl. 10-12 & 13-16.

Geymið auglýsinguna.
Skraddarinn á Horninu, Skúlagata 26

Sími 861 4380.

Ford Transit FT410 14 manna

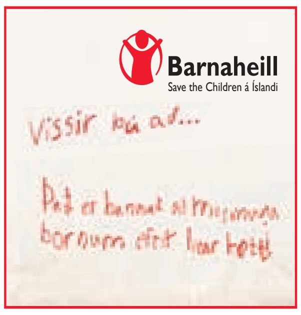
Nýtt ökutæki. Getum útvegað bíla á 4 vikum.
Verð 5.690.000kr
án VSK og með niðurfellingu.
Raðnúmer 134526.
Nánar upplýsingar í s. 586-1414.

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

KEYPT & SELT

Til sölu

FLÍSAR-HEILDSALA HÆTTIR.
30x60 gullfallegar-níðsterkar innan og utanhússflísar.Aðeins kr.2.950.ferm. uppl. 820-5181



Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www. kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348 (Eva)

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU, NÝBÝLAVEGI OG AUÐBREKKU (GÖMLU TOYOTAHÚSUNUM)
150 - 300 fm m / innkeyrsludyrum, 150 -300 fm fm undir verslun eða léttan iðnað, 200 - 400 fm fyrir heildverslun eða léttan iðnað. Greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Geymsluhúsnæði

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

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

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.

ATVINNA

VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA - RESTAURANT ÍTALÍA
óskar eftir að ráða kokk með reynslu af ítalskri matargerð til starfa, einnig óskum við eftir vönum aðstoðarmanni í eldhús. Um er að ræða 11-11 vaktir. Upplýsingar aðeins veittar á staðnum á milli 14:00 og 17:00 næstu daga.

is looking for a cook experienced with italian taste. We are also looking for a assistant cook. Infomation only at the restaurant from 14:00 - 17:00 next days.

Atvinna óskast

21 árs kvk í viðskiptafræði óskar eftir sumarvinnu. Uppl. í s. 774 5541

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe SAFT

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

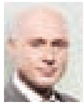
Erum með vana smiði, verkamenn, múrara og pípara sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

Laugavegur 151-155
Frábær staðsetning í miðbæ Reykjavíkur

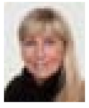
Laugavegur 151-155 er nýbygging, fjölbýlishús með 8. Íbúðum, byggt árið 2014.
Um er að ræða 8 íbúðir í þremur húsum, en eitt stigahús með lyftu.
Einnig er bílakjallari þar eru geymslur og bílastæði fyrir 6. bíla.
Húsin verða hvert fyrir sig í sínum lit, til aðgreiningar og til að undirstrika að hér er um að ræða 3 hús útlitslega. Þetta er gert til að vinna með hinn smágerða rythma umhvefisins.

Verð frá: 36,9 milljónir



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

- með þér alla leið -

Auglýsing um skipulagsmál í Mýrdalshreppi

Fulltrúi skipulags -og byggingarmála

Í samræmi við 30.gr.skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi lýsingu aðalskipulagsbreytingar.

Breyting á aðalskipulagi – Verslun og þjónusta

Unnin hefur verið lýsing og drög af breytingu aðalskipulags Mýrdalshrepps 2012-2028. Í breytingunni felst að skilgreind eru ný verslunar og þjónustusvæði á dreifbýlisuppdrætti og í greinargerð skipulagsins.

Lýsing skipulagsverkefnis liggur frammi hjá fulltrúa skipulags-og byggingarmála í Mýrdalshreppi Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu Mýrdalshrepps www.vik.is.

Opið hús verður hjá fulltrúa skipulags-og byggingarmála á skrifstofu Mýrdalshrepps þann 4.2.2015 á milli kl. 14-16 þar sem hægt verður að koma á framfæri ábendingum og fá svör við spurningum. **Athugasemdafrestur við lýsingu þessa er til 9. febrúar**. Athugasemdum skal skila skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík eða á netfangið bygg@vik.is.

Í samræmi við 41.gr. skipulagslaga nr.123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulagstillögu.

Götur í Mýrdalshreppi - Deiliskipulag

Deiliskipulag þetta nær til jarðanna Norður og Suður-Gatna í Mýrdalshreppi. Í skipulaginu felst að skilgreind eru svæði B1 og B2 til byggingar smáhýsa tengd ferðaþjónsutu. Viðkomandi reitir eru staðsettir sunnan við einbýlishús, austanmegin við aðkomuveg að Götum.

Auk þess er kveðið á um sameiningu jarðanna innan skipulagsskilmála.

Tillaga þessi liggur frammi hjá fulltrúa skipulags-og byggingarmála Mýrdalshreppi, Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu Mýrdalshrepps www.vik.is. Frá 29.janúar 2015 til og með 13.mars 2015. Athugasemdum ef einhverjar eru skal skila skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík eða í tölvupósti á bygg@vik.is.

Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út föstudaginn 13. mars 2015. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillögu þessa teljast samþykkir henni.

Vigfús Þ. Hróbjartsson
Fulltrúi skipulags-og byggingarmála
Skaftár-og Mýrdalshreppi.

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

SKAGAMAÐUR ÁRSINS 2014 „Auðvitað er oft einhver forystusauður en ég lít á þetta sem viðurkenningu til okkar allra sem höfum unnið að söfnuninni.“ MYNDMYNDSMIÐJAN SF.

Lá við að mig svimaði

Steinunn Sigurðardóttir, fyrrverandi hjúkrunarframkvæmdastjóri, var kjörin Skagamaður ársins 2014 fyrir heilbrigðisþjónustu og þrautseigju við söfnun fyrir nýju tölvusneiðmyndatæki.

„Mér kom valið svo á óvart að það lá við að mig svimaði. Þó sat ég,“ segir Steinunn Sigurðardóttir, fyrrverandi hjúkrunarframkvæmdastjóri Heilbrigðisstofnunar Vesturlands, um viðbrögð sín við því að vera kjörin Skagamaður ársins 2014. Útnefninguna hlaut hún á þorrablóti á Akranesi síðasta laugardag. Auk blómaskreytingar frá versluninni Model fékk hún Sögu Akraness og málverk eftir Bjarna Þór myndlistarmann að gjöf. „Málverkið sýnir gamla sjúkrahúsið á Akranesi eins og það var þegar ég kom hingað fyrst 1972 og fremst á myndinni er kona, ég álít að það sé ég sjálf að taka mín fyrstu skref í hjúkrun,“ segir Steinunn glaðlega.

Viðurkenninguna fékk Steinunn fyrir störf sín í þágu heilbrigðisþjónustu á Vesturlandi og þrautseigju við öflun fjár til kaupa á nýju sneiðmyndatæki.

„Þó ég sé bráðung kona er ég komin á 95 ára regluna og þegar ég hætti að vinna hét ég því að gangast fyrir stofnun Hollvinasamtaka Heilbrigðisstofnunar Vesturlands sem nær frá Akranesi norður á Hólmavík og Hvammstanga. Fékk með mér fjóra röska einstaklinga og samtökin urðu til fyrir nákvæmlega einu ári. Mjög fljótlega var ákveðið að fá fólk í lið með okkur og kaupa sneiðmyndatæki. Það er rúmlega 40 milljóna króna dæmi. Með okkur eru almenningur, fyrirtæki og félagasamtök á svæðinu, auk þess sem ráðuneytið kemur inn í,“ lýsir Steinunn og segir tækið vonandi verða afhent á þessu ári.

Steinunn kveðst upphaflega vera Reykvíkingur en hafa komið til Akraness sem nýútskrifaður hjúkrunarfræðingur og bara ætlað að vera þar í þrjá mánuði. En örlögin tóku í taumana. „Ég hitti manninn minn og hef verið hér óslitið í 53 ár, nema hvað ég var í Danmörku í tvö ár fyrir næstum 40 árum, að vinna og í framhaldsnámi.“ Hún á 12 ára setu í bæjarstjórn Akraness að baki og nær 30 ár sem hjúkrunarforstjóri. Nú sinnir hún ráðgjafastörfum þegar eftir því er leitað.

> **„Málverkið sýnir gamla sjúkrahúsið á Akranesi eins og það var þegar ég kom hingað fyrst 1972 og fremst á myndinni er kona, ég álít að það sé ég sjálf að taka mín fyrstu skref í hjúkrun.**

gun@frettabladid.is

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

EVA ÓSKARSDÓTTIR

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni í faðmi fjölskyldunnar, fimmtudaginn 22. janúar. Útför hennar verður auglýst síðar.

Margrét Stefánsdóttir — **Ingvar J. Karlsson**
Ingvar Stefánsson — **Áslaug Hartmannsdóttir**
Ásta Edda Stefánsdóttir — **Birgir Björgvinsson**
Ellert K. Stefánsson
barnabörn og barnabarnabarn.

Elskuleg mamma mín, tengdamamma, amma, langamma, frænka og æskuvinkona,

SOFFÍA JÓNSDÓTTIR
frá Hvammi í Dýrafirði,

lést í faðmi dóttur sinnar og umvafin gæsku starfsfólks Hrafnistu í Reykjavík þann 22. janúar sl.
Útför Soffíu fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 29. janúar nk. kl. 13.00.

Helga Sigurðardóttir — **Ólafur Jóhannsson**
barnabörn og makar, barnabarnabörn, vinir og fjölskylda.

Ástkær faðir okkar og afi,

JÚLÍUS CESAR OCARES ROMO

sem lést í San Antonio, Síle, þann 22. janúar var jarðsunginn í El Totoral í Síle þann 23. janúar sl. Minningarathöfn verður haldin miðvikudaginn 28. janúar kl. 16.00 í Fríkirkjunni Reykjavík.

Sandra Hlíf Ocares — **Erlendur Egilsson**
Júlía Heiða Ocares — **Kristján Þór Gústafsson**
Victor Ocares — **Rakel Sölvadóttir**
og barnabörn.

Þakka auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför systur minnar,

KRISTÍNAR INGÓLFSDÓTTUR
Grænumýri 18, Akureyri.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Einihlíðar á dvalarheimilinu Hlíð fyrir góða umönnun og hlýhug í hennar garð.

Ólöf Ingunn Ingólfsdóttir
og fjölskylda.

Ástkær móðursystir okkar,

GUÐRÚN INGIBJÖRG KRISTÓFERSDÓTTIR
(DÚNNA)
Sogavegi 168, Reykjavík,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund v/Hringbraut miðvikudaginn 21. janúar.
Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 29. janúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á sumarstarf KFUK í Vindáshlíð eða Kristniboðssambandið.

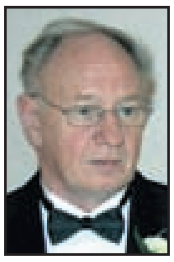
Guðmundur Ingi, Sigurður og Elías Halldór Leifssynir

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SÆMUNDUR HÖRÐUR BJÖRNSSON
fyrrv. flugumsjónarmaður,
Háholti 16, Hafnarfirði,

lést mánudaginn 19. janúar á Landspítala Fossvogi. Útförin verður gerð frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 29. janúar nk. kl. 15.00.

Eyjólfur Þór Sæmundsson — **Gerður Sigurðardóttir**
Gunnar Hörður Sæmundsson — **Sigríður Björg Stefánsdóttir**
Þórey Ósk Sæmundsdóttir — **Friðþjófur Helgi Karlsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

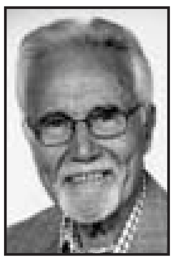


Elskulegur sambýlismaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

EMIL ÁGÚSTSSON
Melteigi 22,
Keflavík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu 22. janúar.
Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju, þriðjudaginn 3. febrúar kl. 13.00.

Sigríður Jóhanns Óskarsdóttir
Ingileif Emilsdóttir — **Snorri Eyjólfsson**
Anna María Emilsdóttir — **Árni Hannesson**
Ægir Emilsson — **Sóley Ragna Ragnarsdóttir**
Sigríður Þórunn Emilsdóttir
Valdimar Ágúst Emilsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

INGI KRISTINSSON
fyrrverandi skólastjóri,

lést laugardaginn 24. janúar.
Jarðarförin auglýst síðar.

Hildur Þórisdóttir
Þórir Ingason — **Þorbjörg Karlsdóttir**
Kristinn Ingason — **Bergdís H. Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjartkær sonur minn, bróðir, mágur og frændi,

MAGNÚS THORLACIUS EINARSSON

lést á heimili sínu að morgni föstudagsins 23. janúar. Útför verður frá Grensáskirkju, föstudaginn 30. janúar kl. 11.00.
Sérstakar þakkir til heimahjúkrunar.

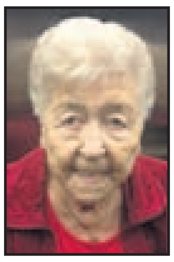
Petrína Steinadóttir
Elín Einarsdóttir — **Guðm. Ingi Leifsson**
Guðmundur Th. Einarsson — **Þórstína Aðalsteinsdóttir**
Rósa Einarsdóttir — **Ragnar Baldursson**
Steinunn E. Egeland — **Torstein Egeland**
og frændsystkin.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

BJARGHILDUR SIGURÐARDÓTTIR
áður til heimilis
í Kelduskógum 1, Egilsstöðum,

sem andaðist á Hrafnistu í Reykjavík þriðjudaginn 13. janúar, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 28. janúar kl. 13.00.

Gerður, Sigurður, Björn, Bergljót, Ingibjörg
og Guðný Arabörn og fjölskyldur.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

SVÖVU INGIMUNDARDÓTTUR
hjúkrunarheimilinu Eir,
áður Lynghaga 12.

Ágúst Ingólfsson — **Hrafnhildur Bjarnadóttir**
Örn Ingólfsson — **Bára Bjarnadóttir**
Einar Ingólfsson

KL. 19:20

Um land allt

Kristján Már Unnarsson heimsækir Klængshól í Skíðadal. Þar gerir Jökull Bergmann út þyrluskíðaferðir og fjallaskíðamennsku í einum magnaðasta fjallasal Norðurlands.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:40

Selfie

Gamanþættir um unga konu sem er algerlega gagntekin af netinu og lendir í neyðarlegu atviki.

KL. 21:55

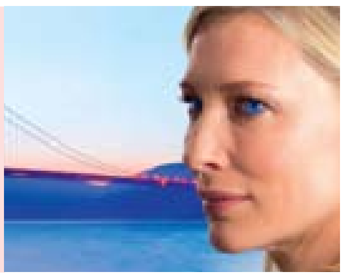
Stalker

Magnaðir spennuþættir um sérstaka deild innan lögreglunnar sem rannsakar mál tengd eltihrellum.

KL. 22:00

Blue Jasmine

Cate Blanchett hlaut Óskarsverðlaunin fyrir leik sinn í þessari frábæru mynd frá 2013 í leikstjórn Woody Allen.



KL. 21:45

Southland

Stórgóðir lögguþættir um líf og störf lögreglusérsveitarinnar í Los Angeles.

KL. 21:45

The Blacklist

Æsispennandi þáttaröð með James Spader í hlutverki eins eftirlýstasta glæpamanns heims, Raymond Red Reddington.

Krakkastöðin | KL. 19:00

Pláneta 51

Skemmtileg teiknimynd um geimfarann Chuck Baker sem lendir á Plánetu 51.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

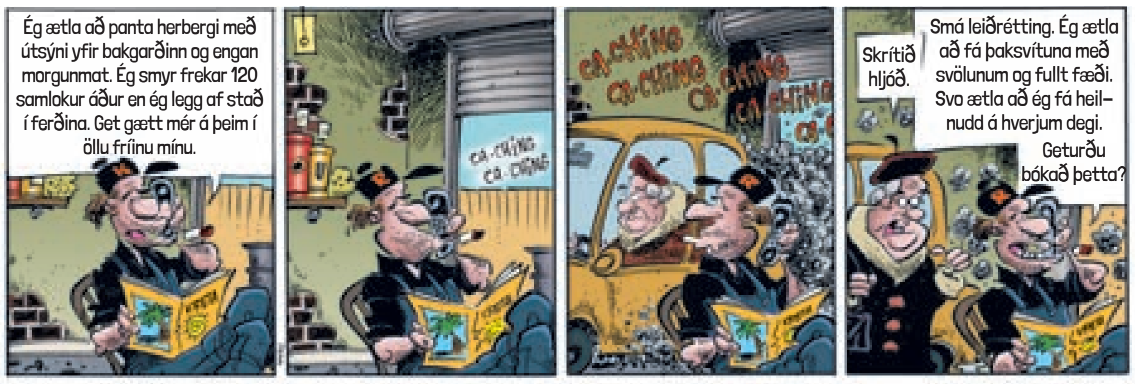
LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

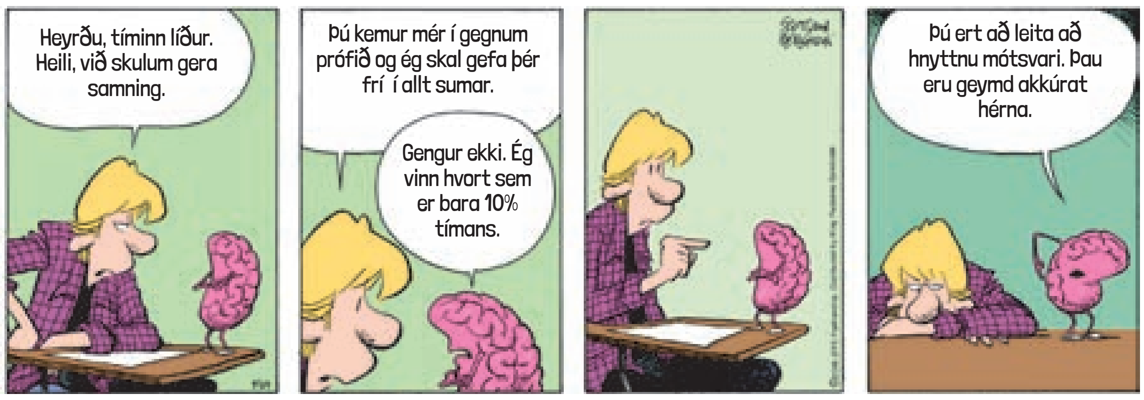
Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Án fjölskyldu skelfur maðurinn einn í heiminum úr kulda.“

Andre Maurois.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. góna, **6.** utan, **8.** ískur, **9.** endir, **11.** ekki, **12.** stopp, **14.** beikon, **16.** í röð, **17.** spor, **18.** ról, **20.** átt, **21.** viðskipti.

LÓÐRÉTT
1. loga, **3.** tvíhljóði, **4.** fjölmiðlar, **5.** regla, **7.** nýta, **10.** frostskemmd, **13.** gogg, **15.** slabb, **16.** ris, **19.** mun.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gapa, **6.** án, **8.** urg, **9.** lok, **11.** ei, **12.** stans, **14.** flesk, **16.** þæ, **17.** far, **18.** ark, **20.** na, **21.** kaup.

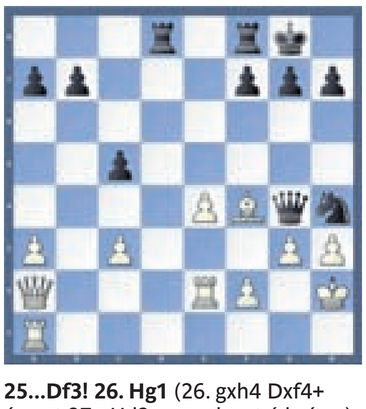
LÓÐRÉTT: 1. báls, **3.** au, **4.** pressan, **5.** agi, **7.** notfæra, **10.** kal, **13.** nef, **15.** krap, **16.** þak, **19.** ku.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Friðrik Ólafsson átti áttræðisafmæli í gær. Hann á skák dagsins sem tefld var við Spánverjann Orestes Rodriguez í Las Palmas 1978.

Svartur á leik



25...Df3! 26. Hg1 (26. gxh4 Dxf4+ ásamt 27...Hd3 er vonlaust á hvítan) **26...Dg2+!!** og hvítur gafst upp enda mát eftir 27. Hxg2 Rf3+ 28. Kh1 Hd1+. Röng stöðumynd birtist í gær.

www.skak.is Fréttir af Skákdeginum.

HÁTALARAR BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI ÚTVÖRP
DVD SPILARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR
BÍLHÁTALARAR MYNDAVÉLAR
HEYRNARTÓL HLJÓMBORÐ REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

LOKADAGAR - ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

7 VERSLANIR UM ALLT LAND

SUÐURLANDSBRAUT 26	REYKJAVÍK	S: 569 1500
HAFNARGÖTU 90	REYKJANESBÆ	S: 414 1740
AUSTURVEGI 34	SELFOSSI	S: 414 1745
ÞJÓÐBRAUT 1	AKRANESI	S: 431-3333
GLERÁRGÖTU 30	AKUREYRI	S: 460 3380
GARÐARSBRAUT 18A	HÚSAVÍK	S: 464 1600
KAUPVANGI 6	EGILSSTÖÐUM	S: 414 1735

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPIÐ!

ALLA HELGINA
Á SUÐURLANDSBRAUT
LAU. 11-16 OG SUN. 13-17

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

7 VERSLANIR UM LAND ALLT: AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

20% AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM TEGUNDUM

298 kr. | 298 kr. | 650 kr. | 596 kr. | 626 kr.

AGAVE LJÓST HUNANG
verð áður 813 kr.

HAFRAFLÖGUR GRÓFAR
verð áður 379 kr.

MÖNDLUR
verð áður 745 kr.

MAKADEMÍAHNETUR
verð áður 783 kr.

HÖRFRÆ
verð áður 372 kr.

470 kr.

KOKO MJÓLK
verð áður 588 kr.

533 kr.

KOKO SÚKKULAÐIMJÓLK
verð áður 666 kr.

350 kr./stk.

BAI DRYKKUR 5 TEG.
verð áður 438 kr./stk.

311 kr.

MAISKEX
verð áður 389 kr.

1.254 kr.

HEILSA LÍFRÆNAR MÖNDLUR
verð áður 1.567 kr.

351 kr.

HEILSA DÖÐLUR
verð áður 439 kr.

2.638 kr. | 2.198 kr.

NN CHILI BURN
verð áður 3.298 kr.

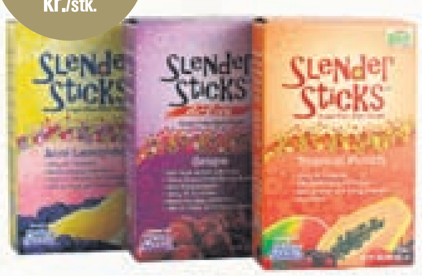
NN ACTIVE LIVER
verð áður 2.752 kr.

frá 344 kr./stk.

BIOTTA SAFI
verð áður frá 430 kr./stk.

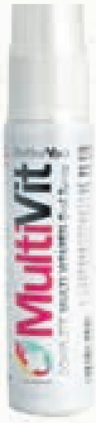
377 kr.

ORGANIC TURMERIC
verð áður 471 kr.



749 kr./stk.

SLENDER STICKS
verð áður 936 kr.



578 kr.

MULTIVIT MUNNSPREY
verð 1.998 kr.

998 kr.

HUSK TREFJAR
verð áður 1.248 kr.

2.465 kr.

HUSK TREFJAR HYLKI
verð áður 3.081 kr.

2.492 kr.

RASPBERRY KETONS
verð áður 3.115 kr.

3.316 kr.

NATURES AID 3-IN-1
verð áður 4.968 kr.

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT

- Fylgstu með okkur á Facebook

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. **www.fjardarkaup.is**

497 kr./stk.

599 kr./stk.

HNETUSMJÖR LÍFRÆNT LÍTIL
verð áður 621 kr./stk.

HNETUSMJÖR SYKURLAUST STÓR
verð áður 749 kr./stk.

20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM TEGUNDUM

frá 221 kr./stk.

911 kr.

frá 350 kr./stk.

CHICK PEAS 400G
verð áður frá 276 kr.

GRANOLA COCO MÚSLÍ
verð áður 1.139 kr.

PASSATA 700G
verð áður frá 438 kr.

20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM TEGUNDUM

838 kr.

658 kr.

498 kr.

B-SÚPER
verð áður 625 kr.

C-1000
verð áður 1.048 kr.

MULTI VIT
verð áður 822 kr.

20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM TEGUNDUM

1.430 kr.

MAGNESIUM & CALCIUM
verð áður 1.788 kr.

1.142 kr.

VITAMÍN D-3
verð áður 1.428 kr.

2.649 kr.

METASYS LÍFSTÍLSPRÓGRAM
verð áður 5.298 kr.

Fræið
FJARÐARKAUP
JANÚAR

2.458 kr.

2.373 kr.

ENAXIN ORKUMIXTÚRA
verð áður 3.515 kr.

ENAXIN TÖFLUR
verð áður 3.390 kr.

460 kr./pk.

YOGI TEA ÝMSAR GERÐIR
verð áður 575 kr./pk.

frá 498 kr./stk.

ECOMIL MJÓLK
verð áður frá 622 kr.

frá 2.979 kr.

frá 1.650 kr.

BARLEAN´S SWIRL 454G
verð áður frá 3.724 kr.

BARLEAN´S SWIRL 227G
verð áður frá 2.062 kr.

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM TEGUNDUM

FK
FJARÐARKAUP

Skrautlegar persónur í Reykjavík nútímans

BÆKUR ★☆☆☆☆

Rogastanz
Ingibjörg Reynisdóttir
2014, Sögur útgáfa

Ein mikilvægasta ákvörðun sem höfundur tekur þegar hann skrifar skáldsögu er að velja frásagnarháttinn. Hinir ýmsu möguleikar hafa mismunandi áhrif og henta söguefni misvel.

Sú aðferð að segja sögu í þriðju persónu nútíð er ekki algeng í íslenskum bókmenntum og hefur helst tíðkast í þýðingum á erlendum barnabókum sem unnar eru upp úr sjónvarpsþáttum eða kvikmyndum. Þessi háttur er líka algengur í handritaskrifum sem skýrir kannski af hverju upplifun mín á að lesa skáldsögu Ingibjargar Reynisdóttur, Rogastanz, var sú að ég væri að lesa lýsingu á sjónvarpsþætti eða kvikmynd. Þessi frásagnarháttur getur aukið dramatíska spennu vegna þess að hann krefst þess að lesendur gangist inn á það að sagan sé að gerast, á þessum stað og stund, en ef höfundur er ekki þeim mun færari þá er hætta á að lesendur kaupi það ekki. Það verður þá erfiðara fyrir lesendur að gangast inn á forsendur sögunnar og við það skapast fjarlægð gagnvart efninu. Myndræn útfærsla handrita yfirvinnur þetta vandamál en það gerist ekki jafn auðveldlega þegar texti er lesinn, sérstaklega vegna þess að ekki er mikil hefð fyrir þessari aðferð í íslenskum bókmenntum. Til að nota þennan frásagnarhátt þarf sagan því að vera mjög svo trúverðug og það er því miður ekki raunin hér.

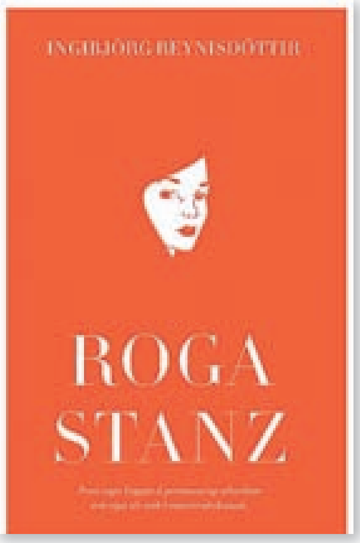
Ingibjörg lýsir skrautlegum persónum í Reykjavík nútímans sem erfitt er að tengja við. Aðalpersónan, Sara, sem er rúmlega fertugur blaðamaður, er skilgetið afkvæmi hinnar dæmigerðu söguhetju skvísubókmenntanna, hálf vandræðaleg einstæð kona sem er í leit að ást, en vandamálið er það að sú týpa er yfirleitt á þrítugsaldri og það er bara sorglegt að sjá manneskju sem ekki hefur þroskast neitt á tveimur áratugum. Helstu aukapersónur eru flestar einhliða, annaðhvort nánast fullkomnar (lesbísku vinkonurnar) eða afskræmdar skrípamyndir (serbnesku hjónin). Persónusköpunin felst gjarnan í því að lesendum er sagt að persónurnar séu svona eða hinsegin frekar en að sagan leiði það í ljós.

Auk þessa er sjónarhornið sem Ingibjörg velur afskaplega flöktandi og óljóst. Farið er úr lýsingum á því sem gerist, forsögu persónanna og hugsunum þeirra auk túlkana sögumanns á þessu öllu án fyrirvara og án þess að stíll textans fylgi því eftir. Alvitur sögumaður er auðvitað viðurkennt frásagnarform en þá skiptir öllu máli að frásögnin sé þannig að hvert atriði taki við af öðru á eðlilegan hátt og sviptingar sem þessar séu undirbyggðar eða að minnsta kosti hafi tilgang í heildarbyggingu sögunnar.

Í þessari bók er forsögu persónanna skeytt inn í söguna án þess að það sé í eðlilegu samhengi frásagnarinnar, samtöl sem hafa engan sérstakan tilgang eru allt of algeng og atriðum sem eiga að vera skondin er lýst þannig að það er erfitt fyrir lesanda að sjá þau fyrir sér vegna fyrrnefndrar fjarlægðar. Við það fellur grínið oftast um sjálft sig og þá stendur ekki mikið eftir.

Ásdís Sigmundsdóttir

NIÐURSTAÐA: Frásagnarhátturinn og vandamál í framsetningu sögunnar gera það að verkum að efnið nær engu flugi.



ROGASTANZ EKKI Í SAFN

Guð er ljós og myrkur er alls ekki í honum.

Góður kvennabragur yfir hátíðinni í ár

Myrkir músíkdagar verða settir í 35. sinn á fimmtudaginn á 70 ára afmælisári Tónskáldafélags Íslands. Kjartan Ólafsson er listrænn stjórnandi hátíðarinnar.

Tónlistarhátíðin Myrkir músíkdagar hefur verið starfrækt allt frá árinu 1980 og er því með eldri tónlistarhátíðum landsins. Á þessum 35 árum hefur hátíðin vaxin jafnt og þétt og hróður hennar borist víða. Kjartan Ólafsson er listrænn stjórnandi hátíðarinnar og bendir á að hátíðin standi á tímamótum að þessu sinni.

„Tónskáldafélag Íslands hefur frá fyrstu tíð verið bakhjarl hátíðarinnar og það merka félag er 70 ára í ár og þar með löggilt gamalmenni. En Myrkir músíkdagar hafa alltaf haft þá sérstöðu að vera grasrót og vettvangur mikils tilraunastarfs. Við reynum ætíð að frumflytja mikið af nýjum verkum og erum vettvangur fyrir tónskáld sem vilja fara út fyrir þægindarammann og taka áhættu í því sem þau eru að gera. Yngri kynslóðin hverju sinni er alltaf öflug á Myrkum músíkdögum og við höfum verið með allt að fimm kynslóðir sem þátttakendur í hátíðinni hverju sinni.“

Hátíðin er helsti vettvangur nútímatónlistar og sem slík ákveðin heimild um það sem er efst á baugi hverju sinni. „Við höfum alltaf litið á það sem mikilvægan hluta af því sem við erum að gera að endurspegla samtímann. Við viljum að komandi kynslóðir geti horft til baka og skoðað hvað var í gangi hverju sinni. Þess vegna höfum við lagt áherslu á að skrásetja það sem flutt er á hátíðinni og það helsta sem þar fer fram.“

Aðsóknin að Myrkum músíkdögum hefur aukist jafnt og þétt frá upphafi og einnig hefur áhugi erlendra aðila vaxið á liðnum árum. „Þessi áhugi erlendis frá er í raun ekki nýtilkominn en hann hefur þó verið vaxandi síðustu ár. BBC hefur útvarpað frá tónleikum á vegum hátíðarinnar, það hefur verið fjallað um okkur í virtum miðlum á borð við The Times og Guardian svo eitthvað sé nefnt. Það þykir sérstakt að svona lítið land sé með svona stóra hátíð sem gefur í raun sambærilegum hátíðum víða um heim ekkert eftir. Ég held að ástæðan sé að miklu leyti landfræðileg þar sem við njótum þess að vera mitt á milli austurs og vesturs og hingað streyma áhrif frá báðum álfum. Svo erum við einfaldlega frekar nýjungagjörn og opin fyrir því sem er í kringum okkur.“

MYRKIR MÚSÍKDAGAR Kjartan Ólafsson, listrænn stjórnandi hátíðarinnar, segir hana afar fjölbreytta og spennandi á afmælisárinu.

Þegar dagskrá hátíðarinnar er skoðuð vekur aukið hlutfall kvenna ákveðna athygli. „Já, þetta er afskaplega ánægjulegt fyrir alla. Það er mikill og góður kvennabragur yfir hátíðinni í ár. Það endurspeglar líka þá staðreynd að hlutfall kvenna í Tónskáldafélagi Íslands er með því hæsta sem gerist í slíkum félögum í heiminum. Hvað varðar staka viðburði þá er einfaldlega of langt mál að fara að tíunda það hér en fjölbreytnin er mikil. Ég hvet fólk til þess að kynna sér þetta sem fyrst á netinu enda eigum við von á rífandi aðsókn.

Við höfum alltaf litið á það sem mikilvægan hluta af því sem við erum að gera að endurspegla samtímann. Við viljum að komandi kynslóðir geti horft til baka og skoðað hvað var í gangi hverju sinni.

Hátíðin fer öll fram í Hörpu og þetta hús er gríðarleg lyftistöng fyrir íslenskt tónlistarlíf og hátíð sem þessa.“

magnus@frettabladid.is

Fitulítil og próteinrík…

… og passar með öllu

www.ms.is

ÚTSALA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

SÍÐASTA VIKA ÚTSÖLUNNAR

TDK HEYRNARTÓL MEÐ ALLT AÐ ... AFSLÆTTI

JBL BLUETOOTH HÁTALARAR MEÐ ALLT AÐ 60% AFSL.

HEIMABÍÓ MEÐ ALLT AÐ 54% AFSLÆTTI

... MEÐ ALLT AÐ ... AFSLÆTTI

YAMAHA HLJÓMTÆKI MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

HTC SNJALLSÍMAR MEÐ ALLT AÐ 46% AFSLÆTTI

SÍÐASTA VIKA ÚTSÖLUNNAR

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

LG sjónvörp með allt að ...

42“ LG sjónvörp frá kr. 79.990

48“ Panasonic ULTRA HD sjónvörp frá kr. 229.990

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

SJÁIÐ ÖLL TILBOÐIN Á SM.IS

Alltaf gæði og góð kaup!
STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

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

SanDisk MINNISKORT
ALLAR GERÐIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

MORTDECAI

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SMÁRABÍÓ 5%

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

HÁSKÓLABÍÓ 5%

WEDDING RINGER	KL 8 - 10.20	12
TAKEN 3	KL 8 - 10.25	16
PADDINGTON ÍSL TAL	KL 5.30	L
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 5.30	L
AF ÖLLUM KRÖFTUM	KL 10 / ENSK. TEXTI	L
BÉLIER FJÖLSKYLDAN	KL 6 / ENSK. TEXTI	L
KONUNGURINN & HERMIKRÁKAN	KL 6 / ENSK. TEXTI	L
LAURENCE HVERNIG SEM ER	KL 10 / ENSK. TEXTI	12
LYKTIN AF OKKUR	KL 8 / ENSK. TEXTI	16
ÖMURLEG BRÚÐKAUP	KL 8 / ÍSL. TEXTI	L

LAUGARÁSBÍÓ
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

MORTDECAI PADDINGTON

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
MORTDECAI	8, 10:15	12
PADDINGTON ISL TAL	6	L
PADDINGTON ENSKT TAL	6	L
BLACKHAT	8	16
TAKEN 3	10:35	16
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9	12

SAMBÍÓIN

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

"BENEDICT CUMBERBATCH IS OUTSTANDING" "AN INSTANT CLASSIC"
INSPIRING "THE BEST FILM OF THE YEAR" "AN INCREDIBLY MOVING STORY" "FASCINATING & THRILLING" "EXCEPTIONAL"
BENEDICT CUMBERBATCH KEIRA KNIGHTLEY
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
THE IMITATION GAME

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

"BESTA MYND EASTWOODS Í MÖRG ÁR" TIME
"BESTA MYND ÁRSINS" NEW YORK POST
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
AMERICAN SNIPER 16

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:30
SEARCH PARTY	KL. 5:50 - 8 - 10:30
AMERICAN SNIPER	KL. 5 - 8 - 10:10 - 10:45
AMERICAN SNIPER VIP	KL. 5 - 8 - 10:45
UNBROKEN	KL. 8
LOVE, ROSIE	KL. 5:40 - 8
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 10:50
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:30
AMERICAN SNIPER	KL. 5 - 8 - 9 - 10:45
BLACKHAT	KL. 6 - 10:20
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:10
SEARCH PARTY	KL. 5:50 - 8 - 10:30
AMERICAN SNIPER	KL. 6 - 9

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THE IMITATION GAME	KL. 8 - 10:20
SEARCH PARTY	KL. 8
AMERICAN SNIPER	KL. 10:10
PADDINGTON ÍSLTAL	KL. 5:50
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI

THE IMITATION GAME	KL. 8
SEARCH PARTY	KL. 5:50 - 10:10
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:45
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 5:40

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

TÖFFARI Leikkonan Emma Stone var töff í gegnsæjum kjól og jakka frá Christian Dior..

Draumadoktorinn á lausu

Leikarinn Patrick Dempsey og eiginkona hans Jillian Fink eru að skilja eftir fimmtán ára hjónaband. Dempsey er þekktastur fyrir hlutverk sitt sem Dr. Derek Shepard eða Dr. McDreamy í læknadramanu Grey's Anatomy.Í yfirlýsingu sem þau sendu tímaritinu People segja þau að ákvörðunin hafi verið erfið, en skilnaðurinn sé í góðu og velferð barnanna þeirra sé það sem skipti þau mestu máli. Saman eiga þau hjónin þrjú börn, dótturina Tallulah Fyfe, 12 ára, og tvíburana Sullivan Patrick og Darby Galen, 7 ára.

Átakanleg átök

BAKÞANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

Auðvitað stóð ég tárvot á gamlárskvöld og lofaði sjálfri mér bót og betrun. Betri umgengni við líkama og sál. Elska sjálfa mig svakalega mikið. Þetta er ekki flókið. Sofa meira. Taka vítamín. Lesa meira. Hreyfa mig. Vera bein í baki og gera grindarbotnsæfingar á hverjum degi. Beisik!

ÉG hef ekki staðið við eitt einasta loforð. Er þetta agaleysi? Kæruleysi? Eða er mér bara alveg sama? Er næsta skref að kaupa kött? Ég varð áhyggjufull og því mjög ánægð þegar ég vaknaði á laugardaginn klukkan fjögur eftir fjórtán tíma svefn og gat strikað eitt atriði af listanum. Ég komst í stuð. Reif upp eldhússkápana og ætlaði að gleypa öll þessi vítamín sem ég hef keypt í gegnum tíðina. En þau voru öll útrunnin. Fyrir svona tveimur árum. Ég fann aftur á móti lakkrískurl sem hafði ekki ratað í jólasmákökur og borðaði það. Nei, nú dríf ég mig í ræktina!

ÉG tók að gramsa í fataskápnum eftir ræktarfötunum en var allt í einu farin að máta gamlar gallabuxur og raða þeim fallega í skápinn enda ekki langt í að ég passi í þær. Ætla að vera svo dugleg í ræktinni. Æ, já. Ræktin. Sko! Þarna eru hlaupaskórnir. Svo beygði ég mig svo hratt niður að ég fékk aðsvif en það gerist stundum þegar maður borðar nammi í morgunmat.

ÉG skreið buguð aftur upp í rúm og ætlaði þá hið minnsta að næra andann. Þar sem ég teygði mig í bókina fékk ég skilaboð á Facebook. Viðbrögð mín voru líkt og leyndardómur lífsins leyndist í Facebook-skilaboðum og áður en ég vissi af sat ég eins og rækja við eldhúsborðið þar sem bjarminn af tölvuskjánum lýsti upp vítamínskortinn í munnvikunum. Með aumt bakið gafst ég upp fyrir athyglisbrestinum og bóhemísku hauglíferni (sem er einmitt nýr frasi).

ÉG hef þó gert grindarbotnsæfingar allan tímann sem ég skrifaði þessa þanka!

FLOTT Í NUDE Felicity Jones í glæsilegum húðlituðum kjól frá Balenciaga.

LITRÍK Óskarsverðlaunahafinn Lupita Nyong'o var í flottum kjól frá Elie Saab.

GONE GIRL Rosamund Pike í fallegum dökkbláum kjól.

GEGGJUÐ Í GRÆNU Julianne Moore var glæsileg að venju í grænum kjól frá Givenchy.

ROKKUÐU Á RAUÐA DREGLINUM

Verðlaunahátíðin Screen Actors Guild Awards var haldin hátíðleg í Los Angeles á sunnudagskvöld. Helstu sigurvegarar hátíðarinnar voru þau Eddie Redmayne og Julianne Moore en þau hlutu verðlaun fyrir leik í aðalhlutverki. Kvikmyndin Birdman var valin besta kvikmyndin. Hátíðin er sögð gefa góða vísbendingu um vinningshafa fyrir Óskarsverðlaunin, sem verða afhent eftir tæpan mánuð. Á rauða dreglinum voru það hins vegar þessar leikkonur sem voru sigurvegarar.

SVÖL Julia Roberts í fallegum svörtum samfestingi frá Givenchy.

PÆJA Í PALLÍETTUM Jackie Cruz í kjól frá Christian Siriano..

FLOTT Í FJÓLUBLÁU Camila Alves var glæsileg í Donna Karan.

KVIKMYND EFTIR CELINE SCIAMMA
GIRLHOOD

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

Girlhood	18.00, 20.15	Mommy	20.00
Whiplash	18.00, 22.15	París norðursins	22.00
Winter sleep	18.00	A most wanted man	22.30

A MOST WANTED MAN
JOHN LE CARRÉ

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

TILNEFND TIL 8 ÓSKARSVERÐLAUNA

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

BASED ON THE INCREDIBLE TRUE STORY OF ALAN TURING

BENEDICT CUMBERBATCH

KEIRA KNIGHTLEY

THE IMITATION GAME

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

KOMIN Í BÍÓ

SAMbio.is

SAMBÍÓIN

Svanasöngur Sverre í Doha í gær?

Sverre Jakobsson, varnartröllið í íslenska liðinu, lék líklega sinn síðasta landsleik á móti Dönum í gær. Hann sagðist þó í viðtali við Arnar Björnsson vera til taks í umspilsleikina í Evrópukeppninni verði kallað á hann. „Já, það er mjög líklegt að þetta sé síðasti leikurinn ekki nema að eitthvað komi upp á og að Aron hringi vegna meiðsla eða hann lendi í einhverjum vandræðum. Annars lít ég á þetta sem minn síðasta landsleik. Þess vegna er það enn þá sárara að tapa þessu svona,“ sagði Sverre í Vísisviðtali við Arnar.

Sverre hefur spilað síðustu 58 leiki íslenska liðsins á stórmótum eða allt síðan að hann missti af þriðja síðasta leik liðsins á Evrópumótinu 2008. HM í Katar var hans tíunda stórmót á ferlinum.

Svona er bara blákaldur veruleikinn

HANDBOLTI Guðjón Valur Sigurðsson, fyrirliði íslenska landsliðsins, sagðist vera stoltur af sínum mönnum fyrir frammistöðuna á HM í handbolta, þó svo að niðurstaðan hafi ekki verið eftir óskum manna.

„Ég ætla ekki að vera með neina niðurrifsstarfsemi. Ég er mjög ánægður með strákana og þeirra vinnu – þeir voru mjög virkir á öllum fundum og vildu gera sitt allra besta. Það er ekki nokkur spurning um það,“ segir hann. „En auðvitað vildum við meira.“

Hann segir að danska liðið hafi einfaldlega verið betra gegn því íslenska í gær. „Við vorum að spila við svakalegan múr sem okkur reyndist erfitt að brjóta niður,“ segir Guðjón Valur. „Ef við horfum blákalt á málin þá erum við ekki í hópi fimm eða átta bestu liða heimsins í dag. En mikið rosalega vona ég að við komumst þangað aftur.“ Hann segir allt hægt í íþróttum og hefur trú á því að Ísland geti aftur náð í allra fremstu röð, þrátt fyrir áföllin sem dundu yfir liðið á þessu móti. „Þá hugsar maður sig vissulega um en þannig er líf íþróttamannsins. Heilt yfir fannst mér við komast ágætlega frá mótinu en við fengum Dani í 16-liða úrslitum. Og það var helvíti erfitt.“ - esá

SÚRT Guðjón Valur Sigurðsson eftir leik í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

HM Í HANDBOLTA Katar 2015

ÚRSLIT

SEXTÁN LIÐA ÚRSLIT

Þýskaland - Egyptaland	**23 - 16** (12-8)
Pólland - Svíþjóð	**24 - 20** (10-11)
Ísland - Danmörk	**25 - 30** (10-16)

Mörk Íslands (Skot): Alexander Petersson 7 (11), Guðjón Valur Sigurðsson 6/2 (11/2), Kári Kristján Kristjánsson 3 (3), Vignir Svavarsson 3 (3), Ásgeir Örn Hallgrímsson 2 (5), Arnór Þór Gunnarsson 1 (2), Sigurbergur Sveinsson 1 (3), Arnór Atlason 1 (4), Snorri Steinn Guðjónsson 1 (5), Róbert Gunnarsson (1), Gunnar Steinn Jónsson (2).
Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 20 (50/3, 40%).
Mörk Dana (Skot): Rasmus Lauge 6 (7), René Toft Hansen 4 (6), Mads Mensah Larsen 3 (4), Mikkel Hansen 3 (4), Anders Eggert 3/1 (4/1), Hans Lindberg 3/2 (4/2), Mads Christiansen 3 (8), Casper Mortensen 2 (4), Henrik Toft Hansen 1 (1), Lasse Svan Hansen 1 (2), Bo Spellerberg 1 (2), Jesper Nöddesbo (1), Kasper Söndergaard Sarup (1),

Varin skot: Niklas Landin 19 (36/1, 53%), Jannick Green 6 (14/1, 43%).

Frakkland - Argentína	**33 - 20** (16-6)

ÁTTA LIÐA ÚRSLITIN Á HM

Króatía - Pólland	**Miðvikudagur**
Danmörk - Spánn	**Mið.**
Katar - Þýskaland	**Mið.**
Slóvenía - Frakkland	**Mið.**

LÉTT DAGSVERK Strákarnir hans Dags Sigurðssonar í þýska landsliðinu komust auðveldlega áfram í átta liða úrslitin á HM í Katar í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Tími breytinga fram undan

„Við vildum gefa þessu liði einn séns á stórmóti og freista þess að ná toppframmistöðu úr þessum leikmönnum,“ sagði Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari eftir að Ísland féll úr leik á HM í Katar í gærkvöldi.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson í Katar
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI Ísland féll í gær úr leik á HM í handbolta eftir öruggan sigur Dana á strákunum okkar í 16-liða úrslitum, 30-25. Frammistaða Íslands náði sjaldan þeim hæðum sem þurfti til að ná langt á þessu móti.

Strákarnir töpuðu einfaldlega fyrir betra liði í gær og það viðurkenndu þeir fúslega sjálfir í viðtölum við fjölmiðla eftir leikinn í gær. Danir nýttu sér enn eina sinni slaka byrjun íslenska liðsins í þessu móti og gerðu í raun út um raunhæfan möguleika Íslands á sigri á fyrsta stundarfjórðungnum. Svo slæm var byrjun okkar manna.

Fyrir leik sagði Aron Kristjánsson að lykilatriði fyrir Ísland væri að klára sóknirnar almennilega og standa af sér hröð áhlaup danska liðsins. Það gekk engan veginn upp í upphafi leiksins í gær. Strákarnir tóku þvinguð skot sem Niklas Landin átti ekki í erfiðleikum með og lokaði hann hreinlega markinu fyrstu sjö mínútur leiksins. Á þeim tíma komst Danmörk 6-0 yfir og Ísland átti aldrei endurkomuleið.

Vantar að höggva á hnútinn

Sú var tíðin að Ísland gat nánast bókað sigur í sínum leikjum ef varnarleikur og markvarsla liðsins var nógu góð til að halda andstæðingnum undir 30 mörkum. Sóknin sá svo um rest. En þetta vopn íslenska liðsins virðist vera minningin ein í dag.

„Ég hef áhyggjur af skotógnuninni utan af velli,“ sagði Aron Kristjánsson eftir leikinn í gær. „Öll bestu liðin í keppninni eru með leikmenn sem höggva á hnúta með langskotum. Það dregur varnirnar fram, hægt er að vinna betur með línumanni og allir fá meira pláss,“ sagði Aron.

„Okkur tókst að skora 28 mörk gegn framliggjandi vörn Egyptalands en í dag spiluðum við gegn danskri 6-0 vörn sem er með sterkan markvörð þar að auki. Það var erfitt.“

Eins og Aron bendir á virtist sóknarleikurinn einungis í lagi gegn Egyptalandi en heilt yfir var hann vandamál í þessu móti – því varnarleikurinn var oftast í lagi og frammistaða Björgvins Páls Gústavssonar í mótinu var mun betri en margir þorðu að vona fyrirfram.

Frekari kynslóðaskipti í vændum

Aron hrósaði leikmönnum fyrir baráttu og dugnað, ekki síst við erfiðar aðstæður gegn Egyptalandi þar sem liðið var nýbúið að missa Aron Pálmarsson úr hópnum. En hann segir að liðið hafi mætt ofjarli sínum í gær.

Margir lykilmenn Íslands voru á löngum köflum ólíkir sjálfum sér og aðspurður um framtíð íslenska liðsins segir hann ljóst að ákveðnar breytingar séu í vændum.

„Við höfum verið á mörkum kynslóðaskipta en ákváðum að gefa þessum hópi leikmanna sem er hér tækifæri til að kalla fram toppframmistöðu á stórmóti. En það þarf að huga að þessum skiptum og taka í réttum skrefum. Nú förum við heim, skoðum þetta mót vandlega og metum næstu skref,“ sagði Aron.

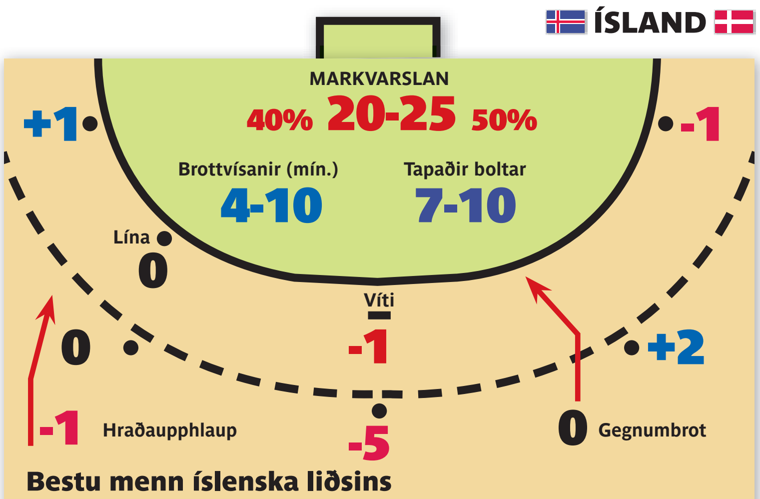
Næsta verkefni er að koma Íslandi á EM 2016 og Aron segir að það sé gríðarlega mikilvægt. „Tíminn er ótrúlega knappur og við fáum fáar æfingar fyrir hvern leik. Það er því ekki hægt að gera margar breytingar strax en kannski einhverjar,“ segir hann.

„Aðalatriðið er að allir séu heilir heilsu og reiðubúnir að takast á við þá áskorun að halda fána Íslands á lofti í handboltanum,“ segir hann.

SÖGULEGUR SIGUR Guðmundur Guðmundsson, þjálfari danska landsliðsins, varð í gær fyrsti íslenski þjálfarinn til að vinna Ísland á stórmóti í handbolta þegar hann stýrði Dönum til sigurs í Doha. RFRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

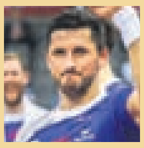
Í HVAÐA STÖÐUM HAFÐI ÍSLAND BETUR

ÍSLAND DANMÖRK 25 - 30 (10 - 16)



Bestu menn íslenska liðsins

Björgvin Páll
Varin skot **20**
Skot **50**
Maður á mann **13**
Varði vel í íslenska markinu allan leikinn.



Alexander
Mörk **7**
Skot **11**
Stoðsendingar **9**
Kom að 13 íslenskum mörkum í seinni.

HRAÐAUPPHLAUP Ísland **5** Danmörk **6** • **1. BYLGJA 0 (1-1)** • **2. BYLGJA -1 (4-5)**

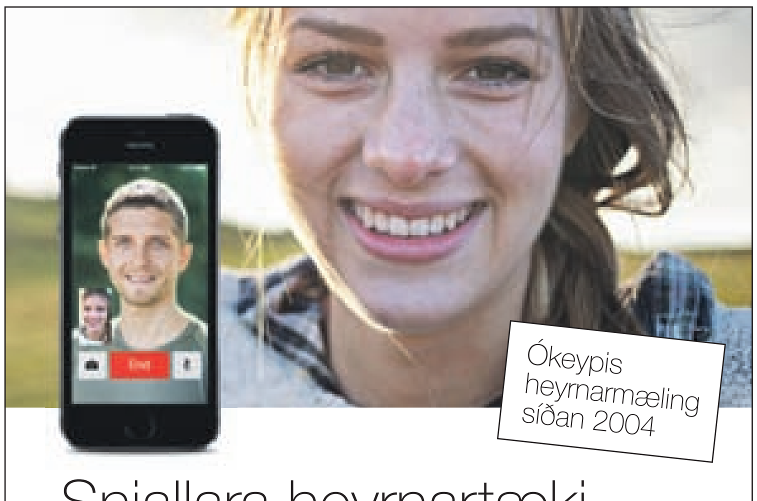
● **LOKAÐI MARKINU Í BYRJUN** Niklas Landin, aðalmarkvörður danska liðsins, varði sjö fyrstu skot Íslendinga í leiknum og var með 56 prósent markvörslu í fyrri hálfleik.

● **TÓK SJÖ MÍNÚTUR AÐ SKORA** Fyrsta mark íslenska liðsins kom ekki fyrr en eftir sjö mínútna leik en þá var staðan orðin 5-0 fyrir Dani. Ísland klikkaði á sex fyrstu sóknum sínum.

● **NÍU MÖRK Í RÖÐ** Alexander Petersson kom að níu mörkum íslenska liðsins í röð í seinni hálfleik með því að skora sjálfur (3), gefa stoðsendingu (5) eða gefa línusendingu á mann sem fiskaði víti (1).

● **NÝTTU SÍN FÆRI** Línumennirnir Kári Kristjánsson og Vignir nýttu báðir öll þrjú skotin sín í leiknum.

● **TÓKU HANN BÁÐIR** Guðjón Valur Sigurðsson lét báða dönsku markverðina verja frá sér einn á einn í hraðaupphlaupi.



Snjallara heyrnartæki

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

heyrnarstodin.is HEYRNARSTÖÐIN

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

Besti *smábíllinn - aftur...*

> **Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn tvö ár í röð af sérfræðingum virta bílablaðsins Bilmagasinet.**

Evrópubúar eru sammála þessari niðurstöðu því síðustu tvö ár hefur Ford Fiesta selst betur en nokkur annar smábíll í Evrópu.

Í tilefni 20 ára afmælis Ford hjá Brimborg fylgja ný Nokian vetrardekk að verðmæti 120.000 kr. öllum Ford Fiesta í janúar. Nýttu tækifærið.

FORD **FIESTA**

FRÁ **2.390.000** KR.

ATHUGIÐ: LÆKKAÐ VERÐ Á ÖLLUM NÝJUM FORD

ford.is

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

Kynntu þér nánar mest selda smábíl Evrópu:
Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjár í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO_2 gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur.
Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggispúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!
Ford Fiesta, bensín 65 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km.
Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km.
Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.20
Um land allt

Kristján Már Unnarsson heimsækir Klængshól í Skíðadal. Þar gerir Jökull Bergmann út á þyrluskíðaferðir, ískliður og fjallaskíðamennsku í einum magnaðasta fjallasal Norðurlands.

Í KVÖLD

Modern Family
GULLSTÖÐIN KL. 19.15 Þriðja þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við.

Blue Jasmine
BÍÓSTÖÐIN KL. 22.00 Cate Blanchett leikur Jasmine sem neyðist til að flytja inn til systur sinnar í San Fransisco eftir að eiginmaður hennar hendir henni út og skilur hana eftir allslausa.

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

Bylgjan kl. 16.00
Reykjavík síðdegis

Þorgeir, Kristófer og Bragi með þjóðmálaumræðu sem skiptir máli.

FRUMSÝNING
29. JANÚAR

NÆSTU SÝNINGAR
1.FEB. / 4. FEB. / 13. FEB. / 14. FEB. / 19.FEB

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á
midi.is

Einnig í Gamla bíói frá kl 15-18 alla virka daga og 15-20 sýningardaga.
Gamla bíó: 563 4000 • Hópasala: 786 3060 • eddan2015@gmail.com

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Barnatími Stöðvar 2
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Middle
10.40 Anger Management
11.05 Flipping Out
11.50 Covert Affairs
12.35 Nágrannar
13.00 The Crimson Field
13.55 American Idol
14.15 American Idol
15.40 American Idol
16.05 Ofurhetjusérsveitin
16.25 Undateable
16.50 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 Um land allt
19.55 The Crazy Ones
20.15 2 Broke Girls
20.40 Selfie
21.00 Gotham
21.45 Stalker
22.30 Daily Show. Global Edition
22.55 Weeds
23.25 A to Z
23.50 Olive Kitteridge
00.45 Forever
01.35 Bones
02.20 Getting On
02.50 Game of Thrones
03.50 13 Going on 30
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Rochdale - Stoke
11.00 Spænsku mörkin 14/15
11.30 Cambridge - Man. Utd.
13.10 Rochdale - Stoke
14.50 Pólland - Svíþjóð
16.10 Frakkland - Argentína
17.30 Upprifjun - MD 2014
18.00 Liverpool - Chelsea
19.40 Chelsea - Liverpool Bein útsending
21.45 Ensku bikarmörkin 2015
22.15 Real Sociedad - Eibar
23.55 Chelsea - Liverpool

SPORT 2 *enski boltinn*

13.35 Man. City - Arsenal
15.15 Aston Villa - Liverpool
16.55 Football League Show 2014/15
17.25 Everton - Man. Utd. 11.09.10
17.50 Swansea - Chelsea
19.30 Messan
20.45 West Ham - Hull
22.30 QPR - Man. Utd.
00.10 Premier League World 2014

ÍNN

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

STÖÐ 3

17.45 Jamie & Jimmy' Food Fight Club
18.35 Baby Daddy
19.00 Wipeout
19.45 My Boys
20.10 One Born Every Minutes UK
21.00 Pretty little liars
21.40 Southland
22.25 The Gates
23.10 Flash
23.50 Arrow
00.35 Sleepy Hollow
01.20 Wipeout
02.00 My Boys
02.20 One Born Every Minutes UK
03.10 Pretty little liars
03.50 Southland
04.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** 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** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Latibær **13.46** Ævintýraferðin **14.00** Strumparnir **14.25** Kalli á þakinu **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Latibær **17.46** Ævintýraferðin **18.00** Strumparnir **18.25** Kalli á þakinu **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Tommi og Jenni **19.00** Pláneta 51 **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.00 Strákarnir
18.25 Friends
18.50 Mom
19.15 Modern Family
19.35 Two and a Half Men
20.00 Veggfóður
20.40 Lífsstíll
21.00 The Following
21.45 The Blacklist
22.30 Grimm
23.10 Chuck
23.55 Cold Case
00.40 Veggfóður
01.20 Lífsstíll
01.40 The Following
02.20 The Blacklist
03.00 Grimm
03.45 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

12.00 Africa United
13.30 The Clique
15.00 Jane Eyre
17.00 Africa United
18.30 The Clique
20.00 Jane Eyre
22.00 Blue Jasmine
23.40 The Resident
01.15 This is the End
03.00 Blue Jasmine

RÚV

16.40 Herstöðvarlíf
17.20 Músahús Mikka
17.43 Robbi og skrímsli
18.06 Millý spyr
18.15 Táknmálsfréttir
18.30 Melissa og Joey Bandarísk gamanþáttaröð. Stjórnmálakonan Mel situr uppi með frændsystkini sín, Lennox og Ryder, eftir hneyksli í fjölskyldunni og ræður mann að nafni Joey til þess að sjá um þau.
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
19.55 Djöflaeyjan Páttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn eru Vera Sölvadóttir, Goddur, Bergsteinn Sigurðsson, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
20.25 Castle
21.10 Hræddu börnin
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Fallið
23.20 Víkingarnir Ævintýraleg og margverðlaunuð þáttaröð um Ragnar Loðbrók, félaga hans og fjölskyldu.
00.05 Kastljós
00.25 Fréttir
00.40 Dagskrárlok

SKJÁREINN

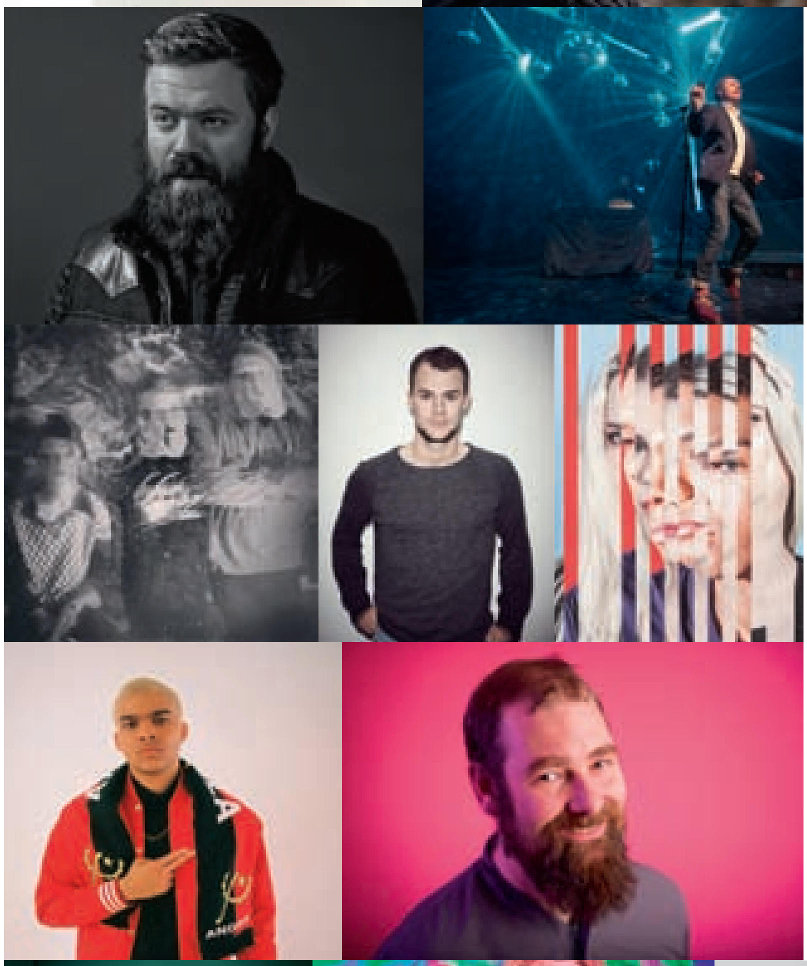
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
14.25 Cheers
14.50 Hotel Hell Gordon Ramsay snýr aftur í þessum frábæru þáttum þar sem hann húðskammar hóteleigendur sem kunna ekki til verka.
15.40 Svali & Svavar
16.15 Survivor
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Trophy Wife
20.15 Jane the Virgin
21.00 The Good Wife
21.45 Elementary
22.30 The Tonight Show
23.15 Blue Bloods
00.00 The Good Wife
00.45 Elementary
01.30 The Tonight Show
02.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2015
11.00 Golfing World 2015
11.50 European Tour 2015
15.50 PGA Tour 2015
18.50 Golfing World 2015
19.40 PGA Tour 2015 - Highlights
20.35 Golfing World 2015
21.25 PGA Tour 2015 - Highlights
22.20 PGA Tour 2015

ÚTVARP

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



sónar®
2015
Reykjavík

Music, Creativity & Technology
www.sonarreykjavik.com

Reykjavík
12.13.14 febrúar

Náðu þér í Sonar Festival appið í App Store og Google Play og skoðaðu dagskrá Sónar Reykjavík 2015

3 dagar, 5 svið og 67 listamenn og hljómsveitir í Hörpu 12 til 14 febrúar 2015.

Síminn

Available on the App Store

Get it on Google play

DRYKKURINN

Uppáhaldsdrykkurinn minn er vatn. Það svalar þorsta og er gott með öllu.

Jóhanna Sólrún Norðfjörð skrifstofustjóri

Ásgeir í tónleikaferð með Hozier

Þeir fara saman um Bandaríkin. Hozier á eitt vinsælasta lag landsins í dag.

Ásgeir Trausti er á leið í tæplega mánaðarlangt tónleikaferðalag um Bandaríkin með írska tónlistarmanninum Hozier. Hann á eitt vinsælasta lagið hér á landi um þessar mundir, lagið Take Me to Church.

Ásgeir heldur af stað í ferðalagið þann 4. febrúar næstkomandi og eru fyrstu tónleikarnir í Fonda Theatre í Hollywood.

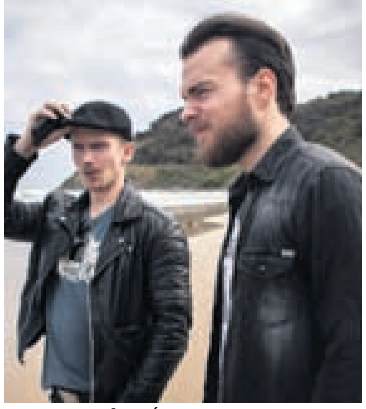
„Við vissum í hvað stefndi þegar við tókum þessa ákvörðun um þetta tónleikaferðalag. Það má alveg segja að Hozier sé nýliði ársins 2014 í Bandaríkjunum,“ segir María Rut Reynisdóttir, umboðsmaður Ásgeirs.

Ásgeir hefur gert það gott að undanförnu og lagið hans King and Cross lenti í tíunda sæti á árslista áströlsku ríkisútvarpsstöðvarinnar Triple J sem birtur var í gær.

Hlustendum stöðvarinnar, sem eru flestir á aldrinum 18 til 30 ára, bauðst að taka þátt í kosningunni um bestu lög ársins 2014. „Rúmlega tvær milljónir hlustenda tóku þátt í kosningunni í fyrra svo þetta hefur eflaust verið töluvert stærra í ár. Þetta er auðvitað frábært, hann hefur verið að gera góða hluti í Ástralíu og platan hefur selst vel þar.“

Þá var platan In the Silence valin alþjóðlega plata ársins af norska tímaritinu Gaffa fyrir skemmstu. **- glp**

> ➜ Platan In the Silence valin alþjóðlega plata ársins af norska tímaritinu Gaffa fyrir skemmstu.



VINSÆLL VÍÐA Ásgeir Trausti er hér ásamt Júlíusi Róbertssyni á strönd í Ástralíu en hann á tíunda vinsælasta lag landsins að mati Triple J. MYND/AÐSEND

3ja rétta seðill
5.900.-

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

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

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

4ra rétta á 7.390.-

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

GERIR ÞAÐ GOTT Leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson leikur í fleiri þáttum en gert var ráð fyrir í upphafi. MYND/AÐSEND

Verður vonandi ekki drepinn í Marokkó

Aðstandendur sjónvarpsþáttanna A.D., þar sem Jóhannes Haukur Jóhannesson leikur einn af lærisveinum Jesú, hafa skrifað hann í fleiri þætti. Fer út í febrúar.

„Ég er mjög ánægður, þetta er mikil viðurkenning þar sem ég átti upphaflega bara að leika í fyrstu sex þáttunum,“ segir leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson. Hann leikur Tómas, einn af lærisveinum Jesú, í nýrri sjónvarpsseríu sem ber nafnið A.D.

Hann er á leið til Marokkó þann 7. febrúar næstkomandi, þar sem höfundar þáttanna hafa skrifað Jóhannes Hauk inn í fleiri þætti, sem þýðir að okkar maður hlýtur að hafa verið að gera góða hluti. „Jú, þetta sýnir að maður hefur verið að gera eitthvað rétt.“

Hann dvaldi í Marokkó í þrjá mánuði fyrir áramót þar sem hann lék í fyrstu sex þáttunum en nú hefur komið í ljós hann kemur fram í tveimur þáttum í viðbót í það minnsta. „Aðstandendur svona sjónvarpsþátta gera þetta oft, sjá hvernig hlutirnir ganga og skrifa persónur meira inn í þættina ef það hentar og gengur vel. Það kom mér skemmtilega á óvart þegar ég fékk handritið að nýju þáttunum sem ég var skrifaður inn í, að ég er með töluvert fleiri línur í þessum þáttum en í fyrstu sex. Það er áskorun að leika á ensku og verður erfitt en ég er þakklátur fyrir tækifærið,“ útskýrir Jóhannes Haukur.

Í heildina verða þættirnir tólf og veit Jóhannes Haukur fyrir víst að hann kemur fram í allavega átta þáttum. „Ég veit ekki meira en það gæti alveg verið að ég yrði í fleiri þáttum, það kemur í ljós. Það fer auðvitað eftir því hvort ég verð drepinn í seríunni, það er alltaf það fyrsta sem maður tékkar á þegar maður fær nýtt handrit.“

Mikið er lagt í þættina og hefur verið byggð heil borg í eyðimörkinni í Marokkó. „Þeir eru búnir að byggja Jerúsalem, þetta er líklega ein af stærstu frístandandi leikmyndum í heiminum í dag eða svo segja framleiðendurnir.“

Þættirnir fara í sýningu á NBC um páskana og verða sýndir klukkan 21.00 á sunnudögum þar í landi. „Ég veit að íslensk sjónvarpsstöð hefur verið að reyna að tryggja sér sýningarréttinn en veit þó ekki meira um það að svo stöddu,“ bætir Jóhannes Haukur við. **gunnarleo@frettabladid.is**

> **Þeir eru búnir að byggja Jerúsalem, þetta er líklega ein af stærstu frístandandi leikmyndum sem til eru í heiminum í dag.**

Fetar í fótspor Leonardo DaVinci

Myndlistarneminn Sigríður Huld Ingvarsdóttir sérhæfir sig í raunsæisstíl

„Það er svo gaman að fá eitthvað til að lifna við á striganum,“ segir Sigríður Huld Ingvarsdóttir, myndlistarnemi í The Swedish Academy of Realist Art í Stokkhólmi.

Skólinn sérhæfir sig í að kenna raunsæislist, stíl sem gamlir meistarar eins og Leonardo Da Vinci og Sandro Botticelli máluðu í. Líkt og nafnið gefur til kynna er það aðferð til að gera verkið eins raunverulegt og mögulegt er. „Raunsæislist hefur ekki verið áberandi lengi, en hún er að koma aftur inn og sífellt fleiri sækjast eftir þessari klassísku þjálfun,“ segir Sigríður Huld.

Hún segir það dálítið trikk að gera myndirnar raunverulegar. „Það eru margir sem segja strax, vá, þetta lítur út eins og ljósmynd, en það er ekki markmiðið að gera eins og ljósmynd heldur eins og raunveruleikinn,“ segir hún. Sigríður segist ekki vita um marga Íslendinga sem hafa lært þessa tækni, en hún kynntist þessu í gegnum gamla kennarann sinn.

„Ég fékk að prufa margt, en eftir að hafa prufað mig áfram þá heillaðist ég alveg.“

Hún segir þessa menntun einnig nýtast vel í öðrum listfögum. „Þetta hentar einnig vel fólki sem vill vinna við að hanna tölvuleiki, gera teiknimyndasögur og þess háttar. Margir samnemendur mínir eru að vinna í því núna,“ segir Sigríður Huld. **- asi**

HÆFILEIKARÍK Sigríður á vinnustofu sinni í Svíþjóð. MYND/AÐSEND

Upplifun
Mercedes-Benz M-Class er einstakur lúxusjeppi sem er búinn 4MATIC aldrifskerfinu. Hann fæst meðal annars með hinu byltingarkennda Active Curve kerfi sem eykur þægindi og öryggi á miklum hraða, í beygjum og í torfærum. Með AIRMATIC búnaðinum má auka veghæð bílsins með einum rofa. Dráttargetan er upp á 3.500 kg og vinsælasta útfærslan er 258 hestöfl.
Komdu í Öskju á Krókhálsi 11 og upplifðu reynsluakstur á glæsilegum M-Class
M-Class
Mercedes-Benz
ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi
Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“ á Facebook

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Háhælaðir glimmersilfurskór númer 720

Í Borgarleikhúsinu standa yfir æfingar á Billy Elliot. Verið er að móta leikmyndina sem hefur meðal annars að geyma stærsta skópar sem vitað er um á landinu. Það eru háhælaðir glimmersilfurskór sem eru sagðir vera númer 720. Skórnir eru tveir metrar á hæð og fjórir metrar á lengd en það er Petr Hlousek sem gerir leikmyndina. Frumsýningin á Billy Elliot verður í byrjun mars en með aðalhlutverk fara meðal annars **Halldóra Geirharðsdóttir** sem leikur danskennara Billys og Jóhann Sigurðarson sem leikur pabba Billys. Baldvin Alan Thorarensen, Hjörtur Viðar Sigurðarson og Sölvi Viggósson Dýrfjörð skipta svo hlutverki Billys á milli sín. **- vh**

Erpur hitar upp fyrir Pokahontaz

„Þetta eru miklar kanónur og ég hlakka mikið til," segir rapparinn **Erpur Eyvindarson**, betur þekktur sem **Blaz Roca**. Hann hitar upp fyrir pólsku rapphljómsveitina Pokahontaz sem er á leið til landsins í mars.

Sveitin er geysilega vinsæl og er með tæplega tvö hundruð þúsund læk á fésbókarsíðu sinni og nokkrar milljónir áhorfa á myndböndin sín á YouTube.

„Þeir ætla að koma með uppáhalds pólsku vodkategundina sína. Ætli ég stilli ekki upp borði á sviðinu, með vodkaflösku og klökum og skutli í mig," bætir Erpur við. Hann hefur mikinn áhuga á drykkjusiðum og þá sérstaklega pólskum drykkjusiðum og hlakkar því til að skála við pólsku rapparana. **- glp**

Mest lesið VÍSIR

1 Nyegaard: Ísland á ekki möguleika í danska liðið.

2 Kominn heim eftir viðskipti við „líklega mesta fíflið í Katar".

3 Google afhenti tölvupóst starfsmanna Wikileaks: „Réttarfarslegur skandall."

4 Lindberg: Ekkert sérstakt við leik gegn Íslandi.

5 Aron Kristjáns: Það verður öllu fórnað.

STÓR ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

VERÐHRUN Á SÝNISEINTÖKUM OG YFIRFÖRNUM TÖLVUM!

tl.is

TÖLVU LISTINN

Frábært verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Síðustu rúmin af lagerútsölunni til sölu í versluninni

REVERIE rúmin eru einnig fáanleg með BODY PRINT heilsudýnum. Kynntu þér málið!

KORTER.IS

IQ-CARE
Ein besta heilsudýna í heimi
Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

REVERIE 3E Essential með IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

REVERIE 7S Supremem með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Kíktu á www.reverie.com

WOMEN CERTIFIED

Reverie®
Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

Frábær hönnun

- Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

Valhöll
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun. 7 cm steyptir kantar tryggja fulla nýtingu svenflatar

Ótrúlegt verð á millistífri heilsudýnu
Verðdæmi:
Með PU leðurbotni og eikarfótum stgr.

Stærð	Verð
100x200	74.900 kr.
120x200	79.900 kr.
140x200	89.900 kr.
160x200	104.900 kr.
180x200	114.900 kr.

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

Svefn & heilsa

Fimm stjörnu verslun
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum