SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir segir sögulega gleymsku geta verið hættulega. **15**

MENNING Framtíðarhorfur Listasafns Íslands ræddar á málþingi í safninu. **24**

LÍFIÐ Bandaríkjamaðurinn Siri Gopal hefur spilað á gong í sjö ár. **26**

SPORT Guðmundur er ósáttur við mótsfyrirkomulagið á HM í Katar. **30**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
30. janúar 2015
25. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Hrífandi myndir Hlöllu

Hlaðgerður Íris er myndlistarkona sem ljósmyndar börn og málar myndir af þeim í kjölfarið. Myndir hennar hafa ratað á sýningar víða um heim.

FRÉTTIR

Snúið mál Iðnaðarráðherra segir erfitt að bæta rekstrarumhverfi garðyrkjubænda meira en hefur verið gert. **4**

Ráðherra gagnrýndur „Til að reyna að bjarga sér úr snöru löglausrar ákvörðunar eru nú búin til málsatvik," segja starfsmenn Fiskistofu um sjávarútvegsráðherra. **10**

300 íbúðir Gert er ráð fyrir um 300 nýjum íbúðum á Kirkjusandi. Reykjavíkurborg og Íslandsbanki undirrituðu samkomulag um þetta í gær. **8**

16

Bolungarvík	-3°	NA	4
Akureyri	-3°	NNA	4
Egilsstaðir	-2°	NNV	9
Kirkjubæjarkl.	-5°	NA	8
Reykjavík	-2°	NA	3

Svalt Í dag má búast við N-strekkingi SA- og A-til, annars hægari vindi. Bjart víða sunnan- og vestanlands en skýjað NA-til og stöku él. **4**

4 SÉRBLÖÐ

Lífið | Útfarir | Allt fyrir heimilið | Fólk

Vindorkan skal líka metin

Verkefnisstjórn rammaáætlunar skal fjalla um vindorkuver, og aðra óhefðbundna orkukosti, þvert á álit Orkustofnunar. Innan við 30 virkjunarkostir sem Orkustofnun sendi verkefnisstjórninni verða teknir til skoðunar.

ORKUMÁL Þvert á það sem haldið hefur verið fram falla vindorkuver, og aðrir óhefðbundnir orkukostir undir lög um verndar- og orkunýtingaráætlun (rammaáætlun). Það er því ekki á hendi Orkustofnunar að gefa út virkjunarleyfi fyrir þessa virkjunarkosti, heldur ganga þeir allir til verkefnisstjórnar rammaáætlunar þar sem þeir verða metnir og þeim raðað í nýtingar-, bið- eða verndarflokk.

Þessi niðurstaða liggur fyrir samkvæmt heimildum Fréttablaðsins innan atvinnu- og nýsköpunarráðuneytisins. Ráðuneytið mun í framhaldinu gera Orkustofnun að senda verkefnisstjórninni vindorkukosti til umfjöllunar, en þeirra þekktastur eru hugmyndir Landsvirkjunar á Hafinu við Búrfell. Þar áætlar fyrirtækið að reisa allt að 80 vindmyllur, en fyrir standa tvær vindmyllur sem reistar voru í tilraunaskyni.

Orkustofnun hefur til þessa haldið því fram að lög um rammaáætlun nái ekki yfir vindorkuver. Þetta kemur m.a. fram í minnisblaði sem Orkustofnun sendi ráðuneytinu í nóvember. Síðan hefur málið verið til skoðunar hjá lögfræðingum ráðuneytisins.

Á kynningarfundi verkefnisstjórnarinnar í gær kom fram að hvorki er tími né peningar til að fjalla um alla þá orkukosti sem Orkustofnun hefur sent til verkefnisstjórnarinnar. Þeir eru þegar 50 en verða um 90 þegar allt er talið.

BYGGÐU TILLÖGUR Á GÖMLUM KORTAGRUNNI

Orkustofnun dró í gær til baka þrjá virkjunarkosti sem lagði höfðu verið fyrir verkefnastjórn rammaáætlunar.

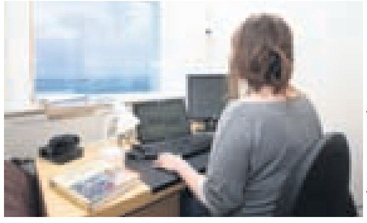
Virkjunarkostirnir sem dregnir hafa verið til baka eru Arnardalsvirkjun og Helmingsvirkjun í Jökulsá á Fjöllum og Vetrarveita í Hálslóni.

Kom í ljós að kortagrunnurinn sem Orkustofnun byggði á frá Umhverfisstofnun innihélt ekki nýjustu upplýsingar.

Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnarinnar, segir kostina sennilega verða innan við þrjátíu sem faghópar ná að skoða á þeim tíma sem er til stefnu, en aðeins rúmt ár er þangað til verkefnisstjórn skal leggja fram rökstuddar tillögur fyrir ráðherra. Þeir sem koma ekki til greina eru allt kostir sem þegar eru í verndar- og nýtingarflokki. Eins allir orkukostir sem Orkustofnun hefur mælt með að eigin frumkvæði.

Fyrir viku lagði meirihluti atvinnuveganefndar til að fjórir virkjunarkostir yrðu fluttir úr biðflokki í nýtingarflokk. Alþingi logaði í illindum heilan þingdag á eftir. Spurður hverju tillagan breyti fyrir vinnuna sem fram undan er næsta árið, svarar Stefán. „Nákvæmlega engu." **- shá**

SÝNIR ALLT SAFNIÐ Tónlistarmaðurinn Páll Óskar Hjálmtýsson undirbýr sýningu í Rokksafni Hljómahallarinnar í Reykjanesbæ, sem spannar ævi hans og tónlistarferil. Palli vinnur hörðum höndum að því að fara í gegnum búninga, greinar og fleira sem hann hefur safnað að sér í gegnum árin fyrir sýninguna sem opnuð verður þann 14. mars. **- asi/ sjá síðu 34**



MYND/TÓMAS KRISTJÁNSSON

FYRSTA BROT Fangelsi í fjögur ár.

Hollensk kona á Kvíabryggju:

Martröðin sem er raunveruleg

LÖGREGLUMÁL „Þetta er ekki martröð sem ég vakna af. Þetta er raunveruleikinn," segir hollensk kona sem situr á Kvíabryggju og afplánar fjögurra ára fangelsisdóm fyrir stórfelldan fíkniefnainnflutning.

Konan flutti þúsundir e-taflna faldar í botni ferðatösku. Hún segir kærasta sinn hafa platað sig til þess að flytja þær til Íslands. Í ljós kom að aðstæður Maríu voru með þeim hætti að grunur kviknaði um mansal. Þrátt fyrir grunsemdirnar var þeim ekki fundinn orðastaður í dómi gegn henni. María játaði á sig innflutninginn og upplýsti um aðild annarra í málinu. **- kbg, vh / sjá síðu 12**

Skólastjóri Lögregluskólans segir nauðsynlegt að geta brugðist við:

Lögreglunemar þurfa meiri tíma til að læra á skotvopn

LÖGGÆSLUMÁL „Það er af hinu góða að lögreglumenn hafi sem mesta færni í meðferð þeirra skotvopna sem lögreglan hefur yfir að ráða," segir Karl Gauti Hjaltason, skólastjóri Lögregluskóla ríkisins, sem telur að auka þurfi þjálfun verðandi lögreglumanna í notkun skotvopna.

Samkvæmt frétt norsku fréttaveitunnar NTB fengu nemar í norska lögregluháskólanum 54 kennslustundir í þjálfun skotvopna árið 2007. Í fyrra voru kennslustundirnar orðnar 102,5. „Ég tel að við séum ekki komin á þann stað sem Norðmenn eru á með skotvopnaþjálfun lögreglunema en skotvopnaþjálfun lögreglunema í Lögregluskóla ríkisins hefur verið aukin á síðustu árum," segir Karl Gauti. Samtals fá lögreglunemar í grunnnámi hérlendis um 15 kennslustundir í meðferð skotvopna. Í fyrra fengu lögreglunemar í fyrsta skipti grunnþjálfun á MP5-hríðskotabyssu. Skólastjórinn segir að eitt af því, sem hann muni leggja áherslu á næst þegar nemar verða teknir inn, sé að verkleg þjálfun í notkun skotvopna verði aukin. **- ibs / sjá síðu 6**

> **Ég tel nauðsynlegt að menn geti brugðist við ef þörf krefur.**
>
> *Karl Gauti Hjaltason, skólastjóri Lögregluskóla ríkisins.*

PIPAR\TBWA • SÍA

SPURNING DAGSINS

Hvað er eitt ár milli kvenna?

„Mér líður best á milli kvenna.“
Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, ritstjóri Kvennablaðsins, telur að 100 ára kosningarétti kvenna sé fagnað ári of snemma.

Uppsagnirnar ná til flestra sviða. Framkvæmdastjóri SSF stóð í þeirri trú að það versta væri yfirstaðið:

Landsbankinn segir 43 starfsmönnum upp

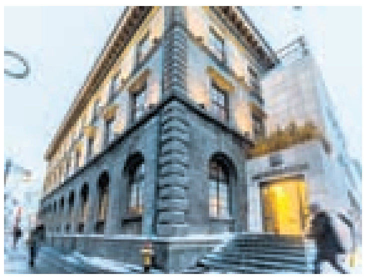
VIÐSKIPTI 43 starfsmönnum Landsbankans var sagt upp störfum í gær. Þrjátíu þeirra störfuðu í höfuðstöðvum bankans í Austurstræti og að auki fengu allir starfsmenn útibúsins í Flugstöð Leifs Eiríkssonar uppsagnarbréf.

„Þetta eru ömurlegar fréttir ofan á allt það sem á hefur gengið undanfarin fjögur ár,“ segir Friðbert Traustason, framkvæmdastjóri Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja (SSF). Hann segir að síðan í hruninu hafi fjármálafyrirtæki fækkað starfsfólki um þriðjung eða um ríflega 2.000 manns.

Kristján Kristjánsson, upplýsingafulltrúi Landsbankans, segir að uppsagnirnar nái til flestra sviða. Aukin áhersla á rafræna afgreiðslu leiði til fækkunar og hagræðingar á sviðum sem áður þörfnuðust starfsfólks. Uppsagnirnar í flugstöðinni séu síðan varúðarráðstöfun þar sem óvíst sé hvort starfsemi bankans haldi áfram þar.

„Ég hélt að mesta umrótið væri búið eftir hrunið en svo fær maður fréttir á borð við þetta reiðarslag,“ segir Friðbert. „Það er varla hægt að halda kerfinu gangandi ef fyrirtækin taka upp á því að halda áfram að fækka fólki.“

Hann segir að uppsagnirnar komi auðvitað langverst við þá sem verða fyrir þeim. Nokkrir hafi haft samband við SSF í dag og Friðbert gerir ráð fyrir því að þeim sem það geri muni fjölga á næstu dögum. - jóe



LANDSBANKINN Flestir starfsmanna störfuðu í höfuðstöðvum bankans í Austurstræti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KLYFJAHESTUR Eldur beið úti á meðan myndin var sýnd og fékk að gæða sér á örlitlu poppkorni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Heimildarmynd um för Reynistaðabræðra í Bíói Paradís:

Hesturinn fékk ekki að fara inn

MENNING Í gær var kvikmyndin Reimt á Kili sýnd í fyrsta skipti í Reykjavík. Á meðan á sýningu stóð var hesturinn Eldur fyrir utan Bíó Paradís. Honum var ekki hleypt inn þar sem hann gat skemmt gólfið.

Sigurður Ingólfsson, leikstjóri myndarinnar, segir hana vera stutta, leikna heimildarmynd. Umfjöllunarefnið er för Reynistaðabræðra norður í land en líkt og alkunna er náðu þeir ekki alla leið.

Myndin verður sýnd aftur á morgun, laugardaginn 31. janúar. - jóe

Fjallkóngurinn skaut féð sem átti að smala

Sjö kindur voru skotnar á færi í Mjóafirði í fyrra eftir að þær hlupu í björg. Bóndi í Norðfirði telur sig eiganda kindanna og segir framkvæmd verksins hafa verið ábótavant. Fjallskilastjóri segir aðstæður ekki hafa boðið upp á markskoðun.

FJARÐABYGGÐ Bóndi á bænum Kirkjubóli í Norðfirði er afar ósáttur með það hvernig staðið var að smalamennsku í sunnanverðum Mjóafirði í nóvember í fyrra. Sjö kindur, af þeim átta sem átti að sækja, voru skotnar á færi.

„Mér þykir mjög dapurt að fjallskilastjóri hafi farið af stað án þess að ræða við okkur,“ segir Ólafía Sigrún Einarsdóttir, bóndi á Kirkjubóli.

Samkvæmt gangnaseðli Fjarðabyggðar stóð til að smala sunnanverðan Mjóafjörð, frá Nípu að Súlu við Reyki, 18. október síðastliðinn. Myndi sveitarfélagið leggja til fimm menn en ábúendur á Kirkjubóli einn.

Þegar gangnadagur rann upp var veður slíkt að ekki þótti tækt að standa í fjárrekstri og það sama var uppi á teningnum daginn eftir. Var smalamennsku frestað um óákveðinn tíma.

Þann 3. nóvember lagði Sigurður Baldursson, fjallskilastjóri Fjarðabyggðar og bóndi á Sléttu í Reyðarfirði, af stað í verkið við þriðja mann. Kindurnar, sumar hverjar útigengnar, hlupu í sjálfheldu og mat hann þann kost vænlegastan að skjóta féð á færi. Einn lambhrútur náðist lifandi.

„Hún telur sig hafa átt kindurnar en vegna aðstæðna þá var ekki hægt að markskoða hræin,“ segir Sigurður Baldursson fjallskilastjóri. Kindurnar hafi hlaupið í björg og hann hafi aðeins átt þann kost að skjóta þær á færi. Þau hafi náð ómörkuðum lambhrút lifandi og getað markskoðað móður hans. Honum var skilað til Ólafíu.

„Það lék aldrei neinn vafi á því hvaðan þessar kindur væru. Við áttum þær allar,“ segir Ólafía. Hún kveður hræ kinda hafa rekið á fjörur og að þau hafi borið hennar mark. Henni fróðari menn telji einnig að hvergi sé sjálfheldu að finna á svæðinu.

Ólafía sendi bæjarráði Fjarðabyggðar bréf í lok nóvember og setti út á framkvæmd smalamennskunnar. Hún fór þess á leit að ábúendum á Kirkjubóli yrði bætt tjónið.

Bæjarráð svaraði bréfinu þann 12. janúar en í millitíðinni hafði verið leitað umsagnar Matvælastofnunar. Þar er gagnrýnt að svæðið hafi ekki verið smalað á tilskildum tíma og að það hafi ekki verið smalað undanfarin ár. Niðurstaðan er þó sú að úr því sem komið var hafi Sigurði verið nauðugur einn kostur að farga fénu.

„Það sem mér sárnar mest er ekki tjónið heldur aðförin að kindunum. Það er mín tilfinning að ekki hafi staðið til að ná þeim á lífi,“ segir Ólafía.

johannoli@frettabladid.is

FJALLKÓNGUR Sigurður Baldursson ásamt hluta hópsins í Mjóafirði.

MYND/ÞURÍÐUR LILLÝ SIGURÐARDÓTTIR

> **Það sem mér sárnar mest er ekki tjónið heldur aðförin að kindunum.**
> *Ólafía Sigrún Einarsdóttir, bóndi á Kirkjubóli*

Borgin fær hluta Efstaleitis 1:

Reykjavík leigir í Útvarpshúsinu

REYKJAVÍK Reykjavíkurborg og Ríkisútvarpið hafa náð samkomulagi um að borgin leigi hluta af húsnæði RÚV að Efstaleiti 1.

Það sem um ræðir er hluti af anddyrishæðinni auk tveggja hæða þar fyrir ofan. Húsnæðið mun koma til með að hýsa þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis sem hefur verið í Síðumúla.

Leigusamningurinn er til 15 ára með mögulegri framlengingu til fimm ára. Leigan nemur 4.900.000 krónum á mánuði. Fermetrafjöldinn er tæplega 1.900 í sérrýmum auk 700 í sameiginlegum. - jóe

Hannes Smárason fyrir rétti:

Saksóknari vill þriggja ára dóm

DÓMSMÁL Saksóknari fer fram á allt að þriggja ára fangelsi yfir Hannesi Smárasyni, fyrrverandi stjórnarformanni og forstjóra FL Group, vegna fjárdráttar. Hannesi er gefið að sök að hafa millifært tæplega þrjá milljarða króna af reikningi FL Group hjá Kaupþingi í Lúxemborg yfir á reikning Fons hjá sama banka.

Brotið á að hafa átt sér stað fyrir um áratug og setti verjandi Hannesar út á hve langan tíma rekstur málsins hefur tekið.

Dómur ætti að liggja fyrir innan fjögurra vikna. - skh, jóe

Félag kvenna í atvinnulífinu veitti þremur konum viðurkenningar í gær:

Heiðraðar fyrir árangur í starfi

ATVINNULÍF Félag kvenna í atvinnulífinu afhenti í gær árlegar viðurkenningar.

FKA-viðurkenninguna 2015 hlaut Guðbjörg Magnea Matthíasdóttir, einn aðaleigandi Ísfélags Vestmannaeyja. Eiginmaður Guðbjargar féll frá á árinu 2000. Tveimur mánuðum síðar brann nýtt frystihús Ísfélagsins.

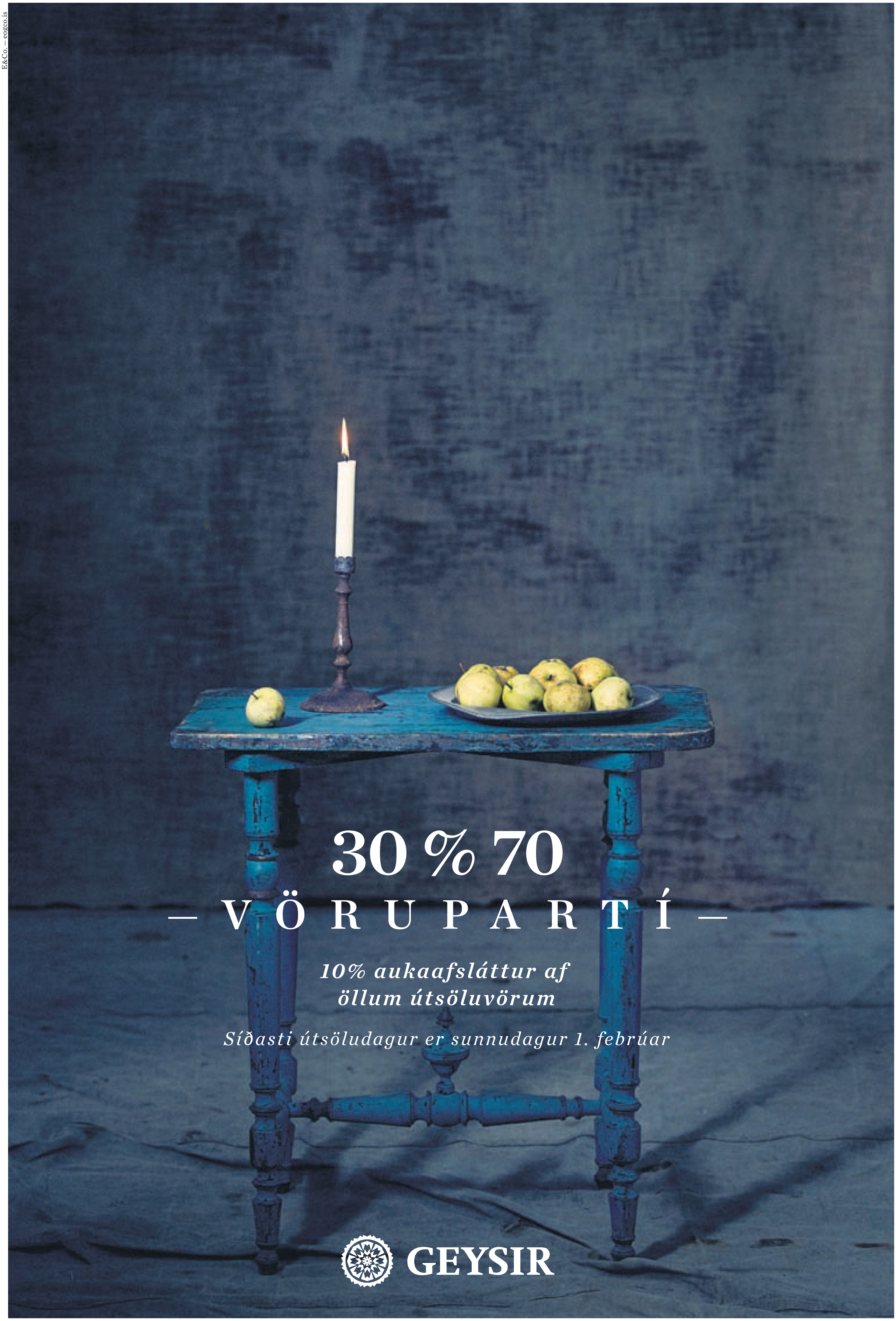
„Þetta var einn af fjölmennustu vinnustöðunum í Vestmannaeyjum og ekki annað í boði en að taka við kyndlinum og reka fyrirtækið áfram,“ er haft eftir Guðbjörgu í tilkynningu frá FKA.

Hvatningarviðurkenningu FKA hlaut María Rúnarsdóttir, einn stofnenda Mint Solutions. „Þegar kom fram á unglingsár var hún staðráðin í að stofna sitt eigið fyrirtæki bara um leið og henni dytti eitthvað „sniðugt“ í hug,“ segir um Maríu í tilkynningunni. Árið 2010 stofnaði hún ásamt Ívari Helgasyni, eiginmanni sínum, og Gauta Reynissyni fyrirtækið Mint Solutions og hófust þau handa um þróun lyfjagreinis. „Við ætlum okkur að sigra heiminn, einn bita í einu,“ segir María.

Þakkarviðurkenninguna hlaut síðan Guðný Guðjónsdóttir, eigandi Mokkakaffis. „Það er ekki bara Félag kvenna í atvinnulífinu sem stendur í þakkarskuld við Guðnýju Guðjónsdóttur. Nafn hennar og fyrirtæki er samofið íslenskri menningu; á sér öruggan stað í hjarta listamanna landsins sem og listunnenda, sælkera, stúdenta og hvers kyns spekúlanta,“ segir FKA um Maríu, sem stofnaði Mokkakaffi fyrir 57 árum ásamt Guðmundi Baldvinssyni, eiginmanni sínum. - gar

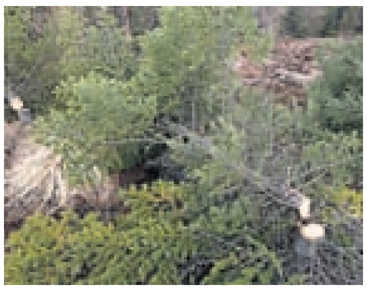
HEIÐRAÐAR Guðbjörg Matthíasdóttir, Guðný Guðjónsdóttir og María Rúnarsdóttir tóku við viðurkenningum sínum í Hörpu. MYND/FKA

E&Co. — eogco.is



• **Verið hjartanlega velkomin.** Geysir Skólavörðustíg og Akureyri. Sími 519 6000 — www.geysir.com •

SVONA ERUM VIÐ



63 **prósent samdráttur varð á veltu í skógrækt og skógarhöggi hérlendis milli áranna 2008 og 2013.**

Fyrra árið velti greinin 240,6 milljónum króna en það síðara aðeins 88,8 milljónum. *Heimild: Hagstofa Íslands.*

Ráðherra ferðamála mælti fyrir frumvarpi um nýjan náttúrupassa fyrir ferðamannastaði á þingi í gær:

Náttúran megi ekki liggja undir skemmdum

FERÐAÞJÓNUSTA Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, sem jafnframt er ráðherra ferðamála, mælti fyrir frumvarpi um náttúrupassa á Alþingi í gær.

Útfærsla Ragnheiðar á gjaldtökunni hefur verið afar umdeild og voru skoðanaskiptin í umræðum um frumvarpið snörp. Ragnheiður sagði ekki hægt að horfa upp á náttúruna liggja undir skemmdum og sagðist sannfærð um að það væri meira í þessu máli sem sameinaði þingheim en sundraði. Ragnheiður benti sérstaklega á í ræðu sinni að gjaldtökuheimildir væru til staðar í náttúruverndarlögum. Hún sagði það vera vegna þess að löggjafinn sjái að með tilliti til náttúruverndar sé möguleiki á að það þurfi að innheimta aðgangseyri til að tryggja fjármuni til uppbyggingar.

Allir stjórnarandstöðuþingmenn sem stigu í pontu voru á móti útfærslu frumvarpsins. Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, taldi að með því væri verið að flækja skattkerfið og vildi heldur að gistináttagjaldi yrði breytt, líkt og Samtök ferðaþjónustunnar hafa lagt til.

Kristján L. Möller, flokksbróðir Helga, sagði passann verstu leið sem ráðherra hefði getað valið. Hann furðaði sig einnig á því að frumvarpið væri lagt fram af ráðherra með skilaboðum um að hún vonaðist til að því yrði gjörbreytt af þinginu. **- fbj**

UMDEILT FRUMVARP Ragnheiður Elín Árnadóttir ferðamálaráðherra segir ekki hægt að horfa upp á náttúruna liggja undir skemmdum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FORSTJÓRI Finnur Oddsson segir þurfa að treysta eiginfjárhlutfall Nýherja. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

259 milljóna hagnaður:

Nýherji snýr tapi í hagnað

VIÐSKIPTI Hagnaður Nýherja eftir skatta á síðasta ári nam 259 milljónum króna á síðasta ári. Þetta er algjör viðsnúningur frá árinu á undan þegar heildartap á árinu nam 1.608 milljónum króna.

Vöru- og þjónustusala á árinu nam 11.572 milljónum króna, en var 10.940 milljónir króna árið á undan og 3.052 milljónir á fjórða ársfjórðungnum.

Finnur Oddsson, forstjóri fyrirtækisins, fagnar niðurstöðunni en segir að enn þurfi að stíga skref til að bæta afkomu. **- jhh**

Hefja undirbúning aðgerða:

Deilu vísað til sáttasemjara

KJARAMÁL Félög Starfsgreinasambandsins búa sig undir að vísa kjaradeilu sinni við Samtök atvinnulífsins (SA) til ríkissáttasemjara um leið og hafinn er undirbúningur aðgerða.

Þetta kemur fram í tilkynningu sambandsins í gær. Vísað er til þess að launakröfur Starfsgreinasambandsins hafi verið birtar SA síðasta mánudag og fulltrúar SA strax lýst því yfir að þær gætu ekki orðið grundvöllur viðræðna.

Starfsgreinasambandið fer með umboð 16 aðildarfélaga um allt land og semur fyrir rúmlega 12 þúsund manns á almennum vinnumarkaði. **- óká**

Ráðherra segir snúið að bæta hag garðyrkjubænda

Iðnaðar- og viðskiptaráðherra segir erfitt að bæta rekstrarumhverfi garðyrkjubænda meira en hefur verið gert. Í nóvember boðaði hún að hugmyndir stjórnvalda yrðu kynntar innan skamms. Í dag eru þær ekki í sjónmáli.

LANDBÚNAÐUR Lítið svigrúm er til þess að bæta rekstrarumhverfi garðyrkjubænda umfram það sem þegar hefur verið gert, en slíkum aðgerðum er settur þröngur rammi. Niðurgreiðslur til garðyrkjubænda hafa aukist um 19% frá 2003.

Þetta segir meðal annars í skriflegu svari Ragnheiðar Elínar Árnadóttur, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, við fyrirspurn Fréttablaðsins er varðar óskir garðyrkjubænda um lægra raforkuverð.

Tilefnið er fyrirspurn Helga Hjörvars, þingmanns Samfylkingarinnar, í nóvember þar sem ráðherra var inntur eftir fyrirheitum um lægra orkuverð til greinarinnar. Vildi Helgi horfa til þess að „hér fá aðrar stórar atvinnugreinar raforku úr framleiðslunni á miklu lægra verði en garðyrkjan“, eins og hann komst að orði í fyrirspurn sinni.

Þá sagði Ragnheiður Elín að hún vænti þess „að innan skamms getum við kynnt hugmyndir til breytinga til samræmis við óskir garðyrkjubænda án þess að raska þeim grundvallarreglum sem raforkulög okkar byggja á og ítreka þann pólitíska vilja sem er í ríkisstjórninni til að koma til móts við greinina.“

Í svari ráðherra til Fréttablaðsins segir að unnið sé að málinu innan ráðuneytisins og reglulegir fundir við garðyrkjubændur hafi skilað árangri. Að sama skapi hefur ráðuneytið farið yfir þessi mál með þeim dreifiveitum raforku sem þjónusta garðyrkjubændur. „Að svo stöddu er erfitt að segja til um hvenær þeirri vinnu lýkur,“ segir Ragnheiður.

Eins segir hún að niðurgreiðsluhlutfallið í dag sé 87% í þéttbýli og 92% í dreifbýli. [Ríkið hefur greitt niður flutning og dreifingu raforku til garðyrkjubænda. Árið 2005 var gert ráð fyrir að niðurgreiðslan næmi 95% af flutnings- og dreifikostnaði raforku.] Hún segir að svigrúm dreifiveitna til að setja sérstaka gjaldskrá fyrir dreifingu raforku til garðyrkjubænda sé takmarkað þar sem samkvæmt raforkulögum beri þeim að haga gjaldskrám þannig að þær endurspegli eðlilegan tilkostnað í kerfinu.

„Vegna tekjumarka sem dreifiveitum eru sett þýðir lækkun á einn notanda hækkun á annan. Að auki þýðir lækkun til garðyrkjubænda lækkun til annarra sambærilegra stórra notenda, þar með talið fiskvinnslu og annars iðnaðar. Til að viðkomandi dreifiveita geti haldið sig innan settra tekjumarka yrði hún því að hækka gjaldskrá til annarra viðskiptavina sinna, sem eru aðallega heimili og þjónusta.“

svavar@frettabladid.is

„Vegna tekjumarka sem dreifiveitum eru sett þýðir lækkun á einn notanda hækkun á annan. Að auki þýðir lækkun til garðyrkjubænda lækkun til annarra sambærilegra stórra notenda, þar með talið fiskvinnslu og annars iðnaðar.

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra.

GRÆN STÓRIÐJA Garðyrkjan í heild sinni notar um 70 gígavattstundir á ári [70 milljón kílóvattstundir] og er því um að ræða orkusækna græna starfsemi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

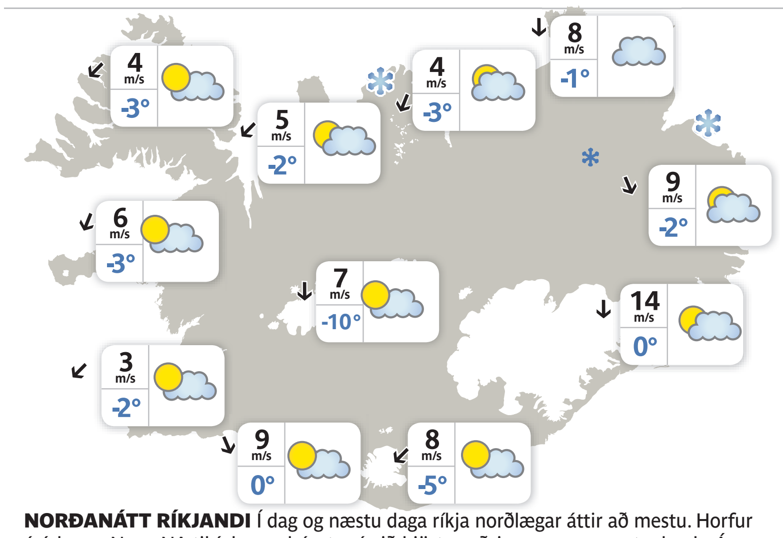
Samorka: Garðyrkjan nýtur sérkjara

Gústaf Adolf Skúlason, framkvæmdastjóri Samorku – samtaka orku- og veitufyrirtækja, segir að hvað raforkukostnað garðyrkjubænda varðar sé mikilvægt að halda til haga að þeir fá, einir atvinnugreina á Íslandi, raforkukostnað sinn niðurgreiddan úr ríkissjóði.

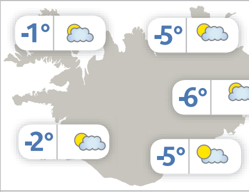
„Þetta er mjög myndarlegur stuðningur og skilar þeim flutnings- og dreifikostnaði undir einni krónu á kílóvattstund, á meðan dæmigerður viðskiptavinur sömu dreifiveitu í þéttbýli er að greiða yfir 9 krónur,“ segir Gústaf Adolf. Að hans sögn njóta garðyrkjubændur að öðru leyti ekki annarra kjara hjá íslenskum orkufyrirtækjum en önnur atvinnustarfsemi.

Veðurspá

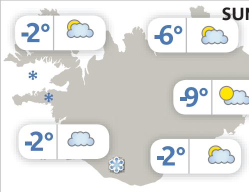
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	22°	Friedrichshafen	3°	New York	2°
Aþena	14°	Gautaborg	2°	Orlando	21°
Basel	9°	Kaupmannahöfn	2°	Ósló	0°
Berlín	2°	Las Palmas	19°	París	7°
Billund	2°	London	4°	San Francisco	15°
Frankfurt	3°	Mallorca	14°	Stokkhólmur	1°

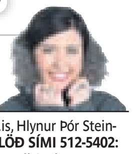


Á MORGUN Strekkingur SA-til, annars hægur vindur.



SUNNUDAGUR Hæg N-læg eða breytileg átt.

NORÐANÁTT RÍKJANDI Í dag og næstu daga ríkja norðlægar áttir að mestu. Horfur á úrkomu N- og NA-til í dag en búast má við björtu veðri sunnan- og vestanlands. Á morgun dregur heldur fyrir sólina og á sunnudaginn kólnar enn frekar.



Soffía Sveinsdóttir
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

NISSAN
Innovation that excites

NÝR NISSAN PULSAR

AFBURÐA RÚMGÓÐUR OG HLAÐINN BÚNAÐI

Öryggishjúpstækni Nissan tekur við skilaboðum frá myndavélum á öllum hliðum bílsins og miðlar þeim til 8 mismunandi öryggiskerfa sem fylgjast með öllu sem gerist. Kerfin láta ökumann vita þegar eitthvað óvænt steðjar að sem valdið getur hættu.**

LED dagljósabúnaður, aðalljós með birtuskynjara

Bluetooth símabúnaður/tónlistarafspilun, samþætting við snjallsímaöpp, Facebook, Google search ofl.

NISSAN PULSAR

ACENTA DÍSIL / EYÐSLA 3,6 L/100 KM*

3.650.000 KR.

ENNEMM / SÍA / NM67056 *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri. **Staðalbúnaður í NISSAN PULSAR TEKNA útgáfu.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

B|L

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu miklu fé hefur verið varið til dýpkunar Landeyjahafnar frá miðju ári 2010?
2. Hver vann launalaust að greiningu banaslysa í umferðinni frá upphafi bílaaldar?
3. Hverjir ætla að rannsaka norðurljós að Kárhóli í Reykjadal?

SVÖR:
1. 1,1 milljarði króna. **2.** Óli H. Þórðarson. **3.** Kínverjar.

Sérstök umræða á Alþingi um notendastýrða persónulega aðstoð fyrir fatlaða einstaklinga:

Ráðherra vill lögfesta persónulega aðstoð

ALÞINGI Frumvarp til laga um lögfestingu notendastýrðrar persónulegrar aðstoðar (NPA) fyrir fatlaða einstaklinga hefur ekki verið lagt fram.

Þingsályktunartillaga um NPA var samþykkt á síðasta kjörtímabili þar sem segir að ráðherra félagsmála skuli leggja fram frumvarp til laga á árinu 2014 þar sem NPA verði lögfest sem eitt meginform aðstoðar við fatlað fólk. Þetta kom fram í ræðu Bjartar Ólafsdóttur úr Bjartri framtíð í sérstakri umræðu á Alþingi í fyrradag um framtíðarfyrirkomulag aðstoðar við fatlað fólk.

Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra sagði tilraunaverkefnið hafa gengið vel og þeir fötluðu einstaklingar sem hefðu fengið þjónustuna væru ánægðir með hana. „Ég tel mikilvægt að notendastýrð persónuleg aðstoð verði lögfest í nýrri löggjöf," sagði Eygló.

BJÖRT ÓLAFSDÓTTIR

Rannsóknir benda til þess að þó stofnkostnaður við aðstoðina geti verið hár sé framtíðarábatinn af verkefninu mikill þar sem hann ýtir undir atvinnuþátttöku fatlaðs fólks og veitir þeim rétt til sjálfstæðs lífs.

Fram kom í máli ráðherra að tilraunaverkefnið hafi verið framlengt um tvö ár til loka ársins 2016.

- sa

> Ég tel mikilvægt að notendastýrð persónuleg aðstoð verði lögfest í nýrri löggjöf.
>
> *Eygló Harðardóttir, félagsmálaráðherra.*

AF MATSEÐLI VEGAMÓTA

BRUNCH UM HELGAR

LAU & SUN FRÁ 11-16

Lúxus brunch 2490
Hrærð egg, beikon, pastramiskinka, camembert, goudaostur, kartöflur, ný bakað brauð, ferskir ávextir, tómat confetti, grískt jógúrt, appelsínusafi og pönnukaka með hlynsírópi.

Sá breski 2390
Egg, beikon, bakaðar baunir, grilluð kryddpylsa, kartöflur, ristað brauð og pönnukaka með hlynsýrópi.

Klassískur Vegamótabrunch 2390
Beikon og egg, ristað brauð, kartöflur, tómat confetti, grískt jógúrt og pönnukaka með hlynsírópi.

Léttur heilsubrunch 2090
Ristað speltbrauð, pastramiskinka, ostsneiðar, kjúklingaskinka, harðsoðið egg, tómatar, agúrka, ferskir ávextir og grískt jógúrt.

BARNA BRUNCH 990
Pylsur, steikt egg, beikon, grískt jógúrt, brauð og pönnukaka.

Íspinni fylgir barna brunch

VEGAMÓT
KITCHEN | BAR

Vegamótastíg
101 Reykjavík
s. 511 3040
vegamot.is

Þörf á meiri þjálfun í meðferð skotvopna

Norskir lögreglunemar fá um 100 kennslustundir í meðferð skotvopna. Á Íslandi hafa kennslustundirnar verið 15 í grunnnámi lögreglunema. Skólastjóri Lögregluskóla ríkisins vill auka þjálfun verðandi lögreglumanna í notkun skotvopna.

LÖGREGLA Skólastjóri Lögregluskóla ríkisins, Karl Gauti Hjaltason, telur nauðsynlegt að auka þjálfun verðandi lögreglumanna í notkun skotvopna. „Það er af hinu góða að lögreglumenn hafi sem mesta færni í meðferð þeirra skotvopna sem lögreglan hefur yfir að ráða," segir hann.

Samkvæmt frétt norsku fréttaveitunnar NTB í síðustu viku fengu nemar í norska lögregluháskólanum 54 kennslustundir í þjálfun skotvopna árið 2007. Í fyrra voru kennslustundirnar orðnar 102,5. „Ég tel að við séum ekki komin á þann stað sem Norðmenn eru á með skotvopnaþjálfun lögreglunema en skotvopnaþjálfun lögreglunema í Lögregluskóla ríkisins hefur verið aukin á síðustu árum," segir skólastjórinn.

Lögreglunemar í grunnnámi hafa fengið sömu fræðslu og þarf til að standast almennt skotvopnanámskeið fyrir A-skotvopnaréttindi. Þeir hafa fengið kennslu í öllum helstu gildandi lögum og reglum um skotvopn og veiðar. Því til viðbótar hafa þeir fengið fræðslu um þær skammbyssur sem lögreglan hefur yfir að ráða auk verklegrar þjálfunar á þær. Samtals eru þetta um 15 kennslustundir, að sögn Karls Gauta.

Hann greinir frá því að í fyrra hafi lögreglunemar í fyrsta skipti fengið grunnþjálfun á MP5-byssu. „Þeir sóttu tveggja daga námskeið í fyrra sem útkallslið lögreglu sótti á vegum sérsveitar Ríkislögreglustjóra og skólans. Á námskeiðinu fengu nemendur frekari verklega skotþjálfun á skammbyssuna og MP5."

Í ÚTKALLI Sérsveit lögreglunnar að störfum á vettvangi. Lögreglunemar fengu í fyrra í fyrsta skipti grunnþjálfun á MP5-byssu.

MP5-hríðskotabyssa hefur verið hluti af þeim búnaði sem lögregla, það er sérsveitin, hefur haft yfir að ráða.

KARL GAUTI HJALTASON

Karl Gauti tekur það fram að þjálfunin á þessu námskeiði veiti ekki heimild til notkunar MP5-vopna. „Á námskeiðinu voru vopnin eingöngu notuð sem hálfsjálfvirk vopn en ekki sem sjálfvirk vopn."

Skólastjórinn segir að eitt af því sem hann muni leggja áherslu á næst þegar nemar verða teknir inn, að verkleg þjálfun í notkun skotvopna verði aukin. „Ég tel nauðsynlegt að menn geti brugðist við ef þörf krefur."

Það er skoðun hans að bæði skynsamlegt og nauðsynlegt sé að skotvopn séu til taks í læstum skáp í lögreglubílum þar sem langar vegalengdir eru á næstu lögreglustöð. „Það sama á ekki við á höfuðborgarsvæðinu. Hér er sérsveit," segir hann.

ibs@frettabladid.is

Breytt hegðun unglinga sem verja fjórum tímum á dag á samskiptamiðlum:

Partíin færri og drykkjan minni

SAMFÉLAG Unglingar verja meiri tíma heima við en minni tíma í afþreyingu eins og lestur og minni tíma í hefðbundin félagsleg samskipti. Þetta eru meðal annars niðurstöður rannsókna á högum nemenda í þremur efstu bekkjum grunnskóla sem gefnar voru út í vikunni af fyrirtækinu Rannsóknir og greining.

Margt forvitnilegt má greina í niðurstöðum rannsóknanna.

Ungmennum sem stunda partí fækkar, en árið 1997 sögðust 11 prósent stelpna og stráka í 9. og 10. bekk fara í partí, en 3 prósent árið 2014. 45 prósent unglinga stunda nær aldrei íþróttir og fjöldi þátttakenda í tónlistarnámi hefur dregist saman frá árinu 2006.

Áfram dregur úr lestri bóka (4 klst. eða meira í hverri viku) meðal nemenda í 9. og 10. bekk (14 prósent), ef litið er til ársins 2012 (16 prósent).

Þá segjast um 10 prósent nemenda á höfuðborgarsvæðinu og tæp 11 prósent nemenda á landsbyggðinni horfa á myndbönd eða þætti í fjórar klukkustundir eða meira á dag.

Rúm 14 prósent nemenda á höfuðborgarsvæðinu og rúm 15 prósent nemenda á landsbyggðinni verja fjórum klukkustundum eða meira í samskiptamiðla eins og Facebook, Instagram og Snapchat á hverjum degi.

Íslenskir nemendur telja hæglæsi og aðra lestrarörðugleika hamla sér meira en nemendur á hinum Norðurlöndunum.

- kbg

HEGÐUN OG LÍÐAN UNGLINGA

Unglingum í 9. og 10. bekk sem stunda partí fækkar

1997	11%
2014	3%

Áfram dregur úr lestri bóka

2012	16%
2014	14%

Nemendur í 9. og 10. bekk sem lesa 4 klst. eða meira í hverri viku.

5 ára ábyrgð
Ótakmarkaður akstur
VINSÆLDIR HYUNDAI AUKAST STÖÐUGT
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR
www.hyundai.is
i10
Hyundai i10
Verð frá 1.970.000 kr.
Eyðsla 4,7 l/100 km*
*Miðað við uppgefnar tölur framleiðenda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.
ENNEMM / SÍA / NM66960
Hyundai ix35
Fjórhjóladrif / Dísil beinsk.
Verð frá 5.590.000 kr.
Eyðsla 5,7 l/100 km*
Hyundai Santa Fe
Fjórhjóladrif / Dísil sjálfsk.
Verð frá 7.050.000 kr.
Eyðsla 6,7 l/100 km*
Hyundai i30
Verð frá 2.940.000 kr.
Eyðsla 6,0 l/100 km*
Umboðsaðilar:
GE Bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400
Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622
Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilaka.is
461 2533
Bílaverkstæði Austurl.
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070
iB ehf.
Selfossi
www.ib.is
490 9090
HYUNDAI
Kauptúni 1 / Beint á móti IKEA / 575 1200

Keypti fyrir 190 milljónir:

Gildi jók hlut sinn í Vodafone

VIÐSKIPTI Gildi lífeyrissjóðir hefurkeypt fimm milljónir hluta í Vodafone á Íslandi. Miðað við lokagengið 38,15 í gær er verðmæti hlutarins 190 milljónir króna.

Í flöggun til Kauphallar kemur fram að Gildi á nú 11,06 prósent í Vodafone. Heildarverðmæti þess hlutar er nú 1,4 milljarðar króna.

Gildi er næststærsti hluthafinn í Vodafone. Stærstur er Lífeyrissjóður verslunarmanna sem á 13,1 prósent, eftir því sem fram kemur á hluthafalista. - jhh

Marinox og Matís hafa frá 2011 saman fengið styrki frá Tækniþróunarsjóði:

Hafa fengið 45 milljónir í styrk

VIÐSKIPTI Marinox ehf. og Matís hafa saman sótt um og hlotið styrki úr Tækniþróunarsjóði upp á 45 milljónir króna frá árinu 2011.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í síðustu viku er Hörður G. Kristinsson, rannsóknarstjóri Matís, líka stærsti eigandi Marinox, sem meðal annars framleiðir snyrtivörur undir vörumerkinu UNA Skincare. Þá kom fram að önnur snyrtivörufyrirtæki veigra sér við því að kaupa nauðsynlega þjónustu af Matís vegna þessarar stöðu rannsóknarstjórans gagnvart keppinautum sínum.

Styrkirnir sem Marinox hefur fengið frá Tækniþróunarsjóði hafa farið í rannsóknir á efnum úr íslensku þangi og afurðum unnum úr því. Um er að ræða markaðsrannsóknir og þróun aðferða við að framleiða nýjar vörur bæði fyrir matvælaiðnað og aðra markaði.

Tækniþróunarsjóður á að styðja við þróunarstarf og rannsóknir á sviði tækniþróunar sem miða að nýsköpun í íslensku atvinnulífi. Mikið er lagt upp úr samstarfi stofnana, háskóla og fyrirtækja auk þess sem styrkja á lítil verkefni á vegum einstaklinga og smáfyrirtækja sem eru líkleg til að verða atvinnu- og tekjuskapandi þrátt fyrir áhættu í upphafi, eins og segir í lögum um opinberan stuðning við tæknirannsóknir, nýsköpun og atvinnuþróun frá 2007. - hkh

HÖRÐUR G. KRISTINSSON. Rannsóknarstjóri hjá Matís og eigandi Marinox FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARL

GRINDAVÍK Byggja á 1.600 fermetra íþróttahús. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýtt íþróttahús í Grindavík:

Telja of geyst farið í byggingu

SVEITARSTJÓRNIR Fulltrúar minnihlutans í bæjarráði Grindavíkur gagnrýna áform meirihlutans um byggingu íþróttamannvirkja.

Fulltrúi B-listans sagði leið meirihlutans fela í sér meiri kostnað en fjárhagsáætlun 2015-2018 gerði ráð fyrir. Nær væri að framkvæma uppbygginguna í tveimur skrefum.

„Miðað við tillögur nefndarinnar á að byggja 530 fermetra sal fyrir gólfíþróttir og um 1.600 fermetra nýtt íþróttahús. Slík stækkun er mikið stökk á skömmum tíma,“ bókaði fulltrúi B-listans og hvatti fulltrúa meirihlutans úr D-lista og G-lista til að endurskoða ákvörðun sína. Minni salur myndi duga.

Fulltrúi S-listans lagði til að málinu yrði frestað uns þörf fyrir íþróttamannvirki yrði betur kortlögð en tillagan var felld. - gar

GRINDAVÍK

Styrkur til Ítalíufarar

Bæjarráð Grindavíkur hefur samþykkt að veita hverjum félaga í kór Grindavíkurkirkju 15 þúsund króna styrk vegna ferðar kórsins til Bolzano á Norður-Ítalíu í júní.

300 nýjar íbúðir á Kirkjusandi

Reykjavíkurborg og Íslandsbanki hafa undirritað samning um uppbygginguna á Kirkjusandsreit. Gert er ráð fyrir 300 nýjum íbúðum á svæðinu. Borgarstjóri segir að lögð verði áhersla á litlar og meðalstórar leiguíbúðir.

HÚSNÆÐISMÁL Samningur milli Íslandsbanka og Reykjavíkurborgar um uppbyggingu, skipulag og skiptingu Kirkjusandsreits var undirritaður í gær. Um er að ræða heildarskipulag fyrir lóðirnar Kirkjusand 2, þar sem höfuðstöðvar Íslandsbanka eru í dag, og Borgartún 41, sem oft er kölluð Strætólóð.

Gert er ráð fyrir um 300 nýjum íbúðum á svæðinu, af þeim munu 180 koma í hlut borgarinnar.

„Við munum leggja áherslu á litlar og meðalstórar íbúðir, ekki síst inn á leigumarkaðinn,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri, sem segir þetta hluta af áætlun meirihlutans um eflingu leigumarkaðar.

Dagur segir óákveðið hver muni sjá um að byggja á svæðinu.

„Við eigum eftir að skilgreina það nákvæmlega en við sjáum fyrir okkur að þarna verði blanda af búseturéttaríbúðum, almennum leiguíbúðum, félagslegum íbúðum og jafnvel stúdentaíbúðum,“ segir Dagur.

Íslandsbanki mun ráðstafa þeim 120 íbúðum sem eftir eru og atvinnuhúsnæði sem mun rísa á svæðinu. Á reitnum er fyrirhuguð blönduð miðborgarbyggð. Reitnum verður skipt upp í nokkrar lóðir og er byggingarmagn í heild áætlað um 75–85 þúsund fermetrar. Um helmingur byggingarmagns verður atvinnuhúsnæði, skrifstofur og þjónusta.

„Það verður í raun framhald á Borgartúninu. Það er mjög vinsælt og hefur líklega aldrei verið vinsælla og við sjáum mikil tækifæri til að bæta við þar,“ segir Dagur.

> **Við sjáum fyrir okkur að þarna verði blanda af búseturéttaríbúðum, almennum leiguíbúðum, félagslegum íbúðum og jafnvel stúdentaíbúðum.**
>
> *Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri.*

Vinna við nýtt deiliskipulag fyrir reitinn er þegar hafin og verður það kynnt fyrir hagsmunaaðilum og almenningi á næstu vikum og mánuðum, samhliða formlegu auglýsingarferli.

Íslandsbanki hyggst sameina alla höfuðstöðvastarfsemi sína á einum stað á reitnum. Þannig ætlar bankinn að byggja um 7.000 fermetra viðbyggingu við suðvesturenda núverandi skrifstofuhúsnæðis. Áætlað er að framkvæmdir við viðbygginguna hefjist í lok þessa árs og að þær taki um tvö ár.

Göturými á reitnum verða hönnuð jafnt fyrir alla ferðamáta og lögð verður áhersla á fjölbreytt græn svæði, nærþjónustu og gæði byggðar. Gert er ráð fyrir almenningstorgi og listaverkum á svæðinu. Bílageymsla verður staðsett undir torginu og mun hún nýtast íbúum utan skrifstofutíma í bankanum. fanney@frettabladid.is

UNDIRRITAÐ Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri undirrituðu samning um Kirkjusandsreitinn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

KIRKJUSANDSREITUR Vinna við nýtt deiliskipulag er hafin. MYND/REYKJAVÍKURBORG

Genuine Parts®

20% AFSLÁTTUR BREMSUVÖRUR OG BREMSUVINNA VIÐ HEKLUBÍLA

BREMSAÐU AF ÖRYGGI

Renndu við hjá **HEKLU** við Laugaveg og við skiptum um bremsuklossa/bremsudiska á meðan þú bíður.

Hjá **HEKLU** er óþarfi að panta tíma fyrir smærri viðgerðir. Ef þú vilt ekki bíða skilur þú bílinn eftir hjá okkur og við skutlum þér þangað sem þú vilt fara – og sækjum þig aftur!

Das Auto. ŠKODA Audi MITSUBISHI MOTORS Laugavegi 170-174 · Sími 590 5000 · hekla.is HEKLA

Stuðningur við þjóðarsátt fer minnkandi:

Félagsmenn VR vilja beina launahækkun

KJARAMÁL Félagsmenn VR vilja í auknum mæli leggja áherslu á beinar launahækkanir í kjarasamningum og eru ekki reiðubúnir til að taka þátt í þjóðarsátt. Þetta kemur fram í nýrri könnun sem VR lagði fyrir félagsmenn og var kynnt á fundi trúnaðarráðs félagsins á miðvikudagskvöld.

ÓLAFÍA B. RAFNSDÓTTIR

Á fundinum fór Ólafía B. Rafnsdóttir, formaður VR, yfir stöðuna í kjaramálum og fjallaði um næstu skref, að því er fram kemur í tilkynningu félagsins. Félagsmenn VR krefjist sanngirni og leiðréttingar í ljósi þróunarinnar síðustu misseri, rétt eins og aðrir á almennum vinnumarkaði. Blönduð leið krónutölu- og prósentuhækkana henti félaginu vel.

Áherslutriði félagsmanna VR*

Atriði	Hlutfall
Beinar launahækkanir	48%
Trygging kaupmáttar	44%
Atvinnuöryggi	3%
Annað	5%

* Niðurstöður nýrrar könnunar meðal félagsmanna VR um hvað leggja skuli áherslu á í komandi kjarasamningum.

Fram kom á fundinum að tæpur helmingur félagsmanna, eða 48 prósent, vilji leggja áherslu á beina launahækkun í komandi samningum, en það sé mun hærra hlutfall en í könnunum síðustu ára. Árið 2010 hafi fjórðungur lagt áherslu á beinar hækkanir og rúmur þriðjungur árið 2013.

Á þeim árum var atvinnuöryggi félagsmönnum ofar í huga. - óká

markhönnun ehf

nettó
Kræsingar & kostakjör

FÆÐUBÓTAEFNIN FÁST Í NETTÓ

Fyrir ALLA sem hafa hug á að hreyfa sig

SUP. WHEY PRÓTEIN VANILLA/ SÚKKULAÐI/JARÐARBER 2,3KG.
~~9.898KR~~ | 50% | 4.949 KR
FÆÐUBÓTAEFNI

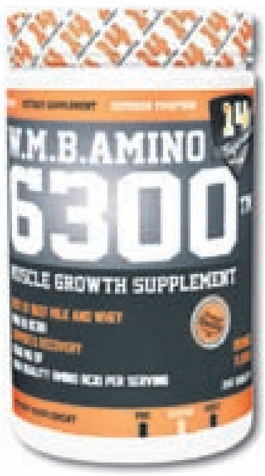
SUP. NO REBIRTH 270GR.
~~5.998KR~~ | 50% | 2.999KR
FÆÐUBOTAEFNI

SUP. KREATÍN MAX 120STK
~~4.598KR~~ | 50% | 2.299 KR
FÆÐUBÓTAEFNI

SUP. GLUTAMAX 15 BRÉF 225GR.
~~1.998KR~~ | 50% | 999 KR
FÆÐUBÓTAEFNI

SUP. CREABLAST 15 BRÉF 225GR.
~~2.498KR~~ | 50% | 1.249 KR
FÆÐUBÓTAEFNI

SUP. AMINO 6300 350TBL
~~4.898KR~~ | 50% | 2.499KR
FÆÐUBÓTAEFNI

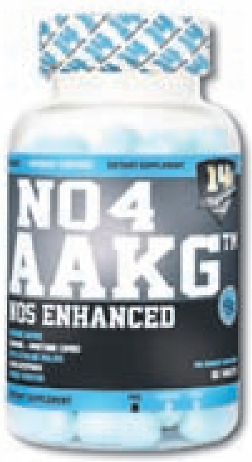


SUP. BCAA MICRON 210GR.
~~4.998KR~~ | 50%| 2.499KR
FÆÐUBÓTAEFNI

LOWCARB PROTEIN-SHAKE VANILLA/ SÚKKULAÐI/JARÐARBER
~~459KR~~ | 79% | - 99KR
PRÓTEINDRYKKUR

FITNESS SHAKE VANILLA/SÚKKULAÐI/ JARÐARBER 300GR
~~2.798KR~~ | 50% | 1.399KR
PROTEINDRYKKUR

SUP. AAKG 60STK
~~3.998KR~~ | 50% | 1.999KR
FÆÐUBÓTAEFNI



netto.is

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

SIGURÐUR INGI JÓHANNSSON Starfsmenn Fiskistofu segja sjávarútvegsráðherra „reyna að bjarga sér úr snöru löglausrar ákvörðunar“. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fiskistofustarfsmenn gagnrýna ráðherra harðlega:

Segja umboðsmann afvegaleiddan af sjávarútvegsráðherra

STJÓRNSÝSLA Starfsmenn Fiskistofu gagnrýna vinnubrögð Sigurðar Inga Jóhannssonar sjávarútvegsráðherra harðlega í bréfi til umboðsmanns Alþingis. Í bréfinu eru athugasemdir við svör ráðherrans frá 12. desember um flutning Fiskistofu.

Í svörum Sigurðar Inga til umboðsmanns lætur hann í veðri vaka að engin ákvörðun hafi verið tekin um flutning Fiskistofu frá Hafnarfirði til Akureyrar. Starfsmenn benda á orð ráðherrans frá því í sumar um að ákvörðun um flutninginn hafi verið tekin. Telja þeir vinnubrögðin ráðuneytinu og ráðherranum til vansa, vera siðferðislega ámælisverð og til þess fallin að afvegaleiða eftirlitsstofnun Alþingis.

„Til að reyna að bjarga sér úr snöru löglausrar ákvörðunar eru nú búin til málsatvik með því að breyta ákvörðun í áform,“ segir í bréfinu. Bent er á að í lekamálinu hafi umboðsmaður sagt réttar upplýsingar forsendu þess að umboðsmaður geti lagt mat á lögmæti ákvarðana og athafna stjórnvalds.

Þann 27. júní síðastliðinn birtist fréttatilkynning á vef ráðuneytisins þar sem segir að Sigurður Ingi Jóhannsson hafi kynnt ríkisstjórn áform um að efla starfsemi Fiskistofu á Akureyri og flytja stofnunina þangað. Þar er ekki tilgreint að um ákvörðun hafi verið að ræða, heldur aðeins um áform. Benedikt Sigurðsson, aðstoðarmaður ráðherra, sagði ekki rétt að verið væri að afvegaleiða umboðsmann Alþingis.

Inga Þóra Þórisdóttir, sviðsstjóri hjá Fiskistofu, segir starfsandann í stofnuninni ekki upp á marga fiska. Hið langvarandi álag sem fylgi fyrirhuguðum flutningi leggist þungt á starfsfólk. „Nú er svo komið að allir þeir starfsmenn hér í Hafnarfirði sem horfa upp á flutning starfs síns norður eru í virkri atvinnuleit,“ segir Inga Þóra.

Ekki náðist í Sigurð Inga Jóhannsson við vinnslu fréttarinnar. **- sa**

Vilja senda Múllah Krekar í einangrun

Norsk stjórnvöld hafa árum saman verið í vandræðum með harðsvíraðan íslamista sem nú á að senda á heimili fyrir hælisleitendur í norskum smábæ. Sjálfur vill hann búa á heimili sínu í Ósló. Ekki hefur verið hægt að vísa honum úr landi.

NOREGUR Norskur dómstóll mun í dag taka ákvörðun um það hvort Faraj Ahmad Najmuddin, yfirleitt þekktur undir nafninu Múllah Krekar, verði sendur til smábæjarins Kyrksæterøra í Noregi. Þar er ætlunin að hafa hann undir eftirliti á heimili fyrir hælisleitendur.

Sjálfur vill hann alls ekki fara þangað, heldur búa á heimili sínu í Ósló hjá fjölskyldu sinni.

Hann var látinn laus úr fangelsi á sunnudaginn. Þar hafði hann dvalið síðan 2012, dæmdur af hæstarétti fyrir ítrekaðar hótanir gegn norskum stjórnmálamönnum og fleiri einstaklingum í Noregi. Árið 2006 settu Sameinuðu þjóðirnar hann á lista yfir hryðjuverkamenn tengda Al Kaída-samtökunum. Á þeim lista er hann enn.

Þegar hann gekk út úr fangelsinu í Kongsvinger, sem er skammt frá Ósló, talaði hann við fjölmiðla og þakkaði fangavörðunum fyrir almennilegheit en líkti jafnframt norska kerfinu við Norður-Kóreu.

Hann hefur búið í Noregi síðan 1991, kom þangað flóttamaður frá Írak. Hann á eiginkonu og fjögur börn, sem öll hafa norskan ríkisborgararétt, en sjálfur hefur hann aldrei fengið samþykkta umsókn sína um ríkisborgararétt.

Strax árið 2003 vildu norsk stjórnvöld vísa honum úr landi. Árið 2007 staðfesti svo hæstiréttur Noregs að af honum stafaði hætta fyrir norska ríkið. Stjórnin hefur þó ekki getað vísað honum úr landi, vegna þess að ekki er til samningur við Írak sem tryggði að þar í landi yrði hann hvorki pyntaður né tekinn af lífi.

Krekar er frá Kúrdahéruðunum í norðanverðu Írak. Kúrdastjórnin þar hefur viljað fá hann framseldan en ekkert hefur orðið af því af fyrrgreindri ástæðu.

Hann var í Írak á árunum 2001 til 2003 þar sem hann stjórnaði hryðjuverkasamtökunum Ansar al Islam. Samtökin voru tengd Al Kaída og sjálfur segist Krekar hafa hitt Osama bin Laden í Pakistan á níunda áratug síðustu aldar, áður en hann flúði til Noregs.

Sjálfur hefur hann aldrei farið dult með aðdáun sína á bin Laden: „Það leikur enginn vafi á því. Osama bin Laden er ærlegur og áreiðanlegur og hann ver tíma sínum til trúarbaráttu. Hann hefur afsalað sér veraldlegu lífi,“ sagði Krekar í norsku sjónvarpi.

gudsteinn@frettabladid.is

MÚLLAH KREKAR Krekar kraup til bænahalds í kuldanum á sunnudaginn var, nýkominn úr fangelsi í Kongsvinger, skammt frá Ósló. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ansar al Islam

Hryðjuverkasamtökin Ansal al Islam voru stofnuð í Kúrdahéruðum Íraks árið 2001 og tengdust lauslega Al Kaída. Múllah Krekar var leiðtogi þeirra fyrstu árin, eða þar til hann hélt aftur til Noregs árið 2003. Kúrdastjórnin í norðanverðu Írak vill fá hann framseldan fyrir voðaverk liðsmanna samtakanna í þorpum, sem þau náðu á sitt vald. Í aðdraganda Íraksstríðsins árið 2003 héldu bandarísk stjórnvöld því fram að samtökin væru í samstarfi við Saddam Hussein, og reyndu þannig að sýna fram á tengsl Saddams Hussein við Al Kaída.

Hefur þú áhuga á að starfa í forystu VR?

Samkvæmt 20. gr. laga VR auglýsir kjörstjórn félagsins eftir einstaklingsframboðum til formanns og í stjórn félagsins og listaframboðum í trúnaðarráð.

- Um er að ræða annars vegar einstaklingsframboð til formanns, sjö sæti í stjórn og þrjú til vara. Skrifleg meðmæli 50 félagsmanna þarf vegna einstaklingsframboðs til formanns og 15 vegna einstaklingsframboðs til stjórnar og varastjórnar.
- Hins vegar er um að ræða listaframboð fyrir 41 sæti í trúnaðarráð. Til að listi vegna trúnaðarráðs sem borinn er fram gegn lista uppstillinganefndar sé löglega fram borinn þarf skrifleg meðmæli 300 félagsmanna sem og skriflegt samþykki frambjóðenda á listanum.

Framboðsfrestur er til **kl. 12:00 á hádegi fimmtudaginn 6. febrúar 2015.** Framboðum og framboðslistum skal skilað til kjörstjórnar á skrifstofu VR, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7.

Frambjóðendum er bent á heimasíðu VR www.vr.is, þar sem eyðublöð vegna framboða eru aðgengileg og ítarlegri upplýsingar birtar um framboð til stjórnar og trúnaðarráðs. Kjörstjórn VR veitir einnig frekari upplýsingar í síma 510 1700 eða með tölvupósti til kjorstjorn@vr.is.

30. janúar 2015
Kjörstjórn VR

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | WWW.VR.IS

Virðing
Réttlæti
VR

BJARNI BENEDIKTSSON Formaður Sjálfstæðisflokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Könnun um traust kjósenda á stjórnmálaflokkum:

Vilja Sjálfstæðisflokk til að annast lagamál

STJÓRNMÁL Flestir, eða 38,6 prósent aðspurðra, telja Sjálfstæðisflokkinn best til þess fallinn að leiða málaflokkinn „lög og regla almennt“, af þeim sem tóku þátt í könnun MMR um hvaða flokkar væru best til þess fallnir að leiða ýmsa málaflokka.

Aðeins 7,8 prósent aðspurðra telja Framsóknarflokkinn best til þess fallinn að leiða þann málaflokk.

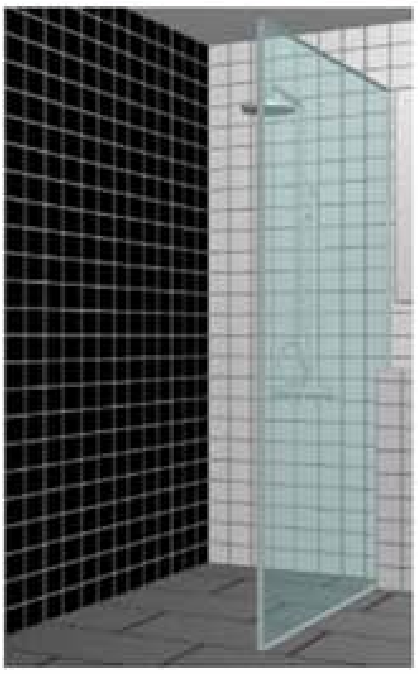
Nærri fjórir af hverjum tíu telja Vinstri græna best til þess fallna að stýra umhverfismálum.

Einnig var fylgi flokkanna mælt í sömu könnun. Samkvæmt þeirri könnun er Framsóknarflokkurinn með minnst fylgi þeirra flokka sem eru á Alþingi. 9,4 prósent myndu kjósa flokkinn nú samkvæmt könnuninni. Sjálfstæðisflokkurinn er með um 27,3 prósenta fylgi. Björt framtíð og Samfylkingin mælast með 17 og 16 prósenta fylgi.

Könnunin var gerð dagana 9. til 14. janúar meðal einstaklinga 18 ára og eldri úr hópi álitsgjafa MMR. Alls svöruðu 993 einstaklingar könnuninni. **- sa**

Allt á baðið!

Baðinnréttingar, handlaugar, blöndunartæki, sturtuhausar, salerni, baðkör, baðhlífar, speglar, speglaskápar, sturtuklefar, sturtuhorn, sturtuveggir, sturtuvængir, sturtuhillur, hitastýrð blöndunartæki, skápahöldur, stálvaskar, sturtubotnar, upphengd salerni, borðplötur, baðfylgihlutir og allt annað sem þarf á baðið.



Gæði, úrval og gott verð!

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Blekkt og notuð sem burðardýr

Við rannsókn á máli konu sem flutti þúsundir e-taflna til landsins kviknaði grunur um að hún væri fórnarlamb mansals. Kærasti hennar blekkti hana og nú afplánar hún dóm vegna innflutningsins. Hún hefur fengið litla hjálp og reynir að gera það besta úr aðstæðum.

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

„Ég er hér núna. Ég get ekki breytt þessu. Þetta er ekki martröð sem ég vakna af. Þetta er raunveruleikinn," segir ung kona sem afplánar dóm fyrir fíkniefnainnflutning á Kvíabryggju. Héraðsdómur Reykjaness dæmdi hana í fjögurra ára fangelsi fyrir stórfellt fíkniefnalagabrot. Konan, sem kýs að koma fram undir dulnefni og við skulum kalla Maríu, flutti óafvitandi þúsundir e-taflna faldar í botni ferðatösku og segir kærasta sinn hafa platað sig til þess að flytja þær til landsins. Við rannsókn málsins kom í ljós að aðstæður Maríu voru með þeim hætti að grunur kviknaði um mansal.

Mál Maríu varpar ljósi á það hversu fjölbreytt glæpastarfsemi mansal er. Mál hennar er notað í fræðsluerindum á vegum lögreglunnar til að fræða fagaðila um mansal. Mansalar leita fanga meðal ungra kvenna sem eru í veikri efnahagslegri og félagslegri stöðu, frá brotnum heimilum eða illa stöddum fjölskyldum. Þrátt fyrir að grunsemdir um mansal hafi verið sterkar, var þeim ekki fundinn orðastaður í dómi gegn henni. María játaði á sig innflutninginn og upplýsti um aðild annarra í málinu.

Grunnskólakennari að mennt

Hún er grunnskólakennari að mennt og stundaði framhaldsnám í sögu í heimalandinu, Hollandi. Innflutningurinn til Íslands er fyrsta brot hennar og hún hefur engin tengsl eða kynni haft af glæpum áður.

„Áður en ég var handtekin var ég í sagnfræðinámi í Hollandi. Ég bjó með fyrrverandi kærasta mínum og ætli líf mitt hafi ekki verið þokkalega eðlilegt. Þremur mánuðum áður en ég var handtekin flutti ég inn með kærastanum í Utrecht."

Þótt María hafi talið líf sitt í eðlilegum skorðum, var kærasti hennar ekki sá sem hann sagðist vera og notfærði sér hana og blekkti. Það vissi hún frá og með því er hún var handtekin í Leifsstöð.

„Hann hafði gefið mér ferð til landsins, langa helgi á Íslandi til að slappa af. Þegar ég lít til baka þá voru merki um að hann væri ekki sá sem hann var, ég fann til dæmis annan síma sem hann var með í fórum sínum með ókunnum símanúmerum. Hann gaf engar útskýringar á því og svo gleymdist það bara. Ég treysti honum í blindni. Ég er ekki heimsk en veit að ég hef ekki gott innsæi."

Hræðist þá sem áttu efnin

María hringdi ekki í fyrrverandi kærasta sinn fyrr en hún var komin í Kvennafangelsið í Kópavogi. „Ég hringdi bara í hann einu sinni. Í Kópavogi. Lögfræðingurinn minn var með mér og varð vitni að samtalinu. Hann varð alveg brjálaður yfir því að ég væri að hringja í hann og kallaði mig öllum illum nöfnum," segir hún frá og bætir við að það sé í síðasta sinn sem hún hafi talað við hann. „Sambandið var þar með búið."

María segist vita að hann hafi hlotið dóm í Hollandi og heldur að hann sitji inni. Þrátt fyrir það hræðist hún þá sem stóðu á bak við innflutninginn.

„Auðvitað er ég hrædd," segir hún aðspurð um það hvort hún hræðist þá sem stóðu að því að blekkja hana til að flytja efnin til landsins og segir að hollensk yfirvöld muni aðstoða hana þegar hún losnar úr fangelsi. „Við höfum verið að ræða hvað er hægt að gera. Til að byrja með fæ ég breytt nafn, ég mun heldur ekki snúa á mínar heimaslóðir. Ég reyni að hugsa ekki mikið um þetta en á sama tíma reyni ég að sætta mig við þetta. Ég mun flytja á nýjan stað og reyna að hefja nýtt líf."

Fékk litla hjálp

Fyrstu sjö mánuðir afplánunarinnar voru í Kvennafangelsinu í Kópavogi. María segir þann tíma hafa reynt mjög á sig. Hún fékk litla hjálp við að glíma við áföllin sem hún hafði gengið í gegnum og óttann og óvissuna sem hún fann fyrir vegna blekkinganna sem hún varð fyrir.

„Það tók marga mánuði að komast yfir reynsluna að dvelja þar. Fangelsið er gamalt og lyktar af sagga. Það er lítið og það þarf aðeins fáar manneskjur í slæmu ásigkomulagi til að gera vistina skelfilega. Þannig var það, með mér voru fíklar og konur með geðvandamál og fólk sem ég myndi forðast í mínu venjulega lífi. Það var vitað að ég var óharðnaður glæpamaður en mér fannst ákveðið ráðaleysi gagnvart því. Ein kona henti í mig stól, þetta var súrrealísk upplifun," segir hún frá.

Hún tók boði um að afplána í opnu fangelsi á Kvíabryggju fegins hendi. Sérstaklega þar sem það opnaði möguleikann á fjarnámi. Hún vænti þess að aðstæður sínar breyttust en upphaf vistarinnar á Kvíabryggju voru henni mikil vonbrigði.

Í fjarnámi og prjónar á fanga

María lét ekki deigan síga. Frá upphafi ákvað hún að hafa nóg fyrir stafni til að dreifa huganum. Á Kvíabryggju ákvað hún að hefja nám í hollenskum háskóla og fékk til þess stuðning þarlendra yfirvalda. Þá hafði hún lært að prjóna í Kvennafangelsinu af einum fangavarðanna.

„Ég er mjög hamingjusöm að vera aftur sest á skólabekk því mér var farið að leiðast. Hollensk yfirvöld greiða fyrir námið og telja það gott fyrir endurhæfingu. Þá kenndi einn fangavarðanna í Kópavogi mér að prjóna. Ég hef aldrei náð sérstakri færni við það en nú er ég betri en móðir mín, segir hún stolt í bragði. „Nú er ég að prjóna húfu með merki fótboltafélags handa einum fangavarðanna."

Fær ekki næga sálfræðiaðstoð

María segist loka sig af í eigin heimi. Þó gefur hún mikið af sér til samfélagsins á Kvíabryggju. „Ég reyni að hafa það eins gott og ég mögulega get og loka mig af í eigin heimi. Mér finnst gaman að baka og ég geri svolítið af því. Á laugardag var afmæli og ég bakaði sex laga regnbogaköku. Sumir strákanna hér eiga svolítið erfitt með stærðfræðina og ég hjálpa þeim. Mér finnst skipta miklu máli að reyna að hafa eitthvað svona fyrir stafni."

Hún hefur fengið takmarkaða sálfræðiaðstoð og segir ekki hjálp að fá nema handa þeim sem eiga við andleg veikindi að stríða eða haga sér illa og valda öðrum vandræðum. Hún fékk hins vegar góða aðstoð kvenkyns fangavarðar við að ræða líðan sína.

„Það kom sálfræðingur að hitta mig. Hún sagði mér að hengja upp myndir frá heimalandinu og ýmislegt annað. Ég hafði áhyggjur af geðheilsu minni og vildi ræða áföllin sem ég hafði gengið í gegnum og hvað bíður mín þegar ég losna. Sálfræðingurinn sagði, já, ræðum það þegar að því kemur. Ég er mjög gáttuð á þeim viðbrögðum. Maður þarf að vera orðinn mjög veikur til þess að fá sálfræðiaðstoð. Hér er einn kvenkyns fangavörður sem ég get talað við. Sem skilur mig og getur veitt mér stuðning. Verðirnir þekkja þessa líðan, hafa séð hana áður og vita hvaða orð hugga. Ef þú ert ekki fíkill og ekki til vandræða, þá færðu ekki hjálp."

Hollenski konsúllinn á Íslandi kom í fangelsið að heimsækja Maríu og gat ekki veitt mikla hjálp. „Hann talaði ekki einu sinni hollensku. Hlustaði á mig en brást lítið við. Hins vegar hefur sendiráðið reynst mér vel og ég hef fengið jólakort frá þeim og þannig lagað. Lögfræðingurinn minn hefur líka reynst mér jafn vel og mín eigin móðir. Hún sagði strax við mig að hún myndi hjálpa mér að komast í gegnum þetta. Heimsækja mig eins oft og hún gæti og hún sagði mér að ég myndi komast í gegnum þessa lífsreynslu ef ég hætti að ásaka sjálfa mig. Ég er mjög þakklát henni."

AFPLÁNAR DÓMINN María fékk fjögurra ára dóm fyrir smygl á þúsundum e-taflna sem voru faldar í ferðatösku hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/TÓMAS KRISTJÁNSSON

> **Til að byrja með fæ ég breytt nafn, ég mun heldur ekki snúa á mínar heimaslóðir. Ég reyni að hugsa ekki mikið um þetta en á sama tíma reyni ég að sætta mig við þetta. Ég mun flytja á nýjan stað og reyna að hefja nýtt líf.**

> **Ég treysti honum í blindni. Ég er ekki heimsk en veit að ég hef ekki gott innsæi.**

Mynda tilfinningaleg tengsl

MARGRÉT STEINARSDÓTTIR

Í Skýrslu Sameinuðu þjóðanna á sviði glæpa og fíkniefna sem notuð er til fræðslu á dómstigi er bent á leiðir sem mansalar nota til glæpa og ágóða. Ein af þeim helstu er að mynda tilfinningaleg tengsl við fórnarlömb.

Mansalar þrífast á því að stjórna fórnarlömbum sínum, og samkvæmt skilgreiningu skortir samþykki og ásetning brotaþola í mansalsmálum. Þau ráða ekki ferð. Í sumum málum virðast fórnarlömb hafa gefið samþykki sitt en við nánari skoðun kemur ef til vill í ljós að samþykkið var vegna blekkinga og svika.

Aðferðir sem eru títt notaðar eru ofbeldi, blekkingar, skuldaánauð, einangrun, trú og hindurvitni, skemmdarverk, hótanir. Flestir mansalar nota margar aðferðir til að ná tökum á fórnarlömbum. Í skýrslu Sameinuðu þjóðanna er minnt á að þótt fórnarlamb hafi ekki verið beitt ofbeldi eða grófum hótunum þá þýði það ekki að því sé ekki stjórnað með áhrifaríkum aðferðum.

Fórnarlömb álíta sig vera í sambandi við mansalann. Samböndin eru af ýmsum toga. Ástarsambönd, vinasambönd og fjölskyldusambönd. Það þekkist að foreldrar selji börn sín mansali svo fagaðilar eru í skýrslu Sameinuðu þjóðanna beðnir um að þjálfa með sér víðsýni í þessum efnum og muna að brotaþolar treysta mansala í blindni.

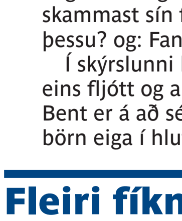
Margrét Steinarsdóttir, framkvæmdastjóri Mannréttindaskrifstofu Íslands, segir mansal sem byggist á tengslamyndunum við brotaþola einstaklega erfitt viðureignar. „Þetta er þekkt aðferð, „boyfriend-method," eða „kærastaaðferð" að bindast brotaþola böndum og er áhrifaríkari en margar aðrar," segir Margrét.

„Það eru svo margar aðferðir til þess að kúga aðra og svipta þá frelsi, en mansalar lenda ekki í jafn miklum vandræðum ef þeir hafa náð brotaþolanum á sitt band," segir Margrét.

Fórnarlömb gætu skammast sín vegna þess að þau hafa verið blekkt. Á öllum stigum er fagaðilum bent á að fullvissa fórnarlamb um að það hafi ekkert til að skammast sín fyrir. Að þau eigi ekki að álasa sér. Orð eins og: Hvernig gastu trúað þessu? og: Fannst þér þetta ekki svolítið grunsamlegt? eiga ekki við.

Í skýrslunni kemur einnig fram að fórnarlömb skuli fá aðstoð og sálfræðiráðgjöf eins fljótt og auðið er til þess að hjálpa þeim að rjúfa vítahring kúgunar og ofbeldis. Bent er á að sérþjálfað fagfólk þurfi að koma að þessum málum og sér í lagi þegar börn eiga í hlut.

Fleiri fíkniefnamál tengd mansali



SNORRI BIRGISSON

Mál Maríu er ekki eina fíkniefnamálið þar sem grunur kviknar um mansal. Í öðrum nýföllnum dómi gegn ungri konu var talið að eftir innflutning fíkniefna stæði til að nýta líf hennar áfram með vændi. Þá féll nýlega dómur gegn ungum karlmanni sem var gripinn í Leifsstöð með metamfetamínbasa, honum hafði verið lofað vinnu eftir innflutninginn. Í Fréttablaðinu á þriðjudag sagði Snorri Birgisson, rannsóknarlögreglumaður á Suðurnesjum, lögreglu vera farna að sjá fleiri slík mál. „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."

Ætlar að vera ein

María er búin að ákveða hvað hún gerir daginn sem hún losnar. Hún ætlar að vera ein. „Ég mun bóka mig á hótel og vera ein. Ég ætla að fara í heitt bað og fara í nudd og njóta einverunnar. Það eru ótrúleg lífsgæði sem ég kann að meta í dag. Hún útskýrir að hversdagslegt, eðlilegt líf sé það sem hana dreymir um.„Ég er að vonast til að fá dagsleyfi í næsta mánuði. Ég hef fengið heimsóknir frá iðjuþjálfa úr litlum bæ hér í nágrenninu. Hún kom að hitta mig fyrir tilstilli eins fangavarðarins sem hafði áhyggjur af því hversu einmana ég var. Hún talar hollensku og það var æðislegt. Nú hefur hún komið að hitta mig nokkrum sinnum og það er svo gott að tala við hana. Ég ætla að nota dagsleyfið og fá mér kaffi með henni og síðast en ekki síst borða kvöldmat með fjölskyldu hennar og börnum. Það er það sem ég þrái. Að eiga eðlilega kvöldstund, þessir litlu hversdagslegu hlutir eru svo óskaplega dýrmætir."

AÄB EINKUNN

XL 7 KG

XXL Hurðarop og XL hleðslu-geta

KYNNINGARVERÐ KR.
74.900
ALDREI ÓDÝRARI!

Electrolux
EWS-7146EDU Þvottavél
Vinsæl hraðþvottavél frá Electrolux, hlaðin þægindum og nútíma tækni. A+++ orkunýtni.
- **1400 snúninga** stillanlegur vinduhraði
- **14 þvottakerfi** þ.á.m. **30 mínútna hraðkerfi**, ullarkerfi og handþvottur.
- 0-19 klst **framstillt ræsing.**
- **TimeManager** tímastjórnun - þú ákveður þvottatímann - sparaðu allt að 60% tíma.
- **A+++/A/B** orkunýtni, þvottagæði og vinda.
- Fullt verð kr. 89.900.-

XL 7 KG

BARKA-LAUS

RAKA-SKYNJARI

KYNNINGARVERÐ KR.
69.900
ALDREI ÓDÝRARI!

Electrolux
EDC-2074PDW barkalaus þurrkari
Barkalaus þéttiþurrkari með fullkomnum rakaskynjara, krumpuvörn og skjá.
- **Rafmagns- og tímasparnaður** með fullkomnum rakaskynjara.
- **14 þurrkkerfi** þ.á.m. bóullarkerfi, kerfi fyrir gerviefni, gallabuxnakerfi og blandað kerfi.
- **Hljóðmerki** í lokin (valkvætt).
- **Stór lúga 43 x 33 cm.**
- **Framstillt ræsing möguleg.**
- Fullt verð kr. 94.900.-

Electrolux
ESF-5201LOW Uppþvottavél
Afbragðs góð Electrolux uppþvottavél með A+/A/A einkunn fyrir orku, þvott og þurrkun.
- **5 þvottakerfi** þ.á.m. sjálfvirkt kerfi, sparnaðar- og erfiðiskerfi ásamt skolun
- Val um hitastig 50/60/70°C og Auto.
- **Framstillt ræsing** möguleg 3 klst.
- Vönduð innrétting.
- **Hljóðlát, 49 dB(A).**
- Sensorlogic óhreinleikaskynjari.
- HxBxD: 81,8-88 x 59,6 x 59 cm.
- Fullt verð kr. 74.900.-

AAA EINKUNN

70° KERFI

13 MANNA

KYNNINGARVERÐ KR.
55.555
ALDREI ÓDÝRARI!

TRISTAR
WG-2421 Baðvog
Hárnákvæm baðvog úr hertu gleri með stórum LCD skjá. Rafhlöður fylgja.
Fullt verð kr. **2.990.**

ÚTSALA KR.
1.111
63% AFSLÁTTUR

ÚTSALA
LOKAÚTKALL!

154 CM HÁR

A+ ORKA

KYNNINGARVERÐ KR.
79.900
ALDREI ÓDÝRARI!

Burstað kám-frítt stál

Electrolux
EN-12900AX Kæli- og frystiskápur
154 cm hár kæli- og frystiskápur í A+ orkuflokki
- 208 lítra kælir og 61 lítra frystir með 2 skúffum
- Flöskurekki og glæsileg innrétting
- **Kámfrítt burstað stál.**
- HxBxD: 154 x 59,5 x 63,2 cm.
- Fullt verð kr. **109.900.**

exquisit
KS-325 Kæliskápur
143 cm hár kæliskápur
- 171 lítra kælir og 41 lítra frystir.
- HxBxD: 143 x 55 x 58 cm.
- Fullt verð kr. **59.900.**

143 CM HÁR

A+ ORKA

KYNNINGARVERÐ KR.
44.444
ALDREI ÓDÝRARI!

Electrolux
JMORIGIN JetMaxx ryksuga
Afar vönduð ryksuga með frábærum sogkrafti. 1500W orkusparandi mótor sem skilar heilum 2300W.
- 3 lítra **S-Bag** örtrefjapoki.
- Stillanlegur sogkraftur.
- Air Clean II öragnasía.
- Hægræsing, sprengir ekki öryggið.
- 8 metra vinnuradíus. Pokakarfa sem tryggir betra loftflæði
- Fullt verð kr. **19.990.**

KYNNINGARVERÐ KR.
13.990
ALDREI ÓDÝRARI

9M VINNU-RADÍUS

1500W = 2200W

s.bag

KYNNINGARVERÐ KR.
39.900
ALDREI ÓDÝRARI

exquisit
GT-151 Frystikista
150 lítra frystikista í A+ orkuflokki.
Fullt verð kr. **47.900.**

KYNNINGARVERÐ KR.
34.900
ALDREI ÓDÝRARI

exquisit
GS-12A Frystiskápur
85 cm hár með 4 skúffum- 80 lítra.
Fullt verð kr. **44.900.**

XXL 74 L

KÆLD HURÐ

Pyrolyse ofn 100% sjálfhreinsandi

KYNNINGARVERÐ KR.
144.900
ALDREI ÓDÝRARI

AEG
BP-3003001M Ofn kámfrítt stál
Nýr XXL 74 lítra ofn með klukku og Pyrolyse brennslusjálfhreinsun
- **9 eldunarkerfi** þ.á.m. ekta heitur blástur, pizzakerfi,stórt/lítið grill/gratinering og affrysting
- **ThermiC°Air** blásturstækni og rafeindastýrð hitastýring tryggja óviðjafnanlega hitadreifingu.
- **XXL 74 lítra** ofn - 28% stærri en venjulegur ofn
- **IsoFront®** ofnhurð með fjórföldu gleri.
- **Útdraganlegar brautir** - fyrir eina plötu/skúffu
- Pýrólískur **sjálfhreinsibúnaður** - ofninn læsist og brennir upp til agna fitu og óhreinindi við 500°C.
- FloodLight™ flóðlýsing í ofninum

POWER BOOST

XXL spanhella 30 cm hella með 3700W afli

SNERTI-TAKKAR

KYNNINGARVERÐ KR.
149.900
ALDREI ÓDÝRARI

AEG
HK-854220FB Spanhelluborð
78 cm breitt spanhelluborð með flottum afliðandi glerkanti. **XXL 30 cm hella** og allar 4 hellurnar með Booster háhraða.
- Sparaðu tíma og peninga með spantækni, minni þrif, meira öryggi, nákvæmari hiti.
- **Direct Touch beinval.**
- Snertitakkar með **LED skjá**
- Fullt verð kr. **174.900.**

20 gerðir af pottum

30 gerðir af pönnum!

25-67%
AFSLÁTTUR AF POTTUM & PÖNNUM
Allar gerðir af pottum og pönnum, 20, 24, 28, 30 eða 36 cm þvermál
Henta á **allar gerðir af hellum**, líka span.
Fáanlegar með slitsterkri viðloðunarfrírri húð úr **keramíki** eða **Xylian.**
Fást með 2,5 eða 5 mm þykkum botni og úr áli eða ryðfríu stáli.

Rafha ehf

Opið
virka daga 9-18
laugardag 11-17
sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Verð gilda t.o.m. 31. janúar eða meðan birgðir endast

SKOÐUN

Hvað þarf umræðan að fara í marga hringi?

Gamlir draugar

Merkilega oft virðist hér umræða um gjaldmiðilsmál fara í hringi án þess að þokast áfram. Þar hjálpar ekki til að fluttir eru inn hagfræðingar frá Danmörku til þess að vekja upp í henni gamla drauga. Einhverjir hafa nefnilega hent á lofti orð Lars Christensen, aðalhagfræðings Danske Bank, á fundi VÍB á miðvikudag, að Kanadadollar og norsk króna væru raunhæfari og betri valkostir í gjaldmiðilsmálum Íslands en upptaka evru. (Um leið virðist hann þeirrar skoðunar að krónan sé ekki málið.)

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Með öllu virðist gleymd viðamikil skýrsla Seðlabanka Íslands sem út kom á haustdögum 2012 og nefndist „Valkostir Íslands í gjaldmiðils- og gengismálum“. Niðurstaða þeirrar skoðunar er að valkostirnir séu tveir, annars vegar endurbætt umgjörð krónu og afnám hafta, og hins vegar aðild að Evrópusambandinu og evrusvæðinu.

Í skýrslu Seðlabankans er einhliða upptaka annarrar myntar líka slegin út af borðinu með góðum rökum, svo sem vegna kostnaðar og skorts á baklandi fyrir fjármálafyrirtæki. Um leið er talið ólíklegt að önnur lönd yrðu til viðræðu um að heimila Íslandi afnot af gjaldmiðli eða vera hér lánveitandi til þrautavara án þess að fá um leið veruleg yfirráð yfir fjármálakerfinu.

Seðlabankinn telur Kanadadollar raunar með sístu kostum, þrátt fyrir stöðugleika í stjórn peningamála þar. „Kanadíska myntsvæðið er lítið og engin önnur ríki tengjast því, viðskipti við Kanada eru nánast engin og tengsl kanadísku hagsveiflunnar og hinnar íslensku mjög takmörkuð,“ segir í skýrslu Seðlabankans.

Niðurstaða Seðlabankans var nefnilega að utan krónu væri tenging við eða upptaka evru augljósasti kosturinn.

„Evrusvæðið vegur langþyngst í utanríkisviðskiptum þjóðarinnar og erlendum skuldum hennar og er evran algengasta uppgjörsmynt erlendra viðskipta hennar ásamt Bandaríkjadal.“ Evrusvæðið væri jafnframt næststærsta myntsvæði heims. „Því fylgir tengingu við evruna viðbótarábati, vegna þess að fjöldi annarra ríkja gerir slíkt hið sama eða reynir að draga úr sveiflum gagnvart henni.“ Og þótt tengsl innlendrar hagsveiflu við hagsveiflu evrusvæðisins væru takmörkuð þá bendi rannsóknir til þess að slík tengsl aukist jafnan við aðild að myntbandalagi.

Í skýrslu Seðlabankans kemur líka fram að ætla megi að sveigjanlegt gengi krónu sé að jafnaði fremur til þess fallið að vera sjálfstæð uppspretta aukinna sveiflna í þjóðarbúskapnum en skilvirkt tæki til að stuðla að efnahagslegum stöðugleika. Sá vandi einskorðist ekki við krónuna heldur sé eðlislægt einkenni mjög lítilla gjaldmiðla.

Þótt Christensen og aðrir sérfræðingar Danske bank hafi í mars 2006 náð að benda á brotalamir í íslensku efnahagslífi sem hefðu átt að vera ráðamönnum hér augljósar þá fór yfirvofandi alþjóðlega efnahagskrísan fram hjá þeim á sama tíma. Á sama hátt virðist stóra myndin utan seilingar í greiningu hans á kostum Íslands í peningamálum.

Kostirnir eru tveir. Öðrum fylgir sjálfstæður sveiflu- og verðbólguvaldur og ávísun á gamalkunna hringekju efnahagsþróunar, heldur skaðlegri, en ekki síður leiðinleg, en hringavitleysa í umræðu um efnahagsmál.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Jón Gnarr og Júlíus Vífill

Jón Júlíus Karlsson, sem er áhorfendum frétta á Stöð 2 að góðu kunnur, hefur skrifað ritgerð um hvort Jón Gnarr hafi í raun verið borgarstjóri. Niðurstaðan er að svo hafi verið. Meðal viðmælenda Jóns Júlíusar í ritgerðinni er Júlíus Vífill Ingvarsson, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. Júlíus segir meðal annars um Jón Gnarr: „Þarna var hann kominn á stað sem krafðist einbeitingar og að setja sig inn í störf sem snerust ekki beint um hann sjálfan heldur um hag annarra. Ég held að það hafi reynst honum of flókið að gera það,“ sagði Júlíus og Nútíminn greinir frá.

Júlíus Vífill og Jón Gnarr

Meira af því sem er hér að framan. Júlíus Vífill var ekki hrifinn af Jóni Gnarr sem borgarstjóra. Orðrétt: „Hann hlýtur að hafa gert sér grein fyrir að hann gat ekki sinnt starfinu með sama hætti og aðrir höfðu gert fram til þessa. Þess vegna var stjórnkerfinu breytt. Þannig stendur það enn þá. Það kemur svolítið á óvart að Dagur skuli ekki hafa breytt því aftur.“ Þá er það það, er stjórnkerfið betra eða verra eftir breytingarnar? Júlíus Vífill er viss: „Slík stjórnun, eins og var á síðasta kjörtímabili, gengur auðvitað ekki upp.“

Birgittu nóg boðið

„Ég sat hérna rétt áðan og heyrði Árna Pál Árnason segja að hann væri hlynntur því að þetta yrði skoðað og svo kemur þingmaður úr Framsóknarflokknum og heldur því fram að þingmaðurinn hafi verið að segja eitthvað allt annað,“ sagði Birgitta Jónsdóttir á Alþingi um Víglundarmálið. „Ég skil ekki svona þvælu. Ég skil ekki af hverju við þurfum að haga okkur eins og við séum á leikskóla. Getum við ekki farið að haga okkur eins og fólk? Ég bið ykkur um það, í það minnsta. Ástandið er alveg nógu ömurlegt í sumum nefndum,“ sagði Birgitta meðal annars.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

2015 sögulegt ár fyrir SÞ

SÞ

Berglind Sigmarsdóttir
framkvæmdastjóri Félags Sameinuðu þjóðanna á Íslandi

Árið 2000 komu þjóðarleiðtogar heims saman á vegum Sameinuðu þjóðanna til að samþykkja Þúsaldarmarkmiðin svokölluðu. Markmiðin voru mótuð af fámennum hópi í kjallaraherbergi SÞ í New York, umhverfismarkmiði var skotið inn í á síðustu stundu. Þetta var í fyrsta skipti sem svo skýr markmið voru sett fram til að minnka fátækt í heiminum. Markmiðin eru átta og hefur þremur markmiðum verið náð á þessum 15 árum. Það hefur tekið tíma fyrir alþjóðasamfélagið að vinna eftir slíkum markmiðum og árangurinn hefði getað verið meiri, en þróunin er í áttina og enn eru ellefu mánuðir til stefnu.

Árið 2015 koma leiðtogar frá aðildarríkjum SÞ saman á ný til að meta árangur markmiðanna og endurnýja. Ferlið hefur verið eitt það markverðasta í sögu samtakanna og eflaust með flóknari stefnumótunarferlum sem um getur, 193 aðildarríki og óteljandi hagsmunahópar. Markvisst hefur verið reynt að fá sem flesta að mótun þeirra, bæði almenning, stjórnvöld og félagasamtök. Allir eiga hagsmuna að gæta við þetta samningaborð og það hefur klárlega flækt málin.

Drög að markmiðunum voru birt í skýrslu framkvæmdastjóra SÞ í desember sl., um er að ræða 17 markmið með 169 undirmarkmiðum (sjá nánar á 2015.is).

Samningaviðræður standa nú yfir með mánaðarlegum fundum í New York fram á sumar, síðan tekur Allsherjarþingið lokaákvörðun í september. Þessi markmið munu gefa ríkjum heims þann möguleika að stefna á sjálfbærni að öllu leyti, ekki bara ríkisrekstri heldur fyrir alla vinkla samfélagsins jafnt sem einstaklinga. Vinnuheiti markmiðanna hefur verið „sjálfbæru þróunarmarkmiðin“ og verða þau líklega sett til 15 ára á ný.

Þessi gríðarstóra markmiðasetning um þróun heims er ekki það eina stórtæka á árinu. Sameinuðu þjóðirnar fagna í ár 70 ára starfsafmæli sínu, sem gefur okkur tækifæri til að líta til baka á framlag samtakanna til friðar, mannréttinda og þróunar. Í tilefni þessara tímamóta hafa samtökin lýst því yfir að 2015 verði tileinkað ljósinu/ljóstækni og jarðveginum. Á þeim vettvangi verða ýmsir viðburðir hér á landi til að vekja athygli á þeim málaflokkum. Það er kraftur í árinu, það eru sterkir hópar um allan heim með kröfur um aðgerðir, sérstaklega í kringum mótun nýrra markmiða en einnig í kringum loftslagsmálin. Í tilefni af ári ljóssins er ekkert annað í boði en að vera bjartsýn! Slík alheims markmiðasetning er söguleg og vonandi tekst með henni að skapa sanngjarnari og sjálfbærari heim.

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

Það sem Hitchcock sá, myndaði – og faldi

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Málið var ein stærsta ráðgáta breskrar kvikmyndasögu. Gat verið að í lok síðari heimsstyrjaldarinnar hafi Alfred Hitchcock leikstýrt heimildarmynd um hryllinginn sem átti sér stað í útrýmingarbúðum nasista? Gat verið að bresk stjórnvöld hafi bannað sýningu hennar?

Ekkert spurðist til „týndu Hitchcock-myndarinnar“ í meira en þrjá áratugi. Við upphaf níunda áratugar síðustu aldar tóku hins vegar að birtast loðnar fyrirsagnir í blöðum: „Hryllingsmyndin sem Hitchcock hafði ekki taugar í að horfa á“; „Það sem Hitchcock sá, myndaði – og faldi“.

Sidney Bernstein, stofnandi eins stærsta framleiðslufyrirtækis sjónvarpsþátta í Bretlandi, hafði starfað hjá breska upplýsingamálaráðuneytinu á tímum styrjaldarinnar og stundað þar kvikmyndagerð. Áður en Bernstein lést staðfesti hann tilvist myndarinnar. Hann greindi frá því að þeir Alfred Hitchcock hefðu unnið að henni í sameiningu en skyndilega hefði þeim verið gert að hætta. En hvers vegna?

Beinagrindur með lífsmarki

Þegar hermenn bandamanna héldu innreið sína inn á þýsk yfirráðasvæði í lok heimsstyrjaldarinnar blasti við þeim fordæmalaus hryllingur útrýmingarbúðanna. Kvikmyndadeild breska hersins var með í för þegar fangar búðanna í Bergen-Belsen voru frelsaðir 15. apríl 1945. Myndavélarnar fönguðu óhugnaðinn; 60.000 fangar, 13.000 lík sem lágu eins og hráviði um búðirnar. „Það var engin leið að sjá muninn á lifandi og dauðum nema þegar einstaka skjálfti lék um eða andvarp barst frá beinagrind sem var með lífsmarki en var of veikburða til að hreyfa sig,“ sagði Richard Dimbleby, einn fyrstu blaðamannanna sem mættu á svæðið.

Sidney Bernstein hélt til búðanna viku eftir að þær voru frelsaðar. Hann óskaði eftir því við bresk og bandarísk yfirvöld að fá að gera kvikmynd byggða á upptökum hermannanna. Myndin átti að vera víti til varnaðar. Sýna átti hana Þjóðverjum sem margir vissu ekki af hroðaverkum sem framin voru í nafni þeirra. Beiðnin var samþykkt og var verkefnið skilgreint sem „aðkallandi“. Bernstein fékk Hitchcock með sér í lið.

Þann 4. ágúst 1945 barst Bernstein bréf frá utanríkisráðuneytinu. Mynd félaganna þótti ekki lengur samrýmast þeirri hugmyndafræði sem lá til grundvallar uppbyggingu í Þýskalandi. Ekki þótti við hæfi að gagnrýna, núa þeim ósigrinum um nasir. „Stefna okkar er sú að hvetja Þjóðverja áfram, örva þá og vekja þá af sinnuleysi sínu.“ Tekið var fyrir mynd Bernsteins og Hitchcocks.

Minningin um voðaverk

Nú, sjötíu árum síðar, kemur „týnda Hitchcock-myndin“ fyrir almenningssjónir í fyrsta sinn. Sérfræðingar hjá Stríðssögusafninu í London luku nýverið við myndina og studdust við áætlanir Bernsteins og Hitchcocks við verkið. Voru brot úr myndinni frumsýnd víða um heim síðastliðinn þriðjudag þegar þess var minnst að 70 ár eru liðin síðan hersveitir Rauða hersins frelsuðu fanga útrýmingarbúðanna í Auschwitz.

Af sama tilefni komu saman um þrjú hundruð eftirlifendur Helfararinnar í Auschwitz. Ein af áhrifaríkari uppákomum minningardagskrárinnar var ræða eins eftirlifandans, Romans Kent. Við verðum að læra þær lexíur sem sagan kennir okkur, var inntak orða Kents. Hann hvatti leiðtoga heimsins til þess að halda á lofti minningunni um þau voðaverk sem framin voru í Auschwitz. „Við sem eftir lifum viljum ekki að fortíð okkar verði að framtíð barnanna okkar.“

Sú pólitíska ákvörðun Breta og Bandaríkjamanna um að skrúfa fyrir mynd Bernsteins og Hitchcocks þykir nú orka tvímælis. Það var ekki fyrr en bandaríski sjónvarpsmyndaflokkurinn Helförin var sýndur í Vestur-Þýskalandi árið 1979 sem margir Þjóðverjar gerðu sér grein fyrir hve umfangsmikil illvirki Þriðja ríkis Hitlers voru.

Gagnrýndu gagnrýnina

Söguleg gleymska getur verið hættuleg. Minnug voðaverka fortíðar notaði Angela Merkel, kanslari Þýskalands, áramótaávarp sitt fyrr í mánuðinum til að gagnrýna hægrisinnaðar hreyfingar sem mótmæla stefnu þýskra yfirvalda í málefnum innflytjenda. Hún sakaði þá sem stæðu fyrir slíkum fundum um fordóma, kulda og hatur.

> Nú, sjötíu árum síðar, kemur „týnda Hitchcock-myndin“ fyrir almenningssjónir í fyrsta sinn. Sérfræðingar hjá Stríðssögusafninu í London luku nýverið við myndina og studdust við áætlanir Bernsteins og Hitchcocks við verkið.

Hér á Íslandi hefur hins vegar kveðið nokkuð við annan tón. Í áramóta- og nýársávörpum töldu sumir helstu ráðamanna okkar við hæfi að gagnrýna gagnrýnina í þjóðfélaginu. Slíkur boðskapur er ekki fjarri afstöðu Breta og Bandaríkjamanna sem ákváðu að sannleikurinn um Helförina væri best gleymdur og grafinn er þeir stoppuðu kvikmynd Bernsteins og Hitchcocks um voðaverkin í útrýmingarbúðum nasista.

En eins og Roman Kent brýndi fyrir umheiminum í vikunni er slíkt ávísun á að drungaleg fortíð verði framtíð barnanna okkar.

Til að minnast fórnarlamba eins stórtækasta voðaverks mannskepnunnar væri við hæfi að hunsa á þessum tímamótum óskir íslenskra leiðtoga og fara heldur að ráðum Romans Kent. Hann hvatti til að sett yrði ellefta boðorðið og yrði það svo hljóðandi: „Þú skalt ekki vera aðgerðalaus sjónarvottur.“

Þeir sem ekki gagnrýna eru ekkert annað en aðgerðalausir sjónarvottar.

AF NETINU

Christiansen og gjaldmiðlamálin

Danski hagfræðingurinn Lars Christiansen er ekki ýkja þekktur í heimalandi sínu, en hér á Íslandi er hann eins og rokkstjarna. Hann er það sem Danir kalla slagfærdig.

Christiansen spáði fyrir um íslenska bankahrunið, álit hans birtist í íslenskum fjölmiðlum og þá urðu íslenskir banka- og stjórnmálamenn æfir yfir þessari fásinnu.

Christiansen var á athyglisverðum fundi í Reykjavík í gær og eins og endranær er hann óhræddur í greiningum sínum.

Eitt er það sem maður staldrar við. Greinandinn segir að til álita komi fyrir Íslendinga að taka upp gjaldmiðla Noregs eða Kanada, meðal annars vegna þess að íslenska hagkerfið sé líkara því sem þar er.

Vandinn er samt sá að Norðmenn hafa engan áhuga á að leyfa Íslendingum að taka upp norska krónu – þeim finnst það fáránleg hugmynd – en Kanadamenn fara kurteislega undan í flæmingi þegar minnst er á að Íslendingar noti Kanadadollar.

Bæði Noregur og Kanada eru olíuríki sem eiga hag sinn undir því að verð á olíu sé sem hæst. Nú hefur það lækkað og efnahagshorfur eru ekki jafngóðar og áður. Fyrir Íslendinga er hins vegar best að olíuverð sé sem lægst.

http://eyjan.pressan.is
Egill Helgason

Samið um heilbrigðiskerfið

HEILBRIGÐISMÁL

Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir
lektor í opinberri stjórnsýslu við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands

Í tengslum við kjarasamninga Læknafélags Íslands og Skurðlæknafélags Íslands undirrituðu ráðherrar í ríkisstjórn viljayfirlýsingu um mikilvægi heilbrigðiskerfisins og vilja til að styrkja frekar heilbrigðisþjónustu í landinu. Ráðherrar og læknar hafa frá stofnun heilbrigðisráðuneytisins 1970 öðrum fremur mótað heilbrigðiskerfi landsmanna í núverandi mynd. Það er því rík ástæða til að fylgjast með framvindu þessarar yfirlýsingar.

Markmið heilbrigðiskerfisins er að tryggja landsmönnum „aðstoð til verndar heilbrigði og jafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu óháð efnahag“ og „að allir landsmenn eigi kost á fullkomnustu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma eru tök á að veita til verndar andlegri, líkamlegri og félagslegri heilbrigði“. Rannsóknir á þróun kerfisins sýna að svo virðist sem íslenskir stjórnmálamenn séu ófærir um að veita þessum markmiðum forystu og tryggja að skipulag, innviðir og gangverk kerfisins fylgi þeirri stefnu sem þar er mörkuð.

Markmið sem miða að því að hækka útgjöld til heilbrigðismála á Íslandi til samræmis við nágrannalöndin eru t.d. varhugaverð. Slík markmið geta virkað sem útboð fyrir fyrirtæki í leit að viðskiptatækifærum, m.ö.o. ávísun á einkavæðingu að hætti ríkisstjórnar Blairs í Bretlandi. Gera verður ráð fyrir að kjörnir fulltrúar sem semja fyrir hönd landsmanna við lækna um heilbrigðiskerfið taki mið af hugmyndum almennings um kerfið. Til er skoðanakönnun sem sýndi að um 80% aðspurðra vildu að heilbrigðisþjónustan væri fyrst og fremst á hendi hins opinbera og að 94% vildu að meira fjármagni yrði veitt í heilbrigðisþjónustu úr opinberum sjóðum. Hvergi er að finna í viljayfirlýsingu ráðherranna og læknanna staðfestingu sem með óyggjandi hætti tekur mið af þessum skoðunum landsmanna.

Skammgóður vermir

Ef jöfnuður í heilbrigðisþjónustu er markmið, þá er aukinn einkarekstur ekki svarið. Jöfnuður í þessu samhengi er viðfangsefni stjórnmálanna; ekki markaðarins. Þá er einkarekstur skammgóður vermir fyrir þá sem vilja ná markmiðinu um skilvirkari þjónustu og hagkvæmari nýtingu fjármagns og þekkingar. Reynsla og rannsóknir sýna að þegar fram í sækir hafa stjórnvöld minni stjórn á útgjöldum til heilbrigðismála eftir því sem hlutur einkarekstrar er meiri innan kerfisins. Á Íslandi hafa læknar ítrekað komið í veg fyrir þjónustustýringu innan kerfisins; síðast í harðvítugri deilu sjúkrahús- og sérgreinalækna annars vegar og heilsugæslulækna hins vegar árið 1995 þegar tilraun var gerð til að koma á tilvísanakerfi í anda þess sem þekkist í nágrannalöndunum.

Læknar sem fagstétt eiga ekki aðeins faglegra hagsmuna að gæta innan heilbrigðiskerfisins, heldur ríkra viðskiptahagsmuna. Fjárfestingar einkaaðila í lækningatækjum og búnaði þurfa tekjur til að standa straum af slíkum fjárfestingum. Þessar tekjur koma úr opinberum sjóðum og úr vösum sjúklinga. Í læknisþjónustu á Íslandi er framboð á þjónustu ekki óháð eftirspurn þar sem sömu læknar sjúkdómsgreina, meta þörfina fyrir þjónustu og ákvarða þar með eftirspurnina. Margir læknar sem starfa hjá hinu opinbera starfa einnig á einkastofum. Bæði læknar og sjúklingar geta farið á milli þessara þjónustukerfa að vild. Hættan á árekstrum þar sem takast á viðskiptahagsmunir lækna og hagsmunir hins opinbera sem gætir almannahagsmuna er augljós.

Hin ósýnilega hönd stjórnmálanna

Ákvarðanir stjórnvalda hafa lagt grunninn að því tvískipta kerfi sem einkennir íslenska heilbrigðiskerfið í dag. Árið 1981 afgreiddu stjórnvöld launakröfur sjúkrahúslækna með því að hvetja lækna til að vinna meira á einkastofum. Þá, eins og nú, þóttu launakröfur læknanna háar og líklegar til að hleypa upp þeim samningum sem þegar höfðu náðst í almennum kjarasamningum. Á einkastofum gátu læknar innheimt fyrir unnin verk, sent Tryggingastofnun (TR) reikninginn og þannig hækkað tekjur sínar án þess að hækkunin kæmi fram í vísitölunni, sem var undirrót óðaverðbólgunnar sem þá var efnahagslegt viðfangsefni stjórnvalda. Þarna var í tíð ráðherra Alþýðubandalagsins tekin afdrifarík ákvörðun við mótun heilbrigðiskerfisins.

➜ Stórtækar sameiningar á lykilstofnunum heilbrigðisþjónustunnar á höfuðborgarsvæðinu marka skref í átt til einkarekstrar. Sameiningarnar hafa skapað fábrotnari og ósveigjanlegri vinnumarkað fyrir sérmenntað heilbrigðisstarfsfólk.

Í apríl 2011 voru samningar sérgreinalækna lausir. Ólíkt því sem gerðist í lok árs 1997, þegar TR greiddi ekki fyrir þjónustu sérgreinalækna eftir að samningar þeirra runnu út og sjúklingar þurftu að greiða þjónustu þeirra úr eigin vasa, þá heimilaði ráðherra Samfylkingarinnar sérgreinalæknum að starfa áfram á samningunum án þess að greiðslur ríkisins hækkuðu. Þetta gaf sérgreinalæknum svigrúm til að hækka sína gjaldskrá og sækja þannig launahækkun sína í vasa sjúklinga. Það var svo ráðherra Sjálfstæðisflokksins sem með samningum í lok árs 2013 lét ríkið taka þá hækkun yfir, þegjandi og hljóðalaust.

Stórtækar sameiningar á lykilstofnunum heilbrigðisþjónustunnar á höfuðborgarsvæðinu marka skref í átt til einkarekstrar. Sameiningarnar hafa skapað fábrotnari og ósveigjanlegri vinnumarkað fyrir sérmenntað heilbrigðisstarfsfólk. Stærð stofnananna hefur gert rekstur þeirra sýnilegri á fjárlögum ríkisins og veikt stöðu þeirra gagnvart fjárveitingarvaldinu, sem með reglulegu millibili hefur hert á kröfunni um hagkvæmni og skilvirkni í rekstri. Stofnanirnar eru því nú varnarlausari gagnvart rökum sem vilja „báknið burt“. Þannig hafa sameiningar ráðherra Framsóknarflokksins búið í haginn fyrir þá sem vilja réttlæta enn frekari einkavæðingu innan kerfisins.

Af laxfiskum í Þjórsá o.fl.

ORKUMÁL

Gústaf Adolf Skúlason
framkvæmdastjóri Samorku, samtaka orku- og veitufyrirtækja

Gísli Sigurðsson íslenskufræðingur ritar grein í Fréttablaðið 28. janúar þar sem hann vænir undirritaðan m.a. um að fara með „margtuggin ósannindi“ í grein um rammaáætlun tveimur dögum fyrr. Þá hefur hann m.a. uppi stór orð um meint áform Landsvirkjunar um alþjóðlegt brautryðjendastarf með seiðaveitum og um það sem hann kallar ráðgjöf færustu alþjóðlegra sérfræðinga í áhrifum virkjana á göngufiska. Þeir sérfræðingar hafa raunar aldrei verið nafngreindir en á vegum sama aðila og vísaði upphaflega til þeirra kom hingað erlendur þörungafræðingur og fjallaði um reynslu úr tiltekinni á erlendis. Í kjölfar þessara athugasemda var skipaður sérstakur hópur sérfræðinga á vegum rammaáætlunar til að fjalla um möguleg áhrif virkjana á laxfiska í Þjórsá, og erlendir sérfræðingar fengnir til að leggja mat á þá vinnu. Niðurstaða allrar þessarar yfirferðar er í raun sú að ekkert nýtt hafi komið fram frá því að Veiðimálastofnun fjallaði um málið í tengslum við umhverfismat framkvæmda árið 2002, þar sem umræddar virkjanir í Þjórsá voru samþykktar með skilyrðum.

Sáttin var rofin

Megintilgangur Gísla virðist vera sá að andmæla skrifum undirritaðs þess efnis að á vettvangi stjórnmálanna hafi verið rofin sátt um rammaáætlun, þegar horfið var frá faglegum niðurstöðum verkefnisstjórnar 2. áfanga. Hér verður sú lýsing ekki endurtekin, á hinu tvöfalda pólitíska ferli sem færði fyrst tólf og síðar sex orkukosti í átt frá nýtingu til verndar. Athyglisvert er að Gísli segir einmitt tímabundinn meirihluta á Alþingi ekki hafa heimild til að taka pólitískar ákvarðanir sem gangi þvert á rökstudd fagleg sjónarmið. Þar fer hann raunar rangt með, endanlegt ákvörðunarvald er einmitt á hendi Alþingis, þótt sáttin grundvallist á að farið sé að hinum faglegu niðurstöðum. Gísli einbeitir sér síðan að skrifum um fyrrnefnda virkjanakosti í neðri hluta Þjórsár, þ.e. þrjá af þeim átján orkukostum sem færðir voru til á vettvangi stjórnmálanna. Vandséð er hins vegar hvernig laxfiskarnir í Þjórsá ættu að geta valdið því að t.d. Skrokkölduvirkjun var færð úr nýtingarflokki í biðflokk.

➜ Vandséð er hins vegar hvernig laxfiskarnir í Þjórsá ættu að geta valdið því að t.d. Skrokkölduvirkjun var færð úr nýtingarflokki í biðflokk.

Seiðaveitur eru vel þekkt tækni erlendis. Í tilviki fyrirhugaðra virkjana í neðri hluta Þjórsár er gert ráð fyrir að gripið verði til slíkra mótvægisaðgerða strax frá upphafi, en gjarnan er gripið til slíkra aðgerða eftir á.

Hitt er svo annað mál, að það á alls ekkert að vera hlutverk verkefnisstjórnar um rammaáætlun að fjalla um hvort skilyrði mats á umhverfisáhrifum framkvæmda séu uppfyllt. Verkefnisstjórnin á að vinna sína vinnu á grundvelli laga um umhverfismat áætlana. Það er svo hlutverk framkvæmdaleyfisgjafans að taka afstöðu til þess hvort mætt hafi verið skilyrðum umhverfismats framkvæmda.

Hvar á að vista fanga?

FANGELSISMÁL

Guðmundur Ingi Þóroddsson
formaður Afstöðu, félags fanga á Íslandi

Fyrir skemmstu var forstjóri fangelsismálastofnunar spurður að því hvort það væri ekki hagkvæmt að senda fanga til afplánunar í Hollandi. Hollensk fangelsi hafa verið að tæmast (sem hefði auðvitað átt að vera umfjöllunarefnið) og hafa því tekið við föngum frá Belgíu, enda stutt á milli landa og flæmska töluð í báðum löndum.

Hins vegar hafa Norðmenn ákveðið að senda til Hollands erlenda fanga, sem vísa á úr landi, og hafa ekki fjölskyldutengsl við Noreg. Það er nefnilega lykilatriði: að reynt sé að viðhalda fjölskyldutengslum og því er m.a. kveðið á um í íslenskum lögum, að dómþoli skuli afplána sem næst heimahögum þannig að hann geti fengið reglulegar heimsóknir á erfiðum tímum.

Það ræður enda oftast ákvörðun dómþola sem hljóta dóma erlendis, að þeir vilja snúa heim til að vera nálægt vinum og vandamönnum – óháð aðbúnaði.

Í viðtali við forstjóra fangelsismálastofnunar í speglinum á ruv.is þann 13/01/15 sagði hann ástæðuna fyrir því að dómþolar vildu afplána hér á landi vera:

„[…] að aðbúnaður í fangelsum hér er ágætur og að menn vilja almennt afplána nálægt sínum ástvinum og ættingjum.“

Kjarni málsins?

Aðbúnaðurinn skiptir auðvitað máli, en jafnvel enn meiru máli skiptir að fangelsisvist hafi innihald og að allt frá fyrsta degi sé hafinn undirbúningur að endurkomu einstaklingsins í samfélagið. Það er hins vegar ekki gert hér á landi, jafnvel þó kveðið sé á um í lögum að gerð skuli meðferðar- og vistunaráætlun þegar dómþoli kemur í afplánun.

➜ Er ekki einhver til í að spyrja spurninga sem skipta raunverulega máli!

Svörin sem Afstaða hefur fengið, þegar gerðar eru athugasemdir við að ekki sé gerð meðferðar- og vistunaráætlun, er að það sé ekki hægt hér á landi. Stundum halda Íslendingar að þeir séu svo sér á báti, en reyndin er oftast sú að ekki er verið að finna upp hjólið hér á landi.

Sannleikurinn er nefnilega sá að aðbúnaður skiptir svo litlu máli miðað við þann ótvíræða árangur sem norræn betrunarstefna hefur gefið af sér og sýnt hefur verið fram á með rannsóknum á eftirfylgni að ber ótvíræðan árangur. Með þessari nálgun sinni hefur Norðurlöndunum tekist að lækka endurkomutíðni í fangelsi og þannig jafnframt fækkað brotaþolum og lækkað þann kostnað sem hlýst af því að frelsissvipta fólk.

En meðan horft er fram hjá aðalatriðunum er áfram haldið framkvæmdum við byggingu „kjötgeymslunnar“ á Hólmsheiði og velt fyrir sér hvort það sé ekki „hagkvæmt“ að senda íslenska dómþola til afplánunar í Hollandi?

Af hverju eru fangelsin í Hollandi að tæmast?

Af hverju er verið að loka fangelsum í Svíþjóð?

Er ekki einhver til í að spyrja spurninga sem skipta raunverulega máli!

MEÐ MÁLIN Á HREINU

Allt fyrir rannsóknarstofuna

Hjá Fastus fæst mikið úrval af tækjum og efnavörum til að vinna með á rannsóknarstofum og heilbrigðisstofnunum.
Kynntu þér úrvalið hjá sérfræðingum okkar á heilbrigðissviði, en þar starfar fólk með mikla sérhæfingu og reynslu.

FASTUS
Veit á vandaða lausn

FASTUS_H_09.01.15

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

ÖSKUDAGUR
RISAÚRVAL!
POLICE
BÚNINGAR FRÁ
3.499
Toys R us
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

†

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

GESTUR JÓNSSON
fyrrum bóndi í Skaftholti, Gnúpverjahreppi, síðast til heimilis að Ægisgrund 14, Skagaströnd,

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Blönduósi þriðjudaginn 27. janúar. Jarðarförin auglýst síðar.

Gestur Jón Gestsson — **Kristín Grétarsdóttir**
Soffía Rósa Gestsdóttir — **Birgir Þór Borgþórsson**
Halldóra Á. Heyden Gestsdóttir — **Steingrímur Ingvarsson**
Kristjana Heyden Gestsdóttir — **Birgir Örn Birgisson**
börn og barnabörn.

†

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

INGI KRISTINSSON
fyrrverandi skólastjóri
Tómasarhaga 34

sem lést laugardaginn 24. janúar verður jarðsunginn frá Neskirkju mánudaginn 2. febrúar og hefst athöfnin kl. 13.00.

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

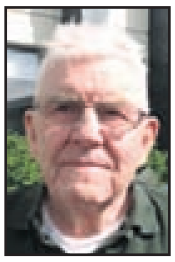
†

Okkar ástkæra

VALBORG HELGADÓTTIR
kennari,
Háaleitisbraut 45,

lést eftir skammvinn veikindi á kvennadeild Landspítalans mánudaginn 26. janúar.

Kolbrún H. Hauksdóttir
Haukur Gylfason — **Margrét M. Olsen**
Þórir Finnur Helgason — **Vigdís Björnsdóttir**
Guðrún B. Helgadóttir



†

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar okkar ástkæra

SIGTRYGGS JÓNSSONAR
frá Samkomugerði.

Halldóra J. Jónsdóttir
Halla Lilja Jónsdóttir
Sigfús Jónsson
Ólafur Jóhann Borgþórsson

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

Á ÆFINGU Halaleikhópurinn frumsýnir í kvöld Tíu litla strandaglópa eftir Agöthu Christie. Sýningin verður í Sjálfsbjargarhúsinu við Hátún 12.

Morð á morð ofan í sýningu Halaleikhópsins

Í Halaleikhópnum eru bæði fatlaðir og ófatlaðir einstaklingar. Þátttaka í sýningum gefandi og styrkjandi, segir Guðríður Ólafs Ólafíudóttir, ritari stjórnar hópsins.

Halaleikhópurinn frumsýnir í kvöld Tíu litla strandaglópa – Morð á morð ofan eftir Agöthu Christie. Segir leikritið sögu af tíu einstaklingum sem boðið er af dularfullum hjónum í helgarferð á klettaeyju. Gestirnir verða strandaglópar og taka að týna lífinu hver á fætur öðrum. Leikstjóri sýningarinnar er Guðjón Sigvaldason en framkvæmdastjóri hennar er Guðríður Ólafs Ólafíudóttir, ritari í stjórn Halaleikhópsins sem stofnaður var í september 1992. Markmiðið var að „iðka leiklist fyrir alla“ og í hópnum eru bæði fatlaðir og ófatlaðir einstaklingar. Fötlun er hvorki hindrun né skilyrði, heldur tækifæri.

„Ég hef verið í hópnum frá upphafi en ég hef ekki alltaf tekið þátt í leiksýningum. Núna tók ég að mér að vera framkvæmdastjóri þessarar sýningar,“ segir Guðríður.

Hún getur þess að reynt sé að finna til sýninga leikrit sem sem flestir geti tekið þátt í. „Það geta ekki allir alltaf tekið þátt en við erum mjög metnaðarfull í vali á leikritum og leikstjórum og margar sýningar hafa verið mjög eftirminnilegar. Við settum til dæmis upp Fílamanninn eftir Bernard Pomerance en við snerum því við. Í sýningunni okkar voru allir fatlaðir nema hann.“

Guðríður segir þátttöku í sýningum gefandi og styrkjandi. „Það hjálpar ábyggilega mörgum að koma fram og læra stórar rullur.“

Halaleikhópurinn, sem í eru um 80 félagar, er aðili að Bandalagi íslenskra leikfélaga sem eru samtök áhugaleikfélaga á Íslandi. Á heimasíðu Halaleikhópsins, halaleikhopurinn.is, segir að þetta áhugaleikfélag hafi lyft grettistaki í að eyða fordómum og styrkja einstaklinga til að taka skref, sem annars hefðu verið ófarin og styrki því marga Halafélaga á einn eða annan hátt. Fötlun gleymist í þessu áhugaleikfélagi.

Auk einnar stórrar sýningar á hverjum vetri eru settar upp styttri sýningar, ýmist að hausti eða vetri, að því er Guðríður greinir frá. „Við köllum þær haustfagnað eða vorfjör,“ segir hún.

Sýningarnar á Tíu litlum strandaglópum verða á jarðhæð Sjálfsbjargarhússins við Hátún 12.

FRAMKVÆMDASTJÓRINN Guðríður Ólafs Ólafíudóttir, ritari stjórnar Halaleikhópsins, er framkvæmdastjóri leiksýningarinnar.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ibs@frettabladid.is

†

Ástkær móðir, tengdamóðir, amma og langamma okkar,

MARGRÉT ÁSGEIRSDÓTTIR
Eiðismýri 30, Seltjarnarnesi,

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Grund að kvöldi 26. janúar sl.

Inga Hersteinsdóttir — **Ástríður Pálsdóttir**
Anna Margrét Kornelíusdóttir — **Hersteinn Pálsson**
Páll Ragnar Pálsson — **Sigmundur Kornelíusson**
og fjölskyldur.

†

Ástkær móðir okkar, amma, langamma og tengdamamma,

ELÍ M. SIGURÐSSON
Kópavogsbraut 1c,

lést 27. janúar á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð. Útförin fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 6. febrúar kl. 13.

Ingolf J. Ágústsson — **Jónína Jóhannsdóttir**
Guðbjörg Ágústsdóttir
Jóhanna Ágústsdóttir — **Óskar Ólafsson**
Ágúst E. Ágústsson — **Hrefna Sigfúsdóttir**
Kristján E. Ágústsson — **Kristín Jóna Vigfúsdóttir**
Helgi B. Ágústsson — **Inger Lise Ágústsson**
Halldóra Ó. Ágústsdóttir — **Ólafur Jóhannesson**
Geir Sigurðsson — **Vilma Kinderyte**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Sambýlismaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

SIGURÐUR ANTON HALLGRÍMSSON
Skarðshlíð 31, Akureyri,

sem lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri laugardaginn 24. janúar verður jarðsunginn frá Akureyrarkirkju mánudaginn 2. febrúar kl. 13.30.

Fyrir hönd aðstandenda,

Pálína Valsdóttir
Hallgrímur Friðrik Sigurðarson — **Þóra Hlynsdóttir**
Iðunn Vilborg Hallgrímsdóttir

SÓLARKAFFI

Sólarkaffi Ísfirðingafélagsins verður haldið í Hörpunni á morgun en Ísfirðingafélagið er 70 ára í ár. Grafík leikur fyrir dansi og ýmis skemmtileg atriði verða á dagskrá. Veislustjóri er Dagný Björk danskennari.

NÝ SENDING!
AF VINSÆLU KULDASKÓNUM MEÐ MANNBRODDUNUM
FYRIR DÖMUR OG HERRA Verð:24.000.-
OLANG
Rýmum fyrir nýjum vörum
Allar yfirhafnir komnar á 50% afslátt
Afsláttur í verslun 30-70%.
Nýjar vörur komnar frá Basler og Max Mara Weekend!
BASLER
Parísar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

FÁTT SKEMMTILEGRA Kolbeinn Marteinsson, Jón Atli Hermannsson, Dagrún Briem, Birgir U. Ásgeirsson, Hlín Eyglóardóttir og Berglind Guðjónsdóttir koma ásamt fleirum að skipulagningu keppninnar. Þau segja fátt skemmtilegra.

MIKILL LÆRDÓMUR

HVETUR TIL NÝSKÖPUNAR *FIRST LEGO League tækni- og hönnunarkeppnin verður haldin í tíunda skipti í Háskólabíói á morgun. Keppnin, sem er ætluð grunnskólanemendum á aldrinum 9-16 ára, hefur sjaldan verið jafn stór og er von á hátt í 200 þátttakendum. Gerð verður heimildarmynd um keppnina í ár.*

Markmið FIRST LEGO League er að blása ungu fólki í brjóst löngun til að skara fram úr á sviði tækni og vísinda. Boðið er upp á verkefni sem efla færni í vísindum, verkfræði og tækni. Þau örva jafnframt nýsköpun og byggja upp sjálfstraust, samskipta- og forystuhæfni,“ segir Dagrún Briem, verkefnastjóri hjá Háskóla Íslands, sem heldur utan um keppnina. Á hverju ári er keppninni valið ákveðið þema sem er ofarlega á baugi og í ár er það: Skóli framtíðarinnar.

LANGUR UNDIRBÚNINGUR

Keppninni er að sögn Dagrúnar skipt í fimm hluta. „Meðal verk- ▶

TÍMAMÓT Keppnin er alþjóðleg og er þetta í tíunda skipti sem hún er haldin á Íslandi.

LAGERHREINSUN Á KJÓLUM
Áður 24.990
nú 9.990 kr.
FLASH
Sjá fleiri myndir á
Laugaveg 54,
sími: 552 5201

STÓRA ÚTSALAN
YFIR 1000 VÖRUR Á MÖGNUÐU TILBOÐI!
20-70% afsláttur!
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

OptiBac probiotics
„For Women“
gegn sveppasýkingu,bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu
Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac probiotics
Virkar lausnir frá OptiBac
„One Week Flat“
Minnkar þembu og Vindgang
Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac probiotics
Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríuflórunni með OptiBac
Fæst í apótekum og heilsubúðum

EFLIR FÆRNI Í VÍSINDUM, VERKFRÆÐI OG TÆKNI Keppnin er fyrir nemendur sem vilja skara fram úr á sviði tækni og vísinda.

▶ efna er að forrita vélmenni úr tölvustýrðu Mindstorms LEGO-i til að leysa tiltekna þraut sem tengist þema keppninnar. Þá eiga þátttakendur að gera vísindalega rannsókn á ákveðnu efni sem einnig tengist þemanu. Þeir eiga jafnframt að halda ítarlega dagbók um undirbúning fyrir keppnina. Eins þurfa liðin að sýna fram á að þau hafi unnið sem lið og að lokum þurfa þau að gera grein fyrir því hvernig þau forrituðu vélmennið sitt,“ útskýrir Dagrún.

Mikill undirbúningur liggur að baki keppninni og hófst hann strax við upphaf skólaárs í ágúst. „Þátttakendur búa sér til rannsóknarspurningu og leggjast í rannsókn sem tengist þema ársins. Í fyrra var þemað náttúruöfl og bjó einn hópurinn til snjóflóðaapp til að auðvelda leitarmönnum að finna fórnarlömb snjóflóða svo dæmi séu nefnd. Rannsóknarspurningin í ár gæti til dæmis verið á þessa leið: „Hvernig getum við fengið tiltekinn hóp nemenda til að læra tiltekið atriði betur?“ Þátttakendur fengu svo alveg frjálsar hendur. Nemendur í Danmörku, sem fengust við svipað verkefni, skoðuðu til dæmis arkitektúr í skólastofum og áhrif hans á frammistöðu nemenda,“ upplýsir Dagrún.

Nemendur halda líka dagbók um starfið og þurfa að sýna fram á að þeir hafi starfað sem hópur og að allir hafi tekið þátt. „Í október fengu þátttakendur svo senda þraut og plastmottu frá LEGO og FIRST og þá hófst vinnan við forritun vélmennis sem á að leysa þrautir tengdar þemanu. Í fyrra lét einn hópurinn vélmennið bjarga hundi úr fellibyl og annar lét það koma fólki í skjól undan eldgosi,“ segir Dagrún. Hún lítur á morgundaginn sem uppskeruhátíð þar sem þátttakendur leggja spilin á borðið og sýna hvað þeir hafa lært en dómarar eru meðal annars lektorar og prófessorar af verkfræði-, náttúru-, og menntavísindasviði Háskólans. „Að mínu mati hafa þátttakendur nú þegar unnið stóran sigur enda liggur mikill lærdómur í því að fara í gegnum allt þetta ferli. Fyrrverandi þátttakendur hafa haft það á orði að þetta sé það verkefni í skólanum sem þeir hafi lært hvað mest af. Þeir koma ár eftir ár til að hjálpa okkur við framkvæmdina og finnst fátt skemmtilegra.“

HEIMILDARMYND Í BÍGERÐ

Dagrún segir alla skóla geta tekið þátt en hingað til hefur þátttaka skóla utan af landi verið meiri en skóla af höfuðborgarsvæðinu. „Við erum þó með fimm lið af höfuðborgarsvæðinu í ár sem er framför,“ segir Dagrún. Hún segir að skólarnir verði í upphafi að festa kaup á svokölluðum MINDSTORM-hugbúnaði. „Þetta er grunnpakki sem inniheldur hugbúnaðinn fyrir vélmennið, tölvuforrit til að forrita það og tiltekið magn legókubba. Skólarnir kaupa svo nýja þraut í hugbúnaðinn á hverju ári. Henni fylgir stór plastmotta frá LEGO sem þarf að setja á sérsmíðað borð.“ Dagrún segir um að ræða valfag í skólunum og að skólarnir útvegi kennara í verkefnið. „Það er þó ekkert því til fyrirstöðu að einstaklingar búi til lið og var til að mynda ein mamma sem tók sig til og setti saman lið í fyrra. Eins geta félagsmiðstöðvar tekið þátt svo dæmi séu nefnd. Liðin þurfa bara að vera skipuð 6-10 þátttakendum og einum fullorðnum leiðbeinanda.“

KOMA ÁR EFTIR ÁR Fyrrverandi þátttakendur hafa haft á orði að þátttaka í FIRST LEGO League sé það verkefni í skólanum sem þeir hafi lært hvað mest af. 19 lið taka þátt í ár.

Dagrún segir keppnina gríðarlega skemmtilega og að þátttakendur læri margt sem gagnist þeim í framtíðinni. „Þetta eru ótrúlega flottir krakkar og við sem störfum við þetta vitum fátt skemmtilegra. Okkur langar til að opna augu almennings og fleiri skóla fyrir kostum keppninnar og var ákveðið að gera heimildarmynd um keppnina í ár. Jón Örn Guðbjartsson, sviðsstjóri markaðs- og samskiptasviðs Háskóla Íslands, mun hafa umsjón með henni en framleiðslan verður í höndum Drengsson Pics og Háskóla Íslands með góðum stuðningi frá Nýherja, bakhjarli keppninnar. Jón Örn gerði heimildarþættina Fjársjóður framtíðar sem sýndir voru á RÚV í fyrra, en stefnt er að því að þessi mynd verði sýnd í Ríkissjónvarpinu á haustmánuðum,“ upplýsir Dagrún.

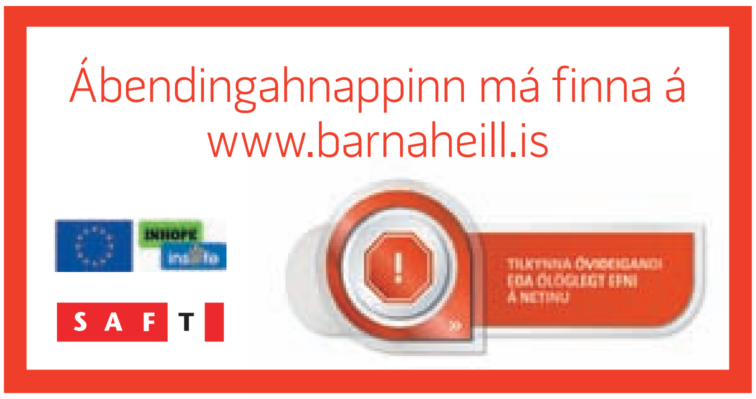
GAGN OG GAMAN

„Að mínu mati hafa þátttakendur nú þegar unnið stóran sigur enda liggur mikill lærdómur í því að fara í gegnum allt þetta ferli. Hann mun gagnast þeim í framtíðinni.“

KEPPNINNI STREYMT Á NETIÐ

Menntamálaráðherra setur keppnina klukkan níu í fyrramálið og er reiknað með að sigurvegarar verði krýndir um klukkan 15.30 Per-Arild Konradsen, stofnandi FIRST Scandinavia, verður sérstakur gestur. Það lið sem ber sigur úr býtum á kost á að keppa á heimsmeistaramóti FIRST LEGO League sem haldið verður í St. Louis í Bandaríkjunum í vor. Auk sigurverðlauna eru meðal annars veitt verðlaun fyrir bestu lausn í hönnun á vélmenni og forritun, besta rannsóknarverkefnið og bestu dagbók og liðsheild. Keppnin fer fram í sal 1, 2 og 3 í Háskólabíói og er opin öllum á meðan húsrúm leyfir. „Við lofum miklu fjöri. Sprengjugengið mætir í hádeginu og Team Spark verður með kappakstursbílinn sinn til sýnis. Þeir sem eiga ekki kost á að mæta geta fylgst með keppninni á heimasíðu okkar www.firstlego.is en þangað verður henni streymt, ekki síst fyrir alla aðstandendur keppenda úti á landi. Þá er hægt að fylgjast með okkur á Facebook undir leitarorðinu FLLaIslandi.

■ vera@365.is



Lífið

FÖSTUDAGUR
30. JANÚAR 2015

Sigga Dögg kynfræðingur
TENGJAST KYNHNEIGÐ OG KYNHEGÐUN? 4

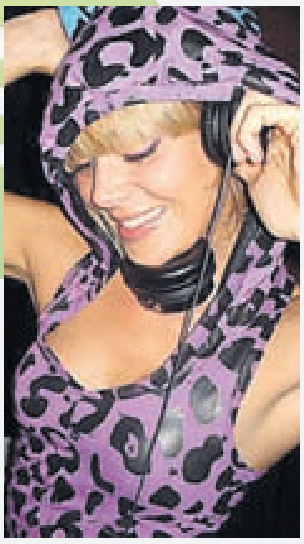
Nanna Árnadóttir Íþróttafræðingur
JÁKVÆÐ LÍKAMSÍMYND MIKILVÆG 4

Gunnar Már Kamban einkaþjálfari
SYKURNEYSLA VERÐUR AÐ MINNKA 8

Hlaðgerður Íris Björnsdóttir

MYNDLIST ER ÁSTRÍÐA SEM KREFST AGA

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid



DILLAÐU ÞÉR INN Í HELGINA

Anna Rakel Róbertsdóttir Glad er grafískur hönnuður og skífuþeytir. Hér deilir hún með lesendum Lífsins lagalistanum sem fær þig til að dilla þér og kemur þér vel af stað inn í helgina.

- **GET READY** *LADY*
- **IT IS WHAT IT IS** *BLOOD ORANGE*
- **EARNED IT** *THE WEEKEND*
- **HERE FOR YOU (SLANDER EDIT)** *GORGON CITY*
- **HIGH LOVE** *ELLI INGRAM*
- **HER** *MAJID JORDAN*
- **EDEN** *BEN KHAN*
- **US (ORGINAL MIX)** *MOVEMENT*
- **TRIGGER DANCE** *DANIEL WILSON*
- **SAVED** *KWABS*

ERTU FÓRNALAMB EÐA SIGURVEGARI?

Það er hreint ótrúlegt hvers megnug manneskja getur orðið þegar hún er með rétt hugarfar gagnvart lífinu og tilverunni. Hér eru nokkur ráð sem þú getur notað til sjálfsstyrkingar.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Svokallaður sjálfsefi getur brotið allar brýr og sett þig í þá stöðu að vera á sama stað ár eftir ár, ekkert gerist einfaldlega vegna þess að þú hefur ekki trú á eigin sjálfi. Allir eiga sér drauma sem þeir vilja láta rætast en ef þú hefur ekki trú á því að þú eigir það skilið eða getir uppfyllt þá, er það sjálfsefinn sem stendur í vegi fyrir þér, oftast er það ekki flóknara. En hvernig geturðu rekið þennan efa á bak og burt?

1 Hættu að bera þig saman við aðra

Það er aðeins ein útgáfa á lausu fyrir þig og það ert þú sjálf. Ekki vera að rífa þig niður með samanburði við einhverja aðra manneskju. Allir hafa sinn djöful að draga og eru að kljást við sín eigin vandamál. Reyndu frekar að sjá það besta í sjálfri þér og öðrum.

2 Hrósaðu þér

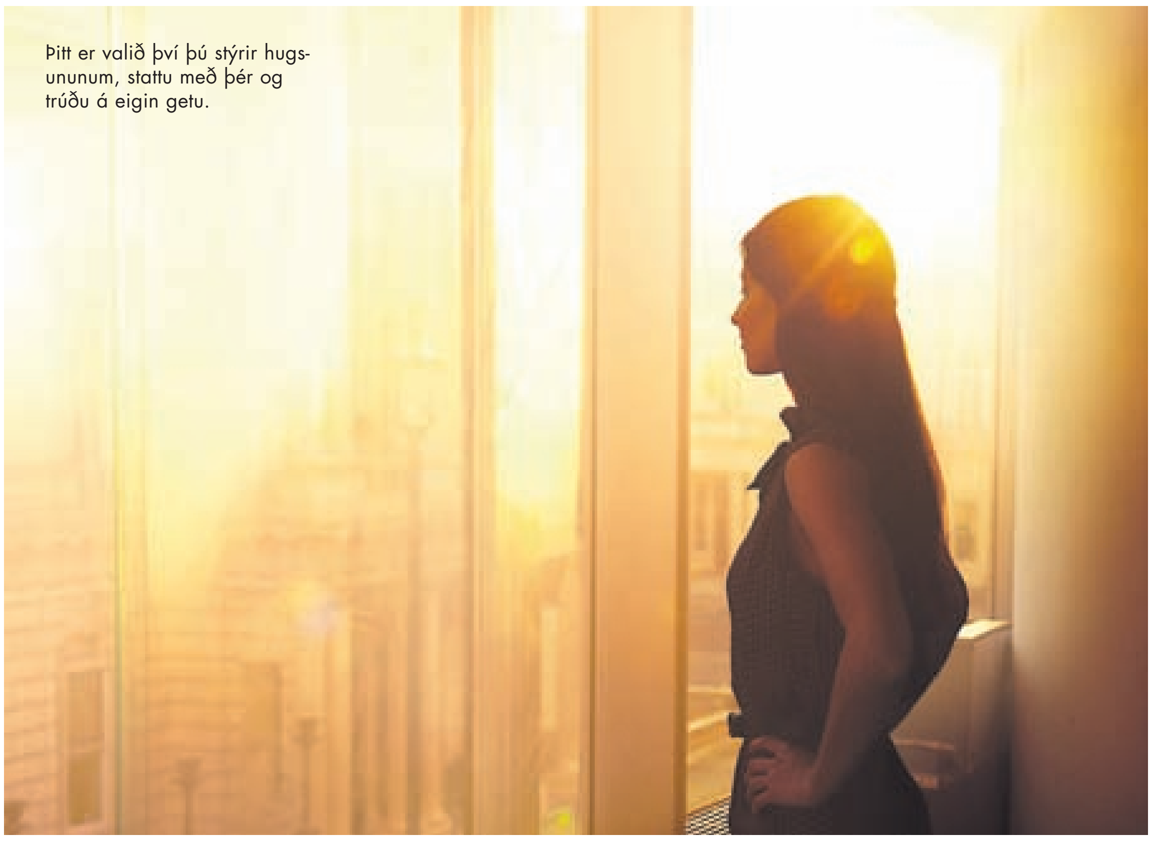
Já, hrósaðu þér fyrir það sem að þú hefur gert vel og lærðu af mistökum þínum. Þú hefur alltaf val þegar vandamál koma upp, ætlarðu að vera fórnalamb eða sigurvegari? Þú ræður!

3 Viðurkenndu veikleika þína

Við verðum aldrei góð í öllu. Viðurkenndu veikleika þína sem og styrkleika. Það er ákveðinn léttir að átta sig á því að maður þarf ekki að vera góður í öllu og stundum þarf maður á hjálp að halda.

4 Hættu þessum afsökunum

Stattu upp og drífðu þig af stað, þá ertu nú þegar kominn hálfa leið. Það eru allir hræddir um að gera mistök en þau eru til að læra af þeim og halda svo áfram. Afsakanir eru andlegir rimlar sem halda þér föngnum.



Þitt er valið því þú stýrir hugsununum, stattu með þér og trúðu á eigin getu.

Ekki vera að rífa þig niður með samanburði við einhverja aðra manneskju. Allir hafa sinn djöful að draga og eru að kljást við sín eigin vandamál.

Það eru allir hræddir um að gera mistök en þau eru til að læra af þeim og halda svo áfram. Afsakanir eru andlegir rimlar sem halda þér föngnum.

VISSIR ÞÚ...

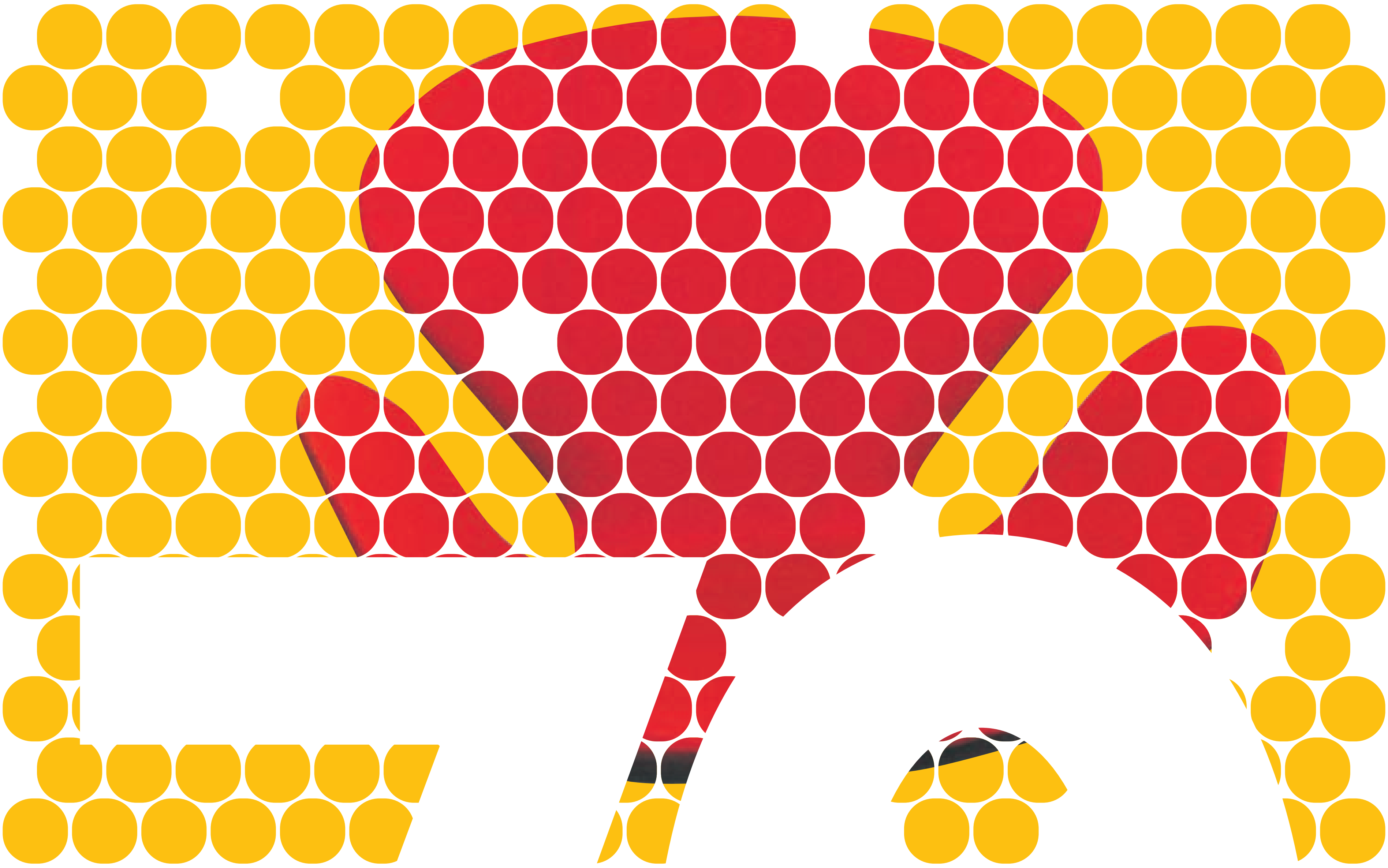
- Eggfruma konu er stærsta fruma líkamans en sáðfruman sú minnsta.
- Heilinn er 2% af heildarþyngd líkamanns en notar um 20% af allri súrefnisupptöku.
- Blóð er 78% vatn.
- Bótox var notað til þess að rétta sýn rangeygðra á 7. áratugnum.
- Holdsveiki er elsti þekkti sjúkdómur heims.
- Meðalbarn hlær 300 sinnum á dag en meðalfullorðinn hlær 15–100 sinnum.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

AÐ SKELLA SÉR Í LEIKHÚS...

Það eru fjölmargar sýningar í boði í leikhúsum borgarinnar og því kjörið að auðga andann, dressa sig upp og drekka í sig menningu.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**



Allt að sjötíu prósenta
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG
OG SUNNUDAG, 30. JANÚAR TIL 1. FEBRÚAR**

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK, ERIK
MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

epal

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Skipuleggðu komandi viku

Það getur verið ágætt að setjast niður um helgar og fá yfirsýn yfir komandi viku. Er það eitthvað sérstakt sem er að gerast í vikunni? Þarftu að skila af þér verkefnum? Keyra börnin í tómstundir? Skipulagning fækkar streituvökunum og gerir lífið skemmtilegra.

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Sykruð streita

Nýjar rannsóknir benda á sterk tengsl á milli offitu og streitu. Þegar þú ert undir of miklu andlegu álagi breytist matarhegðun þín. Þú finnur aukna löngun í sykur og ert líklegri til að leita meira í ruslfæði en hollan mat. Mundu eftir þessu þegar þú kaupir í matinn.

MIKILVÆGI JÁKVÆÐRAR LÍKAMSÍMYNDAR

Heilsa snýst um meira en einungis útlit og þarf hugarfar að fylgja með heilbrigðum líkama.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Það er óhætt að segja að heilsuræktaræði hafi gripið þjóðina. Líkamsræktarstöðvarnar yfirfyllast þegar þær eru opnaðar klukkan 6 á morgnana og oftar en ekki er röð til þess að komast inn. Stanslaus umferð er inn og út úr stöðvunum allan daginn og hvert sem maður lítur er fólk í göngutúrum eða úti að hlaupa eða hjóla. Fólk er orðið meðvitaðra um mikilvægi þess að hreyfa sig og borða hollt. Þetta gleður hjarta lítils íþróttafræðings sem elskar að sjá að fólki líði betur bæði andlega og líkamlega þegar líkamsástandið fer að batna.

Þrátt fyrir þetta berast síendurteknar fréttir af rannsóknum sem leiða það í ljós að enn fleiri, bæði strákar og stelpur, eru óánægð með líkama sinn. Að enn fleiri óski sér þess að vera öðruvísi en þau eru, léttari, með grennri læri, stærri brjóst, stærri handleggi og brjóstkassa eða kúlulagaðri rass. Þetta getur leitt til veikari sjálfsmyndar og niðurbrots á sjálfstrausti og getur þróast út sjúkdóma eins og t.d. vöðvafíkn eða átröskun.

En af hverju er þetta svona? Hver eða hvað er það sem segir okkur að við séum ekki fullkomin nema við séum mótuð nákvæmlega eftir einhverju ákveðnu formi? Af hverju getum við ekki bara verið sátt við okkur eins og við erum, vitandi það að það eru engir tveir eins? Af hverju leyfum við einhverri tölu á rafmagnsvigt, sem getur rokkað upp og niður eftir því hvort við erum búin að fara á klósettið, að veita okkur hamingju eða óánægju?

Fjölmiðlar og samfélagið eiga stóran þátt í því. Hvert sem við lítum eru einmitt allir að hreyfa sig, að hlaupa, að borða kál og rífa upp lóðin, eftir á er síðan að sjálfsögðu sett inn ein fáklædd mynd á Instagram til að sýna árangurinn. Í öllum fjölmiðlum eru auglýsingar meðal annars frá fæðubótarfyrirtækjum sem lofa meiri brennslugetu ef þú tekur inn einhverjar ákveðnar töfratöflur, sem geta þó meðal annars leitt til hjartsláttartruflana og fleiri kvilla, en það stendur nú bara í smáa letrinu. Í öllum tímaritum eru dúndurflottar fyrirsætur sem eru þó eiginlega ekki mennskar lengur því það er búið að breyta þeim svo svakalega í tölvuforriti til þess að þær líti út eins og fyrirsætur EIGA að líta út. Alls staðar eru auglýsingar frá fyrirtækjum sem eru að auglýsa nýja kúrinn sem á eftir að breyta lífi þínu, safann sem lætur þig fá flatan kvið á 3 dögum og duftið sem hreinsar þig alla(n) að innan.

Mér finnst ótrúlegt að við leyfum þessu að viðgangast og þetta sé búið að þróast í þessa átt í öll þessi ár. Þó svo að einhver manneskja sé vel í holdum þarf það ekkert endilega að þýða að hún sé í lélegu formi. Góð vísa er aldrei of oft kveðin. Verum ánægð með okkur sjálf. Elskum líkama okkar því við eigum bara einn. Hættum að upphefja einhverja eina ákveðna líkamsgerð og lifum í sátt við okkur sjálf. Tökum fjölbreytileikanum fagnandi. Hreyfum okkur og borðum hollan mat til þess að okkur líði VEL bæði andlega og líkamlega, ekki til þess að rífa okkur sjálf niður eða aðra í kringum okkur.

„Þó svo að einhver manneskja sé vel í holdum þarf það ekkert endilega að þýða að hún sé í lélegu formi.“

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

FER KYNLÍFSHEGÐUN EFTIR KYNHNEIGÐ?

Hér eru þrjár spurningar sem unglingar á aldrinum 13 ára til 17 ára hafa um kynlíf og hafa spurt að nafnlaust í kynfræðslu.

Spurning: Hvernig gera hommar það?

Svar: Kynlíf er alls konar og það þarf ekki að flokka það eftir kynhneigð. Það er ekki eitt kynlíf fyrir homma, annað fyrir lesbíur og svo enn eitt fyrir gagnkynhneigða. Kynlífið sem fólk stundar fer oft eftir bólfélaganum og eigin smekk frekar en kynhneigð. Það er lífseig mýta að allir hommar stundi endaþarmsmök en það er fjarri lagi og nýjustu rannsóknir sýna að það er algengara að gagnkynhneigð pör prófi endaþarmsörvun. Þá er það einnig úrelt að halda að lesbíur þurfi alltaf gervityppi í sínu kynlífi eða eða gagnkynhneigðir stundi alltaf samfarir lims í leggöng. Talaðu við bólfélagann þinn. Spurðu hvað honum þykir gott í kynlífi og segðu hvað þér þykir gott.

Spurning: Geta dildóar horfið inn í rassinn?

Svar: Það eru framleidd sérstök kynlífstæki fyrir endaþarmsörvun og eiga þau það sameiginlegt að vera með breiðum botni eða snúru eða handfangi þannig að hægt sé að ná þeim til baka úr endaþarminum. Það mætti líkja rassinum við ryksugu þar sem hlutir geta sogast þangað upp, séu þeir settir þangað inn. Dæmi eru um að lyklar, pennar, og aðrir smáhlutir (og stundum stórir hlutir) hafi fest í endaþarmi. Eina leiðin til að losna við aðskotahlut þar er að fara niður á heilsugæslu og láta sérfræðing fjarlægja það. Þetta skilar sér nefnilega ekki í næstu hægðum. Næst þegar örva skal rassinn er gott að huga að því að nota fingurinn eða þar til gerð kynlífstæki.

Spurning: Af hverju vill fólk prófa endaþarmsmök?

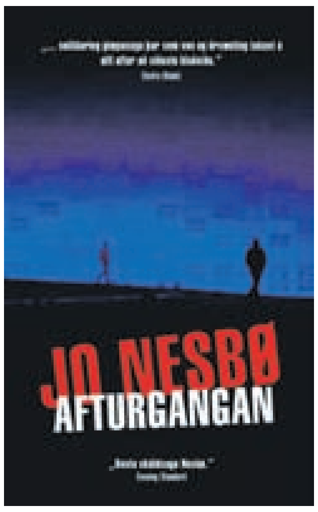
Svar: Í endaþarminum eru margir taugaendar og hann því næmur staður. Hann hins vegar verkar þannig að ef þú vilt ekki fá eitthvað inn í rassinn þá spennir þú hann og örvun getur orðið mjög óþægileg. Endaþarmurinn er þurr og þröngur staður og hættara við sýkingum þar. Því þarf að passa að nota smokk við örvun í endaþarmi eða þvo sér áður en farið er með höndina eða liminn á aðra staði. Það er einnig ögn villandi að tala um endaþarmsmök þar sem fyrsta skref í endaþarmsörvun ætti að vera með fingri. Þetta er örvun sem byrjar smátt og rólega. Hér þarf nóg af sleipiefni. Þá er þetta örvun sem gott er að biðja um fyrir sig, af því að mann sjálfan langar svo að fá fingur inn í rassinn. Þetta er ekki eitthvað til að suða um við bólfélagann

því ef mann langar ekki í þetta þá verður þetta ekki þægilegt. Biddu um örvun fyrir þig. Ef þú ert forvitin um rassinn þá getur verið gott að prófa fyrst á eigin rassi áður en bólfélagi er beðinn um að taka þátt. Þótt sumum þyki örvun í rassi góð þá er ekki þar með sagt að bólfélaga langi að setja fingur inn í annarra manna rass og það ber að virða.

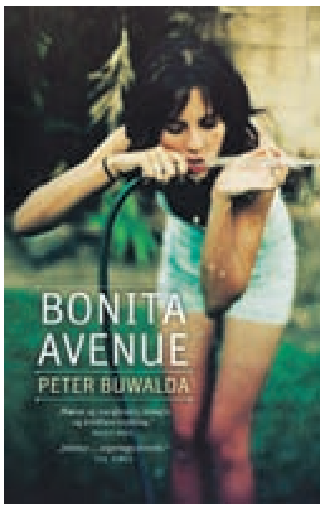
VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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

Nýjar kiljur



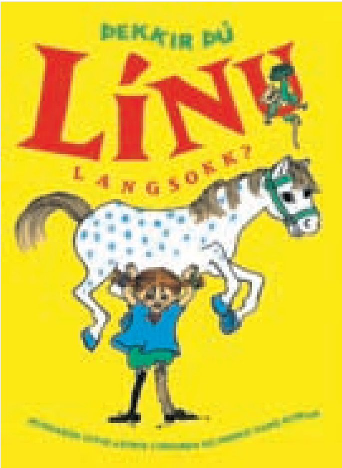
Afturgangan
verð áður: 3.690 kr.
verð nú: 3.190 kr.



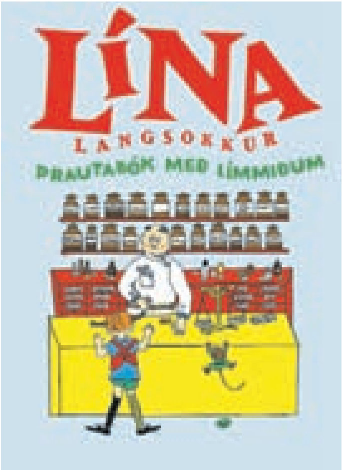
Bonita Avenue
verð áður: 3.690 kr.
verð nú: 3.190 kr.

Undur
verð áður: 3.690 kr.
verð nú: 3.190 kr.

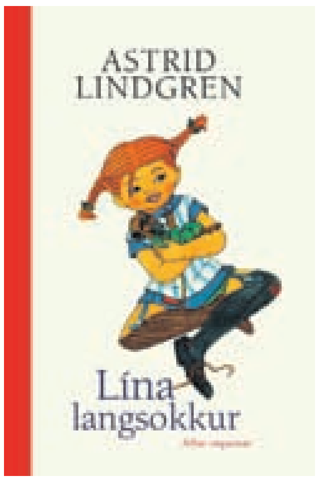
Lína langsokkur



Þekkir þú Línu langsokk?
verð áður: 2.990 kr.
verð nú: 2.490 kr.



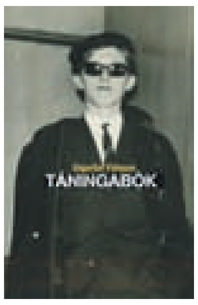
Lína langsokkur þrautabók
verð áður: 2.090 kr.
verð nú: 1.790 kr.

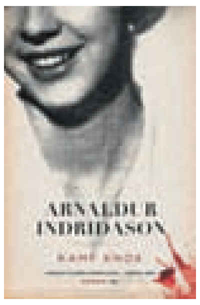


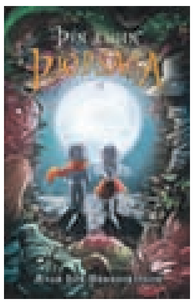
Lína langsokkur: allar sögurnar
verð áður: 4.190 kr.
verð nú: 3.490 kr.

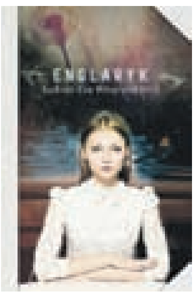
Útsölubækur

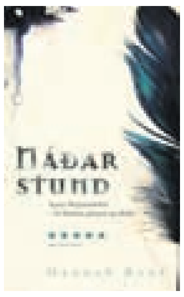
Táningabók 3.690 kr.
Vonarlandið 3.690 kr.
Kata 3.690 kr.
Kamp Knox 3.690 kr.
Englaryk 3.690 kr.
Náðarstund 3.390 kr.
Flugvélar í máli og myndum 4.990 kr.
Gula spjaldið í Gautaborg 2.490 kr.
Þín eigin þjóðsaga 2.790 kr.
Hafnfirðingabrandarinn 2.490 kr.

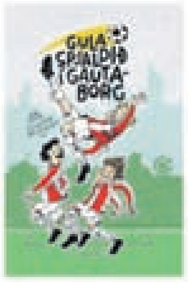












Fleiri titlar á útsölu í versluninni. Verið velkomin!

Tilboðsverð gilda til og með 6. febrúar.

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Hlalla málar í stofunni heima hjá sér og kann mjög vel við það að vinna heima. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FORRÉTTINDI AÐ FÁ AÐ MÁLA

HLAÐGERÐUR ÍRIS BJÖRNSDÓTTIR er myndlistarkona sem er margt til lista lagt. Hlalla, eins og hún er kölluð, málar áhrifaríkar portrettmyndir af börnum, gjarnan sínum eigin eða þeim sem eru í kringum hana. Hún er móðir fjögurra barna og málar í stofunni heima hjá sér. Hlalla prjónar mikið, föndrar með börnunum og bakar ýmsar kræsingar.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Hlaðgerður Íris Björnsdóttir er kölluð Hlalla og hún er listamaður, nú eða listakona. Saga listarinnar á Íslandi er slík að það gæti verið mikilvægt að taka annað hvort fram, eða bæði þar sem karlar máluðu en konur föndruðu. Hún var ein af fáum mæðrum í námi við myndlistardeild Listaháskóla Íslands á sínum tíma. Hún þurfti fljótt að sanna og sýna að hún væri ekki að dunda sér við föndur heldur væri hér á ferð listamaður sem gæti lifað af og sinnt listinni, samhliða uppeldinu. Það hefur hún svo sannarlega gert með listsýningum í virtum galleríum á Íslandi og víða erlendis samhliða því að ala upp fjögur börn. Hlalla tekur vel á móti mér með heimabökuðum kræsingum sem eru lagðar fallega á borð. Hún er svo natin að hún meira að segja flóar mjólkina út í kaffið og rúllar upp pönnukökurnar. Við spjöllum um heima og geima og finnum fljótlega að við erum ansi líkar, bæði hvað varðar viðhorf til lífsins og ástríðunnar sem á það til að gleypa mann, sumir kalla það vinnu, aðrir lífsstíl, en fyrir okkur er það kjarninn. Hinn innri lífsþráður.

Ástríðan krefst rútínu

Það er kúnst að sinna ástríðu samhliða heimilislífi. Hlalla leggur áherslu á rútínu og skipulag. Hún er með vinnustofu heima hjá sér og því getur skipt sköpum að vera skipulögð og ekki að pirra sig á smávægilegum heimilisþrifum eða freistingunni að henda sér upp í sófa með góða bók. Vinnudagurinn byrjar þegar börnin fara í skóla og honum lýkur þegar þau koma heim. Þannig nýtir hún tímann frá skólalokum fram að háttatíma til að gera eitthvað með börnum sínum. Ekkert sjónvarp er á heimilinu svo sköpunargáfan sem börnin hafa fengið í vöggugjöf frá foreldrum sínum fær að njóta sín í listaverkum barnanna sem prýða veggi eldhússins. Hlalla leggur mikla áherslu á samveru með börnunum þegar þau eru heima og þá skiptir ekki endilega máli hvað er verið að gera, bara að þau séu saman og athyglin sé á hvert öðru. Þegar mikið liggur við og stór sýning er í vændum þá virkjar Hlalla tengslanetið sitt og börnin njóta góðs af samveru og gæðastundum með fjölskyldumeðlimum á meðan listin fær Hlöllu.

Suðrænt slen

Við tengjumst á margan hátt og erum líkar að miklu leyti. Við eigum hvorug sjónvarp, gerum allt til þess að lifa af ástríðunni okkar og eigum það til að gleyma stað og stund þegar við leyfum vinnunni að flæða yfir okkur. Stundum eru til peningar og stundum ekki. Áður en ættingjar farga mublum hringja þeir í Hlöllu. Líkt og munaðarlausum börnum vill Hlalla helst bjarga þeim öllum og leyfa þeim að prýða enn eitt heimilið en því verður ekki alltaf komið við. Hér inni finnst lítil og dýrmæt saga í hverju einasta horni. Á heimilinu ríkir góður andi og greinilegt að hér er gott að vera, allt á sínum stað og börnin setja svip sinn á heimilið. Heimili Hlöllu er því hlýlegt, og það bókstaflega því hér er vel kynt sem er sérlega notalegt þegar úti blæs og snjókorn feykjast um á víð og dreif. Þessi mikli hiti gæti verið leifar af suðræna blóðinu sem heillaði Höllu þegar hún var við nám í Ítalíu. Hlalla talar bæði ítölsku og sækir landið reglulega heim. Þó ílengdist hún ekki á suðrænum slóðum. Íslenska viðhorfið togaði hana heim til ættjarðarinnar þar sem fólk lætur sér ekki nægja að hugsa bara um hlutina heldur lætur hendur standa fram úr ermum og framkvæmir. Hér verða hugmyndir að veruleika. Hér fá konur að vera konur og eru stoltar af sjálfstæði sínu. Við státum líka af því að hér er aukið umburðarlyndi fyrir því að vera „öðruvísi“. Hér má synda á móti straumnum, ráða ferðinni, vinna við ástríðuna sína og afneita lífsgæðakapphlaupinu. Hér getur kona með mörg börn farið í nám, unnið sjálfstætt og séð fyrir fjölskyldu, þótt í því felist ekki sjónvarp, dýr bíll eða tískufatnaður.

Hlalla ræður ferðinni

Hún byrjaði ung að teikna og það hefur fylgt henni alla tíð. Hlalla málar myndir af börnum, aðallega sínum eigin eða í sínu nærumhverfi og þá eftir eigin háttsemi. Hún velur fötin og aðstæðurnar, myndar börnin og málar þau svo.

ÚTFARIR

FÖSTUDAGUR 30. JANÚAR 2015

Kynningarblað
Útfararstofa kirkjugarðanna, Fylgd, Ljónshjarta, Ný dögun, Andlát.is og Litlir englar.

Nýjar áherslur og aukin þjónusta

Á liðnu ári fagnaði Útfararstofa kirkjugarðanna því að 65 ár voru liðin síðan KGRP stofnuðu útfararstofu og jafnframt að liðin voru 20 ár frá því að ÚK varð sjálfstætt fyrirtæki. Stjórnendur Útfararstofu kirkjugarðanna ehf. vinna nú að nýjum áherslum í rekstri fyrirtækisins til þess að koma sem best til móts við þarfir fólks í glímunni við dauða, sinn eigin eða ástvina.

Tilgangur kirkjugarðanna með stofnun útfararstofu á árinu 1949 var „að lækka kostnað við útfarir og minnka allt prjál“. Þau orð voru í tíma töluð og eiga sjálfsagt að einhverju leyti enn við. Nútímaþjóðfélag hefur nýjar þarfir sem eru vegvísar til framtíðar,“ segir Elín Sigrún Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Útfararstofu kirkjugarðanna, stærstu útfararþjónustu á landinu.

„Útfararstofa kirkjugarðanna hefur sterka stöðu en við sjáum um 47% af útförum á þjónustusvæði Kirkjugarða Reykjavíkurprófastsdæma og erum leiðandi fyrirtæki á þessu sviði. Fyrirtækið er þekkt fyrir fagmennsku og góða þjónustu,“ segir Elín. „Hluti okkar starfsfólks hefur þjónað við útfarir í meira en tuttugu ár og aðrir hafa fjölþætta reynslu sem nýtist vel í starfi. Starfsmenn okkar eru þekktir fyrir fagmennsku og fágun.“ Útfararstofa kirkjugarðanna annast um það bil 600 útfarir á ári ásamt því að flytja 40 til 50 lík til og frá landinu.

Hluti starfsfólks Útfararstofu Kirkjugarðanna hefur þjónað við útfarir í meira en 20 ár. „Starfsmenn okkar eru þekktir fyrir fagmennsku og fágun.“ MYND/PJETUR

„Þar er um töluverða aukningu að ræða sem rekja má til fjölgunar erlendra ferðamanna til Íslands og búsetu og ferðalaga Íslendinga erlendis,“ útskýrir Elín. Arður af rekstri útfararstofunnar rennur til eigandans sem er Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma og er notaður til samfélagslegra verkefna við rekstur kirkjugarðanna.

Norræn samvinna

„Útfararstofa kirkjugarðanna er fulltrúi Íslands í Nordisk Forum, samtökum útfararstofa á Norðurlöndum. Það samstarf hefur gefið útfararstofunni mikið. Við höldum áfram að innleiða það besta sem útfararþjónusturnar á Norðurlöndum eru að gera í dag og heimsóttum nýverið framsæknar útfararstofur í Stokkhólmi og í Gautaborg. Segja má að á Norðurlöndunum sé nú lögð rík áhersla á að útfararþjónustan verði persónulegri, ódýrari og netvæddari.“

Val og neytendavernd

ÚK leggur ríka áherslu á neytendavernd og afburðaþjónustu við viðskiptavini. Ætla má að hver maður eigi að meðaltali tvisvar viðskipti við útfararstofu á ævi sinni. Þau viðskipti fara fram þegar fólk er viðkvæmt og í sorg og segir Elín neytendavernd því mikilvæga á sviði útfararþjónustu. Útfararstofan leggur til að mynda áherslu á að útfararkostnaður sé þekktur áður en til útfarar kemur.

„Við birtum verðskrá okkar á netinu og stefnt er að því að viðskiptavinum verði opnaðir fleiri valmöguleikar varðandi einstaka þætti útfararinnar svo þeir geti betur tekið upplýstar ákvarðanir um kostnað við útfarir,“ útskýrir Elín. „Þá mun fólk brátt geta fyllt út eyðublöð ÚK á netinu og pantað þjónustu rafrænt. Ástvinir eru oft erlendis þegar dauðsföll verða og vilja gjarnan leysa mál og undirbúa ýmsa útfararþætti rafrænt.“

Sálgæsla og lögfræðiþjónusta

Á Norðurlöndunum er aukin áhersla lögð á sálgæslu og að undirbúningur útfara sé ekki einungis skráning upplýsinga um fyrirkomulag útfarar. Elín segir meðal annars stefnt að því að gefa fólki kost á samtölum varðandi undirbúning eigin dauða og útfarar.

„Við munum auka þjónustu okkar á þessum sviðum og með sérmenntuðu fagfólki. Við munum bjóða fólki að koma í viðtal til að ræða hinsta vilja og þá mun fólk geta bókað óskir sínar á heimasíðu okkar innan skamms.“

„Með þessari þjónustu er komið til móts við breyttar þarfir í samfélaginu. Með ráðningu fagfólks vill útfararstofan dýpka og styrkja þjónustu við syrgjendur. Sú þjónusta kemur ekki í staðinn fyrir heldur er tengd sálgæsluþjónustu presta og allra þeirra sem sinna syrgjendum,“ útskýrir Elín og leggur áherslu á að útfararmál þurfi að vinna af þekkingu.

„ÚK þjónar stórum hluta fjölskyldna erlendra ferðamanna sem látast á Íslandi og tengjast engum öðrum fagaðilum og því þarf starfsfólk útfararstofunnar að sinna stuðningi við fólk í djúpri sorg. Því er þörf á haldgóðri sálgæsluþekkingu.“

„Útfararstofan mun einnig bjóða upp á lögfræðiþjónustu við gerð erfðaskráa og kaupmála og jafnframt þjónustu við frágang erfðafjárskýrslu, að norrænni fyrirmynd. Þetta er nýung í starfi ÚK,“ segir Elín.

Hún segir einnig tímann sem aðstandendur njóti þjónustu útfararstofunnar lengjast með nýju áherslum.

„Nú þjónar útfararstofan fjölskyldum frá andláti til útfarar. Aukin þjónusta lengir tímabil þjónustunnar við fjölskyldurnar. Fólk sem er að undirbúa eigin útför og vill vanda sig í frágangi allra mála vill að sama stofa eða stofnun, sem það treystir, sjái um lagamálin og einnig útfararmálin. ÚK virðir þessar þarfir og beiðnir og mun hefja þjónustu við fólk varðandi þennan málaflokk til samræmis við það sem gert er hjá systurstofnunum erlendis.“

„Það er von og stefna stjórnenda fyrirtækisins að breytingarnar muni styrkja starfsemi ÚK og einnig þróa útfararþjónustu almennt í þágu og til styrkingar fólki í sorg.“

Framúrskarandi fyrirtæki

„Það er okkar sýn að útfararstofan eigi ávallt að vera framúrskarandi fyrirtæki. Við höfum nýlega fengið vottun frá Credit Info sem framúrskarandi fyrirtæki 2014 og einnig árið 2013. Útfararstofan er eina útfararstofa landsins sem hefur fengið þessa vottun. Við fáum jákvæð viðbrögð við því sem vel er gert en við viljum jafnframt fá ábendingar um það sem betur má fara, þannig þróum við og bætum starfsemina.“

Elín Sigrún Jónsdóttir *framkvæmdastjóri* | *Þorsteinn Elísson* *útfararþjónusta* | *Frímann Andrésson* *útfararþjónusta* | *Hugrún Jónsdóttir* *útfararstjóri* | *Guðmundur Baldvinsson* *útfararþjónusta* | *Jón G. Bjarnason* *útfararþjónusta* | *Ellert Ingason* *útfararþjónusta*

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum
önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

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

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Upplýsandi vefsíður fyrir syrgjendur

Þeir sem missa ástvin sitja margir eftir með hjartasár og margar spurningar. Hér má finna nokkrar vefsíður sem hjálpa fólki að fóta sig í tilverunni þegar andlát ber að garði.

Ný dögun

Ný dögun er félag sem hefur að markmiði að styðja syrgjendur og þá sem vinna að velferð þeirra. Félagið efnir reglulega til almennra fræðslufunda og samverustunda, veitir þá upplýsingaþjónustu sem auðið er á hverjum tíma, vinnur að stofnun stuðningshópa, greiðir fyrir samskiptum stuðningsaðila og syrgjenda og stendur fyrir námskeiðahaldi og þjálfun stuðningsaðila.

Nánari upplýsingar má finna á www.sorg.is.

Andlát.is

Andlát.is er alhliða vefur og vettvangur sem hugsaður er til þess að aðstoða og hjálpa fólki þegar andlát ber að höndum. Á Andlát.is eru leiðbeiningar um hvað á og þarf að gera þegar andlát ber að höndum og einnig er hægt að koma á framfæri dánarfregnum, jarðarfarartilkynningum, minningargreinum, minningarorðum og kveðjum.

Ekkert gjald er tekið fyrir notkun vefsins.

Litlir englar

Samtökin Litlir englar eru ætluð þeim sem hafa misst börn sín í móðurkviði, í fæðingu eða stuttu eftir fæðingu sem og þeim sem að þurfa að binda enda á meðgönguna vegna alvarlegs fæðingargalla barns síns. Síðan er einnig ætluð þeim sem misst hafa börn sín einhvern tíma á lífsleiðinni og í raun öllum þeim sem telja sig hafa af henni eitthvert gagn.

Þeir sem vilja kynna sér málið nánar geta farið á vefsíðuna www.litlirenglar.is en samtökin má einnig finna á Facebook.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmaður auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndis@365.is, s. 512-5434
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

Markmið samtakanna er að styðja við bakið á ungu fólki eftir makamissi og vera vettvangur þar sem fólk getur hjálpað hvert öðru í sorg. NORDICPHOTOS/GETTY

Styðja við bakið hvert á öðru

Ljónshjarta eru nýleg samtök til stuðnings ungum ekkjum og ekklum og börnum þeirra. Markmið samtakanna er að styðja við bakið á ungu fólki eftir makamissi og vera vettvangur þar sem fólk getur hjálpað hvert öðru í sorg. Starfið felst meðal annars í fyrirlestrahaldi, ýmsum uppákomum og samverustundum þar sem fullorðnir, unglingar og yngri börn hittast og eiga stund saman.

Þótt skammt sé liðið frá því að samtökin Ljónshjarta voru stofnuð hefur þegar komið í ljós að fyrir þau er mikil þörf, enda er makamissir í blóma lífsins eitt mesta áfall sem hægt er að verða fyrir á lífsleiðinni,“ segir Ína Lóa Sigurðardóttir, einn stofnenda samtakanna. Þau eru hugsuð fyrir fólk á aldrinum 20 til 50 ára þótt aldursbilið sé eftir atvikum sveigjanlegt.

„Það tekur mjög á að vera í djúpri sorg og að sinna á sama tíma ungum börnum og heimili. Það er mikilvægt að geta fengið aðstoð og upplýsingar um hvað þarf að gera og hvernig hentugast er að gera hlutina. Eins er gott að geta fengið upplýsingar um réttindi sín í kerfinu og til hvaða fagaðila er hægt að leita. Síðast en ekki síst finnst flestum mjög gagnlegt að fá að komast í kynni við og hitta fólk í sömu sporum, finna skilning og stuðning hjá þeim sem þekkja af eigin reynslu hvað við er að etja.“

Samtökin eru að sögn Ínu að vinna að gerð upplýsandi heimasíðu sem ætti bæði að nýtast fólki sem hefur misst maka og aðstandendum þess. Síðan verður opnuð á slóðinni ljonshjarta.is innan skamms. Þá er starfandi lokaður umræðuhópur á Facebook fyrir meðlimi Ljónshjarta. Hann er að finna undir leitarorðinu LJONSHJARTA en þar er jafnframt hægt að sækja um aðgang. „Við biðjum fólk sem sækir um aðgang og félagsaðild að skoða flipann „Annað“ í pósthólfinu sínu á Facebook ef það er farið að lengja eftir svari, því pósturinn frá okkur vill oft rata þangað.“

Ína Lóa Sigurðardóttir

> **Það tekur mjög á að vera í djúpri sorg og sinna á sama tíma ungum börnum og heimili.**

ALLT FYRIR HEIMILIÐ

FÖSTUDAGUR 30. janúar 2015

Norræn áhrif

Arndís S. Árnadóttir hefur kynnt sér íslenska hönnunarsögu og segir íslenska húsgagnahönnun bera mikinn keim af norrænni hönnun. **SÍÐA 2**

Gera hús að heimili

Selma Rut Þorsteinsdóttir er safnari og fellur fyrir hlutum með sál. Hún segir litla hluti sem hafa merkingu gera hús að heimili. **SÍÐA 5**

MYND/STEFÁN

RISAÚTSALA
BÍLMAGNARAR ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR FERÐATÆKI BÍLTÆKI ÚTVÖRP MAGNARAR
SJÓNVÖRP MYNDAVÉLAR DVD SPILARAR HÁTALARAR BÍLHÁTALARAR HEYRNARTÓL HLJÓMBORÐ REIKNIVÉLAR
UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HELLUBORÐ SAMLOKUGRILL FRYSTIKISTUR OFNAR HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI
ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR OG ENGIN VÖRUGJÖLD
ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA
Sjá allt úrvalið á ht.is
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR STRAUJÁRN
VÖFFLUJÁRN RYKSUGUR HÁFAR
Heimilistæki
www.ht.is
OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT | LAU. 11-16 | SUN. 13-17
7 VERSLANIR UM LAND ALLT AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK
CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

Íslensk hönnun bar keim af norrænni

Íslensk innanhússhönnun á sér ekki mjög langa sögu og var varla farið að hanna húsgögn að neinu marki hér á landi fyrr en eftir seinna stríð. Húsgagnahönnuðir fyrri ára voru undir sterkum áhrifum af norrænni hönnun enda flestir menntaðir á Norðurlöndunum.

Íslensk hönnunarsaga hefst á tuttugustu öld en lítill gangur var í henni fyrr en eftir seinna stríð. Þó var kominn vísir að ullariðnaði áður þar sem fram fór einhver frumstæð hönnun. Einnig var einhver hönnun í kringum auglýsingagerð fyrir miðja öldina. Svona lýsir Arndís S. Árnadóttir, innanhússhönnuður og hönnunarsagnfræðingur og höfundur bókarinnar Nútímaheimilið í mótun – fagurbætur, funksjónalismi og norræn áhrif á íslenska hönnun 1900-1970, upphafi íslenskrar hönnunarsögu. „Það má segja að fyrstu íslensku hönnuðirnir hafi verið auglýsingateiknarar sem fóru utan og lærðu á fjórða áratugnum en eftir seinna stríð jókst áhuginn á hönnun og á sjötta áratugnum fóru margir að læra húsgagnaarkitektúr, flestir þeirra voru þó lærðir húsgagnasmiðir fyrir. Nokkrar konur lærðu þá híbýlafræði sem var eins konar undanfari innanhússhönnunar. Þó var nú yfirleitt erfitt fyrir þetta fólk að koma verkum sínum á framfæri,“ útskýrir Arndís.

Sveinn Kjarval var afkastamikill

Helstu verkefni húsgagnaarkitekta þessa tíma voru innréttingar. Lítill hluti þeirrar miklu framleiðslu á húsgögnum sem fram fór hér á landi á árunum milli 1950 og 1970 var teiknaður af húsgagnaarkitektum. Arndís segir að það sem þó hafi verið teiknað hafi verið vel heppnað og greinilega vandað til verka.

„Sveinn Kjarval er sá hönnuður sem skilur hvað mest eftir sig, að minnsta kosti ef miðað er við það sem hefur varðveist og er varðveitt í Hönnunarsafni Íslands. Íslensk hönnun frá árunum 1950 til 1980 ber mikinn keim af norrænni hönnun. Það kemur ekki á óvart þar sem flestir hönnuðanna lærðu á Norðurlöndum og langflestir í Danmörku. Þeir hafa borið með sér það sem þeir lærðu í skólanum hingað heim og sá stíll hefur óhjákvæmilega síast yfir í íslenska framleiðslu.“

Stálhúsgögnin vinsæl

Stálhúsgagnagerð var hér áberandi á fjórða og fimmta áratugnum en sú framleiðsla var undir áhrifum frá Bauhaus-skólanum í Þýskalandi. „Bauhaus-skólinn starfaði á þriðja til fjórða áratugnum og fljótlega var farið að framleiða húsgögn úr stálrörum um alla Evrópu og hófst snemma hér á landi. Þá þurfti ekki húsgagnasmiði eða arkitekta til að teikna húsgögnin því þetta var meira á sviði vélsmiða og járnsmiða. Þannig tóku þeir líka þátt í að móta smekk fólks og nútímalega hönnun fyrir heimilin.“

Miklu hent á haugana

Arndís hefur sjálf haldið til haga húsgögnum sem tilheyrðu foreldrum hennar sem settu saman bú á fjórða áratugnum. „Uppáhaldshúsgagnið mitt er stálstóll sem ég hef átt frá því ég var í menntaskóla. Stóllinn er íslensk smíði frá fjórða áratugnum og hefur verið bólstraður aftur með leðri. Ég hef gaman af því að safna hlutum sem tengjast stálhúsgagnagerðinni. Húsgögnin hafa elst vel, þau eru sterk, krómuð og láta varla á sjá. Það er hins vegar alveg ljóst að miklu af þeim hefur verið hent þó margir hafi lagt sig fram við að safna þessu,“ segir Arndís.

Afturhvarf til fortíðar

Hún segir að henni og öðrum sem grúski í íslenskri hönnunarsögu berist oft beiðni um að greina gripi. Það sé ekki alltaf hægt því íslensk hönnun sé svo oft lík danskri og jafnvel norskri. „Það er mikið af erlendum áhrifum í gangi og stundum erfitt að segja til um uppruna hluta og oft vantar merkingar á smíðisgripina. Einnig var mikið um að verkstæði fóru að framleiða eitthvað í svipuðum dúr og það sem var í tísku og því erfitt að greina hvort eitthvað sé teiknað af hönnuði eða stæling af framleiðslu sem var í gangi.“

Almennur áhugi á hönnun hefur aukist hér á landi síðastliðin tíu til fimmtán ár að sögn Arndísar. „Mér finnst ánægjulegt að ungt fólk vilji gjarnan nota þessi gömlu íslensku húsgögn frá fjórða, fimmta, sjötta og sjöunda áratugnum. Það er líka gaman að sjá að framleiðsla í dag tekur mið af þessari eldri framleiðslu, húsgögnin eru aftur að verða nettari og það er greinilegt afturhvarf í hönnuninni,“ segir Arndís.

Uppáhaldshúsgagn Arndísar er þessi stálstóll en mikið var framleitt af stálhúsgögnum á fjórða og fimmta áratugnum hér á landi. Þau eru notuð enn í dag og finnast víða.

Arndís S. Árnadóttir, innanhússhönnuður og hönnunarsagnfræðingur, segir íslenska hönnun hafa farið vel af stað eftir seinni heimsstyrjöld. MYND/GVA

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

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

ÚTSALA

Verðdæmi:
Tarkett viðarparket eik 3 stafa kr. 3990.- m2
Filtteppi kr. 598.- m2
Teppi og dúkar 25-70% afsláttur
Skipadreglar kr. 1485.- m2
Gegnheilir Tarkett vinyldúkar frá kr. 2675.- m2

Þúsundir fermetra af flísum með
20%-70% afslætti

og nú öll gólfefni án vörugjalda

ÁLFABORG
Skútuvogi 6 - Sími 568 6755

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

Innbúið á einum stað

Það er stórt skref að flytja í nýja íbúð, sérstaklega þegar flutt er að heiman í fyrsta skipti. Þótt eitthvað hafi verið hugað að því að safna í „búið“, þá er fljótt að tínast til á listann yfir húsgögn, heimilistæki og borðbúnað sem þarf á nýja heimilið. IKEA hefur nokkra sérstöðu að því leyti að þar er hægt að fá nánast allt fyrir heimilið í einni ferð, allt frá innréttingum og stærri húsgögnum niður í matinn í kæliskápinn.

Falleg gæðahönnun á góðu verði

„Við leggjum áherslu á að bjóða hentugan húsbúnað fyrir hvers kyns aðstæður. Fólk sem er að flytja að heiman í fyrsta skipti eða hefja fyrstu sambúðina á yfirleitt eitthvað inn á nýja heimilið en annað þarf að kaupa. Það getur reynt vel á budduna að hefja heimilishald og þess vegna bjóðum við upp á hagkvæma valkosti. Það ættu sem flestir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi“, segir Birna Magnea Bogadóttir, sölustjóri hjá IKEA. Dæmi um sívinsælar gæðavörur sem eru á sérstaklega góðu verði nefnir Birna KALLAX-hillurnar og MALM-kommóðurnar, enda vandfundið það heimili sem ekki skartar öðru hvoru. „Eins fást borðbúnaðarpakkar með öllu því nauðsynlegasta, pottasett og eldhúsáhöld á frábæru verði, sem sinna grunnþörfum í hverju eldhúsi.“ Birna segir í raun hægt að fá allt það nauðsynlegasta í hvaða herbergi heimilisins sem er. „Hvort sem þarf að kaupa sængur, handklæði, lampa eða sjónvarpsbekk, þá er úrvalið og verðið alltaf þannig að það ætti að vera auðvelt að koma sér upp fallegu heimili á hagkvæman hátt.“

Verslunin veitir innblástur

Flestir leggja metnað sinn í að gera heimilið sem notalegast og það felst ekki síst í að nota aukahluti og smávöru til að setja punktinn yfir i-ið og gera það persónulegt. Ef þörf er á innblæstri er heimsókn í IKEA tilvalin til að fá góðar hugmyndir. Þar eru raðir af uppsettum herbergjum, og jafnvel heilum íbúðum, sem hæfileikaríkir hönnuðir verslunarinnar hafa innréttað af sinni alkunnu snilld. „Á nokkrum stöðum í versluninni er búið að setja upp herbergi þar sem sýnt er hvernig hægt er að nota ýmsar hagkvæmar lausnir sem við bjóðum upp á, og þar er til dæmis búið að setja upp hagkvæmar eldhús- og baðinnréttingarnar. Það kemur fólki iðulega á óvart hvað hægt er að gera mikið fyrir lítið, án þess að slá af kröfum um gæði og fallega hönnun“, segir Birna. „IKEA hefur lagt metnað sinn áratugum saman í að finna lausnir á góðu verði þannig að sem flestir geti notið þeirra. Dæmi um slíkt er nýstárleg notkun á hráefni, snjallar pökkunaraðferðir og hagkvæm framleiðsla. Það er þó ekkert slegið af öryggiskröfum og allar vörur þurfa að standast ströng gæðapróf.“

Vel nýttir fermetrar stækka heimilið

Þróunin á heimsvísu hefur verið að byggð hefur orðið þéttari og fermetrunum á meðalheimilinu fer því frekar fækkandi en fjölgandi. Hérlendis tíðkast frekar stór heimili miðað við víða annars staðar, en þó er fólk farið að huga betur að góðu skipulagi og snjöllum lausnum sem nýta plássið sem allra best. IKEA hefur skapað sér nokkra sérstöðu á því sviði og að sögn Birnu er mikið lagt upp úr góðu skipulagi hjá IKEA og þar ættu viðskiptavinir að geta fundið góða lausn á flestum vandkvæðum tengdum plássleysi. „Það þekkja það flestir að finnast plássið alltaf fara minnkandi þannig að heimilið fyllist. Það er þó ótrúlegt hvað gott skipulag getur áorkað miklu og á litlu heimili gegnir það lykilhlutverki í að halda því snyrtilegu og stílhreinu þótt plássið sé af skornum skammti.“

„IKEA hefur lagt metnað sinn áratugum saman í að finna lausnir á góðu verði þannig að sem flestir geti notið þeirra,“ segja þær Auður Gunnarsdóttir, Aldís Axelsdóttir og Birna Magnea Bogadóttir, sölustjórar IKEA. MYND/GVA

> **Fólk sem er að flytja að heiman í fyrsta skipti eða hefja fyrstu sambúðina á yfirleitt eitthvað inn á nýja heimilið en annað þarf að kaupa. Það getur reynt vel á budduna að hefja heimilishald og þess vegna bjóðum við upp á hagkvæma valkosti.**

„Öll þekktustu vörumerkin eru á einum stað," segir Þorvaldur Þorvaldsson, vörustjóri heimilistækja hjá ELKO.

Spennandi tímar án vörugjalda

Finna má öll þekktustu vörumerkin í raftækjum í verslunum ELKO í ótrúlegu úrvali. Verslunin hefur alla tíð lagt mikla áherslu á lágt verð. ELKO býður upp á 30 daga verðvernd, rúman skilarétt og sveigjanlega greiðslumöguleika sem henta mörgum viðskiptavinum mjög vel.

ELKO er stærsta raftækjaverslun landsins og hefur verið leiðandi á sínu sviði hér á landi frá því hún opnaði fyrstu verslun sína árið 1998. Verslunin hefur alla tíð haft það markmið að bjóða þekkt vörumerki raftækja en tryggja um leið lágt verð, að sögn Þorvaldar Þorvaldssonar, vörustjóra heimilistækjadeildar.

„Aðalsmerki okkar hefur alltaf verið gott úrval þekktra vörumerkja á lágu verði og nú lækkar það enn frekar með afnámi vörugjalda um síðustu áramót. ELKO selur öll þekktustu og vönduðustu vörumerkin í raftækjum, til dæmis Miele, Siemens, ASKO, Samsung, Witt, LG, Bosch, AEG, Electrolux, Gorenje, Whirlpool og Hotpoint."

Það er ekki bara fjöldi þekktra vörumerkja sem einkennir úrvalið í ELKO heldur geta viðskiptavinir líka valið úr miklu úrvali innan hvers vöruflokks að sögn Þorvaldar. „Við eru til dæmis með um 120 gerðir af kæli- og frystitækjum fyrir allar stærðir heimila og fjölskyldna. Verslanir okkar bjóða upp á um 50 gerðir af þvottavélum, 50 gerðir af uppþvottavélum og 30 gerðir af þurrkurum svo nokkur dæmi séu nefnd. Það ættu því flestir að finna eitthvað við sitt hæfi í verslunum okkar. Ef þörf er á raftæki á góðu verði er óvíða meira úrval en í ELKO."

Viðskiptavinum stendur einnig til boða að kaupa sérstaka tryggingu til þriggja, fjögurra eða fimm ára gegn ófyrirséðum áföllum og þær taka einnig við þegar ábyrgð lýkur á meðan tryggingin er í gildi. „Öll þjónusta við tækin sem við seljum fer svo fram á sérhæfðum verkstæðum sem kappkosta að leysa öll þau mál sem upp kunna að koma bæði fljótt og vel."

30 daga verðvernd

Verslanir ELKO bjóða einnig upp á allt að tólf mánaða vaxtalausar raðgreiðslur, 30 daga verðvernd og 30 daga skilarétt á keyptum vörum. „Vaxtalausu greiðslurnar eru í samstarfi við Borgun og þær auðvelda viðskiptavinum að fjármagna dýrari kaup. Lánin bera 3,5% lántökukostnað og 390 kr. gjald fyrir hverja afborgun en þetta greiðslufyrirkomulag hentar mörgum vel."

Ef viðskiptavinur finnur sömu vöru ódýrari annars staðan en hjá ELKO innan 30 daga frá kaupum getur hann fengið mismuninn endurgreiddan. „30 daga verðverndin nær til allra vara nema annað sé sérstaklega tekið fram og gildir gagnvart hefðbundnum verslunum á Íslandi."

Viðskiptavinir geta alltaf skilað vörum innan 30 daga óski þeir eftir því segir Þorvaldur. „Einungis þarf að framvísa ábyrgðarskírteini eða kaupnótu við skilin og ekki er skilyrði að varan sé ónotuð. Hún þarf þó að vera í upprunalegu ástandi við skilin."

ELKO rekur þrjár verslanir á höfuðborgarsvæðinu, verslun í Flugstöð Leifs Eiríkssonar auk frábærrar vefverslunar á www.elko.is. „Viðskiptavinir geta þar skoðað vöruúrvalið í ró og næði og annað hvort klárað kaupin í verslunum okkar eða í vefversluninni sjálfri. Ekki spillir svo fyrir að heimsending á stórum tækjum úr vefverslun kostar aðeins 4.995 kr. hvert á land sem er."

Allar nánari upplýsingar um gott vöruúrval ELKO má finna á www.elko.is.

Þvottavélar eru stærsti vöruflokkurinn í verslunum ELKO.

Kæli- og frystitæki við allra hæfi í ELKO.

Allar ryksugur í ELKO uppfylla nýjustu staðla.

NÚ ER TÍMINN TIL AÐ ENDURNÝJA STÓRU TÆKIN!

Miele SIEMENS SAMSUNG Electrolux
witt LIEBHERR ASKO LG BOSCH AEG
Whirlpool Hotpoint gorenje ZANUSSI GRAM

- ENGIN VÖRUGJÖLD
- VAXTALAUS LÁN
- 30 DAGA VERÐVERND

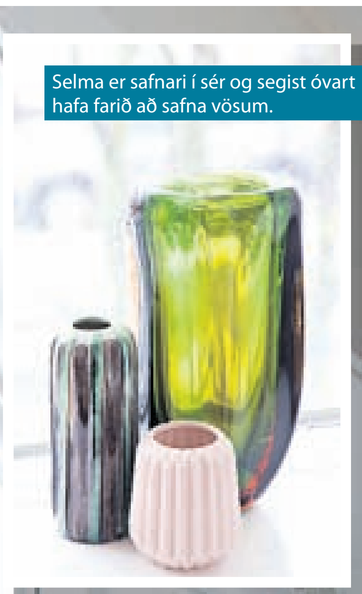
ELKO

GRANDI–LINDIR–SKEIFAN–VEFVERSLUN

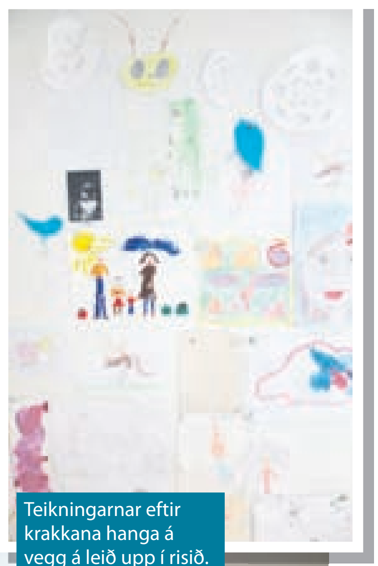
PANTAÐU Í SÍMA 575-8115 SKIPTIBORÐ ELKO 544-4000 WWW.ELKO.IS

Teikningar og myndir prýða stigaganginn.

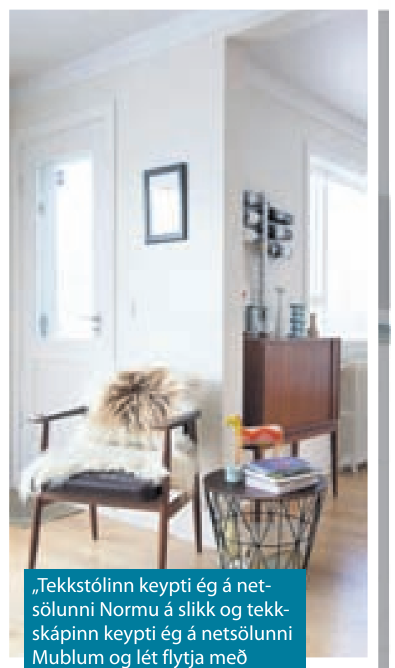
Björt og hlýleg borðstofan skartar bleikum blómum og bleikum kertum en Selma safnar bleikum aukahlutum.



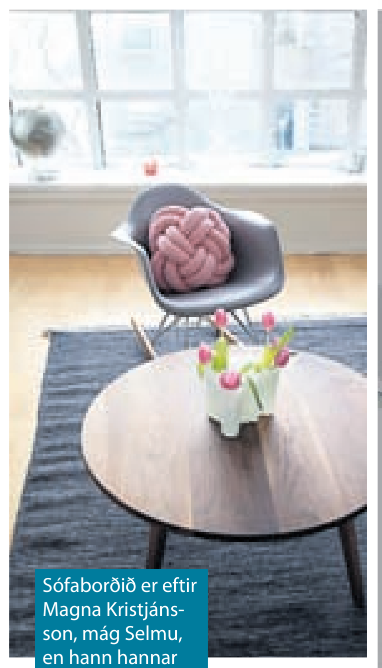
Selma er safnari í sér og segist óvart hafa farið að safna vösum.



Teikningarnar eftir krakkana hanga á vegg á leið upp í risið.



„Tekkstólinn keypti ég á netsölunni Normu á slikk og tekkskápinn keypti ég á netsölunni Mublum og lét flytja með Landflutningum frá Akureyri og fannst afar fullorðinslegt.“



Sófaborðið er eftir Magna Kristjánsson, mág Selmu, en hann hannar og smíðar undir heitinu Skegg.

Fjölskyldumyndirnar í svörtum römmum setja svip á stofuna.

Stóri franski stofugluggin setur mikinn svip á stofuna. Selma hefur raðað litlum smáhlutum í einn gluggann.

MYND/STEFÁN

Kitch með sögu og sál

Selma Rut Þorsteinsdóttir, hönnunarstjóri hjá PIPAR, býr í bjartri íbúð ásamt fjölskyldunni. Hún er safnari og fellur fyrir hlutum með sál og litlum styttum sem hún laumar um íbúðina. Hún segir litla hluti með merkingu fyrir íbúana sé það sem geri hús að heimili.

Hann er frekar blandaður, gamall og nýr, litríkur en líka einfaldur og stundum svolítið kitch,“ segir Selma Rut Þorsteinsdóttir, hönnunarstjóri á auglýsingastofunni PIPAR/TBVA, um stílinn heima hjá sér. „Ég elska fallega gamla hluti, ekki er verra ef þeir eru með sögu eða sál og svo er hönnunarhjartað alltaf veikt fyrir góðri hönnun. Annars er maðurinn minn frekar minímalískur, á meðan ég er mikill safnari. Ég virðist óvart safna að mér vösum og alls kyns bleikum aukahlutum. Ég elska líka pínkulitla hluti; styttur, skrípla o.þ.h. og lauma þeim hér og þar um íbúðina.“

Áttu þér uppáhaldshönnuð eða uppáhaldstímabil í hönnunarsögunni?

Ég uni mér ágætlega í sixtís-tímanum í bland við nútímann og slægi ekki hendinni á móti gömlu, jafnvel smá sjúskuðu Eggi úr leðri frá herra A. Jacobsen. Hins vegar þykir mér líka voðlega vænt um nýjasta húsgagnið, sófaborð úr hnotu, sem mágur minn, Magni Kristjánsson, er að hanna og smíða undir nafninu Skegg. Ég hef mikla trú á honum í húsgagnasmíðinni í framtíðinni.“ Selma býr í bjartri íbúð og segist strax hafa fallið fyrir frönsku gluggunum. Stóri stofuglugginn setur mikinn svip á íbúðina. „Það er alltaf jafn gaman að horfa út um stóra gluggann í stofunni og ekki verra að það er hægt að setjast í gluggakistuna. Það er líka lúmskt kósý uppi hjá sonum mínum í risinu, sérstaklega í rigningunni,“ segir Selma.

Hvað gerir heimili að heimili í þínum huga?

„Fyrir utan það að allir þurfa að geta búið þar og notið sín þá eru það litlu hlutirnir sem hafa merkingu fyrir íbúana. Hekluðu dúkarnir hennar mömmu, myndir barnanna, heimasmíðuðu hlutirnir og í raun samsafn stíla. Ég held að það sé varasamt að kaupa sér heilt innbú á of stuttum tíma, það verður hugsanlega ekki nógu persónulegur stíll. Það hefur a.m.k. hentað mér best að bæta í hægt og rólega og frekar skipta út öðru við og við. Fara með poka í Sorpu, koma svo við í Góða hirðinum á leiðinni heim og bæta í safnið.“

ÚTSÖLULOK

29. JANÚAR – 4. FEBRÚAR

BOSTON SKEMILL
Stærð: 90x72xH45 cm.
Áður 49.900,- **NÚ 34.930,-**

BOSTON TUNGUSÓFI Stærð 2,78 x 97 x 170 x H66 cm. Áður 279.900,- **NÚ 195.930,-**

30% AFSLÁTTUR AF BOSTON SÓFUM

20% AFSLÁTTUR AF ÖÐRUM VÖRUM

NÝ HEIMASÍÐA – GLÆSILEGT VÖRUÚRVAL
WWW.PIER.IS

ÞAÐ HEFUR ALDREI VERIÐ AUÐVELDARA AÐ VERSLA Á NETINU WWW.PIER.IS

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880 Erum á Facebook • www.pier.is

SNIÐUGT

Áttu gamalt matarstell eða staka diska sem þér þykir vænt um en finnur ekki not fyrir? Hér er hugmynd sem fengin er að láni hjá netversluninni bhldn.com.

Glasi eða skál á fæti snúið á hvolf og diskurinn límdur við fótinn með góðu glerlími. Það er alls ekki síðra ef allt er af sitthvorri sortinni eins og á meðfylgjandi mynd. Ennþá betra ef glösin eru mishá enda flott þegar misháum diskum er stillt upp saman. Diskana má svo nota til að bera fram hvers kyns góðgæti. Þeir eru líka flottir undir kerti, skart eða skraut.

MÁLAÐ MEÐ SÚRMJÓLK

Þegar löngunin til að breyta til á heimilinu læðist aftan að fólki er auðveld og ódýr lausn að nota súrmjólk til að mála glugga með. Hugmyndin hljómar ef til vill ekki vel en engin lykt er af súrmjólkinni eftir að hún þornar.

Súrmjólkinni er hellt í málningarbakka og hún látin standa þar í nokkra klukkutíma. Þetta er gert svo vatnið í henni gufi upp og fituhlutfall hennar aukist. Síðan er málningarrúllu dýft í súrmjólkina og rúllað á rúðuna í jöfnu lagi. Þegar súrmjólkin þornar á rúðunni hættir hún að vera gegnsæ eins og hún er í byrjun.

Til að þrífa súrmjólkina af rúðunni er best að nota heitt vatn og sápu. Ekki ætti að mála rúðurnar þegar sólin skín á þær eða þegar frost er úti.

Heimatilbúnir ilmgjafar

Gaman er að bjóða gestum heim þegar heimilið lyktar vel. Ýmsir tilbúnir ilmgjafar eins og ilmkerti og reykelsi geta hins vegar vakið ofnæmisviðbrögð hjá sumum auk þess sem þau lykta oft fremur gervilega. Hér er dæmi um tvo heimatilbúna ilmgjafa sem fríska upp á andrúmsloftið.

Rósmarín og sítróna

Fyllið 2/3 af litlum potti með vatni. Skerið niður eina sítrónu í sneiðar og bætið út í vatnið ásamt nokkrum rósmaríngreinum. Bætið hálfri teskeið af vanilludropum út í. Látið malla á lágum hita allan daginn. Þannig mun allt heimilið fyllast af himneskum ilmi. Hægt er að nota sömu blöndu í tvo daga en eftir það þarf að skipta um.

Fín leið til að fríska upp á heimilið til dæmis ef afmæli eða aðrar veislur standa fyrir dyrum.

Ilmtré

Auðvelt er að búa til sína eigin ilmkubba eða -kúlur úr tré. Hægt er að verða sér úti um trékúlur eða trékubba í ýmsum föndurbúðum eða einhverju álíka. Síðan þarf að velja ilmolíu sem hugnast viðkomandi en þær geta jú verið ansi mismunandi. Notið pensil til að pensla olíunni á kubbana. Setjið þá síðan í lokað ílát með smá aukaolíu í botninum. Hristið ílátið til að olían dreifist jafnt á kubbana. Látið bíða yfir nótt þar til viðurinn hefur dregið allan vökvann til sín.

Nú má stilla kubbunum eða kúlunum upp þar sem þær eiga að vinna sína vinnu. Þegar viðurinn er farinn að tapa lyktinni má endurtaka ferlið.

Svanhildur Eiríksdóttir, Gísli G. Guðmundsson, Hinrik Valsson og Elfar Sigurjónsson hjá útfararstofunni Fylgd leitast við að veita aðstandendum trausta og persónulega þjónustu. MYND/SUNNLENSKA

Íslenskar kistur, krossar og duftker

Útfararþjónustan Fylgd hefur frá 1995 séð um útfarir á Suðurlandi og höfuðborgarsvæðinu. Á vegum Fylgdar eru smíðaðar kistur, duftker og krossar úr vistvænum efnum, til dæmis ódýrar bálfararkistur úr furu.

Við hjá Fylgd höfum að markmiði að veita aðstandendum trausta og persónulega þjónustu og komum fram við hinn látna eða hina látnu, af virðingu," segir Gísli G. Guðmundsson, útfararstjóri og eigandi Útfararþjónustunnar Fylgdar sem starfað hefur í tuttugu ár á Selfossi. Gísli eignaðist Fylgd fyrir tveimur árum en hafði áður rekið Útfararstofuna Fold, sem sameinaðist þá Fylgd.

Segja má að Fylgd sé fjölskyldufyrirtæki en eiginkona Gísla, Svanhildur Eiríksdóttir, er meðeigandi auk þess sem hún saumar og sér um skrifstofuvinnu. Sonur þeirra, Pálmi Eiríkur, er smiður og sér um smíði á kistum, krossum og duftkerum ásamt Gísla föður sínum sem einnig er lærður trésmiður. Elfar Sigurjónsson starfar einnig sem útfararstjóri og aðstoðar við smíðar.

„Við smíðum allar okkar kistur sjálf og klæðum að innan. Svanhildur saumar sængurföt og líkklæði," upplýsir Gísli og áréttir að leitast sé við að hafa alla framleiðsluna sem umhverfisvænsta. „Kistur og duftker eru smíðuð úr mdf-plötum, furu eða eik en leiðiskrossar eru úr furu. Málningin sem við notum er vistvæn akrýlmálning," segir hann. Hvítur er algengasti liturinn á kistum en einnig er hægt að fá þær sprautaðar í ýmsum litum eftir óskum hvers og eins.

Helsta nýjungin í framleiðslunni eru bálfararkistur. „Þetta eru ódýrar brennslukistur úr furu," upplýsir Gísli en tekur fram að þær kistur megi vel nota þó um jarðsetningu sé að ræða. Bálfararkisturnar eru á svipuðu verði og leigukistur.

Sinna stóru svæði

Fylgd sér um útfarir á Suðurlandi og höfuðborgarsvæðinu. „Við réðum til liðs við okkur Hinrik Valsson útfararstjóra til að mæta aukinni eftirspurn á höfuðborgarsvæðinu," segir Gísli.

Fylgd sér um alla þætti útfarar. „Mikilvægt er að hafa samband við útfararþjónustu sem fyrst eftir að andlát ber að. Útfararþjónustan flytur þá hinn látna af dánarstað í líkhús. Útfararstjóri og aðstandendur ákveða tíma til að hittast og skipuleggja kistulagningu og útför," lýsir Gísli.

Útfararþjónustan hefur samband við prest eftir óskum aðstandenda og aðstoðar við allt ferlið til að auðvelda aðstandendum lífið eins og kostur er.

„Aðstandendur geta leitað til okkar hvenær sólarhrings sem er," segir Gísli.

Nánari upplýsingar má finna á www.fylgd.is eða í síma 482 4300.

Hjá Fylgd eru einnig smíðuð falleg og stílhrein duftker. Öll smíði Fylgdar er umhverfisvæn.

„Við smíðum allar okkar kistur sjálf," segir Gísli. Helsta nýjungin í framleiðslunni eru bálfararkistur sem kosta svipað og leigukistur.

Útfararþjónusta í 20 ár
FYLGD
Hinrik Valsson Svanhildur Eiríksdóttir Gísli G. Guðmundsson
Vistvænar íslenskar kistur, krossar og duftker
Þjónusta allan sólarhringinn
Hinrik: Sími 892 0748 / Gísli: Sími 482 4300
www.fylgd.is • fylgd@fylgd.is

Duftker geymd í fallegum og persónulegum hillum

Víða um heim má finna svokölluð Columbarium, sem eru byggingar með hillum eða jafnvel útihillum, þar sem hægt er að geyma duftker og ganga að þeim allan ársins hring. Slíkar byggingar eru ekki til hér á landi en fyrir nokkrum árum kom fram sú hugmynd að reisa eina slíka í duftreitnum Sóllandi við Fossvogskirkju í Reykjavík. Þær má hins vegar finna víða í Evrópu og Bandaríkjunum þótt byggingar þeirra séu jafnt og þétt á undanhaldi.

Hver hilla hýsir þá eitt duftker sem er geymt þar í mislangan tíma, allt frá fimm árum til tuttugu ára. Hillurnar eru teknar á leigu af aðstandendum og þær gjarnan skreyttar með myndum af þeim látna, blómum og jafnvel öðrum persónulegum munum. Þegar leigutíminn er liðinn er öskunni jafnan dreift yfir þar til gert svæði innan kirkjugarðsins. Byggingarnar eru stundum hluti af grafhýsum en geta líka staðið einar og sér. Fyrr á öldum voru margar þeirra að öllu leyti neðanjarðar eða að minnsta kosti stór hluti þeirra. Meðal frægra Columbarium-bygginga má nefna Columbarium of Pomponius Hylas í Róm á Ítalíu, Père Lachaise Cemeteryin í Paris og Golders Green Crematorium sem er í London.

Hillurnar eru gjarnan skreyttar fallegum blómum.

ÓLÍKIR GREFTRUNARSIÐIR

Þegar fólk hefur verið lagt til hinstu hvílu hefur það verið lagt í nokkrar mismunandi stellingar. Minjar um að fólk hafi verið lagt með hendur í kross ofan á brjósti ná til fornra menningarsamfélaga svo sem Kaldea þar sem „X“ táknaði skýjaguð þeirra. Einnig voru egypskir konungar og guðir sýndir með krosslagða arma, til dæmis guðinn Ósíris.

Fólk er lagt með arma niður með síðum eða með krosslagðar hendur. Yfirleitt er fólk lagt á bakið og í einhverjum tilfellum á grúfu en í sumum samfélögum er það talið merki um vanvirðingu. Aðrir siðir segja að leggja eigi fólk með fæturna dregna upp að brjósti. Stríðsmenn í sumum fornum samfélögum voru grafnir í uppréttri stöðu.

Í gegnum tíðina hafa grafir kristinna manna snúið í austur-vestur og höfuðið látið liggja við vestari enda grafarinnar. Í íslam er fólk látið snúa höfðinu til hægri í átt til Mekka.

ELSTI SÁLMUR ÍSLANDS

Heyr himna smiður er einn ástsælasti útfararsálmur Íslendinga. Hann er jafnframt elsti varðveitti sálmur Norðurlanda, en sálminn orti Kolbeinn Tumason, goðorðsmaður og skagfirskur höfðingi, árið 1208. Talið er að Kolbeinn hafi ort sálminn suttu áður en hann féll í Víðinesbardaga þar sem Kolbeinn fór ásamt liði að Guðmundi Arasyni, biskupi á Hólum. **Sálmurinn er** sunginn við lag Sigvalda Kaldalóns.

Heyr, himna smiður,
hvers skáldið biður,
komi mjúk til mín
miskunnin þín.
Því heit eg á þig,
þú hefur skaptan mig,
ég er þrællinn þinn,
þú ert Drottinn minn.

Guð, heit eg á þig,
að græðir mig,
minnst, mildingur, mín,
mest þurfum þín.
Ryð þú, röðla gramur,
ríklyndur og framur,
hölds hverri sorg
úr hjartaborg.

Gæt, mildingur, mín,
mest þurfum þín
helzt hverja stund
á hölda grund.
Set, meyjar mögur,
máls efni fögur,
öll er hjálp af þér,
í hjarta mér.

Þetta er hark en ég á alltaf nóg fyrir mig og fjölskylduna. Það eru forréttindi að geta unnið við ástríðuna sína. Maður ber sig eftir björginni og fer að nýta hluti á annan hátt, maður sér mikilvægi hlutanna allt öðruvísi.

Hlalla hafði heillast af ljósmyndun á sínum tíma og hefur numið hana. Því hefði hún getað farið lengra eftir þeirri braut en það var myndlistin og málverkið sem kallaði í hana og togaði hana til sín. Þó málar hún eftir ljósmyndum svo enn er einhver tenging þarna á milli. Ég tek eftir því að myndirnar eru af börnum en ekki hvítvoðungum. En það er tímabil sem margar mæður verða svo heillaðar af börnum sínum. Þegar við ræðum þetta nánar þá segir Hlalla að hún máli frekar aðeins eldri börn sem eru orðin ögn sjálfstæð, með sinn eigin persónuleika sem skín sterkar í gegn. Hún tekur að staðaldri ekki við pöntunum frá öðru fólki um að mála portrett af ókunnugum börnum. Hlalla segir það vera vegna þess að hún vilji stjórna og láti illa að stjórn. Litir, fatnaður, aðstæður og áferð; það sé hennar að ráða því hvernig myndin birtist öðrum. Það sé svo áhorfandans að túlka og lesa í myndirnar en þeim fylgir enginn texti. Hver og ein mynd fær sitt eigið líf í augum þess sem hennar nýtur. Þannig er hún sögumaður sem segir myndrænar sögur sem áhorfandinn þarf að skrifa sjálfur.

Hljóðbækur eru gersemi

Á meðan hún vinnur hlustar hún gjarnan á hljóðbækur. Hún hefur gaman af sögum og þegar tíminn til að lesa er knappur þá tvinnar hún saman vinnu og afþreyingu og hlustar á hljóðbækur á meðan hún málar. Henni finnst hún halda enn betri einbeitningu þegar hún hlustar á sögurnar og það sé kjörin stund að nýta tímann. Ekki drepa tímann heldur nýta hann. Listakonan er nýtin og það skilar sér í heimilisrekstri auk tíma til að sinna listinni. Hlöllu þykja hljóðbækur vera vannýtt gersemi sem ætti að vera aðgengileg sem flestum. Sterkar kvenhetjur eru oft í forgrunni sagnanna og ræðum við dreymnar um Karítas hennar Kristínar Marju Baldursdóttur og Ljósu eftir Kristínu Steinsdóttur. Sterkar og litríkar konur sem eru fylgnar sér og því ef til vill umdeildar og misskildar af samferðamönnum. Hlalla finnur að fólkið hennar skilur tenginguna hennar við listina og sýnir því virðingu og umburðarlyndi. Hún syndir því ekki jafn mikið á móti straumnum og söguhetjur bókanna þótt skortur á hefðbundinni afþreyingu á heimilinu stingi suma sem votta börnum hennar samúð sína.

Tilvera eftir dauðann

Við ræðum málefni sem eru fyrir mörgum tabú, allt frá fjármálum til ástamála, afbrýðisemi, eignarhalds, og lífs eftir dauðann. Við komumst að því að viðhorf okkar eru mjög svipuð á mörgum málefnum og þykir ekkert tiltökumál að tala um að það sé huggun í harmi að vita að eitthvað tekur við ástkærum fjölskyldumeðlimum að loknum dögum þeirra á jörðinni. Það er ágætt að láta staðar numið hér og þakka Hlöllu fyrir höfðinglegar móttökur og innihaldsríkt spjall. Hér er á ferðinni einn af okkar færustu listamönnum sem vert er að fylgjast grannt með í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ

Hlalla er fjögurra barna móðir þeirra Þórdísar Emilíu, Eggerts, Evu og Björneyjar Önnu. Hér sjáum við Hlöllu við Eiffelturninn í París og á strönd á Ítalíu.

Snjólaug Ólafsdóttir
Doktor í umhverfisverkfræði

VIRKAR fyrir mig

Einbeiting & vellíðan

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

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

GOLD STANDARD
GUARANTEED PURE & POTENT ORIGINAL GOLD STANDARD

Álag og streita

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

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

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

ÞJÓÐARÁTAK GEGN SYKURNEYSLU

Íslendingar eru að verða ein af feitari þjóðum heims en hvernig í ósköpunum komum við okkur í þessa stöðu?

Gunnar Már Kamban
einkaþjálfari og bókahöfundur

Sykurneysla okkar Íslendinga hefur náð nýjum hæðum síðustu ár og erum við nú að nálgast topp heimslistans með ekki ómerkari löndum en Bandaríkjunum.

Meðalsykurneysla hvers Íslendings nemur yfir 50 kílóum á ári – um einu kílói á viku og til að setja þetta í samhengi eru þetta 200 teskeiðar af sykri á viku sem við erum að neyta. Neyslan er auðvitað dreifð, eldra fólk borðar minna af sykri og yngra fólk borðar meira. Það sem er sláandi er þó magnið af sykri sem yngsta kynslóðin neytir en samkvæmt upplýsingum frá Neytendasamtökunum borðar leikskólabarn að meðaltali 54 grömm af sykri á dag. Það gera um 19 kíló af sykri á ári sem er meðalþyngd fjögurra ára drengja. Svona mikil sykurneysla er meira en lifrin ræður við. Þegar það gerist breytir lifrin sykrinum í fitu.

Algengustu afleiðingar offitu eru áunnin sykursýki, hár blóðþrýstingur auk hjarta- og æðasjúkdóma.

Í heimildarmyndinni Fed Up kemur fram að árið 1980 voru engin þekkt tilfelli áunninnar sykursýki meðal barna og unglinga í Bandaríkjunum. Árið 2010 voru tilfellin 57.638. Samkvæmt rannsóknum sem birtar voru í Læknablaðinu 2009 hefur áunnin sykursýki tvöfaldast hjá íslenskum körlum og aukist um 50% hjá konum frá 1967-2007. Í dag eru um fimm þúsund manns með sykursýki á Íslandi og 90% af þeim eru með áunna sykursýki.

Síðan er það kostnaðurinn, en samkvæmt rannsóknum sem voru unnar við Háskóla Íslands og Háskólann á Bifröst nemur kostnaður íslensks samfélags vegna offitu 5-10 milljörðum króna á ári. Ef Íslendingar færu í þjóðarátak og minnkuðu sykurneysluna og þar með ofþyngd sína þýddi það hreinan krónusparnað upp á hundruð milljóna.

Hvað getum við gert?

Mataræði er stærsti einstaki áhættuþáttur í heilsu Íslendinga. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin mælir nú með að enn verði skorið á daglega sykurneyslu og það um helming. Að minnka neysluviðmið um helming segir ansi mikið um alvarleika málsins. Stofnunin hefur nú einnig farið að telja með sykur í safa, þykkni og síróp sem hingað til hefur ekki verið gert, en mjög hefur verið hvatt til þess síðustu ár því þessar vörur eru ríkar af frúktósasykri.

Mín skoðun er sú að við verðum sem þjóð að viðurkenna þetta risavaxna vandamál, við verðum að hefja forvarnir strax. Börn og unglingar borða hvað mest af sykri og liggur því beint við að byrja þar.

Það er hægt að gera matvörur heilsusamlegri og draga úr magni sykurs í þeim.

Auka verður fræðslu um skaðsemi sykurs og hvar hann er að finna. Þetta væri til dæmis hægt að gera með því að birta sykurinnihald matvara svo auðveldara sé að sneiða fram hjá sykruðum vörum og velja aðrar sykurminni í staðinn. Sykur er í einhverju formi í yfir 50% allra matvara svo verkið er ærið en ég trúi því að ef farið verður í samstillt átak til þess að minnka sykurneyslu þá er það hægt. Sjáið bara hvernig komið er fyrir sígarettunum.

Við berum ábyrgð á okkar eigin heilsu og erum fyrirmyndir barna okkar. Það sem við setjum ofan í okkur hefur gríðarleg áhrif á heilsu okkar, sennilega mun meira en þig grunar.

„Alþjóðaheilbrigðisstofnunin mælir nú með að enn verði skorið á daglega sykurneyslu og það um helming.

NÁTTÚRULEGAR HREINSIVÖRUR FYRIR HEIMILIÐ

Það þarf ekki að eyða miklum fjármunum í hreinsivörur fyrir heimilið heldur er hægt að nota margt sem leynist uppi í skáp. Það er bæði hagkvæmt, heilsusamlegt og umhverfisvænt. Prófaðu þessi ráð við næstu þrif og ef þig langar að bæta við smá ilmi þá getur þú sett nokkra dropa af blómadropum, ilmkjarnaolíu eða sítrónusafa úti löginn.

Edik

Edik er kjörið til notkunar við þrif í baðherberginu, á glerhurðir, flísar og í eldhúsinu því það leysir upp fitu og skán. Gott er að blanda um þriðjung ediks á móti vatninu. Ef óhreinindin eru mikil má nota óþynnt edik. Einnig er mælt með að setja edikslausn í gegnum kaffivél til að hreinsa hana. Gott er að láta vélina hella tvisvar upp á með vatni áður hún er svo notuð. Ekki hafa áhyggjur af lyktinni sem fylgir ediki, hún er fljót að hverfa.

Matarsódi

Matarsódi eyðir lykt en einnig óhreinindum. Þú getur sáldrað matarsóda yfir bletti og nuddað yfir með blautri tusku og svo skolað og þurrkað með þurrum klút. Hægt er að nota matarsóda til að þrífa bakarofninn og ná kaffiblettum úr kaffikönnu eða bollum. Ef bletturinn er erfiður þá getur verið gott að blanda grófu matarsalti saman við skrúbbinn. Ef þú ert með teppi sem er farið að lykta þá getur verið gott að strá matarsóda yfir teppið og ryksuga svo.

Sítrónusafi

Sítrónusafi getur bæði drepið bakteríur og fært góða lykt við þrifin. Það má bæta nokkrum dropum af sítrónusafa út í hvaða náttúrulega hreinsilög sem er til að auka virkni hans og bæta ilminn.

Það má svo að sjálfsögðu blanda ediki, matarsóda og sítrónusafa saman í lög og geyma í spreybrúsa og þá ertu komin með allsherjarhreinsilög sem dugar á flestalla bletti á heimilinu.

siggadogg@365.is

Tilboðsdagar
26. jan–2. feb.
50-70% afsláttur af Michael Kors, Armani, Diesel, Adidas, Fossil, DKNY og Casio
FOSSIL
EMPORIO ARMANI
Verið velkomin!
JÓN & ÓSKAR
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

CAVALERA

COSTUME NATIONAL

HOUSE OF HOLLAND

SONIA RYKIEL

GÖTUTÍSKA Í NEW YORK

KÖGRIÐ ER KOMIÐ AFTUR

Kögur gerir ótrúlega mikið fyrir einfaldar flíkur sem annars væru litlausar. Þó þarf að fara sparlega með notkun á því. Kögrið var út um allt og á öllu á hippatímanum, kom aðeins við á áttunda áratugnum og er núna aftur komið til okkar á 21. öldinni. Kögur er svo ótrúlega fallegt og þá sérstaklega á peysum, treflum og töskum. Skór með kögri koma líka sterkir inn en þá þarf að gæta þess að vera í stílhreinum fatnaði við.

rikka@365.is

MÚSLÍ À LA HLALLA

Ofninn hitaður í 150 gráður, blástur. Hitað í potti við vægan hita:

2 msk. kókosolía
2-3 msk. púðursykur

Þurrefnum blandað saman í skál:

4 bollar haframjöl
1 bolli kókosmjöl
½ bolli sólblómafræ
1 ½ bolli pekanhnetur, gróft saxaðar
5 msk. hörfræ
5 msk. sesamfræ
Fínt rifinn börkur af einni appelsínu
1-1 ½ tsk. kanill
1-1 ½ tsk. vanilludropar

Olíunni með púðursykrinum er því næst blandað saman við þurrefnin. Sett á tvær ofnplötur og bakað við 150 gráður í 4x10 mín. Hrært aðeins í blöndunni á milli.

CANADA GOOSE ARCTIC PROGRAM
CANADA GOOSE®
TRILLIUM
MONTEBELLO
CITADEL
KENSINGTON
VICTORIA
CHILLIWACK
TRILLIUM
CHATEAU
GRÍPTU GÆSINA
MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM
SPORTÍS
MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS
OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

Instagram

Komdu þér í form

www.instagram/aeiriks

Anna Eiríks er frábær líkamsræktarþjálfari sem kennir í Hreyfingu. Hún er búin að setja saman fullt af fljótlegum og áhrifaríkum æfingum á Instagram sem hægt er að leika eftir hvar og hvenær sem er.

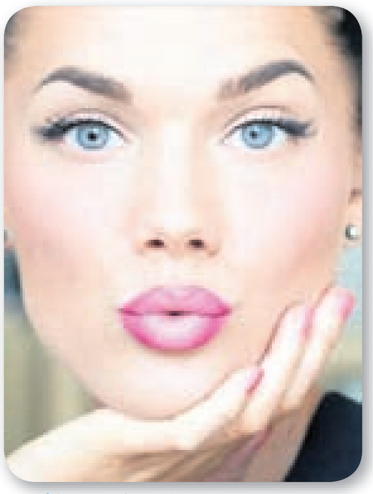
facebook

Hreint skal það vera

www.facebook.com/cleanmama

Á Facebook-síðu Clean Mama er að finna fjöldann allan af góðum ráðum fyrir framúrskarandi gott heimilishald. Eftir lesturinn langar mann næstum því að fara heim að laga til og hver veit nema það verði bara raunin.

YouTube



Frábær förðun

www.youtube.com/bangerbeauty

Linda Hallberg er sænskur förðunarfræðingur sem heldur úti lærdómsríkri YouTube-síðu. Þar sýnir hún á einfaldan hátt hvernig hægt er að ná fram ýmiss konar útliti með réttu handtökunum. Hún er einstaklega fær að blanda saman fallegum litatónum á ferskan og nýjan hátt.

HEIMASÍÐAN SÍÐA FYRIR SÆLKERA

Sweet Paul

www.sweetpaulmag.com

Paul Lowe eða Sweet Paul er lífskúnstner og sælkeri sem á ættir að rekja til Noregs. Hann heldur úti mánaðarlegu lífsstílstímariti sem er alveg ótrúlega fallegt og vandað. Á síðunni er að finna hugmyndir að mataruppskriftum, drykkjum og DIY-verkefnum. Tímarit Pauls er eins og góð blanda af Donnu Hay og Mörthu Stewart með skandinavískum keim.

Enginn viðbættur sykur, ekkert ger.

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

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

BURGER®

HUGSAÐU UM HOLLUSTUNA!

BÍLAR & FARARTÆKI

STÓRA BÍLASALAN

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

Hyundai i30 Comfort Árgerð 2014. Ekinn 27þ.km. Sjálfskiptur. Er á staðnum. Tilboðsverð 3.190.000kr. 80% lán möguleiki. Raðnr 156921. Sjá nánar á www.stora.is

Renault Clio Authentic Árgerð 2014. Ekinn 21þ.km. Beinsk. Er á staðnum. Tilboðsverð 1.950.000kr. 80% lán möguleiki. Raðnr 156923. Sjá nánar á www.stora.is

Hyundai i20 Classic Árgerð 2014. Ekinn 24þ.km. Beinsk. Er á staðnum. Tilboðsverð 1.790.000kr. 80% lán möguleiki. Raðnr 156920. Sjá nánar á www.stora.is

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

bílaplan.is

BÍLAR DAGSINS !!!
TOYOTA COROLLA árg. 2003 ek. 184Þkm sjálfsk, 2 eigendur, mjög gott eintak og viðhald, verð áður 790 Þús tilboðsverð nú 590 þús, möguleiki á 100% láni #148208 gsm 893-9500

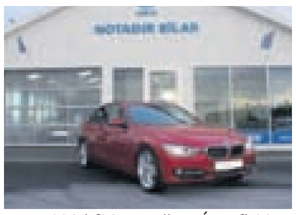
BÍLAR DAGSINS !!!
MMC PAJERO DID INSTYLE árg. 2005 ek. 219 Þkm 1. Eigandi og 100% þjónustaður, sjálfsk, álfelgur, krókur, topplúga, leður, verð áður 2390 Þús tilboðsverð nú 1890 þús, möguleiki á 80% láni # 147923 gsm 893-9500

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Land cruiser 150 gx. Árgerð 2013, ekinn 41 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.240361.

MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic. Árgerð 2013, ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.490.000. Rnr.991128.



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

Kia Sorento EX Luxury. Árgerð 2012, ekinn 76 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.190.000. Rnr.990709. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

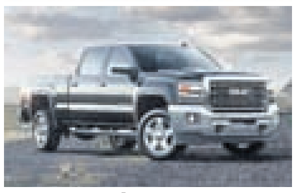
ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

bilfang.is
S. 567 2000

FLOTTUR !
Nyja lagið BMW 316 DIESEL 04/2013 ek 9 þ.km , 6 gíra , mjög flottur bill ! Okkar verð 4780 þús !!! Skipti möguleg

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR



2015 NÝIR GMC 3500
Nýtt útlit að utan sem innan, 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

100 bílar bílasala

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

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

Opel Corsa C til sölu. Árg. ,03, ssk. ek. 152þ. Nýsk. Tilboðsv. 450þ. S. 864 0101 & 586 2441.

Suzuki Grand Vitara Deluxe 2008 árgerð. Ek. 94 þúsund, 2000 vél. Topplúga, leðursæti, cruise control, krókur og lyklalaust aðgengi. Góð dekk og nýskoðaður. Söluskoðun fylgir. Algjör gullmoli Verð 2.550.000 Uppl í síma 896-1683

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.

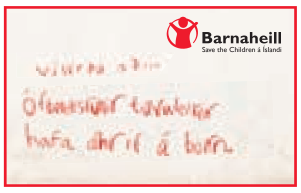
Honda Accord Exclusive 2,4 árg nóv 06 ek 151 þús km, aðeins einn eigandi, flottur bíll á nýjum dekkjum mjög vel viðhaldin. Verð 1690 þ. Uppl í síma 8671297

250-499 þús.

SJÁLFSKIPTUR STATION - 450ÞÚS!
VW GOLF HIGHLINE STATION 2002 ek.159 þús, ssk, dráttarkr, heilsársdekk, svartur ásett verð 650 þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% kortaláni s.841 8955

Bílar óskast

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



Jeppar

NÝSKOÐAÐUR MITSUBISHI PAJERO TIL 04/2016.
MMC árg. ,01 ek. 220þús sjálfsk. Verð 750.000,- mögulegt að greiða með Vísa/Euro raðgr. Sími: 771-2500

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

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

Viðgerðir

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

PJÓNUSTA

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

Hreingerningaþjónustan Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

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

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningarvinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- álklæðningar

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

STRÚCTOR BYGGINGAÞJÓNUSTA EHF.
Flísalagnir - Múrverk - Flotun. Áratuga reynsla. Þorsteinn s. 893 6994

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

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.

Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav.

S. 899-4254

Tölvur

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

Nudd

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

Spádómar

Skemmtanir

Skemmtidagskrá um gamlan íslenskan mat á þorrablótið. Íslenska, enska og sænska. Upplýsingar í síma 8917074.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Önnur þjónusta

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.

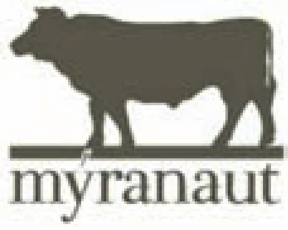
Skraddarinn á Horninu, Skúlagata 26

Sími 861 4380.

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

KEYPT & SELT

Til sölu



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

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.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

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

TANTRA NUDD

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

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

WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

Húsnæði óskast

Laghentur og reglusamur eldri maður óskar eftir einstaklingsíbúð á Reykjavíkursvæðinu. Skilvísi og góð umgengni. Sími 862 9050/583 2424

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

BYGGINGAFÉLAG ÓSKAR EFTIR STARFSFÓLKI

Vanir smiðir, verkamenn, járnamenn, múrarar, vélamenn, bílstjórar og getum einnig bætt við okkur nemum á samning í húsasmíði.

Umsóknir sendist á 111@simnet.is og í s. 855 1018 frá kl. 13-17

KJÖTSMIÐJAN EHF.

Óskum eftir að ráða í eftirfarandi störf:

Umsjón með vörumóttöku og fl. vinnutími 07:00-15:15.

Einnig í áleggsdeild og mötuneyti,

vinnutími 07:45-16:00

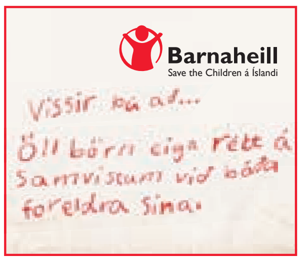
áhugasamir sendi póst á: birgir@kjotsmidjan.is eða í s. 894 4982 á skrifstofutíma.

Atvinna óskast

Húsamálari með víðtæka reynslu í byggingariðnaði óskar eftir að komast að hjá byggingarverktaka eða málaraverktaka. Hef unnið sem smiður. Uppl. í síma 662 7710

TILKYNNINGAR

Einkamál



tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Laugavegur 120

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi reits 1.240.2, Bankareits, vegna lóðarinnar nr. 120 við Laugaveg. Í breytingunni felst m.a. að lóðirnar að Laugavegi 120 og 124 verði sameinaðar, húsið „Norðurpóll" flutt frá Hverfisgötu 125 á lóð merkta Laugavegur 122 eða 124, vestari hluti lóðar verði torgrými, opið almenningi sem Hlemmur og framhús bankabygginga mun halda heitinu Laugavegur 120. Heimilt verði að byggja þriggja til fjögurra hæða hús á syðri hluta lóðarinnar meðfram Stórholti og Þverholti. Einnig má bæta hæð ofan á tengibyggingu sem getur verið laus eða tengist. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, **frá 30. janúar 2015 til og með 13. mars 2015**. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, ***www.reykjavik.is***, undir skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis – og skipulagsviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 13. mars 2015. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 30. janúar 2015
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

skemmtanir

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 31. jan
12:35 Hull City - Newc.United
14:50 Liverpool - W.Ham United
14:50 Man.United - Leic.City
17:20 Chelsea - Man.City

Sunnudagur 1. feb
13:20 Arsenal - Aston Villa
15:50 Southampton - Swansea

ÍSFIRSKA SKÓLAHLJÓMSVEITIN TRAP

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, ÁSGEIR ÓSKARS OG SIGGA ÁRNA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á **www.capacent.is**

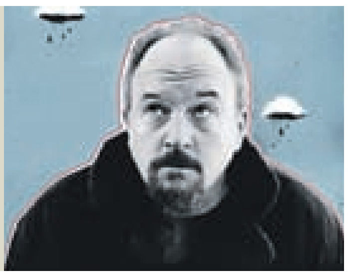
capacent

19:45
SPURNINGABOMBAN
Logi Bergmann snýr aftur með þessa stórskemmtilegu spurningaþætti þar sem þátttakendur þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum.

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD

20:30
NCIS: NEW ORLEANS
Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

21:15
LOUIE
Stórskemmtileg þáttaröð um einstæðan föður í New York sem reynir að koma sér á framfæri sem uppistandari.



22:00
PRISONERS
Spennumynd með Hugh Jackman og Jake Gyllenhaal og fjallar um tvær fjölskyldur sem missa börn sín í hendur mannræningja.

3 | 20:30
AMERICAN IDOL
Fjórtánda þáttaröð af þessum sívinsælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.

G | 21:00
THE FOLLOWING
Önnur þáttaröðin af þessum mögnuðu spennuþáttum með Kevin Bacon í hlutverki fyrrverandi alríkislögreglumanns sem snýr aftur.

Krakkastöðin | 18:25
KALLI Á ÞAKINU
Bráðfjörug teiknimynd með óþekkasta Kalla í heimi, Kalla á þakinu.

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT! 365

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

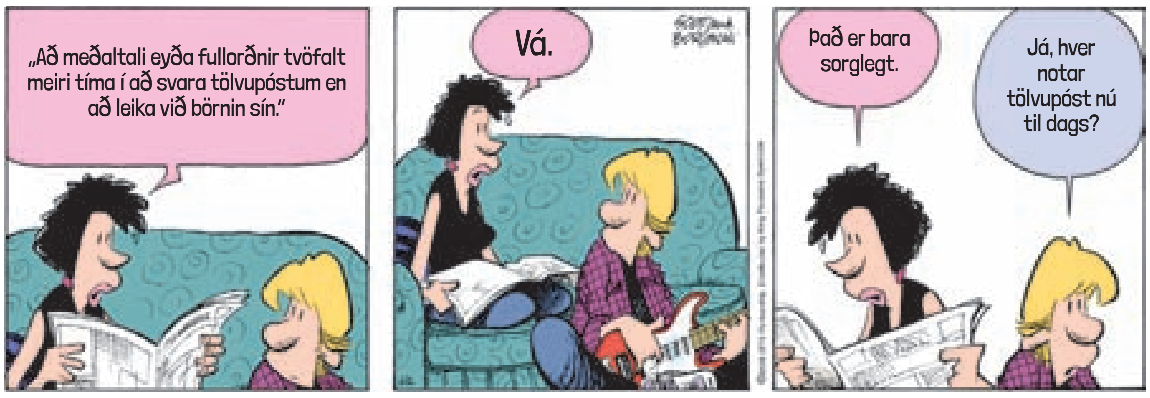
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

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

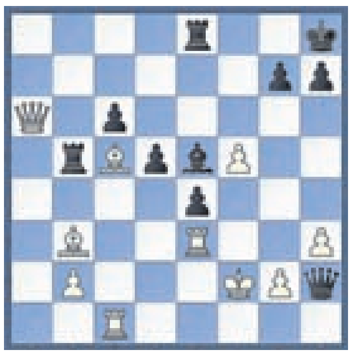
„Ég hef tekið eftir því að meira að segja fólk sem segir að allt sé fyrirfram ákveðið og að við getum ekkert gert til að breyta því, horfir til beggja átta áður en það gengur yfir götu."

Stephen Hawking.

SKÁK

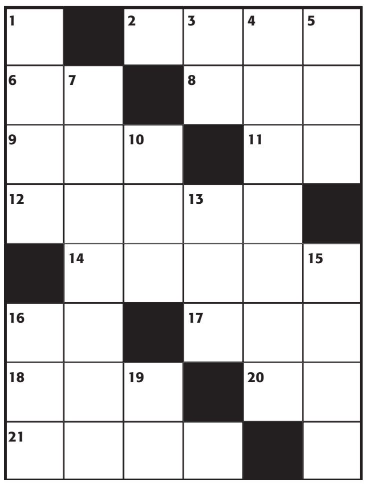
Gunnar Björnsson

Guðmundur Kjartansson (2.486) hafði svart gegn pólska stórmeistaranum Mateusz Bartel (2.631) á alþjóðlega mótinu í Gíbraltar.
Svartur á leik



34.…Hxc5! (svartur gat valið á milli vinningsleiða. 34.…d4, f4 og Hxb3 duga einnig). 35. Hxc5 Bd4 36. Hcc3 Df4+ 35. Ke1 (35. Ke2 Bxe3 36. Hxe3 d4 er vita vonlaust) **35.…Bxe3 36. Hxc6 d3** og sá pólski gafst upp.
www.skak.is: Frikkinn–Skemmtikvöld TR í kvöld.

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. íþrótt, **6. 49, 8.** heldur brott, **9.** sódi, **11.** golf áhald, **12.** afkima, **14.** einkennis, **16.** pípa, **17.** svipuð, **18.** óðagot, **20.** frú, **21.** auma.

LÓÐRÉTT
1. reigingslegur gangur, **3.** ógrynni, **4.** nennuleysi, **5.** orlof, **7.** læstur, **10.** soðningur, **13.** skrá, **15.** listi, **16.** iðka, **19.** tala.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. golf, **6.** il, **8.** fer, **9.** gos, **11.** tí, **12.** skoti, **14.** aðals, **16.** æð, **17.** lík, **18.** fum, **20.** fr, **21.** arma.
LÓÐRÉTT: 1. rigs, **3.** of, **4.** letilíf, **5.** frí, **7.** lokaður, **10.** soð, **13.** tal, **15.** skrá, **16.** æfa, **19.** mm.

RISA SKÓSPRENGJA

50-90% AFSLÁTTUR

VANS

VAGABOND
SHOEMAKERS

Tamaris

ara

ecco

SIXMIX

Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Smáratorgi, Kópavogi
Opið alla daga frá 11-18
Laugardaga: 11-18
Sunnudaga: 12-18

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Sítrónur frá Spáni

249 kr. kg.

195 kr. kg.

Appelsínur frá Spáni

Myllu
HEIMILISBRAUÐ

25% AFSLÁTTUR

270 kr. 770g

Verð áður: **360 kr.stk**

259 kr. 4stk.

Nýbakað í Bónus **Kornkubbar 4 stk.**
Verð áður: 298 kr. 4 stk.

1150 kr. kg

Brauðostur Tilboðsmerktur: 1150 kr.kg / ***Verð áður 1450 kr.kg.***

459 kr. 575g

10 meðalstór egg frá hænum í lausagöngu.
Vistvæn Bónus egg *Verð áður: 498 kr.pk*

498 kr. 500g

Weetos 500 gr (350+150)

598 kr. 518g

Cheerios 518g

COKE ZERO
TVÆR FYRIR EINA
AÐEINS
99 KR. FLASKAN

1698 kr. 90 stk.

Finish; *all in one* **90 stk.**
Verð áður 1875 kr.pk.

798 kr. 2 kg.

OTA **Haframjöl 2 kg.**

98 kr. 500ml

Egils kristall sítrónu 500 ml

175 kr. 2 ltr.

Egills Kristall sítrónu 2 ltr.

198 kr. 2 x 2 ltr.

Coke Zero 2 ltr. ***Tvær fyrir eina.***

Verð í þessari auglýsingu
gilda til a.m.k. 1 feb.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
gilda til a.m.k. 1 feb.

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

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

TÓNLISTARKONURNAR Emilía Rós og Ástríður Alda hafa átt gjöfult samstarf síðustu ár, meðal annars á geisladiskinum Portrait.

Falleg verk sem fólk getur virkilega notið

Emilía Rós og Ástríður Alda leika saman á flautu og píanó í Listasafni Íslands í hádeginu í dag.

„Við reynum oft að vinna í samhengi við sýninguna sem er í salnum og eitt málverkanna hans Jóns Óskars heitir Saanctuary – Griðastaður, mjög fallegt málverk,“ segir Emilía Rós Sigfúsdóttir flautuleikari. Hún kemur fram á hádegistónleikum í Listasafni Íslands við Fríkirkjuveg í dag ásamt Ástríði Öldu Sigurðardóttur píanóleikara.

„Yfirskrift tónleikanna er Griðastaður, því þeir eru griðastaður áheyrendanna,“ segir Emilía Rós. „Við spilum ofsalega falleg verk þannig að fólk getur komið og virkilega notið. Það eru Poulenc-sónata, Rómansa eftir Saint Saëns og tvö lítil verk eftir Fauré sem margir þekkja. Yndisleg tónlist og alger klassík.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 12.10. **- gun**

Safngestum fjölgar ört

Listasafn Íslands í fortíð, nútíð og framtíð er yfirskrift málþings sem efnt er til á laugardaginn í Listasafninu við Fríkirkjuveg. Halldór Björn á von á húsfylli.

„Þetta verður skemmtilegt og það verður mikil eftirvinnsla úr þessu málþingi. Því get ég lofað, segir Halldór Björn Runólfsson, safnstjóri Listasafns Íslands, um málþing í safninu á laugardaginn milli klukkan 11 og 14. Hann á von á húsfylli. „Við ætlum að skoða stöðu safnsins eftir 130 ára sögu og frekar mögur ár eftir hrunið mikla,“ segir safnstjórinn og telur framtíðarhorfur verða aðalumræðuefnið.

Safnið var opnað við Fríkirkjuveg árið 1988 og komst þá í fyrsta sinn í eigið húsnæði. „Það sást strax 1988 að húsið var of lítið, hvað þá núna þegar safneignin hefur þrefaldast og fjöldinn sem kemur til að skoða listina margfaldast,“ segir Halldór Björn og upplýsir að á árunum 2003 til 2013 hafi gestum safnsins fjölgað um 240 til 250%.

Halldór Björn bendir á að Listasafn Íslands sé eitt af höfuðsöfnum landsins, því fylgi þær skyldur að vera í fararbroddi. Safnið eigi tólf þúsund verk en ekki sé pláss fyrir fasta sýningu og bæði sé fjárfrekt og tímafrekt að þurfa stöðugt að taka niður og setja upp sýningar, fyrir utan að fólk gangi aldrei að hlutunum vísum. „Hvað mundir þú segja ef þú færir til Parísar og álpaðist inn í Louvre og þar væri sagt: „Jú, við eigum reyndar Monu Lisu en hún er bara í geymslu.“ Þú færir strax í afgreiðsluna og heimtaðir peningana þína til baka. Svona er þetta hér líka. Fólk gerir æ meiri kröfur.“ **- gun**

SAFNSTJÓRINN „Því meira framboð af menningu og listum því meira eykst eftirspurnin,“ segir Halldór Björn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Frummælendur á málþinginu á laugardag, 31. janúar frá 11 til 14

- **Illugi Gunnarsson**, mennta- og menningarmálaráðherra, setur þingið.
- **Katrín Jakobsdóttir**, alþingismaður og formaður Vinstri hreyfingarinnar - græns framboðs
- **Halldór Björn Runólfsson**, safnstjóri
- **Anna María Urbancic, Dagný Heiðdal** og **Rakel Pétursdóttir**, starfsmenn safnsins
- **Andri Snær Magnason** rithöfundur

Pallborðsumræður

Harpa Þórsdóttir, forstöðumaður Hönnunarsafns Íslands, er fundarstjóri

Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir

Trans-Atlantic
Sími 588 8900
www.transatlantic.is

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 30. JANÚAR

Tónleikar

12.10 Hádegistónleikar Íslenska flautukórsins, Andrými í litum og tónum, í Listasafni Íslands í dag.

21.00 Trompetleikarinn og tónskáldið Tomasz Dabrowski spilar á tónleikum í Mengi í kvöld. Miðaverð 2.000 krónur.

22.00 Hljómsveitirnar Q4U og Börn spila á Dillon í kvöld.

22.30 Leoncie verður á Háaloftinu í Vestmannaeyjum í kvöld. Miðaverð 2.000 krónur og húsið opnað klukkan 21.00.

Opnanir

11.00 Sýningin Nála opnuð á Torgi Þjóðminjasafnsins í dag.

17.00 Finnur Arnar Arnarsson opnar videoveggin í verslun Erlings gullsmiðs í Aðalstræti 10.

Síðustu forvöð

20.00 Síðasta sýningin á Síðbúinni rannsókn í Tjarnarbíói í kvöld. Miðaverð 2.500 krónur.

Uppákomur

17.00 Íslensku vefverðlaunin verða veitt í Gamla bíói. Húsið opnað 16.30.

20.30 Ljóðaslamm Q-félagsins í Stúdentakjallaranum í kvöld. Þema slammsins er hinsegin og þátttökugjald er ekkert.

Uppistand

20.00 Uppistandskvöld á Húrra í kvöld. **Hugleikur Dagsson**, Ugla Egilsdóttir, Ragnar Hansson og Katrín Erlings trylla lýðinn. Frítt inn.

Tónlist

20.00 DJ Steindór Grétar þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

21.00 Intro Beats þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

21.00 DJ Kocoon þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

22.00 DJ KGB þeytir skífum á Bravó í kvöld.

23.00 Roland Hartwell leikur og syngur á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Ókeypis inn.

23.30 DJ Nóri Nightelf þeytir skífum á Gamla Kaupfélaginu, Akranesi í kvöld.

23.30 Suðurnesjasystkinin Kolla og Atli Baldur halda uppi stemningu á Ránni í Keflavík í kvöld.

Fyrirlestrar

12.00 Ármann Jakobsson, prófessor í íslenskum bókmenntum fyrri alda, flytur erindið Tvær afasystur. Hulda Jakobsdóttir og Katrín Thoroddsen í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafnsins.

20.00 Þóra Halldórsdóttir heldur fyrirlesturinn Orkan og ég. Á Quigong við mig? í húsi Lífspekifélags Íslands í kvöld.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is

Frestur til
að senda tilnefningar
er til miðnættis
26. febrúar

Hefur þú orðið vitni að GÓÐVERKI?

Óskað er eftir tilnefningum til samfélagsverðlauna Fréttablaðsins 2015

Til greina koma allir sem hafa lagt umtalsvert af mörkum til að bæta íslenskt samfélag.

Skorað er á lesendur Fréttablaðsins að senda inn tilnefningar um fólk og félagasamtök sem eiga skilið virðingarvott fyrir verk sín. Allir koma til greina, jafnt óþekktir einstaklingar sem vinna störf sín í hljóði, félagasamtök og þjóðþekktir karlar og konur sem hafa með gjörðum sínum og framgöngu verið öðrum fyrirmynd.

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins eru veitt í fimm flokkum.

1 Hvunndagshetjan

Einstaklingur sem sýnt hefur sérstaka óeigingirni eða hugrekki, hvort sem er í tengslum við einn atburð eða með vinnu að ákveðnum málaflokki í lengri tíma.

2 Frá kynslóð til kynslóðar

Hér koma til greina kennarar, leiðbeinendur, þjálfarar eða aðrir uppfræðarar sem skarað hafa fram úr á einhvern hátt. Einnig koma til greina félagasamtök sem sinna börnum af sérstökum metnaði og alúð.

3 Til atlögu gegn fordómum.

Eintaklingur eða félagasamtök sem hafa unnið ötullega að því að eyða fordómum í samfélaginu.

4 Heiðursverðlaun

Einstaklingur sem með ævistarfi sínu hefur stuðlað að betra samfélagi.

5 Samfélagsverðlaunin

Félagasamtök sem hafa unnið framúrskarandi mannúðar- eða nátt-úruverndarstarf og lagt sitt af mörkum til að gera íslenskt samfélag betra fyrir okkur öll. Verðlaunafé 1,2 milljónir.

Sendið tilnefningar á hlekknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á visir.is/samfelagsverdlaun, með tölvupósti á netfangið samfelagsverdlaun@frettabladid.is, eða bréfleiðis merkt:
Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík.

Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar. Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í mars.

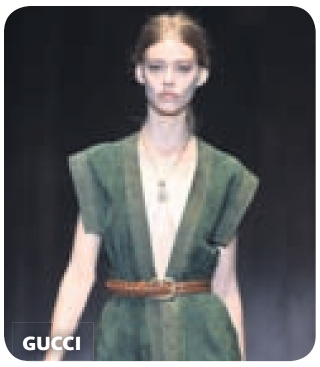
Heimilistæki ht.is

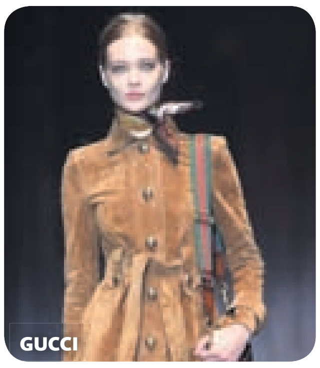
365

SAMFÉLAGSVERÐLAUN
FRÉTTABLAÐIÐ

LÍFIÐ

Trend
Rúskinn og aftur rúskinn





SIRI GOPAL Hefur leikið á gong í sjö ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Notar gong í heilun, hugleiðslu og slökun

Siri Gopal, jógakennari og gong-heilari, hefur ferðast víða og kennt gong-heilun.

„Fyrir mörgum árum sagði góð vinkona mín við mig að ég þyrfti að læra að spila á gong. Ég fjárfesti í gongi og hef spilað á það síðan,“ segir Siri Gopal Singh, kundalini-jógakennari og gong-heilari. Hann er frá Los Angeles og er staddur hér á landi og mun halda námskeið í gong-heilun um helgina.

„Gong er notað á margs konar máta, í sinfóníum, rokkhljómsveitum og á allskyns tónlistarvettvangi. Ég spila á það eins og ég var þjálfaður til,“ segir Siri Gopal, sem notar hljóðfærið í heilun, hugleiðslu og slökun.

Hann hefur spilað á gong í sjö ár og ferðast víða. „Nú ferðast ég um heiminn og kenni. Um helgina verð ég á Íslandi og í desember var ég í Kína að kenna allt frá viðskiptafólki til heimavinnandi húsmæðra.“

Hann segir hægt að nota gong til þess að vinna á ýmiss konar kvillum og létta lund. „Ég var með viðskiptavin sem var á leið í aðgerð. Ég gerði læknandi gong-hugleiðslu fyrir hana sem róar hugann svo hún gæti verið afslöppuð og tilbúin fyrir aðgerðina.“ Siri Gopal hefur einnig haft nemendur og viðskiptavini sem glíma við þunglyndi eða eru að komast yfir sambandsslit.

Hann hefur mikla ánægju af starfi sínu. „Hvenær sem ég er að vinna með nema eða er með hóptíma er ég líka að njóta góðs af því,“ segir hann og bætir við að hann spili einnig á gong í einrúmi fyrir sjálfan sig.

„Ég var með kennara sem lærði að spila á gong af Yogi Bahajan í mörg ár. Ég tók marga tíma og svo skiptir máli að halda áfram og æfa sig stöðugt, eins og með allt.“

Sjálfur á Siri Gopal tvö gong. „Það eru sumir sem verða yfir sig hrifnir af gongum, eiga kannski ellefu stykki og eru með þau um allt hús,“ segir hann og hlær. „Ég kýs fremur að einbeita mér að því að nota eitt gong og skapa samband við það,“ segir hann og bætir við að hljóðið í gonginu breytist með árunum.

> **Það eru sumir sem verða yfir sig hrifnir af gongum, eiga kannski ellefu stykki og eru með þau um allt hús.**

Siri Gopal ferðaðist með gong til landsins sem verður í jógastöðinni Andartaki þar sem það verður notað í heilun og gong-slökun. „Það er um áttatíu sentimetrar að stærð og mjög fallegt. Það mun hljóma dásamlega um helgina en eftir nokkur ár mun það búa yfir enn ríkari hljómi vegna þess að það mun drekka í sig allt íslenska loftið,“ segir hann og hlær.

Siri Gopal verður með opið námskeið í Andartaki Kundalini-jógastöð um helgina, nánari upplýsingar má nálgast á Andartak.is.

gydaloa@frettabladid.is

Hárstílisti Kardashian tjáir sig

Chris McMillan segir síða, glansandi hárið vera eitt af einkennum hennar.

Chris McMillan, hárstílisti raunveruleikastjörnunnar Kim Kardashian, segir að löngu, glansandi lokkarnir hennar séu hluti af ímynd hennar og einkennum.

McCmillan bar ábyrgð á Rachel-klippingunni vinsælu sem Jennifer Aniston var með í sjónvarpsþáttunum Friends. Hann hefur núna tjáð sig um hvernig hann hefur unnið með hárið á Kardashian. Hann segist aldrei hafa þurft að nota hárlengingar vegna þess að hennar náttúrulega hár er svo góður grunnur til að vinna með.

„Langa, æðislega hárið á Kim er hluti af einkennum hennar,“ sagði McMillan. „Náttúruleg áferð hársins er þykk og bylgjukennd. Í stað þess að berjast gegn því, notfæri ég mér það, og held öllu mjúku, auðveldu og lágstemmdu.“

Í viðtali við tímaritið Allure talaði McMillan einnig um hvernig hann útbjó hár Kardashian fyrir brúðkaup hennar í síðasta ári og hafði hann einfaldleikann í fyrirrúmi. „Brúðkaup er ekki rétti tíminn til að búa til eitthvað „trendí“.

KIM KARDASHIAN Raunveruleikastjarnan virðist vera í góðum málum með Chris McMillan sér við hlið. NORDICPHOTOS/GETTY

ÚTSALA
ALLT AÐ
50%
ENGIN VÖRUGJÖLD
OFNAR, HELLUBORÐ,
KÆLISKÁPAR, ÞVOTTAVÉLAR,
HRAÐSUÐUKATLAR,
ÖRBYLGJUOFNAR,
UPPÞVOTTAVÉLAR,
HEILSUGRILL, KAFFIVÉLAR,
ÚTSÖLULOK Á LAUGARDAG
ÚTSÖLULOK Á LAUGARDAG
ÚTSÖLULOK Á LAUGARDAG
ÚTSÖLULOK Á LAUGARDAG
Sjá allt úrvalið
á www.ef.is
Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími 520 7900 • www.ef.is
Mánudaga-föstudaga 9-18 og laugardaga 11-15

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

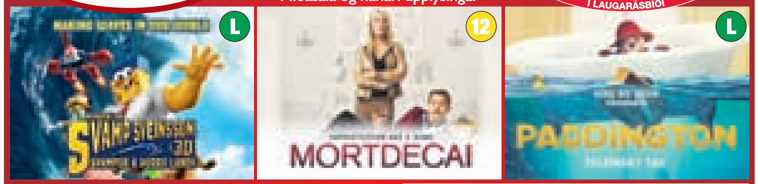
SVAMPUR SVEINSSON 2D	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
SVAMPUR SVEINSSON 3D	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
MORTDECAI	KL 8 - 11	12
MORTDECAI LÚXUS	KL 10.25	12
THE WEDDING RINGER	KL 8 – 10.25	12
BLACKHAT	KL 10.25	16
TAKEN 3	KL 8 - 10.25	16
TAKEN 3 LÚXUS	KL 8	16
PADDINGTON - ÍSL TAL	KL 3.30 - 5.45	L
THE HOBBIT 3 3D	KL 8	12
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL 5	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 5.45	L
MÖRGÆSIR ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

MR. TURNER	KL 5.45 - 9	10
WEDDING RINGER	KL 8	12
PADDINGTON - ÍSL TAL	KL 5.30	L
TAKEN 3	KL 10.20	16
ÖMURLEG BRÚÐKAUP	KL 6 - 8 ÍSL. TEXTI	L
BÉLIER FJÖLSKYLDAN	KL 8 - 10 ENSKUR TEXTI	L
LYKTIN AF OKKUR	KL 10 ENSKUR TEXTI	16
LULU NAKIN	KL 6 ENSKUR TEXTI	L

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-12 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: e Miði

LAUGARÁS BÍÓ — midi.is Miðasala og nánari upplýsingar — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI



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

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

SVAMPUR SVEINSSON 2D	3:50	L
SVAMPUR SVEINSSON 3D	3:50	L
MORTDECAI	8, 10:15	12
PADDINGTON ISL TAL	3:50, 6	L
PADDINGTON ENS TAL	6	L
BLACKHAT	8	16
TAKEN 3	10:35	16
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9	12

SAMBÍÓIN

FORSÝND KL. 10:10 Í EGILSHÖLL

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 4:10 - 6:20
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 3:40 - 5:50
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKT TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50 - 8
WILD CARD	KL. 5:50 - 8 - 10:10 - 10:45
WILD CARD VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 9
SEARCH PARTY	KL. 3:40 - 8 - 10:10
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:10
LOVE, ROSIE	KL. 5:40
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 3:40

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 4
WILD CARD	KL. 10:30
THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:10
AMERICAN SNIPER	KL. 6:15 - 9
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 10:10
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 5:30
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKT TAL 2D	KL. 6 - 8
WILD CARD	KL. 5:50 - 8 - 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:40
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
WILD CARD	KL. 8 - 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 8
AMERICAN SNIPER	KL. 10:20
PADDINGTON ÍSL TAL	KL. 5:50

SAMBÍÓIN AKUREYRI

SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKT TAL 2D	KL. 8
WILD CARD	KL. 10:10
THE IMITATION GAME	KL. 8
SEARCH PARTY	KL. 5:50
AMERICAN SNIPER	KL. 10:30

Engin Bermúdaskál

BAKÞANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Á sunnudaginn munu Bandaríkjamenn borða og borða og svo borða aðeins meira. Meira en á jólunum, meira en á gamlárskvöld og meira en á þjóðhátíðardaginn sjálfan, 4. júlí. Raunar eru margir vestanhafs sem líta á fyrsta sunnudag í febrúar sem hinn eina sanna þjóðhátíðardag. Dömur mínar og herrar, það er komið að Superbowl Sunday.

SEM FYRRVERANDI tengdasonur Bandaríkjanna bíð ég spenntur eftir sunnudeginum og ekki spillir fyrir að strákarnir mínir í Seattle Seahawks, sem eru ríkjandi meistarar, verða í eldlínunni í Phoenix. Seahawks komst einmitt í úrslit Superbowl í fyrsta sinn árið 2006, fyrsta árið sem ég bjó í Seattle, og var magnað að upplifa þá stemningu sem myndaðist í borginni vikurnar á undan þegar liðið náði hverjum áfanganum á fætur öðrum.

ÓLÍKT flestum öðrum íþróttaviðburðum í sjónvarpi mæta allir í partí óháð íþróttaáhuga. Fjórir tímar af fótbolta, kræsingum, félagsskap og auglýsingum. Auglýsingar brjóta nefnilega upp amerískar íþróttir, og reyndar annað sjónvarpsefni í tíma og ótíma, sem skemmtir fæstum. Nema í tilfelli Superbowl. Barist er um auglýsingapláss og fyrir vikið leggja fyrirtæki mikið á sig að gera sem flottastar auglýsingar sem yfirleitt eru um leið þrælskemmtilegar.

SJÁLFUR mun ég eðlilega klæða mig í Seahawks-treyjuna, henda í kjúklingavængi með alls konar sósum, sötra úrvalsbjór og troða í mig Skittles til heiðurs Marshawn Lynch, einni af hetjum Seahawks í skrautlegri kantinum. Sá svaraði öllum spurningum á opnum fundi með blaðamönnum í vikunni á sama veg: „Ég er bara hérna svo ég verði ekki sektaður.“ NFL-deildin krefst þess að leikmenn hitti blaðamenn í aðdraganda leiksins. Það eru ekki síst hetjusögurnar sem gera amerískar íþróttir svo skemmtilegar. Mennirnir sem aldrei þóttu sérstaklega líklegir en ná svo hæstu hæðum. Það verður tilfellið hvort sem Tim Brady eða Russell Wilson, sem báðir komu bakdyramegin inn í leiðtogahlutverk sín á sínum tíma, leiða sveit sína til sigurs á sunnudaginn.

#KOMASVO Klósettpappírinn er hluti af einu verki sýningarinnar en einnig verður hægt að kaupa klósettpappír til styrktar sýningunni á staðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Samband myndlistar, íþrótta og markaðsins

Sýningin #KOMASVO hefst á laugardaginn, sex listamenn koma að sýningunni auk framkvæmdastjóra. Gestir eru hvattir til þess að koma með tómar dósir.

Sex listamenn taka þátt í samsýningunni #KOMASVO sem verður opnuð í Listasafni ASÍ á laugardag. Á sýningunni er samband myndlistar, íþrótta og markaðarins skoðað.

„Staða listamannsins úti á markaðinum gagnvart efniviðnum núna er allt önnur en hún var í gamla daga. Það er ekki verið að vinna skúlptúra úr steini eða blanda málningu sjálfur. Núna er verið að nota mikið af tækjum og tólum sem tengjast nútímaheiminum,“ segir Íris Stefanía Skúladóttir, framkvæmdastjóri sýningarinnar, og bætir við: „Það eru vörumerki á þessum hlutum, þannig að myndlistarmaðurinn er alltaf hluti af markaðinum en reynir oft að fjarlægja sig frá honum. Það sem þeir eru að gera í þessari sýningu er að taka markaðinn fram og sýna hann.“

Íris segir íþróttir og myndlist í raun eiga vel saman þótt greinarnar séu oft á tíðum álitnar ótengdar. „Listamennirnir hafa tileinkað sér mjög íþróttamannsleg vinnubrögð þegar þeir nálgast sýninguna. Það smitast inn í sýninguna bæði inn í vinnuferli og í afraksturinn.“

Liðsmennirnir hafa einnig tekið saman bylgjur álíkar þeim sem stuðningsmenn íþróttaliða gera oft. „Við höfum tileinkað okkur ákveðinn talsmáta eins og: Koma svo, strákar! Þetta verður algjör negla!“ segir Íris.

Hópurinn hefur einnig staðið fyrir ljósmyndasamkeppni á Facebook og er hún hluti af sýningunni. Sú mynd sem fær flest „like“ vinnur, verður prentuð út og gefin Listasafni ASÍ á Safnanótt þann 6. febrúar.

Unnið hefur verið með fyrirtækjum á borð við Becks, Litróf og Kaffitár. „Það er oft verið að fela styrktaraðila í listum en ekki í íþróttum og við erum að reyna að tala bara mjög opinskátt um það hverjir koma að og hvernig,“ segir Íris, en einnig standa þau fyrir dósasöfnun til þess að styrkja sýninguna og eru gestir hvattir til þess að mæta með tómar dósir og flöskur á opnunina.

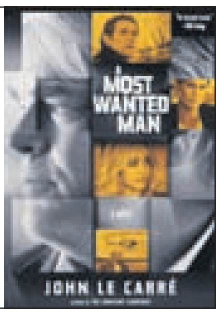
> **Við höfum tileinkað okkur ákveðinn talsmáta eins og: Koma svo, strákar! Þetta verður algjör negla.**

Listamennirnir sem taka þátt í sýningunni eru Ásgeir Skúlason, Leifur Ýmir Eyjólfsson, Nikulás Stefán Nikulásson, Sigurður Atli Sigurðsson, Sindri Snær Leifsson og Sæmundur Þór Helgason. Sýningin verður opnuð í Listasafni ASÍ á laugardaginn klukkan þrjú.

gydaloa@frettabladid.is

BÍÓ ★ PARADÍS — HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Mommy	17.30
Whiplash	18.00
Hross í oss	18.00
Of mice and men	20.00
A most wanted man	20.00
Winter sleep	20.00
Girlhood	22.20



ÚTSALA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á LAUGARDAG

TDK HEYRNARTÓL MEÐ ALLT AÐ ...% AFSLÆTTI

JBL BLUETOOTH HÁTALARAR MEÐ ALLT AÐ 60% AFSL.

HEIMABÍÓ MEÐ ALLT AÐ 54% AFSLÆTTI

SJÓNAUKAR MEÐ ALLT AÐ ... AFSLÆTTI

YAMAHA HLJÓMTÆKI MEÐ ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

HTC SNJALLSÍMAR MEÐ ALLT AÐ 46% AFSLÆTTI

39“ SJÓNVARP	55“ 1000Hz VERÐLAUNATÆKI	40“ SNJALLSJÓNVARP
FULLT VERÐ 109.990	FULLT VERÐ 599.990	FULLT VERÐ 149.990
TILBOÐ 59.990	TILBOÐ 299.990	TILBOÐ 69.990
FINLUX AFSL. 50.000	LG AFSL. 300.000	TOSHIBA AFSL. 80.000

ÚTSÖLUNNI LÝKUR Á LAUGARDAG

...00kr afslætti

42“ LG sjónv...

48“ Panasonic ULTRA HD sjónvörp frá kr. ...

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

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

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

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

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

SPORT

100 milljónir ekki nóg til að fá Sverri

FÓTBOLTI Norska félagið Viking Stavanger hafnaði 100 milljóna króna tilboði belgíska úrvalsdeildarliðsins Lokeren í miðvörðinn Sverri Inga Ingason, samkvæmt heimildum Vísis.

Sverrir spilaði sitt fyrsta tímabil í atvinnumennsku í norsku úrvalsdeildinni á síðasta ári. Stavanger Aftenblad greinir frá því að Viking hafi hafnað tveimur tilboðum frá danska úrvalsdeildarliðinu Nordsjælland, en það seinna var tilboð upp á fimm milljónir norskra króna eða 86 milljónir íslenskra króna. Þriðja tilboðið hefur borist Viking og það er frá Lokeren, en samkvæmt heimildum Vísis is bauð belgíska félagið um 650.000 evrur í Sverri. Það gera rétt tæpar 100 milljónir króna.

Aftenbladet segir Viking hafa borgað Breiðabliki um 17 milljónir íslenskra króna fyrir Sverri, en Lokeren hefur nú boðið ríflega fimmfalda þá upphæð.

- tom

Dagur Sigurðsson er hundrað prósent rétti maðurinn

HANDBOLTI Patrick Grötzki átti erfiðar lokamínútur í leik Þýskalands og Katar í 8-liða úrslitum HM í handbolta. Hornamaðurinn snjalli átti tvö skot á lokamínútunum sem Danijel Saric, hinn bosníski markvörður Katars, varði og tryggði þar með sínum mönnum sigur og sæti í undanúrslitum.

„Nóttin var stutt enda vonbrigðin mikil,“ sagði hann við Fréttablaðið á hóteli þýska liðsins í Doha í gærmorgun. Þýskaland mætir Króatíu í dag í fyrri leik sínum í umspili um sæti 5-8. „En við viljum fara á Ólympíuleika og því skipta næstu leikir svo miklu máli. Aðeins einn í landsliðinu hefur farið á Ólympíuleika og því viljum við ólmir komast þangað,“ segir hann en liðin í 2.-7. sæti HM fara í undankeppni ÓL. Þjóðverjar hafa háleit markmið fyrir framtíðina og ætla sér að búa til lið sem getur orðið heimsmeistari á heimavelli árið 2019. Dagur Sigurðsson á að leiða það verkefni og Grötzki segir að hann sé rétti maðurinn til þess.

„Án nokkurs vafa. Hann er frábær þjálfari og hver einasta stund á þessu móti hefur verið þaulhugsuð. Við mætum vel undirbúnir í hvern leik og það er engin tilviljun í því sem hann gerir. Hann er hundrað prósent rétti maðurinn til að leiða okkur áfram.“ Nánar er rætt við Grötzki á íþróttavef Vísis.

- esá

LÉK VEL Á HM Patrick Grötzki klikkaði ekki á mörgum skotum á HM. MYND/GETTY

HM Í HANDBOLTA *Katar 2015*

LEIKIR DAGSINS

LEIKIR UM 5. TIL 8. SÆTI

Króatía - Þýskaland	kl. 13:00	2 SPORT
Danmörk - Slóvenía	kl. 15:30	2 SPORT

UNDANÚRSLIT

Pólland - Katar	kl. 15:30	RÚV
Spánn - Frakkland	kl. 18:00	RÚV

ÖFLUGUR Craion var sínum gömlu félögum erfiður í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

DOMINOS DEILDIN

KR - KEFLAVÍK	109-73
STJARNAN - SNÆFELL	97-88
NJARÐV.- TINDAST.	107-99 E. FRL (88-88)
SKALLAGR. - HAUK.	106-101 E. 2 FRL (84-84, 94-94)

STAÐAN Í DEILDINNI

KR	15	14	1	1512-1229	28
Tindastóll	15	11	4	1414-1290	22
Stjarnan	15	9	6	1332-1297	18
Njarðvík	15	9	6	1292-1220	18
Snæfell	15	8	7	1332-1325	16
Keflavík	15	8	7	1249-1287	16
Grindavík	14	7	7	1252-1281	14
Þór	14	7	7	1306-1341	14
Haukar	15	7	8	1315-1306	14
Fjölnir	14	3	11	1163-1322	6
Skallagrímur	15	3	12	1204-1408	6
ÍR	14	2	12	1196-1261	4

NÆSTU LEIKIR Í DEILDINNI

Í kvöld klukkan 19.15: Þór Þ. - Grindavík, ÍR - Fjölnir.

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Tilviljanakennd leið að titli

Guðmundur Guðmundsson, þjálfari danska landsliðsins, gagnrýnir mótsfyrirkomulagið á HM í handbolta eftir að Danir duttu út í 8-liða úrslitum eftir tap fyrir Spáni. Danir hefja baráttuna um fimmta sætið í dag.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI Danska þjóðin er í sárum eftir að handboltalandslið Dana tapaði fyrir Spánverjum í 8-liða úrslitum HM í handbolta hér í Katar. Guðmundur Guðmundsson fékk sinn fyrsta stóra skell sem landsliðsþjálfari Dana og hann sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að hann hefði verið þungur. „Þetta reynir á og sýnir hversu grimmar íþróttirnar geta verið,“ segir Guðmundur.

Spánn vann umræddan leik á sigurmarki Joan Canellas á lokasekúndu leiksins. Guðmundur var eins og aðrir í danska liðinu steinrunninn á hliðarlínunni og trúði vart eigin augum. Draumurinn um heimsmeistaratitilinn var farinn á augabragði. „Sigurinn gat fallið hvorum megin sem var. Þetta var bara þannig leikur,“ segir Guðmundur enn fremur.

HM eins og bikarkeppni

Í síðustu heimsmeistarakeppni, þar sem Spánverjar urðu heimsmeistarar á heimavelli, var nýtt fyrirkomulag tekið upp. Milliriðlar voru felldir út og í staðinn tóku 16-liða úrslit við af hefðbundinni riðlakeppni. Guðmundur er gagnrýninn á þetta nýja fyrirkomulag.

„HM er í raun orðið eins og bikarkeppni. Það þykir mér afar sérstakt,“ segir Guðmundur. Danir höfnuðu í öðru sæti síns riðils – unnu Pólland, Rússland og Sádi-Arabíu en gerðu jafntefli við Argentínu og Þjóðverja.

Það var sérstaklega jafnteflið gegn Argentínu í fyrsta leik sem sat í Dönum en Guðmundur segir úrslit þess leiks engu máli skipta í dag.

SVEKKJANDI Guðmundur Guðmundsson, þjálfari danska liðsins, í leiknum á móti Spáni í fyrrakvöld þar sem danska landsliðið þurfti að sætta sig við eins marks tap. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

„Ef við hefðum unnið þann leik hefðu Þjóðverjar alltaf getað lagað markatöluna sína eins og þeir þurftu því þeir áttu Sádi-Arabíu í síðasta leik,“ segir þjálfarinn. „Við spiluðum hörkuleiki í riðlinum, unnum svo Ísland í 16-liða úrslitum og svo kom þetta tap. Og við erum úr leik þrátt fyrir að hafa tapað bara einum leik alla keppnina.“

Áður en núverandi fyrirkomulag var tekið upp var haldin milliriðlakeppni í stað 16- og 8-liða úrslita. Efstu tvö liðin úr hvorum milliriðli fóru svo áfram í undanúrslit og hugnast Guðmundi það mun betur.

„Við erum á HM til að finna besta lið heims. Með útsláttarkeppni geta óvæntir hlutir gerst og mér þætti þá eðlilegra að spila milliriðla. Þannig hafa liðin svigrúm til að gera ein mistök og nánast pottþétt að fjögur bestu liðin fari í undanúrslit,“ segir hann.

„Nú getur þetta ráðist á tilviljun, hver hittir á það á síðustu sekúndunum eða ekki.“

Kvarta ekki undan blaðamönnum

Guðmundur segir að hann hafi lært margt á þeim tíma sem hann hefur verið í starfinu, þó svo að hann hafi verið skammur.

„Ég hef ekki fengið marga daga með liðinu. Ég er að gera ákveðnar breytingar á bæði sókn og vörn liðsins og leikmenn eru að kynnast nýjum þjálfara. Það tekur tíma,“ segir Guðmundur.

Þá er gríðarlega mikil umfjöllun um danska liðið og blaðamannafundir þess fjölsetnir. „Það er hluti af mínu starfi að sinna fjölmiðlum og ég kvarta ekki undan því. Ég er glaður yfir hversu mikinn áhuga liðið fær. Það er gott fyrir danskan handbolta og þess vegna sinni ég glaður þessum hluta starfsins.“ Ulrik Wilbek náði frábærum árangri með danska liðið og var vitað að það yrði erfitt fyrir hvern sem er að ætla að feta í fótspor hans.

„Ég vissi það vel en ég setti allt slíkt bara til hliðar. Það sem máli skiptir er að ég hef horft upp á mitt lið standa sig vel og spila góðan handbolta. Það er margt jákvætt við leik liðsins og hvernig hann hefur þróast. Ég hef aðeins fundið fyrir miklum stuðningi leikmanna og allra innan danska handboltasambandsins.“

Sverrir Þór taplaus á nýja árinu

Grindavík hefur unnið flesta deildarleiki í röð í bæði karla- og kvennakörfunni

KÖRFUBOLTI Heitustu liðin í Dominos-deildunum þessa dagana eru karla- og kvennalið Grindvíkinga. Sólin er komin upp í Grindavík eftir dimma daga fyrir áramót og Grindvíkingar hafa nú unnið flesta leiki í röð í báðum deildum.

Karlalið Grindavíkur hefur unnið fimm leiki í röð og þessir sigrar hafa skilað liðinu upp í sjöunda sætið fyrir umferðina sem hófst í gær en það eru jafnframt bara tvö stig upp í þriðja sæti deildarinnar. Grindvíkingar heimsækja Þór úr Þorlákshöfn í kvöld.

Kvennalið Grindavíkur hefur unnið sex leiki í röð eða öll lið deildarinnar í einum rykk fyrir utan topplið Snæfells sem er næst á dagskrá í deildinni en fyrst fá Grindavíkurkonur Njarðvík í heimsókn í undanúrslitum bikarsins.

Það var vissulega dimmt yfir Röstinni í Grindavík í byrjun desembermánaðar þegar karlaliðið var aðeins búið að vinna tvo af fyrstu níu leikjum sinum og kvennaliðið hafði tapað tveimur leikjum í röð sem þýddi að liðið var ekki lengur meðal fjögurra efstu liðanna.

Svo vill til að þjálfari beggja liðanna er Sverrir Þór Sverrisson og honum tókst að snúa við blaðinu hjá báðum liðum. Lykilatriðið voru flottir sigrar í síðustu leikjum fyrir jólafríið og síðan hafa bæði liðin verið ósigrandi í fyrsta mánuði nýja ársins.

Nýir bandarískir leikmenn hafa að sjálfsögðu hjálpað til sem og það að karlaliðið endurheimti hinn stórefnilega Jón Axel Guðmundsson og menn eins og Jóhann Árna Ólafsson úr meiðslum.

Sverrir Þór á samt mikið hrós skilið fyrir að hafa snúið við báðum skútum á sama tíma og lið hans eru til alls vís í framhaldinu.

- óój

SJÖ SIGRAR Í SJÖ LEIKJUM Í JANÚARMÁNUÐI Sverrir Þór Sverrisson er búinn að kveikja á báðum Grindavíkurliðunum eftir erfiða byrjun á tímabilinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

THULE® SWEDEN

Skíðabox og skíðabogar

Fást í verslun okkar að Bíldshöfða 10

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is

Í KVÖLD

STÖÐ 2 kl. 19.45
Spurningabomban

Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur liðum, hvort skipað tveimur keppendum, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir og þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum um allt milli himins og jarðar.

Prisoners

BÍÓSTÖÐIN KL. 22.00 Spennumynd frá 2013 með Hugh Jackman og Jake Gyllenhaal í aðalhlutverkum. Dover-fjölskyldan og Birch-fjölskyldan eru nágrannar og vinir sem búa í úthverfi í New York og tilheyra millistéttinni. Hvor hjón fyrir sig eiga tvö börn, þar af tvær sex ára stúlkur.

The Tonight Show

SKJÁR EINN KL. 18.30 Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsæla þætti Tonight Show, sem hefur slegið öll áhorfsmet. Leikarinn Channing Tatum leikur nú í framhaldsmynd Magic Mike XXL og kynnir nýja mynd sína hjá Jimmy í kvöld.

Modern Family

GULLSTÖÐIN KL. 19.30 Þriðja þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna, hefðbundinnar fimm manna fjölskyldu. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.

FM 957 kl. 16.00
FM95Blö

Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina á FM957.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

LOKUÐ INNI Í ÞÖGN

Kolbrún Völkudóttir er heyrnarlaus og þurfti að dvelja í þrjú ár á geðdeild vegna kvíða og erfiðleika eftir kynferðislega misnotkun. Hún segir sértæka meðferð fyrir heyrnarlausa vanta á Íslandi og vegna samskiptavanda hafi lyfjagjöf verið nær eina úrræðið í hennar tilfelli. Í dag er hún þó bjartsýn á framtíðina og útskrifast af leiklistardeild Kvikmyndaskólans í vor.

Uppsprettulind ofstækishreyfinga

Konungsfjölskyldan í Sádi-Arabíu hefur áratugum saman notað olíuauð sinn til að friða öfgamenn, sem síðan breiða út boðskapinn til annarra landa.

Mansal á Íslandi

Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðarlögreglustjóri segir mikilvægt að tryggja úrræði fyrir fórnarlömb mansals. Fréttablaðið heldur áfram umfjöllun um málið.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 Wall Street
15.10 The Choice
16.00 Kalli kanína og félagar
16.20 Batman. The Brave and the Bold
16.45 How I Met Your Mother
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Spurningabomban
20.30 NCIS. New Orleans.
21.15 Louie
21.40 I, Frankenstein Bandarísk-ur spennutryllir frá 2014 með Aaron Eckhart og Bill Nighy í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um Adam sem Victor Frankenstein skapaði og er nú enn á ferli 200 árum síðar.
23.15 Tucker and Dale vs. Evil
00.45 G.I. Joe Retaliation
02.35 Wall Street
04.40 NCIS. New Orleans
05.25 Simpson-fjölskyldan
05.50 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

08.15 FA Cup 2014/2015
09.55 Meistarad. í hestaíþróttum
12.55 HM í handbolta 2015 Króatía – Þýskaland
14.25 World's Strongest Man 2014
14.55 League Cup Highlights
15.25 HM í handbolta 2015 Danmörk – Slóvenía
16.55 FA Cup 2014/2015
18.40 HM í handbolta 2015
20.00 La Liga Report
20.30 HM í handbolta 2015
21.50 League Cup 2014/2015
00.10 NBA Special - The Bad Boys

SPORT 2 *enski boltinn*

11.45 Football League Show
12.15 Burnley - Crystal Palace
13.55 Messan
15.10 Premier League World 2014
15.40 West Ham - Hull
17.25 Tottenham - Sunderland
19.10 Match Pack
19.40 Bournemouth - Watford BEINT
21.45 Messan
22.25 Enska úrvalsdeildin - upphitun
22.55 Match Pack
23.25 Bournemouth - Watford

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang
21.30 Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.05 Community 3
20.30 American Idol
21.15 True Blood
22.10 Constantine
22.55 Longmire
23.40 Raising Hope
00.00 The Carrie Diaries
00.45 Community 3
01.05 American Idol
01.50 True Blood
02.45 Constantine
03.30 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** Turbo **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.15 Strákarnir
18.40 Friends
19.05 Mom
19.30 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Pressa
21.00 The Following
21.45 Prime Suspect 2
23.30 It's Always Sunny in Philadelphia
23.50 The Secret Circle
00.35 Fringe
01.20 Pressa
02.00 The Following
02.45 Prime Suspect 2
04.30 It's Always Sunny in Philadelphia
04.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.45 Gandhi
12.50 Straight A's
14.20 Last Chance Harvey
15.50 Gandhi
18.55 Straight A's
20.25 Last Chance Harvey
22.00 Prisoners
00.30 Hello Ladies. The Movie
01.50 Snitch
03.45 Prisoners

RÚV

15.30 HM í handbolta karla *(Pólland - Katar)*
16.50 Reykjavíkurleikarnir
17.15 Vísindahorn Ævars
17.20 Rétt viðbrögð í skyndihjálp
17.30 Táknmálsfréttir
17.40 HM stofa
18.00 HM í handbolta karla *(Spánn - Frakkland)*
19.30 Fréttir
19.55 Íþróttir
20.00 Veðurfréttir
20.10 HM-stofa
20.35 Hraðfréttir
21.00 Útsvar *(Fljótsdalshérað - Árborg)*
22.10 Dauðinn má bíða James Bond er fenginn til að rannsaka tengsl hryðjuverkamanns frá Norður-Kóreu og demantajöfurs sem fjármagnar þróun alþjóðlegra geimvopna. Aðalhlutverk: Pierce Brosnan, Halle Berry og Rosamund Pike. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.20 Einræðisherrann
01.40 Útvarpsfréttir í 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
14.10 Cheers
14.35 The Biggest Loser - Ísland
15.45 King & Maxwell
16.30 Beauty and the Beast
17.10 Agents of S.H.I.E.L.D.
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Generation Cryo Raunveruleikaþættir um 17 ára gamla stúlku, Breeanna, sem nýlega hefur komist að því að hún er getin með aðstoð sæðisgjafa. Hún heldur í ferð að leita af 15 hálfsystkinum sínum sem eru öll feðruð með sama sæðisgjafanum.
20.35 Pirates of the Caribbean. On Stranger Tides Pegar Jack Sparrow hittir fagra konu úr fortíðinni veit hann ekki hvort hann sé nú búinn að finna ástina í lífi sínu eða hvort hún sé aðeins miskunnarlaus bragðarefur sem er að nota hann til að finna hinn goðsagnakennda æskubrunn.
22.55 No Country for Old Men
00.55 Betrayal
01.45 Ironside
02.30 The Tonight Show
03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.20 Golfing World 2015
09.10 PGA Tour 2015 - Highlight
10.05 Inside The PGA Tour 2015
10.30 European Tour 2015
13.35 PGA Tour Latinoamerica
14.05 PGA Tour 2015
17.05 European Tour 2015
20.05 Inside The PGA Tour 2015
20.30 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

JANÚAR GLEÐI

OFURTILBOÐ DAGLEGA Í JANÚAR

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

60% AFSLÁTTUR

FÖSTUDAGUR 30. JANÚAR

Vnr. 65105827
Þilofn, olíufylltur, 400W.
650x70x500 mm.

3.995 kr.
Almennt verð 9.876 kr.

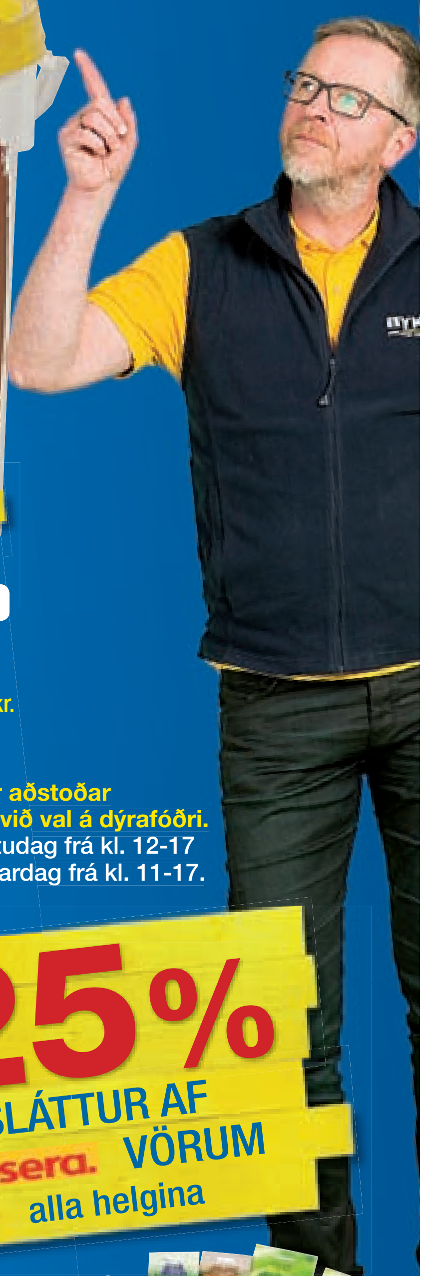
33% AFSLÁTTUR

LAUGARDAGUR 31. JANÚAR

4 LÍTRAR

Vnr. 86620040
KÓPAL glitra, innimálning,
gljástig 10, 4 l, allir litir.

3.995 kr.
Almennt verð 5.923 kr.



20% AFSLÁTTUR AF SONAX VÖRUM alla helgina

Sérfræðingur aðstoðar viðskiptavini við val á dýrafóðri.
Granda á föstudag frá kl. 12-17
Breidd á laugardag frá kl. 11-17.

25% AFSLÁTTUR AF Josera. VÖRUM alla helgina

13 KR. AFSLÁTTUR Á LAUGARDAGINN
með dælulyklinum á stöðinni við BYKO Breidd.

99 kr.

KAKA EÐA CROISSANT OG KAFFI Á 99 KR.
Virka daga frá 8-10 í janúar í Breidd

FRÆIN ERU KOMIN
Nú er rétt að fara að huga að sáningu

MIKIÐ ÚRVAL AF POTTAPLÖNTUM Í GRÆNLANDI

Fylgstu með gjafaleik okkar á Facebook.

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Mesta stuðlag sem ég veit um er Lúftgítar með Sykurmolunum. Það er eina lagið sem myndi mögulega geta dregið mig út á dansgólfið.“

Guðríður Haraldsdóttir, aðstoðarritstjóri Vikunnar

Vogue-dans kenndur í fyrsta sinn á Íslandi

Finnski dansarinn Anneli Ninja ætlar að miðla þekkingu sinni á tveimur námskeiðum.

„Það er mikill heiður að fá svona snilling til landsins,“ segir dansarinn Brynja Pétursdóttir sem stendur fyrir heimsókn finnska dansarans Anneli Ninja hingað til lands.

Anneli hefur getið sér gott orð sem Vogue-dansari en dansstíllinn Vogue hefur aldrei verið kenndur á Íslandi fyrr en núna.

Hún er í stærsta alþjóðlega Vogue-hópi heims, The House of Ninja. „Þessi danshópur skartar Vogue-dönsurum sem eru á meðal þeirra bestu í heimi,“ segir Brynja.

Dansstíllinn hefur þrjár greinar, Vogue Old Way, Vogue New Way og Vogue Fem sem hafa allar ratað í tónlistarmyndbönd hjá Madonnu, Beyoncé, Lady Gaga og fleirum. Stíllinn hefur verið að þróast í núverandi form síðan á 8. og 9. áratugnum á klúbbum og götum New York-borgar.

„Það var ekki fyrr en upp úr aldamótum að dansarar um allan heim fóru að kveikja á þessum explósíva dansstíl sem var búinn að vera að þróast í afskekktum klúbbum nokkurn veginn utan sviðsljóssins. Madonna varpaði ljósi á stílinn með lagi sínu Vogue og í því birtist einn máttarstólpi stílsins, José Extravaganza, ásamt lærlingi sínum,“ segir Brynja.

Anneli verður með námskeið í dag og á morgun. Meira má lesa um námskeiðin á brynjapeturs.is.

- glp

HÉR Á LANDI Finnski dansarinn Anneli Ninja hefur unnið fjölda alþjóðlegra keppna.

ÚTS
ÖLU
LOK
50-60%
afsláttur

ALLAR
HJÓLABRETTA-
PLÖTUR Á
5.500

SMASH

Kringlan
ntc.is | facebook / SMASHICELAND
Instagram / smashskateshop

STANSLAUST STUÐ Palli er í óðaönn að setja upp sýninguna sem verður opnuð þann 14. mars. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Opinberar einkasafn sitt í Hljómahöllinni

Tónlistarmaðurinn Páll Óskar Hjálmtýsson opnar sýningu í Rokksafninu í Hljómahöllinni í Reykjanesbæ þann 14. mars sem spannar allt hans líf og feril.

„Ég hef safnað öllu síðan Rocky Horror var sýnt árið 1991 og hef ég ekki hent neinu síðan þá. Ég einfaldlega afhendi þeim bara allt góssið og nú sitja þeir með sveittan skallann að fara í gegnum þetta,“ segir Páll Óskar Hjálmtýsson tónlistarmaður.

Laugardaginn 14. mars verður opnuð í Rokksafni Íslands í Hljómahöllinni í Reykjanesbæ sýningin „Páll Óskar – Einkasafn poppstjörnu“, en Palli fagnar 45 ára afmæli sínu tveimur dögum síðar. „Ég ætlaði fyrst að geyma þetta heima hjá mér en þegar þau hjá Rokksafninu spurðu hvort ég ætti ekki eitthvað dót, þá gaf ég þeim þetta allt. Loksins fær þetta að njóta sín í fallegu rými,“ segir Palli.

Sýningin verður nokkurs konar yfirlitssýning um líf Palla. Henni verður skipt niður eftir tímabilum og þar verða til sýnis flestir búningar sem hann hefur klæðst á ferlinum, gömul tímarit og viðtöl, teikningar og listaverk, skart, auglýsingar, vinnudagbækur, dagatöl og forláta Nokia 6110 síminn sem Palli átti í fjórtán ár. „Hvert tímabil fær sinn stall og á hverjum þeirra verða munir sem tengjast þeim tíma,“ segir hann.

Á sýningunni verður einnig hægt að tylla sér niður og hlusta á gamlar og sjaldgæfar upptökur, bæði af tónlist hans og útvarpsþáttunum sem Palli stýrði eitt sinn, „Sætt og sóðalegt“ og „Dr. Love“. „Þarna geta gestir líka fiktað í fullt af tökkum og hljóðblandað lögin mín upp á nýtt. Það verður líka hægt að fara í lítið hljóðver þar sem þú velur þitt uppáhaldslag með mér, velur tóntegund, syngur það og færð upptökuna senda í tölvupósti, með myndbandi. Vonandi hefur fólk gaman af því og lærir jafnframt að einfalt popplag er samsett úr ótrúlega mörgum flóknum hlutum. Við ætlum að gera þessa sýningu eins skemmtilega og fjölbreytta og frekast er unnt,“ segir Palli.

Þarna geta gestir líka fiktað í fullt af tökkum og hljóðblandað lögin mín uppá nýtt. Það verður líka hægt að fara í lítið hljóðver þar sem þú velur þitt uppáhaldslag með mér, velur tóntegund, syngur það og færð upptökuna senda í tölvupósti, með myndbandi.

Aðspurður hvort það sé einhver einn hlutur á sýningunni sem hann haldi sérstaklega upp á, segist hann eiga erfitt með að gera upp á milli. „Rocky Horror-búningurinn skiptir mig þó gríðarlega miklu máli, því það var þá sem lætin byrjuðu.“ Laugardagskvöldið 14. mars verður alvöru Pallaball í Stapanum í Keflavík með tilheyrandi stuði langt fram á nótt.

adda@frettabladid.is

Bang Gang vaknar af dvalanum

Barði Jóhannsson sendir frá sér fyrsta smáskífulagið af nýrri plötu eftir helgi.

„Þetta er fyrsta opinbera plötuútgáfan síðan árið 2008, ég gaf reyndar út eitt lag fyrir tveimur árum en ekki plötu,“ segir Barði Jóhannsson, sem er oftast kenndur við hljómsveitina sína, Bang Gang.

Fyrsta smáskífulagið, Out of Horizon, af væntanlegri plötu Bang Gang kemur út á mánudaginn. Barði segir að platan komi út í mars og þá um allan heim á sama tíma. „Platan verður jafn góð og hinar en allavega ekki betri,“ segir Barði léttur í lundu spurður út í nýju plötuna. „Ég tel að besta platan mín hingað til sé Best of Bang Gang platan.“

Hann nýtur liðsinnis nokkurra góðra gesta á plötunni. „Ég samdi eitt lag með Jófríði Ákadóttur úr Samaris, Helen Marnie úr Ladytron syngur eitt lag og svo vann ég eitt lag með Bloodgroup. Svo er ég með alls konar fólk með mér sem kemur að plötunni,“ útskýrir Barði, sem er farinn að huga að útgáfutónleikum hér á landi.

Bang Gang hefur lítið komið fram á undanförnum árum. „Við fórum tvisvar til Kína á síðasta ári, það er mikil eftirspurn þar og mér fannst fínt að fara þangað og spila gömlu plöturnar.“

- glp

MYND/XI SINSONG

BARÐI JÓHANNSSON Forsprakki Bang Gang sendir frá sér nýja plötu í mars.

CINTAMANI
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM Í
Smáralind & Kringlunni
30. janúar - 1. febrúar
20% VIÐBÓTARAFSLÁTTUR
Í CINTAMANI OUTLET
CINTAMANI
DRESS CODE ICELAND
WWW.CINTAMANI.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

Póstdreifing

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

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Hrafnhildur til Svíþjóðar

Sænska ríkissjónvarpið hefur keypt sýningarrétt til fimm ára að Hrafnhildi, heimildarmynd Ragnhildar Steinunnar Jónsdóttur. Gengið var frá samningunum í desember síðastliðnum og hljóta þetta að teljast góð tíðindi fyrir Ragnhildi Steinunni og aðra aðstandendur myndarinnar.

Myndin kom út fyrir tveimur og hálfu ári. Í henni er fylgst með Hrafnhildi leiðrétta kyn sitt. Rætt er við nánustu aðstandendur hennar, sem og geðlækna. Rýnt er í kynleiðréttingarferlið, fordóma samfélagsins, væntingar Hrafnhildar til lífsins og breytta þjóðfélagslega stöðu hennar eftir aðgerð. **- fb**

Blessað barnalánið

Nýtt ár byrjar svo sannarlega vel hjá parinu Fjólu Katrínu Steinsdóttur og **Jóni Gunnari Geirdal.** Í gær kom í heiminn fallegur drengur og eru foreldrarnir í skýjunum yfir nýja fjölskyldumeðlimnum.

Líklegt þykir þó að hann hafi eitthvað verið að flýta sér í heiminn, blessaður snáðinn, ef marka má Facebook-færslu Jóns Gunnars. Þar segir hann þennan himneska gaur hafa drifið sig í heiminn í gær. Tjáði hann vinum sínum að konan sín hafi staðið sig eins og hetja við að koma nýja erfingjanum í heiminn. **- sa**

Mest lesið VÍSIR

1 Máli Sturlu vísað frá en hann neitar að gefast upp: „Hef ekki rétt á því gagnvart sonum mínum“
2 Jón Gnarr ætlar að breyta nafni sínu í Houston
3 Var göbbuð í myndband: „Ég ætla ekki að láta þennan mann brjóta mig“
4 Guðmundur: Sorglegur endir
5 Leoncie með lífverði í Vestmannaeyjum

STÓR ÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

VERÐHRUN Á SÝNISEINTÖKUM OG YFIRFÖRNUM TÖLVUM!

tl.is

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALAN

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl og gilda á meðan á útsölu stendur og birgðir endast.

SÍÐUSTU DAGAR

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

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

Stillanleg heilsurúm í sérflokki!
20%-35% afsláttur

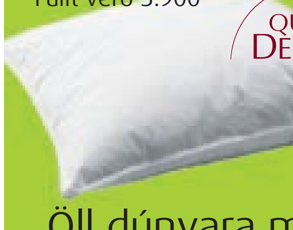
Stillanlegu heilsurúmin frá C&J:
- Inndraganlegur botn.
- Lyftigeta er yfir 2 x450 kg per botn.
- Mótor þarfnast ekki viðhalds.
- Tvíhert stálgrind undir botni.
- 2 nuddmótorar með tímarofa.
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi.
- LED lýsing undir rúmi - góð næturlýsing.
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

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

Fæst í mörgum stærðum.
Þráðlaus fjarstýring

Dúnmjúkur dúnkoddi!
35% afsláttur
STÓRIBJÖRN – útsöluverð
kr. 3.835
Fullt verð 5.900

QUILTS OF DENMARK®



Öll dúnvara með frá **25% afslætti**

Vandaðar dúnsængur
25-30% afsláttur
STÓRIBJÖRN – útsöluverð
kr. 13.990
Fullt verð 19.900

QUILTS OF DENMARK®

Serta **REYNIR** heilsurúm

Reynir ANNIVERSARY EDITION

Frábært verð!

Verðdæmi
Reynir heilsurúm með Classic botni

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

Reynir 30% AFSLÁTTUR Serta

Svefnsófar margar gerðir
25%-35% afsláttur

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

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16