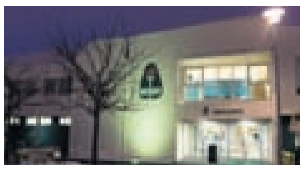


SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar satíru um launamun kynjanna. 19

MENNING Íslenski dansflokkurinn er hluti af Reykjavík Dansfestivali í fyrsta sinn. 28

Lífið Sandra Borg Bjarnadóttir býr til fjölnota poka úr fánaefni. 46

SPORT Laus við meiðsli og nálgast lágmarkið fyrir Evrópumeistaramótið. 42

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
6. febrúar 2015
31. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

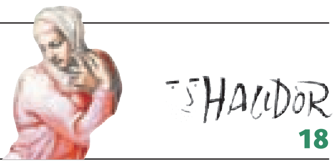
Baráttukona og miðlafrík

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir sker upp herör gegn hefndarklámi með fyrirlestrum sínum og námskeiðum um málefnið. Hún segir Lífinu frá æskunni, eldmóðnum og ástríðunni sem dregur hana áfram.

FRÉTTIR

Togast á um tekjur Fulltrúar í bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs togast á um auglýsingar sveitarfélagsins í héraðsblöðum. 2

Útgerðarmenn í óvissu Sjávarútvegsfyrirtæki kalla eftir stöðugleika í fiskveiðistjórnunarmálum. 10



18

Bolungarvík	0°		SV	20
Akureyri	2°		SV	14
Egilsstaðir	3°		SSV	10
Kirkjubæjarkl.	3°		SV	13
Reykjavík	2°		SV	14

Hvöss SV-átt Það má gera ráð fyrir allt að 15-20 m/s í dag, fyrst NV-til en síðar norðanlands og við SA-ströndina. Úrkomusvæði gengur austur yfir landið og það kólnar heldur með deginum. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

SKRAUTLEG HALLGRÍMSKIRKJA Vetrarhátíð í Reykjavík, hátíð ljóss og myrkurs, hófst í gær með ljóslistaverki Marcos Zotes. Verkið kallast Ljósvarða og umbreytir Hallgrímskirkju með kraftmikilli sjónrænni upplifun. Heiðurinn af teikningunum eiga upprennandi listamenn á leikskólanum Grænuborg. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Norðlingaalda í dulargervi

Landsvirkjun hefur kynnt nýja lausn til hliðar við hina mjög svo umdeildu Norðlingaölduveitu. Landvernd segir aðeins á ferðinni gamla umdeilda virkjunarkostinn í dulargervi og áhrif hans þau sömu.

ORKUMÁL „Við fyrstu sýn er þetta Norðlingaölduveita í dulargervi. Er þetta ekki bara nýtt nafn á sömu virkjunarhugmynd þó lónshæðin sé lægri?“ segir Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar, um nýja lausn Landsvirkjunar um Kjalölduveitu.

Um er að ræða nýjan kost til hliðar við Norðlingaölduveitu sunnan Hofsjökuls, sem hefur verið gríðarlega umdeild vegna nálægðar við núverandi friðlandsmörk Þjórsárvera og áhrifa á fossaröð neðar í ánni.

Guðmundur Ingi spyr sig hvort það geti verið að hugmynd Landsvirkjunar sé aðeins til að tryggja að einhver útfærsla af Norðlingaölduvirkjun verði tekin til skoðunar af verkefnisstjórn 3. áfanga rammaáætlunar. Það megi túlka sem svo að fyrirtækið sætti sig ekki við að svæðið verði verndað, þrátt fyrir að engin sátt sé um að ráðast í virkjunarhugmyndir sem eru í verndarflokki.

„Það er ekki hægt að sjá annað en að þetta brjóti upp víðerni vestan Þjórsár og rennsli er tekið af fossaröðinni líkt og með Norðlingaölduveitu,“ segir Guðmundur Ingi.

Kjalölduveita er meðal þeirra virkjanakosta frá Landsvirkjun sem Orkustofnun sendi inn til verkefnastjórnar 3. áfanga rammaáætlunar í janúar.

Tilgangur Kjalölduveitu er að veita vatni úr Þjórsá yfir í Þórisvatn til að auka orkuframleiðslu raforkukerfisins. Þjórsá er stífluð norðvestan við Kjalöldur, þar sem myndast lón er nefnist Kjalöldulón með yfirfallshæð 555 metra yfir sjávarmáli. Vatni er miðlað í Þórisvatn, þaðan sem það rennur í gegnum allar virkjanir neðar á Tungnaár-Þjórsársvæðinu sem gefa þar með 44 megavött til viðbótar.

> **Er þetta ekki bara nýtt nafn á sömu virkjunarhugmynd þó lónshæðin sé lægri?**
>
> *Guðmundur Ingi Guðbrandsson, Landvernd*

44 megavött myndi Kjalölduveita gefa til viðbótar við þær virkjanir sem fyrir eru á svæðinu.

Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnar rammaáætlunar segist lítið geta sagt um þessar hugmyndir. Hann hafi aldrei heyrt á Kjalölduveitu minnst fyrr en verkefnastjórn barst listi Orkustofnunar nú á dögunum.

Í skriflegu svari Landsvirkjunar kemur fram að báðar tillögurnar, Norðlingaölduveita og Kjalölduveita, eru nýjar hugmyndir frá 2. áfanga rammaáætlunar og þar tekið tillit til athugasemda verkefnastjórnarinnar er varðar Norðlingaölduveitu. Lónið hefur verið lækkað og við það minnkar flatarmál þess við hæstu rekstrarhæð um nær helming eða í um 53% af því sem áður var fyrirhugað að vetrarlagi, „sem tryggir að Norðlingaölduveita hefur engin áhrif á Eyvafen eða Þjórsárver. Kjalölduveita er ný hugmynd og annar valkostur við Norðlingaölduveitu, en í þeirri tillögu hefur lónið verið fært um þrjá kílómetra neðar í Þjórsá frá friðlandsmörkum.“

- shá / sjá síðu 6

pyngjan.is

GREIÐSLUAPP Í SNJALLSÍMANN

Pyngjan er greiðsluapp sem einfaldar lífið og þú þarft ekki að taka upp kortið.

Google play
App Store
Pyngjan

Feriane Amrouni kom til Íslands fyrir tveimur árum sem hælisleitandi:

Vill tryggja börnunum öryggi

SAMFÉLAG „Ég vil bara getað skapað börnunum mínum örugga framtíð,“ segir Feriane Amrouni, hælisleitandi frá Alsír, sem kom hingað til lands fyrir tveimur árum. Með henni komu tvö börn hennar auk þess sem hún var ólétt að því þriðja.

Í júní 2013 tók Útlendingastofnun þá ákvörðun að hún skyldi send til Frakklands aftur ásamt börnum sínum en þar millilenti hún á leið sinni til Íslands. Sú ákvörðun var kærð samdægurs til innanríkisráðuneytisins. Síðan þá hefur Feriane beðið í óvissu um framtíð sína og barna sinna. Hún segir biðina og óvissuna sem henni fylgir afar erfiða.

„Okkur líður vel á Íslandi. Elsta barnið er í skóla og miðbarnið í leikskóla. Þau tala íslensku og hér langar okkur að vera. Yngsta dóttir mín hefur aldrei búið annars staðar en hér,“ segir hún en yngsta barnið er fætt í ágúst 2013.

Feriane segist hafa flúið frá heimalandinu vegna ofríkis eiginmanns síns. Þau hafi búið við slæmar aðstæður. Hún hafi ekki getað skilið við hann þar sem þá hefði hún líklega endað á vergangi og ekki fengið að hafa börnin hjá sér. „Ég vil ekki fara til baka. Ég get átt á hættu að verða sett í fangelsi og að börnin verði tekin af mér. Ég get ekki hugsað það til enda. Ég bið um miskunn stjórnvalda um að við fáum einhver svör og fáum að vera hér.“

- vh/ sjá síðu 8

FÆR ENGIN SVÖR Feriane hefur beðið í tvö ár eftir svörum frá stjórnvöldum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

BLÓMVÖNDUR MÁNAÐARINS
2.900KR

GARÐHEIMAR

SPURNING DAGSINS

Hallveig, má sleppa sturtunni?

„Sturta fyrir sund er skylda samkvæmt lögum en við firrum okkur allri ábyrgð."

Hallveig Kristín Einarsdóttir er verkefnisstjóri RIFF sem sýnir Hitchcock-myndina Psycho með hinu uggvænlega sturtuatriði í Sundhöll Reykjavíkur annað kvöld.

Gísli Freyr Valdórsson hefur náð sáttum um greiðslu skaðabóta:

Dómari vill að sættir náist

DÓMSMÁL Gísli Freyr Valdórsson, fyrrverandi aðstoðarmaður innanríkisráðherra, hefur náð sáttum við íslenska konu um greiðslu á bótum til hennar. Konan var ein þeirra sem nafngreind voru í minnisblaði innanríkisráðuneytisins í tengslum við lekamálið svokallaða.

Fréttastofa RÚV greindi frá því í gær að Gísli Freyr hefði leitað sátta við Tony Omos auk tveggja kvenna í lekamálinu. Tony Omos krefst 5 milljóna króna í bætur og Evelyn Glory Joseph 4,5 milljóna króna. Íslenska konan sem nafngreind var fór fram á 2,5 milljónir króna í bætur en sátt hefur náðst um greiðslu á bótum til hennar.

Sigríður Hjaltested, dómari við Héraðsdóm Reykjavíkur, hvatti menn til að leita sátta í málinu.

Báðum málum var frestað til 25. febrúar í öðru málinu og 11. mars í öðru. Að sögn Stefáns Karls Kristjánssonar, lögmanns Tonys Omos, eru fulltrúar málsaðila í sambandi og verið er að ræða sættir. - srs

GÍSLI FREYR Hérðasdómari hvetur hlutaðeigendur til að ná sáttum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sameiningartal í Hveragerði:

Ölfusingar fá bæjarkynningu

SVEITARFÉLÖG Bæjarráð Hveragerðis hyggst bjóða bæjarstjórn Ölfuss á fund til að kynna stofnanir og innviði Hveragerðisbæjar.

„Sérstaklega verður skoðuð sameiginleg starfsemi sveitarfélaganna svo sem grunnskóli og leikskólar. Bæjarráð leggur áherslu á að fundurinn verði haldinn fyrir skoðanakönnun Ölfusinga þar sem kanna á hug íbúa sveitarfélagsins til sameiningar þessara tveggja sveitarfélaga," segir í fundargerð bæjarráðs. - gar

HÚS Á RÚNTINUM Mikill viðbúnaður var vegna flutnings húsanna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tvö friðuð hús flutt út á Granda þar til þau fá framtíðarstað:

Húsin flutt af Grettisgötu

SKIPULAGSMÁL Tvö hús voru flutt af Grettisgötu í gær. Húsin voru flutt af skipulagsástæðum og var farið með þau að Hólmaslóð á Granda þar sem þau verða geymd næstu misseri, eða þar til grunnur á framtíðarstað þeirra að Grettisgötu 9a og b verður gerður.

Um er að ræða hús við Grettisgötu 17 og bakhús að Laugavegi 36. Húsin vöktu mikla athygli á síðasta ári eftir að íbúar við Grettisgötu mótmæltu nýju deiliskipulagi lóðarinnar en á henni stendur 107 ára gamall silfurreynir sem íbúarnir vildu standa vörð um. - sks

Dómari skilaði séráliti:

Hæstiréttur staðfestir dóm

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær 5 ára fangelsisdóm yfir Scott James Carcay í svokölluðu „shaken baby"-máli. Scott var ákærður fyrir stórfellda líkamsárás gegn fimm mánaða gamalli dóttur sinni í mars árið 2013. Hann mun hafa hrist dóttur sína af slíkum krafti að blæddi inn á heila sem leiddi til dauða hennar. Scott er gert að greiða allan áfrýjunarkostnað vegna málsins, rúmar 2,5 milljónir króna.

Ólafur Börkur Þorvaldsson hæstaréttardómari skilaði inn séráliti þar sem hann taldi að sýkna ætti sakborning. - srs

Vilja láta reyna á deilumál:

Náðu sáttum við útgerðina

VINNUMÁL Upp á síðkastið hafa annir fylgt hagsmunagæslu fyrir félagsmenn, að því er fram kemur á vef Verkalýðsfélags Akraness. Bent er á dæmi um töluverðan fjárhagslegan ávinning sem fólk hafi haft af því að láta reyna á deilumál við vinnuveitendur.

Þannig hafi útgerð á miðvikudag fallist á að greiða skipverjum fulla kauptryggingu á meðan skip var í viðgerð í mánuð, í stað helmings eins og til stóð. Þá hafi náðst sátt í veikindalaunamáli sem skilaði skipverja hundruðum þúsunda króna og verkamaður hafi fengið orlofsgreiðslur og annað sem vantaði við uppgjör. - óká

Togast á um tekjur af auglýsingum bæjarins

Fulltrúar í bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs togast á um auglýsingar sveitarfélagsins. Mest er auglýst í Dagskránni en markaðsstjóri Austurfréttar segir hana ekki fjölmiðil líkt og Austurfrétt sem gæti ráðið til sín aukablaðamann fyrir tekjurnar.

FLJÓTSDALSHÉRAÐ Stefán Bogi Sveinsson, bæjarfulltrúi í Fljótsdalshéraði og markaðsstjóri Austurfréttar, vill að sveitarfélög eystra auglýsi meira í fjölmiðlum fyrirtækisins.

Í bréfi til bæjaryfirvalda í Fljótsdalshéraði áætlar Stefán að síðustu viku hafi Fljótsdalshérað og Fjarðabyggð auglýst fyrir samtals 295 þúsund krónur í Dagskránni og 31 þúsund krónur í Austurglugganum.

„Dagskráin er auglýsingamiðill en rétt er að halda því til haga að hún er ekki fjölmiðill. Þar á sér ekki stað nein ritstjórnarvinna og áhrif Dagskrárinnar sem slíkrar á samfélagið eru engin í þessu samhengi," segir Stefán sem kveður viðskipti frá Fjarðabyggð og Fljótsdalshéraði myndu gera kleift að ráða að minnsta kosti einn blaðamann til viðbótar.

„Í rekstri þar sem barist hefur verið við að ná að halda tveimur manneskjum í vinnu við þetta, þá myndi þriðja manneskjan breyta ansi miklu," útskýrir Stefán sem kveðst ekki sammála því sjónarmiði að sveitarfélögin verði að auglýsa í miðli sem berist „öllum". Ekkert sé athugavert við að sveitarfélögin beini viðskiptum sínum til áskriftarmiðla.

„Þá veit fólk einfaldlega hvar það á að leita eftir tilkynningum sveitarfélagsins. Þannig geta sveitarfélögin eflt fjölmiðlun með því að hvetja íbúa sína til að vera áskrifendur," segir Stefán Bogi.

Gunnhildur Ingvarsdóttir, bæjarfulltrúi og flokkssystir Stefáns í Framsóknarflokknum sem er í minnihluta í bæjarstjórn, vék ásamt Stefáni af fundi þegar bréf hans var tekið fyrir á miðvikudag. Gunnhildur er eigandi Dagskrárinnar. Áður en hún yfirgaf salinn sagðist hún vilja leiðrétta það að Dagskráin væri ekki fjölmiðill.

„Þessu mótmæli ég harðlega," sagði Gunnhildur sem kvaðst hafa flett orðinu fjölmiðli upp í Orðabók Háskóla Íslands. „Það er tæki til að dreifa upplýsingum til mikils mannfjölda á stóru svæði," vitnaði hún í orðabókina og benti á að Dagskrán kæmi út í sex þúsund eintökum og væri dreift frá Bakkafirði til Skaftafellssýslu.

„Ég held að það sé nokkuð augljóst að við reynum að auglýsa þar sem dreifingin er mest," sagði Þórður Már Þorsteinsson úr Á-lista.

Bæjarstjórnin samþykkti síðan að mælast til þess við bæjarstarfsmenn að nýta auglýsingar í staðbundnum fjölmiðlum, þegar það þætti vænlegt. „Taka verður þó tillit til þess að í tilfellum sveitarfélaga þarf að tryggja að slíkar auglýsingar komi fyrir sjónir sem flestra íbúa." gar@frettabladid.is

STEFÁN BOGI SVEINSSON „Ef menn telja nauðsynlegt að auglýsing nái til allra, þá er hún betur komin inni á opnum fjölmiðli á vefnum," segir markaðsstjóri Austurfréttar og vísar á vefútáfu félagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Í rekstri þar sem barist hefur verið við að ná að halda tveimur manneskjum í vinnu við þetta, þá myndi þriðja manneskjan breyta ansi miklu.**
>
> *Stefán Bogi Sveinsson, bæjarfulltrúi í Fljótsdalshéraði og markaðsstjóri Austurfréttar*

LEIÐIN TIL HOLLUSTU

Skyr.is drykkirnir standast þær ströngu kröfur sem gerðar eru til matvæla sem merktar eru Skráargatinu. Þú getur treyst á hollustu Skyr.is.

www.skyr.is

Hagnaður Icelandair Group nam 8,7 milljörðum eftir skatta á síðasta ári:

Greiða hluthöfum 2,5 milljarða

VIÐSKIPTI Stjórn Icelandair Group leggur til að félagið greiði hluthöfum samtals 2,5 milljarða í arð á árinu 2015. Það samsvarar 0,5 krónum á hvern hlut.

Hagnaður Icelandair nam 66,5 milljónum dala eftir skatta á síðasta ári, eða 8,7 milljörðum króna. Hagnaðurinn jókst um 10 milljónir dala frá fyrra ári. Þetta kemur fram í ársreikningi félagsins.

EBITDA á síðasta ári nam 154,3 milljónum dollara, eða 20 milljörðum króna, samanborið við 143,7 milljónir dollara árið 2013.

Rekstrartekjur jukust um 9% á milli ára. EBITDA á fjórða ársfjórðungi var neikvæð um 1,5 milljón USD og lækkaði um 8,3 milljónir USD á milli ára. Eiginfjárhlutfall 43% í árslok 2014 samanborið við 42% í árslok 2013.

„Afkoma ársins 2014 er betri en áætlanir stjórnenda gerðu ráð fyrir í upphafi árs og EBITDA ársins er við efri mörk síðustu afkomuspár félagsins," segir Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, í afkomutilkynningu. - jhh

BJÖRGÓLFUR JÓHANNSSON Forstjórinn segir afkomu fyrirtækisins betri en áætlanir hafi gert ráð fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tilboð: 3.750.000 kr.

Ford C-MAX Titanium DOX03
Skráður apríl 2014, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 24.000 km.
Ásett verð: 3.980.000 kr. *Í ábyrgð*

Tilboð: 790.000 kr.

Volvo V40 SE PN105
Skráður janúar 2003, 1,9i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 165.000 km.
Ásett verð: 890.000 kr.

Tilboð: 2.490.000 kr.

Renault Megane II Berline FYM75
Skráður mars 2012, 1,5TDi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 56.000 km.
Ásett verð: 2.690.000 kr.

Tilboð: 3.690.000 kr.

Ford Kuga Titanium S PHG38
Skráður desember 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfsk.
Ekinn 85.000 km.
Ásett verð: 4.130.000 kr.

NOTAÐIR BÍLAR

MIKIÐ ÚRVAL OG GOTT VERÐ

Gerðu betri bílakaup!

Tilboð: 8.290.000 kr.

Volvo XC90 Momentum D5 AWD EYG10
Skráður apríl 2012, 2,4Di dísil, sjálfskiptur.
Ekinn 69.000 km.
Ásett verð: 8.850.000 kr.

Tilboð: 2.240.000 kr.

Mazda2 Premium GVM81
Skráður maí 2014, 1,5i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn: 25.000 km.
Ásett verð: 2.390.000 kr. *Í ábyrgð*

Tilboð: 1.620.000 kr.

Citroën C1 Attraction JGP02
Skráður maí 2014, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 27.000 km.
Ásett verð: 1.770.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN

Skoðaðu fleiri dæmi hér!

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Ýmsar fjármögnunarleiðir í boði. Spyrðu ráðgjafa.

TÖKUM ALLAR TEGUNDIR BÍLA UPPÍ

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

Tilboð 2.890.000 kr.

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

Tilboð: 1.290.000 kr.

Ford Escape XLT MZ601
Skráður maí 2007, 3,0i bensín, sjálfskiptur.
Ekinn 126.000 km.
Ásett verð: 1.490.000 kr.

Verð: 1.090.000 kr.

Volkswagen Polo Comfortline LKY41
Skráður maí 2008, 1,4i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 111.000 km.

Tilboð: 2.150.000 kr.

Toyota Yaris Terra PMX12
Skráður mars 2013, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 22.500 km.
Ásett verð: 2.290.000 kr. *Í ábyrgð*

Tilboð: 2.350.000 kr.

Ford Mondeo Trend JIN64
Skráður maí 2011, 1,6TDCi, dísil, beinskiptur
Ekinn 94.000 km.
Ásett verð: 2.570.000 kr.

Tilboð: 1.590.000 kr.

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

Tilboð: 3.690.000 kr.

Mazda6 Vision FHE21
Skráður maí 2013, 2,2TDCi dísil, sjálfskiptur.
Ekinn: 69.000 km.
Ásett verð: 3.890.000 kr. *Í ábyrgð*

FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg

Tilboðsbílarnir fara beint á Facebook!

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

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

brimborg
Öruggur staður til að vera á

FERÐAÞJÓNUSTA FATLAÐRA

FERÐ ÓLAFAR FRÁ ÞVÍ HÚN VAR SÓTT ÞAR TIL HÚN FANNST

12.40 Stúlkan sótt ásamt sjö öðrum í Fjölbrautaskólann við Ármúla – bílstjórinn ekur þeim í sextán sæta Ford Transit niður í miðbæ Reykjavíkur.

13.00 Hópnum skipt í tvennt þar sem lyftan niður í kjallara Hins hússins tekur aðeins fjóra. Ólöf er í seinni hópnum.

13.20 Bílstjórinn ekur af stað, að eigin sögn í þeirri trú að allir úr hópnum séu í kjallara Hins hússins.

16.00 Starfi Hins hússins lokið. Krakkarnir sjö sóttir og ekið heim. Ólöf er ekki þar á meðal.

16.00–17.00 Akstur ungmennanna heim tekur um klukkustund. Foreldrar Ólafar hafa ekki áhyggjur á þessum tíma.

17.10 Ólöf er ekki komin heim og móðir hennar ákveður að hringja í Hitt húsið til að athuga hvort þeim hafi seinkað heim á leið. Þá er henni sagt að Ólöf hafi aldrei komið í Hitt húsið.

17.30 Foreldrarnir bregðast strax við. Hringja í ferðaþjónustu fatlaðra til að fá svör. Þá er haft samband við ökumann og hann spurður um Ólöfu. Hann segist hafa séð hana fara úr bifreiðinni.

18.07 Faðir Ólafar hefur samband við lögregluna og vill láta leita að Ólöfu.

18.25 Óskað eftir aðstoð björgunarsveitar. Yfir hundrað leitarmenn leita að Ólöfu í miðborginni. Leitin beinist helst að hafnarsvæðinu.

19.11 Lýst er eftir Ólöfu í fjölmiðlum landsins.

19.45 Ólöf finnst í sendibifreiðinni. Hún er spennt í belti. Bílstjórinn bíður með henni í bílnum þar til lögregla kemur á vettvang.

20.00 Lögregla fylgir Ólöfu heim til foreldra sinna.

12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00

Allt fór úrskeiðis sem mögulegt var

Mál Ólafar Þorbjargar dregur dilk á eftir sér. Lögregla og Reykjavíkurborg gera úttekt á málinu. Bílstjórinn segist ætla að halda áfram að keyra fyrir ferðaþjónustu fatlaðra standi það til boða. Formaður Öryrkjabandalagsins segir mannréttindi brotin gegn fötluðum.

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

Sérstök úttekt verður gerð á alvarlegu máli Ólafar Þorbjargar Pétursdóttur hjá Reykjavíkurborg og hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. Ólöf Þorbjörg fannst í bifreið ferðaþjónustu fatlaðra eftir að víðtæk leit hafði verið gerð að henni í borginni á miðvikudagskvöld. Hún er mállaus og þroskaskert með mjög takmarkaða hreyfigetu. Talið er að hún hafi verið í bifreiðinni í allt að sjö tíma.

Lögregla hyggst ræða við ökumann bifreiðarinnar í dag. Í gær fylgdi hún ábendingum frá vitnum um atburðarás dagsins. Innri endurskoðun Reykjavíkurborgar hefur verið falið að gera óháða úttekt á aðdraganda, innleiðingu og framkvæmd ferðaþjónustu fatlaðs fólks hjá Strætó.

Mikið af mistökum

Fjölmörg mistök hafa orðið á síðustu mánuðum í þjónustu ferðaþjónustu fatlaðra. Í byrjun árs var fatlaður maður skilinn eftir fyrir utan heimili sitt. Bílstjórinn neitaði að aka bæði honum og bróður hans frá heimili þeirra til foreldra þeirra. Mennirnir, sem eru þrítugir, voru á leið í mat til foreldra sinna og höfðu báðir pantað sér far með ferðaþjónustunni en þeir eru búsettir á sama stað.

Þann 22. janúar var þroskahömluð og einhverf stúlka skilin ein eftir af ferðaþjónustu fatlaðra þrátt fyrir skýr fyrirmæli um annað. Stúlkunni var ekið úr skammtímavistun, þar sem hún fer í hvíldarinnlögn eina sinni í mánuði, og heim til hennar í Foldahverfi í Grafarvogi þar sem hún var skilin eftir fyrir utan heimilið. Þá hafa fatlaðir oltið úr hjólastólum og illa hefur gengið að koma þeim á áfangastað. Hafa fjölmargir misst af læknistímum, sjúkraþjálfun og öðru. Mistökin eru svo mörg að Strætó bað notendur þjónustunnar opinberlega afsökunar.

Edda Heiðrún Backman leikkona sagði frá því í viðtali við Morgunblaðið að hún hefði lent í því að panta bíl til þess að komast í sundtíma sem er henni mjög mikilvægur. Bíllinn kom klukkutíma of seint og því missti hún af tímanum. Seinna sama dag þurfti hún aftur að panta bíl. Í samtali við Morgunblaðið lýsir hún atvikinu sem tók mjög á hana á þennan hátt: „Þá þurfti ég líka að bíða og bíða. Ég beið svo lengi að ég missti af klósettferð og átti bara að bíða og pissa á mig.“

Fylltust miklum ótta

Ólöf Þorbjörg gengur í Fjölbrautaskólann við Ármúla. Þaðan fer hún í skipulagt tómstundastarf á vegum Hins hússins ásamt fleira ungu fólki með fötlun. Foreldrar hennar eru ánægðir með það starf sem er á vegum Hins hússins og starfsmenn þar í húsi voru þeim hjálplegir bæði á meðan Ólöf Þorbjörg var týnd og eftir að hún fannst.

Móðir Ólafar Þorbjargar segir hins vegar að allt hafi farið úrskeiðis sem mögulegt var í gær. Þannig tók starfsfólk Hins hússins ekki eftir því að stúlkan var ekki með í félagsstarfinu þann daginn. Vanalega eru þau afar grandvör og hringja í foreldrana ef hún er sein í Hitt húsið.

„Starfinu lýkur klukkan fjögur í Hinu húsinu. Aksturinn tekur hins vegar um klukkustund. Við höfðum því engar áhyggjur fyrr en klukkan var orðin fimm. Þegar hún var ekki komin heim og tíu mínútur yfir fimm þá hringjum við í Hitt húsið. Þá er okkur sagt að hún hafi aldrei komið þangað. Ég fylltist miklum ótta þegar í stað,“ segir móðir hennar og segist hafa strax öskrað á eiginmann sinn. Viðbrögð þeirra hafi verið skjót enda dóttir þeirra bjargarlaus með öllu.

„Pétur hringdi í lögregluna og það var strax byrjað að leita að henni.“

Ætlar að starfa áfram ef það býðst

Þegar Fréttablaðið náði tali af bílstjóranum, Valdimari Jónssyni, sagðist hann ekki vilja tjá sig þar sem hann biði eftir yfirlýsingu vegna málsins. Maðurinn hefur mikla reynslu af akstri, hann byrjaði nýlega að keyra aftur fyrir ferðaþjónustu fatlaðra en hann hefur einnig keyrt strætó. Hann segir mikið álag hafa verið á bílstjórum ferðaþjónustu fatlaðra undanfarnar vikur.

„Þetta verður kannski kornið sem fyllti mælirinn eins og borgarstjórinn sagði og það verður farið að lagfæra eitthvað. Ég bara hef unnið mína vinnu eða reynt það, það sýnir sig á þessu í gær að það hefur ekki verið fullkomið. Þetta er ekki það sem maður óskar eftir allavega.“ Valdimar segist ætla halda áfram að starfa fyrir ferðaþjónustuna bjóðist honum það. „Það er ekki búið að segja mér upp þannig ég veit ekkert enn þá. Ef mér stendur til boða að halda áfram þá geri ég það.“

Mannréttindabrot gegn fötluðum

Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalags Íslands, segir breytt fyrirkomulag ferðaþjónustunnar hafa verið illa hugsaða aðgerð þar sem bókhald hafi verið tekið fram yfir fólk.

„Það var búið að benda á að það myndi henta betur að gera þetta að sumri til en það var ekki hlustað á það og þeir hljóta að hafa litið á það þannig að það væri betra fyrir bókhaldið að gera þetta á nýju bókhaldsári. Og núna er þetta allt á skítafloti.“ Hún segir einnig illa hafa verið staðið að því þegar starfsmönnum í þjónustuveri hafi verið sagt upp en þar hafi horfið dýrmæt þekking. „Meðal annars þekking á því hvaða fötlun viðkomandi einstaklingur búi yfir. Þetta eru ólíkir hópar og það hentar ekki það sama öllum.“ Ellen segir það í raun vera mannréttindabrot gegn fötluðum hvernig sé staðið að þessum málum.

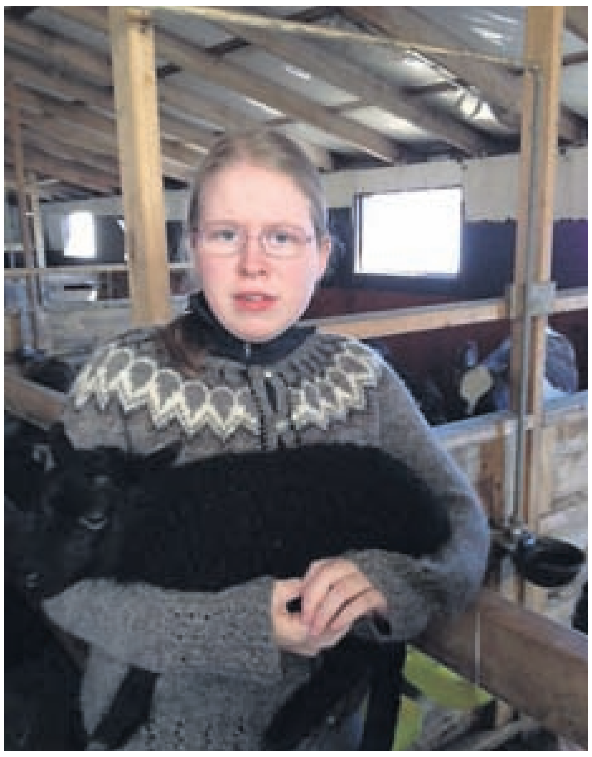
Hún hafi heyrt af fjölmörgum óhöppum og slysum á undanförnum vikum.

Neyðarstjórn skipuð

Í gær var haldinn sameiginlegur fundur eigenda og stjórnar Strætó í Ráðhúsi Reykjavíkur. Á honum var lagt til að skipuð yrði sérstök stjórn yfir ferðaþjónustu fatlaðs fólks undir forystu Stefáns Eiríkssonar, sviðsstjóra Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar.

Í samtali við Fréttablaðið sagðist Stefán leggja til hliðar önnur verkefni til að einbeita sér að því að koma þjónustunni í lag. Stjórnin verður með aðild fulltrúa Öryrkjabandalagsins, Sjálfsbjargar og Þroskahjálpar.

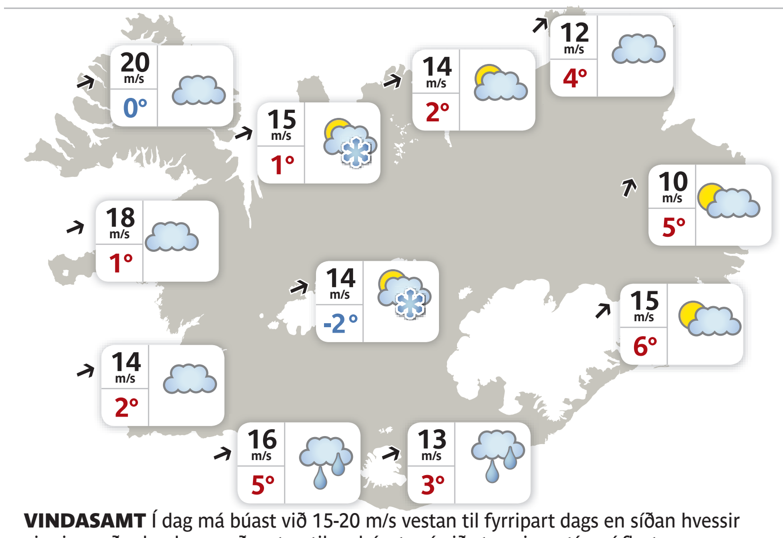
„Við gefum okkur fjórar vikur til þess að vinna að þessum málum. Okkar hlutverk er að tryggja örugga þjónustu,“ sagði Stefán og sagði stjórnina hafa fullt umboð til þess að gera þær breytingar sem hún telur nauðsynlegar til að bæta úr í þjónustu og framkvæmd. Þá hefur hún einnig fullt umboð til að gera tillögur um breytingar á fyrirkomulagi eða framkvæmd þjónustunnar til framtíðar.



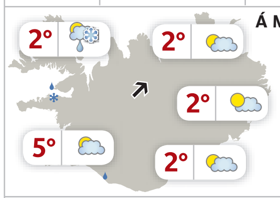
TÝNDIST Talið er að Ólöf Þorbjörg hafi verið í bílnum í allt að sjö tíma. Sérstök úttekt verður gerð á máli hennar.

Veðurspá

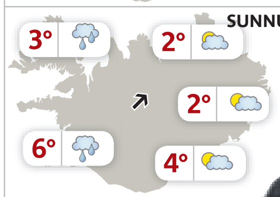
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	11°	Friedrichshafen	0°	New York	-3°
Aþena	17°	Gautaborg	2°	Orlando	17°
Basel	3°	Kaupmannahöfn	2°	Ósló	-5°
Berlín	-1°	Las Palmas	18°	París	2°
Billund	3°	London	5°	San Francisco	15°
Frankfurt	1°	Mallorca	8°	Stokkhólmur	3°



Á MORGUN Allhvasst N-til en 5-10 m/s syðra.



SUNNUDAGUR Víða stormur N-til og allhvasst V-til.

VINDASAMT Í dag má búast við 15-20 m/s vestan til fyrripart dags en síðan hvessir einnig norðanlands og suðaustan til og búast má við stormi um tíma í flestum landshlutum. Á morgun dregur úr vindi en á sunnudaginn bætir í vind á nýjan leik.

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

Breskir dagar

Nýtt á Íslandi
Melton Mowbray Pork Pie

Í Melton Mowbray Pork Pie er eingöngu notað ferskt breskt svínakjöt. Bökurnar eru bakaðar í ljúffengu degi samkvæmt gamalli hefð og eru án allra aukefna og transfitu. Bökurnar koma fullelduðar og þarf aðeins að hita.

Fine cheese company
Breskt sælkerakex og ljúffengir ostar

Vit-hit
Náttúrulegir, án viðbætts sykurs

Quality Street
Hver er þinn uppáhalds moli?

Belvita
Byrjaðu daginn á Belvita

Innocent
Ferskur safi og smoothie

Barny
Kökurnar sem börnin elska

Twinings te
Te sem bragð er af

Gildir til 15. febrúar á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

SVONA ERUM VIÐ

1.506 **ferkílómetrar lands** eru þaktir birkiskógum á Íslandi, eða 1,5% landsins.

Viðurkenna að hafa haft uppi rangar fullyrðingar í útvarpsauglýsingum:

Síminn sér eftir auglýsingum

NEYTENDAMÁL Síminn hefur beðist velvirðingar á framsetningu auglýsingar sinnar í kjölfar þess að Fjarskipti hf., móðurfélag Vodafone, sendi Neytendastofu í gær kvörtun vegna auglýsingar Símans.

Í kvörtuninni var kvartað undan útvarpsauglýsingu Símans þar sem fullyrt er að Vodafone hafi slökkt á hliðrænum útsendingum RÚV og að 70,6% landsmanna segi Sjónvarp Símans standa helsta keppinautnum, Vodafone, framar.

Í kvörtun Fjarskipta kom fram að fullyrðingar í auglýsingu Símans séu rangar og villandi. Jafnframt kemur fram í kvörtuninni að fullyrðinguna beri að banna og að Síminn hafi gerst brotlegur við lög.

Í tilkynningu frá Símanum sem fylgdi í kjölfarið kemur fram að mistök hefðu verið að vísa til 70,6% landsmanna heldur hefði átt að vísa til viðmælenda í skoðanakönnun gerðri fyrir Símann. Í tilkynningu biðst Síminn velvirðingar á framsetningunni og mun breyta auglýsingunum. - srs

SÍMINN Síminn mun breyta framsetningu auglýsinga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Spítalinn selst ekki:

Vilja forræði yfir St. Jósefs

SVEITARSTJÓRNARMÁL Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti samhljóða í gær að fela bæjarstjóra að taka upp viðræður við ríkið sem miðuðu að því að bærinn fái fullt forræði yfir húsnæði St. Jósefsspítala. Fasteignir ríkisins auglýstu húseignirnar til sölu, en ekki bárust viðunandi kauptilboð í eignirnar, segir á heimasíðu Hafnarfjarðarbæjar. Í dag er St. Jósefsspítali í Hafnarfirði að einum sjötta hluta í eigu bæjarins á móti eignarhaldi ríkisins. - shá

FORSTJÓRINN Árni Oddur Þórðarson var ánægður með síðasta ársfjórðung, enda hefur sala aldrei verið meiri. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gildi keypti bréf í Marel fyrir 1,5 milljarða króna:

3,7 milljarða velta

VIÐSKIPTI Gildi lífeyrissjóður keypti tíu milljónir hluta í Marel í gær.

Miðað við gengi hluta í Marel við lokun markaða, sem var 145 krónur á hlut, er heildarverðmæti viðskiptanna 1,45 milljarðar króna. Viðskipti með bréf í Marel í Kauphöll Íslands námu í heild 3,7 milljörðum króna og hækkaði gengi bréfa um 0,69 prósent.

Marel birti ársreikning í fyrradag. Þar kemur fram að tekjur ársins 2014 námu 712,6 milljónum evra, um 107 milljörðum króna, og hækkuðu um 7,7% frá fyrra ári, þegar þær voru 661,5 milljón evra. Hagnaður á árinu 2014 nam 11,7, milljónum evra, eða 1.755 milljónum króna. Hann var 20,6 milljónir árið á undan.

Í afkomutilkynningu kom fram að stjórn Marel myndi leggja til að hluthafar fengju samtals greiddar um 525 milljónir króna í arð. - jhh

LANDINN
ÍSLENSKIR ULLARSOKKAR
HLÝIR, ÞÆGILEGIR OG ENDINGAGÓÐIR

1 par - kr. 1.969
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA ICEWEAR ICELAND ÍSLENSK HÖNNUN
FÁST LOKSINS Í VERSLUNUM HAGKAUPS
SMÁRALIND / SKEIFAN / KRINGLAN
SELFOSS / AKUREYRI
HAGKAUP Skemmtilegast að versla

Nýr virkjunarkostur í stað Norðlingaöldu

Landsvirkjun hefur kynnt tvær nýjar hugmyndir frá 2. áfanga rammaáætlunar – breytta Norðlingaölduveitu og Kjalölduveitu. Báðar hugmyndirnar þýða lægri lónhæð og minni umhverfisáhrif, segir Landsvirkjun.

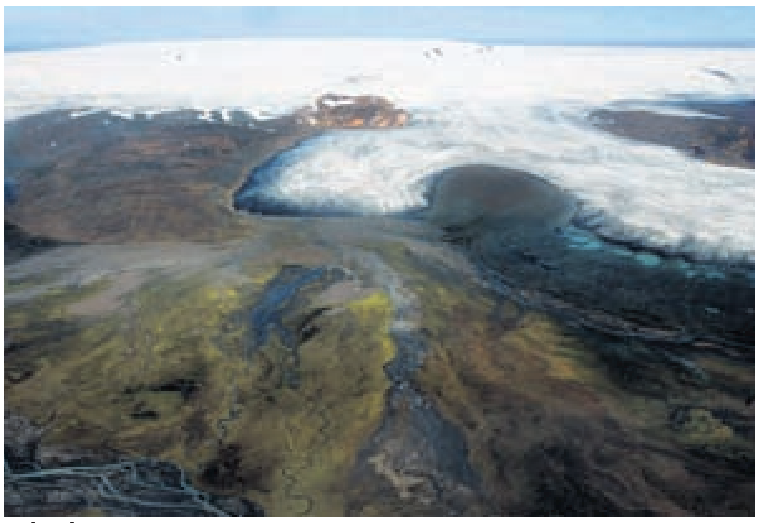
ORKUMÁL Landsvirkjun hefur hannað nýjan kost til hliðar við Norðlingaölduveitu, en hún hefur verið gríðarlega umdeild vegna nálægðar við núverandi friðlandsmörk Þjórsárvera og áhrifa á fossaröð neðar í ánni. Kjalölduveita, eins og hún er kölluð, er meðal þeirra virkjanakosta sem Orkustofnun sendi inn til verkefnastjórnar 3. áfanga rammaáætlunar í janúar. Norðlingaölduveita er á sínum stað meðal þeirra virkjanakosta sem sendir voru verkefnisstjórninni, en með þeirri breytingu þó að verkhönnuninni hefur nú verið breytt þannig að lónið hefur verið lækkað frá því sem það áður var.

Á gögnum Orkustofnunar sést að Kjalölduveita er sett fram sem valkostur við Norðlingaölduveitu, en þar segir orðrétt: „Kjalölduveita getur komið í stað Norðlingaölduveitu en hagkvæmni er minni [...] Þannig er lón veitunnar fært neðar í Þjórsá frá friðlandsmörkunum og flatarmál lónsins lækkað niður í 55% af því sem áður var fyrirhugað með Norðlingaölduveitu."

Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnar rammaáætlunar, segist lítið geta sagt um þessar hugmyndir. Hann hafi aldrei heyrt á Kjalölduveitu minnst fyrr en verkefnastjórn barst listi Orkustofnunar á dögunum. Spurður hvort fjallað verði um Kjalölduveitu á þeim tíma sem er til að dreifa, en skila á ráðherra tillögum um flokkun virkjunarkosta á næsta ári, segir Stefán: „Sé þetta ný hugmynd eða mjög breytt útfærsla á Norðlingaölduveitu verður væntanlega fjallað um þetta. Annars ekki."

Í skriflegu svari Landsvirkjunar kemur fram að báðar tillögurnar, Norðlingaölduveita og Kjalölduveita, eru nýjar hugmyndir frá 2. áfanga rammaáætlunar og þar tekið tillit til athugasemda verkefnastjórnarinnar. Lónið hefur verið lækkað og við það minnkar flatarmál þess við hæstu rekstrarhæð um nær helming eða í um 53% af því sem áður var fyrirhugað að vetrarlagi, „sem tryggir að Norðlingaölduveita hefur engin áhrif á Eyvafen eða Þjórsárver. Kjalölduveita er ný hugmynd og annar valkostur við Norðlingaölduveitu, en í þeirri tillögu hefur lónið verið fært um þrjá kílómetra neðar í Þjórsá frá friðlandsmörkum."

svavar@frettabladid.is



ÞJÓRSÁRVER Svæðið hefur verið bitbein um áratuga skeið vegna hugmynda um orkunýtingu og verndarsjónarmiða. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KJALÖLDUVEITA MYNDI GEFA 44 MEGAVÖTT

Tilgangur Kjalölduveitu er að veita vatni úr Þjórsá yfir í Þórisvatn til að auka orkuframleiðslu raforkukerfisins. Þjórsá er stífluð norðvestan við Kjalöldur, en mesta hæð Kjalöldustíflu er 28 metrar. Þar myndast lón er nefnist Kjalöldulón með yfirfallshæð 555 metra yfir sjávarmáli. Stærð lónsins er að jafnaði um 2,7 ferkílómetrar. Vatni er miðlað í Þórisvatn þaðan sem það rennur í gegnum allar virkjanir neðar á Tungnaár-Þjórsársvæðinu sem gefa þar með 44 megavött til viðbótar.

Í nóvember 2004 var lokið við verkhönnun Norðlingaölduveitu fyrir lónhæð 566-567,5 metra yfir sjávarmáli. Með Kjalölduveitu er lónið fært neðar í ána frá friðlandsmörkum og lækkað niður í vatnsborðshæð 555 m yfir sjávarmáli en þá minnkar flatarmál þess niður í 55% af því sem áður var fyrirhugað að vetrarlagi við 567,5 m yfir sjávarmáli.

Endi bundinn á sögu barnaskóla í Hallormsstað í haust eftir 48 ára starf:

Of fá börn í Hallormsstaðaskóla

FLJÓTSDALSHÉRAÐ Hallormsstaðaskóli verður ekki starfræktur frá og með næsta hausti.

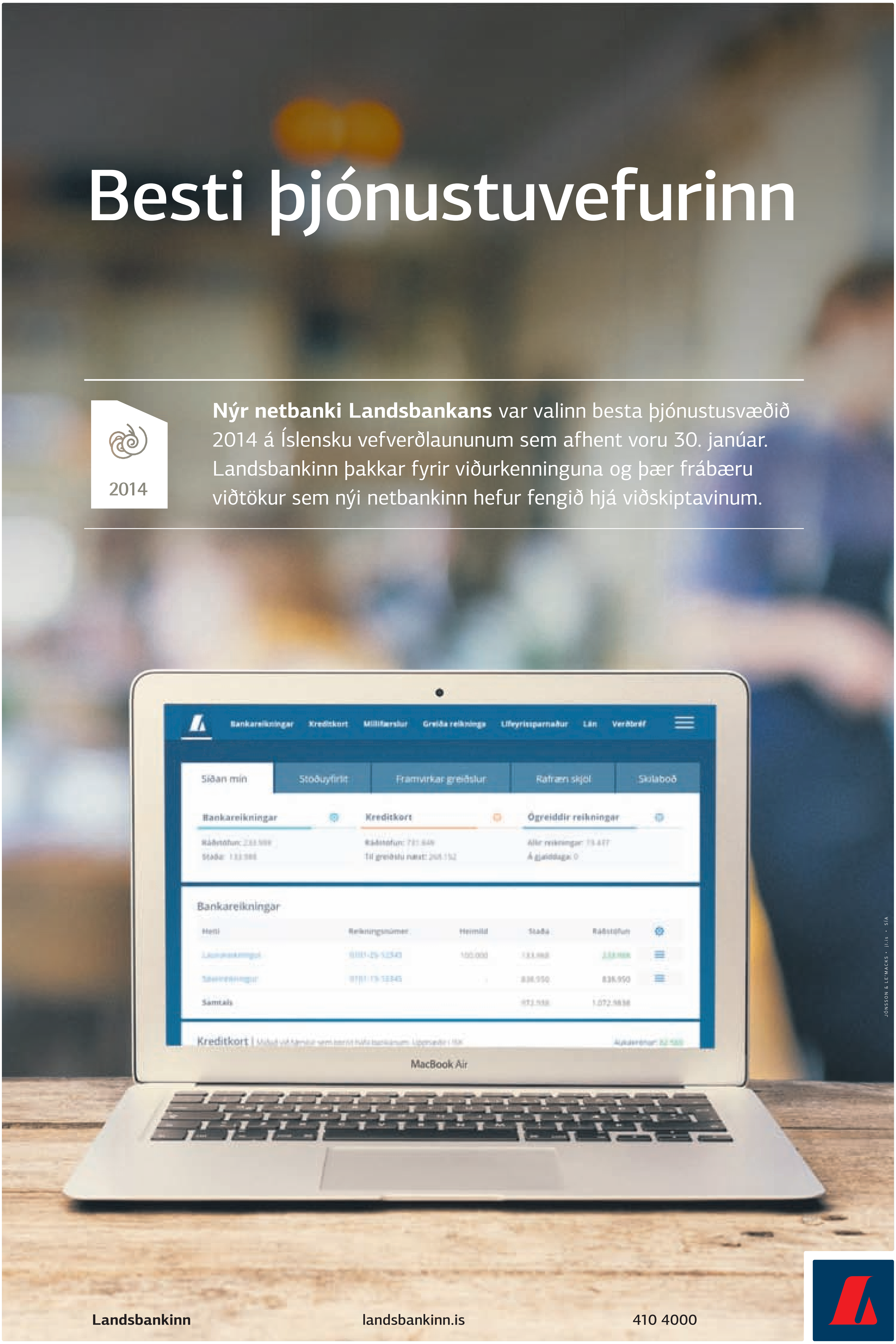
Fram kom í bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs þar sem ákvörðun um þetta var tekin að þrátt fyrir að Hallormsstaðaskóli eigi farsæla sögu frá árinu 1967 hefði börnum í skólahverfinu fækkað stöðugt og sum þeirra sæki aðra skóla.

„Nemendur Hallormsstaðaskóla fylla á skólaárinu 2014-2015 aðeins einn tug. Þar sem ekki eru vísbendingar um breytingar á þessari þróun er það mat þeirra sem að skólanum standa, það er sveitarfélaganna Fljótsdalshéraðs og Fljótsdalshrepps, að ekki séu lengur forsendur fyrir því að skólahaldi í Hallormsstaðaskóla verði haldið þar áfram," segir í bókun bæjarstjórnar.

„Maður getur ekki varist því að hugsa út í það hvort bæjaryfirvöld hér hafi með einhverjum hætti brugðist skólanum og íbúum á svæðinu," sagði Stefán Bogi Sveinsson, einn fulltrúa minnihluta Framsóknarflokks, þegar bæjarstjórn ræddi málið. - gar

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HALLORMSSTAÐASKÓLI Nemendum hefur fækkað mjög hratt undanfarin ár.


Besti þjónustuvefurinn
2014
Nýr netbanki Landsbankans var valinn besta þjónustusvæðið 2014 á Íslensku vefverðlaununum sem afhent voru 30. janúar. Landsbankinn þakkar fyrir viðurkenninguna og þær frábæru viðtökur sem nýi netbankinn hefur fengið hjá viðskiptavinum.
Bankareikningar
Kreditkort
Millifærslur
Greiða reikninga
Lífeyrissparnaður
Lán
Verðbréf
Síðan mín
Stöðuyfirlit
Framvirkar greiðslur
Rafræn skjöl
Skilaboð
Bankareikningar
Kreditkort
Ógreiddir reikningar
Bankareikningar
Samtals
Kreditkort
MacBook Air
Landsbankinn
landsbankinn.is
410 4000
JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Óttast um öryggi barnanna sinna

Feriane Amrouni kom til Íslands fyrir tveimur árum sem hælisleitandi. Hún segist hafa flúið ofríki eiginmanns síns og slæmar aðstæður í heimalandinu. Með henni í för voru tvö börn hennar auk þess sem hún var ólétt að því þriðja. Yngsta barnið fæddist á Íslandi fyrir 17 mánuðum en stjórnvöld hafa enn ekki gefið henni svör um það hvort hún fái hæli hérlendis.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

„Þessi bið er svo erfið. Að vita ekki hvað verður. Hvort við fáum að vera hér eins og okkur langar. Hvort börnin mín eigi örugga framtíð,“ segir hælisleitandinn Feriane Amrouni. Hún sótti um hæli hér á landi 5. febrúar 2013. Hún kom til landsins frá heimalandi sínu, Alsír, með millilendingu í Frakklandi. Með henni í för voru tvö börn hennar, fædd 2008 og 2012, en auk þess var hún komin um þrjá mánuði á leið með þriðja barn sitt.

Í Frakklandi fékk hún Schengen C-áritun inn á Schengen-svæðið sem var útgefin af frönskum yfirvöldum. Síðan þá hefur hún beðið svara um það hvort hún fái hæli hérlendis. Í júní 2013 tók Útlendingastofnun þá ákvörðun að hún skyldi send til Frakklands aftur ásamt börnum sínum. Sú ákvörðun var kærð samdægurs til innanríkisráðuneytisins. Síðan þá hafa ekki borist nein svör fyrir utan að innanríkisráðuneytið sendi henni bréf 15. janúar síðastliðinn þar sem kom fram að kærunefnd útlendingamála sem tók við málaflokknum í janúar væri með málið til meðferðar. Hún hefur því beðið í tvö ár í óvissu um það hvort hún megi setjast að hér á landi með börn sín þrjú. Á þeim tíma hafa þau búið í Keflavík. Eldri börnin eru í skóla og leikskóla og eru farin að tala íslensku.

„Ég er hrædd um að verða send úr landi. Mig langar ekki að búa í Frakklandi, aðstæður hælisleitenda þar eru ekki góðar. Þeir búa margir á götunni þar og ég þarf að tryggja öryggi barnanna minna,“ segir Feriane þar sem hún er stödd á skrifstofu lögfræðings síns, Leifs Runólfssonar. Með henni í för er yngsta dóttir hennar og annar hælisleitandi, Adam Pasha, sem túlkar fyrir hana þar sem hún talar ekki nógu góða ensku né íslensku.

Feriane segist hafa búið við ofríki eiginmanns síns í Alsír. Hann hafi verið öfgatrúarmaður og viljað að hún klæddist búrku og héldi sig inni á heimilinu. Áður en hún eignaðist börn starfaði hún sem blaðamaður og langaði að fara að vinna aftur úti en maðurinn hennar hafi ekki viljað það. „Við bjuggum við slæmar aðstæður. Ég átti bara að vera heima og mátti ekki fara út án samþykkis hans. Ég hefði ekki getað beðið um skilnað því að í Alsír þá fær maðurinn börnin við skilnaðinn. Þá hefði ég bara endað á götunni og ekki fengið að vera með börnunum mínum. Ástandið þarna er slæmt og mig langaði að búa á öruggum stað með börnin mín. Maðurinn minn vildi ekki fara til Íslands en ég seldi allt sem ég átti til þess að koma hingað.“

VILL TRYGGJA ÖRYGGI Feriane segist hafa flúið til að tryggja öryggi barna sinna. Hér er hún ásamt vini sínum, Adam, sem er einnig hælisleitandi og sá um að túlka fyrir hana, yngsta barni sínu, sem fæddist hér á landi í ágúst 2013, og lögmanni sínum, Leifi Runólfssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hún flaug með eldri börnin tvö til Frakklands og þaðan til Íslands. Hún sótti strax um hæli hérlendis en nokkrum mánuðum síðar kom úrskurður um að senda ætti umsóknir hennar um hæli til Frakklands. Síðan þá hefur ekkert gerst í hennar málum. „Okkur líður vel á Íslandi. Elsta barnið er í skóla og miðbarnið í leikskóla. Þau tala íslensku og hér langar okkur að vera. Við erum búin að kynnast góðu fólki. Mig langar að fara að vinna, það er meira að segja tvisvar búið að bjóða mér vinnu en ég hef ekki getað tekið henni því ég má ekki vinna meðan staðan er svona,“ segir hún. „Mig dreymir um að fara í háskólanám hér og læra sálfræði. Fá að búa börnunum mínum örugga framtíð hér.“

Eiginmaður Feriane kom hingað til lands í fyrra til þess að reyna að fá hana aftur með sér út. Hann var hér á landi í tvo mánuði og fór þá aftur til Alsírs. „Ég vil ekki fara til baka. Ég get átt á hættu að verða sett í fangelsi og að börnin verði tekin af mér. Ég get ekki hugsað það til enda. Ég bið um miskunn stjórnvalda um að við fáum einhver svör og fáum að vera hér,“ segir hún alvarleg.

Feriane er með gilda pappíra og vegabréf en vegna þess að hún kom fyrst til Frakklands eiga yfirvöld þar að fjalla um mál hennar. „Það eru samt undanþágur í Dyflinnarsamningnum sem segja til dæmis að það megi ekki senda fólk þangað sem það er ekki öruggt. Hún er með þrjú börn og eitt fætt hér. Hún óttast það að fara til Frakklands og vill ekki búa þar,“ segir Leifur Runólfsson lögfræðingur hennar. Aðspurður hvers vegna hann haldi að mál hennar hafi tafist svo lengi segir hann það vera sinnuleysi stjórnvalda gagnvart þessum málaflokki. „Innanríkisráðuneytið hefur verið afskaplega hægfara í þessum málum. Það er ekkert sem bendir til annars en að hún sé að segja sannleikann og hafi alltaf gert það,“ segir Leifur og bendir á að samkvæmt Dyflinnarreglugerðinni eigi hún að fara þangað sem hún fékk áritun. Það séu hins vegar undantekningarákvæði í reglugerðinni þar sem meðal annars kemur fram að ekki megi senda fólk þangað sem það sé ekki öruggt og tryggja þurfi öryggi barna. Leifur fer með mál fleiri hælisleitenda og hafa sumir þeirra beðið eftir svörum álíka lengi og Feriane, einn í þrjú ár.

TVÖ ÁR Í BIÐ Feriane hefur beðið í tvö ár eftir svörum frá stjórnvöldum um hvort hún og börnin hennar fái að búa hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Nýr Golf Variant sem þú bara verður að prófa.

Frábærir aksturseiginleikar, sportlegt útlit og hátækni öryggisbúnaður gera nýjan Golf Variant svo álitlegan kost fyrir þig og fjölskylduna. Skelltu þér í reynsluakstur og láttu fara vel um þig á götum bæjarins í nýjum Golf Variant.

Volkswagen Golf Variant frá:
3.590.000 kr.

Das Auto.

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

zero Emission

NISSAN

Innovation that excites

RAFMAGNAÐUR SENDIBÍLL

NÝR NISSAN e-NV200 100% RAFBÍLL GETUR BREYTT REKSTRINUM

NISSAN e-NV200

FULLVAXTA RAFSENDIBÍLL HLAÐINN STAÐALBÚNAÐI

4.790.000 KR.

170 KM DRÆGNI
miðað við bestu aðstæður

Ímyndaðu þér að þú þurfir aldrei að dæla út peningum fyrir eldsneyti, olíuskiptum eða gírkassaþjónustu. Það er staðan sem bíður þín þegar þú velur rafbílinn Nissan e-NV200 í þinn rekstur. Nissan e-NV200 er fersk nýjung í flokki atvinnubíla og byggir á grunni Nissan Leaf sem hefur margsannað sig hér á landi sem frábær rafbíll. Nú þegar hafa fjölmargar hraðhleðslustöðvar verið settar upp víðvegar um landið þar sem þú getur hlaðið e-NV200 frítt upp að 80% á einungis 30 mínútum.

Nissan e-NV200 er fullvaxta rafsendibíll, hlaðinn staðalbúnaði, sem rúmar tvö EURO-bretti og hefur 770 kg burðargetu. Hleðslurýmið er 4,2m³ sem er það mesta í þessum flokki sendibíla. Lengd farangursrýmis er 2040 mm og hæð 1228 mm. Farþegarými einkennist af frábærum lausnum með hólf, hillur, raftengi og glasahaldara eins og best gerist. Athugið að Nissan e-NV200 er einnig fáanlegur í 5 sæta útgáfu með 2,3m³ farangursrými. Komdu og kynntu þér þennan frábæra sendibíl strax í dag.

FRUMSÝNING Í DAG

OPIÐ FRÁ KL. 10–18

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

ENNEMM / SÍA / NM67161

Tvö í rektorsframboð HÍ:

Jón og Guðrún bjóða sig fram

MENNTUN Guðrún Nordal, forstöðumaður Árnastofnunar, hyggst bjóða sig fram í embætti rektors Háskóla Íslands. Nýr rektor verður kjörinn um miðjan apríl. Jón Atli Benediktsson, prófessor við verkfræði- og náttúruvísindasvið, býður sig einnig fram. Kristín Ingólfsdóttir rektor sækist ekki eftir endurkjöri. Ráðherra skipar rektor til fimm ára samkvæmt tilnefningu háskólaráðs að undangengnum almennum kosningum í háskólanum. - sks

Skattrannsóknarstjóri getur ekki skuldbundið fjármála- og efnahagsráðuneytið til greiðslu úr ríkissjóði:

Vill staðgreiðslu í reiðufé fyrir skattagögn

SKATTAMÁL Samkvæmt skilyrðum fjármála- og efnahagsráðuneytisins getur skattrannsóknarstjóri ekki skuldbundið ríkissjóð til greiðslu vegna gagna um Íslendinga í erlendum skattaskjólum nema að undangengnu samþykki fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

Á síðasta ári hafði erlendur maður samband við skattrannsóknarstjóra og sendi sýnishorn af gögnum um nöfn Íslendinga í erlendum skattaskjólum. Maðurinn hefur farið fram á staðgreiðslu í reiðufé fyrir að afhenda gögnin.

Samkvæmt skilyrðum ráðuneytisins kemur fram að eðlilegt sé að festa kaup á gögnunum ef þau verða til þess að aðstoða ráðuneytið við að afla tekna vegna tapaðra skatttekna, þó með þeim skilyrðum að þóknunin til seljandans nemi ákveðnu hámarkshlutfalli af þeim tekjum sem hlotist gætu af þeim skattakröfum sem af gögnunum leiða. Þetta segir í tilkynningu fjármála- og efnahagsráðuneytisins.

Að sögn Bryndísar Kristjánsdóttur skattrannsóknarstjóra er heilmikið að gerast í málinu þrátt fyrir að samkomulag við seljanda hafi ekki náðst en vísar enn fremur í tilkynningu ráðuneytisins og að stofnun sín geti ekki skuldbundið ríkissjóð til fjárútláta. - srs

SKATTRANNSÓKNARSTJÓRI Getur ekki skuldbundið ráðuneytið.

Útgerðarmenn bíða í óvissu

Sjávarútvegsfyrirtæki kalla eftir stöðugleika í fiskveiðistjórnunarmálum. Mikilvægast sé þó að samþykkja frumvarp um veiðigjöld. Sjávarútvegsráðherra segir ólíka hagsmuni vera innan stjórnmálaflokka um málið. Stjórnarandstaðan býst við langri umræðu um málið.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Útgerðarmenn kalla eftir stöðugleika um fiskveiðistjórnun. Líkt og Fréttablaðið greindi frá í gær hefur Sigurður Ingi Jóhannsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, ekki enn kynnt frumvarp um fiskveiðistjórn, en ágreiningur er á milli stjórnarflokkanna um málið.

„Við urðum, eins og aðrir, varir við fréttaflutning af þessu og vorum að reyna að hlera málin undir lok síðasta árs. Við bjuggumst við því að frumvarp yrði lagt fram á haustþingi,“ segir Kolbeinn Árnason, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS). Hann segir sjávarútvegsfyrirtæki vonast eftir útspili sem komi á stöðugleika fyrir atvinnugreinina, sem mikið skorti á. Fyrirtækin verði að búa við fyrirsjáanleika.

„Þessi staða að kosið verði um þetta á fjögurra ára fresti og reglum um gjaldtöku sé breytt á ársfresti er ekki góð fyrir grein sem krefst eins mikillar fjárfestingar og sjávarútvegurinn gerir.“ Hættan sé sú að fyrirtæki haldi að sér höndum þegar kemur að nýfjárfestingum og endurnýjun tækjakosts, segir Kolbeinn, og vísar til hás aldurs íslenska fiskiskipaflotans.

Víðtæk sátt markmiðið

Sigurður Ingi sagði á þingi í gær að meginmarkmið hans væri að ná víðtækri sátt. Hann sagði að býsna vel hefði tekist að ræða við ólíka hagsmunaaðila um þrjá meginþætti frumvarpsins; að þjóðin sé eigandi auðlindarinnar, að útgerðinni sé tryggður fyrirsjáanleiki til lengri tíma og að veiðigjöldin verði hluti af þeirri þríliðu, eins og ráðherra tók til orða. Hann brýndi þingmenn til dáða.

„Það er auðvitað áskorun til okkar stjórnmálamanna, hvort við séum tilbúin til að taka þátt í slíku, að tryggja ákveðinn stöðugleika og fyrirsjáanleika fyrir atvinnugreinina, að höggva á þau vandamál sem hafa snúið að því hvað varðar nýtingarréttinn og að tryggja fyrirsjáanleikann hvað varðar veiðigjöldin einnig í rekstri fyrirtækjanna og tekjum almennings af auðlind sinni.“

Engin sátt í sjónmáli

Hvað sem vilja ráðherra til sáttar líður er ljóst að sú sátt er fráleitt í sjónmáli. Hvað samráðið varðar segir framkvæmdastjóri SFS samtökin sitja og bíða frumvarpsins, en þau hafi ekki fengið að sjá það í heild sinni.

„Við höfum séð einhverja hluta af því og höfum fengið að fylgjast með einhverjum þáttum, en það er varla hægt að segja meira en það.“

Kolbeinn segir hins vegar gríðarlega mikilvægt að ná sátt um málið. Hann vonast því til að hægt verði að samþykkja frumvarp á yfirstandandi þingi.

Í ÖRUGGRI HÖFN Seint verður sagt að sjávarútvegsráðherra sé kominn í var með frumvarp sitt um fiskveiðistjórnun. Óvíst er hvort það verður lagt fram á yfirstandandi þingi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SEGIR EKKERT AÐ NÚVERANDI KERFI

Þó oft og tíðum sé rætt um útgerðarmenn sem samstíga hóp, er raunin önnur. Í þeirra röðum ríkja ólík sjónarmið og sumir þeirra telja að ekki þurfi að hrófla mikið við kerfinu. Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims, er einn þeirra.

„Það er ekkert að núverandi kerfi hvað varðar aflahlutdeild og aflamark. Veiðigjöldin eru komin til að vera. Þjóðin þarf hins vegar að svara því hvort hún sé tilbúin til að taka afleiðingum þess að hafa þau gjöld há.

Ef þú ætlar að innheimta há veiðigjöld verðurðu að leyfa sjávarútveginum að hagræða, svo hann geti staðið undir þeim háu gjöldum. Það þýðir að sum fyrirtæki, sum samfélög, verða undir. Er samfélagið reiðubúið til þess?“

„Það er hins vegar engin launung á því að innan stjórnmálaflokkanna, og það kom berlega í ljós þegar ég var að kynna þetta fyrir stjórnarandstöðunni, og auðvitað samstarfsflokknum, að þar eru ólíkir hagsmunir.

Sigurður Ingi Jónsson, sjávarútvegsráðherra

Ráðherra dró þó enga fjöður yfir það að stjórnarflokkarnir væru ekki einhuga um málið.

„Það er hins vegar engin launung á því að innan stjórnmálaflokkanna, og það kom berlega í ljós þegar ég var að kynna þetta fyrir stjórnarandstöðunni, og auðvitað samstarfsflokknum, að þar eru ólíkir hagsmunir.

Og ein af ástæðunum fyrir því að málið er ekki komið hér inn ennþá er að við erum að leita eftir víðtækari sátt um að leysa þessi þrjú vandamál, þessi verkefni sem við höfum staðið frammi fyrir, á grundvelli sáttanefndarinnar í framhaldi af því.“

Stjórnarandstaðan eftir

Nái stjórnarflokkarnir saman um málið er þó aðeins hálfur sigur unninn. Ljóst er að breytingar á fiskveiðistjórnun eru ekki mál sem stjórnarandstaðan mun láta fara umræðulaust gegnum þingið, svo ekki sé meira sagt. Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, staðfestir það. „Fiskurinn í sjónum er stærsta eign okkar Íslendinga. Við tökum varla stærstu ákvörðunina um hana í máli undir lok þings. Slíkar tillögur hljóta að koma fram að hausti og fá vandlega umfjöllun, því öllu skiptir, bæði fyrir atvinnugreinina og þjóðina, að það sé vandað til verka.“ Helgi er einnig ósáttur við hve lítið samráð ráðherra hafi haft við stjórnarandstöðuna um málið, segir það raunar ekkert hafa verið.

„Þess vegna er það eina sem er á borðinu einhliða tillögur LÍÚ um að lögfesta um alla framtíð eign útgerðarmanna á því sem í dag er sameiginleg auðlind okkar. Auðvitað erum við í Samfylkingunni andvíg því, en það er líka mikill meirihluti þjóðarinnar.

Það er í andstöðu við þjóðaratkvæðagreiðsluna um sameign á auðlindum og erfitt að sjá fyrir sér annað en að um slíkar tillögur yrðu miklar deilur. Sjávarútvegurinn þarf víðtæka sátt um skipulag sitt og það væri óskynsamlegt að pólitískar deilur sköpuðu óvissu frá einu kjörtímabili til annars um umhverfi hans.“

Veiðigjöldin mikilvægust

Ljóst er að ráðherra bíður erfið vinna. Fyrst þarf hann að sætta andstæð sjónarmið milli stjórnarflokkanna og þá bíður hans umræða á þingi um mál sem flestallir þingmenn hafa sterkar skoðanir á. Aðeins eru 38 fundardagar eftir á yfirstandandi þingi og því ljóst að tíminn er knappur.

Jón Gunnarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og formaður atvinnuveganefndar, lagði á það áherslu í Fréttablaðinu í gær að Alþingi næði að minnsta kosti að setja lög um veiðigjöld á yfirstandandi þingi. Kolbeinn tekur undir að það sé mikilvægt.

„Ég held að þetta sé mál sem þurfi töluverða umræðu á þinginu. Þetta varðar mikilvæga hagsmuni fyrir alla. Ef vel er á málum haldið ætti þessi tími að duga, en því meiri sem umræðan verður, því betra. Það má ekki afgreiða málið án þess að allir fái að skoða það frá öllum endum og köntum.

Ég held að það sé ákaflega mikilvægt að fá einhverja lendingu í veiðigjaldamálið eitt og sér. Ef menn ná ekki að klára hitt, verða menn allavega að klára veiðigjöldin.“

Afdrif endurskoðunar fiskveiðistjórnunarkerfisins eru því óljós. Því má velta upp hvort einhvern tíma náist víðtæk sátt um jafn mikilvægt kerfi. Að kannski sé skásta niðurstaðan sú að allir séu jafn óánægðir og það þurfi einfaldlega að taka ákvörðun. Sigurður Ingi hvatti þingmenn til dáða í gær.

„Og ég vona, og er búinn að vera að vona býsna lengi, að það sé möguleiki að taka þetta inn hér til gáfulegrar umræðu og efnislegrar umræðu hér í þinginu, en til þess að það náist víðtæk sátt um málið þá verða allir aðilar að vera tilbúnir að horfa á það sem þeir hafa verið að vinna að um nokkurt skeið og hafa kjark til að þora að ljúka málinu.“

www.renault.is

ÁREIÐANLEGIR ATVINNUBÍLAR

ALLIR TILBÚNIR Í REYNSLUAKSTUR. **KOMDU STRAX Í DAG.**

Hvernig væri að keyra á nýjum sparneytnum Renault sendibíl?

Láttu sölumenn okkar í fyrirtækjaþjónustu BL gera þér tilboð í nýjan sendibíl.
Renault sendibílar eru sparneytnir, ríkulega búnir og á hagstæðu verði.
Hafðu samband við okkur í síma 525 8000 eða sendu okkur línu á bl@bl.is

RENAULT

RENAULT KANGOO RAFBÍLL
RAFMÓTÓR, **DRÆGNI 80-120 KM**
VERÐ: **4.390.000 KR.**

ÞÚ FINNUR **ATVINNUBÍLINN HJÁ OKKUR**

RENAULT KANGOO EXPRESS
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 4,2 L/100 KM***
VERÐ: **3.090.000 / 2.491.935 KR.** ÁN VSK.

RENAULT KANGOO MAXI
DÍSIL, **EYÐSLA 4,5 L/100 KM***
VERÐ: **3.390.000 / 2.733.871 KR.** ÁN VSK.

NÝR RENAUL TRAFIC
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 6,5 L/100 KM***
VERÐ FRÁ: **4.290.000 / 3.419.355 KR.** ÁN VSK.

NÝR RENAULT TRAFIC 9 MANNA
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 5,7 L/100 KM***
VERÐ: **5.920.000 / 5.350.000 KR.** MEÐ NIÐURFELLINGU

RENAULT MASTER
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 7,8 L/100 KM***
VERÐ FRÁ: **5.090.000 / 4.104.839 KR.** ÁN VSK.

RENAULT MASTER COMBI 8-9 MANNA
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 7,8 L/100 KM***
VERÐ: **8.780.000 / 7.660.000 KR.** MEÐ NIÐURFELLINGU

RENAULT MASTER BUS 17 MANNA
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 7,8 L/100 KM***
VERÐ: **7.640.000 KR.** MEÐ HÓPFERÐARLEYFI

RENAULT MASTER PALLBÍLL
DÍSIL BEINSKIPTUR, **EYÐSLA 7,8 L/100 KM***
VERÐ: **6.090.000 / 4.911.290 KR.** ÁN VSK.
EINNIG TIL MEÐ TVÖFÖLDU HÚSI

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri

ENNEMM / SÍA / NM67168

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

Verktaka dæmdar bætur:

Riftun dæmd ólögmæt

DÓMSTÓLAR Þörungaverksmiðjan á Reykhólum var dæmd til að greiða Skipasmíðastöð Þorgeirs og Ellerts á Akranesi 30 milljónir króna auk dráttarvaxta og 18 milljónir króna í málskostnað þann 9. janúar síðastliðinn í Héraðsdómi Vesturlands.

Þörungaverksmiðjan rifti verksamningi við Skipasmíðastöð Þorgeirs og Ellerts á Akranesi haustið 2010 og komst héraðsdómur að þeirri niðurstöðu að riftunin hefði verið ólögmæt. - ngy

Gagnrýnir vinnubrögð oddvitans og segir af sér í sveitarstjórn Ásahrepps eftir átta ára setu:

Mér þykir leitt að málin hafi þróast svona

SVEITARSTJÓRNIR „Ég hef margsinnis gert athugasemdir um stjórnsýsluna við oddvita, oftast munnlega, en ekki haft erindi sem erfiði,“ segir Renate Hannemann sem hefur sagt sig úr sveitarstjórn Ásahrepps.

Í yfirlýsingu vegna afsagnarinnar gagnrýnir Renate oddvita hreppsins, Egil Sigurðsson.

„Ástæðan fyrir afsögn minni er fyrst og fremst að of oft er grundvallaratriðum sveitarstjórnarlaga í stjórnsýslu Ásahrepps ekki fylgt,“ segir Renate. Erfitt sé að draga saman á einfaldan hátt hvernig stjórnsýslan bregðist. „Og eins er erfitt að benda á einstök atriði, til dæmis í fundargerðum, því það sem sagt er á fundum ratar ekki alltaf þangað.“

Renate leggur til að sveitarstjórnin ræði málið. „Leikreglur sveitarstjórna á landinu eru mjög skýrar og eftir þeim verður að fara. Einnig er það von mín að auglýst verði eftir nýjum sveitarstjóra til að skapa jöfn og lýðræðisleg tækifæri fyrir alla umsækjendur,“ segir Renate og vísar þar til að Ásahreppur er nú án sveitarstjóra eftir að Björgvin G. Sigurðsson lét af því starfi í janúar vegna ásakana um fjárdrátt.

„Mér þykir leitt að málin hafi þróast svona, en ég treysti mér ekki til að vinna við þessar aðstæður,“ segir í lok yfirlýsingar Renate.

Ekki náðist tal af Agli Sigurðssyni í gær. - gar

RENATE HANNEMANN „Ég þakka fyrir allan stuðning og samvinnu í gegnum tíðina,“ segir í yfirlýsingu Renate vegna afsagnar hennar.

Þjálfuðu fálkana sína

ABU DHABI Emírítar fylgjast með dróna sem þeir settu fjöður á til þess að þjálfa fálkana sína. Með auknum tækniframförum hefur fálkaþjálfun, sem sterk hefð er fyrir meðal Emíríta, breyst mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Rann í hálku á Grænlandi:

Brotin og þarf að fara í aðgerð

STJÓRNMÁL Vigdís Hauksdóttir framsóknarþingkona rann í hálku í heimsókn sinni á Grænlandi og braut upphandleggsbein. Hún þarf að fara í aðgerð vegna slyssins og verður frá þingstörfum í nokkra daga. Sigrún Magnúsdóttir, umhverfis- og auðlindaráðherra, hleypur í skarðið á bókuðum fundum í næstu viku.

Ef Vigdís verður lengur frá störfum þarf að kalla inn varaþingmann hennar, Sveinbjörgu Birnu Sveinbjörnsdóttur. - kbg

MIKILVÆG STUND Petró Porosjenkó, forseti Úkraínu, og John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, funduðu í gær. FRÉTTBLAÐIÐ/AP

Funduðu í Úkraínu

Þjóðarleigtogar kynntu hugmyndir sínar um hvernig koma mætti á friði í Úkraínu. Bandaríkjamenn sagðir íhuga að senda vopn til Úkraínu.

ÚKRAÍNA Ekkert lát er á blóðbaðinu í Úkraínu en um 5.100 hafa fallið í bardögum undanfarna níu mánuði. Francois Hollande, forseti Frakklands, og Angela Merkel, kanslari Þýskalands, héldu til Kænugarðs í gær til þess að kynna friðartillögur sínar fyrir leiðtogum Úkraínu. Því næst halda þau til Moskvu þar sem þau ræða við Pútín Rússlandsforseta.

John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, fundaði í gær með Petró Porosjenkó, forseta Úkraínu og forsætisráðherranum, Arsení Jatsenjúk, um mögulega vopnaaðstoð frá Bandaríkjamönnum. Átök í borginni hafa færst í aukana undanfarna daga og þykir koma Kerrys vera til marks um stuðning Bandaríkjastjórnar við úkraínsk stjórnvöld í baráttu þeirra við uppreisnarmenn í austurhluta Úkraínu en þeir njóta stuðnings Rússa.

Kerry sagði á blaðamannafundi með Petró Porosjenkó að þetta væri mikilvæg stund fyrir þetta svæði, fyrir landið og friðarhorfur. Hann sagði einnig að best væri að finna pólitíska lausn en ekki væri hægt að loka augunum fyrir því að uppreisnarmennirnir væru að koma yfir landamærin frá Rússlandi til Úkraínu.

Sagt er að Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, sé að íhuga að senda Úkraínustjórn vopn en hingað til hafa Bandaríkjamenn látið duga að veita þeim annars konar aðstoð, meðal annars af hræðslu við að það gæti aukið á vandann í samskiptum Bandaríkjanna og Rússlands.

Alexander Lúkasjevítsj, talsmaður Rússlandsstjórnar, hefur sagt að ef Bandaríkjamenn sendi vopn til Úkraínu þá muni það setja verulegt strik í reikninginn í samskiptum milli landanna.

Francois Hollande Frakklandsforseti sagði að friðartillögur þeirra Merkel væru á þann veg að allir gætu unað sáttir við þær en þær byggjast á því að lögsaga Úkraínu sé virt.

Viðræðurnar í Kíev komu í kjölfar yfirlýsinga NATO um að fjölga í her sínum í Austur-Evrópu vegna ástandsins. Jens Stoltenberg sagði að það yrðu stærstu sameiginlegu varnir síðan í lok kalda stríðsins.

viktoria@frettabladid.is

Koma skal í veg fyrir fótfestu glæpasamtaka:

Kannar heimildir

ÖRYGGISMÁL Ólöf Nordal innanríkisráðherra telur rétt að skoða hvort veita eigi lögreglunni forvirkar rannsóknarheimildir til að koma í veg fyrir að alþjóðleg glæpa- og hryðjuverkasamtök nái fótfestu hér á landi.

„Við erum ekki með sambærilegar heimildir á við önnur Schengen-ríki. Við erum í Schengen-samstarfinu en við höfum ekki þessar heimildir til þess að vera sambærileg þeim þjóðum. Við þurfum að meta það hvort við teljum að það sé í lagi að þær séu ekki til staðar og hvort það sé nauðsynlegt fyrir okkur að hafa þær,“ sagði Ólöf í samtali við fréttastofu Stöðvar 2. - srs

ÓLÖF NORDAL

Sjónlag augnlæknastöð var stofnuð árið 2001 og er í fararbroddi hér á landi hvað varðar tæknibúnað og þjónustu við sjúklinga.

Auk þess að sinna almennum augnlækningum hefur Sjónlag framkvæmt á tveimur skurðstofum yfir 10.000 sjónlagsaðgerðir með laser og yfir 2000 augasteinsaðgerðir.

Hjá Sjónlagi starfa sjö augnlæknar, tveir sjóntækjafræðingar og fjórir hjúkrunarfræðingar ásamt öðru starfsfólki. Nýlega voru öll lasertækin uppfærð og bjóðum við nú upp á hnífllausa Femto-LASIK lasertækni við sjónlagsaðgerðir. Sjónlag hefur verið brautryðjandi þegar kemur að meðferð við ellifjarsýni en undanfarin ár hafa fjölmargir skjólstæðingar verið meðhöndlaðir með fjölfókus-augasteinum og PresbyMax lasermeðferð.

Nýir augnlæknar til starfa hjá Sjónlagi augnlæknastöð

Björn Már Ólafsson augnlæknir hefur hafið störf hjá Sjónlagi augnlæknastöð. Björn Már lauk sérnámi í augnlækningum í Falun í Svíþjóð 1981 og starfaði á eigin stofu í tengslum við St. Jósefsspítala í Hafnarfirði frá 1981.

Björn Már mun sinna almennum augnlækningum hjá Sjónlagi.

Jens Þórisson augnlæknir hefur hafið störf hjá Sjónlagi augnlæknastöð. Jens lauk sérnámi í augnlækningum í Svíþjóð 1983. Hann starfaði m.a. í Västerås, Uppsölum og Örebro. Undirsérgrein Jens er augasteins- og glákuskurðlækningar. Jens hefur starfað sem sérfræðingur í augasteinsaðgerðum í Stokkhólmi frá 1984, hjá Stockholms ögonkirurger, Sophiahemmet. Jens var sérfræðingur og yfirlæknir við St. Jósefsspítala í Hafnarfirði frá 1985 fram að sameiningu við Landspítala 2011 en eftir það sérfræðingur við augndeild LSH og sérfræðingur í augasteinsaðgerðum við Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri frá 2004.

Auk almennra augnlækninga mun Jens sinna augasteinsaðgerðum hjá Sjónlagi en hann hefur frá 2004 verið annar sérfræðingur Sjónlags í þeim aðgerðum.

Hægt er að bóka tíma hjá Birni Má og Jens í síma 577 1001.

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2014

sjónlag augnlækningar laseraðgerðir

Glæsibær · Álfheimar 74 · 5. hæð · 104 Reykjavík · Sími 577 1001 · www.sjonlag.is

ÍSLENSKA
ÁNÆGJUVOGIN

OKKAR ER ÁNÆGJAN

Við höfum góða ástæðu til að vera ánægð því viðskiptavinir okkar gáfu Vínbúðunum hæstu einkunn allra fyrirtækja í Íslensku ánægjuvoginni.

Við erum þakklát fyrir þessa viðurkenningu og stolt af starfsfólki Vínbúðanna sem sýnir í verki framúrskarandi þjónustu og samfélagslega ábyrgð á hverjum degi.

VÍNBÚÐIN

ENNEMM / SÍA / NM66975

Sambærileg við 60W glóperu
Vnr. 54194572
OSRAM LED Classic pera, 10W,
E27 skrúfgangur, hlý hvít birta.
1.495 kr.
Almennt verð: 1.995 kr.
Sambærileg við 25W glóperu
Vnr. 54194586
OSRAM LED kúlupera, 4W,
E27 skrúfgangur, hlý hvít birta.
1.195 kr.
Almennt verð: 1.715 kr.
Sambærileg við 40W glóperu
Vnr. 54140021
OSRAM Classic sparpera, 11W,
E27 skrúfgangur, hlý hvít birta.
595 kr.
Almennt verð: 856 kr.
Sambærileg við 60W glóperu
Vnr. 54140014
OSRAM Dulux sparpera, 14W,
E27 skrúfgangur, hlý hvít birta.
1.495 kr.
Almennt verð: 2.287 kr.
OSRAM
TILBOÐ
á völdum perum
6. – 22. febrúar
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.
Sambærileg við 25W glóperu
Vnr. 54194567
OSRAM LED kúlupera, 4W,
E14 skrúfgangur, hlý hvít birta.
1.195 kr.
Almennt verð: 1.715 kr.
Sambærileg við 25W glóperu
Vnr. 54194568
OSRAM LED kertapera, 4W,
E14 skrúfgangur, hlý hvít birta.
1.195 kr.
Almennt verð: 1.475 kr.
ALLT AÐ
35%
AFSLÁTTUR
Sambærileg við 35W halógenperu
Hentar vel í útilýsingu
Vnr. 54194550
OSRAM LED pera, 3,9W, GU10 festing,
36° geisli, hlý hvít birta.
1.395 kr.
Almennt verð: 1.715 kr.
Sambærileg við 50W halógenperu
Dimmanleg
Vnr. 54194560
OSRAM LED pera, 5,3W, GU10 festing,
36° geisli, hlý hvít birta.
1.595 kr.
Almennt verð: 1.995 kr.
SJÁÐU HEIMINN
Í NÝJU LJÓSI
ÚRVAL, GÆÐI OG GOTT VERÐ

Jóhann Ólafsson & Co

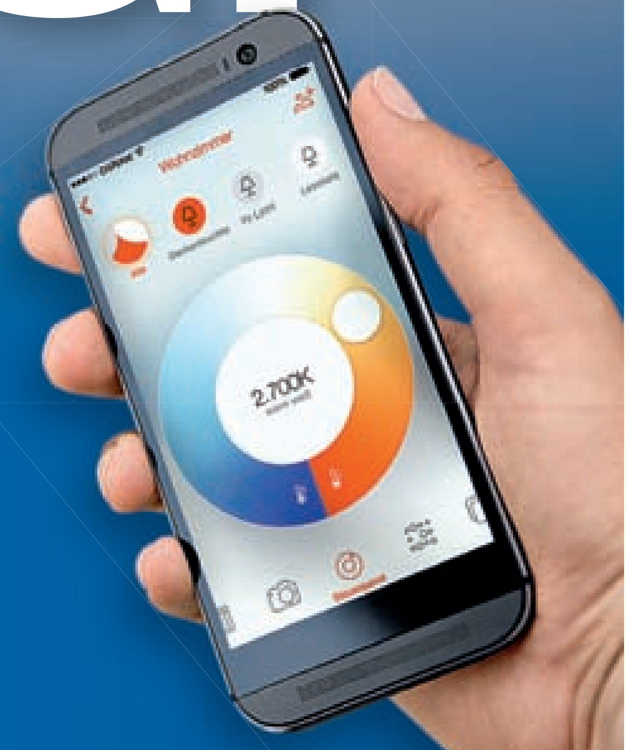
OSRAM

SNJÖLL LÝSING!

OSRAM LIGHTIFY:

Aðlagaðu ljósið að þínum þörfum með appi

LIGHTIFY gerir þér kleift að stjórna lýsingunni á þann hátt sem þér hentar. Þú getur stýrt snjallperum og snjalllömpum, innan- og utanhúss á einfaldan hátt með appi.
Notaðu appið til að kveikja og slökkva, auka eða minnka ljósmagn eða breyta um lit. Skapaðu þá stemningu sem þú vilt á einfaldan og skemmtilegan hátt.



LIGHTIFY - gerir lífið litríkara

Vnr. 54194630
OSRAM LIGHTIFY startpakki og pera.

11.995 kr.

LÆGRA VERÐ Í BYKO*

*SAMKVÆMT UMFJÖLLUN MORGUNBLAÐSINS 11. JANÚAR 2015.

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

NEYÐAST TIL AÐ GANGA Fólk á göngu yfir Lundúnabrú, nauðbeygt til vegna verkfalls strætisvagnastjóra. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

VERKFALLI MÓTMÆLT Í BANGLADESS Liðsmenn stjórnmálaflokksins Islami Andolan í Bangladess mynda keðju í mótmælum gegn allsherjarverkfalli, sem pólitískir andstæðingar þeirra boðuðu til.

ÞINGSETNING Í GRIKKLANDI Dimitris Kútsúmpas, aðalritari Kommúnistaflokksins í Grikklandi, lengst til hægri ásamt fulltrúum grísku rétttrúnaðarkirkjunnar við þingsetningu í Aþenu í gær.

ÁSTAND HEIMSINS

SPRENGJUÁRÁS Í SÝRLANDI Stríð stjórnarhersins og uppreisnarmanna heldur áfram í Sýrlandi. Þarna springur sprengja sem stjórnarherinn varpaði á svæði uppreisnarmanna í borginni Dúma. NORDICPHOTOS/AFP

ÖSKUDAGUR
RISAÚRVAL!
POLICE
BÚNINGAR FRÁ
3.499
ToysRUS
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

Stýrivextir eru 90 sinnum hærri en á evrusvæðinu:

Okurlandið Ísland

Meðan við hrósum okkur af því að hér sé meiri hagvöxtur en í flestum nálægum löndum, verðbólga sé nokkuð undir viðmiðunum og stöðugleiki meiri en við nánast þekkjum, er annað sem við verðum að hafa áhyggjur af. Stýrivextir hér eru margfalt hærri en í nálægum löndum, löndum sem við viljum og eigum að bera okkur sama við. Fátt er hentugra til samanburðar en verð á peningum. Seðlabanki hvers lands ákveður verð á peningum sinna þjóða.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Stýrivextir Seðlabanka Íslands eru þeir hæstu í samanburðinum, eða 4,5 prósent. Og ekki bara það. Þeir eru margfalt hærri en annars staðar. Sem dæmi má nefna að þeir eru 1,25 í Noregi, 0,5 prósent í Bretlandi, 0,05 prósent á evrusvæðinu, núll prósent í Svíþjóð og mínus hálft prósent í Danmörku. Meðal okkar er fólk sem veit fátt verra en Evrópusambandið og stöðu efnahagsmála þar. Samt eru vextirnir hér nítugfalt hærri en stýrivextirnir á evrusvæðinu.

Lengi vel voru helstu rök fyrir hærri stýrivöxtum hér þau að sökum hárrar verðbólgu væru vextirnir hér í raun ámóta og í öðrum löndum. Vextirnir voru sem sagt leiðréttir fyrir verðbólgunni. Nú hefur tekist að ná verðbólgunni niður, meðal annars vegna lækkandi olíuverðs á alþjóðamörkuðum. Þegar það gerist ætti með sömu rökum að vera kjörið tækifæri til að færa okkur nær öðrum löndum einmitt þegar verðbólgan hér hefur snarlækkað. Leyfa okkur að njóta þess. Eða er ekki svo?

Nú er bara því miður ekkert að marka lágu verðbólguna okkar og hún gagnast ekki. Þótt háa verðbólgan kallaði á sífellt hærri vexti er ekki unnt að lækka vexti með lægri verðbólgu. Hvers vegna? Peningastefnunefnd Seðlabankans færir þessi rök fyrir ákvörðun sinni: „Lækkun alþjóðlegs eldsneytisverðs er hins vegar utan áhrifasviðs peningastefnu hér á landi auk þess sem sú minnkun verðbólgu sem af henni leiðir er tímabundin.“ Þetta er gamalkunnugt stef. Það neikvæða hittir okkur strax fyrir en þegar forsendur sýnast jákvæðar og við gætum notið góðs af, kemur alltaf eitthvað í veg fyrir það. Nú er lítt eða ekkert að marka lágu verðbólguna að mati Seðlabankans.

Auðvitað skiptir krónan meginmáli í þessu öllu saman. Hún er nú engin heimsmynt, ræfillinn. Haftakróna sem er hvergi gjaldgeng í viðskiptum milli landa. Hún er varla framtíðargjaldmiðill. Krónan er okkur dýr. Ríkisstjórn Íslands hefur einbeittan vilja til að slíta okkar einu hugsanlegu lífstaug frá þessu vandræðaástandi. Ekkert betra býðst en halda samningsmöguleikum við Evrópusambandið lifandi, þar eru stýrivextirnir nú níutíu sinnum lægri en vextirnir að baki krónunni okkar. Það virðist því vera fullkomið óráð að slíta eina strenginn til okkar, jafnvel þótt tæpur sé.

Meðan þessu fer fram borgum við margfalt meira fyrir lánin okkar en þegnar annarra landa. Íslenskt verkafólk er miklir eftirbátar félaga sinna á hinum Norðurlöndunum. Kjör hér eru og verða verri en í samanburðarlöndunum og ekkert er í spilunum sem vert er að horfa til. Frekar er vilji til að fækka möguleikunum en auka þá. Áfram verður Ísland okurland því hér er dýrt að búa.

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

Af þalötunum þekkjum vér þá

Í fyrirspurnum fá þingmenn færi til að spyrja ráðherra milliliðalaust um sín hugðarefni og fá greinargóð svör. Nokkurs konar internet, nema á formlegu þingskjali og fjöldi fólks leggur vinnu í að svara. Jóhanna María Sigmundsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, hefur lagt fram fyrirspurn til umhverfisráðherra um notkun þalata. Hún er í þremur liðum: Telur ráðherra að nægilegt eftirlit sé með notkun þalata hérlendis og hvernig er því eftirliti háttað? Í hvaða framleiðslu hérlendis eru takmarkanir á notkun þalata? Hefur ráðherra upplýsingar um þróun notkunar á þalötum hérlendis? Meira um það þegar svörin berast.

Sannleikann eða kontór

Brynhildur Pétursdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, hefur lagt fram fyrirspurn til umhverfis- og auðlindaráðherra um matarsóun. Hún er í sjö liðum og hafa tveir þeirra fjóra undirliði. Fyrsti liður fyrirspurnarinnar er til fyrirmyndar: „Hvernig skilgreinir ráðherra matarsóun?“ Hér er spurt hreint út, ekki verið að flækja hlutina. Hver er persónuleg skilgreining Sigrúnar Magnúsdóttur á matarsóun? Hún hefði betur valið kontór.

Ermauppbretting

Ljóst er að Sigrún þarf aldeilis að bretta upp ermarnar til að svara fyrirspurninni. Fyrir utan að skilgreina matarsóun þarf hún til dæmis að meta hve miklu af „matarafgöngum sem hefði mátt nýta“ er hent í mötuneytum, í verslunum, á heimilum og á öðrum stöðum. Þetta er nokkur starfi. Hér þarf í fyrsta lagi að leggja mat á hvort hefði mátt nýta matarafganga eður ei og ræður þá notkunin nokkru. Flesta afganga má til dæmis nýta í áburð. Þá verður athyglisvert að sjá hve miklu er hent á „öðrum stöðum“ en þeim upptöldu. Erum við að fara að mæla hve mörgum Hlöllabátum er hent í ruslið um helgar, eða hve margar samlokur fara til spillis í útilegunni?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Ísland og þróunarmarkmið SÞ

HEILBRIGÐISMÁL

Auður Guðjónsdóttir
stjórnarformaður Mænuskaðastofnunar Íslands

Eins og ýmsum er kunnugt samþykkti Alþingi árið 2014 þingsályktun um aðgerðir í þágu lækninga á mænuskaða. Ályktunin tekur til ýmissa veigamikilla atriða sem gagnast geta veröldinni svo sem eins og Norðurlandasamstarfi um mænuskaða sem nú þegar er komið í farveg. Eitt þeirra atriða sem ályktunin kveður á um er að íslensk stjórnvöld beiti sér fyrir því að einu af þeim þróunarmarkmiðum sem Sameinuðu þjóðirnar setja á þessu ári verði beint að framförum í lækningu sjúkdóma og skaða í taugakerfinu. Vegna þessa hefur utanríkisráðuneytið bætt taugakerfinu við sem einni af þeim fimm tillögum sem Ísland leggur fram til þróunarmarkmiða áranna 2015 til 2030 og sent til aðalritara Sameinuðu þjóðanna. Þar var framtakinu vel tekið og Íslandi þakkað sérstaklega fyrir frumkvæði sitt í þágu mænuskaðans/taugakerfisins. Í skýrslu aðalritarans sem kom út í desember síðastliðnum kom í ljós að hann mælir með að taugakerfinu verði gert hátt undir höfði þegar aðildarríki Sameinuðu þjóðanna samþykkja sautján ný þróunarmarkmið í september næstkomandi.

Það skiptir miklu máli að fá „aukinn skilning á virkni taugakerfisins“ samþykkt sem þróunarmarkmið hjá Sameinuðu þjóðunum. Vandinn er afar stór því hundruð milljóna manna um víða veröld þjást vegna sjúkdóma og skaða í taugakerfinu svo sem MS, MND, Parkinson, flogaveiki, Alzheimer, CP-heilalömunar, geðsjúkdóma, æxlamyndunar og skaða sem hlýst vegna slysa svo sem heila- og mænuskaða. Afar erfiðlega hefur gengið að finna lækningu í taugakerfinu og er ein aðalástæðan sú að læknavísindin hafa ekki fullan skilning á virkni þess. Þess vegna þarf alþjóðlegt taugavísindasvið mjög á athygli og aðstoð að halda frá alþjóðasamfélaginu.

Ályktun fylgt eftir

Nú þegar eru umræður hafnar í aðalstöðvum Sameinuðu þjóðanna um hver skuli verða næstu þróunarmarkmið. Þar halda á málum utanríkisráðherra Íslands og ráðuneyti hans ásamt sendiráði Íslands í New York. Ekki er að efa að róður fulltrúa Íslands við að fá taugakerfið samþykkt sem þróunarmarkmið mun verða afar þungur og mikinn pólitískan þrýsting þarf að setja í málið til að fá það samþykkt. Stjórn Mænuskaðastofnunar Íslands biður því ráðherra og þingmenn um að fylgja vel eftir eigin ályktun og kynna málið þar sem því verður viðkomið svo sem fyrir Norðurlandaþinginu, Evrópuráðsþinginu, alþjóðaþingmannasambandinu, Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni WHO og leita eftir stuðningsyfirlýsingu frá þessum samtökum um að tillagan „aukinn skilningur á virkni taugakerfisins“ verði gerð að þróunarmarkmiði hjá SÞ í haust.

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*

Kökumylsna handa öllum

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Það er gott að búa í Kópavogi, segir máltækið. Eða er það málsháttur? Orðatiltæki kannski? Allavega. Kópavogur. Kópavogur leysti á dögunum upp á sitt eindæmi eitt óleysanlegasta vandamál mannkynsins. Hvílík og önnur eins hugvitssemi hefur ekki sést í áraraðir, ef þá nokkurn tímann. Um er að ræða uppgötvun á borð við hjólið, eldinn, prentvélina og pensilín. Jóhannes Gutenberg, Alexander Fleming, Ármann Kr. Ólafsson. Ég vil kalla hana kökumylsnuaðferðina.

Jófríður Hanna Sigfúsdóttir, launa- og rekstrarfulltrúi hjá Kópavogsbæ, kærði bæinn til kærunefndar jafnréttismála í fyrra fyrir að greiða karlmanni í sambærilegu starfi hærri laun. Kærunefndin komst að þeirri niðurstöðu að bærinn hefði brotið lög. Það er gott að búa í Kópavogi og þar er launamunur kynjanna ekki látinn viðgangast. Ármann Kr. bæjarstjóri brást hratt og vel við eins og frægt er orðið. Með gjörningi sem á einhvern óútskýranlegan hátt var í senn í anda móður Teresu og Maríu Antoinette var óréttlætinu útrýmt. „Kökumylsna handa öllum. Voila, hallelúja og bon appetit.“ Karlinn var lækkaður í launum.

Hár í handarkrikum

Fyrir tveimur vikum skrifaði ég grein sem birtist á þessum sömu síðum um launamun kynjanna. Í einfeldni minni stakk ég þar upp á að til að fagna 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna myndum við útrýma launamun kynjanna með því að hver einasta kona færi til yfirmanns síns og bæði um launahækkun. Ég tek þessa frómu ósk hér með til baka. Það er nefnilega til betri leið.

Konur hafa barist fyrir jöfnum launum á við karla lengur en Kópavogur hefur verið í byggð. Þær hafa hent sér fyrir hesta og brennt brjóstahaldara. Þær hafa ræktað hárvöxt í handarkrikum, klætt sig eins og karlmenn og svo eins og druslur. En allt kemur fyrir ekki.

Hundaskítur á húnum

Manninum eru flestir vegir færir. Hann hefur gengið á tunglinu. Hann hefur ferðast hraðar en hljóðið. Hann hefur alið af sér Mozart, Marie Curie og Justin Bieber. Hann hefur beislað náttúruna og útrýmt drepsóttum. En hvers vegna hefur gengið svona illa að útrýma launamun kynjanna?

Ástæðan er sú að við höfum ekki hugsað út fyrir kassann. Ekki eins og Ármann Kr. Ármann er kominn svo langt út fyrir kassann að fyrir honum er kassinn ekki annað en depill í fjarska. Kassinn er eins og Kópavogsbær séður úr geimnum.

Í stað þess að ég biðji um launahækkun í tilraun minni til að vera metin til jafns við karlkyns kollega hefði ég greinilega heldur átt að biðja um launalækkun karlkyns kollegum til handa. Hæ, Guðmundur Andri. Hæ, Sigurjón M.

> Með gjörningi sem á einhvern óútskýranlegan hátt var í senn í anda móður Teresu og Maríu Antoinette var óréttlætinu útrýmt. „Kökumylsna handa öllum. Voila, hallelúja og bon appetit.“ Karlinn var lækkaður í launum.

Og hvers vegna að láta þar við sitja. Kökumylsnuaðferð Ármanns má beita á hina ýmsu þætti daglegs líf. Ertu með hausverk? Stingdu nál í lærið á þér og ég ábyrgist að þú hættir að finna fyrir honum. Ertu í vondu skapi? Klíndu hundaskít á hurðarhún nágranna þíns og þú getur yljað þér við þá vitneskju að bráðum verður einhver í jafn vondu skapi og þú.

Og hví ekki að hugsa stórt? Til að lina hugarvíl þeirra sem eru með skalla, hvernig væri að raka hárið af öllum íbúum jarðar. Þjáistu af vöðvabólgu? Hugsaðu um verðbólgu. Er fólk súrt yfir tollaskertu ostaúrvalinu? Tökum aftur fyrir innflutning á nammi. Aldrei neitt í sjónvarpinu. Bönnum rafmagn.

Já, það hlýtur að vera gott að búa í Kópavogi.

Stór skref með þróunarsjóði innflytjendamála

INNFLYTJENDUR

Sigurjón Kjærnested
formaður innflytjendaráðs og varaþingmaður

Á síðustu árum hafa mörg frambærileg og mikilvæg verkefni hlotið styrki úr þróunarsjóði innflytjendamála, t.d. rannsóknir á stöðu húsnæðismála innflytjenda í Reykjavík, móðurmálskennsla fyrir börn innflytjenda, rannsókn á aðstæðum innflytjenda á vinnumarkaði og hönnun námskeiðs fyrir samfélagstúlka. Þetta eru aðeins nokkur dæmi af fjölmörgum, en sjóðurinn hefur frá árinu 2007 unnið að þeim markmiðum að stuðla að samfélagi þar sem allir geta verið virkir þátttakendur, óháð þjóðerni og uppruna, og að auðvelda gagnkvæma aðlögun innflytjenda og samfélagsins alls, okkur öllum til hagsbóta.

Áhersla á þróunarverkefni

Áherslur þróunarsjóðsins í ár eru í samræmi við markmið og áherslur þingsályktunartillögu um framkvæmdaáætlun í málefnum innflytjenda 2015-2019, sem Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra, mun leggja fram á Alþingi á komandi vikum, en innflytjendaráð hefur, ásamt starfsfólki ráðuneyta og stofnana, unnið að henni í umboði og eftir fyrirmælum ráðherra. Í fyrsta lagi verður lögð áhersla á „þróunarverkefni sem styðja við félög sem hafa það að markmiði að efla virka þátttöku innflytjenda í samfélaginu og vinna að hagsmunamálum þeirra“. Ein jákvæðasta þróun undanfarinna ára í málaflokknum er sú mikla gróska sem verið hefur hjá félags- og hagsmunasamtökum innflytjenda, en slík samtök gegna gríðarlega mikilvægu hlutverki og er það eindreginn vilji okkar að styðja þau áfram á næstu árum.

Í öðru lagi er áhersla lögð á „þróunarverkefni sem styrkja nærþjónustu við innflytjendur á öllum stigum stjórnsýslunnar og í samfélaginu almennt“. Það er metnaðarmál fyrir okkur að vinna að bættri þjónustu við innflytjendur á öllum stigum stjórnsýslunnar, og höfum við fundið sterkt fyrir því sama hjá fagfólki sem vinnur á sviði innflytjendamála. Í þriðja lagi er áhersla sjóðsins á „þróunarverkefni og rannsóknir sem beinast að auknum tækifærum innflytjenda til endurmenntunar og starfstengds náms og stuðla almennt að bættri stöðu þeirra á vinnumarkaði“. Við teljum mikilvægt að sérstaklega sé hugað að þörfum innflytjenda við skipulag náms á öllum stigum, til að tryggja að þeir njóti í raun jafnra tækifæra og aðrir. Að sama skapi er mikilvægt að vinna að því að auðvelda innflytjendum að nýta menntun sína og hæfileika á vinnumarkaði, en það er alltof algengt að aðgangshindranir hérlendis komi í veg fyrir að svo sé.

Síðasta áhersla sjóðsins í ár er „þróunarverkefni sem sýna hvernig fjölmenning eykur félagsauð og styrkir innviði samfélagsins“. Undanfarna mánuði og ár hefur því miður borið of mikið á neikvæðri umræðu í samfélaginu, sem á engan rétt á sér og endurspeglar ekki hversu jákvæð fjölmenning er fyrir íslenskt samfélag og allt það jákvæða sem innflytjendur koma með til íslensks samfélags. Þegar fólk af ólíkum uppruna og bakgrunni tekst í sameiningu á við erfiðustu verkefni samtímans, náum við fram betra og réttlátara samfélagi. Þessa meginreglu hefur innflytjendaráð haft að leiðarljósi í störfum sínum við þróunarsjóð og framkvæmdaáætlun – og á því verður engin breyting.

Subaru Forester 2.0 PREMIUM
Nýr lánamöguleiki: 10% útborgun eða 549.000 kr.
Verð: 5.490.000 kr.
Ný LINEARTRONIC stiglaus sjálfskipting
með þrepastillingum í stýri.
6,5 l / 100 km
í blönduðum akstri

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrði stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

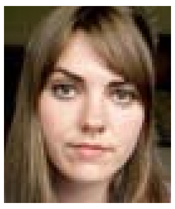
NÚ VÆRI GOTT AÐ VERA Á SUBARU!

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

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

Hvað viltu mér með þetta frelsi þitt?

SAMFÉLAG



Dóra Björt Guðjónsdóttir
B.A. í heimspeki og alþjóðafræðinemi við Óslóarháskóla og Freie Universität í Berlín

Við Íslendingar erum öll saman kóngar. Við búum á eyju, við höfum í fermetrum meira pláss en flest allir aðrir í heiminum og við erum sjálfhverf. Við tökum pláss, við viljum eiga landskika, við viljum vera sjálfstæð. Við viljum vera frjáls. Margir hverjir hafa í áranna rás lofsamað skáldsagnapersónuna Bjart í Sumarhúsum sem setur sjálfstæðið og frelsið hærra öllum öðrum gildum, og gengur ansi langt til að ná markmiðum sínum. En hvað kostar þetta frelsi hans? Það kostar mannslíf og það kostar lífsgæði margra, og þá er spurningin, hvaða gildi eiga að koma fyrst? Óskert frelsi og sjálfstæði, eða mannúð? Margir virðast missa af því að sennilega hefur Halldór Laxness skrifað þennan mann með kaldhæðnislegum grunntóni enda missir Bjartur allt sitt.

Hugmyndir margra um frelsi tengjast hugmyndum um amerísku drauminn. Ameríski draumurinn varð til á 19. öld með miklum innflytjendastraumi til Bandaríkjanna í leit að betra lífi, þar sem til var gras í haga og möguleikar fyrir flesta, þar sem hægt var að rísa úr fátækt í velsæld með dugnaði og vinnusemi. Í amerísku draumnum óma orð Sjálfstæðisyfirlýsingar Bandaríkjanna frá 1776 um að allir menn séu skapaðir jafnir. Samkvæmt þessum orðum eigum við öll jafna möguleika og getum öll komist jafn langt. En er það í raun svo? Ég vil benda á ástandið í landi amerísku draumsins, Bandaríkjunum. Stéttaskipting eykst frá ári til árs og það er nær ómögulegt fyrir fátækan einstakling að færast yfir í miðstétt, hvað þá í yfirstétt auðugra. Ameríski draumurinn er þar með molnaður, dauður, grafinn. Samt er hann enn nýttur í pólitískum tilgangi þar sem ríkir vilja enn frekari möguleika til að verða ríkari, þar sem þeir vilja deila minna og minna með sér. Og þetta kallast þar „frelsi“. En er það frelsi þegar flestir fæðast inn í samfélagsstétt og halda sig að öllum líkindum þar í gegnum ævina? Þar sem örlög þín ákvarðast við fæðingu? Dr. Martin Luther King jr. sagði að enginn væri frjáls fyrr en allir væru frjálsir, og ég er því sammála. Hvar er hreyfanleikinn sem ameríski draumurinn snýst um? Ef menntun kostar blóðprís mun aðeins yfirstéttin geta menntað sig og í nútímasamfélagi er menntun nánast nauðsynleg til að komast í áhrifamiklar stjórnunarstöður og þannig er staðan í Bandaríkjunum. Ef heilbrigðiskerfið verður einkavætt mun skapast stéttaskipting í gæðum læknisþjónustu, þeir ríku fá betri lækningu en hinir. Er það frelsi, og ef svo er, frelsi hverra?

Ég vil skilja á milli tveggja hugmynda um frelsi. Á milli frelsis til og frelsis frá. Hugmyndin um frelsi til snýst um að hinir ríku fái frelsi til að verða ríkari og gefa minna til samfélagsins. Frelsi frá snýst um að allar manneskjur njóti frelsis frá fátækt og eymd þar sem allar manneskjur hafa jafna möguleika. Í samfélögum þar sem menntakerfið og heilbrigðiskerfið er opinbert og niðurgreitt hafa flestar manneskjur möguleika á að færa sig á milli stétta, þar getum við verið jöfn. Svona hefur ástandið verið árum saman í Skandinavíu og því legg ég til að endurnefna ameríska drauminn skandinavíska drauminn.

Ísland á tímamótum

Ísland er á tímamótum. Fjöldinn allur af ungu fólki vill flytja á brott því það hræðist framhaldið. Margir sem eru nýskriðnir úr námi eru í barneignahugleiðingum og eiga erfitt með að sjá fyrir sér góða framtíð þar sem hagsmunir þeirra ríkustu fá að ráða öllu. Þetta land þarf þessa kynslóð og hún er á förum. Því miður hefur það verið svo að íslenskir kjósendur kjósa með gleraugum amerísku draumsins þá flokka sem munu þjóna þeim þegar þeir komast á leiðarenda í velmegun og ríkidæmi. Þetta gerir það að verkum að þessi leiðarendi fjarlægist með öruggum takti. Hvort viljum við aukna stéttaskiptingu og aukið bil á milli ríkra og fátækra þar sem hinir ríku verða ríkari og eymdin eykst meðal hinna fátæku eins og í Bandaríkjunum, eða jöfnuð þar sem allir geta unnið sig upp og látið drauma sína rætast, eins og í Skandinavíu? Það er augljóst hvert ríkisstjórnin stefnir með okkur. Kæri kjósandi, kæri pólitískt kraftur, kæri aktivisti, þetta er í þínum höndum. Hvernig samfélag viltu skapa?

→ Ég vil skilja á milli tveggja hugmynda um frelsi. Á milli frelsis til og frelsis frá.

Hin leyndardómsfullu skattaskjól

FJÁRMÁL

Örn Gunnlaugsson
atvinnurekandi

Skattrannsóknarstjóri hefur undanfarið verið áberandi í fjölmiðlum vegna stolinna gagna sem hann hyggst kaupa að utan og geta hugsanlega upplýst um skattsvikara sem geyma fé í skattaskjólum þar. Svona fregnir fylla mann bjartsýni á að raunverulega eigi nú að virkja skatteftirlit í landinu þannig að ekki bara sumir heldur allir standi skil til samfélagsins á því sem þeim ber.

Það vekur hins vegar furðu að skattyfirvöld í landinu skuli ekki sjá skóginn fyrir trjánum í þessum efnum og hefja vinnslu á þeim gögnum sem fyrir liggja á heimavelli áður en farið er að æða til útlanda í leit að skattsvikurum. Embættismenn ríkisins, þ.m.t. þeir sem eiga að fylgja eftir skatteftirliti, búa ásamt öðrum að gríðarlegu skattaskjóli innanlands. Hér er um að ræða dagpeningagreiðslur vegna ferða á vegum vinnuveitenda en heimilt er að færa kostnað á móti þeim undan tekjuskattstofni að uppfylltum ákveðnum skilyrðum og að ákveðnu hámarki sem nemur tugum þúsunda fyrir hvern ferðadag.

Meðal skilyrða er að um sé að ræða tilfallandi ferð utan venjulegs vinnustaðar og að um sé að ræða kostnað sem sannanlega er vegna ferða á vegum vinnuveitanda. Þrátt fyrir þetta líða skattyfirvöld að þeir aðilar sem njóta færi í flestum tilfellum hámarksfjárhæð til frádráttar án þess að hafa orðið fyrir kostnaði nema að litlu eða engu leyti og njóta því skattfrelsis á þessar greiðslur. Í raun er rangt að kalla þetta skattfrelsi því hér er auðvitað um að ræða undanskot í víðasta skilningi þó þau séu stunduð með vitund og blessun skattyfirvalda. Nú hafa skattyfirvöld hnykkt á reglum um þessa hluti og gera þeim einum sem stunda eigin atvinnurekstur að skila inn gögnum í samræmi við frádrátt.

Hvers vegna aðilar eru dregnir í dilka hvað þetta varðar liggur í augum uppi – sumir eiga að komast upp með það sem öðrum er ekki ætlað og þar hugsa þessir aðilar fyrst og fremst til eigin hagsmuna. Það þarf ekki margar háskólagráður til að sjá hvers vegna þessi skattsvik eru látin átölulaus í ljósi þess hverjir njóta og af hverjum sá samtryggingarhópur sem þeir tilheyra samanstendur. Flugliðar í millilandaflugi njóta þess einnig að fá að stunda þessi skattsvik jafnvel þó ferðir þeirra séu ekki tilfallandi utan venjulegs vinnustaðar sem hlýtur eðli málsins samkvæmt að vera flugfarið sjálft.

→ Hvers vegna aðilar eru dregnir í dilka hvað þetta varðar liggur í augum uppi – sumir eiga að komast upp með það sem öðrum er ekki ætlað og þar hugsa þessir aðilar fyrst og fremst til eigin hagsmuna.

Ekki traustvekjandi

Er ekki tímabært að skattyfirvöld uppræti hin leyndardómsfullu skattaskjól innanlands jafnframt þeirri útrás sem nú liggur fyrir? Þingmenn hafa almennt engan áhuga á að beita sér fyrir breytingum á núverandi fyrirkomulagi enda heggur það í þeirra eigin hagsmuni. Ég átti samtal við formann efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis um skattaskjól í útlöndum fyrir nokkru en áhugi hans á upprætingu skattsvika dó algjörlega þegar samtalið fór inn á hin innlendu skattaskjól.

En verði hin stolnu gögn keypt frá útlöndum, hver á þá að hafa eftirlit með að skattyfirvöld grísi ekki úr þeim aðila sem þeim er þóknanlegt að sleppi undan rannsókn? Skattyfirvöld hafa sýnt í verki að þeim er ekki treystandi til að opna slíkar upplýsingar án eftirlits frá almennum þegnum sem valdir yrðu handahófskennt úr Þjóðskrá. Það er ekki beint traustvekjandi að láta ríkisskattstjóra eða skattrannsóknarstjóra eina um að opna þessi gögn í einrúmi í ljósi þess hvernig þessir aðilar hafa liðið elítunni í landinu að svíkja undan í gegnum dagpeningagreiðslur gegnum tíðina. Hvernig hafa æðstu embættismenn skattyfirvalda talið fram þær dagpeningagreiðslur sem þeir hafa notið? Hafa þeir fært undan tekjuskattstofni meira en sannanlega er kostnaður, jafnvel hámarksfjárhæð án heimilda? Er ekki rétt að þessir aðilar taki árlega til í eigin ranni áður en þeir flengjast til útlanda á skattsviknum dagpeningum til að elta uppi aðra skattsvikara?

Máttur kvenna til Tansaníu

MENNTUN

Anna Elísabet Ólafsdóttir
aðstoðarrektor Háskólans á Bifröst

Samfélagsleg ábyrgð íslenskra fyrirtækja og stofnana á ekki aðeins að ná til þeirra sem hér búa hverju sinni heldur ber okkur sem einni ríkustu þjóð veraldar einnig að stuðla að framþróun annars staðar – sér í lagi þar sem neyðin er sárust. Samkvæmt nýrri skýrslu Oxfam á eitt prósent jarðarbúa nálega helming auðs veraldar og tuttugasti hluti á 95 prósent eignanna. Því miður er fátækt enn útbreidd eins og raunin er víða í Afríku. En rannsóknir sýna að í baráttunni gegn fátækt bítur menntunin best – með menntun fær fólk tæki til að berjast úr örbirgð til bjargálna.

Í viðleitni til að leggja þeirri grundvallarbaráttu lið ræðst Háskólinn á Bifröst nú í það verkefni að flytja námskeiðið „Máttur kvenna“ út til Tansaníu og veita efnalitlum konum í þorpinu Bashay í Norður-Tansaníu ókeypis menntun. Markmiðið er að búa þær tækjum til að koma auga á viðskiptatækifæri í nærumhverfi sínu og færni til að koma þeim í framkvæmd. Rannsóknir sýna ótvírætt að besta leiðin til að draga úr vannæringu barna er að mennta mæður þeirra. Fjölskyldan öll nýtur góðs af atvinnusköpun kvenna, bætir hag heimilisins, veitir aðgang að heilbrigðisþjónustu og umfram allt stuðlar að menntun barna sem er lykillinn að árangri til framtíðar.

Styrkjum konurnar á heimavelli

Nálega þúsund íslenskar konur hafa farið í gegnum námskeiðið Máttur kvenna sem Háskólinn á Bifröst hefur haldið úti í áratug en því er ætlað að skóla konur til aukinnar þátttöku í nýsköpun og atvinnuuppbyggingu. Samkvæmt endurmati íslensku kvennanna styrkti námskeiðið þær verulega sem einstaklinga, starfsmenn, frumkvöðla og atvinnurekendur.

Hlutverk Háskólans á Bifröst er að mennta samfélagslega ábyrga leiðtoga og endurspeglast sú áhersla í Mætti kvenna. Og nú þegar áratugar reynsla er komin á þessa aðferð viljum við veita fleirum álíka tækifæri og prófa verkefnið í Afríku, þótt aðstæður séu vissulega öðruvísi og kennsluna þurfi að laga að háttum heimamanna.

Valið á Bashay í Tansaníu kemur til vegna tengsla minna við þorpið. Þar hef ég búið og rekið fyrirtæki í ferðaþjónustu (Tanzanice Farm) sem hefur skapað fjölda starfa fyrir heimamenn. Þau tengsl sem þar hafa skapast nýtast við að ná sem bestum árangri við yfirfærslu verkefnisins.

→ Hlutverk Háskólans á Bifröst er að mennta samfélagslega ábyrga leiðtoga og endurspeglast sú áhersla í Mætti kvenna.

Til að undirbúa fyrsta námskeiðið í Tansaníu núna í apríl kemur ung kona, Resty, frá Tansaníu til Íslands og dvelur hér í 7 vikur. Hún mun fá handleiðslu hjá kennurum Háskólans á Bifröst sem munu kynna fyrir henni verkefnið og aðferðafræði þess. Resty mun í framhaldinu aðstoða kennarana sem fara til Tansaníu við að miðla námsefninu til kvennanna og taka þátt í handleiðslu verklegrar þjálfunar. Þetta skemmtilega verkefni felur í sér samstarf ólíkra heima, frumkvæði og gagnkvæma virðingu þar sem þátttakendur munu læra hver af öðrum.

Til verkefnisins í Bashay leggur Háskólinn á Bifröst fram kennara og umsýslu heima fyrir. En við getum þetta ekki ein. Og leitum því til Íslendinga. Mikilægt er að fá fyrirtæki og einstaklinga til liðs við okkur og styrkja verkefnið. Tanzanice Farm, Íslandsbanki og Bernhard Laxdal hafa þegar boðið fram stuðning og við eigum í viðræðum við fleiri góð fyrirtæki. En við vonum að fleiri fyrirtæki og einstaklingar vilji leggja málinu lið.

Að vera dæmdur fyrir að vinna vinnuna sína – og vinna hana vel!

DÓMSMÁL

Lúðvík E. Gústafsson
starfar hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga og er íbúi í Reykjavík

Hvernig má það vera? Hver gerir svona? Stundum gerast greinilega undarlegir hlutir og það jafnvel í dómum felldum af dómstólum. Nýlega var byggðasamlagið Sorpa dæmt til að greiða 45 milljóna króna sekt vegna misnotkunar á „markaðsráðandi stöðu“. Í lögum um úrgang nr. 55 frá árinu 2003 segir að sveitarfélög skuli sjá um að starfræktar séu söfnunar- og móttökustöðvar fyrir allan úrgang sem fellur til í sveitarfélaginu. Heimilt er að gera það í samvinnu við önnur sveitarfélög og einmitt þess vegna var Sorpa stofnuð fyrir um 25 árum.

Sorpa hefur sinnt þessari lögbundnu skyldu fyrir átta sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu, en þau eru nú sjö, eftir sameiningu sveitarfélagsins Álftaness og Garðabæjar. Í úrgangslögum er ekki minnst á samkeppni, heldur er einu stjórnvaldi, sveitarfélögum, gert að stofna og reka þjónustufyrirtæki. Þessu hlýtur að fylgja sú krafa að rekstur þessarar þjónustu sé sem hagkvæmastur, þjónustuþegum til hagsbóta.

Það er því eðlilegt að eigendur þessarar þjónustuveitu, sveitarfélög, njóti bestu kjara. En sveitarfélög, það erum við, íbúar þessa lands. Við höfum kosið að hafa þetta skipulag. Meðhöndlun úrgangs er ekki bara einhver þjónusta, heldur grunnþjónusta, sem allir þurfa á að halda. Löggjafinn hefur staðfest hlutverk sveitarfélaga með ábyrgðarákvæðum í áðurnefndum lögum um úrgang.

Svo kom allt í einu Samkeppniseftirlitið og taldi að Sorpa bryti lög um samkeppni með því að veita eigendum sínum betri kjör en öðrum. Eðlilega gerði Sorpa athugasemdir við þessa skoðun og var málinu skotið til dómstóla. Samkeppni hvað? Ef einum aðila er gert að veita tiltekna þjónustu, hvar er samkeppnin? Samkeppni og markaður ríkja þar sem það á við, og er það vel. Á Íslandi og reyndar víða í veröldinni er sveitarfélögum veitt forræði yfir skipulagi á meðhöndlun úrgangs.

Misskilningur

Sums staðar, eins og t.d. á Írlandi, hafa menn reynt að hafa meðhöndlun t.d. heimilisúrgangs „á markaði“ eins og það heitir. Hver sem hafði áhuga gat þá keppt við aðra um að fá að taka úrgang og nýta sér til hagsbóta. Það leiddi til ringulreiðar og verri þjónustu fyrir íbúa og var því breytt og sveitarfélögum veitt forræði yfir skipulagi á meðhöndlun úrgangs. Forræði þýðir ekki sjálfkrafa að sveitarfélag geri þetta sjálft. Í höfuðborg Írlands, Dublin, var sorphirðuþjónustan boðin út, en í Reykjavík ákvað borgin fyrir löngu að veita hana og gerir það enn.

Í þessu ljósi er það undarlegt svo ekki sé meira sagt, að samkeppnisyfirvöld og nú dómstóll hér á landi hafi séð samkeppni þar sem hún er ekki fyrirhuguð og hafi úrskurðað að hefta eigi eðlilegar og hagkvæmar vinnuaðferðir. Eigum við, íbúar sveitarfélaga á þjónustusvæði Sorpu, að borga fyrir misskilning þessara aðila, ekki bara með dýrari þjónustu heldur með sektargjöldum í ofanálag? Ég vona að þessi skilningur á samkeppni og markaðshugsun breiðist ekki út á kostnað hagkvæmni. Það verður að leiðrétta þennan misskilning sem allra fyrst.

MÁLNINGARVÖRUR Á MÚRBÚÐARVERÐI

DekaCryl 7
Innimálning. 10 lítrar
5.995

Deka Pro 10
Innimálning. 10 lítrar
6.995

Aqua 25 innimálning á böð
4 lítrar
4.795

Veggspartl medium,10 lítrar
4.595

Deka Meistaralakk 70
Akrýllakk. hvítt. 1 líter
2.195

Deka Gólfmálning grá 3 lítrar
4.995

Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg
11.860

Deka Project
grunnur. 10 lítrar
6.295

LF Veggspartl
0,5 lítrar
945

Áltrappa 4 þrep, 137 cm
4.940

Sterkbyggðar áltröppur
Margar stærðir

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM

Mako pensill 50mm
275

Mako málningar-rúlla og bakki 25cm
1.295

Litaspray
400ml frá kr.
995

Tekkolía í spray brúsa

Hammer lakk

Bæs

Krítartöflumálning

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf, það breytist ekki!

Er til áhrifarík meðhöndlun við ebólu?

HEILBRIGÐISMÁL

Magnús Orri Grímsson
sjóntækjafræðingur

Ebóla, stundum nefnd „African hemorrhagic fever“, er ein fjölmargra blæðingarsóttarveirusýkinga. Þessar veirusýkingar hafa ákveðin sameiginleg einkenni, en samkvæmt Cecil Textbook of Medicine einkennast þessar veirusýkingar af viðkvæmum háræðum sem geta brostið og valda auðveldlega blæðingum, sem síðan geta leitt til losts og dauða. Klínísk lýsing á þessum veirusýkingum er mjög svipuð og klínísk lýsing á skyrbjúg sem einkennist einnig af viðkvæmum háræðum sem geta brostið og valdið blæðingum.

Valda miklum blæðingum

Flest dýr framleiða sjálf sitt eigið C-vítamín, en maðurinn er ein örfárra dýrategunda sem er ekki fær um það. Sem dæmi framleiðir 70 kg fullvaxta geit meira en 13.000 mg af C-vítamíni eða yfir 13 grömm á dag og margfalt það magn undir miklu álagi. Hjá manninum margfaldast þörfin á C-vítamíni einnig undir hvers kyns álagi en þar sem við framleiðum það ekki sjálf verðum við að auka inntöku þess eða líða ella skort. C-vítamínskortur getur valdið sjúkdómnum skyrbjúg. Fyrstu einkenni skyrbjúgs eru þreyta, kvefsækni, vöðva- og beinverkir og blæðingar í húð. Þegar fram í sækir bólgnar tannholdið og tekur að blæða úr því. Lokastig sjúkdómsins lýsir sér með öndunarerfiðleikum, þunglyndi, krampa og losti.

Allra fyrstu einkenni ebólu eru nákvæmlega eins og einkenni skyrbjúgs. Við hefðbundinn skyrbjúg þróast sjúkdómurinn hægt og rólega við stigminnkandi C-vítamínbirgðir líkamans og deyr sjúklingurinn yfirleitt af sýkingum vegna skerts ónæmiskerfis en ekki vegna mikilla blæðinga. Ebóla og aðrar blæðingarsóttarveirusýkingar eru mun líklegri til að valda miklum blæðingum áður en sýkingar vegna skerts ónæmiskerfis ná sér á strik. Ástæðan fyrir því er sú að blæðingarsóttarveirusýkingarnar eyða C-vítamínbirgðum líkamans mjög hratt og að fullu og mynda skyrbjúgseinkenni aðeins fáum dögum eftir smit.

Hingað til hefur engin veira reynst ónæm gegn réttum skammti af C-vítamíni samkvæmt rannsóknum Roberts F. Cathcart M.D., en hann er einn af frumkvöðlum í notkun á ofurskömmtum C-vítamíns gegn ýmsum kvillum og læknaði hann m.a. lömunarveiki með C-vítamíni hjá 60 sjúklingum af þeim 60 sem tóku þátt í rannsókn hans.

Annar lyflæknir, Thomas E. Levy M.D., hefur náð góðum árangri með ofurskömmtum af C-vítamíni. Hann er einnig ötull fyrirlesari um virkni C-vítamíns.

➜ Allra fyrstu einkenni ebólu eru nákvæmlega eins og einkenni skyrbjúgs.

Fyrirlestrar hans eru aðgengilegir á youtube: http://www.youtube.com/results?search_query=thomas+levy.

Þegar við tölum um C-vítamín til lækninga skiptir skammtastærðin öllu máli. Áætlaður skammtur af C-vítamíni í tilfelli ebólusmits er um 200-500 grömm af C-vítamíni í æð á sólarhring í nokkra daga eða þar til líkaminn hefur unnið á veirusýkingunni. Dæmi um mátt C-vítamíns í æð má sjá í þættinum 60 minutes „Living Proof“: http://www.youtube.com/watch?v=VrhkoFcO-MII.

En því miður eru fordómar miklir þar sem þetta er bara… C-vítamín.

Heimildir:
http://exopolitics.blogs.com/ebola-gate/2014/09/-vitamin-c-can-cure-ebola-so-why-are-the-who-and-cdc-creating-a-crisis.html
http://doktor.is/grein/c-vitamin
http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_C
http://www.sootoday.com/content/editorials/details.asp?c=77404
http://www.greenmedinfo.com/blog/can-vitamin-c-cure-ebola
http://www.vitamincfoundation.org/
Dr. Mercola Interviews Dr. Rowen About Ozone Therapy
https://www.youtube.com/watch?v=ouYaU7voBlc#t=136

Staða mála á Gaza

HJÁLPARSTARF

Birgir Þórarinsson
starfar við yfirstjórn UNRWA, Flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna fyrir Palestínumenn, í Jerúsalem

Árið 2014 reyndist íbúum á Gaza afar erfitt. Enn eitt stríðið skall á. Sprengjuregn Ísraels stóð yfir í 51 dag, úr lofti, frá sjó og af landi. Tilgangurinn, að sögn Ísraels, að stöðva flugskeytaárásir frá Gaza yfir til Ísraels. Alls létust 2.310 Palestínumenn, þar af um 70% óbreyttir borgarar. Særðir eru 10.626. Látin börn eru 495. Um 1.500 börn hafa misst báða eða annað foreldri. Fjöldi fallinna Ísraelsmanna er 73, þar af 7 óbreyttir borgarar. Um 110.000 heimili Palestínumanna voru eyðilögð eða urðu fyrir skemmdum. Engum dylst hugur um að aflsmunurinn í þessu stríði var gífurlegur og eyðileggingin á Gaza veruleg. Nýja árið byrjar ekki vel. Margir búa í húsarústum og hafa þurft að yfirgefa hrörleg heimili sín vegna flóðahættu. Rafmagnslaust er víða og fólk hefur látist úr kulda.

Starf SÞ mikilvægt

UNRWA, Flóttamannahjálp Sameinuðu þjóðanna fyrir Palestínumenn, starfar í 5 löndum og þjónar rúmlega 5 milljónum flóttamanna. Íslensk stjórnvöld styðja UNRWA fjárhagslega. Stofnunin er með starfsstöð á Gaza og rekur þar heilbrigðisþjónustu, skóla og félagsþjónustu fyrir 1,26 milljónir flóttamanna. Mikið álag hefur verið á starfsmönnum vegna ástandsins á Gaza. Þegar stríðsátökin stóðu sem hæst leituðu um 290.000 manns skjóls í 90 skólum á vegum UNRWA. Skólarnir njóta friðhelgi samkvæmt alþjóðalögum. Þrátt fyrir það urðu alls 6 skólar fyrir loftárásum Ísraels. Í þessum árásum létust 47 manns og mörg hundruð slösuðust. Í dag halda enn um 14.400 manns til í skólum. UNRWA veitir mataraðstoð til um 868.000 flóttamanna á Gaza á ársgrundvelli. Stofnunin veitir einnig fjárhagsaðstoð til þúsunda fjölskyldna, sem hafa misst húsnæði sitt í átökunum. Allt bendir til að hætta verði fjárhagsaðstoðinni núna í byrjun árs vegna skorts á lausafé.

Í október sl. var haldin fjáröflunarráðstefna í Kaíró í Egyptalandi fyrir endurbyggingu á Gaza. Ráðstefnan gekk vel og lofuðu mörg ríki fjárstuðningi eða sem samsvarar um 355 milljörðum íslenskra króna. Enn sem komið er hefur ekkert af þessum fjármunum borist og því engin uppbygging átt sér stað. Ein af forsendum þess að ríkin tækju saman höndum með fjárstuðningi var svokallað GRM (Gaza Reconstruction Mechanism) samkomulag. Það er samkomulag sem Sameinuðu þjóðirnar (UNSCO), palestínsk stjórnvöld og Ísrael gerðu með sér um uppbygginguna. Meginástæða þess að uppbyggingin er ekki hafin er sú að GRM-samkomulagið er ekki að virka sem skyldi vegna pólitísks ágreinings. UNRWA fagnar samkomulaginu en telur tafir við uppbygginguna óásættanlegar.

Mikil óvissa er nú á Gaza. Reiði og vonleysi ríkir. Almenningur er orðinn langeygur eftir því að uppbyggingin hefjist. Atvinnuleysi er um 50%. Opinberir starfsmenn hafa ekki fengið greidd laun í 1 ár. Mótmæli eru víða. Engar viðræður hafa átt sér stað milli Hamas og Ísraels eftir að vopnahlé tók gildi þann 26. ágúst sl. Engar breytingar hafa átt sér stað í 8 ára herkví Ísraels. Flugskeyti eru farin að sjást að nýju á Gazasvæðinu og er þeim skotið frá Gaza á haf út. Náist ekki samstaða á allra næstu mánuðum um uppbygginguna á Gaza og samningar um að aflétta þar herkví Ísraels, er talin veruleg hætta á því að stríð brjótist út að nýju með tilheyrandi hörmungum.

5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtaþykkni ss. Mjólkurþistil, Ætiþistil. Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.

„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.

-Kirsten

NÓATÚN
Við gerum meira fyrir þig
Lambaprime
3349 kr./kg
3940 kr./kg
Ali úrb. kjúklingalæri
100% hrein afurð
2347 kr./kg
2698 kr./kg
Lambahryggur m/villisveppum
2499 kr./kg
2799 kr./kg
Nýtt..
• Ekki viðbætt vatn
• Engin aukaefni
• Hrein afurð
..og gott
Ali
FERSKUR
KJÚKLINGUR
Laxaflök, beinhreinsuð
2269 kr./kg
2695 kr./kg
Helgartilboð!
Avocado
799 kr./kg
Holt og Gott klettasalat, 75 g
399 kr./pk.
Klettasalat
Rauð vínber
749 kr./kg
Cantalópe melóna
399 kr./kg
549 kr./kg
2 fyrir 1
Skyr
Skyr
SMUROSTUR
SMUROSTUR
Spelt BRAUÐ
Spelt BRAUÐ
KEA skyrdrykkur, bláberja eða jarðarberja og banana, 250 ml
159 kr./stk.
MS smurostur, Texmex, 250 g
429 kr./pk.
MS smurostur, með beikoni, 250 g
499 kr./pk.
Myllu speltbrauð
Baguette
249 kr./stk.
Opið til miðnættis alla daga
8-24
NÓATÚN
Hamraborg – Nóatún 17 – Austurver – Grafarholt
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

MERKISATBURÐIR

1649 Hollenski landkönnuðurinn Abel Tasman finnur Fíjí-eyjar.
1819 Sir Thomas Stamford Raffles stofnar Singapúr.
1826 Stórbruni á Möðruvöllum í Hörgárdal.
1833 Otto verður fyrsti konungur Grikkja.
1918 Breskar konur, þrítugar og eldri, fá kosningarétt.
1958 Flugvél með liðsmenn Man. Utd hrapar í München.

1988 Fjölbrautaskóli Vesturlands Akranesi er stofnaður

FORMAÐUR Georg Páll Skúlason fer fyrir Félagi bókagerðarmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dagur prentiðnaðar haldinn í fyrsta sinn

Félag bókagerðarmanna, Samtök iðnaðarins og Iðan fræðslusetur standa að degi prentiðnarins í sameiningu. Fjöldi viðburða er í boði fyrir þá sem hafa áhuga.

Dagur íslensks prentiðnaðar er haldinn í fyrsta skipti í dag. Að baki honum standa Félag bókagerðarmanna, Samtök iðnaðarins og Iðan fræðslusetur.

„Við reynum að höfða til þeirra sem starfa í prentiðnaðinum og prenttengdum greinum,“ segir Georg Páll Skúlason, formaður Félags íslenska bókagerðarmanna.

Dagskráin fer fram í húsi Iðu í Vatnagörðum 20. Á milli klukkan 15 og 18 verður boðið upp á nítján stutta fyrirlestra þar sem kennir ýmissa grasa.

Hægt er að sækja fyrirlestur um WordPress-vefi, hvernig skal gera smáforrit á tuttugu mínútum, læra á tæknina bakvið UV-prentun og fjallað verður um hvað sé heitt í hönnun. Að fyrirlestrum loknum verður boðið upp á léttar veitingar, lifandi tónlist og skemmtidagskrá frá uppistandaranum Ara Eldjárn.

„Þetta er í fyrsta skipti sem við höldum þennan dag með þessu nafni,“ segir Georg en áður hefur verið boðið upp á svokallaða Prentmessu. Georg telur líklegt að ef vel tekst til verði unnið að því að gera hann að árlegum viðburði. Hann segir að bransinn telji um 800 manns og hann vonar að um fjórðungur þeirra mæti.

„Við höfum rætt við fyrirtækin um að veita sveigjanleika til að gefa starfsfólki möguleika á að mæta og það er vonandi að sem flestir geri það.“

Umhverfið tengt prentmiðlum hefur tekið miklum breytingum með nýrri tækni. Georg segir það vera í stöðugri mótun.

„Prentiðnaðurinn og grafíkin flæðir með nýjustu tækni. Við reynum að eyrnamerkja þetta sem minnst og opna þetta helst upp á gátt.“

> **Í breytingunum liggja tækifærin og prentið mun aðlagast þeim. Það hefur það gert og mun halda áfram að gera.**

Hann bendir á að margir miðlar komi sínu efni frá sér samtímis á prenti og vef. Í því felst mikið samspil og framtíðin liggur þar.

„Í breytingunum liggja tækifærin og prentið mun aðlagast þeim. Það hefur það gert og mun halda áfram að gera. Þetta er alls ekki fyrsta og alls ekki síðasta byltingin sem prentheimurinn mun ganga í gegnum,“ segir Georg.

johannoli@frettabladid.is

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

JÓHANNA ANDREA LÚÐVÍGSDÓTTIR
áður til heimilis að Furugrund 71, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni þann 21. janúar. Útförin var haldin í kyrrþey þann 29. janúar, að ósk hinnar látnu. Þökkum sýndan samhug.

Herdís Sveinsdóttir
Sveinn Andri Sveinsson
Katla Margrét Þorgeirsdóttir **Jón Ragnar Jónsson**
og barnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ODDNÝ E. THORSTEINSSON

áður til heimilis að Eiðistorgi 7, Seltjarnarnesi, lést miðvikudaginn 4. febrúar sl. á hjúkrunarheimilinu Sóltúni. Útför hennar verður auglýst síðar.

Pétur G. Thorsteinsson **Birna Hreiðarsdóttir**
Björgólfur Thorsteinsson **Elsa Guðmundsdóttir**
Eiríkur Thorsteinsson **Valborg Þ. Snævarr**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

JÓNS GUÐMUNDSSONAR
frá Kleifastöðum.

Guðlaug Kristbjörnsdóttir
Valgerður Kristbjörg Jónsdóttir **Sigurjón Karlsson**
Margrét Jóna Jónsdóttir **Ingi Þór Þorgrímsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför

SIGRÚNAR MAGNÚSDÓTTUR
frá Hrauni, Grindavík,
Melgerði 21, Kópavogi.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjartadeildar LSH fyrir góða umönnun og hlýlegt viðmót.

Sigurliði Guðmundsson **Ríkey Guðmundsdóttir**
Katrín Guðmundsdóttir
Anna Þórdís Guðmundsdóttir **Jón Steinar Guðjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

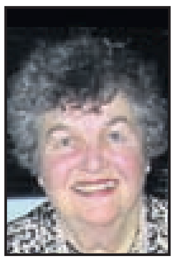
Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru

GUÐRÚNAR ÓLAFSDÓTTUR – DÚNU
Básbryggju 5, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á hjúkrunarheimilinu Skjóli, 5. hæð.

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

✝



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

RANNVEIG TRYGGVADÓTTIR
Hringbraut 50, Reykjavík,

andaðist á heimili sínu, Grund, fimmtudaginn 5. febrúar. Útförin verður auglýst síðar.

Örnólfur Thorlacius
Valgeir Hallvarðsson **Aðalbjörg Kristinsdóttir**
Eva Hallvarðsdóttir **Ásgeir Valdimarsson**
Herdís Hallvarðsdóttir **Gísli Helgason**
Rannveig Hallvarðsdóttir **Jóhannes Karl Jia**
Tryggvi Hallvarðsson **Þuríður Vilhjálmsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

KATRÍN R. MAGNÚSDÓTTIR
Hjúkrunarheimilinu Mörk,
áður til heimilis að Lynghaga 10, Reykjavík,

andaðist 4. febrúar sl. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 11. febrúar kl. 15.00.

Jón M. Björgvinsson **Signý Guðmundsdóttir**
Grétar Ó. Guðmundsson **Erla S. Kristjánsdóttir**
Inga Hanna Guðmundsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

✝

Elsku besti faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

HELGI ÓLAFUR ÞÓRARINSSON
læknir,

lést á heimili sínu í Kongsvinger 18. desember. Minningarathöfn verður haldin í Árbæjarkirkju 9. febrúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeir sem vildu minnast hins látna láti Einstök börn njóta þess.

Pétur Haukur Helgason **Magdalena L. Gestsdóttir**
Helena Helgadóttir **Þorlákur Ingjaldsson**
Helga Björk Helgadóttir **Martin Hammer**
Gunnar Þór Helgason **Jenny Marie Ellingsæter**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir mín, systir okkar, mágkona og frænka,

INGA MARÍA INGÓLFSDÓTTIR
Dalsgerði 4d, Akureyri,

lést á Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Hlíð föstudaginn 30. janúar sl. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju 13. febrúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Heimahlynningu á Akureyri.

Hörður Ingi Stefánsson
Bragi Ingólfsson
Sveinn Ingólfsson **Ingibjörg Jóhannesdóttir**
Anna Ingólfsdóttir **Guðmundur Ómar Guðmundsson**
systkinabörn og fjölskyldur.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

DRAUGAGANGUR

Sagðar verða draugasögur fyrir börn og fullorðna á Þjóðminjasafninu í dag klukkan 19. Björk Bjarnadóttir leiðir gesti um sýningarsali, gægist í skúmaskot og þefar uppi afturgöngur.

EINSTÖK UPPBYGGJANDI HÁRLÍNA

INNLAND KYNNIR *Viviscal-hárvörur byggja upp hárið og innihalda einstaka blöndu próteina úr sjávarfangi sem næra hárið innan frá.*

Viviscal er heildræn lína fyrir hár sem samanstendur af sjampói, næringu, serum fyrir hársvörðinn og bætiefnum í töfluformi til að taka inn. Vörurnar vinna saman að heilbrigðu hári. Þær næra hverja hársrót fyrir sig og stuðla að auknum hárvexti en rannsóknir sýna allt að 125% aukningu í hárvexti eftir 6 mánaða notkun. Viviscal inniheldur einstaka blöndu próteina úr sjávarfangi sem næra hárið innanfrá. Blandan inniheldur einnig fjölda nærandi vítamína, steinefna og jurta fyrir aukinn hárvöxt og heilbrigt hár svo sem C-vítamín, silica, sink, bíótín og níasín.

Viviscal-hárvörurnar eru frábær lausn fyrir þá sem hafa skemmt hár eftir mikla efnameðhöndlun svo sem litun og permanent. Viviscal byggir upp skemmt hár en fjölmargar klínískar rannsóknir sýna fram á virkni Viviscal. Blandan er einnig mjög góð fyrir neglur og húð.

BÆTIEFNIÐ SEM STJÖRNURNAR NOTA

Leikkonan Gwyneth Paltrow notaði bætiefnið til uppbyggingar hársins eftir efnameðhöndlun.

„Ég fór í hársléttun með efnameðhöndlun og hárið á mér var algjörlega ónýtt á eftir. Ég byrjaði að taka Viviscal-bætiefnið fyrir 6 mánuðum og munurinn er ótrúlegur!“ (Vogue 2014)

Viviscal er einnig á meðal topp tíu vara sem Reese Witherspoon verður að eiga. „Hárið á mér er mikið blásið og krullað þegar ég er að vinna við kvikmynd. Ég tek þessi bætiefni til að halda því heilbrigðu.“ In Style Magazine

GWYNETH PALTROW

REESE WITHERSPOON

VERÐLAUNAÐAR HÁRVÖRUR SEM VIRKA

- Viviscal hlaut Image Beauty Awards 2013 sem Best Hair Supplement.
- Best Specialist Hair Shampoo í Social & Personal Magazine Ireland í apríl 2013
- Victoires de la Beauté-verðlaunin árið 2011/12

20% AFSLÁTTUR Í FEBRÚAR

- Viviscal-vörurnar fást í Lyfju og Apótekinu og eru á 20% kynningarafslætti út febrúar.
- ATH! Bætiefnið hentar ekki þeim sem hafa ofnæmi fyrir fiski eða skelfiski.

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

TÆKIFÆRISGJAFIR
- mikið af frábærum tilboðum

Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

DAYBED SÓFI - Stærð 178/200x70 cm kr. 79.900

SLY SVEFNSÓFI
SVEFNBREIDD 140X200
KR. 139.900
TILBOÐ KR. 109.900

TRYM SVEFNSÓFI - SVEFNBREIDD 140X200
EXTRA ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA KR. 189.900
LÍNAN
BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

FJÖLBREYTNI Sýndarveruleiki, drónar, gervigreind og þrívíddarprentun eru meðal þess sem gestir UTmessunnar geta kynnt sér. MYND/KMAACK

FRAMTÍÐIN KORTLÖGÐ

TÖLVUSÝNING *Seinni dagur UTmessunnar er á morgun og er ætlaður almenningi. Dagskráin er fjölbreytt og ekki síst stíluð inn á alla fjölskylduna.*

Á morgun, laugardag, mun Harpa iða af lífi og fjöri þegar seinni dagur UTmessunnar fer fram. UTmessan er stærsti viðburður ársins í tölvugeiranum hérlendis og hefur verið haldin árlega frá árinu 2011 við góðar undirtektir. Tilgangur hennar er ekki síst að kynna fyrir almenningi hversu umfangsmikil greinin er orðin hér á landi en á hana mæta öll helstu tölvu- og tæknifyrirtæki landsins.

Í dag, föstudag, fer fram ráðstefna og sýning í Hörpu ætluð fagfólk í upplýsingatækni en á morgun er húsið opið öllum. Tugir fyrirtækja í tölvugeiranum munu kynna þar vörur sínar og þjónustu og boðið verður upp á fjölda skemmtilegra viðburða fyrir alla aldurshópa, ekki síst börn og unglinga, að sögn Arnheiðar Guðmundsdóttur, framkvæmdastjóri Skýrslutæknifélags Íslands (Ský), sem stýrir undirbúningsnefnd viðburðarins. „Á UTmessunni sést vel gróskan innan upplýsingatækninnar og hversu fjölbreytt störfin eru og þau verkefni sem fólk innan greinarinnar tekst á við. Starfssviðið er bæði breitt og fjölbreytt og hentar bæði konum og körlum. Vilji fólk kynna sér um hvað tölvuiðnaðurinn snýst er UTmessan sannarlega rétti vettvangurinn.“ Aðsóknin hefur vaxið jafnt og þétt undanfarin ár og býst Arnheiður við góðri mætingu á morgun enda kostar ekkert inn og dagskráin er sniðin að allri fjölskyldunni.

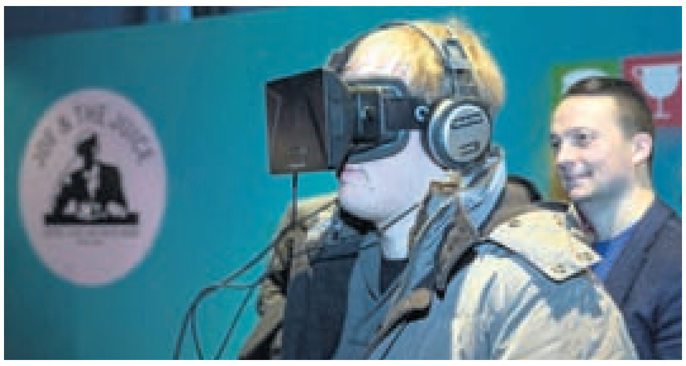
MIKIL FJÖLBREYTNI

Meðal atriða og viðburða sem boðið verður upp á má nefna dróna, sýndarveruleika, gervigreind, samtengingu snjallhluta, þrívíddarprentun, hönnunarkeppni, forritun barna, tölvuský og ótal fleiri hluti. „Auk þess er boðið upp á fjölda áhugaverðra fyrirlestra í sölum Hörpu, sýningu á gömlum tölvum, glæsilega sýningarbása frá ýmsum fyrirtækjum og margt fleira.“

Að sögn Arnheiðar hefur verið mikill skortur á tölvumenntuðu fólki hér á landi og víða annars staðar. „Mörg nágrannalönd okkar hafa farið í átak þar sem fólk er hvatt til að mennta sig í tölvunarfræðum. Segja má að UTmessan sé stærsti liðurinn í því átaki hérlendis og gaman að segja frá því að síðan hún var haldin fyrst árið 2011 hefur ásókn í tölvunarfræði og skyldar greinar aukist mikið. Það er líka ánægjulegt að sjá stelpur sýna greininni meiri áhuga enda er um fjölbreytt hálaunastörf að ræða sem henta báðum kynjum vel og fara vel með hefðbundnu fjölskyldulífi.“

Auk Ský eru það Háskólinn í Reykjavík, Háskóli Íslands og Samtök iðnaðarins sem koma að skipulagi UTmessunnar.

BRUGÐIÐ Á LEIK Mikið fjör er jafnan á básum fyrirtækjanna. MYND/KMAACK


MARGT AÐ SKOÐA Ýmislegt er í boði fyrir fólk á öllum aldri á UTmessunni. MYND/KMAACK

ÁHUGAVERT „Vilji fólk kynna sér um hvað tölvuiðnaðurinn snýst er UTmessan sannarlega rétti vettvangurinn,“ segir Arnheiður Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Ský og UTmessunnar. MYND/VIGFUS BIRGISSON

DAGSKRÁ UT MESSUNNAR

Sýningin stendur yfir milli kl. 10 og 17 og er ókeypis inn. Einnig er ókeypis í bílastæðahús Hörpu á meðan húsrúm leyfir. Nánari upplýsingar og dagskrá má finna á **www.utmessan.is**.

Lífið

FÖSTUDAGUR
6. FEBRÚAR 2015

Sigga Dögg Arnardóttir kynfræðingur
LISTIN AÐ KRYDDA OG BÆTA KYNLÍFIÐ 4

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
STYRKTARÞJÁLF-UN HLAUPARA MIKILVÆG 8

Tíska og trend í fatnaði
ÚTVÍÐAR BUXUR FYLGIFISKUR '70 TÍSKUNNAR 10

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir

VEKUR FÓLK TIL VITUNDAR

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

ANNA TARA KEMUR ÞÉR Í STUÐ

Anna Tara Andrésdóttir er flestum kunn sem skeleggur rappari í Reykjavíkurdætrum og söngkona hljómsveitarinnar Hljómsveittrar þar sem sungið er opinskátt um femínisma og kynlíf. Lagalistinn hennar hristir þig inn í helgina.

- **THIS MUST BE THE PLACE**
  TALKING HEADS
- **NEW YORK**
  ANGEL HAZE
- **CONCRETE SCHOOLYARD**
  JURASSIC 5
- **MUSIC MAKES YOU LOSE CONTROL**
  LES RYTHMES DIGITALES
- **SWEET JANE**
  VELVET UNDERGROUND
- **1991**
  AZELIA BANKS
- **GOT TO GIVE IT UP**
  MARVIN GAYE
- **DOIN IT**
  LL COOL J
- **CRIMSON AND CLOVER**
  TOMMY JAMES & THE SHONDELLS
- **STATE TROOPER**
  BRUCE SPRINGSTEEN (TRENTEMØLLER REMIX)

LEYNIST ÆRSLADRAUGUR LÍKA HEIMA HJÁ ÞÉR?

Heimilið er athvarf í augum flestra fjölskyldna og er það dagleg barátta okkar flestra að halda því réttum megin við ruslahaugana. En hver er besta leiðin til þess að fá heimilisfólkið í lið með sér?

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Heimilið er griðastaður fjölskyldunnar og fátt eins gott og að koma heim í kotið eftir annasama daga. Nú til dags koma flestar fjölskyldur uppgefnar heim til sín á kvöldin eftir verkefni dagsins. Það þarf að keyra og sækja börnin, láta þau læra og ala upp, reyna að eiga í félagslegum samskiptum við fullorðið fólk, halda heilsunni, bæði líkamlegri og andlegri, réttum megin við girðinguna og svo er það heimilið, blessað heimilið, sem situr alltaf á hakanum. Ég sat eitt kvöldið í sófanum heima hjá mér og horfði á allt þetta dót sem hafði safnast saman í hverju horni heimilisins. Hvernig get ég fengið heimilisfólkið til að ganga frá eftir sig og eftir mig líka, ef því er að skipta? Ég hugsaði málið og ákvað að í stað þess að pirra mig yfir þessu ástandi að láta reyna á húmorinn á heimilinu.

Ærsladraugurinn

Næsta dag komu drengirnir heim eftir skóla og fóru að venju í eldhússkápana og á salernið án þess að setja setuna niður og lok skápahurðunum. Því næst dreifðu þeir úr legókubbunum yfir stofugólfið og gerðu sig líklega í leik eins og ósköp eðlilegt er. Ég leit yfir orrustusvæðið og hugsaði að nú væri tækifærið til að koma inn með nýja nálgun í stað þeirrar gömlu tuggu, spurningarinnar um það hvort þeir byggju í helli. Ég stillti mér upp skelkuð á svip fyrir framan þá og sagði; „Strákar, ég held að það sé poltergeist (ærsladraugur) í húsinu!“ Þeir horfðu með undarlegum svip hvor á annan. „Ha, er draugur í húsinu?“ sagði sá eldri. „Já, ég held það, sjáiði bara, hann hefur komið hérna inn rétt eftir að við komum heim og rifið upp allar skápahurðirnar í eldhúsinu og klósettsetuna inni á baði auk þess sem hann hefur hent handklæði á gólfið,“ sagði ég með ótta í augunum. Ég sá það á svip þess yngri að núna hélt hann að móðirin væri endanlega gengin af göflunum. Svo áttaði hann sig og sagði flissandi: „Mamma, það er ekki draugur í húsinu, þetta vorum við.“ „Ó,“ sagði ég með dramatískum hætti og greip um ennið. „Mikið er ég fegin, strákar mínir, að þetta voruð bara þið.“ Það var eins og við manninn mælt, þeir bræður náðu skilaboðunum og gengu frá eftir sig, í þetta sinn allavega.

Maðurinn sem hvarf

Síðar þetta sama kvöld kom sambýlismaðurinn heim eftir langan vinnudag. Fljótlega freistaði hann þess að skríða undir sæng, hálfdofinn eftir annasaman dag. Hann fór úr fötunum þar sem hann stóð og liðaðist upp í rúm, uppgefinn. Þar sem hann var rétt við það að festa svefn kom ég inn í herbergi og ákvað að leika sama leik og fyrr um daginn. „Heyrðu, ástin mín,“ sagði ég með óttann í augunum. Hann muldraði eitthvað en rankaði við sér og reis upp þegar ég sagði honum að það hefði verið maður sem stóð hérna rétt áðan inni í svefnherberginu okkar. „Ha, hér?“ sagði hann. „Já, hann stóð hérna og svo bara gufaði hann upp fyrir framan mig og það eina sem eftir er af honum eru fötin hans sem liggja hérna á gólfinu,“ sagði ég. Að sjálfsögðu fékk ég sömu viðbrögð og hjá strákunum mínum, hlátur og gleði en það er það sem gerir hús að heimili og fólk að fjölskyldum. Húsið mitt er síður en svo skipulagðara eða hreinna eftir gjörninginn en það er hamingjuríkt og hermenn hússins eru vígbúnir gleði.

> „Heyrðu, ástin mín,“ sagði ég með óttann í augunum. Hann muldraði eitthvað en rankaði við sér og reis upp þegar ég sagði honum að það hefði verið maður sem stóð hérna rétt áðan inni í svefnherberginu okkar.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ HUGLEIÐSLU-HÁTÍÐINNI FRIÐSÆLD

Í boði náttúrunnar býður landsmönnum að kynna sér hugleiðslu á hugleiðsluhátíðinni Friðsæld í febrúar sem hefst með hóphugleiðslu í Ráðhúsi Reykjavíkur á sunnudaginn klukkan 11.

Að sögn skipuleggjenda hátíðarinnar þá er markmið hennar að: vekja áhuga á hugleiðslu og mikilvægi þess að vera til staðar í núinu. Friðsæld í febrúar er ætlað að vekja athygli á því að hugleiðsla er fyrir alla. Þeim fer fjölgandi sem áhuga hafa á að kynnast hugleiðslu af eigin raun og er hátíðinni ætlað að kynna það sem í boði er og kveikja áhuga hjá enn fleirum.

Vikan er þó ekki einungis fyrir nýja hugleiðsluiðkendur heldur getur hún einnig nýst sem innblástur fyrir þá sem hafa áður iðkað hugleiðslu, til að gefa aðeins í eða prófa nýjar aðferðir.

Fjöldi viðburða verður í boði víða um land líkt og gongslökun í Nauthólsvík, samflot í sundlauginni á Seltjarnarnesi, gjörhygli og núvitund í Hveragerði og Raja Yoga-hugleiðsla á Akureyri.

Nánari upplýsingar er að finna á Facebook-síðu hátíðarinnar, Friðsæld í febrúar, sem Í boði náttúrunnar stendur fyrir.

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 **Valgarður Gíslason**

ÚTSÖLULOK Á SUNNUDAGINN

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

Opið
mánudaga–laugardaga kl. 11-18
sunnudaga kl. 13-18

habitat SÍÐAN 1964 50

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.is

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Offita og 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 á hverjum einasta degi og vandaðu þig þegar þú kaupir í matinn.

Streituráð vikunnar er í boði Streituskólans – www.stress.is

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Fjölnota kaffimál

Það er umhverfisvænt og hagkvæmt því mörg kaffihús bjóða afslátt af kaffi í fjölnotamáli.

LISTIN AÐ KRYDDA KYNLÍFIÐ

Hvað felst í því að vilja bæta kynlífið sitt? Eru það kynlífsráð þar sem kaupa skal græju eða er það ný stelling eða ný staðsetning? Nýlega auglýsti ég eftir pörum sem langar að fá smá innspýtingu í kynlífið sitt. Þau upplifa ekki að raunverulegt vandamál sé til staðar heldur bara vantar eitthvað. Stundum er þetta einhver nánd, tími, nenna, þor eða jafnvel barnapössun. Það er mikill misskilningur að í kynlífsráðum felist frumleg útfærsla á kynlífi. Ég hef talað um þetta áður og á meðan svona hlutir eru reglulega kynntir þá mun ég halda áfram að tala um það.

Á hverjum einasta degi les ég kynlífsráð til þess fallið að „krydda“ kynlíf para. Kynlífsráðin bókstaflega drjúpa af hverri einustu vefsíðu. Eitt ráðið stakk upp á því að þræða kleinuhring upp á beinstífan liminn, borða hann svo rólega af og …? (Það minntist enginn á píkuna í þessu samhengi en ég sé fyrir mér kleinu sem hliðstæða útfærslu.) Ég er ekki með það á hreinu af hverju þetta átti að vera sexí eða sérstaklega gott krydd í kynlífið. Ég meina, sjáðu þetta fyrir þér, einhver læðist inn í svefnherbergið með brakandi poka úr bakaríinu, lokkar typpið upp í fulla reisn og í stað þess að læða votum vörum að honum þá er djúpsteiktum og glassúrshúðuðum kleinuhring troðið upp á hann. Þú fylgist með tönnum fljúga um kónginn og narta í klístrað bakkelsið sem nú skartar typpahárum og einhverju hvítu sem er ekki krem frá bakaríinu. Þú nærð að halda stinningu á meðan á átinu stendur en svo um leið og því lýkur horfir þú á glansandi og klístraðan liminn og hvað svo? Bólfélaginn er nú saddur og örugglega þyrstur (nema hann hafi líka farið eftir ráðinu að setja mjólk í naflann og lepja hana) og með bullandi samviskubit að hafa fórnað sykurátakinu sínu í eitthvert typpanart. Tekur svo eldheitt kynlíf við? Ég er ekki svo viss. Kannski frekar kjánahrollur og sturtuferð.

Þegar við erum að tala um að krydda kynlífið okkar þá förum við stundum fimm skref framúr okkur í stað þess að byrja á byrjuninni og kanna, hvað okkur vantar til að geta stundað kynlíf. Erum við sátt og getum við talað saman? Er hlustað á þig og hlustar þú á bólfélagann? Það er gott að skoða líka hvernig þið tengist utan kynlífs. Allt kynlíf byrjar í heilanum og til að kveikja á kynfærum þá þarf að kveikja á heilanum (en einnig að slökkva). Ykkar samlíf krefst athygli ykkar beggja og þeirrar skuldbindingar að gleyma stað og stund og vera bara hér og nú. Um leið og þú finnur höfuðið svífa burtu frá kynlífinu þá þarftu að geta tekið stefnuna aftur inn í þig og ykkur.

Það má einnig spyrja sig að því hvernig kynlíf okkur langar til að stunda? Það má játa að áhugi sé takmarkaður fyrir

sumum kynlífsathöfnum og stundum getur líka verið gott að fá að vera bara þiggjandi eða gefandi. Fylgstu með, ég mun fjalla meira um þetta og ekki með kynlífsráðum sem valda kjánahrolli heldur þeim sem auka nánd og efla samskipti.

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

TUBORG GOLD Í NÝJUM KLÆÐUM

Tuborg Gold er nú kominn í nýjar umbúðir sem eiga rætur sínar að rekja allt aftur til sjötta áratugarins.

Hönnun hinna nýju umbúða kemur frá Danmörku og hefur verið staðfærð fyrir íslenskan markað. Tuborg Gold hefur einnig verið þekktur sem „The Golden Lady“ og ástæðu þessarar nafngiftar má rekja til ársins 1958 þegar hin fræga danska leikkona Annette Strøyberg varð kynningaraðili bjórsins eða svonefnd gullstúlka eins og það var kallað.

Gullstúlkurnar voru talsmenn Tuborg Gold frá 1958 til ársins 1996 en síðan þá hafa þær birst sem skuggamyndir á umbúðum Tuborg Gold í Danmörku. Í ár mun The Golden Lady birtast í fyrsta sinn í hillum Vínbúða landsins.

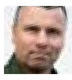
Útlitið er vísun í sjötta áratuginn þar sem fágun og glæsileiki er allsráðandi með hinni forkunnarfögru gullstúlku. Umbúðirnar eru gullinslegnar og búa yfir fáguðu yfirbragði, líkt og bjórinn sjálfur.

„Tuborg Gold er bruggaður á Íslandi undir handleiðslu Tuborg í Danmörku. Hann er ferskur, gullinn lagerbjór með lítilli beiskju og hefur löngum verið rómaður fyrir glæsileika, virðingu og síðast en ekki síst fyrir sitt sígilda bragð sem svíkur engan,“ segir Guðmundur Mar Magnússon, Bruggmeistari Ölgerðarinnar, en Tuborg Gold fæst í öllum Vínbúðum landsins.

Gullstúlkurnar voru talsmenn Tuborg Gold frá 1958 til ársins 1996.

SYKURLAUSAR CHIA-MAKKARÓNUR

með heimalagaðri jarðarberja-chia-sultu



Gunnar Már Kamban
einkaþjálfari og bókahöfundur

Ekki tekur langan tíma að skella í þessa dásemd og gott að eiga vel umfram af sultunni í kælinum.

Chia-makkarónur með jarðarberjasultu – 10 stk.

KÖKUR

150 g kókosflögur t.d. frá Himneskri hollustu
100 g möndlumjöl
4 msk. erythritol frá Now
3 msk. kókosolía t.d. frá Himneskri hollustu eða Cocofina
1 tsk. vanilludropar t.d. frá Now
salt á hnífsoddi

Stilltu ofninn í 180°C. Settu kókosflögurnar í blandara í 10 sekúndur eða þar til þær verða aðeins fínni. Settu þær síðan í skál með möndlumjölinu og saltinu.

Bræddu kókosolíuna í örbylgjunni og bættu henni saman við kókosflögurnar og settu síðan restina af hráefnunum saman við.

Notaðu skeið og settu um 1 msk. á smurða bökunarplötu fyrir hverja makkarónu. Notaðu puttann og gerðu smá dæld í miðju hverrar köku. Settu sultu í dældina og bakaðu í um 30 mínútur eða þar til þær hafa fengið á sig fallegan gylltan lit.

SULTA

200 g frosin jarðarber
4 msk. erythritol
2 msk. chia-fræ
1 tsk. vanilludropar frá Now

Settu öll hráefnin í pott. Stilltu á vægan hita og eldaðu í um 10 mínútur eða þar til berin eru orðin maukuð og chia-fræin farin að þykkja blönduna. Settu blönduna í blandara í 10 sekúndur eða þar til hún verður slétt.

Ferming 2015

Kjólar 12.900 kr.

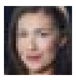
Jakkar 12.900 kr.

COSMO

Kringlunni

UPPLÝST SAMFÉLAG STERKASTA VOPNIÐ

Þórdís Elva fékk sterka réttlætiskennd í vöggugjöf og lætur ekki sitt eftir liggja í uppbyggingu betra samfélags með hugsjón og ástríðu að vopni.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Hún er björt og falleg á að líta, konan sem sest fyrir framan mig á kaffihúsinu á Kjarvalsstöðum. Það vottar ekki fyrir óöryggi hjá þessari konu og ég finn strax að mér líkar við þessa yfirveguðu nærveru sem hún ber með sér. Samtal okkar byrjar á kurteisishjali og ég skynja að þarna er á ferðinni yfirburðagreind kona sem fer óskaplega vel með íslenska tungu þrátt fyrir að hafa verið alin upp í ferðatösku, heimshorna á milli. „Ég var búin að flytja ellefu sinnum þegar ég var fimmtán ára og fékk alþjóðlegt uppeldi. Pabbi minn er skurðlæknir og títt með lækna að þeir sæki sér menntun erlendis. Við fluttum til New Hampshire í Bandaríkjunum og svo til Helsingborg í Svíþjóð og aftur heim í stutta stund áður en að við fluttum aftur til Svíþjóðar. Þar bjuggum við í fjögur ár í innflytjendahverfi í Malmö og þá sá ég fullt af félagslegu misrétti undir nefinu á mér. Vinkona mín er ættleidd frá Indlandi og lenti hún í miklum rasisma á þessum tíma og einnig einstaklingar í mínum bekk sem tilheyrðu strangtrúuðum fjölskyldum og voru jafnvel gefnir öðrum í hjónaband ungir að árum. Þetta hefði ég síður séð hérna á Íslandi og hefur vafalaust átt þátt í því að móta mig,“ segir Þórdís Elva sem án efa hefur verið svolítið skondinn krakki, hugmyndarík og með sterka réttlætiskennd. „Réttlætiskenndin hefur alltaf fylgt mér, ég man eftir því að hafa skrifað Vigdísi Finnbogadóttur, þáverandi forseta, opið bréf um umhverfismál þegar ég var tíu ára og svo tók ég að mér að sjá um bætta umhverfisvitund jafnaldra minna, safnaði fyrir regnskógunum og rak ánamaðkasjúkrahús á tímabili þar sem ég gerði út krakka í hverfinu til þess að bjarga ánamöðkum sem villst höfðu af leið,“ segir Þórdís Elva með bros á vör.

„Ber það sem eftir er“

Þórdís Elva stendur fyrir þarfri fræðsluherferð í samstarfi við fjarskiptafyrirtækið Vodafone sem ber nafnið „Ber það sem eftir er“ en þar fer hún yfir málefni sem varða samskipti ungs fólks á netinu sem og í símanum. „Þetta er átak sem kennir foreldrum hnútana. Það vill verða kynslóðagjá í þessum efnum og foreldrar eiga erfitt með að fylgjast með hvað er í tísku og þess háttar. Krakkar eru löngu hættir á Facebook því þar eru foreldrarnir sjálfir, afi, amma og kennarar krakkanna. Þau hafa þau fært sig yfir á aðra miðla eins og Instagram, Tumblr og Vine,“ segir Þórdís. Fyrir þá sem vita ekki hvað Vine er þá er það eins konar opin myndbandaveita þar sem notendur geta sett inn myndband af sínum hugðarefnum. Þess er skemmst að minnast þegar Vine-stjarnan Jerome Jarre kom til Íslands og unglingar þessa lands þyrptust í þúsunda tali í Smáralindina til að berja hann augum. Átroðningurinn var það mikill að hættuástand skapaðist. „Á þessu tímabili höfðu fáir yfir tvítugu nokkurn tímann heyrt um Vine,“ segir Þórdís.

Á fyrirlestrunum gefur Þórdís Elva foreldrum innsýn í þennan nýja heim og hvernig megi bregðast við á réttan hátt þegar erfið mál koma upp. „Þessi fræðsluherferð gengur svolítið út á að brúa bilið á milli kynslóðanna og búa til skilning. Þegar koma upp erfið mál eins og hefndarklám, þar sem verið er að dreifa nektarmyndum án samþykkis einstaklinga, getur það haft gríðarlega neikvæðar afleiðingar fyrir félagslega stöðu og framtíðarmöguleika þolandans. Þegar svona erfið mál hafa komið upp þá hefur skort töluvert upp á að krökkum finnist þeir geta leitað til fullorðinna og þar af leiðandi einangrast þeir í eigin heimi með þessi mál. Þegar verst lætur finnst þeim sjálfsvíg vera eina lausnin.“

Áður en internetið og almenn farsímaeign kom til sögunnar var rómantískum áhuga komið á framfæri með öðrum hætti. Í sumum tilfellum voru vinirnir fengnir til að bera skilaboðin áfram, hringt í heimasíma viðkomandi og í flestum tilfellum lauk hringingunni áður en svarað var. Já, ástin var öðruvísi í gamla daga. „Núna eru boðleiðirnar svo allt öðruvísi, sumum finnst auðveldara að senda sms en að treysta vinkonu til að ganga á milli með þennan rómantíska áhuga. Ég held að í botninn og grunninn séu alveg skiljanlegar og mannlegar hvatir á baki hluta eins og „sexting“. Það er eðlilegt og skiljanlegt að krakkar standi í þessu en hins vegar held ég að margir geri sér ekki grein fyrir hvað það er mikil áhætta sem felst í þessum samskiptum, enda sýna rannsóknir að allt að 25% þeirra sem fá send sexting-boð áframsenda þau á þriðja aðila.“

Trúverðugar heilaslettur

Þórdís Elva er mörgum hæfileikum gædd bæði á riti og ræðu. Í dag er hún boðberi betri samskipta og vinnur að bættu samfélagi en upprunalega leitaði hugur okkar konu í leikhúsheiminn og sótti hún nám í þeim geira til Georgíu í Bandaríkjunum. „Ég hef alltaf verið afburðanemandi og fékk styrk til náms í skóla sem heitir UGA og er einn stærsti opinberi háskólinn í Suðurríkjunum en í honum voru 33.000 nemendur. Maður er svo vanur fámenninu hérna á Íslandi þannig að þetta voru mikil viðbrigði.“ Að námi loknu kom Þórdís heim og tók þátt í nokkrum uppsetningum í leikhúsi sem og í sjónvarpi. Glöggir muna kannski eftir henni úr dönsku sjónvarpsþáttaröðinni Erninum sem sýnd var á Íslandi við góðar móttökur. „Ég var reyndar skotin í höfuðið í þeirri seríu. Móðir mín átti mjög erfitt með að horfa upp á barnið sitt skotið en

pabbi, læknirinn sjálfur, hrósaði heilaslettunum í hástert fyrir að vera afar trúverðugar.“

Ritstörfin hófust fyrir alvöru árið 2005, þegar Þórdís Elva hóf störf sem blaðamaður og pistlahöfundur á tímaritinu Grapevine. Sama ár var fyrsta leikrit hennar sett upp í Hafnarfjarðarleikhúsinu. „Mér varð smám saman ljóst að ég vildi frekar vera röddin á bak við leikverkið heldur en túlkandinn á sviðinu, enda hefur leikskáldið meira tækifæri til að koma skilaboðum á framfæri við samfélagið heldur en leikarinn á sviðinu. Ég játa að stundum sakna ég leiklistarinnar, en leikkonan í mér fær samt útrás í fyrirlestrahaldi,“ segir Þórdís. „Þetta eru ekki ósvipuð störf, sem fyrirlesari þarf maður að tileinka sér ákveðinn texta og flytja hann fyrir framan áhorfendur. Stundum fær maður meira að segja lófatak, líka.“

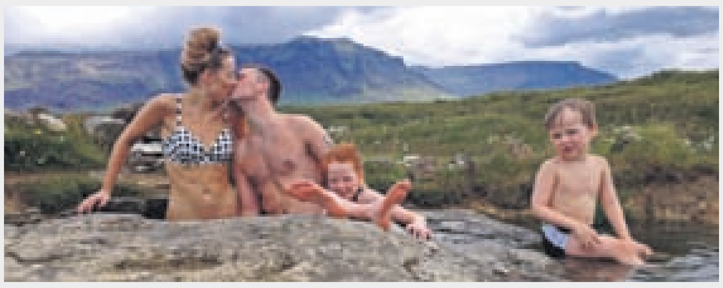
Þórdís Elva gaf sig ritstörfunum æ meira á vald og hafa níu leikverk eftir hana verið sett á svið. Árið 2009 kom út fyrsta bók hennar, Á mannamáli, sem var ein verðlaunaðasta bók ársins og fjallaði um stöðuna í ofbeldismálum hérlendis. Tveimur árum síðar skráði Þórdís sig Háskóla Íslands þar sem hún tók meistaranám í ritstjórn og útgáfu og vann hún í kjölfarið á fréttastofu RÚV. „Ástríða mín snýst fyrst og fremst um að koma upplýsingum á framfæri, sem er akkúrat það sem starf fréttamannsins snýst um. Það var mikill skóli fyrir mig.“ Þórdís Elva hefur ekki verið að tvínóna við að koma upplýsingum á framfæri við unglinga landsins, til dæmis með verðlaunuðu stuttmyndinni „Fáðu já!“ sem var fyrsta leikstjórnarverkefni poppstjörnunnar Páls Óskars. Myndin fjallar um mikilvægi þess að fá samþykki í nánum samskiptum en framhaldsmyndin „Stattu með þér!“ er tilnefnd til Eddunnar í ár. „Stærstu verðlaunin eru þó fólgin í því að skynja hugarfarsbreytingu hjá krökkum, en tæp 70% þeirra sögðust skilja betur muninn á klámi og kynlífi eftir að hafa séð „Fáðu já!“ Það þykir mér vænst um.“

„Ég er miðlafrík“

Þórdís er trúlofuð leikaranum Víði Guðmundssyni en hann er menntaður leikari sem vinnur sem leiklistarkennari meðfram talsetningu á barnaefni. „Víðir hefur verið að kenna leiklist á öllum skólastigum og kenndi meðal annars áhugaverðan áfanga í Leiklistarháskóla Íslands þar sem nemendur skiptu um kyn. Einnig sameinumst við í leiklistarástríðunni en hann lék meðal annars í verki sem ég skrifaði og leikstýrði sjálf, Fyrirgefðu ehf. Við erum mjög samhent og hann hefur skilning á minni ástríðu og ég hans, svo við erum aldrei uppiskroppa með umræðuefni.“ Saman eiga þau Víðir einn son sem byrjar í grunnskóla í haust en að auki fékk Þórdís tvær dætur hans í heimanmund eins og hún segir sjálf. „Þau eru á ólíkum aldri, frá 6 og upp í 16 ára, svo þeim fylgja mismunandi áskoranir, allt frá því að velja fyrstu skólatöskuna og yfir í að velja rétta framhaldsskólann.“

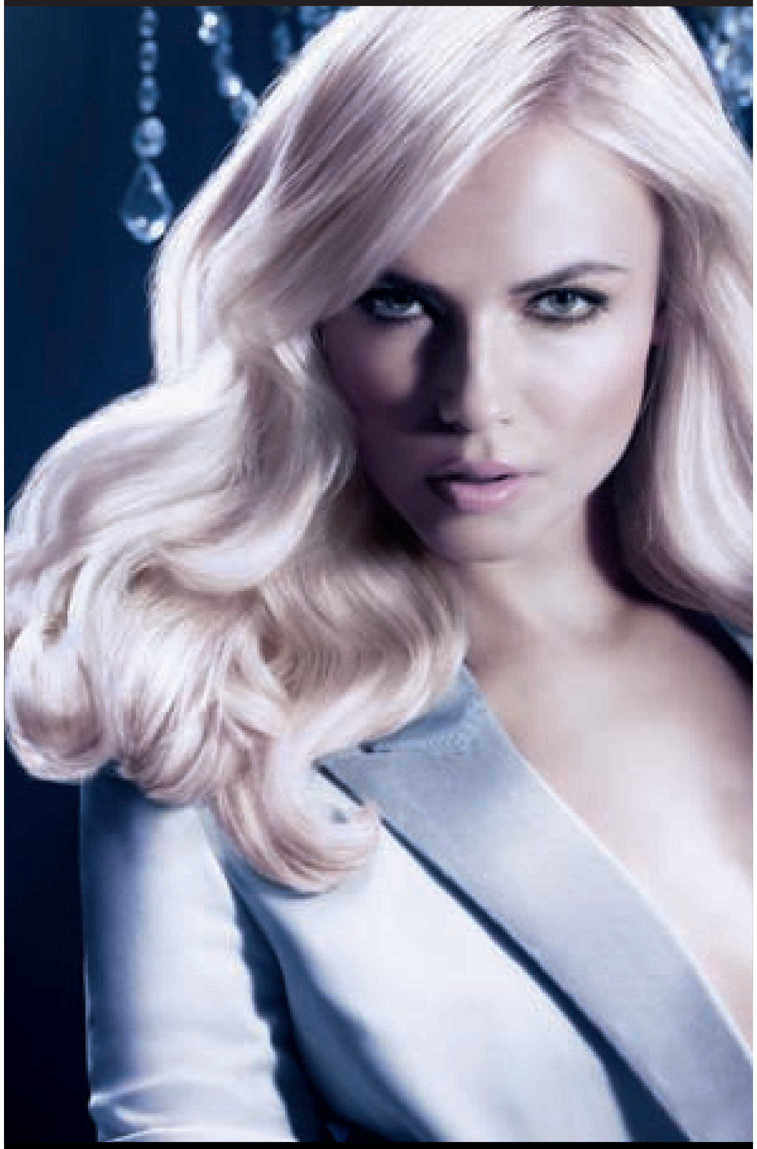
Framtíðin liggur bein og breið fyrir Þórdísi Elvu og kemur vel til greina að senda frá sér aðra bók enda með eindæmum hæfileikaríkur penni. „Mig langar rosalega mikið að skrifa aðra bók, ég er miðlafrík og finnst gaman að koma upplýsingum á framfæri með ólíkum miðlum. Bækur, leikrit, stuttmyndir og netið bjóða upp á ólíka en óþrjótandi möguleika sem nýtast einnig í herferðarvinnu þar sem þarf að koma skilaboðum á framfæri sem víðast.“ Eitt er þó víst að fróðlegt verður að fylgjast með framvindu verkefna Þórdísar og á hún án efa eftir að gera líf margra einfaldara og ánægjuríkara með áhrifum sínum og einbeittum vilja til betra samfélags.

MYNDAALBÚMIÐ



Fjölskyldan slakar á í náttúrulaug við Eldborg. Mæðgurnar við útskrift Þórdísar úr UGA. Ásamt Brynhildi samstarfskonu sinni við móttöku forvarnarverðlauna Stígamóta fyrir heimildarmyndina „Fáðu Já“.

L'ORÉAL PARIS



HÁRLITA RÁÐGJÖF

FÁÐU AÐSTOÐ VIÐ VAL Á RÉTTUM LITATÓN OG LEIÐBEININGAR UM RÉTTU SKREFIN VIÐ HEIMAHÁRLITUN.

Föstudaginn 6. febrúar kl. 12-18 Hagkaup Skeifu
Laugardaginn 7. febrúar kl. 12-18 Hagkaup Smáralind

Heiðar Jónsson
Förðunarfræðingur og Image designer kennari frá First Impressions í Bretlandi.
Diplómagráða í litafræðum frá L'Oréal Paris.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe SAFT
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

UNDIRBÚNINGUR FYRIR ÁTÖKIN

Það skiptir miklu máli að undirbúa sig vel áður en rokið er út að hlaupa, ef það er ekki gert er hætta á meiðslum og öðrum leiðindum sem verða til þess að þú hættir að hlaupa.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Með hækkandi sól er alltaf gaman að huga að því að fara út að hlaupa. Snjórinn fer að bráðna svo það verður auðveldara að komast leiðar sinnar, kuldinn minnkar og sólin er lengur á lofti svo það gefst meiri tími í birtu. Hlaup eru líka tilvalin íþrótt til þess að stunda á bjartari árstíðum þar sem maður getur hlaupið hvar og hvenær sem er, svo lengi sem maður er með skóna með sér, og fengið smá frískt loft og sól á kroppinn í leiðinni.

Þeir sem stunda hlaupaíþróttina ættu með öllu móti að reyna að stunda styrktaræfingar með hlaupunum til þess að halda líkamanum í góðu jafnvægi. Hlaup, og þá sérstaklega langhlaup, reyna mikið á bæði þol og styrk og því er mjög mikilvægt að gleyma ekki að æfa styrkinn líka, því sterkari vöðvar geta jú hlaupið hraðar, byggt upp fleiri vöðvaþræði og geta jafnvel hækkað mjólkursýruþröskuldinn. Styrktarþjálfunin byggir ekki einungis upp vöðva heldur styrkir hún einnig liðbönd, bein og sinar. Hún minnkar líkurnar á álagsmeiðslum sem geta oft fylgt hlaupunum þar sem sömu vöðvarnir eru notaðir aftur og aftur í sömu hreyfingunni. Hættan á áverkum eins og t.d. tognun, sem getur orðið vegna ójafnvægis í vöðvastyrk, minnkar einnig við styrktarþjálfun þar sem maður getur styrkt alla vöðvana jafnt.

HÉR ERU NOKKUR GÓÐ RÁÐ VIÐ STYRKTARÞJÁLFUN FYRIR HLAUPARA.

- Gerðu styrktaræfingar á þeim dögum sem þú hleypur ekki eða á þeim dögum sem þú hleypur stutt. Styrktaræfingar krefjast heilmikillar orku sem þarf að nýta til þess að geta gert æfingarnar rétt og með góðri líkamsstöðu. Passaðu þó alltaf að eiga inni einn hvíldardag í viku.
- Ef þú hefur ekki stundað styrktaræfingar áður byrjaðu þá hægt og notaðu æfingar sem miða að eigin líkamsþyngd. Byrjaðu svo hægt og rólega að bæta við þyngdum og þegar líkaminn hefur vanist æfingunum, hækkaðu þá þyngdirnar og lyftu frekar þungu.
- Gerðu æfingar sem miða að því að fara í gegnum fleiri en ein liðamót, þ.e. æfingar sem ættu að hjálpa þér í daglegum athöfnum. Þessar æfingar eru t.d. hnébeygja, réttstöðulyfta, upphífingar, dýfur, armbeygjur, uppstig, framstig, róður og fleira.
- Ekki gleyma kjarnaæfingunum. Kjarnaæfingar, eins og t.d. planki, taka á öllum vöðvunum sem halda líkamanum uppréttum, þ.e. kviðnum, bakinu, mjöðmum og axlagrind. Góðir kjarnavöðvar eru uppistaðan í því að geta framkvæmt styrktaræfingar vel.
- Passaðu að styrkja allan líkamann jafn vel. Rassvöðvarnir þurfa alveg jafn mikla æfingu og lærvöðvarnir og brjóstkassinn. Enginn vöðvahópur má gleymast.
- Að lokum er mikilvægt í öllum styrktaræfingum að teygja vel. Þegar vöðvinn dregst saman, þá styttist hann. Þess vegna er mikilvægt að teygja vel eftir æfingar til þess að halda teygjanleikanum og lengdinni í vöðvunum svo þeir verði ekki stífir og það skapist ekki ójafnvægi í vöðvum sem getur leitt til ósamræmis í líkamsstöðu.

FOKK OFBELDI OG FÁÐU ÞÉR ARMBAND

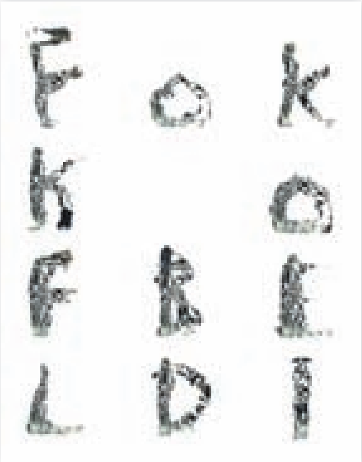
UN Women hvetja alla til að fá sér armband og standa saman gegn kynbundnu ofbeldi. Armböndin fást frá og með deginum í dag.

Í dag hefst sala á Fokk ofbeldi armbandi UN Women. Armbandinu er ætlað að vekja fólk til vitundar um útbreiddasta mannréttindabrot heims í dag: Kynbundið ofbeldi. Fleiri konur deyja eða missa heilsu vegna ofbeldis heldur en vegna malaríu, umferðarslysa, HIV og krabbameins hvert ár. Sterkasta vopnið í baráttu gegn ofbeldi gegn konum er að styrkja konur til efnahagslegrar og pólitískrar valdeflingar.

Hanna Eiríksdóttir, starfandi framkvæmdastýra UN Women á Íslandi, segir samtökin vinna ötullega gegn kynbundnu ofbeldi og stuðningur almennings leikur þar stórt hlutverk þar sem samtökin treysta einungis á frjáls framlög. „Allur ágóði armbandanna rennur í Styrktarsjóð Sameinuðu þjóðanna til afnáms ofbeldis gegn konum. Sjóðurinn er sá eini innan Sameinuðu þjóðanna sem vinnur eingöngu að því að draga úr og útrýma ofbeldi gegn konum og stúlkum. Sjóðurinn styrkir nú um 80 verkefni í 70 löndum og snertir líf milljóna kvenna og fjölskyldna þeirra í fátækustu löndum heims. Við hjá UN Women trúum því að forvarnir, fræðsla, aðgengi að réttri þjónustu og bætt löggjöf séu skilvirkustu leiðirnar til þess að stemma stigu við ofbeldi. Öll verkefni UN Women miða að því að styðja við og veita þolendum ofbeldis heildræna þjónustu með það að markmiði að þau verði virkir samfélagsþegnar á ný. Áhrifin eru því ómælanleg," segir Hanna.

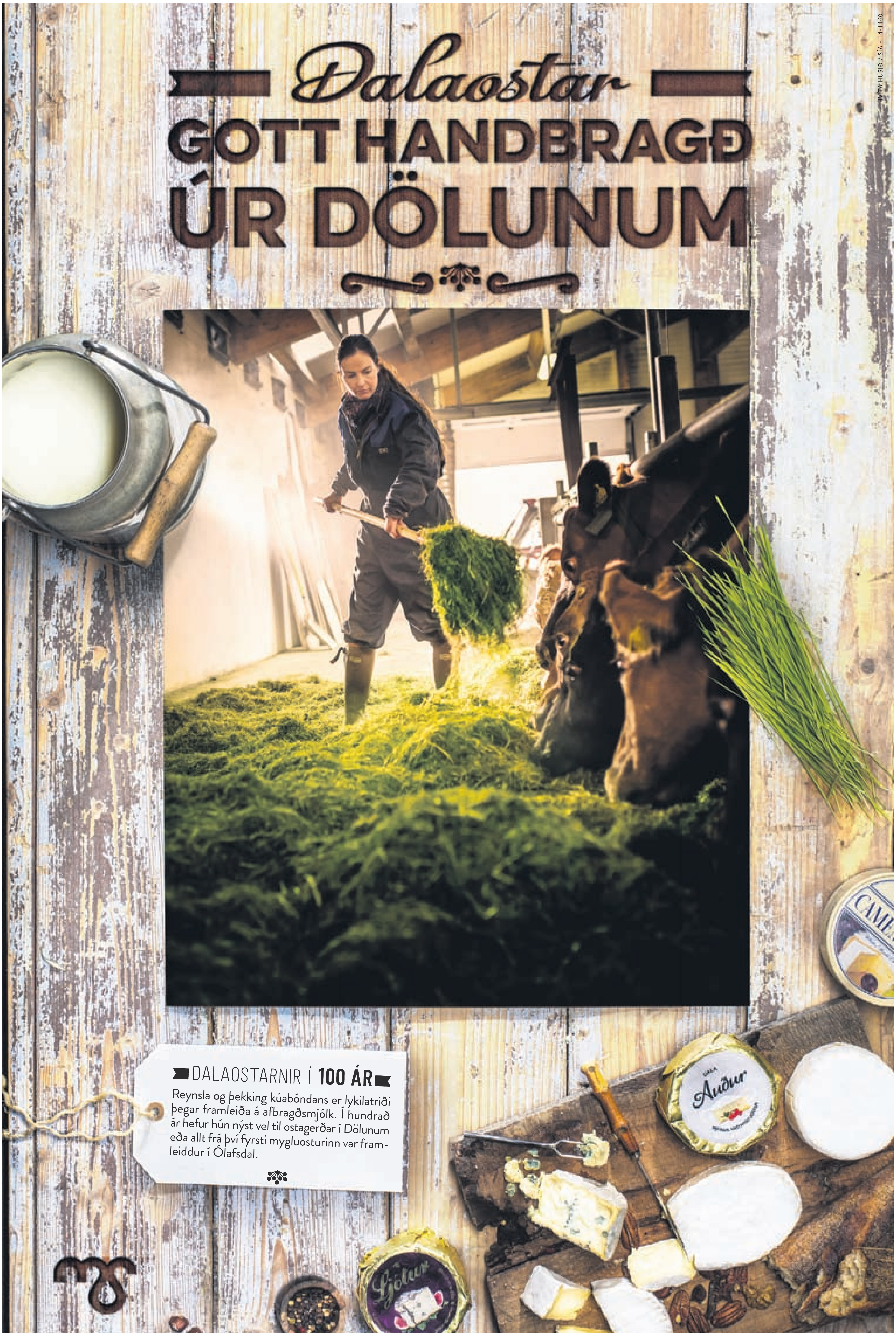
Fokk ofbeldi herferðin

UN Women á Íslandi hefur unnið náið með Kötlu Rós Völudóttur, Ragnari Má Nikulássyni og Sögu Sig ljósmyndara í gegnum tíðina. Þau áttu hugmyndina að herferðinni og fengu danshöfundinn Siggu Soffíu Níelsdóttur og dansarana Ásgeir Helga Magnússon



og Snædísi Lilju Ingadóttur til að mynda í sameiningu orðin FOKK OFBELDI með líkömum sínum.

Armböndin er hægt að nálgast í apótekum Lyfju og Heilsuhúsinu. Þá eru allir sem vettlingi geta valdið hvattir til að taka þátt í Milljarður rís 13. febrúar næstkomandi þar sem dansað er gegn kynbundnu ofbeldi. Viðburðurinn fer fram víða um land og verður í Hörpu í Reykjavík, í Hofi á Akureyri, á Seyðisfirði og á Ísafirði.


Dalaostar
GOTT HANDBRAGÐ ÚR DÖLUNUM
DALAOSTARNIR Í 100 ÁR
Reynsla og þekking kúabóndans er lykilatriði þegar framleiða á afbragðsmjólk. Í hundrað ár hefur hún nýst vel til ostagerðar í Dölunum eða allt frá því fyrsti mygluosturinn var framleiddur í Ólafsdal.
Auður
Ljótur
HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 14-1460

ÚTVÍÐAR BUXUR BANKA UPPÁ

Nú geta þeir sem filuðu ekki „skinny“ buxurnar tekið gleði sína á ný því að útvíðu buxurnar eru að koma aftur af miklum krafti. Öll heitustu tískumerkin lögðu áherslu á þessar fallegu buxur á nýafstöðnum tískusýningum. Buxurnar gera konur kvenlegri og með því að hafa buxurnar í síðara lagi og vera þá í hærri skóm má bæta örfáum sentimetrum við hæðina. Fallegt er að vera í aðsniðinni flík við buxurnar svo að kvenlegu línurnar fái að halda sér alla leið.

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur fengið endurteknar þvagfærasýkingar en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro Cyan.

Þvagfærasýking er algengt vandamál og mun algengari hjá konum en körlum og er helsta ástæða þess að styttri leið er upp í þvagrás kvenna. Algengt er að sýkingin sé af völdum E. coli-bakteríunnar.

Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfærasýkingu fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfærasýkingu einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir er ein þeirra. „Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum. Ég fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn blöðrubólgunni. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag, eða þegar ég fann að ég fékk einkenni, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst.“

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir þvagfærasýkingar eru nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkenni sýkingarinnar eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur á þvaginu. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. colibakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar. Þau drepa ekki bakteríuna heldur skolast hún út með þvaginu.

Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk A-vítamíns og vinveittu gerlanna er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegri bakteríuflóru í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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

BIO-KULT PRO CYAN Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín.

VIRKAR VEL Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfærasýkingar og virkar það vel. MYND/GVA

VAKNA ÚTSOFINN OG VEL HVÍLDUR

Brizo er fæðubótarefni sem er ætlað að létta á óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum vegna stækkunar á blöðruhálskirtli, sem er algengur fylgikvilli þegar karlmenn eldast og kallast góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

ÁNÆGÐUR Skúli Sigurðsson er ánægður með hvað Brizo virkar vel.

BETRI LÍÐAN Finnur Eiríksson hefur sofið miklu betur eftir að hann fór að taka Brizo.

Ég er 65 ára og undanfarin ár hef ég þurft að hafa þvaglát allt að þrisvar á nóttu. Þetta hvimleiða vandamál var alltaf að ágerast, það olli mér vanlíðan og ég náði ekki að hvílast eins og ég þurfti,“ segir Finnur Eiríksson.

„Eftir að ég fór að taka inn Brizo-hylkin hefur líðan mín gjörbreyst. Ég þarf miklu sjaldnar að vakna á nóttunni og er því úthvíldur að morgni. Sviðinn sem einnig angraði mig er nánast horfinn. Ég mæli hiklaust með Brizo fyrir karlmenn á mínum aldri sem eiga við þetta vandamál að etja,“ segir Finnur.

Virkar vel

Skúli Sigurðsson tekur í sama streng. „Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði og er ánægður með hversu vel það virkar á mig. Ég er 66 ára og var farinn að finna fyrir því að ég þurfti að kasta oft af mér þvagi og náði sjaldnast að tæma blöðruna. Mér fannst þetta mjög óþægilegt.

Samt vildi ég ekki nota lyf, frekar eitthvað náttúrulegt. Mér bauðst fyrir nokkrum mánuðum að prófa einn mánuð af Brizo og fann strax að það létti á þrýstingi á þvagrásina. Nú hef ég notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með hvernig mér líður af því. Ég hef fulla trú á svona náttúrulegum lausnum í staðinn fyrir lyf,“ segir Skúli.

ÓÞÆGILEGT

Þegar menn eldast geta þeir fundið fyrir óþægilegum einkennum frá neðri þvagfærum.

Instagram

Glys og glingur

www.instagram.com/dannijo

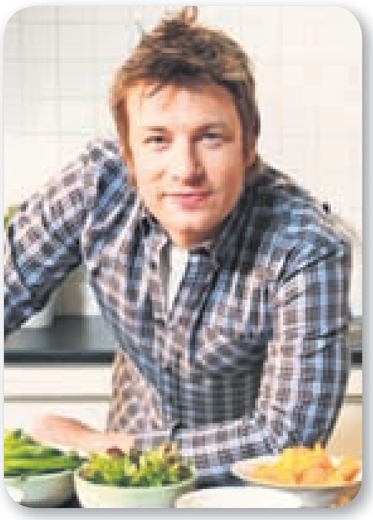
Fyrir ykkur sem eru jafn glysgjörn og krumminn þá er Instagram-síða skartgripahönnuðanna á bak við Dannijo-skartgripalínuna algjört augnayndi. Þar má einnig fylgjast með nýjustu hönnun þeirra sem og innblæstri.

APPIÐ

Makeup Genius

Snyrtivörurisinn L'oreal er búinn að láta búa til app í símann þar sem að þú getur prófað snyrtivörurnar sem fyrirtækið framleiðir. Þú byrjar á því að taka sjálfsmynd og skellir svo á þig hverri snyrtivörunni á eftir annarri. Appið er bæði til fyrir iPhone- og Android-síma og er hið allra skemmtilegasta fyrir þá sem vilja prófa nýja förðun án mikilla vandkvæða.

YouTube



Jamie Oliver

www.youtube.com/user/jamieoliver

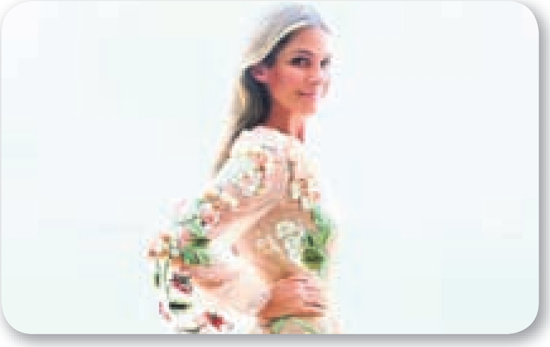
Frábær heimasíða þar sem hinn knái kokkur Jamie Oliver fer á kostum sem fyrr. Á síðunni er að finna stutt myndbönd með frábærum uppskriftum sem og góðum ráðum. Jamie fær líka til sín líflega gesti sem koma með skemmtilegt krydd í myndböndin.

HEIMASÍÐAN HIÐ FULLKOMNA BRÚÐKAUP

Bridal Musing

www.bridalmusings.com

Margir ætla að ganga upp að altarinu í sumar og er þá ekki úr vegi að taka sér góðan tíma til að skipuleggja draumabrúðkaupið. Á heimasíðunni Bridal Musing er að finna fallegar hugmyndir að öllu sem snýr að hinu fullkomna brúðkaupi. Þarna má finna mismunandi útgáfur af kjólum, blómvöndum, brúðartertum, skreytingum sem og fallegum myndatökum.



Taktu Krók á leiðarenda

Krókur er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

• Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum

KRÓKUR
á þinni leið

Suðurhraun 3, 210 Garðabær

HOLLUR ÞEYTINGUR

■ Þessi mangó-ísdrykkur er kjörinn sem eftirréttur eftir góða máltíð. Hann er stútfullur af vítamínum og er þar fyrir utan ákaflega bragðgóður. Það má bæta í hann berjum eftir smekk.

1/5 mangó
2 dl ferskur appelsínusafi
2 passion-ávextir
1 msk. rifinn engifer
1 dl mjúkur ís

Skerið passion-ávextina í tvennt og skrapið úr þeim í skál.

Skerið mangó til helminga og setjið annan þeirra í blandara. Bætið engifer saman við, passion-ávextinum og ísnum. Þeytið allt saman í blandaranum og hellið í glas.

MÚFFUR Í STAÐ PITSU

Hér er skemmtilegt tilbrigði við föstudagspitsuna.

● **PITSAMÚFFUR**

3/4 bollar hveiti
3/4 teskeiðar lyftiduft
1 tsk. ítalskt krydd
salt á hnífsoddi
rauðar chiliflögur á hnífsoddi
3/4 bollar nýmjólk
1 pískað egg
1 bolli mozzarellaostur
1/4 bolli parmesanostur
1 bolli niðursneitt pepperoni
1/2 bolli pitsusósa

Hitið ofninn að 190 gráðum. Smyrjið múffuform úr áli. Uppskriftin ætti að minnsta kosti að duga í 24 form. Hrærið saman hveiti, lyftidufti og kryddi. Bætið mjólk og eggi við og að síðustu osti og pepperoni. Látið standa í tíu mínútur.

Hellið deiginu í formin og bakið í 20-25 mínútur eða þar til gyllt.

Berið fram með pitsusósu. Velgið hana í potti eða örbylgjuofni fyrst.

MÖRG ÞÚSUND DÝR HAFA FUNDIÐ HEIMILI

● **DÝRIN OKKAR** Dýrahjálp Íslands mun kynna starfsemi sína í Bókasafni Hafnarfjarðar í dag, frá klukkan 19 til miðnættis, í tilefni af Safnanótt.

● **DÝRAHJÁLP ÍSLANDS** er félag sjálfboðaliða sem leitast við að sjá dýrum sem þarfnast heimilis fyrir skjóli. Á kynningunni verður hægt að skoða myndir af dýrum í heimilisleit og lesa um farsælar sögur af dýrum sem hafa fundið heimili fyrir tilstuðlan samtakanna.

● **DÝRAHJÁLP ÍSLANDS** hefur aðstoðað fjölda dýra í heimilisleit frá stofnun þess árið 2008. Alls 1.946 hunda, 2.265 ketti, 203 kanínur, 38 hamstra, 90 fugla, 9 mýs, 109 naggrísi, 1 hest, 9 fiska og 9 önnur dýr.

DEKKVERK

Nýbýlavegur 2 Kópavogi & Lyngás 20 Garðabæ
Sími: 578 7474 www.dekkverk.is

Opnunartímar: Opið alla daga 10-19
Helgaropnun Sunnudaga og Laugardaga 10-19

FEBRÚAR TILBOÐSBOMBA!

MEÐ KAUPUM Á 4 DEKKJUM Í FEBRÚAR
FYLGIR HJÓLASTILLING MEÐ Í KAUPUNUM

ALMENNT VERÐ Á HJÓLASTILLINGUM

	SKOÐUN	HJÓLASTILLING
FÓLKSBÍLL	6490.-	9.990.-
JEPPLINGAR/STÓRFÓLKSBÍLL	7990.-	11.990.-
ÓBREYTTUR JEPPI	9490.-	13.990.-

Sjá fleirri dekkjaverð á www.dekkverk.is

175/65R14 WestLake Snowmaster SW608
Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 62.000.- Tilboðsverð 42.000.-

175/65R14 Westlake IceMaster SW618
Loftbólu og Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt Verð 74.000.- Tilboðsverð 51.000.-

175/65R14 Bridgestone Blizzak LM-32
Vetrar/Heilsárs
Fullt Verð 82.000.- Tilboðsverð 57.000.-

185/65R15 Triace Snow White II
Harðskeljadekk Vetrar/Heilsárs
Fullt Verð 74.000.- Tilboðsverð 48.000.-

185/65R15 Westlake Snowmaster SW608
Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 72.000.- Tilboðsverð 50.000.-

185/65R15 Bridgestone Blizzak LM-32
Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 100.000.- Tilboðsverð 64.000.-

195/65R15 Westlake Snowmaster SW608
Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 73.000.- Tilboðsverð 50.000.-

195/65R15 Triace Snow White II
Harðskeljadekk Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 78.000.- Tilboðsverð 51.000.-

195/65R15 Westlake IceMaster SW618
Loftbólu og Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 78.000.- Tilboðsverð 54.000.-

195/65R15 Bridgestone Blizzak LM-32
Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 89.000.- Tilboðsverð 62.000.-

205/55R16 Three A Ecosnow
Vetrar/Heilsárs Über Verð
Fullt verð 72.000.- Tilboðsverð 49.900.-

205/55R16 Westlake Snowmaster SW608
Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 89.000.- Tilboðsverð 60.000.-

205/55R16 Triace Snow White II
Harðskeljadekk Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 100.000.- Tilboðsverð 61.000.-

205/55R16 Westlake IceMaster SW618
Loftbólu og Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 100.000.- Tilboðsverð 71.000.-

225/45R17 Three A Ecosnow
Vetrar/Heilsárs Über Verð
Fullt verð 89.000.- Tilboðsverð 55.000.-

225/45R17 Westlake Snowmaster SW608
Harðkorna Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 94.000.- Tilboðsverð 69.000.-

225/45R17 Triace Snow White II
Harðskeljadekk Vetrar/Heilsárs
Fullt verð 122.000.- Tilboðsverð 77.000.-

WEST LAKE®
HARÐKORNADEKK
"AF ÞVÍ ÞAU ERU GÓÐ"

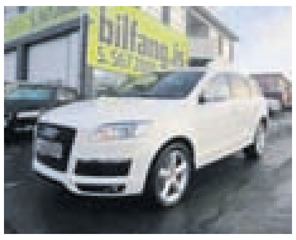
BÍLAR & FARARTÆKI

TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotaklletthalsi.is

TOYOTA Rav4 gx. Árgerð 2013, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.200.000. Rnr.142630.

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

bilfang.is
S. 567 2000



KLASSAEINTAK !
Audi Q7 S-Line 4,2 Quattro 03/2007 ek aðeins 57 þ.km 20" NY DEKK Hlaðinn búnaði ma glerþak ofl verð 4.9 mil !!! Skipti möguleg

EINN EIGANDI / DIESEL !
RR Sport SE DIESEL 07/2009 ek 122 þ.km Leður, góð dekk ofl Gott verð 5.9 mil !!! Skipti möguleg

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

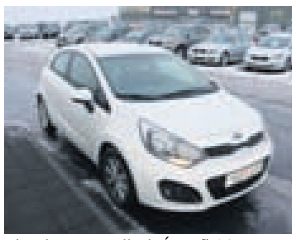
VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á vernd og umönnun

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



Kia Rio EX 1.4 disel. Árgerð 2014, ekinn 15 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.240612. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ C 200 CDI. Árgerð 2013, ekinn 15 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.240411.

SUZUKI Grand vitara beinsk.. Árgerð 2012, ekinn 33 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.161325.

TOYOTA Land cruiser 120. Árgerð 2006, ekinn 178 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.600.000. Rnr.990999.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4
Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Þennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

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

100bilar.is bílasala

Renault Clio Dynamic 5/2014 ek 22 þkm, sjsk, dísel, ásett verð er 2990 þús, er á staðnum, raðnr 210009.

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

STÓRA BÍLASALAN

M.Benz C200 Kompressor Árgerð 2005. Ekinn 144þ.km. Sjálfsk. Leður. Ný nagladekk. Er á staðnum. Verð 1.690.000kr. Raðnr 156355. Sjá nánar á www.stora.is.

Ford Transit FT460 18 Manna - Nýr bíll Árgerð 2015. Beinsk. 125hö. Er á staðnum. Verð 5.990.000kr án VSK (með hópferðaleyfi). Raðnr 156874. Sjá nánar á www.stora.is.

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

Bílar til sölu

Til sölu, Lækkað verð. Sprinter CDI 313, ,05. Extra langur. Innfl. ,07 ek. 186 þ. km. Beinsk., með kæli, krókur, nýleg dekk. Í góðu lagi. Verð 1.300þ. + VSK. Uppl í síma 899 6435.

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.

Grand Cherokee árg 2003, vél 4,7, ssk, verð 850 þús. S. 894 3765

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Viðgerðir

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR
Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

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

Vinnuvélar

Til sölu Traktorsgrafa Fermec Viking 965, notuð 6200 tíma, er á jafnstórum dekkum á framan og aftan er á keðjum og með snjóskóflu og er klár í snjómokstur. Vélin er 8,2tonn. Verð 3.500.000+ vsk, engin skipti koma til greina. Ástand vélar á skalanum 1 til 5 væri 3,5. Staðsettning Akureyri. Leó, s. 897 5300 orlofshus.is@simnet.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
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
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- flísalagnir
- málningarvinna
- jarðvinna
- trésmíðavinna
- hellulagnir
- gluggaskipti
- álklæðningar
- glerskipti

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

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN
Getum bætt við okkur verkum í flísalögnum, múrverki og múrviðgerðum.

Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð
Tímavinna og tilboð

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

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 Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Skemmtanir

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

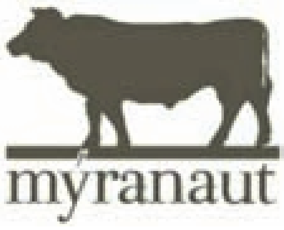
Trésmíði

Verksmíði slf
- Viðhald
- Húsaviðgerðir
- Parket
- Innréttingar
- Nýsmíði ofl.
- Tilboð/tímavinna.

Upplýsingar í s. 898 9602

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.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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

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

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

Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. 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

TANTRA NUDD

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

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

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

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

HELDRI FÁKSMENN (60 ÁRA OG ELDRI)

Eru boðaðir á fund í Guðmundarstofu laugardaginn 7. febr. kl. 10:30 en ætlunin er að hittast fyrsta laugardag í hverjum mánuði á skemmtilegum og fróðlegum fundum.

Allir velkomnir.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Einstaklings íbúð í austurbæ Kópavogs til leigu. Uppl. í síma 8996724.

ÍBÚÐ Í KÓPAVOGI

4ja herbergja íbúð, 109fm til leigu að Lindarsmára kópavogi. Langtímaleiga. V. 170 þús pr.mán. Uppl. í s. 897 5516

3ja herb. íbúð í Grafarholti á jarðhæð til leigu, sérinngangur. S. 896 2543

Söluturn í verslunarkjarna til sölu. Góður tími framundan. Upplýsingar í síma 663 2502 eða sollahaf@gmail.com

TRÖNUHRAUN 10, HFJ.

Fullbúin hótelherb. með baðherb., neti, aðgengi að sameiginlegu eldhúsi og þvottahúsi til leigu til 01. maí. Verð kr. 75-95þús per/mán. Uppl. í s. 899 7004.

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

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.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

ATVINNA

Atvinna í boði

VEITINGAHÚS / BAR Í REYKJAVÍK

ÓSKAR EFTIR STARFSMÖNNUM!

Veitingahús / Bar í Reykjavík óskar eftir starfsmönnum í ýmsar stöður. Petta eru þjónar, barþjónar, starfsmenn í sal og dyraverðir.

Aðeins 20 ára og eldri koma til greina og gerð er krafa um jákvætt viðhorf, kurteisi og að starfsmaður geti unnið undir álagi. Reynsla af sambærilegum störfum og góð enskukunnátta er kostur. Umsóknarfrestur er til og með 20. febrúar 2015.

Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilskrá á netfangið: umsokn.reykjavik@gmail.com

Óska eftir hressu og glaðlegu starfsfólki í kvöld, helgar og sumarvinnu á skemmtilegum veitingastað í miðbænum. Umsóknir sendist á eydiss@vefpostur.is f. 10. febrúar nk.

PÍPULAGNIR

RENNSLI ehf óskar eftir að ráða pípulagningamenn, handlangara eða menn vana lögnum. Uppl. á rennsli@rennsli.is eða síma 696-8054

Atvinna óskast

33 ára kona óskar eftir vinnu, ýmislegt kemur til greina, s.4452046 eða hva101@gmail.com

tilkynningar

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Tillögur að breytingum á deiliskipulagi

Iðnaðarhverfi austan Reykjavíkurvegar, vegna lóðar Flatahrauns 13.

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 23. september 2014 að auglýsa tillöguna í samræmi við 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.
Breytingin felst í því að núverandi mannvirki verða rifin og byggingarreitur breytir um lögun frá núgildandi deiliskipulagi. Heimild til að byggja bílakjallara fellur niður. Byggingarmagn minnkar um 1100 m2. Nýtingarhlutfall lóðar fer úr 0.5 í 0.37.

Iðnaðarsvæði á Hvaleyrarholti vegna lóðar Eyrartraðar 4.

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 9. september 2014 að auglýsa tillöguna í samræmi við 41. gr. 2015 skipulagslaga nr. 123/2010.
Breytingin felst í því að nýtingarhlutfall lóðar verði 0.8 án kjallara en 1.0 með kjallara. Ný innkeyrsla verður inn á lóðina frá Brekkutröð. Innkeyrsla frá Eyrartröð verður breikkuð. Bílastæðum verður fjölgað í 22 á lóð, þar af 11 í bílageymslu. Kjallari verður leyfður þar sem því verður við komið. Uppbygging og viðhald stoðveggja á lóðarmörkum verði á kostnað lóðarhafa Eyrartraðar 4.

Breytingarnar eru aulýstar að nýju vegna formgalla á fyrri aulýsingu þar sem athugasemdafrestur var of stuttur. Hafi athugasemdir við fyrri aulýsingu borist þá gilda þær áfram. Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá skipulags- og byggingarsviði Norðurhellu 2, frá 6. febrúar til 23. febrúar 2015. Hægt er að skoða deiliskipulagstillögurnar á forsíðu vefs Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is Nánari upplýsingar eru veittar á skipulags- og byggingarsviði.
Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarsviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en **23. febrúar 2015**. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytingarnar innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Skipulags- og byggingarsvið Hafnarfjarðar

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 7. feb
12:35 Tottenham - Arsenal
14:50 Man.City - Hull City
14:50 Aston Villa - Chelsea
17:20 Everton - Liverpool

Sunnudagur 8. feb
13:55 Newc. United - Stoke City
16:05 W.H.United - Man.United

http://www.facebook.com/cafecatalina

ÍSFIRSKA SKÓLAHLJÓMSVEITIN **TRAP**

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, DIDDI HERMANNS OG SIGGI ÁRNA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

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

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

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

Póstdreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

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

FRÉTTABLAÐIÐ

19:45
HLUSTENDAVERÐLAUNIN 2015
Útsending frá glæsilegum Hlustendaverðlaunum Bylgjunnar, FM957 og X-ins 977 í Gamla bíói. Kynnar eru Sverrir Þór Sverrisson og Saga Garðarsdóttir. Fjölmörg skemmtileg tónlistaratriði eru á dagskrá kvöldsins.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

21:20
NCIS: NEW ORLEANS
Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

22:30
2 DAYS IN NEW YORK
Rómantísk gamanmynd um konu sem býr ásamt kærasta sínum í New York. Málin flækjast þegar hún fær heimsókn frá Frakklandi.

22:10
GIRL MOST LIKELY
Bráðskemmtileg gamanmynd um leikkonu sem flytur aftur heim til mömmu sinnar sem sér lífið og tilveruna í allt öðru ljósi.

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

21:40
PRIME SUSPECT 3
Vinsælir breskir þættir um lögreglukonuna Jane Tennison sem leikin er af Helen Mirren. Þetta er fyrri þátturinn af tveimur.

Krakkastöðin 17:22
LÍNA LANGSOKKUR
Skemmtilegur þáttur um sterkustu stelpu í heimi, hana Línu Langsokk og vini hennar Önnu og Tomma.

365.is

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

„Það skiptir ekki máli hversu hægt þú ferð svo lengi sem þú stoppar ekki.“

Konfúsíus.

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. eining, **6.** pot, **8.** hár, **9.** bók, **11.** lést, **12.** drepsótt, **14.** hroki, **16.** rún, **17.** yfirgaf, **18.** reglur, **20.** golf áhald, **21.** sundfæri.

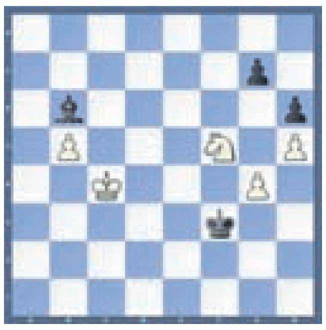
LÓÐRÉTT
1. rusl, **3.** í röð, **4.** aldaskil, **5.** kjafi, **7.** aðdragandi, **10.** lögg, **13.** útdeildi, **15.** fjöl, **16.** gól, **19.** tveir eins.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. stak, **6.** ot, **8.** ull, **9.** rít, **11.** dó, **12.** plága, **14.** dramb, **16.** ýr, **17.** fór, **18.** lög, **20.** tí, **21.** uggi. **LÓÐRÉTT: 1.** sorp, **3.** tu, **4.** aldamót, **5.** kló, **7.** tildrög, **10.** tár, **13.** gaf, **15.** brík, **16.** ýlu, **19.** gg.

SKÁK
Gunnar Björnsson

Sören Bech Hansen (2.258), Skákdeild KR, missti af snjallri vinningsleið gegn Þorvarði F. Ólafssyni (2.245), Taflfélagi Reykjavíkur, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik



Hvítur lék 57. Kxg7 en komst ekkert áleiðis eftir 57...Kxg4 og jafntefli samið skömmu síðar. Hins vegar vinnur 58. Rxh6! vegna 58...gxh6 59. g5! hxg5 60. h6 g4 67. h7 g3 68. h8D g2 69. Df6+ og 70. Dxb6.

www.skak.is: Árbótarmót Hugins hefst í kvöld.

TILNEFND TIL 8 ÓSKARSVERÐLAUNA

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

BASED ON THE INCREDIBLE TRUE STORY OF ALAN TURING

BENEDICT CUMBERBATCH

KEIRA KNIGHTLEY

THE IMITATION GAME

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

KOMIN Í BÍÓ

SAMbio.is

SAMBÍÓIN

Skottur í rauðum sokkum með húfurnar öfugar

Björk Bjarnadóttir þjóðfræðingur þefar uppi afturgöngur og uppvakninga í Þjóðminjasafninu í kvöld.

„Ég ákvað að hafa þessa dagskrá bannaða fullorðnum því venjulega er allt bannað börnum,“ segir Björk Bjarnadóttir þjóðfræðingur um draugaleiðsögn í Þjóðminjasafninu sem hefst klukkan 19 í kvöld og tilheyrir safnanótt. Björk hefur nafn Illugaskottu í netfanginu sínu svo það kemur ekki á óvart að hún sé kunnug draugum. Hún ætlar samt ekki að verða of drungaleg.

„Ég ætla bara að segja börnunum hvernig útliti íslenskra drauga er lýst í sögum, mórarnir í mórauðum peysum með barðastóra hatta og skotturnar í rauðum sokkum með húfurnar öfugar. Svo ætla ég að lýsa aðeins mismuninum á uppvakningi og afturgöngu,“ segir Björk og vekur forvitni blaðamanns sem vill vita meira.

„Uppvakningar eru þannig að það býr þá einhver galdramaður til en afturgöngurnar ganga aftur vegna mikils tilfinningahita. Þær eiga harma að hefna eða elska einhvern svo mikið að þær geta ekki skilið við hann. Sumar afturgöngur geta ekki skilið við peningana sína, þær verða fédraugar og ef maður hittir fédraug þá á maður ekki hleypa honum ofan í gröfina sína fyrr en hann hefur sagt hvar fjársjóðurinn er. Áður lætur maður hann lofa því að koma ekki aftur og draugar halda alltaf loforð sín.“

- gun

ÞJÓÐFRÆÐINGURINN „Sumar afturgöngur geta ekki skilið við peningana sína,“ segir Björk sem veit lengra en nef hennar nær.

Þarf líklega að drekka aðeins meira latte

Daði Guðbjörnsson listmálari er meðal fastagesta á Mokka við Skólavörðustíg. Nú með ný vatnslitaverk í farteskinu og opnar sýningu á þeim í dag.

Útvarpið er hátt stillt á vinnustofunni hjá Daða, hann er að hlusta á tónleika frá Myrkum músíkdögum. „Hluti af því að vera í þessum bransa er að fylgjast með því sem verið er að gera,“ segir hann. „Þannig fær maður inspírasjón og nútímatónlist getur verið stórskemmtileg.“

Hann er í óða önn að taka til ný vatnslitaverk til hengja upp á Mokka við Skólavörðustíg, þar opnar hann sýningu í dag. „Ég vil sýna þar sem fólk droppar inn, er alþýðlegur að því leyti. Mokka er heimavöllur latteliðsins,“ segir hann og kveðst sjálfur koma þangað ansi oft að hitta félagana. „Þetta er næstum eins og að sýna á kaffistofu vinnustaðar síns,“ segir hann glaðlega.

Stundum kveðst Daði sitja á Mokka með einum kennara sínum úr barnaskóla, Hafsteini Austmann. „Hafsteinn er eiginlega Íslandsmeistarinn í Akureyrartækninni í vatnslitun sem er þannig að hvíti liturinn er alltaf pappírinn sjálfur. Það er ekki eins og í olíunni þar endalaust er málað yfir og lagað,

„Ég vil sýna þar sem fólk droppar inn, er alþýðlegur að því leyti. Mokka er heimavöllur latteliðsins.

heldur þarf maður að sjást fyrir og vera heppinn. Í myndlist verður samt auðvitað alltaf að vera eitthvað óvænt, helst einhver mistök sem þarf að redda.“

Daði kveðst nota tækni sem Hafsteinn sé þekktur fyrir, hún felist í að þvo myndirnar. „Þegar málað er aftur yfir kemur fínn tónn í bakgrunninn. Þú getur ímyndað þér hvað þetta er snyrtileg sýning, allar myndirnar meira og minna þvegnar,“ segir hann hlæjandi og kveðst hafa reynt að ná þessari vatnslitatækni í þrjátíu ár, eiginlega frá því hann byrjaði að mála. Nú telur hann það vera að takast. „Ég geri samt ekki eins stórar myndir og Hafsteinn, enda erum við ólíkir listamenn,“ segir hann. „Þarf líklega að drekka aðeins meira latte áður!“

gun@frettabladid.is

MYNDLISTARMAÐURINN „Þú getur ímyndað þér hvað þetta er snyrtileg sýning, allar myndirnar meira og minna þvegnar!“ segir Daði léttur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Karlmenn og tilfinningar

Nú á laugardaginn 7. febrúar kl. 17-19 verður opnuð fyrsta sýning Hverfisgallerísins eftir sameiningu við gallerí Þoku þegar Rakel McMahon ríður á vaðið með sýninguna View of Motivation sem er röð málverka unninna á pappír.

Í verkum sínum tekst Rakel McMahon oft á við það hvernig karlmenn og tilfinningar virðast oft ekki eiga samleið. En á fótboltavellinum gildi aðrar reglur um tjáningu karlmanna á tilfinningum sínum. Fótboltalið er hópur ellefu karlmanna sem eru ímynd karlmennskunnar; manna sem samt sem áður hika ekki við að sýna sterkar tilfinningar og hlýhug hver til annars á leikvellinum. Þar má sjá kossa, faðmlög, flengingar, hopp hvers á annan ásamt ágengni og öskrum. Völlurinn er sannkallaður hrærigrautur tilfinninga. Leikmenn fá tækifæri til að vera nánir öðrum karlmönnum og sýna tilfinningar sínar frammi fyrir stórum áhorfendahópi án þess að vera dæmdir.

Í verkum sínum gagnrýnir Rakel McMahon staðalímyndir karla á gamansaman hátt með því að leggja áherslu á tenginguna milli samkynhneigðar og einlægrar væntumþykju meðal karlmanna sem brýst út í frekar fáránlegu sögusviði.

- mg

SAGA OG DANSARARNIR Saga Sigurðardóttir og dansarar Íslenska dansflokksins hafa unnið saman að verkinu frá því í haust með súfisma að leiðarljósi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Efast um að verða dansandi prestur

Saga Sigurðardóttir frumsýnir í kvöld verk sitt Blýkufl sem er hluti af sýningunni Taugar á vegum Íslenska dansflokksins á Nýja sviði Borgarleikhússins.

Taugar er hluti af dagskrá Reykjavík Dance Festival en þetta er í fyrsta skiptið sem flokkurinn tekur þátt í hátíðinni. Annar af tveimur danshöfundum sýningarinnar er Saga Sigurðardóttir en síðustu átta ár hefur hún starfað sem framsækinn danslistamaður og hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga fyrir verk sín. Verk Sögu sem frumsýnt er í kvöld kallast Blýkufl og hún hefur unnið að því ásamt dönsurum dansflokksins síðan í haust en þetta er jafnframt fyrsta verkið sem hún vinnur fyrir dansflokkinn.

„Þegar ég byrjaði að vinna þetta verk var ég ákaflega innblásin af súfisma sem er ákveðinn angi af íslamstrú. Súfismi felur í sér ákveðnar helgiathafnir og það eru í raun nokkur ólík form sem eru ástunduð. Það þekktasta er líklega frá Tyrklandi þar sem iðkendurnir snúast í hringi og kuflarnir sveiflast í kringum þá. Þetta er ekki allt svona sjónrænt en það samt sameiginlegt að vera alltaf líkamlegar athafnir. Að komast í snertingu við almættið í gegnum líkamlega hreyfingu og áreynslu.

Eitt af því sem vakti athygli mína er að þetta er karlaheimur sem er í raun að fást við það sem er almennt álitið fremur kvenlægt. Markmiðið er að sleppa tökunum og nálgast alheimsást og kærleik í gegnum þessar líkamlegu athafnir og ritúalið. En svo eru súfistahreyfingarnar óneitanlega jaðarhreyfingar sem setur þetta allt í samhengi við það sem við þekkjum þar sem hið kvenlæga er jaðarsett í veröldinni.“

Saga nam danssmíðar við ArtEZ-listaháskólann í Hollandi og kom heim fyrir átta árum og á síðustu árum hefur hún lagt stund á guðfræði samhliða því að vinna að sinni listsköpun.

„Satt best að segja þá man ég ekki hvernig stendur á því að ég fór að hugsa um súfisma í tengslum við dansinn. Eflaust er það nú eitthvað tengt því sem ég hef verið að lesa í guðfræðinni. Ég lofa því nú ekki að ég komi til með að verða dansandi prestur þegar fram líða stundir, það er reyndar alls ekkert víst að ég verði prestur, en ég efast samt ekki um að það er tenging á milli dansins og almættisins. Þetta er kannski orsök þess að í þessu verki erum við að leita að fegurð í gegnum áskoranir.“

„En svo eru súfistahreyfingarnar óneitanlega jaðarhreyfingar sem setur þetta allt í samhengi við það sem við þekkjum þar sem hið kvenlæga er jaðarsett í veröldinni.

Blýkufl eftir Sögu er hluti af sýningunni Taugar ásamt verkinu Liminal eftir Karol Tyminski. „Við unnum þessi verk alveg sitt í hvoru lagi en það er svo skrýtið að engu að síður er samt einhver strengur á milli þeirra, einhver sameiginleg taug. Framundan er frumsýning í kvöld og svo er bara að snúa sér að næstu verkefnum. Ég er að vinna með leikhóp sem kallast 16 elskendur og þar eru saman komnir listamenn úr ólíkum áttum. Verkið kallast Minnisvarði og útgangspunktur þess verkefnis er sjónarspilið og sjálfið svo ég held áfram að vinna á svipuðum slóðum án þess að það hafi verið planað sérstaklega. Við stefnum að frumsýningu í mars svo það verður nóg að gera á næstunni.“

- mg

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

20% afsláttur

ÍSLENSKT

1658 kr. kg

Verð áður ~~2073~~ kr. kg

Folaldagúllas eða folaldasnitsel

ÍSLENSKT

35% afsláttur

399 kr. kg

Verð áður ~~620~~ kr. kg

Folaldahakk

Frábært verð á folaldakjöti

af nýslátruðu

á meðan birgðir endast

34% afsláttur

ÍSLENSKT

2299 kr. kg

Verð áður ~~3525~~ kr. kg

Folaldainnralæri

ÍSLENSKT

27% afsláttur

3599 kr. kg

Verð áður ~~4977~~ kr. kg

Folaldalundir

ÍSLENSKT

27% afsláttur

2999 kr. kg

Verð áður ~~4147~~ kr. kg

Folaldafile

34% afsláttur

ÍSLENSKT

2299 kr. kg

Verð áður ~~3525~~ kr. kg

Folaldapiparsteik

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

Tilnefningar Hagþenkis 2014

Tíu framúrskarandi ritverk sem út komu á síðasta ári voru tilnefnd í gær til viðurkenningar Hagþenkis.

Þeir höfundar sem tilnefndir eru til viðurkenningar Hagþenkis fyrir útgáfu fræðirita og kennsluefnis eru Ágúst Einarsson fyrir Hagræn áhrif ritlistar, Brynja Þorgeirsdóttir og Bragi Valdimar Skúlason fyrir Orðbragð, Guðrún Kristinsdóttir fyrir ritstjórn á Ofbeldi á heimili, Kristján Jóhann Jónsson fyrir bókina um Grím Thomsen og Jón G. Friðjónsson fyrir Orð að sönnu.

Jónas Kristjánsson sem nú er látinn og Vésteinn Ólason gáfu út Eddukvæði I og II og Páll Skúlason bækur um háskólapælingar og náttúrupælingar.

Ragnhildur Richter, Sigríður Stefánsdóttir og Steingrímur Þórðarson eru tilnefnd fyrir kennslubók í íslensku fyrir framhaldsskóla, Snorri Baldursson fyrir bókina Lífríki Íslands og Úlfhildur Dagsdóttir fyrir bókina Myndasagan – Hetjur, skrýmsl og skattborgarar.

EIN AF TÍU Úlfhildur Dagsdóttir er meðal tilnefndra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

PORTRETT Í SKOTINU Sigga Ella sýnir portrettmyndir af tuttugu og einum einstaklingi með Downs-heilkenni.

Fyrst og fremst er ég

Ljósmyndarinn Sigga Ella opnar sýningu í Skotinu í Ljósmyndasafni Reykjavíkur í dag. Þar sýnir Sigga Ella portrettmyndir af tuttugu og einum einstaklingi á aldrinum 9 mánaða til 60 ára með Downs-heilkenni undir yfirskriftinni „Fyrst og fremst er ég“.

Í þessari sýningu veltir Sigga Ella upp siðferðislegum álitamálum þess að nýta sér tæknina til þess að velja einstaklinga, einn frekar en annan til þess að vera til. Hún leggur áherslu á að sér finnist þessar siðferðisspurningar umhugsunarverðar. „Hvert stefnum við? Er hugsanlega stefnt að því að útrýma fólki með Downs-heilkenni?“

Þá vakti grein eftir Halldóru Jónsdóttur sérstakan áhuga hjá Siggu Ellu. Hún hafði uppi á Halldóru, sem er 30 ára kona með Downs-heilkenni, nemi, starfsmaður á bókasafni, áhugaleikari, tónlistarmaður o.fl. Halldóra vildi vera með í verkefninu en yfirskrift sýningarinnar er sótt í grein Halldóru þar sem hún segir meðal annars:

„Ég var að lesa grein í blaði um daginn sem vakti áhuga minn og gerði mig um leið reiða og leiða. Það var kona sem skrifaði eitthvað um það, að það ætti að útrýma öllum sem eru með Downs-heilkenni. Því langar mig að segja mína skoðun. Ég er sjálf með Downs-heilkenni, en FYRST OG FREMST ER ÉG Halldóra. Því hugsa ég: Hver er fullkominn? Hver getur sagt það, að við með Downs-heilkennið séum minna virði en einhver annar. Við erum öll ólík og er það best að allir séu eins?“ - mg

BÁSÚNULEIKARINN Carlos Caro Aguilera flutti til Íslands fyrir tæpum tveimur árum.

Spila á básúnu og píanó

Carlos Caro Aguilera básúnuleikari og Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari spila í Kaldalóni í Hörpu sunnudaginn, 6. febrúar, kl. 16. Tónleikarnir tilheyra röðinni Tónsnillingar morgundagsins.

Á efnisskránni eru verk eftir Sulek, Saint-Saens, Guilmant, Hindemith og Reiche.

Carlos Aguilera er spánskur en flutti til Íslands í júlí 2013 og starfar sem básúnukennari hjá Skólahljómsveit Kópavogs og Ástríður Alda leikur með kammerhópnum Elektra Ensemble og tangósveitinni Fimm í tangó. Hún hefur gefið út sólóplötuna CHOPIN 2010. - gun

Smakkaðu nýja Lífskornabrauðið (appelsínugula) sem er með tröllahöfrum og chia-fræjum. Leyfðu öðrum að smakka líka.

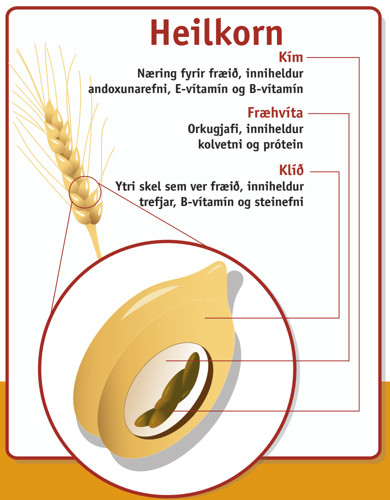
Prófaðu nýjasta Lífskornið frá Myllunni

Smakkaðu Lífskornið í appelsínugulu pokunum með tröllahöfrum og chia-fræjum

Nýja brauðið með tröllahöfrunum og chia-fræjunum fullkomnar þrennu Lífskorns sem bakarar Myllunnar hafa þróað. Öll brauðin þrjú eru heilkornabrauð með hátt hlutfall trefja. Heilkorn inniheldur hýði, mjölva og kím sem eru rík af andoxunar- og jurtaefnum. Slík efni eru líkamanum nauðsynleg og geta stuðlað að heilnæmi. Í nýja brauðinu eru líka tröllahafrar og chia-fræ sem falla í dag í þann flokk mætvæla sem sumir kalla ofurfæðu. Spyrðu um nýja Lífskornið í næstu matvöruverslun og smakkaðu það strax í dag. Finndu þitt uppáhalds Lífskorn. Mundu að umbúðirnar á nýja brauðinu eru appelsínugular.

Lífskornabrauðin þrjú frá Myllunni uppfylla öll skilyrði Skráargatsins sem einungis hlotnast hollustu vörunum í sínum flokki. Lífskornið inniheldur hátt hlutfall próteina, flókinna kolvetna og plöntuefna. Hollt mataræði getur dregið úr blóðsykurssveiflum og styrkt varnarkerfi líkamans. Komdu þér í form á nýju ári – láttu nýársóskina rætast og byrjaðu á mataræðinu. Taktu fyrsta skrefið með Lífskorni frá Myllunni.

Fullkomin þrenna. Ertu búin/n að prófa allar gerðir? Hver er þín uppáhalds?



Kynntu þér kosti heilkorns

Skoðaðu Lífskornið á myllan.is
Kynntu þér heilsustefnu Myllunnar
Taktu þátt í umræðunni á Facebook

Skoðaðu myllan.is

MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

FÖSTUDAGUR

Yfirtaka varðskipið Óðin

Hljómsveitirnar Sometime, Hljómsveitt og Cryptochrome halda tónleika um borð í Óðni.

Það er ekki á hverjum degi sem tónleikar eru haldnir um borð í varðskipinu Óðni, en í kvöld troða þar upp hljómsveitirnar Sometime, Hljómsveitt og Cryptochrome.

„Þetta verður ábyggilega rosa öðruvísi, hrátt og kraftmikið,“ segir Daníel Þorsteinsson, meðlimur í Sometime.

Tónleikarnir eru haldnir á vegum Vetrarhátíðar og verða inni í skipinu sem lagt verður við bryggjuna við Sjóminjasafnið í Reykjavík. „Við verðum inni í skipinu, á stað sem er mjög hrár og ólíkur því sem við erum vön. Ef veðrið verður gott, sem ég efast nú um, þá ætlum við að fara upp á þyrlupallinn,“ segir hann.

Daníel segist ekki hafa spilað í skipi áður. „Það verður rosa gaman að koma í skipið, maður einhvern veginn missir alltaf af því,“ segir hann. Daníel segist ekki halda að þau finni fyrir sjóveiki um borð.

„Ef einhver verður sjóveikur þá verða fötur þarna um borð,“ segir hann í gríni.

Tónleikarnir hefjast klukkan 21.30, frítt inn og allir velkomnir. Fyrir tónleikana verða um borð fyrrverjandi skipverjar sem fræða gesti um lífið á skipinu. **- asi**

ÖÐRUVÍSI TÓNLEIKAR Daníel er spenntur fyrir að spila um borð í Óðni. FRÉTTABLAÐIÐ/ ERNIR

KATLA FUND
Société d'Investissement à Capital Variable
14, boulevard Royal – L-2449 LUXEMBOURG
R.C.S. Luxembourg B 96.002 - (hereafter referred to as the "SICAV")

NOTICE TO SHAREHOLDERS

Shareholders are hereby informed that the board of directors (the "Board") of KATLA FUND (the "SICAV") has decided following amendments with effect on 10 March 2015:

- to amend the investment policy of the sub-fund "KATLA FUND – GLOBAL VALUE" as follows:

  "The sub-fund mainly invests in equity securities worldwide.

  In addition, when an investment opportunity arises, the sub-fund may invest in UCITS and / or other UCIs and ETF's comparable to UCITS and other UCI pursuant that such ETF is subject to supervision considered by the CSSF to be equivalent and comply with the provision of article 41 (1)e) of the Law of 2010. The investments in UCITS and/or other UCI may not exceed 10% of the net assets of the sub-fund.

  With a view to diversifying the portfolio, the sub-fund may invest in exchange-traded commodities in accordance with Article 41 (1) a)-d) of the Law of 17 December 2010 on undertakings for collective investment and Article 2 of the Grand-Ducal Regulation of 8 February 2008 as well as point 17 of the CESR/07-044b guidelines, provided that these products do not contain embedded derivatives.

  On an ancillary basis, the sub-fund may also invest in fixed income securities denominated in any major freely convertible currency and in warrants on transferable securities worldwide.

  The sub-fund may also use various derivative instruments for hedging and efficient portfolio management purposes to the extent permitted by the investment restrictions detailed in chapter 6 of the Prospectus."

- to amend the second paragraph of the investment policy of the sub-fund "KATLA FUND – SCANDINAVIAN EQUITIES"

  "In addition, when an investment opportunity arises, the sub-fund may invest in UCITS and / or other UCIs and ETF's comparable to UCITS and other UCI pursuant that such ETF is subject to supervision considered by the CSSF to be equivalent and comply with the provision of article 41 (1)e of the Law of 2010. The investments in UCITS and/or other UCI may not exceed 10% of the net assets of the sub-fund."

Shareholders who do not agree with these amendments may redeem their shares free of charge from 6 February 2015 until 9 March 2015.

An updated version of the prospectus dated "March 2015" is available on request at the registered office of the Fund.

6 February 2015 The Board of Directors

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

6. FEBRÚAR 2015

Tónleikar

19.15 Þorratónleikar í Árbæjarsafni með þríeykinu Ljómur í tilefni af Safnanótt. Tónleikarnir verða endurteknir klukkan 21.00. Aðgangur ókeypis.

20.00 Tríó Reykjavíkur heldur tónleika á Safnanótt. Tónleikarnir verða á Kjarvalstöðum innan um verk Kjarvals. Allir velkomnir.

20.00 Tónleikar með píanóleikaranum **Árna Heiðari Karlssyni** í forsal Salarins í tilefni af safnanótt.

20.15 Hrafnagaldur flytur þjóðlagatónlist á Landnámssýningunni Aðalstræti. Frítt inn í tilefni af Safnanótt.

21.00 Oyama og Tilbury spila á Húrra. 1.500 krónur inn.

21.00 Gyða Valtýsdóttir og Shahzad Ismaily spila á tónleikum í Mengi. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Tónleikar **Duo Harpverk** í Ásmundarsafni á Safnanótt. Flutt verða verk víðs vegar að úr heiminum og nefnast tónleikarnir Passport. Allir velkomnir.

21.30 Cryptochrome, Sometime og Hljómsveitt halda tónleika í varðskipinu Óðni, Sjóminjasafninu í Reykjavík í tilefni af Safnanótt. Frítt inn.

21.30 Hjalti Þorkelsson leikur eigin lög með aðstoð hljómsveitar á Café Rosenberg. Miðaverð 1.000 krónur, enginn posi.

23.30 Alchemia og Hemúllin á Íslenska Rokkbarnum. Ókeypis inn.

Opnanir

17.00 Færeyski listamaðurinn **Finleif Mortensen** opnar málverkasýninguna Várlongsul í Gallerí Fold.

20.00 Sýningin **Nýmálað 1** verður opnuð í Hafnarhúsi á Safnanótt. Plötusnúðurinn Krystal Carma heldur uppi fjörinu til miðnættis. Aðgangur ókeypis.

Listasmiðja

19.00 Guðrún Benónýsdóttir leiðir vinnusmiðjur í Gerðasafni í tilefni Safnanætur.

19.00 Björk Viggósdóttir og **Ragnheiður Harpa Leifsdóttir** leiða tilraunakennda vinnustofu fyrir ungt fólk í Gerðarsafni í tilefni af Safnanótti. Aðgangur ókeypis.

Uppákomur

20.00 Leiðsögn í listaverkageymslu Gerðarsafns í tilefni af Safnanótt.

20.30 Ljóðaslamm á Borgarbókasafni Reykjavíkur.

Dans

20.00 Íslenski dansflokkurinn frumsýnir verkin BLÝKUFL og LIMINAL í Borgarleikhúsinu á Reykjavík Dance Festival. Miðaverð er 4.500 krónur.

Tónlist

21.00 Smutty Smiff leikur fyrir gesti Ljósmyndasafns Reykjavíkur á Safnanótt. Dansarar frá Háskóladansinum taka sveiflu. Frítt inn.

Leiðsögn

19.30 Bragi Þór Jósefsson leiðir gesti Ljósmyndasafns Reykjavíkur um sýningu sína Varnarliðið í tilefni af Safnanótt. Leiðsögnin verður endurtekin klukkan 21.00. Frítt inn.

21.30 Wiola Ujazdowska stýrir leiðsögn á pólsku um sýningarnar á Kjarvalsstöðum á Safnanótt.

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

KOMDU OG PRÓFAÐU CITROËN BERLINGO VAN

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

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

Brimborg er stærst í sölu atvinnubíla á Íslandi. Veldu traust umboð með einstöku þjónustuframboði fyrir bíla- og tækjaflota.

15 ára afmæli Citroën hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

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

CITROËN

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

Gull advania BYLGJAN 989 FM957 X 97.7 Tónlist.is

LÍFIÐ

Ljúffeng pitsa með lauk og beikoni

Pitsur eiga sérstaklega vel við á föstudögum. Hér er ein með karamelliseruðum lauk og pipruðu beikoni.

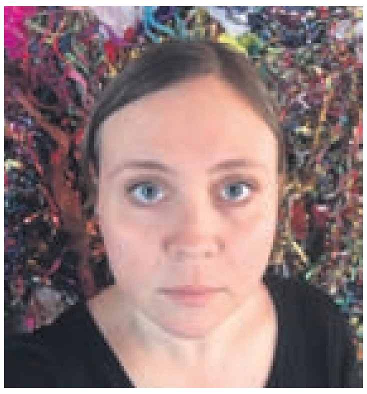
8 þykkar beikonsneiðar, skornar í bita
2 msk. ósaltað smjör
2 laukar, skornir í þunnar sneiðar
¼ tsk. salt
1 msk. púðursykur
2 hvítlauksrif, fínhökkuð
1 tsk. ferskmalaður pipar
350 g óðalsostur, rifinn

Hitið pönnu yfir miðlungsháum hita og steikið beikonið svo að fitan byrjar að renna af því og beikonið er aðeins byrjað að steikjast. Það á eftir að klára steikinguna í ofninum. Færið beikonið af pönnunni yfir á disk þakinn eldhúspappír og myljið pipar yfir. Látið fituna vera áfram á pönnunni, lækkið hitan í lágan hita og bætið smjöri saman við. Þegar smjörið er bráðnað er laukurinn settur á pönnuna ásamt salti. Setjið lok yfir og eldið við vægan hita í klukkustund, en hrærið í lauknum á 10 mínútuna fresti. Eftir klukkustund er púðursykri bætt á pönnuna og látið krauma áfram undir loki í 15 mínútur. Hrærið hvítlauk saman við og takið af hitanum. Færið laukinn yfir í skál og leggið til hliðar.

Fletjið pitsubotnana út og stráið helmingnum af ostinum yfir þá. Setjið laukinn yfir ostinn og þar á eftir beikonið. Endið á að setja ost yfir og bakið við 180°C í 30–35 mínútur, eða þar til botninn er gylltur og osturinn bráðnaður og kominn með fallegan lit.

Uppskrift fengin af Ljufmeti.com

PITSA Hentar stórvel sem kvöldmatur á föstudagskvöldi. MYND/SVAVA GUNNARSDÓTTIR



Skrautið varð Haugur

„Upphaflega ætlaði ég að reyna að finna einhvern milliveg á milli myndlistarbakgrunns míns og tónlistarinnar og var með rosa pælingu. En þetta er bara tengingin, hún kom bara af sjálfri sér," segir Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir, mynd- og tónlistarkona, um verkið Hauginn sem verður sýnt í Galleríi Gróttu.

„Við í FM Belfast vorum að túra allt síðasta ár og við skreytum alltaf sviðið þegar við túrum," segir Lóa og bætir við: „Í fyrra byrjaði ég að tína skrautið saman eftir tónleika. Í fyrstu til þess að spara pening, svo af því það var svo fallegt. Svo fór þetta bara að stækka og stækka."

Haugurinn varð hluti af sviðsmyndinni og ferðaðist með hljómsveitinni um alla Evrópu. Hann hefur því komið víða við og Lóa segir persónulega tengingu hafa orðið til á milli hljómsveitarmeðlima og Haugsins sem varð að nokkurs konar sjöunda meðlim hljómsveitarinnar.

„Stundum var fólk orðið fúlt út í hann af því að hann tók svo mikið pláss á sviðinu og var að stela alls konar dóti. Guð má vita hvað leynist inni í þessari flækju," segir Lóa og hlær.

Sýningin verður opnuð á Safnanótt klukkan sjö í Galleríi Gróttu sem staðsett er á annarri hæð á Eiðistorgi við hlið Bókasafns Seltjarnarness. Einnig mun Lóa verða með leiðsögn um Gallerí Gróttu klukkan tíu í kvöld. - gló

Skissurnar upphaf sköpunar

Sýningin Un peu plus með tískuskissum Helgu Björnsson verður opnuð í Hönnunarsafni Íslands í dag.

„Þetta er heilmikið safn, meðal annars frá ferli mínum í París, þegar ég var að vinna hjá tískuhúsi Louis Féraud," segir tískuhönnuðurinn Helga Björnsson.

Í dag verður sýningin Un peu plus á fjölda teikninga og skissa eftir Helgu opnuð í Hönnunarsafni Íslands. Segja má að skissurnar séu upphaf hönnunarferlisins og Helga segir þær bæði skemmtilegan og mikilvægan hluta þess.

„Mér finnst mjög gaman að skissa og svo tekur annað við, oft dettur eitthvað út eða lifnar við upp á nýtt þegar maður vinnur hugmyndina áfram."

Nafn sýningarinnar kemur af gömlu minnisblaði sem fannst innan um teikningar og skissur Helgu. Á blaðið hafði hún skrifað niður nokkur stikkorð og þýða má Un peu plus sem „aðeins meira". „Þeim fannst þetta vera svolítið upplagt, sumir eru svo duglegir að halda hlutunum hreinum, beinum og einföldum en einhvern veginn á ég svolítið bágt með það," segir Helga glöð í bragði, nafnið er því lýsandi fyrir verk Helgu sem eru allt í senn litrík, fjölbreytt og ævintýraleg.

„Það er alveg svakalega erfitt," segir Helga og hlær þegar hún er spurð að því hvort hún sé ekki stressuð yfir því að opna skissubókina fyrir sýningargestum. Hún segir að skissurnar veki upp margar minningar, um atburði, tilfinningar og hugarástand. „Stundum dauðskammast maður sín fyrir eitthvað sem maður var að reyna að koma út úr sér og svo er annað sem maður er ánægður með. Maður er rosa mikið að opna sig, finnst bara eins og maður sé að opna inn til sín."

Þegar hún vinnur skissurnar gefur hún ímyndunaraflinu lausan tauminn og segir auðveldara að byrja á fantasíunni. „Ég fór oft dálítið langt í skissunum, bætti við og gat ekki hætt."

Helga notast enn við skissurnar en undanfarin ár hefur hún meðal annars hannað búninga fyrir leiktæki sem heitir Saga Kakala. „Ég fór yfir í það að skissa í tölvu líka og hef gert það svolítið. En mér líður aldrei eins þegar ég geri það í tölvu og þegar ég geri það sjálf. Ég kemst ekki í jafn mikið stuð," segir hún og bætir við: „Höndin verður einhvern veginn að koma við blaðið og litina."

Un peu plus verður opnuð í Hönnunarsafni Íslands í dag klukkan fimm. gydaloa@frettabladid.is

HELGA Hér sést Helga ásamt broti af þeim skissum sem hún hefur teiknað í gegnum árin.

> **Sumir eru svo duglegir að halda hlutunum hreinum, beinum og einföldum en einhvern veginn á ég svolítið bágt með það.**

Facebook: NAME IT ICELAND Instagram: @NAMEITICELAND

SÍÐASTA TILBOÐSHELGIN

ÁRSKORT

Í LÍKAMSRÆKT OG SUND Á AÐEINS 37.990 KR. (EINGREIÐSLA)

Það gera aðeins 3.167 kr. á mánuði.

TILBOÐIÐ GILDIR TIL OG MEÐ 9. FEBRÚAR 2015

HVER OG EINN FÆR SÉRSNIÐNA ÆFINGAÁÆTLUN OG KENNSLU Á TÆKIN

FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR KORTHAFA

Íþróttamiðstöðin Versalir

Sundlaug Kópavogs

Hringdu og pantaðu þér **ókeypis prufutíma**
með þjálfara í tækjasal.
Þú færð kennslu á tækin og sérsniðna æfingaáætlun.

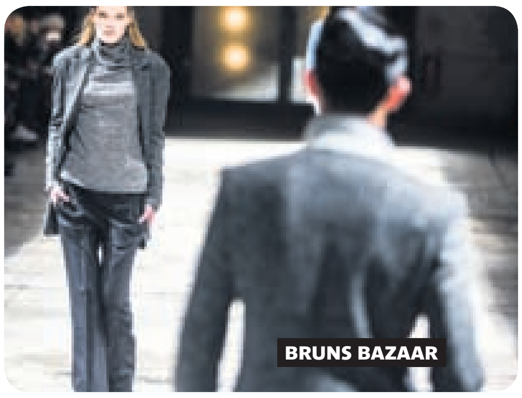
GYM heilsa

Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs og Íþróttamiðstöðinni Versölum.

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.gymheilsa.is

RÚLLUKRAGAR OG LAUS SNIÐ

Tími tískuviknanna er nú runninn upp og lauk þeirri dönsku í vikunni. Að venju voru Danirnir afar smekklegir þegar þeir sýndu okkur heitustu trend næsta vetrar. Rúllukragar, laus snið og samstæðir litir verða áberandi með haustinu. Litapallettan einkennist af bláum, vínrauðum og hvítum.


BRUNS BAZAAR

MELENE BIRGER

BAUM UND PFERDGARTEN

BAUM UND PFERDGARTEN

MALENE BIRGER

MALENE BIRGER

FONNESBECH

SKIPULEGGJANDI Pan Thorarensen er maðurinn bak við hátíðina. MYND/KRISTJÁN CZAKO

Tvær höfuðborgir skiptast á tónleikum

Berlín X Reykjavík varð til með samruna hátíða.

„Við héldum upp á fimm ára afmæli Extreme Chill í fyrra úti í Berlín og þar kynntumst við þessum aðilum,“ segir Pan Thorarensen, einn skipuleggjenda djasshátíðarinnar Berlín X Reykjavík.

Berlín X Reykjavík varð til þegar hin íslensku Extreme Chill og þýska hátíðin X Jazz gengu í eina sæng. Hún fer fram á Húrra og Kex Hosteli á Íslandi 26.-28. febrúar og 5.-7. mars úti í Berlín.

„Hérna á Íslandi verður kastljósið á þýskum tónlistarmönnum á meðan Íslendingum verður gert hærra undir höfði úti,“ segir Pan. Meðal þeirra sem koma fram hér á landi eru Claudio Puntin, Jazzanova, Studnitzky Trio & Strings og Epic Rain.

> **Hérna á Íslandi verður kastljósið á þýskum tónlistarmönnum á meðan Íslendingum verður gert hærra undir höfði úti.**

Pan segir að alls muni 22 tónlistaratriði ferðast til Þýskalands. Þar má nefna Emilíönu Torrini, sem kemur líka fram hér heima, ADHD, dj flugvél og geimskip, Skúla Sverrisson og Futuregrapher.

EMILÍANA TORRINI

Miðasala á Berlín X Reykjavík er hafin og fer fram á midi.is. Passi á hátíðina gildir í báðum borgum fyrir þá sem vilja nýta sér þann kost.

- jóe

LAGERSALA
Tanni heldur áfram á KORPUTORGI
Bolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: 500,-
Háskólapeysur
Margir litir og stærðir
Verð frá: 1.500,-
Hettupeysur
Margir litir og stærðir
Verð frá: 2.000,-
Jakkar
Margir litir og stærðir
Verð frá: 2.500,-
Polobolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: 1.000,-
Síðermabolir
Margir litir og stærðir
Verð frá: 1.500,-
Skyrtur
Herra, dömu, stutterma og síðerma
Verð frá: 2.000,-
Húfur
Margir litir og stærðir
Verð frá: 500,-
Fiskimálband
Verð frá: 500,-
Töskur
Verð frá: 500,-
Hvítir klossar og vinnuskór
Verð frá: 6.900,-
Svartir klossar og vinnuskór
Verð frá: 6.900,-
KORPU OUTLET
Opið 11 til 18 mán. - lau.
og 12 til 18 sunnudaga.
Tanni
russell
Beechfield ORIGINAL HEADWEAR

LAUGARÁSBÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

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

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

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

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

JUPITER ASCENDING 3D	KL. 3:40 - 6:20 - 8 - 10:40	12
JUPITER ASCENDING 2D VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	VIP
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 4:10 - 6:20	L
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 3:40 - 5:50	L
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 3:40 - 5:50 - 8	L
WILD CARD	KL. 5:50 - 8:30 - 10:40	16
THE IMITATION GAME	KL. 9	12
SEARCH PARTY	KL. 10:10	12
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:45	16
BIG HERO 6 ÍSLTAL 2D	KL. 3:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

JUPITER ASCENDING 3D	KL. 8 - 10:40	12
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 5:50	L
WILD CARD	KL. 10:30	16
THE IMITATION GAME	KL. 8	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

JUPITER ASCENDING 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:30	L
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 6	L
WILD CARD	KL. 8 - 10:40	16
THE IMITATION GAME	KL. 8 - 10:30	12
AMERICAN SNIPER	KL. 5:20 - 8 - 10:10	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

JUPITER ASCENDING 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L
THE IMITATION GAME	KL. 6:30 - 8 - 10:30	12
AMERICAN SNIPER	KL. 9	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

JUPITER ASCENDING 3D	KL. 8 - 10:40	12
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
WILD CARD	KL. 8 - 10:10	16
PADDINGTON ÍSLTAL	KL. 5:50	L

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

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5% AUKAKRÓNUR

SEVENTH SON	KL 8 - 10.20	12
BIRDMAN	KL 8 - 10.40	12
BIRDMAN LÚXUS	KL 8 - 10.40	12
ÓLI PRIK	KL 5.45 - 8	L
SVAMPUR SVEINSSON 3D	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
SVAMPUR SVEINSSON 2D	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
THE WEDDING RINGER	KL 8 - 10.20	12
TAKEN 3	KL 10.10	16
PADDINGTON - ÍSL TAL	KL 3.30 - 5.45	L
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL 4	12
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5% AUKAKRÓNUR

SEVENTH SON	KL 8 - 10.40	12
BIRDMAN	KL 5.30 - 8 - 10	12
ÓLI PRIK	KL 6 - 8 - 10.20	L
PADDINGTON - ÍSL TAL	KL 5.30	L
ÖMURLEG BRÚÐKAUP	KL 5.30 - 8 - 10.20 ÍSL. TEXTI	L

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

Forystusauður framtíðarinnar

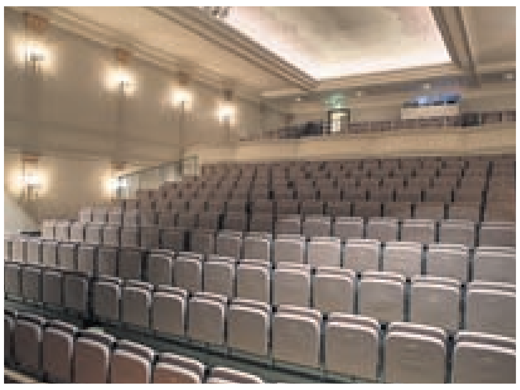
BAKÞANKAR
Guðmundar Kristjáns Jónssonar

Í nútímasamfélagi standa og falla þjóðir með öflugum borgarsamfélögum sem eru miðstöðvar stjórnsýslu, menntunar og menningar, auk þess að vera drifkraftur nýsköpunar og nýrra tækifæra. Það er því alltaf jafn sláandi að bera saman borgir heimsins og átta sig á því hve langt Reykjavík á í land til að geta talist samkeppnishæf borg á ótal sviðum.

Í Vatnsmýrinni í Reykjavík felst eitt allra besta tækifærið til að gera Reykjavík að betri borg. Það skiptir ekki máli hvar gripið er niður, byggð í Vatnsmýri mundi bæta höfuðborgarsvæðið samkvæmt öllum þeim viðmiðum sem notuð eru til að meta borgarsamfélög. Sjálfbærni, hagkvæmni, öryggi og lýðheilsa vega jafnan þyngst í þeim efnum. Með öðrum orðum, samkeppnishæfni og lífsgæði Íslendinga munu aukast með byggð í Vatnsmýri. Hið sama á við um aðra fyrirhugaða þéttingarreiti á höfuðborgarsvæðinu.

Í ljósi þessa er dapurlegt að fylgjast með stjórnmálamönnum, sem margir hverjir eru með örfá atkvæði á bak við sig, leggja fram frumvörp og tjá sig líkt og helsta víglína landsins liggi á milli Reykjavíkurflugvallar og landsbyggðarinnar. Fyrir okkur unga fólkið sem höfum eytt síðustu árum í að mennta okkur erlendis með ærnum tilkostnaði liggur víglínan vissulega um flugvöll, en sá er ekki í Vatnsmýri heldur í Keflavík. Staðreyndin er sú að ef þjóðinni mistekst að nútímavæða einu borgina á Íslandi svo hún standist samanburð við bestu borgir heimsins þá þarf ekki að spyrja að leikslokum.

EF ekkert breytist verður hins vegar gott að vita til þess að þegar við fjölskyldan komum til Íslands í sumarfrí getum við tekið rútuna frá Keflavík beint niður á BSÍ og leyft börnunum að smakka sviðakjamma. Með kjálkabeinin að vopni getum við svo kennt þeim að leika sér á þjóðlegan hátt og það er aldrei að vita nema einn kjamminn endi sem forystusauður í furðulegri hjörð. Sá verður sennilega nefndur Höskuldur.



→ Gamla bíó tekur nú 320 manns í sæti og getur hýst 750 manns á standandi viðburðum.

SÁTT MEÐ NÝJU SÆTIN Ása Berglind er markaðs- og verkefnastjóri Gamla bíós. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Nýr salur á korteri

Lokahönd lögð á miklar framkvæmdir í Gamla bíói með nýjum sætum og öðru.

„Við erum ákaflega sátt en nú tekur um það bil fimmtán mínútur að breyta salnum úr standandi tónleikasal yfir í sitjandi sal og öfugt,“ segir Ása Berglind Hjálmarsdóttir, markaðs- og verkefnastjóri hjá Gamla bíói.

Miklar framkvæmdir hafa farið fram í Gamla bíói undanfarna mánuði en um síðustu helgi var lokahönd lögð á ný færanleg sæti í salnum. „Salurinn tekur aðeins minna en þegar gömlu sætin voru, en það fer þó mun betur um fólk,“ segir Ása um sætin.

Gamla bíó tekur nú 320 manns í sæti og getur hýst 750 manns á standandi viðburðum. Þá er einnig hægt að hafa sætin á efri hæðinni í halla og standandi niðri.

Spurð út í gömlu sætin segir Ása Berglind þau hafa verið seld. „Þau sæti sem voru á efri hæðinni voru seld hingað og þangað en við höldum utan um hvert sætin á neðri hæðinni voru seld. Þetta voru samt ekki upprunalegu sætin.“

Talsverð pressa var á Gamla bíói að koma upp sætunum áður en Eddan var frumsýnd um síðustu helgi. „Gámurinn með sætunum tafðist út af óveðri í janúar, þannig að við urðum öll frekar stressuð en pössuðum okkur að vera jákvæð. Við náðum ekki að byrja að setja upp sætin á tilsettum tíma en að því var unnið dag og nótt. Síðustu skrúfurnar voru skrúfaðar í korter í frumsýningu.“

Síðastliðið föstudagskvöld sýndu framkvæmdirnar hversu vel hægt er að nýta salinn þegar afhending vefverðlaunanna fór fram en sá viðburður var sitjandi og svo átján mínútum eftir að afhendingu verðlaunanna lauk hýsti salurinn standandi kokteilboð. „Fólk sat í halla á vefverðlaununum og þegar þeim lauk þá fór fólk fram í anddyri og salnum var lokað. Þá var sætunum rúllað saman og átján mínútum síðar kom sama fólkið inn í kokteilboð í gjörbreyttan sal,“ útskýrir Ása Berglind.

Í gólfinu sést glitta í þak á lyftu en í kjallaranum er móttökueldhús og geymsla fyrir borð og stóla. Lyftan opnar því möguleika á að gjörbreyta salnum án þess að fólk verði þess vart á meðan það hinkrar fyrir utan dyr salarins.

„Einnig er unnið við að koma fyrir lyftu sem fer úr kjallaranum og upp á þriðju hæð, svo allir ættu að geta komist leiðar sinnar í Gamla bíói, óháð hreyfigetu.“

Mikið er um að vera í húsinu á næstunni líkt og Hlustendaverðlaun 365 miðla sem fram fara í kvöld og úrslitakvöld Reykjavík Cocktail Weekend á sunnudagskvöld.

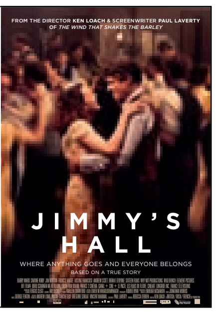
HURÐ SKALL NÆRRI HÆLUM

„Gámurinn með sætunum tafðist út af óveðri í janúar, þannig að við urðum öll frekar stressuð en pössuðum okkur að vera jákvæð. Við náðum ekki að byrja að setja upp sætin á tilsettum tíma en því var unnið dag og nótt. Síðustu skrúfurnar voru skrúfaðar í korter í frumsýningu.“

gunnarleo@frettabladid.is

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Whiplash 18.00
Ida 18.00
Of mice and men 20.00
Boyhood 20.00
Vonarstræti 20.00
FRUMSÝNING:
Jimmy's Hall 18.00, 22.20



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

3998 kr. kg

Íslandsnaut Ferskt **ungnauta-RIBEYE**

1598 kr. kg.

Íslandsnaut **Ferskt ungnautahakk** *Verð áður: 1759 kr.kg.*

ERÐ Í BÓNUS **GOTT VERÐ Í BÓNUS** GOTT VERÐ Í BÓNUS **GOTT VERÐ Í BÓNUS** GOTT VER

1979 kr. kg.

Bónus **Kjúklingabringur**

759 kr. kg.

Bónus **Heill kjúklingur**

798 kr. pk.

Íslandsnaut; 4 stk. 80g -**Ungnautahamborgarar** m.brauði / *Verð áður 932 kr.pk.*

1198 kr. kg.

Stjörnugrís **BBQ Grísarif úr 1.flokks íslensku grísakjöti**

Full eldað: tilbúið í ofninn í 30 mín við 180°

1098 kr. kg.

Bónus **Grísakótilettur** / ferskar

Coke ZERO 2 ltr. tilboð:
Tvær flöskur á verði einnar.

598 kr. kg.

Ali Grísabógur *ferskur* *Verð áður: 698 kr.kg.*

1098 kr. kg.

Ali **Ferskur úrb. grísahnakki í sneiðum**

Verð áður: 1598 kr.kg.

1498 kr. kg.

Ali **Ferskar grísalundir**

195 kr. kg.

249 kr. kg.

Appelsínur **195 kr.kg**. og Sítrónur **249 kr.kg**. frá Spáni

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu gilda a.m.k. til *8.febrúar*

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

Elías Már samdi við Vålerenga

FÓTBOLTI Keflvíkingurinn Elías Már Ómarsson skrifaði í gær undir samning við norska félagið Vålerenga.

Samningur Elíasar er til þriggja ára. Hann var áður á reynslu hjá félaginu og stóð sig það vel að hann fékk samning.

Þetta er tvítugur strákur sem var valinn efnilegasti leikmaður Pepsi-deildarinnar síðasta sumar. Elías Már skoraði þá sex mörk í 20 leikjum með liðinu í Pepsi-deildinni. Hann spilaði sína fyrstu landsleiki fyrir A-landslið Íslands þegar það mætti Kanada í tveimur vináttulandsleikjum á dögunum.

Vålerenga seldi Viðar Örn Kjartansson til Kína í janúar en fær nú til liðsins annan ungan Íslending. **- hbg**

Bonneau óstöðvandi í Sláturhúsinu

KÖRFUBOLTI Njarðvíkingar virðast geta gert lítið rangt þessa dagana eftir að þeir fengu til sín Bandaríkjamanninn Stefan Bonneau, en hann átti enn einn stórleikinn í gærkvöldi þegar Njarðvík vann tíu stiga stigur, 100-90, á útivelli gegn grönnum sínum í Keflavík.

Bonneau skoraði 48 stig, tók 12 fráköst og gaf 4 stoðsendingar, en með hann í liðinu er Njarðvík búið að vinna fjóra leiki í röð og bara tapa fyrir ósigruðu toppliði KR á nýju ári.

Bonneau hefur verið magnaður síðan hann kom til Njarðvíkur, en í fyrstu fimm leikjum sínum með liðinu hefur hann skorað 37 stig, tekið 7,2 fráköst gefið 5,2 stoðsendingar að meðaltali í leik. Njarðvíkingar eru komnir upp í þriðja sætið og virðast til alls líklegir með þennan ótrúlega mann í liðinu.

Íslandsmeistarar KR eru enn á toppnum, en þeir komust í hann krappann gegn Grindavík á útivelli. Michael Craion skoraði sigurkörfuna, 73-71, þegar örskammt var til leiksloka. **- tom**

MAGNAÐUR Stefan Bonneau hefur fært leik Njarðvíkur á annað plan. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

115 Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir, markahæsti leikmaður deildarinnar, skoraði eitt mark í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚRSLIT

OLÍS-DEILD KVENNA

FYLKIR - SELFOSS 21-17 (8-6)

Fylkir: Thea Imani Sturludóttir 7, Hildur Björnsdóttir 6, Patrícia Szölösi 4, Diljá Mjöll Aronsdóttir 1, Hafdís Shizuka Iura 1, Kristjana B. Steinarsdóttir 1, Ólöf Kristín Þorsteinsdóttir 1.

Selfoss: Þuríður Guðjónsdóttir 6, Kristún Steinþórsd. 3, Perla Alberts. 3, Hrafnhildur Þrastardóttir 1, Harpa Brynjarsdóttir 1, Carem Palamariu 1.

OLÍS-DEILD KARLA

ÍBV - HAUKAR 17-21 (9-11)

ÍBV: Grétar Þór Eyþórsson 8/1, Magnús Stefánsson 3, Agnar Smári Jónsson 2, Sindri Haraldsson 1, Theodór Sigurbjörnsson 1, Andri Heimir Friðriksson 1, Einar Sverrisson 1.

Haukar: Einar Pétur Pétursson 7, Jón Þorbjörn Jóhannsson 5, Adam Haukur Baumruk 2, Þröstur Þráinsson 2/1, Brynjólfur Brynjólfsson 1, Elías Már Halldórsson 1, Janus Daði Smárason 1, Tjörvi Þorgeirsson 1, Árni Steinn Steinþórsson 1/1.

AKUREYRI - ÍR 23-23 (10-6)

AK: Kristján Orri Jóhannsson 7/2, Heimir Örn Árnason 4, Nicklas Selvig 4, Bergvin Þór Gíslason 3, Heiðar Þór Aðalsteinsson 2, Þrándur Gíslason 2, Sigþór Heimisson 1.

ÍR: Björgvin Hólmgeirsson 6/1, Bjarni Fritzson 4, Daníel Ingi Guðmundsson 4/1, Arnar B. Hálfdánsson 4, Davíð Georgsson 2, Brynjar Steinarsson 1 (1), Jón H Gunnarsson 1, Eggert Jóhannsson 1.

STJARNAN - FH 24-26 (13-13)

Stjarnan: Egill Magnússon 8, Starri Friðriksson 7/4, MIlos Ivosevic 4, Andri Hjartar Grétarsson 3, Víglundur Jarl Þórsson 2.

FH: Andri B. Haraldsson 9, Magnús Óli Magnússon 6, Benedikt R. Kristinsson 4, Ásbjörn Friðriksson 4, Ísak Rafnsson 2, Halldór Ingi Jónasson 1.

HK - AFTURELDING 15-25 (7-11)

HK: Leó Snær Pétursson 4, Guðni Már Kristinsson 4, Andri Þór Helgason 4, Þorgrímur Smári Ólafsson 2, Tryggvi Þór Tryggvason 1.

Afturelding: Jóhann Gunnar Einarsson 9, Árni Bragi Eyjólfsson 4, Ágúst Birgisson 3, Elvar Ásgeirsson 2, Gunnar M. Þórsson 2, Jóhann Jóhannsson 2, Böðvar Páll Ásgeirsson 1, Kristinn H. Bjarkason 1, Örn Ingi Bjarkason 1.

DOMINOS-DEILD KARLA

SNÆFELL - ÞÓR 86-101 (47-49)

Snæfell: Christopher Woods 21/13 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 20/5 fráköst.

Þór Þ.: Grétar Ingi Erlendsson 31/6 fráköst, Nemanja Sovic 18/5 fráköst.

GRINDAVÍK - KR 71-73 (37-41)

Grindavík: Rodney Alexander 25/12 fráköst, Jón Axel Guðmundsson 12/7 fráköst/6 stoðsendingar, Ólafur Ólafsson 12/7 fráköst.

KR: Michael Craion 28/13 fráköst, Pavel Ermolinskij 12/8 fráköst/10 stoðsendingar.

KEFLAVÍK - NJARÐVÍK 90-100 (41-40)

Keflavík: Davon Usher 28/5 fráköst, Guðmundur Jónsson 24, Þröstur Leó Jóhannsson 20/11 fráköst.

Njarðvík: Stefan Bonneau 48/12 fráköst, Hjörtur Hrafn Einarsson 16/4 fráköst.

TINDASTÓLL - ÍR 105-83 (58-38)

Tindastóll: Helgi Rafn Viggósson 19/9 fráköst, Darrel Keith Lewis 13/4 fráköst.

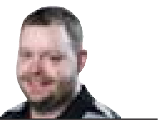
ÍR: Trey Hampton 16/4 fráköst, Vilhjálmur Theodór Jónsson 15/8 fráköst.

SPENNANDI TÍMAR Viðar Örn er farinn að telja niður í fyrsta leik í Kína en fyrst þarf hann að komast í gegnum erfitt undirbúningstímabil í Nanjing. Hann er hér í baráttu við Belgann Jan Vertonghen. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Með túlk og einkabílstjóra

Selfyssingurinn Viðar Örn Kjartansson er himinlifandi með fyrstu dagana í milljónaborginni Nanjing. Hann segir aðstæður frábærar. Framherjinn er að flytja í íbúð á 30. hæð og þarf að vinna bug á lofthræðslu.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is



FÓTBOLTI „Þetta er mjög svipað og Selfoss. Það eru reyndar aðeins fleiri veitingastaðir hérna,“ segir framherjinn Viðar Örn Kjartansson léttur en hann er nýfluttur til Kína.

Viðar Örn og unnusta hans, Thelma Rán Óttarsdóttir, eru búsett í borginni Nanjing en rúmlega 8 milljónir búa í borginni og næsta nágrenni. Þau fluttu til landsins fyrir viku en Viðar kom fyrst í janúar til þess að skoða aðstæður og skrifa undir þriggja ára samning við Jiangsu Guoxin-Sainty.

„Við búum í glæsilegri svítu á flottu hóteli. Það er verið að gera vel við okkur. Þetta er eiginlega svo flott að ég vil helst ekki flytja,“ segir Viðar en skötuhjúin eru komin með íbúð sem þau eru að fara flytja í.

„Íbúðin er á 30. hæð í flottu hverfi. Það eru bara blokkir hérna. Maður sér ekkert einbýlishús. Minn versti galli er reyndar sá að ég er mjög lofthræddur þannig að ég verð líklega ekki límdur við gluggann. Ég get þó notið útsýnisins úr miðri íbúðinni. Ef ekki þá bara dreg ég fyrir.“

Borðar alltaf á sama staðnum

Umhverfið í Nanjing er allt annað en Viðar og Thelma eiga að venjast.

„Það er allt mjög stórt hérna. Við verðum að venja okkur á nýjan mat en við erum samt búin að fara á sama veitingastaðinn fimm kvöld í röð. Fundum flott hlaðborð á 60. hæð á hóteli. Ég var búinn að búa mig undir miklar breytingar enda er hér önnur menning og hefðir,“ segir framherjinn en ætlar hann að leggja í að læra kínversku?

„Ég er með höfuðið í bleyti. Ég er samt ekki viss um að ég nái tungumálinu á þeim tíma sem ég verð hérna.“

Selfyssingurinn hóf æfingar hjá sínu nýja félagi á sunnudag. Hann er ekki með löglegt bílpróf í Kína og fær það ekki fyrr en hann verður búinn að læra kínversku táknin á umferðarskiltunum. Forráðamenn félagsins bjarga þó málunum. „Ég er keyrður á æfingar. Ég er með einkabílstjóra sem sækir mig venjulega á BMW eða flottum bandarískum kagga. Þetta er alvöru þjónusta,“ segir Viðar Örn og hlær dátt.

Tveir túlkar á æfingum

Það mega þrír útlendingar vera hjá hverju liði í kínversku deildinni. Sainty er með Viðar, Brasilíumann og svo er Hollendingur á leiðinni. Þjálfari liðsins er svo kínverskur og það gengur mikið á þegar æfingar fara fram.

„Ég er með túlk á æfingum sem er eiginlega alveg upp við mig og segir mér frá öllu sem þjálfarinn segir. Svo er annar túlkur fyrir hollenska aðstoðarþjálfarann okkar. Þetta er mjög skrítið bæði á æfingum og fundum því það eru allir að tala hver ofan í annan og allir tala mjög hátt. Ég skil ekki alveg hvernig kínversku strákarnir heyra það sem er verið að segja við þá.“

Viðari Erni líst vel á strákana sem eru með honum í liði og segir þá vera frambærilega knattspyrnumenn.

„Þetta er betra en ég hélt allt saman. Það halda eflaust einhverjir að ég sé að fara að slaka á hérna. Það er sko ekki þannig. Það er mikill hraði á æfingum og strákarnir hérna eru teknískari en í Noregi. Við erum með sex kínverska landsliðsmenn. Það er kannski ekki sterkasta landslið í heimi en ég sé að það eru hörkuspilarar hérna. Ég vil meina að gæðin hér séu töluvert betri en í Noregi. Aðstæðurnar eru svo stórkostlegar og allt betra en ég bjóst við. Við æfum tvisvar á dag og er tekið svakalega á því. Erfið hlaupaæfing fyrir hádegi og fótbolti í 90 mínútur eftir hádegi.“

Sainty er með fjóra stóra grasvelli til að æfa á og þeir eru allir iðjagrænir á þessum árstíma.

„Heimavöllurinn tekur um 65 þúsund manns og venjulega eru að mæta um 30 þúsund á leiki. Þegar stóru liðin mæta þá eru hátt í 50 þúsund manns í stúkunni. Það verður breyting að spila fyrir framan svona marga,“ segir Viðar en fyrsti leikur hans með nýju liði er 8. mars.

„Ég hugsa að þetta verði skemmtilegt og spennandi og ég get ekki beðið eftir fyrsta leiknum.“

BARÁTTA Viðar berst hér við Maroune Fellaini, leikmann Man. Utd. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

> **Ég er með einkabílstjóra sem sækir mig venjulega á BMW eða flottum bandarískum kagga. Þetta er alvöru þjónusta.**
>
> *Viðar Örn Kjartansson*

RISA
SKÓSPRENGJA
50-90% AFSLÁTTUR

VANS
VAGABOND SHOEMAKERS
Tamaris
ara
ecco
SIXMIX

Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Toppskórinn
Outlet Grafarholti

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

Vínlandsleið 6, Grafarholti
Opið virka daga: 11-18
Laugardaga: 11-16
Sunnudaga: 13-17

Búin að heita mörgum nöfnum

Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir hætti í handbolta þegar hún var sautján ára og skellti sér á sína fyrstu frjálsíþróttaæfingu. Um síðustu helgi var hún aðeins tveimur sekúndubrotum frá því að setja nýtt Íslandsmet í 60 metra hlaupi. Metið og sæti á EM er markmiðið.

FRJÁLSAR ÍR-ingurinn Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir kom í mark á 7,56 sekúndum í 60 metra hlaupi á Stórmóti ÍR um síðustu helgi og er farin að ógna verulega 19 ára Íslandsmeti Geirlaugar B. Geirlaugsdóttur. Hrafnhild bætti sig þarna verulega og er nú orðin önnur fljótasta íslenska konan í þessari grein frá upphafi.

„Það er alltaf gaman að ná góðu hlaupi og það hefur verið markmiðið lengi að komast nálægt þessu Íslandsmeti," segir Hrafnhild Eir sem vann Hafdísi Sigurðardóttur eftir spennandi hlaup.

Hefur keppt lengi við Hafdísi

„Við Hafdís erum góðar vinkonur og búnar að keppa lengi hvor við aðra eða bara síðan ég byrjaði í frjálsum. Sigurinn er alltaf sætur og þá sérstaklega þegar maður eru að keppa á móti svona góðum andstæðingi því þá er þetta ennþá sætara," segir Hrafnhild.

Það er líka stutt á milli móta þessa dagana og um komandi helgi fer Meistaramót Íslands fram í Kaplakrika. „Takmarkið er bara að gera enn betur en um síðustu helgi. Draumurinn er að komast á EM," segir Hrafnhild en lágmarkið inn á EM er 7,55 sekúndur. Mmet Geirlaugar er 7,54 sek.

„Á ég ekki bara setja stefnuna á það að ná þessu hvoru tveggja. Það væri gaman. Að sjálfsögðu verður maður að láta sig dreyma og setja sér markmið ef maður ætlar að ná eitthvað langt. Ég hef sett mér það markmið að stefna á það og leyfi mér að dreyma um það," segir Hrafnhild.

Hrafnhild og Hafdís munu berjast um gullið í 60 metra hlaupinu og 200 metra hlaupinu um helgina og það verður ekki í fyrsta sinn. „Við höfum oftar en einu sinni verið herbergisfélagar í landsliðsferðum. Ég held að við séum alveg að toga hvor aðra áfram. Við vitum hvor af annarri og þá verður keppnin meiri og betri árangur kemur fyrir vikið," segir Hrafnhild.

Hrafnhild kom frekar seint inn í frjálsíþróttirnar á sínum tíma. „Ég æfði handbolta í sjö ár eða alveg þangað til að ég varð sautján ára. Ég hætti þá í handboltanum og besta vinkona mín var að æfa frjálsar. Ég ákvað að skella mér á æfingu og þá varð ekki aftur snúið," segir Hrafnhild sem var væntanlega öflug í hraðaupphlaupunum í handboltanum. „Ég átti nokkur góð hraðaupphlaup á sínum tíma," segir hún.

Spyr bara kærastann

Hún viðurkennir að hún viti ekki mikið um frjálsar og að hún sé ekki með sína tíma á hreinu. Næsta æfing og næsta hlaup skipti mestu máli. „Oft þegar ég er spurð um hvaða tíma ég á best í hlaupum þá þarf ég yfirleitt að spyrja einhvern annan. Ég man aldrei á hvaða tímum ég er að hlaupa. Ég man svona sirka en ég spyr oft kærastann. Hann er líka í frjálsum og heldur utan um þetta," segir Hrafnhild en kærasti hennar er langstökkvarinn Þorsteinn Ingvarsson.

Hrafnhild ber sérstakt nafn og það hefur sína sögu. „Ég er sú eina á Íslandi sem heitir Hrafnhild. Amma mín er hálfur Sami og heitir Ragnhild. Þetta kemur þaðan. Það mátti ekki skýra mig þessu nefni á sínum tíma og mamma mín lenti í miklu basli við að fá þetta í gegn," segir Hrafnhild en hún segir ennfremur að nafn hennar hafi fengið alls kyns meðferð í gegnum tíðina.

„Ótrúlegt en satt, þá er það eiginlega hætt að pirra mig því ég lendi svo oft í því. Það pirrar meira fólkið í kringum mig. Ég er búin að heita mörgum nöfnum á ýmsum stöðum," segir Hrafnhild.

Hrafnhild segir að árangurinn í ár sé því mikið að þakka að hún hefur getað æft í um tvö ár án þess að meiðast. „Það hefur ekkert verið að stoppa mig. Ég held að það sé að skila sér núna að geta æft reglulega og þurfa ekki að vera að halda aftur af sér," segir Hrafnhild. Hún þakkar líka þjálfara sínum, Jóni Oddssyni. „Ég er með ótrúlega góðan þjálfara og er heppin að hann á frábæra konu en þau hafa reynst mér ótrúlega vel," segir Hrafnhild. Hún viðurkennir samt að það hafi verið smá svekkjandi að hafa ekki náð lágmarkinu inn á EM þrátt fyrir frábært hlaup um síðustu helgi.

„Þetta var gleðihelgi en smá svona „ah, bara eitt sekúndubrot."," segir Hrafnhild hlæjandi en bætir svo við að lokum: „Þetta er bara einn stoppustaður á leiðinni."

ooj@frettabladid.is

EKKERT MÁ KLIKKA Í RÁSMARKINU Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir hefur byrjað innanhússtímabilið mjög vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Góð helgi fyrir kærustuparið

Spretthlauparinn Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir og langstökkvarinn Þorsteinn Ingvarsson fögnuðu bæði sigri í sínum greinum á Stórmóti ÍR um síðustu helgi og tryggðu sér einnig bæði þátttökurétt á Nordic Challenge sem fer fram í Bærum í Noregi 14. febrúar næstkomandi.

Þau toppuðu bæði á sama tíma því Hrafnhild var aðeins tveimur sekúndubrotum frá Íslandsmetinu í 60 metra hlaupi í sínu besta hlaupi á ferlinum og Þorsteinn bætti sinn besta árangur í langstökki á árinu með því að stökkva 7,33 metra.

Hrafnhild og Þorsteinn eru kærustupar og það var því örugglega mjög góð stemning á heimilinu eftir árangurinn um síðustu helgi.

„Það er gaman að geta verið í þessu saman en við náum yfirleitt ekki að fylgjast með hvort öðru þegar við erum að keppa því þá erum við sjálf að keppa," segir Hrafnhild. Þau æfa vanalega á sama tíma eftir að Þorsteinn kom yfir í ÍR fyrir stuttu.

Er 48 árum eldri en þær yngstu á mótinu

Kristján Gissurarson keppir í stangarstökki karla.

FRJÁLSAR Það munar tæpri hálfri öld á yngsta og elsta keppendanum á Meistaramóti Íslands í frjálsum íþróttum sem fer fram í nýju frjálsíþróttahúsi í Kaplakrika í Hafnarfirði um helgina.

Blikinn Kristján Gissurarson hefur skráð sig í stangarstökk karla en hann er fæddur árið 1953 og fagnar því 62 ára afmæli sínu í júní næstkomandi.

Kristján Gissurarson hefur verið að keppa á stórmótum öldunga undanfarin ár og á meðal annars Norðurlandamótið í flokki 55 til 59 ára sem er stökk upp á 4,11 metra.

Yngstu keppendurnir eru ÍR-stelpurnar Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir og Helga Margrét Haraldsdóttir sem eru báðar fæddar árið 2001 sem þýðir að þær eru 48 árum yngri en Kristján.

Fríða Rún Þórðardóttir í ÍR er elsta konan en hún verður 45 ára um næstu helgi. Fríða Rún tekur þátt í tveimur greinum á mótinu, 1500 metra hlaupi og 3000 metra hlaupi.

Aðrir keppendur sem hafa skráð sig til leiks og eru komnir á fimmtugsaldurinn eru Ólafur Guðmundsson úr HSK (45 ára), Eva Skarpaas Einarsdóttir úr ÍR (43), Ágúst Bergur Kárason úr UFA (42) og Hörður Jóhann Halldórsson úr FH (40).

ENN AÐ KEPPA Stangarstökkvarinn Kristján Gissurarson hefur verið að í marga áraugi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Mótið um helgina er fyrsta Meistaramótið sem fer fram í nýrri frjálsíþróttahöll FH-inga. Mikill fjöldi keppenda er skráður á mótið og þar á meðal allt okkar besta íþróttafólk. FH-ingar búast við góðum árangri við þessa glænýju keppniaðstöðu. „Búast má bæði við metum og bætingum um helgina og ekki ólíklegt miðað við framfarir síðustu móta, að Íslandsmet falli," segir í frétt um mótið á frjálsíþróttasíðu FH-inga. - óój

Eins árs afmælis þáttur

Tetriz er mánaðarlegur old school hip-hop þáttur í umsjá benna b ruff.

Fyrsta föstudag hvers mánaðar klukkan 12:00

HÚRRA REYKJAVÍK

midi.is

LEYFÐU
OKKUR
AÐ LÉTTA Á ÞÉR
HEILSUVIKA NINGS DAGANA 2. - 9. FEBRÚAR
20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM HEILSURÉTTUM
NINGS
toppur
Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00 Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

DAGSKRÁ

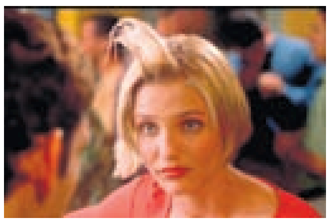
Stöð 2 kl. 19.45
Hlustendaverðlaunin 2015

Útsending frá glæsilegum Hlustendaverðlaunum Bylgjunnar, FM957 og X-ins 977 í Gamla bíói. Kynnar eru Sverrir Þór Sverrisson og Saga Garðarsdóttir. Fjölmörg tónlistaratriði eru á dagskrá kvöldsins.

Í KVÖLD

Modern Family
GULLSTÖÐIN KL. 19.25 Þriðja þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.

True Blood
STÖÐ 3 KL. 21.15 Sjötta þáttaröðin um gengilbeinuna Sookie Stackhouse, vampírurnar Bill Compton og Eric Northman sem hafa slegist um ástir hennar í smábænum Bon Temps í Louisiana þar sem menn, vampírur og aðrar skepnur búa saman, þó ekki alltaf í sátt og samlyndi.



There's Something about Mary
BÍÓSTÖÐIN KL. 20.00 Ærslafull gamanmynd með Cameron Diaz, Ben Stiller og Matt Dillon. Ted Stroehmann á erfitt með að gleyma hinni þokkafullu Mary og ræður einkaspæjara til þess að hafa uppi á stúlkunni.

FM 957 kl. 16.00
FM95 Blö

Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina á FM957.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

Í BIÐSAL DAUÐANS

Urður Gunnarsdóttir segir það hafa verið erfiða reynslu að horfa upp á móður sína tapa virðingu sinni og lífsvilja á hjúkrunarheimili á höfuðborgarsvæðinu. Fréttablaðið fjallar um aðbúnað aldraðra á hjúkrunarheimilum.

Átök fram undan á Bandaríkjaþingi

Obama hótar að beita neitunarvaldi sínu óspart síðustu tvö árin í embætti.

Pönk er praktísk lífssýn

Óttarr Proppé alþingismaður svarar spurningum um sjálfan sig og starfið.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 Batman. The Brave and the Bold
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 Heimsókn
11.00 Grand Designs
11.50 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 The Choice
13.50 The Pursuit of Happyness
15.45 Robot and Frank
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 The Simpsons
19.45 Hlustendaverðlaunin 2015
21.20 NCIS. New Orleans
22.05 **Louie** Skemmtilegir gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York ásamt því að reyna að koma sér á framfæri sem uppistandari. Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.
22.30 2 Days in New York
00.05 The Roomate
01.35 Parker
03.30 The Factory
05.10 The Simpsons
05.35 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

11.15 Man. Utd. - Cambridge
12.55 Barcelona - Villarreal
14.35 Samantekt og spjall
15.15 World's Strongest Man 2014
15.45 Super BOWL XLIX - New England vs Seattle
19.10 **All-Stars-leikur** Bein útsending
20.40 La Liga Report
21.10 Real Madrid - Sevilla
22.50 All-Stars-leikur
00.10 UFC Now 2014

SPORT 2 *enski boltinn*

11.40 Crystal Palace - Everton
13.25 Premier League World 2014
13.55 **Premier League Review** 2014/2015
14.50 WBA - Tottenham
16.35 Arsenal - Aston Villa
18.15 Chelsea - Man. City
20.00 Match Pack
20.30 Enska úrvalsdeildin - upphitun
21.00 Messan
21.40 Liverpool - West Ham
23.20 Man. Utd. - Leicester
01.00 Messan

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 The Carrie Diaries
00.25 Community 3
00.45 American Idol
01.30 True Blood
02.20 Constantine
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **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** Hvellur keppnisbíll **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Lína Langsokkur **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Strumparnir **10.25** Kalli á þakinu **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Mamma Mu **11.00** Könnuðurinn Dóra **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** Hvellur keppnisbíll **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Lína Langsokkur **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Strumparnir **14.25** Kalli á þakinu **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Mamma Mu **15.00** Könnuðurinn Dóra **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** Hvellur keppnisbíll **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Lína Langsokkur **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Strumparnir **18.25** Kalli á þakinu **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Mamma Mu **19.00** Strumparnir 2 **20.45** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.40 Friends
19.05 Mom
19.25 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Pressa
21.00 The Following
21.40 Prime Suspect 3
23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
23.50 The Secret Circle
00.30 Fringe
01.15 Pressa
02.00 The Following
02.40 Prime Suspect 3
04.25 It's Always Sunny in Philadelphia

BÍÓSTÖÐIN

11.30 Mirror Mirror
13.15 Robot and Frank
14.45 There's Something About Mary
16.45 Mirror Mirror
18.30 Robot and Frank
20.00 There's Something About Mary
22.00 Girl Most Likely
23.40 Edge of Darkness
01.35 The Apparition
03.00 Girl Most Likely

RÚV

16.25 Paradís
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.31 Litli prinsinn
17.54 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 **Eldað með Ebbu** Ebba Guðný sýnir áhorfendum hversu auðvelt það getur verið að elda hollan og næringarríkan mat úr góðu hráefni. Matreiðsluþáttur fyrir alla fjölskylduna með skemmtilegu fræðsluívafi.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 **Hraðfréttir** Fréttastofa Hraðfrétta hefur öðlast sjálfstæði og þeir Benedikt og Fannar fá til sín góða gesti sem kryfja með þeim mál liðinnar fréttaviku inn að beini.
20.00 Útsvar
21.15 Rocky
23.10 Lindell: Draumafangarinn
00.35 Úr fásinninu
02.10 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 að 15 hálfsystkinum sínum sem eru öll feðruð með sama sæðisgjafanum.
20.35 Be My Valentine
22.05 **The Tonight Show** Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet. Vin Diesel þarf vart að kynna en hann verður gestur Jimmys í kvöld ásamt grínleikaranum Carl Reiner.
22.50 Eat Pray Love.
01.10 Betrayal
02.00 Ironside
02.45 The Tonight Show
03.35 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.35 Inside the PGA Tour 2015
09.00 Golfing World 2015
09.50 PGA Tour 2015
13.50 Inside the PGA Tour 2015
14.15 PGA Tour 2015
18.15 Golfing World 2015
19.05 2014 PGA Tour Year in Review
20.00 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

SKIPTU YFIR Á SKJÁEINN!
SKIPTU.SKJARINN.IS | 595 6000
Scandal
Skiptu á SkjáEinn!
55% verðmunur
Stöð 2
8.490 kr.
á mánuði
SkjárEinn
5.490 kr.
á mánuði
SKJÁREINN
Þættir Stöðvar 2 hlutu þrenn Golden Globe verðlaun.
Stöð 2 Maraþon fylgir ekki með!
Stöð 2 Frelsi fylgir ekki með!
Stöð 2 Netfrelsi fylgir ekki með!
189 krónur útskriftargjald
Þættir SkjásEins hlutu fimm Golden Globe verðlaun.
SkjárFlakk fylgir með!
SkjárFrelsi fylgir með!
SkjárEinn Netfrelsi fylgir með!
95 kr. útskriftargjald
The Biggest Loser Ísland
The Voice
Jane the Virgin
Madam Secretary
The Affair
The Good Wife
Jimmy Fallon
Fargo
How to Get Away With Murder
Svali og Svavar
SKJÁREINN

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Ég verð að segja lagið Milljón augnablik, sem verður frumflutt á morgun í undankeppni Eurovision. Það er víst einhver fjallmyndarlegur ungur maður að fara að flytja lagið.“

Haukur Heiðar Hauksson, tónlistarmaður

Tónverk úr rafsegulbylgjum ljósleiðara

Óvenjulegt samstarf Curvers Thoroddsen, Frímanns Kjerúlf og Kristjáns Leóssonar er hluti af Vetrarhátíð.

Curver Thoroddsen, Frímann Kjerúlf, eðlisfræðingur og myndlistarmaður, og Kristján Leósson, doktor í rafmagnsverkfræði, hafa þjappað mánaðarlöngum sveiflum og titringi ljósleiðara niður í 40 mínútna tónverk.

„Þetta eru þung hljóð, svona drunur og stöðugur bassi. Gríðarlega flott,“ segir Frímann, sem telur líklegt að enginn hafi áður nýtt ljósleiðara á þennan máta. Tæknin er þó þekkt, því hana notar geimferðastofnunin NASA við að mæla rafsegulbylgjur út frá iðrum jarðar utan úr geimnum.

Leysi-ljósgeislum var kastað eftir ljósleiðara Mílu frá Vogum á Vatnsleysuströnd í símstöð í Breiðholti. „Í raun má segja að ljósleiðarinn sé ekki hugsaður sem hljóðfærið sjálft heldur hljóðneminn, því umhverfið hafði áhrif á ljósið á leiðinni,“ segir Frímann. „Við ferðalagið kom flökt á ljósið og það sveiflaðist til. Því var svo beint inn í mæli sem nam breytingarnar á ljósinu á leiðinni, sem við svo breyttum í hljóð.“

Hugmyndina fékk Kristján og bar undir Frímann. Þeir fengu Curver til liðs við sig en hann hefur kennt hljóðlist í Listaháskólanum.

Tónverkið verður flutt í Norræna húsinu á Vetrarhátíð 5.–8. febrúar. Bakhjarlar verksins eru Síminn, Háskóli Íslands, Míla og Nýsköpunarsjóður Íslands.

- fb

FRÍMANN OG CURVER Bjuggu til 40 mínútna tónverk úr titringi ljósleiðara. MYND/SIGURJÓN RAGNAR

FYRIR Gengin átta mánuði. MYND/NANNA DÍS

EFTIR Í Frakklandi í janúar. MYND/ MARINO THORLACIUS

Tók þátt í danssýningu komin átta mánuði á leið

Dansari sýndi verk erlendis undir lok meðgöngu sinnar. Í maí opnar hún Listahátíð í Reykjavík með danssýningu byggðri á ljóðum Davíðs Stefánssonar.

Það er sjaldan lognmolla hjá dansaranum Sigríði Soffíu Níelsdóttur. Þegar hún var komin 32 vikur á leið tók hún þátt í danssýningu á Ítalíu og fram undan er opnunarverk Listahátíðar í Reykjavík.

„Ég mistaldi örlítið og hélt ég ætti fleiri vikur eftir en raun bar vitni,“ segir Sigríður en í ágúst síðastliðnum var hún partur af sýningunni Inn að beini sem sýnd var við Garda-vatn á Ítalíu.

„Sýningin er mjög hávær og ég öskra talsvert í henni. Á fyrsta rennsli brjálaðist sú litla hreinlega inni í mér,“ en Sigríður dansar hálf galinn þolfimikennara í sýningunni. Stelpan, sem fæddist í október og fékk nafnið Ísold Freyja, virðist hafa vanist látunum því hún átti í ekki minnstu vandræðum með að sofa af sér áramótin.

Það var ekki í fyrsta skiptið sem hún þurfti að sætta sig við flugeldasprengingar en móðir hennar var listrænn stjórnandi flugeldasýningar Menningarnætur.

Í lok janúar var sýningin sýnd í Frakklandi og fór Sigríður með dóttur sína í þá ferð. Hún segist ekki alveg hafa gert sér grein fyrir því hve ung hnátan væri en hún beið baksviðs meðan móðirin dansaði. „Ég fæ korters pásu þar sem ég er ekki á sviðinu og þá vippaði ég mér úr búningnum og gaf henni að drekka.“

Það er ekki mikið um hlé hjá Sigríði því í maí mun sýning eftir hana verða opnunarverk Listahátíðar í Reykjavík. „Verkið kallast Svartar fjaðrir og er byggt á ljóðum Davíðs Stefánssonar,“ svarar hún aðspurð um verkið. Það verður sýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins en fátítt er að danssýningar rati þangað.

Markmiðið er að taka uppbygginingu ljóðanna og færa yfir í dansformið. Dansararnir dansa ljóðstafina, bragliðir koma til með að hafa áhrif á taktinn og hægt verður að greina rímið í hreyfingum þeirra.

Tónlist sýningarinnar er í höndum Jónasar Sen og Valdimars Jóhannssonar. Tólf dansarar og leikarar taka þátt. Þar má nefna Dóru Jóhannsdóttur, Lovísu Ósk Gunnarsdóttur, Ásgeir Helga Magnússon, Sögu Garðarsdóttur, Ingvar E. Sigurðsson og Atla Rafn Sigurðsson.

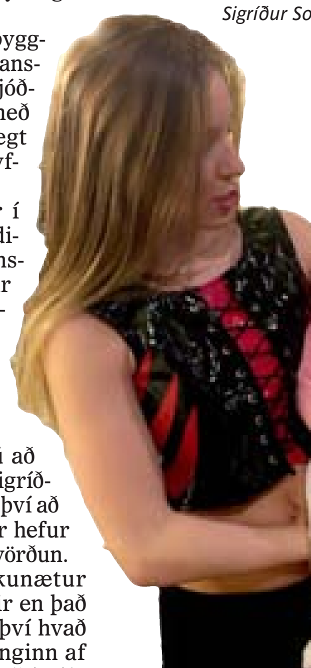
„Þessir leikarar verða nú að hreyfa sig eitthvað,“ grínast Sigríður með en hún gerir ráð fyrir því að taka sjálf þátt. Dóttir hennar hefur þó úrslitaatkvæði í þeirri ákvörðun.

„Það nefna allir andvökunætur og erfiði kringum barneignir en það gleymist alveg að segja frá því hvað maður verður yfir sig ástfanginn af krílinu,“ segir hún hæstánægð í nýja hlutverkinu.

johannoli@frettabladid.is

„Sýningin er mjög hávær og ég öskra talsvert í henni. Á fyrsta rennsli brjálaðist sú litla hreinlega inni í mér.

Sigríður Soffía Níelsdóttirx



Endurvinnsla úr ónýttu fánaefni

Sandra Borg Bjarnadóttir sálfræðinemi hannar og saumar fjölnota poka.

„Mér finnst endurvinnsla bara mjög skemmtileg og sniðug,“ segir Sandra Borg Bjarnadóttir, sálfræðinemi og fatahönnuður. Hún saumar fjölnota poka sem hún vinnur úr fánaefni.

„Þetta eru fánar sem hafa prentast vitlaust, efnið sjálft er í góðu lagi,“ segir Sandra og bætir við: „Í staðinn fyrir að þessu efni sé hent þá sker ég það niður og geri litla poka. Efnið er rosalega sterkt, fánaefnið er búið til til þess að þola veður og vind.“

Hugmyndin kviknaði þegar hún heimsótti Fánasmiðjuna á Ísafirði. „Ég rak augun í allt efnið sem átti að henda og fannst alveg hræðilegt að henda því bara.“ Sandra ákvað því að taka málin í sínar hendur og búa til eitthvað nothæft úr efninu.

Hún er fatahönnuður en vinnur þó ekki sem slíkur. „Ég lærði fatahönnun en ég nenni ekkert að vinna sem slíkur. Mér finnst skemmtilegra að kenna fólki að nota listina,“ segir hún og bætir við: „Það er í rauninni þess vegna sem ég er í sálfræðinni, mig langar til þess að læra listmeðferð.“

Sandra gerir auk pokanna tónlistarhálsmen úr plexígleri. Hægt verður að sjá hönnun og handverk Söndru í menningarhúsinu Molanum í Kópavogi á sýningunni Slagbrandi sem verður opnuð klukkan átta í kvöld.

- gló

SANDRA Með fjölnotapokana sem hún hefur saumað um nokkurt skeið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

LAGERSALA

3. - 9. febrúar

ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR

BERJAST -40%
HERRA ÚLPA
Verð nú kr. 35.994
Verð áður kr. 59.990

ORRI -43%
DÖMU ÚLPA
Verð nú kr. 39.990
Verð áður kr. 69.990

LEIKA -30%
BARNA KULDAGALLI
Verð nú kr. 12.593
Verð áður kr. 17.990

LOFA -50%
HERRA LOPAPEYSA
Verð nú kr. 9.995
Verð áður kr. 19.990

STILLA -80%
DÖMU PEYSA
Verð nú kr. 2.798
Verð áður kr. 13.990

JÖKULL -50%
BARNA ÚLPA
Verð nú kr. 7.495
Verð áður kr. 14.990

OPNUNARTÍMI
3. - 9. febrúar

Virka daga
12:00 - 19:00
Laugardag
11:00 - 18:00
Sunnudag
12:00 - 18:00

FACTORY STORE

Nýbýlavegi 6 • 200 Kópavogi • Sími: 412 5869

ZO•ON ICELAND
www.zo-on.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Nýr landsliðsþjálfari

Ragnar Hermannsson, sjúkraþjálfari og handknattleiksþjálfari, hefur verið ráðinn landsliðþjálfari íslenska karlalandsliðsins í brids. Bridgesambandið og Ragnar hafa gert samkomulag um að hann verði þjálfari og fyrirliði landsliðsins fram yfir Evrópumótið í brids sem haldið verður í Búdapest í júní 2016. Næsta verkefni landsliðsins er að verja Norðurlandameistaratitilinn en Norðurlandamótið verður haldið í Færeyjum í lok maí. Ragnar hefur verið öflugur bridsspilari í gegnum árin og hefur áður komið að þjálfun bridslandsliðsins. Hann var sjálfur í liðinu þegar Ísland varð Norðurlandameistari í júní 2013. Ragnar er jafnframt þjálfari meistaraflokks kvenna í handbolta hjá Stjörnunni og mun halda því starfi áfram.
- glp

Eignaðist dóttur

Greta Mjöll Samúelsdóttir, 27 ára söngkona og fyrrverandi landsliðskona í fótbolta, og unnusti hennar, William Óðinn Lefever, 29 ára, eignuðust dóttur í vikunni. Þetta er fyrsta barn þeirra beggja. Hamingjuóskum rignir yfir parið á Facebook-síðum þeirra þar sem fjölmargir hafa óskað þeim til hamingju með lífið.
- vh

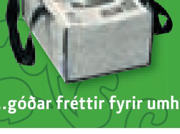
Mest lesið vísir

1. Svona týndist stúlkan
2. Fannst í bíl ferðaþjónustu fatlaðra
3. Freyja gleymdist líka: Óttaðist höstuga og dónalega bílstjóra
4. Ólust upp hjá seinfærri móður: „Ekki dæma erfiðleikana út frá skerðingu foreldrisins“
5. Fréttaskýring: Brátt verður barist um Bessastaði
6. Neyðarstjórn sett yfir þjónustu Strætó við fatlaða

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið



REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR

ÚTSALAN
LOKAHELGI

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og myndbrengl og gilda á meðan á útsölu stendur og birgðir endast.

KOMDU NÚNA!

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

Sængurver í sérflokki!
20–50% afsláttur
JOOP! elegante

Vandaðar dúnsængur
25-30% afsláttur
STÓRIBJÖRN – útsöluverð
kr. 13.990
Fullt verð 19.900
QUILTS OF DENMARK

Serta REYNIR heilsurúm
Reynir
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