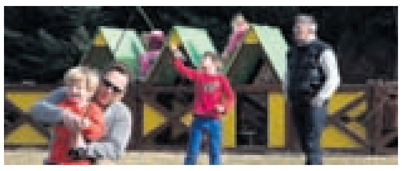


SKOÐUN Fjölskylduvænt samfélag er brýnt kjaramál, skrifar Elín Björg Jónsdóttir. 14

LÍFIÐ Hjónin María Birta og Elli Egilsson sátu fyrir hjá tískurisanum The Kooples. 30

SPORT Martin og Elvar Már koma til með að aðstoða uppeldisfélög sín á næstunni. 26

Til hvers að flækja hlutina? 365
SJÁLFKRAFA
Í BESTA ÞREP!
365.is | Sími 1817

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
24. mars 2015
70. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Aukin neyð í kortunum
Yfirmaður hjá Sameinuðu þjóðunum segir ekki geta gengið til lengdar að fjárþörf til mannúðarmála aukist hraðar en framlög. 12

Væna OR um ósannindi Sjálfstæðismenn í stjórn Orkuveitu Reykjavíkur segja rangar upplýsingar hafa verið gefnar um ákvæði samnings um afnot forstjóra af bíl frá fyrirtækinu. 2

Tuttugu eru í athvarfi Annríki hefur aukist í Kvennaathvarfinu eftir að átak gegn heimilisofbeldi var sett af stað á höfuðborgarsvæðinu í janúarbyrjun. 4

Vilja bætt lánshæfi Bankastjóri Landsbankans segir tækifæri í því fólgin fyrir ríkissjóð, heimili og atvinnulíf ef lánshæfismat ríkisins batnar. 8

Ójöfnuður í orlofi Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingmaður Framsóknar, hefur lagt fram frumvarp til breytinga á lögum um fæðingar- og foreldraorlof, með það fyrir augum að auka jafnræði fólks. 8

Þjóðarfylkingin fékk fjórðung Sigur Þjóðarfylkingarinnar, flokks Marie Le Pen, í sveitarstjórnarkosningum í Frakklandi á sunnudag, var minni en spáð hafði verið. 10

14

Bolungarvík	-3°		A	8
Akureyri	-2°		A	4
Egilsstaðir	0°		NNV	6
Kirkjubæjarkl.	3°		VSV	3
Reykjavík	1°		A	6

ÞYKKNAR UPP Vaxandi suðaustanátt og þykknar upp síðdegis S- og V-til með slyddu eða rigningu í kvöld. Hlýnar í veðri til morguns. 4

2 SÉRBLÖÐ

Heimili og hönnun | Fólk

Lækkar tolla til að ná fataverslun heim

Fjármálaráðherra hyggst taka tollakerfið til heildarendurskoðunar. Hann horfir sérstaklega til tolla á fatnað sem standi innlendri verslun fyrir þrifum. Hann vill fella valda tolla niður. Þeir skili ekki miklum tekjum og valdi bjögun í verðlagi.

FJÁRMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra boðar heildarendurskoðun á tollakerfinu. Það sé flókið og margbrotið, leggi kostnað á atvinnulíf og hið opinbera og skili tiltölulega litlum tekjum í ríkissjóð. Sérstaklega horfir hann til tolla á föt.

„Það verður að bíða þess að við fullmótum tillögurnar og förum með þær í gegnum ríkisstjórn, en augljóslega er það sláandi að við erum að tapa t.d. fataverslun úr landinu í stórum stíl og í síauknum mæli eru Íslendingar að sækja sér hversdagsföt til útlanda. Á sama tíma og við erum með tiltölulega háa tolla og síðan tiltölulega hátt virðisaukaskattsþrep ofan á þá tolllagningu.“

Bjarni bendir á að í mörgum tilvikum komi tolllagning ofan á tolllagningu sem þegar hafi átt sér stað hjá Evrópusambandinu sem hækki verðið og í ofanálag bætist 24 prósenta virðisaukaskattur á vörurnar. „Þá er ekki nema von að verslunin í landinu eigi erfitt í samkeppni við nágrannalöndin sum.“

Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, spurði ráðherra út í tolla á franskar kartöflur á þingi í gær. Hann sagði innlenda framleiðslu standa undir 5 prósentum af markaði, en engu að síður bæru þær 75 prósenta innflutningstolla.

Bjarni segir mikilvægt að gera greinarmun á tollum til að vernda innlenda framleiðslu og tollum sem settir séu í tekjuöflunarskyni.

Tekjur af tollum*

Heildarupphæð	**5,5**
Verndartollar	2
Tollar á matvæli o.fl. – ekki til verndar	2
Á fatnað og skó	1,5

*Árið 2015. Í milljörðum króna.

„Þegar maður horfir til þess hversu litlu þeir skila í raun, þá finnst mér að við hljótum að þurfa að skoða möguleikana á því að afmá þá einn af öðrum. Fari svo að samið verði um tuga prósenta launahækkanir er þó ljóst að svigrúm ríkisins til að fella niður tolla, lækka skatta eða aðrar álögur verður lítið sem ekkert.“ - kóp

HEIMA Tryggingastofnun hefur skert um tæp 70 prósent bætur til 82 ára gamallar konu, Guðrúnar Einarsdóttur. Í bréfi sem hún fékk frá stofnuninni var henni gerð grein fyrir að nú þyrfti hún að lifa af 53.354 krónum á mánuði. „Þetta dugar ekki fyrir brýnustu nauðsynjum,“ segir hún. Sjá síðu 4. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ANDAKÍLSÁ 250 smávirkjanir eru í rekstri. MYND/MJ

Rannsóknir vantar sárlega:

Áhrif smávirkjana lítt þekkt

UMHVERFISMÁL Umhverfisáhrif smárra vatnsaflsvirkjana á Íslandi eru lítt rannsökuð, og sérstaklega áhrif á lífríkið. Margar eru utan tilkynningarskyldu. Þó liggur fyrir að áhrif þeirra eru umtalsverð og nauðsynlegt að bæta alla umgjörð er þær varðar.

Þetta er meðal niðurstaðna rannsóknar Veiðimálastofnunar en 250 smávirkjanir eru í rekstri. Velt er upp spurningunni hvort ekki sé þörf á að öll áform um virkjanir séu tilkynningarskyld. - shá / sjá síðu 8

Sáttum náð á Lýsisreitnum:

Taka ábyrgð á sprengingum

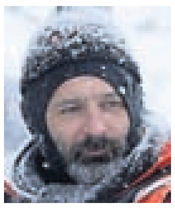
DÓMSMÁL Mál íbúa í nágrenni við Lýsisreitinn í Reykjavík á hendur byggingafélaginu Þingvangi, undirverktakanum Hagtaki og Vátryggingafélagi Íslands vegna sprenginga á reitnum fyrstu þrjá mánuði síðasta árs hefur verið fellt niður.

„Fallist var á að þeir bæru ábyrgð,“ segir Tómas Hrafn Sveinsson, lögmaður íbúanna. - ibs / sjá síðu 6

Velgengnin skilar sér heim:

Opnar möguleika hérlendis

MENNING Kvikmyndagerðarmaðurinn Baltasar Kormákur verður heiðraður á Cinema-Con-hátíðinni en hátíðin er sú stærsta sinnar tegundar í heiminum. Hátíðin fer fram í Las Vegas í Bandaríkjunum 20. til 23. apríl næstkomandi.



BALTASAR KORMÁKUR

„Ég fæ nú þegar fleiri tilboð en ég get komist yfir og hafna fjöldanum öllum í hverri viku,“ segir Baltasar. - jóe / sjá síðu 24

LÓAN ER KOMIN
FLJÚGÐU Í FAÐM SUMARSINS | FLUGFELAG.IS
flugsláttur 25% AFSLÁTTUR AF FERÐASÆTUM Í SUMAR SEM BÓKUÐ ERU 24.–31. MARS.
FLUGFÉLAG ÍSLANDS

SPURNING DAGSINS

Jakob, koma Baddi, Stína, Lilli, Björn og Bimbó?

„Jú, ég reikna fastlega með þeim í dýrustu og bestu sætunum svo fremi þau komi kagganum í lag.“

Jakob Frímann Magnússon er einn Stuðmanna sem í júní halda tónleika í Hörpu byggða á fyrstu breiðskífu hljómsveitarinnar, Sumari á Sýrlandi.

Nefndar sem hugsanlegar ástæður eru hungur, mengun, sjúkdómar og truflun af ferðamönnum:

Leita skýringa á hruni í refastofninum

NÁTTÚRA Refastofninn á Hornströndum hrundi sumarið 2014 og er ástand hans svipað og það var á áttunda áratug síðustu aldar þegar hann var í lágmarki.

Ester Rut Unnsteinsdóttir, spendýravistfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands, fjallaði nýlega á Hrafnaþingi NÍ um refastofninn á Hornströndum.

Í byrjun síðasta sumars virtist allt með felldu. Í júlí og ágúst var hins vegar ljóst að got hafði misfarist hjá mörgum pörum sem hafði aldrei gerst frá því að rannsóknir hófust. Á litlu svæði í Hornvík fann Ester tíu hræ, og vitað var um fleiri annars staðar á svæðinu.

ESTER RUT UNNSTEINSDÓTTIR

„Þetta var mjög sláandi,“ sagði Ester. Hugsanleg skýring sem vísindamenn vinna með er að veðurlag síðla vetrar og vorhret gætu hafa haft neikvæð áhrif á varp fugla og þar með óbein áhrif á tímgun refa.

Fundist hefur mikið magn kvikasilfurs í tófum við ströndina á Íslandi. Verið gæti að mengun sé meiri á þessu svæði en annars staðar þar sem uppistaða fæðunnar eru sjófuglar og sjórekin spendýr, og ekki er hægt að útiloka sjúkdóma. Þá bendir margt til þess að ágangur ferðamanna hafi neikvæð áhrif á afkomu yrðlinga á svæðinu. - shh

ÞVERFAGLEG LANGTÍMAVÖKTUN NAUÐSYNLEG

- Hornstrandir eru mikilvægasta griðland refs á Íslandi.
- Friðlandið á nyrsta hluta Vestfjarðakjálkans er tæpir 600 ferkílómetrar. Á hluta svæðisins er mesti fjöldi refa, eða ábúðarþéttleiki, í Evrópu.
- Um 170 þekkt greni eru á svæðinu og 40-50 pör með yrðlinga hvert sumar. Fjöldi gelddýra er óþekktur.

LEE SYRGÐUR Blóm, kort og orðsendingar hafa hlaðist upp á sjúkrahúsinu þar sem Lee Kuan Yew lést. NORDICPHOTOS/AFP

Lee Kuan Yew látinn eftir þriggja áratuga valdatíð:

Sjö daga þjóðarsorg í Singapúr

SINGAPÚR Íbúar í Singapúr syrgðu í gær Lee Kuan Yew, sem hefur verið forsætisráðherra landsins í 31 ár. Lee lést í gær, 91 árs gamall.

Hann hafði á valdatíð sinni gjörbreytt Singapúr úr óskóp venjulegri hafnarborg yfir í eitt af auðugustu ríkjum heims, miðað við höfðatölu. Þar búa um fimm milljónir manna á landsvæði sem er minna en Reykjanesskaginn.

Efnt hefur verið til sjö daga þjóðarsorgar í Singapúr. Helstu þjóðarleiðtogar heims hafa vottað Lee virðingu sína og sögðu hann hafa verið einn mikilvægasta þjóðhöfðingja síðustu áratuga. - gb

Vegfarendur lyftu bílnum:

Björguðu konu undan bifreið

BJÖRGUN Kona á þrítugsaldri slasaðist en tvö börn hennar ung sluppu ómeidd þegar bíll þeirra lenti utan vegar og valt á Garðskagavegi um kvöldmatarleyti á sunnudag. Konan, sem ók, varð undir bílnum.

Tveir vegfarendur sem komu fyrstir að bílnum lyftu honum og komu á hjólin og fundu þá konuna. Eftir að hafa hringt á hjálp sinntu þeir börnunum og hlúðu að konunni. Hún var flutt á Landspítala en er ekki sögð í lífshættu. Grunur leikur á að hún hafi ekki verið með öryggisbeltið spennt. - bo, vh

Sænskri fyrirsætu bjargað:

Haldið fanginni í mánuði

SVÍÞJÓÐ Sænskri fyrirsætu um tvítugt var haldið fanginni mánuðum saman í húsi norðan við Mílanó á Ítalíu þar sem henni var nauðgað og hún beitt ofbeldi.

Maður sem kvaðst vera umboðsmaður rændi stúlkunni í september.

Um síðastliðna helgi heyrðu nágrannar óp frá húsinu og höfðu samband við lögreglu. Maðurinn hefur áður haft stúlku í haldi.

Konunni var leyft að hafa samband við fjölskyldu sína á Skype og Facebook en undir eftirliti. - ibs

Telja OR hafa sagt ósatt um forstjórabíl

Sjálfstæðismenn í stjórn Orkuveitunnar segja upplýsingafulltrúa fyrirtækisins hafa sagt Fréttablaðinu ranglega frá því að í samningi frá 2011 væri ákvæði um afnot forstjóra af bíl frá OR. Upplýsingafulltrúinn segir ákvæði vera í úrskurði frá kjararáði.

ORKUVEITAN Kjartan Magnússon og Áslaug Friðriksdóttir, stjórnarmenn í Orkuveitu Reykjavíkur, segja Eirík Hjálmarsson, upplýsingafulltrúa fyrirtækisins, hafa gefið Fréttablaðinu rangar upplýsingar um bílafríðindi Bjarna Bjarnasonar forstjóra.

Í bókun Kjartans og Áslaugar á stjórnarfundi í OR í gær segjast þau gera alvarlega athugasemd við ummæli upplýsingafulltrúans í Fréttablaðinu 28. febrúar síðastliðinn.

KJARTAN MAGNÚSSON

„Í frétt um launakjör forstjóra Orkuveitunnar kom fram að fulltrúi Sjálfstæðisflokksins hefði bókað á stjórnarfundi 26. janúar síðastliðinn að honum hefði ekki verið kunnugt um það fyrr en í nóvember 2014 að forstjórinn væri á bifreið frá fyrirtækinu. Upplýsingafulltrúinn segir í þessu sambandi að afnot af umræddri bifreið hafi verið í ráðningarsamningi forstjórans frá 2011 en ekki verður annað séð en þær upplýsingar séu rangar,“ segir í bókuninni.

Fulltrúi Sjálfstæðisflokksins sem vísað er í er Kjartan Magnússon.

Vitna Kjartan og Áslaug í ráðningarsamning Bjarna þar sem segir að OR skuli endurgreiða forstjóranum sannanlegan kostnað sem hann kunni að hafa af akstri eigin bifreiðar í þágu fyrirtækisins og að hann skuli þá halda akstursbók. Einnig að forstjórinn eigi ekki að njóta frekari launa eða starfskjara en þeirra sem tilgreind eru í samningnum.

LAUNAHÆKKUN OG NÝR BÍLL Fréttablaðið sagði frá starfskjörum forstjóra Orkuveitunnar 28. febrúar síðastliðinn.

„Af framangreindu er ljóst að upplýsingafulltrúi fyrirtækisins gaf útbreiddasta dagblaði landsins rangar upplýsingar um ákvæði ráðningarsamnings forstjóra viðvíkjandi bílafríðindum hans, gagngert í þeim tilgangi að bera brigður á bókun fulltrúa Sjálfstæðisflokksins um málið. Er óskað eftir því að upplýsingafulltrúinn komi leiðréttingu á framfæri við Fréttablaðið,“ segir í bókuninni.

„Þetta er rétt hjá stjórnarmanninum að ákvæðið er ekki í ráðningarsamningnum heldur í þeim úrskurði kjararáðs sem samningurinn byggir á. Beðist er velvirðingar á ónákvæmninni,“ segir Eiríkur Hjálmarsson við Fréttablaðið.

Eiríkur vitnar til ráðningarsamningsins þar sem segir: „OR og BB hafa samið sín á milli að laun forstjóra skuli að jafnaði miða við ákvörðun kjararáðs um laun forstjóra Landsvirkjunar, eftir því sem við á.“

„Beðist er velvirðingar á ónákvæmninni.

Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi Orkuveitunnar.

Þá vitnar upplýsingafulltrúinn í úrskurð kjararáðs þar sem segir að kjósi forstjórinn að halda bifreiðahlunnindum sínum skuli draga verðmæti þeirra samkvæmt mati ríkisskattstjóra frá heildarlaunum.

„Það var á þessum grunni að forstjóri valdi, að höfðu samráði við stjórnarformann og formann starfskjaranefndar, að fá Toyota Yaris til umráða, enda drógust þau hlunnindi frá launum hans,“ segir Eiríkur Hjálmarsson.

gar@frettabladid.is

Íbúar í Laugardal óttast að nýbyggingar skerði gildi grænna útivistarsvæða:

Deildar meiningar um háhýsi

SKIPULAGSMÁL „Þessar byggingar myndu gerbreyta ásýnd dalsins,“ segir Björn Jón Bragason, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins í hverfaráði Laugardals.

BJÖRN JÓN BRAGASON

Á opnum íbúafundi í Laugardalnum í gærkvöldi var farið yfir víðan völl varðandi starfsemi og þjónustu í Laugardalnum en hitamál fundarins var ríkjandi aðalskipulag.

„Það eru þarna heimildir til að byggja blokkir við norðanverða Suðurlandsbraut og við leggjumst gegn því,“ segir Björn. „Þessar byggingar myndu koma til með að skyggja á útsýni frá Suðurlandsbraut og varpa skugga yfir útivistarsvæðið fyrir neðan,“ segir Björn sem bætir við að það sé sammæli íbúa í dalnum að svæði þar eigi að nýta fyrst og fremst undir íþróttaiðkun, útivist og græn svæði.

Ólöf Örvarsdóttir, sviðsstjóri umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar, flutti ávarp á fundinum um skipulagið í dalnum og telur að umræðan hafi verið villandi. „Það á ekki að byggja á grænum svæðum í Laugardalnum,“ sagði Ólöf í pallborðsumræðum á fundinum. „Það hefur verið dregið úr eldri byggingarheimildum og þær heimildir sem eru á deiluskipulagi eru fyrst og fremst utan um íþróttamannvirkin,“ sagði hún. Hún sagði að engin áform væru uppi um að byggja háhýsi við Suðurlandsbraut og að umræðan fyrir síðustu kosningar um aðalskipulagið hefði verið villandi. - srs

Í RÆÐUSTÓL Ólöf Örvarsdóttir, sviðsstjóri umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkur, segir umræðu um skipulag í Laugardal hafa verið villandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

Kemur þér hvert sem er.

Þú ekur áhyggjulaus um á nýjum Touareg. Hin öfluga V6 TDI vél á eftir að vekja sterk hughrif hjá þér og gera aksturinn ógleymanlegan. Leyfðu þér hámarksþægindi, ríkulegan öryggisbúnað og glæsilega hönnun. Leyfðu þér nýjan Volkswagen Touareg.

Nýr Volkswagen Touareg V6 3.0 TDI, verð frá: **9.380.000 kr.**

Das Auto.

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

SVONA ERUM VIÐ

4.893 konur hér á landi hétu Guðrún í byrjun síðasta árs. Guðrún er algengasta kvenmannsnafnið.

Næstalgengustu kvenmannsnöfnin voru Anna, Kristín og Sigríður.

Fimm árum áður var röðin svipuð, nema Sigríðarnafnið var í 3. sæti og Kristín í 4. sæti. *Heimild: Hagstofa Íslands*

Aukið annríki í athvarfinu eftir að átak gegn heimilisofbeldi var sett í gang:

20 dvelja nú í Kvennaathvarfinu

OFBELDI Tólf konur og átta börn dvelja nú í Kvennaathvarfinu og er þetta með mesta fjölda sem þar hefur dvalið.

Sigþrúður Guðmundsdóttir, fræðslu- og framkvæmdastýra athvarfsins, segir að rekja megi þennan mikla fjölda til átaks gegn heimilisofbeldi sem staðið hefur yfir frá því í byrjun janúar. Átakið er samstarfsverkefni lögreglunnar, Velferðarsviðs og Barnaverndar. „Umræðan er að skila miklu. Við erum að heyra meira frá fagfólki sem vísar til okkar,“ segir hún.

Fjölgun hefur einnig orðið í viðtölum og konum sem koma í stutta stund í athvarfið meðan verið er að beita svokallaðri austurrískri leið þar sem ofbeldismaðurinn er fjarlægður af heimilinu.

Sigþrúður segir umræðu um heimilisofbeldi hafa verið mikla eftir að átakið fór í gang og það sé að skila sér í aukinni vitundavakningu í samfélaginu gegn heimilisofbeldi. „Fólk er meira vakandi fyrir þessu og að það sé hægt að fá hjálp. Þótt þetta hljómi illa og það sé óhugnanlegt, þá er samt jákvætt að umræðan sé farin af stað,“ segir Sigþrúður. **- vh**

> **Fólk er meira vakandi fyrir þessu og að það sé hægt að fá hjálp. Þótt þetta hljómi illa og það sé óhugnanlegt, þá er samt jákvætt að umræðan sé farin af stað.**

MIKILL FJÖLDI Sigþrúður segir að rekja megi fjöldann sem nú dvelji í athvarfinu til átaks gegn heimilisofbeldi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Netanjahú fær umboðið:

Miðjuflokkur réð úrslitum

ÍSRAEL Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, hefur tryggt sér meirihluta á ísraelska þinginu, Knesset, til að mynda nýja ríkisstjórn.

BENJAMÍN NETANJAHÚ

Eftir að hafa fundað með öllum pólitískum fylkingum landsins hefur forseti Ísraels, Reuven Rivlin, veitt Netanjahú formlegt umboð til að mynda stjórn. Lykilatriði fyrir Netanjahú til að mynda ríkisstjórn var stuðningur miðjuflokksins Kulanu við fylkingu hægriflokka Netanjahús.

Netanjahú verður þá með meirihluta á þinginu eða 61 þingmann. Áður hafði Isaac Herzog, leiðtogi Verkamannaflokksins, hafnað samstarfi við Netanjahú. **- srs**

Cruz horfir til Hvíta hússins:

„Réttindi okkar koma frá Guði“

BANDARÍKIN „Fyrir fjölmarga Bandaríkjamenn er hugmyndin um Bandaríkin sífellt fjarlægari,“ sagði öldungadeildarþingmaðurinn Ted Cruz í ræðu sinni þar sem hann tilkynnti um framboð sitt í forkosningu Repúblikanaflokksins til forseta Bandaríkjanna. Hann er fyrsti repúblikaninn sem gefur formlega út framboðstilkynningu.

TED CRUZ

Ted Cruz, sem er sonur kúbversks innflytjanda, þykir ein bjartasta von Teboðshreyfingarinnar sem er sá armur Repúblikanaflokksins sem er lengst til hægri. Hann leggur mikla áherslu á kristin gildi. **- srs**

Sett nauðug á vasapeninga eftir vistun á Vífilsstöðum

Guðrún Einarsdóttir er 82 ára öryrki. Hún bíður eftir plássi á hjúkrunarheimili og mun þurfa að lifa af rúmlega 50 þúsund krónum á mánuði. Sú fjárhæð dugar ekki fyrir brýnum nauðsynjum.

SAMFÉLAG Guðrún býr í notalegri en lítilli íbúð í Vesturbænum í Reykjavík. Hún er 82 ára gömul, öryrki til margra ára og hefur beðið í fimm mánuði eftir plássi á hjúkrunarheimili.

Hún fékk nýverið bréf inn um lúguna sem setti líf hennar allt úr skorðum. Bréfið var frá Tryggingastofnun og gerir henni grein fyrir því að nú þurfi hún að lifa af 53.354 krónum á mánuði. Það er vegna þess að hún var vistuð á Vífilsstaðaspítala vegna veikinda og í það langan tíma að lífeyrisgreiðslur falla niður.

Áður en Guðrún var lögð inn á spítala var hún með 176.884 kr. á mánuði í ellilífeyristekjur.

Greiddir eru vasapeningar þegar lífeyrisgreiðslur falla niður vegna vistunar. Að hámarki eru vasapeningar 53.354 krónur á mánuði. Vasapeningarnir eru svo lágir að þeir duga ekki til einföldustu framfærslu. „Ég er búin, ég get þetta ekki. Ég gæti ekki einu sinni flutt ef ég kæmist inn á stofnun því ég hefði ekki ráð á að flytja stólana með mér. Á meðan ég er ekki með pláss þá þarf ég hins vegar að halda þessari íbúð, þarf að borga hita og rafmagn og standa í skilum. Ég get það ekki lengur.“

Guðrún titlar sig sem húsmóður, launþega, framkvæmdastjóra, öryrkja og ellilífeyrisþega. Hún hefur á ævi sinni háð nokkra harða bardaga og er eiginlegt að sækja sinn rétt. Hún ákvað að halda blaðamannafund og greindi opinberlega frá slæmri stöðu sinni í von um breytingar. „Ég er á spítala í október og er kippt án þess að vera spurð á Vífilsstaði. Það átti að keyra mig í sjúkrabíl en ég neitaði. Ég er búin að vera þar í fimm mánuði.“

ÓMANNESKJULEGT KERFI Guðrún Einarsdóttir hefur háð marga baráttuna um ævina, oftast fyrir heilsunni. Hún segir baráttuna við kerfið ómanneskjulega og ómögulega og gefst upp. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðrún varð öryrki árið 1987 eftir fjölda uppskurða. Hún getur ekki gengið nema að nota til þess sérsmíðaða skó sem styðja við ökklann. Nýverið ætlaði hún að kaupa sér slíka skó og sækja um hjólastól til að geta hreyft sig en fékk synjun. „Ég fæ ekki hjólastól af því að ég er á stofnuninni, sem ég er á bið eftir að komast á, er skylt að sjá fyrir því. Ég fæ heldur ekki stuðningsskó af því að ég er að fara á stofnun. Þetta gengur ekki, á ég að ganga eða á ég bara að vera uppi í rúmi þangað til ég kemst á hjúkrunarheimili?“

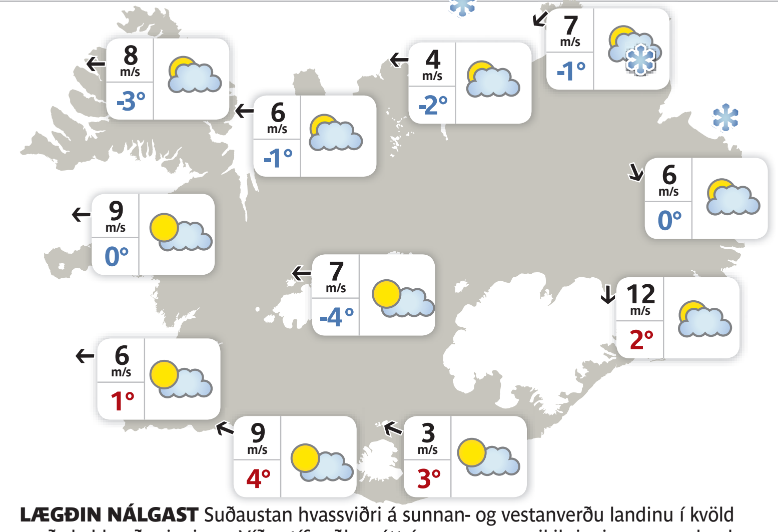
Guðrún vonast til þess að fá framlenginguá á réttindum sínum en til þess er heimild í lögum til þriggja mánaða, þess utan trúir hún að upphæð vasapeninga sé ósvinna. Hvort sem fólk dvelur á hjúkrunarheimili eða býr í eigin húsnæði.

kristjanabjorg@frettabladid.is

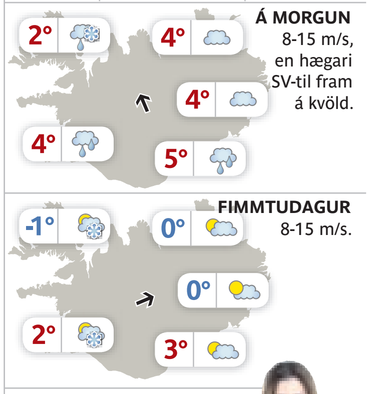
> **Þetta gengur ekki, á ég að ganga eða á ég bara að vera uppi í rúmi þangað til ég kemst á hjúkrunarheimili?**

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	16°	Friedrichshafen	15°	New York	6°
Aþena	16°	Gautaborg	7°	Orlando	27°
Basel	14°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	8°
Berlín	13°	Las Palmas	19°	París	9°
Billund	8°	London	10°	San Francisco	16°
Frankfurt	12°	Mallorca	16°	Stokkhólmur	8°



Á MORGUN 8-15 m/s, en hægari SV-til fram á kvöld.

FIMMTUDAGUR 8-15 m/s.

LÆGÐIN NÁLGAST Suðaustan hvassviðri á sunnan- og vestanverðu landinu í kvöld með slyddu eða rigningu. Víða stíf suðlæg átt á morgun og mikil rigning sunnanlands. Suðvestanátt annað kvöld með éljagangi um vestanvert landið.

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

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

№29
2015
Listahátíð
í Reykjavík
„Guðdómlega hæfileikarík“
New York Times
Shantala Shivalingappa
Stóra svið Borgarleikhússins, 2. júní kl. 20:00
Það styttist í Listahátíð
13. maí — 7. júní
Miðasala hefst 8. apríl
Heildardagsskrá Listahátíðar kynnt 8. apríl
Reykjavikurborg

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað er ferðafélagið Útivist gamalt?
2. Hvað hefur Thelma Rut Hermannsdóttir oft orðið Íslandsmeistari kvenna í fimleikum?
3. Hvað söfnuðu MR-ingar miklu fé í góðgerðarviku skólans handa börnum í Reykjadal?

SVÖR:

1. Fertugt. **2.** Sex sinnum. **3.** Einni milljón króna.

Iðnaðar- og viðskiptaráðherra gagnrýnir óvænta stefnubreytingu Samfylkingarinnar í olíumálum:

Vilja ekki sjá olíuvinnslu á Drekasvæðinu

STJÓRNMÁL Samfylkingin samþykkti um helgina á landsfundi sínum tillögur í umhverfismálum þar sem meðal annars er hafnað olíuvinnslu á Drekasvæðinu. Í ályktun er sagt að mistök hafi verið að opna á ferlið.

„Samfylkingin er vissulega aðili að því að hafa komið ferlinu af stað, því er ekki að neita, ásamt Vinstrihreyfingunni – grænu framboði,“ segir Katrín Júlíusdóttir, varaformaður Samfylkingarinnar, í samtali við fréttastofu. „En nú sjáum við skýrslu milliríkjanefndar Sameinuðu þjóðanna sem sýnir kolsvarta stöðu loftslagsmála.“

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, segir stefnubreytingu flokksins ábyrgðarlausa. „Samfylkingin hafði forystu um þetta í tíð síðustu ríkisstjórnar, beitti sér fyrir leyfum og skrifaði undir samninga við aðila bæði til rannsókna og vinnslu,“ segir Ragnheiður. Hún segir að samningarnir séu skuldbindandi og gætu skapað ríkinu skaðabótaskyldu.

„Þessi stefnubreyting hjá þeim kemur mér verulega á óvart,“ segir Ragnheiður Elín.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra tekur í sama streng. „Að stjórnmálaflokkur skuli allt í einu snúa við í miðri á, með þessum hætti, gagnvart þessu mikilvæga máli er mikið áhyggjuefni þykir mér,“ segir hann. „Mér sýnist nú á ýmsum breytingum sem þau gerðu á stefnu sinni að flokkurinn sé kominn á vinstri kant Vinstri grænna, ef ekki lengra.“ **- srs / þká**

„Olíuráðherrar“

Þrír ráðherrar Samfylkingarinnar voru í lykilstöðu við að hrinda af stað olíuleit við Íslandsstrendur. Össur Skarphéðinsson opnaði fyrsta útboð vegna olíuleitar þegar hann var iðnaðarráðherra árið 2009. Katrín Júlíusdóttir var iðnaðarráðherra 2009 þegar tekið var við fyrstu umsóknum vegna olíuleitar og Oddný Harðardóttir var iðnaðarráðherra árið 2012 þegar annað útboð átti sér stað.

FYRIRTÆKI TIL SÖLU
Sýnishorn úr söluskrá:

Flottasta kventískuverslun miðborgarinnar
Vandaðar vörur sem eru hagkvæmar og auðveldar í innkaupum. Samhliða versluninni hefur s.l. tvö ár verið rekin öflug netverslun sem hefur vaxið mjög vel. Miklir möguleikar. **Verð 25 m.**

Rótgróið lítið iðnfyrirtæki - sterk markaðsstaða
Rekstur verslunar með eigin innflutning, ásamt þjónustu og rekstri vélasals í sama húsnæði. Umfangsmikill véla- og tækjabúnaður. Áratugalöng saga og góð viðskiptavild ásamt samningum m.a. við álver og mörg stærstu trésmíðaverkstæði landsins. **Verð 60 m.**

Vinsæl tískuverslun og vefverslun á góðu verði
Góð tískuverslun við miðborgina. Takmarkaður opnunartíma. Að mestu rekin sem netverslun. Mjög vinsæl vörumerki. Sterk vefverslun með 30 þ. fylgjendur. Miklir vaxtamögul. **Verð 5,9 m.**

Skemmtistaður í miðborg Reykjavíkur
Frábærlega staðsettur vinsæll skemmtistaður/klúbbur í 101 Reykjavík. Vel kynntur hjá ferðamönnum og besti tíminn framundan. **Verð 60 m.**

Fyrirtækjasalan
SUÐURVER
1987-2015 | Lækjartorgi 5
fyrirtaeki@fyrirtaeki.is | 516-0000 | fyrirtaeki.is

Sátt náðist í deilu vegna sprenginga

Mat á skemmdum á húsum vegna sprenginga á Lýsisreit er fram undan. Verktakar hafa fallist á að þeir beri ábyrgð. Íbúi í nágrenninu fagnar niðurstöðunni. Ný regla í Reykjavík um lægri sprengitíðni og sprengiafl var samþykkt síðastliðið vor.

BYGGINGAR Mál íbúa í tveimur húsum við Grandaveg og Lágholtsveg í Reykjavík á hendur byggingafélaginu Þingvangi, undirverktakanum Hagtaki og Vátryggingafélagi Íslands vegna sprenginga á svokölluðum Lýsisreit hefur verið fellt niður, að sögn Tómasar Hrafns Sveinssonar lögmanns.

SVANLAUG RÓS ÁSGEIRSDÓTTIR

TÓMAS HRAFN SVEINSSON

„Það náðist sátt í málinu í síðustu viku. Fallist var á að þeir bæru ábyrgð,“ segir Tómas sem er lögmaður íbúanna.

Svanlaug Rós Ásgeirsdóttir, íbúi á Lágholtsvegi sem býr í aðeins sex metra fjarlægð frá þeim stað þar sem sprengt var, fagnar niðurstöðunni. „Þetta eru ánægjuleg tíðindi. Þetta hefur legið í loftinu,“ segir Svanlaug sem greindi í viðtali við Fréttablaðið í fyrra frá því að skemmdir hefðu orðið á húsi hennar vegna sprenginganna.

Byrjað var að sprengja klöpp á Lýsisreitnum vegna fyrirhugaðrar byggingar fjölbýlishúss 6. janúar í fyrra og stóðu sprengingarnar yfir í tæpa þrjá mánuði. Í upphafi var sprengt fimm til sex sinnum á dag og sögðu íbúar í nágrenninu að í hvert skipti hefði allt nötrað og skolfið og að skemmdir hefðu orðið á húsum þeirra. Í kjölfar kvartana íbúa var magn sprengiefnis minnkað um helming nokkrum vikum eftir að sprengingar hófust.

SPRENGT Í BAKGARÐINUM Hús Svanlaugar Rósar Ásgeirsdóttur er í sex metra fjarlægð frá þeim stað þar sem sprengt var fyrir bílakjallara fjölbýlishúss á Lýsisreitnum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ólíklegt að sprengt verði á Grettisgötu

Íbúar á Grettisgötu 8 óttast að skemmdir geti orðið á bakhúsi á lóð þeirra verði sprengt fyrir grunnum húsa sem til stendur að flytja á Grettisgötu 9a og 9b. **Björn Stefán Hallsson** byggingarfulltrúi telur ólíklegt að sprengingar verði leyfðar. „Þarna er fjöldi gamalla húsa á gömlum sökklum í næsta nágrenni sem varhugavert er að lendi í titringi.“ Mun líklegra sé að notaðir verði fleygar. „Hávaðinn verður miklu minni og titringur lítill sem enginn, en það sem er óþægilegt er það að þetta er í gangi allan daginn á meðan á framkvæmdum stendur. Slíkt hefur farið gríðarlega illa í suma.“ Björn segir í undirbúningi reglu um að gert verði hlé með vissu millibili þegar fleygar eru notaðir.

Íbúarnir voru ósáttir við þau svör tryggingafélags verktakans að það væri ekki skyldugt til að bæta skaðann nema um sök væri að ræða.

Mat á tjóninu er nú framundan, að sögn lögmanns íbúanna. „Matsmaður metur hvort tjón hafi átt sér stað og hversu mikið það er og sá sem ber ábyrgð greiðir fyrir störf hans.“

Björn Stefán Hallsson byggingarfulltrúi bjó í maí síðastliðnum til nýja reglu til notkunar innan borgarlóðarinnar. „Sprengjutíðni og sprengiafl var minnkað vegna þess að sú reglugerð um notkun sprengiefna sem stuðst er við er gríðarlega rúm og tekur lítið mið af mannlegum þáttum og viðbrögðum. Framkvæmdin getur verið innan leyfilegra efri marka þótt hún valdi skemmdum.“

Nú verður miðað við að hámark bylgjuhraða sé 15 mm á sekúndu að hámarki og 10 Hz að lágmarkstíðni. Skal mæling miðast við lóðarmörk framkvæmda. „Mesta sprengiafl á Lýsisreit var 69 mm á sekúndu. Langmestur meirihluti sprenginga var innan við 20 til 25 mm,“ segir byggingarfulltrúi. Hann segir nýju regluna hafa verið samþykkta á fundi umhverfis- og skipulagsráðs í maí.

ibs@frettabladid.is

Til hvers að flækja hlutina?
SJÁLFKRAFA
í BESTA ÞREP!
365
365.is
Sími 1817

Geysir og Jökulsárlón skera sig úr varðandi viðhorf til aðstöðu og þjónustu:

Finnst ferðamenn allt of margir

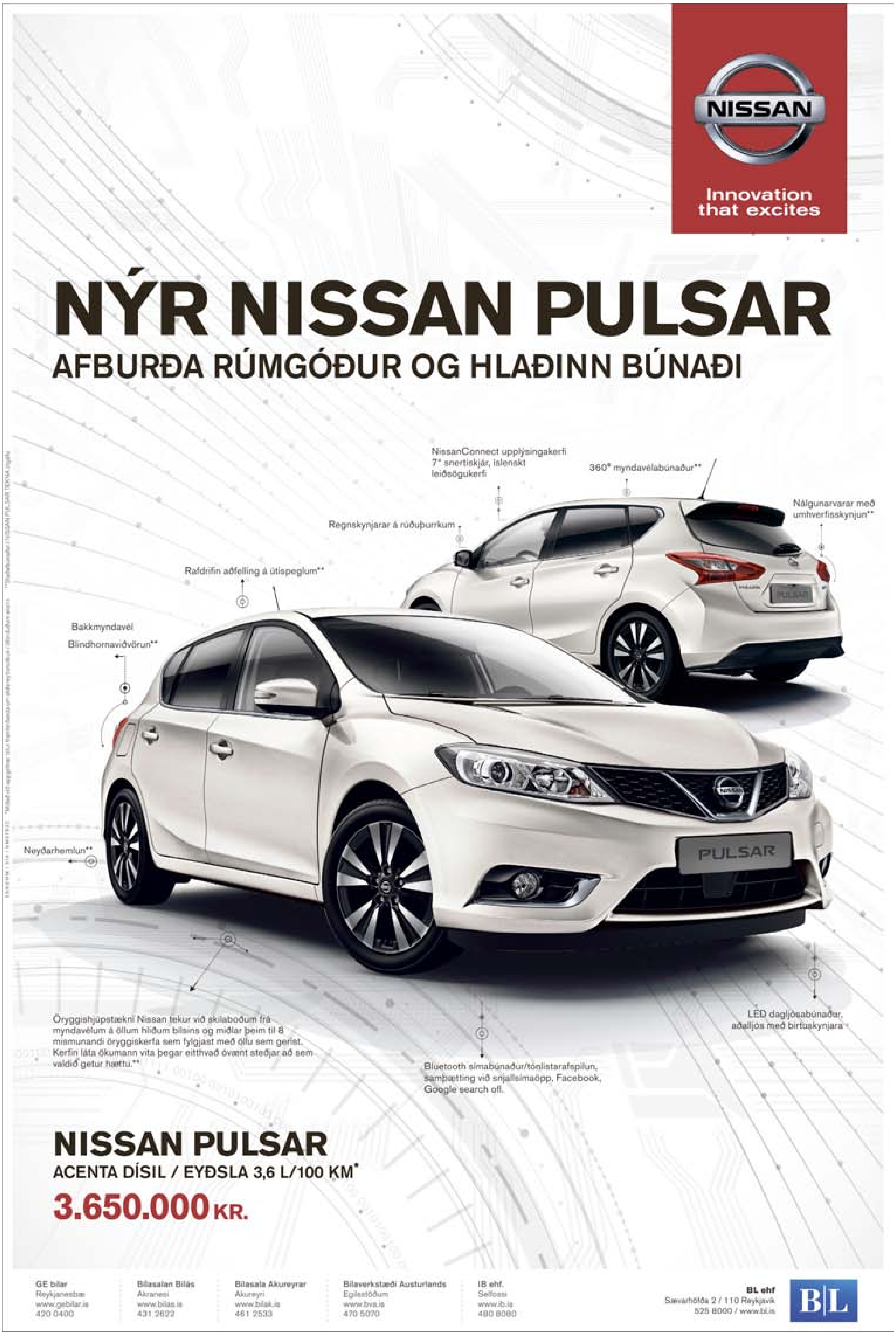
SAMFÉLAGSMÁL Meirihluti ferðamanna sem heimsækja helstu ferðamannastaði á Íslandi er ánægður með áfangastaðina. Á sumum þessara staða er þó nokkur óánægja með mikinn fjölda ferðamanna. Þetta kemur fram í niðurstöðum viðhorfskönnunar Ferðamálastofu sem framkvæmd var á átta vinsælum ferðamannastöðum á Íslandi.

Almennt eru ferðamenn mjög ánægðir með náttúruna, dvöl sína og göngustíga á ferðamannastöðum en eru ögn neikvæðari gagnvart þjónustu og salernisaðstöðu á þeim stöðum sem eru heimsóttir.

Geysir og Jökulsárlón skera sig ögn úr fyrir þær sakir að viðhorf ferðamanna gagnvart þjónustu og aðstöðu er þar neikvæðari en á öðrum stöðum. Þá þykir ferðamönnum sem heimsækja Geysi og Jökulsárlón of mikill fjöldi hópferðamanna á staðnum en um 40 prósentum þeirra þykir of mikill fjöldi á staðnum. Á öðrum stöðum þykir meirihluta ferðamanna fjöldi ferðamanna hæfilegur.

Erlendir ferðamenn eru um 92 prósent þeirra þeirra sem heimsækja ferðamannastaði á Íslandi. Þeir viðkomustaðir sem voru skoðaðir voru Djúpalónssandur, Geysir, Hakið á Þingvöllum, Hraunfossar, Húsadalur í Þórsmörk, Jökulsárlón, Seltún og Sólheimajökull. **- srs**

GEYSIR Ferðamönnum finnst of mikið af ferðamönnum við Geysi. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNAR


NISSAN
Innovation that excites
NÝR NISSAN PULSAR
AFBURÐA RÚMGÓÐUR OG HLAÐINN BÚNAÐI
NissanConnect upplýsingakerfi 7" snertiskjár, íslenskt leiðsögukerfi
360° myndavélabúnaður**
Nálgunarvarar með umhverfisskynjun**
Regnskynjarar á rúðuþurrkum
Rafdrifin aðfelling á útispeglum**
Bakkmyndavél
Blindhornaviðvörun**
Neyðarhemlun**
PULSAR
Öryggishjúpstækni Nissan tekur við skilaboðum frá myndavélum á öllum hliðum bílsins og miðlar þeim til 8 mismunandi öryggiskerfa sem fylgjast með öllu sem gerist. Kerfin láta ökumann vita þegar eitthvað óvænt steðjar að sem valdið getur hættu.**
Bluetooth símabúnaður/tónlistarafspilun, samþætting við snjallsímaöpp, Facebook, Google search ofl.
LED dagljósabúnaður, aðalljós með birtuskynjara
NISSAN PULSAR
ACENTA DÍSIL / EYÐSLA 3,6 L/100 KM*
3.650.000 KR.
GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.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

GOTT ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

Skoðaðu úrvalið á bilaland.is

ALLT AÐ 90% FJÁRMÖGNUN

BMW 116d
Nýskr. 06/14, ekinn 10 þús. km. dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 191742.
Frábært verð!
4.490 þús.

TOYOTA AVENSIS WAGON SOL
Nýskr. 02/13, ekinn 45 þús km. dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 3.990 þús.
Rnr. 131488.

SUBARU OUTBACK LUX
Nýskr. 03/13, ekinn 102 þús. km. bensín, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 3.970 þús.
Rnr. 102524.

NISSAN QASHQAI SE
Nýskr. 06/13, ekinn 35 þús km. dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 3.990 þús.
Rnr. 191529.

CHEVROLET CAPTIVA
Nýskr. 12/10, ekinn 63 þús. km. dísil, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 3.880 þús.
Rnr. 142751.

HYUNDAI ix35 4x4 COMFORT
Nýskr. 09/14, ekinn 13 þús. km. dísil, beinskiptur.
VERÐ kr. 5.090 þús.
Rnr. 120622.

NISSAN LEAF VISIA
Nýskr. 10/14, ekinn 2 þús. km. 100% rafmagn, sjálfskiptur.
VERÐ kr. 3.690 þús.
Rnr. 120636.

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

Milljarða ábati er af hærri lánshæfiseinkunn fyrir fyrirtæki og einstaklinga:

Vill betra lánshæfi ríkissjóðs

EFNAHAGSMÁL „Þetta gæti verið mikið tækifæri fyrir ríkissjóð, heimilin og atvinulífið ef lánakjör ríkissjóðs batna,“ segir Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans, um lánshæfismat íslenska ríkisins.

Ríkissjóður greiddi ríflega 85 milljarða í vexti á síðasta ári og stefnir í annað eins á þessu ári. Vaxtagreiðslurnar nema 13 prósentum af heildarútgjöldum ríkissjóðs. Með bættu lánshæfismati myndu þessar greiðslur lækka að sögn Steinþórs.

Bætt lánshæfismat væri einnig til hagsbóta fyrir fyrirtæki og einstaklinga. „Um leið og ríkið hækkar í lánshæfi má búast við að stórir aðilar á borð við bankana hækki líka sem gerir að verkum að þessir aðilar geta tekið lán á hagstæðari kjörum erlendis með sama hætti og ríkið. Þessir bankar munu svo geta veitt sínum viðskiptavinum betri kjör. Svo eru stórir aðilar á borð við Landsvirkjun og Orkuveituna sem ættu möguleika á að fá betri kjör erlendis,“ segir Steinþór. - ih

STEINÞÓR PÁLSSON Bankastjórinn segir að bætt lánshæfi ríkisins gæti skipt miklu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Hundruð virkjana en áhrifin ókönnuð

Vatnsaflsvirkjanir í rekstri sem ná ekki 10 MW framleiðslu eru um 250 á Íslandi. Litlar rannsóknir á umhverfisáhrifum þeirra liggja fyrir og framkvæmdir eru oft ekki tilkynningarskyldar. Nauðsynlegt er að bæta alla umgjörð og eftirlit.

UMHVERFISMÁL Umhverfisáhrif smárra vatnsaflsvirkjana á Íslandi eru lítt rannsökuð, og sérstaklega áhrif á lífríkið. Margar þeirra eru ekki tilkynningarskyldar til þar til bærra yfirvalda. Þó liggur fyrir að áhrif þeirra eru umtalsverð og nauðsynlegt að bæta alla umgjörð er þær varðar.

Þetta er meðal niðurstaðna rannsóknar Veiðimálastofnunar á smávirkjunum og áhrifum þeirra á lífríki í vatni, en það eru þau Halla Margrét Jóhannesdóttir, líf- og umhverfisfræðingur, og Magnús Jóhannsson fiskifræðingur sem stóðu að rannsókninni.

HALLA MARGRÉT JÓHANNESDÓTTIR

Halla Margrét segir að áhrif vatnsaflsvirkjana á vatnalíf séu vel þekkt. Nefnir hún breytingar á samsetningu fiskstofna, breytingar á búsvæðum og vatnsgæðum sem og skerðingu á hrygningar- og uppeldissvæðum, rennslisháttum og samfellu áa.

„Þetta getur verið í sumum tilfellum góður kostur, en það fer eftir lífríkinu. En þetta er bara aldrei skoðað. Það eru fyrirtæki og verkfræðistofur sem fara til mælinga og þá á hagkvæmninni og verið er að veita aðstoð við fjármögnun og uppsetningu virkjana. En nær aldrei er hugað að lífríkinu,“ segir Halla Margrét og bætir við að sérstaklega eigi þetta við um minnstu virkjanirnar sem eru ekki tilkynningaskyldar og mönnum beri ekki að tilkynna neitt um hvað stendur til.

Halla Margrét og Magnús velta upp þeirri spurningu hvort ekki sé þörf á að öll áform um virkjanir séu tilkynningarskyld og fyrir því eru nokkrar ástæður. „Í litlum ám og vötnum geta verið mjög mikilvæg svæði; hrygningarsvæði og búsvæði fyrir fiskistofna. Í ljósi þess að verið er að hvetja menn til þess að skoða þennan kost þá viljum við benda á að svona framkvæmdir eru ekki vistvænar í öllum tilfellum og full ástæða til að gaumgæfa þessi mál betur.“

Þau skrifa jafnframt: „Er æskilegra að dreifa umhverfisáhrifum vatnsaflsvirkjana á mörg svæði eða að þau séu á færri svæðum og um leið meiri á hverju þeirra um sig?“ en innan virkjanageirans eru uppi mismunandi skoðanir um hvort sé umhverfisvænna að þróa margar litlar virkjanir eða fáar stórar. svavar@frettabladid.is

VARMÁ Leifar mannvirkja af aflagðri virkjun sem reist var í Varmá í Ölfusi árið 1929. Stíflumannvirkið efst á myndinni er illfært göngufiski. Eldri mannvirki hafa áhrif löngu eftir að þau eru aflögð. MYND/MAGNÚS JÓHANNSSON.

250 smávirkjanir voru í rekstri árið 2014

Samkvæmt skilgreiningu Evrópusambandsins og evrópskra samtaka um smávirkjanir (ESHA) flokkast virkjanir sem hafa uppsett afl undir 10 MW sem smávirkjanir.

- Gagnagrunnur Orkustofnunar geymir upplýsingar um tæplega 600 smávirkjanir sem hafa verið byggðar á árunum 1904 til 2014.
- Margar þeirra hafa verið lagðar niður en árið 2014 voru rétt um 250 smávirkjanir í rekstri. Tæpur helmingur þeirra er 60 ára eða eldri.
- Á árunum 2000 til 2014 voru byggðar um 40 smávirkjanir.
- Samanlagt vatnsafl þessara virkjana er um 75 MW en samanlagt uppsett afl vatnsaflsvirkjana á Íslandi er um 1.950 MW. Því eru smávirkjanir með um 3,8% af uppsettu vatnsafli á Íslandi.

Vilja breyta löggjöf um fæðingarorlof til að gæta meira jafnræðis:

Fæðingarorlof veldur ójöfnuði

ALÞINGI Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, hefur lagt fram frumvarp til breytinga á lögum um fæðingar- og foreldraorlof þar sem hún segir að gæti ekki jafnræðis.

„Breytingarnar, sem ég legg til að verði gerðar á lögum ásamt meðflutningsmönnum mínum, er að þeir foreldrar sem eru í þessari stöðu geti hafið töku fæðingarorlofs fyrir settan dag og sá tími sem þau taka verði ekki dreginn af fæðingarorlofinu sem þau fá með barninu, heldur bætist aftan við,“ segir Silja Dögg.

Núverandi löggjöf er á þann veg að móðir getur hafið töku fæðingarorlofs fyrir settan fæðingardag en það á ekki við um föður. Orlofið sem móðirin tekur fyrir fæðingu dregst þá frá þeim tíma sem hún hefur með kornabarninu.

„Auðvitað á fólk ekki að gjalda þess að búa fjarri fæðingarstöðum. Það er vel skiljanlegt að í þessu fámenna og dreifbýla landi sé ekki hægt að halda úti fæðingarþjónustu um allt land. En þá þurfum við líka að koma til móts við þá sem eiga ekki kost á þessari þjónustu með ýmsum hætti,“ segir Silja Dögg. - fbj

EINN MÖGULEIKI Silja Dögg Gunnarsdóttir, Framsóknarflokki, segir fæðingarstöðum hafa fækkað og því þurfi sumir foreldrar að fara að heiman fyrir áætlaðan fæðingardag.

www.renault.is

DÍSILBÍLARNIR FRÁ RENAULT SLÁ Í GEGN

Renault var þriðji mest keypti bíllinn á Íslandi 2014. Nýju Renault bílarnir hafa slegið í gegn með hagstæðu verði, ríkulegum búnaði og úrvali sparneytinna bensín- og dísilvéla með einstaklega hagkvæmri „Dual Clutch“ sjálfskiptingu. Komdu og reynsluaktu nýjum Renault.

RENAULT

B|L

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.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

Mengun frá Holuhrauni var yfir heilsuverndarmörkum í 107 tíma

Íbúar á Höfn í Hornafirði þurftu lengst allra að búa við mengun frá Holuhrauni. Í Reykjavík var mengun fleiri klukkutíma yfir heilsuverndarmörkum en á Reyðarfirði. Mengunin frá hrauninu er enn hættuleg ferðamönnum. Viku eftir goslok var styrkurinn lífshættulegur.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

NÁTTÚRA Loftmengun frá eldgosinu í Holuhrauni mældist yfir heilsuverndarmörkum í 107 klukkustundir á Höfn í Hornafirði frá því að gosið hófst og til 21. janúar. Á því tímabili mældist mengunin yfir þeim mörkum í fleiri klukkutíma í Reykjavík heldur en á Reyðarfirði.

Þetta kom m.a. fram í máli Þorsteins Jóhannssonar, sérfræðings á Umhverfisstofnun, á málþingi í gær um áhrif mengunar frá eldgosinu í Holuhrauni á gróður og lífríki. Málþingið var haldið á vegum almannavarnadeildar ríkislögreglustjóra, Bændasamtakanna auk atvinnuvega- og umhverfisráðuneytisins.

Þorsteinn gerði grein fyrir því að brennisteinsdíoxíðmenguninn (SO_2) frá gosinu var 20.000 til 60.000 tonn á dag, og því löngu ljóst að gosið er gasríkasta hraungos á Íslandi frá því á 18. öld. Til skýringar sagði Þorsteinn að álver Alcoa á Reyðarfirði losaði um 16 tonn af SO_2 á dag og heildarlosun Evrópusambandslandanna, og þá er allt meðtalið, er 14.000 tonn á dag.

Af einstökum mælaniðurstöðum gerði Þorsteinn grein fyrir fleiri nýjum upplýsingum, eins og að á

> Rúmri viku eftir að gosinu lauk mældu starfsmenn Veðurstofunnar lífshættulegan styrk í hrauninu og í gígnum.
>
> *Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur Umhverfisstofnunar.*

Akureyri mældist mengun yfir vinnuverndarmörkum klukkustundum saman, og þann dag hefði enginn í raun átt að vinna úti við. „Þó það hafi verið allur gangur á því enda menn ekki viðbúnir þessu, hvorki fyrirtæki né vinnuverndareftirlitið,“ sagði Þorsteinn en hæsta einstaka gildið á þessu tímabili var mælt á Höfn í Hornafirði, eða 21.000 míkrógrömm. Mengun mældist jafnframt víða um heim. Á Írlandi 6. september mældist mengun 498 míkrógrömm 1.407 kílómetra frá gosinu. Heilsuverndarmörk fyrir klukkutíma eru 350 míkrógrömm, til samanburðar. Fyrir gosið höfðu aldrei mælst meira en 200 míkrógrömm af SO_2, en það var mjög nálægt álveri.

Þorsteinn útskýrði að þó nokkuð væri liðið frá goslokum væri afgösun hraunsins enn mikil, og það ástand myndi jafnvel standa í einhverja mánuði.

„Rúmri viku eftir að gosinu lauk mældu starfsmenn Veðurstofunnar lífshættulegan styrk í hrauninu og í gígnum þó gosinu væri lokið. Þess vegna er mikilvægt að halda áfram mælingum til að geta hleypt ferðafólki nær því,“ sagði Þorsteinn en í gær var einmitt hópur að koma sér fyrir við eldstöðina til mælinga.

Í HOLUHRAUNI Hættulegt er að fara inn á hraunið og svo verður um tíma eða þangað til afgösun er lokið.

Hæstu mælingar á brennisteinsdíoxíði

Fyrir eldgosið í Holuhrauni:	200 míkrógrömm
Reyðarfjörður:	4.000 míkrógrömm – 13. september
Reykjahlíð:	5.800 míkrógrömm – 1. október
Höfn í Hornafirði:	21.000 míkrógrömm – 26. október
Mælt í flugvél í gosmekkinum:	90.000 míkrógrömm
Við gosstöðvarnar:	130.000 míkrógrömm

Valsmenn hf.
Innköllun hlutabréfa

Stjórn Valsmanna hf, kt. 491299-2239, hefur ákveðið að hlutabréf í félaginu verði tekin til rafrænnar skráningar í kerfi Verðbréfaskráningar Íslands hf. með heimild í 2. mgr. 27. gr. laga um hlutafélög, nr. 2/1995. Rafræn skráning tekur gildi 1. júlí 2015, kl. 9.00. Frá þeim tíma ógildast hin áþreifanlegu hlutabréf í félaginu í samræmi við heimild í ákvæði til bráðabirgða nr. II í lögum nr. 131/1997, um rafræna eignaskráningu verðbréfa, sbr. 6. gr. laga nr. 32/2000, um breytingar á ýmsum lögum vegna tilkomu rafrænnar eignaskráningar á verðbréfum og reglugerð nr. 397/2000, um rafræna eignaskráningu verðbréfa í verðbréfamiðstöð.

Öll hlutabréf í félaginu verða tekin til rafrænnar skráningar, en þau skiptast í A og B flokk. Hlutabréf eru gefin út á nafn hluthafa og bera númer frá 1-408. Útgáfudags er getið á hverju bréfi.

Hér með er skorað á alla eigendur ofangreindra hlutabréfa, sem telja nokkurn vafa leika á því að eignarhald þeirra sé réttilega fært í hlutaskrá Valsmanna hf, að staðreyna skráninguna með fyrirspurn til skrifstofu Valsmanna hf að Hlíðarenda við Laufásveg í Reykjavík eða á netfangið brynjar@valur.is. Komi í ljós við slíka könnun að eigendaskipti hafi ekki verið skráð ber eigendum að færa sönnur á þau gagnvart félaginu innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar.

Ennfremur er skorað á alla þá sem eiga takmörkuð réttindi til ofangreindra hlutabréfa, svo sem veðréttindi, að koma þeim á framfæri við fullgilda reikningsstofnun, sbr. 10. gr. laga nr. 131/1997 um rafræna eignaskráningu verðbréfa, sem gert hefur aðildarsamning við Verðbréfaskráningu Íslands hf innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar.

Við rafræna útgáfu ofangreindra hlutabréfa er nafnverð hluta ákveðið ein króna eða margfeldi þar af. Greiði Valsmenn hf arð á komandi árum verður það gert í gegnum kerfi Verðbréfaskráningar Íslands.

Að lokinni rafrænni skráningu geta hluthafar falið reikningsstofnun sem gert hefur aðildarsamning við Verðbréfaskráningu Íslands hf. umsjón með eignarhlut sínum í félaginu. Hluthafar munu fá sendar tilkynningar og reikningsyfirlit í samræmi við ákvæði reglugerðar nr. 397/2000.

Reykjavík 29, janúar 2015,

Stjórn Valsmanna hf.

MARINE LE PEN Möguleikar Marine Le Pen, sem fer fyrir Þjóðarfylkingunni, flokki hægri þjóðernissinna í Frakklandi, á forsetaembætti landsins þykja mun minni nú en stefnt hefur í undanfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Franska Þjóðarfylkingin hlaut fjórðung atkvæða í sveitarstjórnarkosningum:

Sigurinn minni en spár sögðu

FRAKKLAND Fjórðungur atkvæða í fyrstu umferð frönsku sveitarstjórnarkosninganna á sunnudag rann til Þjóðarfylkingarinnar, flokks hægri þjóðernissinna undir forystu Marine Le Pen.

Þetta er töluvert minna en flokknum var spáð, en tíu prósentum meira en í síðustu kosningum árið 2011.

Um næstu helgi fer fram seinni umferð kosninganna, og þá má búast við að í mörgum kjördæmum keppi frambjóðendur Þjóðarfylkingarinnar við frambjóðendur íhaldsmanna, UMP, flokks Nicolasar Sarkozy, sem var forseti á árunum 2007 til 2012.

UMP hlaut 30 prósent í kosningunum, mun meira en skoðanakannanir höfðu bent til. Sarkozy var ánægður og sagði úrslitin til marks um að íhaldsmenn gætu gert sér vonir um stórsigur í seinni umferðinni.

Sósíalistaflokkurinn, sem Francois Hollande forseti er í forystu fyrir, fékk hins vegar ekki nema 22 prósent.

Le Pen þykir ekki lengur eiga jafn góða möguleika á forsetaembætti, þegar næst verður kosið til þess embættis. - gb

> **22%** er fylgi Sósíalistaflokksins í Frakklandi, en í honum er Francois Hollande, forseti landsins. UMP, flokkur Nicolasar Sarkozy fyrrverandi forseta, fékk 30 prósent.

Almennt útboð á hlutabréfum í Reitum

hefst miðvikudaginn 25. mars kl. 16.00 og lýkur föstudaginn 27. mars kl. 16.00

Arion banki hyggst selja 13,25% í Reitum fasteignafélagi hf.

Markmið seljanda er annars vegar að útboðið geri félaginu kleift að uppfylla skilyrði Nasdaq Iceland um dreifingu hlutabréfa sem tekin eru til viðskipta á Aðalmarkaði og hins vegar horfir seljandi til þess að selja eign sína á sem hagstæðustu verði.

Tekið verður við áskriftum rafrænt á vef Arion banka, arionbanki.is

Stærð útboðsins nemur 100.000.000 hlutum og er söluandvirði þeirra að lágmarki 5.550 milljónir króna. Tvær áskriftarleiðir eða tilboðsbækur eru í boði en ákvörðun um stærð tilboðsbóka mun taka mið af eftirspurn í útboðinu, bæði hvað varðar verð og magn.

Tilboðsbók A

› Hver áskrift að andvirði 100.000–10.000.000 kr.
› Verðbil 55,5–63,5 kr./hlut
› Eitt endanlegt verð, jafnt eða lægra en í B

Tilboðsbók B

› Áskrift að andvirði yfir 10.000.000 kr.
› Lágmarksverð 55,5 kr./hlut
› Eitt endanlegt verð, jafnt eða hærra en í A

Meginregla við úthlutun verður að taka þeim áskriftum sem berast á hæsta gengi. Gert er ráð fyrir að niðurstöður útboðs verði birtar opinberlega 30. mars 2015. Útboðið er með fyrirvara um að hlutir í félaginu verði teknir til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland. Slíkt samþykki birtir Nasdaq Iceland ásamt tilkynningu um fyrsta mögulega viðskiptadag með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara. Eindagi kaupverðs er áætlaður 7. apríl 2015 og stefnt að því að viðskipti geti hafist á Aðalmarkaði 9. apríl 2015.

Minnt er á að fjárfesting í hlutabréfum felur í sér áhættu og að áskrift í útboðinu er bindandi

Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér vel upplýsingar um félagið og skilmála útboðsins í lýsingu hlutabréfa sem félagið hefur birt og er sérstaklega bent á kafla um áhættuþætti.

Nánari upplýsingar

Fyrirtækjaráðgjöf fjárfestingabankasviðs Arion banka hf. hefur umsjón með útboðinu og því ferli að fá hlutabréf og skuldabréf félagsins tekin til viðskipta. Aðstoð vegna útboðsins má nálgast hjá fyrirtækjaráðgjöf og markaðsviðskiptum fjárfestingabankasviðs Arion banka eða verðbréfa og lífeyrisþjónustu í síma 444-7000 og tölvupóstfangi reitirutbod@arionbanki.is.

Birting viðauka við lýsingu hlutabréfa og lýsingu skuldabréfa

Reitir fasteignafélag hf. hefur birt viðauka við lýsingu hlutabréfa sem birt var í tengslum við fyrirhugað almennt hlutafjárútboð og umsókn um töku allra hlutabréfa í útgefanda til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland og viðauka við lýsingu skuldabréfa sem birt var í tengslum við umsókn um töku allra skuldabréfa í flokknum REITIR151244 til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland. Lýsingarnar eru dagsettar 17. mars 2015. Viðaukarnir eru dagsettir 23. mars 2015 og skoðast sem hluti af lýsingunum. Lýsingarnar eru birtar ásamt viðaukum á vef félagsins, reitir.is/fjarfestar, og má nálgast þar næstu 12 mánuði. Innbundin eintök af lýsingu hlutabréfa ásamt viðauka má nálgast hjá Reitum á skrifstofu félagsins í Kringlunni 4-12, Reykjavík og hjá Arion banka í Borgartúni 19, Reykjavík. Hægt er að óska eftir innbundnum eintökum af lýsingu skuldabréfa ásamt viðauka hjá Reitum í síma 575-9000.

Reykjavík, 24. mars 2015
Stjórn Reita fasteignafélags hf.

Arion banki

Reitir sérhæfa sig í þjónustu og rekstri atvinnuhúsnæðis með áherslu á verslunarhúsnæði, skrifstofuhúsnæði og hótelbyggingar á höfuðborgarsvæðinu. Heildareignir Reita í árslok 2014 námu 102 milljörðum króna. Fasteignir í eigu félagsins eru um 130 talsins og nálægt 410 þúsund fermetrum að stærð. Meðal þeirra má nefna stærstan hluta Kringlunnar, Hilton Reykjavík Nordica, Icelandair hótel Reykjavík Natura, Kauphallarhúsið og nokkrar af perlum íslenskrar byggingarsögu í miðbæ Reykjavíkur. Stærstu leigutakar Reita eru Hagar, Flugleiðahótel, ríki og sveitarfélög samtals með tæpan helming tekna félagsins.

REITIR

Velkomin til starfa

Kringlan 4–12 | 103 Reykjavík | www.reitir.is | 575 9000

JÓNSSON & LE'MACKS • JL.IS • SÍA

Í ARNARFIRÐI Sæstrengur flutti rafmagn að sendimastri. MYND/JÓN PÁLL JAKOBSSON

Lögreglustjóri biður um gögn:

Afhendi allt um sæstrengsmálið

LÖGREGLUMÁL Ísafjarðarbær hefur verið beðinn að afhenda lögreglustjóraembættinu á Vestfjörðum öll gögn sín er varða sæstreng sem Neyðarlínan lagði í innanverðum Arnarfirði í fyrrasumar.

Neyðarlínan og Orkubú Vestfjarða kærðu spjöll sem fyrirtækin telja rækjusjómenn hafa unnið á strengnum í nóvember. Strengurinn liggur um fengsæl rækjumið. Lögreglustjórinn vill gögnin frá bænum fyrir lok mars.

- gar

ÁRSFUNDUR LISTAHÁSKÓLANS 2015

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS BOÐAR TIL ÁRSFUNDAR ÞRIÐJUDAGINN 31. MARS KL. 16

Fundurinn verður haldinn í tónlistarsal skólans við Sölvhólsgötu, gengið inn frá horni Skúlagötu og Klapparstígs.

Á fundinum kynna stjórnendur skólans starfsemi hans og rekstur. Fyrirspurnir og umræður.

Fundurinn er öllum opinn.
Stjórn Listaháskóla Íslands

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland Academy of the Arts

Spáir aukinni neyð

Yfirmaður hjá Sameinuðu þjóðunum segir það ekki geta gengið til lengdar að fjárþörfin til mannúðaraðstoðar aukist hraðar en gjafaframlögin. Neyðin hefur um nokkurt skeið verið meiri en áður eru dæmi til. Ástandið er verst í fjórum löndum.

MANNÚÐARAÐSTOÐ „Á heildina litið eru það held ég um 100 milljónir manna sem þurfa á mannúðaraðstoð að halda um heim allan, og fjárþörfin er metin á um 18 milljónir dala,“ segir Kyung-Wha Kang, yfirmaður Samhæfingarskrifstofu mannúðaraðstoðar hjá Sameinuðu þjóðunum, sem var hér á landi í stuttri heimsókn í gær.

Hún segir þörfina fyrir fjárframlög hafa verið að hækka, en það sé ekki vegna þess að gjafaframlögin hafi dregist saman heldur hafi fjárþörfin aukist hraðar en framlögin.

„Þannig hefur bilið haldið áfram að breikka. Og það getur ekki gengið til lengdar. Það sem við þurfum er því í fyrsta lagi að finna pólitískar lausnir á þessum miklu átökum. Ekkert bendir hins vegar til þess að þær lausnir séu í sjónmáli. Að minnsta kosti ekki á þessu ári,“ segir Kang.

„Auk þess eru líkur á því að nýjar þarfir spretti upp í Jemen eða Líbíu, svo dæmi séu tekin. Þannig að allt bendir til þess að þörfin fyrir aðstoð muni aukast á þessu ári.“

Hún segir þess vegna nauðsynlegt að fara nýjar leiðir, hugsa út fyrir boxið, til að afla fjár til mannúðaraðstoðar. Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, hafi í þessum tilgangi meðal annars efnt til samráðsfunda með sérfræðingum, þar á meðal úr fjármálaheiminum og einkageiranum, til að finna nýjar leiðir til fjármögnunar.

Verst er ástandið í fjórum stríðshrjáðum löndum: Sýrlandi, Írak, Mið-Afríkulýðveldinu og Suður-Súdan. Um 80 prósent af fjárþörfinni nú séu í þessum fjórum löndum.

„Það þýðir samt ekki að neyðarástand ríki ekki víðar,“ segir hún og nefnir Austur-Kongó, Afganistan og Sómalíu sem dæmi um lönd þar sem ástandið hefur lengi verið mjög erfitt.

Í Úkraínu hefur ástand almennings einnig haldið áfram að versna þrátt fyrir samkomulag um vopnahlé sem gert var í vetur.

„Það mun ekki lagast að ráði fyrr en nokkuð örugg þróun hefst í áttina að friði. Við höfum verið að veita aukna mannúðaraðstoð bæði á svæðum sem uppreisnarmenn hafa á sínu valdi og einnig á svæðum sem stjórnin ræður yfir, en þarna þurfti enga mannúðaraðstoð áður en átökin hófust.“

gudsteinn@frettabladid.is

KYUNG-WHA KANG Aðstoðarframkvæmdastjóri Samhæfingarskrifstofu mannúðarmála hjá Sameinuðu þjóðunum kom í stutta heimsókn hingað til lands í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Um 17 milljónir manna í fjórum löndum

Sameinuðu þjóðirnar flokka neyðarástand eftir því hve illviðráðanlegt það er hverju sinni. Undanfarið hafa fjögur stríðshrjáð lönd fallið undir þriðja stigs neyðarástand, sem þýðir að þar sé ástandið alvarlegast og umfangið mest.

ÍRAK
1,8 milljónir manna eru á vergangi innanlands. Hundruð þúsunda þurfa aðstoð.

NORDICPHOTOS/AFP

SÝRLAND
10,8 milljónir manna, sem er meira en helmingur þjóðarinnar, þurfa mannúðaraðstoð. Nærri 6,5 milljónir eru á vergangi innanlands.

MIÐ-AFRÍKULÝÐVELDIÐ
Hundruð þúsunda eru á vergangi innanlands. Um 2,5 milljónir þurfa brýna aðstoð.

SUÐUR-SÚDAN
1,4 milljónir manna eru á vergangi innanlands. Um 3,8 milljónir manna þurfa mannúðaraðstoð.

Umbylting í þvotti

Miele hefur sett á markað eigið þvottaefni til að tryggja besta mögulega þvottaárangur á umhverfisvænan hátt.

Um er að ræða þýskt hugvit, hönnun og smíði þar sem fara saman þvottavél með vaxkökumynstri og einstök þvottaefni. Samspil sem tryggir orkusparnað, lengri endingu og bestu mögulegu þvottaumönnun sem völ eru á.

Þetta er það sem við köllum umbyltingu í þvotti.

✔ Íslenskt stjórnborð
✔ Íslenskar leiðbeiningar

TILBOÐ - Sportlínan
Þvottavél, verð frá kr. 139.900
Þurrkari, verð frá kr. 114.900

Miele Besta vörumerkið í Þýskalandi 2015 EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

MEÐ VERÐLAUNIN Guðmundur Fertram Sigurjónsson er framkvæmdastjóri Kerecis.

Sárameðferð talin bera af:

Þekkingarverðlaun til Kerecis

NÝSKÖPUN Ísfirska lækningavörufyrirtækið Kerecis hlaut Íslensku þekkingarverðlaunin í ár en Kerecis ásamt ORF Líftækni og Carbon Recycling International voru tilnefnd til verðlaunanna.

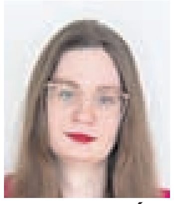
Forseti Íslands og verndari verðlaunanna, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenti verðlaunin við hátíðlega athöfn á Íslenska þekkingardeginum.

Kerecis hefur þróað og verndað með einkaleyfum tækni til að búa til stoðefni úr íslensku þorskroði til meðhöndlunar á sárum. Kerecis keppir við stoðefni sem m.a. eru búin til úr mannshúð, svínahúð og svínaþörmum. - shá

Baráttumál Trans-Íslands:

Vilja endurskoðun laga

SAMFÉLAG Í gærkvöldi var sérstök umræðusýning á kvikmyndinni Songs for Alexis með Samtökunum '78 og Trans-Íslandi. Í sögunni er fjallað um Ryan sem er í kynleiðréttingarferli og verður ástfanginn. Ugla Stefanía Jónsdóttir mætti á sýninguna fyrir hönd Trans-Íslands sem berst fyrir réttindum transfólks og minnti á baráttumál félagsins sem enn hefur ekki fengið byr. „Helsta baráttumál okkar er að lög um kynáttunarvanda séu endurskoðuð og þeim breytt. Við viljum að horfið sé frá þessari sjúkdómavæðingu og það verði vitundarvakning um málefni transfólks.“ - kbg



UGLA STEFANÍA JÓNSDÓTTIR

TVEIR TEKNIR Lögreglan tók einn 14 ára réttindalausan ökumann og annar 17 var tekinn í Kauptúni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

14 ára réttindalaus á bíl:

Ungmenni tekin

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hafði afskipti af 17 ára ökumanni við Kauptún í Garðabæ skömmu fyrir klukkan 23 á sunnudagskvöld. Í dagbók lögreglu kemur fram að farþeginn í bílnum hafi verið 15 ára. Lögreglan á Suðurnesjum hafði afskipti af ökumanni aðfaranótt sunnudags. Ökumaðurinn reyndist vera aðeins 14 ára gamall og því réttindalaus. Með honum í bifreiðinni voru tveir farþegar sem báðir voru ölvaðir. Í báðum tilfellum var forráðamönnum gert viðvart og einnig barnaverndarnefnd. - vh

Aukið eftirlit er sagt þarft á íslenskum vinnustöðum þar sem mansal getur þrifist:

Stéttarfélögin vinna gegn mansali á Íslandi

SAMFÉLAG Drífa Snædal, framkvæmdastjóri SGS, boðar aðkomu verkalýðshreyfingarinnar að baráttunni gegn mansali á Íslandi. Aukin fræðsla er vopn í baráttunni. Snorri Birgisson hjá lögreglunni á Suðurnesjum vill aukið eftirlit með vinnustöðum þar sem grunur kviknar um mansal.

Þetta kom fram á fræðslufundi sambandsins en þar kynnti Drífa áherslur sínar, Snorri og Edda Ólafsdóttir hjá Mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar fræddu fólk um eðli mansals og hvernig hægt væri að bregðast við því.

„Það þarf aukið eftirlit með stöðum þar sem mansal getur þrifist, starfsmenn þurfa að læra að þekkja einkenni, viðbrögð og úrræði fórnarlamba,“ sagði Snorri sem telur þurfa að brjóta niður mýtur og staðalmyndir um mansal.

Snorri hefur rætt ítarlega við Fréttablaðið um fjölbreytileika mansals sem þrífst á Íslandi og greindi frá verndartollum sem mansalsfórnarlömb greiða í vinnumansali til að halda vinnunni.

Drífa minnti á að stéttarfélög eru mikilvægur hlekkur í baráttunni gegn mansali á vinnumarkaði og nauðsynlegt sé að byggja upp þekkingu innan hreyfingarinnar. Mansalsmál vegna vinnu eru um 17 til 31 prósent mansalsmála í heiminum. - kbg

SPURNINGAR VAKNI GRUNUR UM MANSAL:

- Getur þú yfirgefið starfið þitt ef þú kýst svo?
- Getur þú komið og farið eins og þú óskar?
- Hefur þér eða fjölskyldu þinni verið hótað?
- Við hvers konar aðstæður starfar þú og býrð?
- Hvar borðar þú og sefur?
- Þarft þú að biðja um leyfi til að borða, sofa, fara á salernið?

Heimild: SGS

Stjórnmálafólk keppist við að benda hvað á annað:

Skiptir miklu hvor er verri?

Geðþótti virðist ráða ákvörðunum en ekki stefna eða þarfir þjóðarinnar. Þessi ríkisstjórn hefur engan vilja til samstarfs, hvorki við aðila vinnumarkaðarins né á hinu pólitíska sviði. Þetta eru beinar tilvitnanir í fréttatilkynningu Sjálfstæðisflokksins þegar forsvarsmenn flokksins kynntu þá ákvörðun sína, árið 2011, að leggja fram vantrauststillögu á þáverandi ríkisstjórn.

Sigurjón Magnús Egilsson
sme@frettabladid.is

Meðal þess sem Bjarni Benediktsson gagnrýndi þá ríkisstjórn hvað harðast fyrir voru samskipti ríkisstjórnarinnar og deilenda á vinnumarkaði. „Á víxl ganga svika- og lygabrigsl milli ríkisstjórnarinnar og ASÍ,“ sagði Bjarni Benediktsson. Hann sagði að komin væri upp fordæmalaus staða í samskiptum ríkisstjórnarinnar og launþegahreyfingarinnar. Hann vildi vita hvort ríkisstjórnin vildi ekki bara viðurkenna getuleysið, úrræðaleysið og uppgjöfina: „Er ekki kominn tími til að skila lyklunum?“ sagði Bjarni.

„Þetta sem helst nú varast vann / varð þó að koma yfir hann.“ Nú er Bjarni Benediktsson í sporum þeirra sem hann gagnrýndi svo mikið fyrir ekki löngu. Hans bíða mjög mikilvæg verkefni. Að óbreyttu stefnir í meiri átök á vinnumarkaði en dæmi eru um í langan, langan tíma. Bjarni Benediktsson dró upp rammann. Hann samdi við lækna og jók þar með væntingar annarra. Að svo færi gat Bjarni sagt sér sjálfur.

Það eru ekki bara forsvarsmenn launþega sem gagnrýna núverandi ríkisstjórn. Það gera einnig forsvarsmenn atvinnulífsins. Ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar er sögð vera svikul. Það eru ömurleg ummæli.

Svo sannarlega má margt upp á fyrri ríkisstjórn klaga. Það var óráð að efna ekki til kosninga um hvort þjóðin vildi að sótt yrði um aðild að Evrópusambandinu, eða ekki. Það var óráð að ljúka ekki stjórnarskrárvinnunni, það var óráð að ljúka ekki breytingum á lögum um stjórn fiskveiða svo ekki sé talað um aðildarviðræðurnar. Það er margt út á fyrri ríkisstjórn að setja.

Sama verður ugglaust sagt um þá ríkisstjórn sem nú situr. Hún fer á móti straumnum viss í sinni sök. Tæplega áttatíu prósent kjósenda, langtum fleiri en vilja ganga í Evrópusambandið, vilja að kosið verði um framhald viðræðnanna. Það segir að tugþúsundir kjósenda sem vilja með engu móti að við gerumst aðilar að Evrópusambandinu vilja að kosið verði um hvort eigi að halda viðræðunum áfram eða ekki. Það er fólk sem þyrstir í að stjórnmálamenn standi við gefin loforð. Öllu því fólki þykir ekkert til þeirra raka koma, sem ráðherrar og helstu þingmenn ríkisstjórnarinnar beita í sífellu, að fyrri ríkisstjórn lét ekki kjósa um upphaf viðræðnanna árið 2009. Fólk vill samt að núverandi valdhafar standi við það sem þeir sögðu.

Ríkisstjórnin kippir sér ekki upp við að allar skoðanakannanir sýni þverrandi traust til ríkisstjórnarinnar. Hún á eftir að bíta úr nálinni með samskiptin við deilendur á vinnumarkaði. Þar bíða verkefni. Umfram allt er flestum sama um hver sagði hvað eða gerði hvað. Nú er aðeins spurt, hvað verður gert og hvenær?

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

300
ÞÚSUND KRÓNA
LÁGMARKSLAUN
Já

Starfsgreinasamband Íslands
www.sgs.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Litlu verður Vöggur feginn

Vigdís Hauksdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, kom upp í óundirbúnum fyrirspurnum á þingi í gær og spurði Ragnheiði Elínu Árnadóttur, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, út í stefnubreytingu. Horfið hefði verið frá stuðningi við olíuleit á Drekasvæðinu, en það taldi Vigdís hið mesta glapræði. Reyndar var það hvorki ráðherra sjálfur né Sjálfstæðisflokkurinn, hvað þá ríkisstjórnin, sem hafði gert umrædda stefnubreytingu, heldur Samfylkingin. Ragnheiður Elín gat upplýst Vigdísi um að samþykkt landsfundar Samfylkingarinnar hefði lítil áhrif á stefnu ríkisstjórnar Sjálfstæðis- og Framsóknarflokks og það kætti Vigdísi. „Það er kannski rétt að ég ítreki að ég er afar ánægð með að ríkisstjórnin haldi áfram á sinni braut þrátt fyrir þetta upphlaup hjá Samfylkingunni.“

Þó það

Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, var í fréttum RÚV í gærkvöldi. Þar ræddi hann um skýra kröfu nýyfirstaðins landsfundar flokksins og var ekki annað á honum að skilja en að allt væri í lukkunnar velstandi í flokknum. Hann klykkti út með því að segja að skilaboðin frá fundinum hefðu fyrst og síðast verið skýr krafa um nýja ríkisstjórn. Það er vissulega eitthvað að stjórnarandstöðuflokkur vilji koma ríkisstjórn, sem hann ekki á aðild að, frá.

Samræðustjórnmálin

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir sagði síðan í viðtali að á fundinum hefðu komið fram skýr skilaboð um óánægju, sem nú væri færi á að vinna úr. Gott ef Árni Páll Árnason stæði ekki sterkari eftir en fyrir formannskjörið sem hann vann með einu atkvæði. Það er greinilega það besta sem kemur fyrir formenn stjórnmálaflokka að rétt merja kosningu um eigin framtíð. Samfylkingin hefur oft og tíðum stært sig af því að stunda samræðustjórnmál. Kannski hefði mátt praktísera þau til að finna auðveldari leið til að koma óánægju á framfæri en að kljúfa flokkinn í formannskjöri.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Brýnt kjaramál

KJARAMÁL

Elín Björg Jónsdóttir
formaður BSRB

Fjölskylduvænt samfélag er á meðal mikilvægustu og brýnustu stefnumála BSRB. Slíkt samfélag byggjum við ekki upp nema umfangsmiklar breytingar verði á stöðu launafólks hvað varðar samspil fjölskyldu og atvinnu.

Samræming fjölskyldu- og atvinnulífs var umfjöllunarefni þriggja fræðierinda á fundi sem BSRB stóð fyrir í þarsíðustu viku, ásamt öðrum samtökum launafólks á vinnumarkaði, Jafnréttisstofu og Jafnréttisráði. Á fundinum var dregin upp skýr mynd af álagi og þeirri togstreitu sem fjölskyldur búa við. Heildarvinnuálag hjá íslenskum fjölskyldum er meira hér á landi en annars staðar á Norðurlöndunum. Íslenskar mæður í fullu starfi vinna þannig í reynd meira en tvöfalda vinnuviku. Þær sinna atvinnu sinni en því til viðbótar bætist við rúmlega fullt starf vegna heimilisstarfa og barnauppeldis. Það segir sig sjálft að slíkt vinnuálag hefur áhrif á heilsu og vellíðan fólks í starfi og einkalífi. Því kemur það væntanlega ekki á óvart að á fundinum kom jafnframt fram að flest starfsfólk á íslenskum vinnumarkaði telur styttingu vinnuvikunnar árangursríkustu leiðina til að stuðla að auknu jafnvægi atvinnu og fjölskyldulífs.

Stytting vinnuvikunnar hefur verið eitt helsta baráttumál BSRB og hefur krafan m.a. komið fram með skýrum hætti í undirbúningi vegna komandi kjarasamningsviðræðna. BSRB bindur miklar vonir við tilraunaverkefni sem bandalagið tekur nú þátt í ásamt Reykjavíkurborg um styttingu vinnuvikunnar en markmið verkefnisins er að kanna áhrif styttingarinnar á vellíðan og starfsanda starfsmanna og þjónustu starfsstaðanna. BSRB telur þó tilraunaverkefnið einungis fela í sér fyrstu skrefin í því mikilvæga verkefni að stytta vinnutímann þannig að starfsfólk geti notið frekari lífsgæða.

Á fundinum var jafnframt bent á alvarlega stöðu fæðingarorlofskerfisins. Færri feður taka fæðingarlof nú en áður, þeir taka orlofið í færri daga og færri feður taka langt samfellt orlof. Þetta felur í sér að markmið fæðingarorlofslaganna um jafna þátttöku foreldra í uppeldi barna sinna og jöfn tækifæri kynjanna á vinnumarkaði er í mikilli hættu. Það hefur verið skýr krafa BSRB að stjórnvöld setji nú þegar aukið fjármagn til fæðingarorlofssjóðs þannig að hægt sé að hækka greiðsluþakið og lengja fæðingarorlofstímann. Af þessum sökum er markmiðið um fjölskylduvænt samfélag eitt þýðingarmesta kjaramál félagsmanna BSRB um þessar mundir.

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*

Fjármunir verða að fylgja verkefnum

HEILBRIGÐISMÁL

Gunnar Þór Jónsson
heimilislæknir, heilsugæslustöðinni Sólvangi

Þessi yfirskrift fréttar í Fréttablaðinu 18.3. 2015 vakti athygli mína og varð til þess að ég rita þennan greinarstúf sem hefði þó átt með réttu að vera skrifaður 2007. En í umræddri frétt Fréttablaðsins fjallar blaðamaður um fjársvelt embætti ríkissaksóknara sem ekki hefur haft undan að afgreiða (ekki tímanlega a.m.k.) þann vaxandi fjölda mála er embættinu hafa borist undanfarin ár. Enda ekki við því að búast ef ekki koma til auknir fjármunir og mannafli til að sinna auknum verkefnum. Ríkisendurskoðun hefur gert athugasemd við þetta og mannréttindabrot hafa verið nefnd í þessu samhengi.

Varð mér þá hugsað og ekki í fyrsta sinn til reglugerðar um heilsugæslustöðvar 787/2007. Þar í 1. kafla 3. gr. er fjallað um aðgengi:

„Hver einstaklingur skal eiga rétt á skráningu á heilsugæslustöð í sinni heimabyggð, að jafnaði þá stöð sem er næst heimili hans. Einstaklingur skal að jafnaði skráður sem skjólstæðingur tiltekins heilsugæslulæknis á heilsugæslustöð og skal heilbrigðisstofnun sem heilsugæslustöð tilheyrir leitast við að tryggja það. Ef ekki reynist unnt að skrá einstakling sem skjólstæðing tiltekins heilsugæslulæknis á heilsugæslustöð skal þess þó gætt að hann njóti sambærilegrar þjónustu á stöðinni og aðrir.“

Þetta er mér sérstaklega ofarlega í huga þar sem á þessum tíma, 2007, var ég í læknaráði heimilislækna á höfuðborgarsvæðinu. Við fjölluðum á fundi okkar um reglugerð þessa. Mér virtist hún vera fagnaðarefni þar sem hið opinbera viðurkenndi rétt þegna sinna til þjónustu á heilsugæslu. Ég taldi sjálfsagt að þar með myndu heilbrigðisyfirvöld tryggja mönnun heimilislækna til að sinna þessu fólki sem átti nú rétt á skráningu og þjónustu tiltekins læknis. Hvernig í ósköpunum ætti heilsugæslustöð annars að gæta þess og tryggja að hann nyti sömu þjónustu og aðrir?

Ég taldi að þegar 1.500 skjólstæðingar væru skráðir á heilsugæslustöð (sem er viðmið Félags íslenskra heimilislækna um eðlilegan hámarksfjölda skjólstæðinga í samlagi heimilislæknis) en ekki ákveðinn heimilislækni, þá kæmi sjálfkrafa til nýtt stöðugildi heimilislæknis til að tryggja þeim sambærilega þjónustu við þá sem skráðir voru fyrir á heimilislækna stövarinnar.

Sjálfsögð mannréttindi

Mér eldri og reyndari læknar sem sátu í læknaráðinu með mér voru ekki sama sinnis. Heilbrigðisyfirvöld hefðu ekki í hyggju að bregðast við auknum fjölda skjólstæðinga og þar með auknum verkefnum með því að bæta við heimilislæknum og öðru heilbrigðisstarfsfólki sem þyrfti til að sinna þessum auknu verkefnum. Málið væri í augum hins opinbera leið til að fela vandann, fría sig ábyrgð og varpa ábyrgðinni á starfsfólk heilsugæslustöðva. Reglugerðin væri skýr, hver einstaklingur ætti bara rétt á skráningu á heilsugæslustöð og sambærilegri þjónustu við þá sem voru fyrir skráðir á lista heimilislækna stöðvarinnar. Þessir sömu kollegar mínir fullyrtu að þetta myndi leggja í rústir einn af grunnþáttum í starfsemi heimilislækna, þ.e. að heimilislæknir sinni afmörkuðum hóp skjólstæðinga.

Þetta hefur því miður reynst rétt. Á þeirri heilsugæslustöð sem ég starfa eru nú þegar skráðir tæplega 5.000 einstaklingar á stöðina (steypuna) en ekki hefur bólað neitt á þeim 3 stöðugildum heimilislækna sem þyrfti til að þessir skjólstæðingar heilsugæslunnar gætu notið þjónustu tiltekins heimilislæknis, þ.e. verið skráðir í samlag heimilislæknis. Aðeins þannig væri unnt að tryggja þeim sambærilega þjónustu við aðra.

→ Við fjölluðum á fundi okkar um reglugerð þessa. Mér virtist hún vera fagnaðarefni ...

Þeir yfirlæknar heilsugæslustöðva sem hafa ætlað að neita skjólstæðingum um skráningu og þjónustu á stöðvunum þar sem ekki væri mögulegt að sinna þeim með núverandi mönnun hafa mátt þola ávítur heilbrigðisyfirvalda.

Ég vil nota tækifærið og biðja þessa kollega mína afsökunar á einfeldni minni. Þeirri einfeldni að halda að heilbrigðisyfirvöld meintu í raun eitthvað með reglugerðinni frá 2007, að þau meintu í raun eitthvað með því að vilja að heilsugæslan sé fyrsti viðkomustaður notenda heilbrigðisþjónustu á Íslandi.

Eins og haft er eftir Sigríði Friðjónsdóttur ríkissaksóknara í umræddri frétt Fréttablaðsins: „Það eina sem vantar er að það séu nægir peningar settir í verkefnið. Ef menn gera það ekki, er alveg eins gott að sleppa þessu.“ Ennfremur kom fram í viðtali við Sigríði í útvarpsfréttum að þetta væri spurning um mannréttindi.

Enginn efast um réttmæti þess að tryggja þurfi embætti ríkissaksóknara fjármagn í samræmi við þau verkefni sem embættið á að sinna.

Sama gildir um heilsugæsluna. Verkefnum þar þarf að fylgja fjármagn.

Það eru sjálfsögð og eðlileg mannréttindi að allir hafi sinn ákveðna heimilislækni.

Að setja sér markmið og láta draumana rætast

GEÐORÐIN 10

Grein 10

Greinin er síðasta greinin af tíu í greinaröð jafnmargra úrræða og/eða félaga á geðheilbrigðissviðinu á höfuðborgarsvæðinu um Geðorðin 10.

GEÐHEILBRIGÐI

Steinar Almarsson

Benedikt Gestsson
f.h. Klúbbsins Geysis

Klúbburinn Geysir er hvorki sjúkrastofnun né meðferðarheimili. Samt sem áður er í Klúbbnum Geysi að finna verkfæri til að vinna að því að bæta hag klúbbfélaga, sem allir eiga það sameiginlegt að hafa orðið fyrir skakkaföllum á lífsleiðinni af völdum geðraskana eða geðsjúkdóma. Vissulega taka félagar klúbbsins þátt í vinnumiðuðum degi, sem er þáttur í því að bæta andlega og líkamlega heilsu.

Til þess að styðja og auka möguleika félaga til bættra lífsgæða stendur félögum í Klúbbnum Geysi til boða að gera markmiðsáætlun, sem kölluð er Batastjarnan. Með þátttöku í starfsemi klúbbsins og verkfærum Batastjörnunnar er unnið að því að ná persónulegum markmiðum. Þetta rímar við tíunda geðorðið sem fjallar um að setja sér markmið og láta drauma sína rætast. Batastjarnan hefur verið notuð í Bretlandi með góðum árangri. Klúbburinn Geysir fékk leyfi til þess að þýða efnið og nota það í starfsemi sinni.

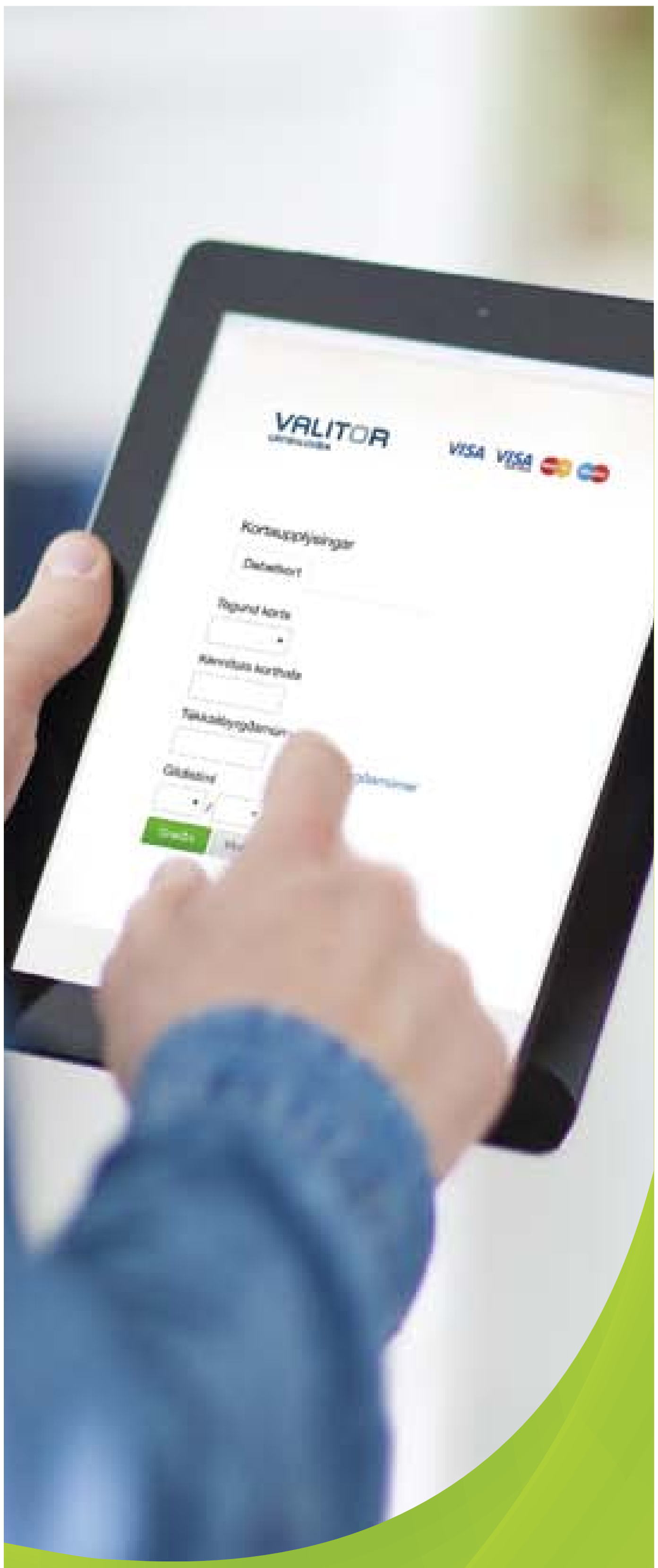
Það er draumur þeirra sem þjást af geðrænum veikindum að endurheimta heilsuna. Batastjarnan, sem unnið er með í Klúbbnum Geysi, er hagnýtt verkfæri til þess að greina og meta raunhæf markmið. Sá sem fer í Batastjörnuna svarar spurningalista um ýmislegt sem tengist honum persónulega og umhverfi hans; allt frá sjálfsumhirðu til tengslanets. Þetta er myndræn og einföld aðferð til að skoða stöðu viðkomandi í fortíð og nútíð til að byggja upp markmið til framtíðar.

Í Batastjörnunni fæst stig fyrir ýmsa flokka á skalanum einn til tíu. Eftir því sem lægra er skorað í einstökum flokkum, þeim mun meira þarf að bæta sig á því sviði. Til dæmis má nefna að ef skorað er lágt í efnisflokknum „sjálfsmynd og sjálfsálit“ er unnið með þá þætti til þess að bæta þá. Eftir ákveðinn tíma, oftast þrjá til fjóra mánuði, er athugað hvernig til hefur tekist og hvort sett markmið hafi náðst.

Raunhæf markmið

Hvað varðar gerð markmiða, þá er undirstaða þess að þau náist sú að þau séu raunhæf og möguleg. Reglunni um að markmið eigi að vera smart hefur verið fylgt í öðrum markmiðssetningum. Orðið smart er þá ritað með hástöfum og stendur fyrir að markmið skulu vera: 1) Skýr; 2) Mælanleg; 3) Afmörkuð; 4) Raunhæf; og 5) Tímasett. Skýr markmið eru skiljanleg markmið. Mælanleg eru markmiðin til að maður viti hvenær maður er búinn að ná þeim. Afmörkuð eru markmiðin svo að maður sé ekki að færast of mikið í fang og þess vegna gefist upp. Á sama hátt gefst maður upp ef markmiðið er óraunhæft. Að lokum þurfa markmið að vera tímasett til að vita hvenær markmiði skal hafa verið náð og þá með raunhæfri tímasetningu þess. Á hinn bóginn eru samkvæmt Batastjörnunni langtímamarkmið aðeins samsafn fjölda skammtímamarkmiða. Markmiðin mega heldur ekki vera mörg og þung heldur skal setja sér fá en áhrifarík markmið. Þá er hægt að láta drauma sína um betra líf rætast. Raunhæfir draumar rætast.

→ Með þátttöku í starfsemi klúbbsins og verkfærum Batastjörnunnar er unnið að því að ná persónulegum markmiðum. Þetta rímar við tíunda geðorðið sem fjallar um að setja sér markmið og láta drauma sína rætast.



HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 14-2113

Taktu á móti

Debetkortum

á netinu

Valitor býður upp á lausnir við **móttöku greiðslukorta á netinu,** hvort sem er fyrir stærri vefverslanir eða minni. Nú hefur opnast sá möguleiki að söluaðilar geta boðið viðskiptavinum sínum að nota **Visa Electron** og **Maestro** debetkort í vefviðskiptum.

Geta söluaðilar því boðið upp á greiðslur með bæði **debet- og kreditkortum** í gegnum Greiðslusíðu og Greiðslugátt Valitor.

Kynntu þér þessa nýjung í síma 525 2080

VALITOR

525 2080 // sala@valitor.is // www.valitor.is

Var Ævar Jóhannesson níðingur?

HEILBRIGÐISMÁL

Haukur Magnússon
framkvæmdastjóri

Ég hef sjaldan lesið aðra eins grein og birtist í Fréttablaðinu föstudaginn 6. mars og er skrifuð af Sif Sigmarsdóttur.

Greinin fer af stað með sympatískum hætti um óléttu rithöfundar. Er ástæða til að óska henni til hamingju með þá upplifun. Í kjölfarið kemur svo kafli um ólíðandi hegðun fólks, sem getur ekki tjáð skoðun sína án þess að nota til þess annan eins óþverra og rithöfundur lýsir í greininni. Skrif sem helguðust af hatri og heift.

Það er því þeim mun furðulegra hvernig hún sjálf lýsir skoðun sinni á óhefðbundnum lækningum og tekur þar sérstaklega fyrir einn ákveðinn mann og seyði sem hann gaf sjúklingum í aldarfjórðung.

Lýsingar hennar og skoðanir á flokknum „óhefðbundnar lækningar“ geta svo varla flokkast undir annað en hatur og heift – þvílíkur orðaforði sem þarna er viðhafður af manneskju, sem byrjaði á því að kvarta undan orðasóðaskap annarra. Dæmi um þetta er þessi svo stórkostlega málefnalega setning: „Sölumenn óhefðbundinna lækninga eru ekkert betri en Nígeríusvindlarar, þeir eru ekkert betri en píramídasvikarar. Þeir eru eins og óbreyttir þjófar.“ Er þetta virkilega texti eftir blaðamann eða rithöfund í sæmilegu jafnvægi? Það er ekki nokkur leið að sjá það.

Og maðurinn, sem gaf fólki lúpínuseyðið er aðalsöguhetjan í þessari dæmalausu grein. Í greininni eru kallaðar til sögunnar tvær eldri konur sem fóru til Ævars til að fá seyði. Bati þeirra af seyðinu lét víst á sér standa í þeirra tilviki.

Hvað ætli batinn hafi látið á sér standa hjá mörgum krabbameinssjúklingum, sem fengið hafa hefðbundna læknismeðferð? Hvað ætli mörgum sjúklingum hafi liðið betur í baráttu sinni við krabbameinið með hjálp þessa manns og lúpínuseyðisins? Ágætt að það komi hér fram, að vísindalegar sannanir liggja fyrir því að lúpínuseyðið styrkir ónæmiskerfið. Lyfjameðferðir skilja ekki góðar frumur frá drápsfrumunum. Fólk í slíkri meðferð verður því máttvana og þótt seyðið geri ekki annað en að styrkja ónæmiskerfi þessa fólks – og láti því líða betur fyrir vikið, þá er til nokkurs unnið.

➜ Hvergi í okkar kynningarefni er fólki lofað nokkrum sköpuðum hlut. Aðeins bent á vísindalega sannaða virkni.

Með ólíkindum

Ævar Jóhannesson er maður sem fyrir löngu hefði átt að vera sæmdur heiðursriddarakrossi. Allar þær sögur sem lifa af fólki, sem hresstist við að nota seyðið hans, eru til vitnis um það. Þessi svokallaði snákaolíusölumaður, sem að vísu var ekki sölumaður – heldur frekar svona snákaolíugjafamaður, á skilið upplýstari umræðu um feril sinn með lúpínuseyðið að vopni, en þessa stórfurðulegu og ómálefnalegu grein. Þeir sem þekkja til Ævars, vita að þar fer afskaplega hæglátur og vandaður maður sem lætur ekkert frá sér fara nema að vel athuguðu máli. Hann hefur örugglega ekki lofað nokkurri manneskju lækningu, heldur lagt það þannig upp, að ekki sakaði að prófa seyðið því það hefði hjálpað öðrum með svipuð einkenni. Að gera þennan mann að lykilmanni í þessari dæmalausu grein er hreinlega með ólíkindum. Um hvað snérist þessi viðleitni mannsins, var hann kannski að auglýsa lækningar við krabbameini í ágóðaskyni? Eða var hann einfaldlega að reyna að hjálpa fólki með því að standa yfir pottunum daginn út og inn?

Undirritaður framleiðir í dag lúpínuseyðið hans Ævars auk þriggja drykkja sem byggjast á jurtinni hvönn. Hvergi í okkar kynningarefni er fólki lofað nokkrum sköpuðum hlut. Aðeins bent á vísindalega sannaða virkni þessara náttúrujurta og þá sérstaklega hvannarinnar. Á flöskumiðum er spurningarmerki og textinn endar á þennan hátt. „Hér verður ekkert fullyrt um virkni þessa hvannardrykkjar en spurning hvort hann gæti gert þér gott.“ Þessi nálgun gerir mig þá væntanlega líka að snákaolíusölumanni og níðingi eins og alla hina sem Sif setur undir þennan sameiginlega hatt.

Það er alveg ljóst, Sif, að þú eða einhver þér nákominn, hefur upplifað eitthvað persónulega í sambandi við loforð um bata eða lækningu. Það er ekki nokkur leið að útskýra þessa heift með öðrum hætti. Vissulega eru til aðilar sem lofa öllu fögru og algjörlega út í loftið. Það er ekki þar með sagt að við hin öll séum eyrnamerkt þessari óspennandi lýsingu þinni. Sérstaklega ekki Ævar Jóhannesson.

Hann var og er enginn níðingur.

Hugleiðingar um spunalækna og mannasiði úr Cheerios-pakka

ALMANNATENGSL

Eva Magnúsdóttir
stjórnendaráðgjafi MBA

Af hverju verða sum fyrirtæki og einstaklingar svona illa úti í fjölmiðlaumræðu? Það er ekki endilega vegna þess að fyrirtækin eða einstaklingarnir séu alslæmir heldur getur ástæðan oft verið klaufaskapur í samskiptum við fjölmiðla, hroki, undanskot upplýsinga eða almennur skortur á því að koma fyrir sig orði. Þá er vinsælt að tala illa um fjölmiðilinn. Að vísu eru fjölmiðlar mismunandi óvægnir og geta elt einstaklinga og fyrirtæki í langan tíma. Það er oft ástæða fyrir því. Samfélagsmiðlarnir ala einnig við sitt brjóst „fjölmiðlafólk“ eða almenning sem leitast við að fá útrás fyrir neikvæðar tilfinningar og er á stundum líkt og mannasiðir samfélagsdólga séu fengnir úr Cheerios-pakka. Þessum tilfinningaríku samskiptum á samfélagsmiðlum er oft erfitt að svara án þess að það kalli á ennþá meira skítkast.

Sumir telja að almannatengsl séu froða og það fólk sem starfar við að aðstoða einstaklinga og fyrirtæki við að koma boðskap sínum til fjölmiðla er stundum kallað spunalæknar, e. spindoctors. Yfirleitt notað í neikvæðri merkingu og reynt að gera störf þeirra tortryggileg. Þetta er að sjálfsögðu hinn mesti misskilningur, almannatenglar eru oftast nær fólk með mikla reynslu, hafa oft starfað í fjölmiðlum í langan tíma og eru sérfræðingar í því að búa til fréttir sem ná athygli almennings og miðla þeim til fjölmiðla, en eru núna hinum megin við borðið.

Réttar upplýsingar

Þegar ég var að stíga mín fyrstu skref í almannatengslum þá starfaði ég hjá sjálfum meistara almannatengslanna, Jóni Hákoni Magnússyni heitnum, en hann stofnaði fyrsta almannatengslafyrirtækið á Íslandi árið 1986. Hann tók sem dæmi að sum fyrirtæki héldu eftir og reyndu að villa um fyrir fjölmiðlum með því að segja 99% sannleikans. Þau sem það gera lendi illa í því vegna þess að fréttin muni að lokum snúast um þetta 1% sem reynt var að halda eftir. Þetta þýðir í raun að það borgi sig að tæma málið strax því sannleikurinn leiti alltaf upp á yfirborðið. Þegar fyrirtæki lenda í áföllum og fjölmiðlar hefja umfjöllun þá skipta fyrstu viðbrögðin miklu máli. Ekki ljúga, segið vondu fréttina strax líkt og að rífa af plástur. Það skiptir miklu máli að vera mannlegur, hroki er óvinur okkar allra og sannleikurinn er sagna bestur. Þessar og margar aðrar lífsreglur er gott að hafa í huga í samskiptum við fjölmiðla. Heiðarleiki er líka dyggð og hvorki Róm né traust til fyrirtækja var byggt á einum degi.

➜ Fjölmiðlafólk er ekki óvinurinn og er að vinna vinnuna sína, flestir bara nokkuð vel.

Fjölmiðlafólk er ekki óvinurinn og er að vinna vinnuna sína, flestir bara nokkuð vel. Þeir þurfa því án undantekninga á aðstoð fólks að halda við að miðla réttum upplýsingum til almennings og er þá stundum gott að geta leitað til sérfræðinga. „Ég hef ekkert að segja,“ gerir oft illt verra og þögn undirstrikar sektarkennd. Segðu satt – almannatengill eða hver sá sem lýgur að fjölmiðlum lifir ekki lengi í starfi. Það gerir aftur á móti sá sem tekst á við erfiðleikana, biðst afsökunar á mistökum og kemur á framfæri hvað hann ætlar að gera til þess að þau endurtaki sig ekki.

Brjóstagjöf og gáfnafar

SAMFÉLAG

Sæunn Kjartansdóttir
sálgreinir

Nýlega var greint frá brasilískri rannsókn sem benti til að ungbörn sem eru á brjósti fyrstu mánuði ævinnar mælist með hærri greindarvísitölu á fullorðinsárum. Þetta kemur ekki á óvart. Það er löngu vitað að brjóstamjólk er ákjósanlegasta næring fyrir ungbarn enda er hún framleidd sérstaklega fyrir það af líkama móðurinnar. Hún inniheldur öll næringarefni sem barnið þarfnast og mótefni sem móðirin framleiðir jafnóðum. Auk þess fer brjóstagjöf fram í nánum líkamlegum og tilfinningalegum samskiptum í fangi móðurinnar. Þess vegna er brjóstagjöf til þess fallin að færa móður og barn nær hvort öðru og efla tengsl þeirra. Ekki er þó einfalt að greina hvort vegur þyngra í brjóstagjöf, sjálf mjólkin eða líkamleg og tilfinningaleg nánd móður og barns.

Þegar barn fær mjólk úr brjósti móður sinnar og bæði njóta stundarinnar skapast kjöraðstæður sem hafa áhrif á heilbrigði barns til lengri jafnt sem skemmri tíma. En aðstæður eru ekki alltaf eins og best verður á kosið. Sumar konur þrá ekkert heitara en að geta gefið barni sínu brjóst en tekst það samt ekki. Stundum vill barnið ekki brjóstið, sumar konur missa mjólkina vegna veikinda eða álags, aðrar framleiða of litla mjólk eða fá stíflur í brjóstin eða ígerð. Með nærgætinni hjálp er oft hægt að sigrast á slíkum erfiðleikum en stundum tekst það ekki og stundum meta konur að fórnarkostnaðurinn sé of mikill.

➜ Vanlíðan móður er meiri ógnun við tengslamyndun en þurrmjólk.

Það er hætt við að þær mæður sem gefa þurrmjólk fái samviskubit og ásaki sjálfar sig þegar þær lesa fréttir eins og þá sem ég gat um í byrjun. Aðrar munu reyna að gefa brjóst hvað sem á dynur af ótta við að bregðast barninu sínu. Hvort tveggja er til þess fallið að auka kvíða þeirra og draga úr sjálfstrausti og gleði yfir barninu og móðurhlutverkinu. Þessu þarf að sporna gegn því að vanlíðan móður er meiri ógnun við tengslamyndun en þurrmjólk. Fjölmargar rannsóknir vitna um samhengi á milli öruggrar tengslamyndunar og heilbrigðis á fullorðinsaldri, félagslegrar færni, námsgetu og sterkrar sjálfsmyndar. Þá sýna rannsóknir einnig að fyrir örugga tengslamyndun skiptir ekki máli hvort mjólkin kemur úr brjósti eða pela. Aðalatriðið er að foreldri og barn njóti nálægðar við hvort annað og upplifi gjafastundina að jafnaði ánægjulega.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

FYRIRLESTUR
Bjarnheiður K. Guðmundsdóttir, vísindamaður og kennslustjóri framhaldsnáms við læknadeild Háskóla Íslands, fjallar um rannsóknir á fisksjúkdómum og þróun forvarna gegn sjúkdómum í fiskeldi í fimmta erindi fyrirlestraraðarinnar Vísindi á mannamáli í hátíðarsal Háskóla Íslands í dag kl. 12.10.

HEF VARLA FENGIÐ KVEF SÍÐAN

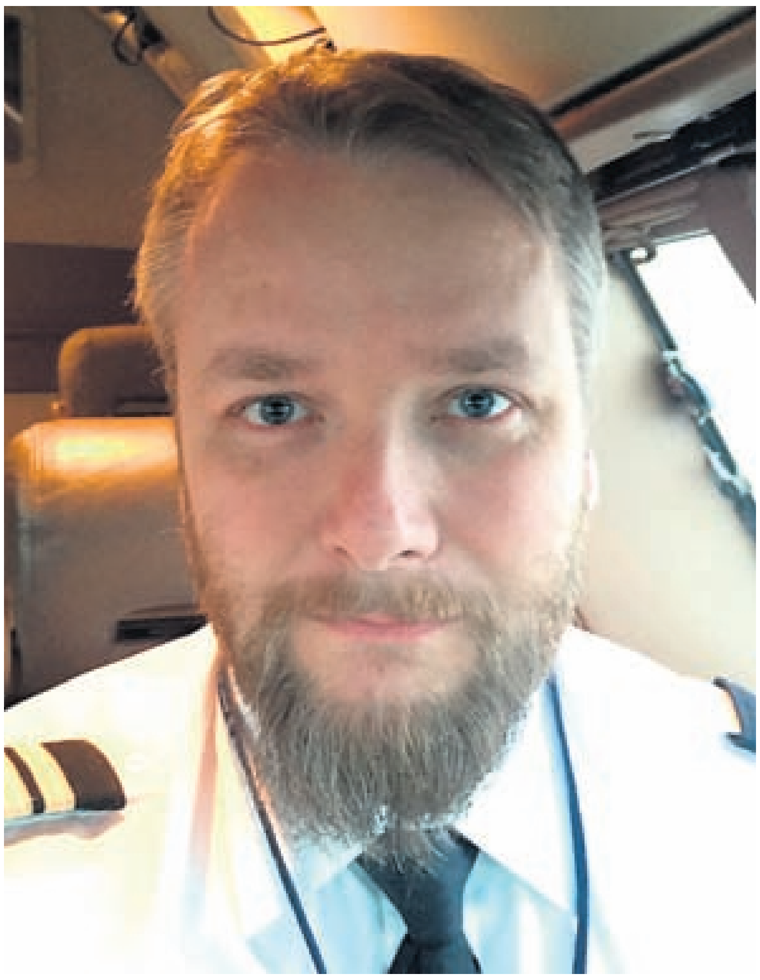
GENGUR VEL KYNNIR *Norðurkrill er loksins komið aftur í verslanir. Norðurkrill er eitt hreinasta og öflugasta formið af ómega-3 fitusýrum.*

„Ég er sannfærður um að ÓMEGA-3 úr hafinu sé mikilvægt til að tryggja góða heilsu. Ég byrjaði að taka NORÐURKRILL, sem er afar ríkt af ómega-3, fyrir rúmum 3 árum og hef varla orðið kvefaður né veikur síðan,“ segir Friðrik Ottesen flugstjóri.

„Sem flugstjóri til fjölda ára hef ég verið mjög berskjaldaður fyrir bakteríum og áreiti meðal annars vegna þess að ég flýg yfir mörg tímabelti og kemst þar í návígi við fjölda fólks. Áður fyrr fékk ég kvefpestir fimm til sex sinnum ári, var oft slappur og átti í basli með tímamismuninn. Þetta breyttist allt eftir að ég byrjaði að taka tvö hylki af NORÐURKRILL á dag.“

NORÐURKRILL ER ÖFLUGASTA OLÍAN

Friðrik fann sérstaklega fyrir mikilvægi þess að taka inn NORÐURKRILL þegar það var ekki fáanlegt í tæpt ár og hann fór að taka inn aðrar fitusýrur úr hafinu. „Það virkaði alls ekki eins vel og varð ég því miður aftur móttækilegri fyrir kvefi og lengur að jafna mig á tímamismuninum. Mig langar líka að bæta því við að ég finn síður fyrir augnþreytu, sitjandi fyrir framan tölvuskjái tímunum saman ásamt því að einbeitingin er betri eftir langar vaktir þegar ég tek NORÐURKRILL. Ég mæli eindregið með því fyrir alla.“



BERSKJALDAÐUR Sem flugstjóri hefur Friðrik verið berskjaldaður fyrir bakteríum.

SÖLUSTAÐIR Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

FÆR SJALDNAR KVEF

„Áður fyrr fékk ég kvefpestir fimm til sex sinnum ári, var oft slappur og átti í basli með tímamismuninn. Þetta breyttist allt þegar ég byrjaði að taka NORÐURKRILL.“

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

HEYRA ILLA Sum börn, sem lengi hafa verið með mikinn vökva í eyrum, heyra illa og getur það seinkað máltöku þeirra. NORDICPHOTOS/GETTY

VÖKVI Í EYRUM GETUR SEINKAÐ MÁLTÖKU

BÖRN *Vökvi í eyrum hefur áhrif á heyrn. Ef vökvi er innan við hljóðhimnu barna til lengri tíma getur það seinkað máltöku þeirra. Þá er stundum gripið til þess ráðs að setja rör í eyru til að tappa af vökva þannig að hljóð berist að fullu til innra eyrans.*

Það er nokkuð algengt að foreldrar leiti til mín og annarra lækna hér á stöðinni vegna þess að þeir hafa áhyggjur af heyrn og máltöku barna sinna," segir Sigríður Sveinsdóttir, háls-, nef- og eyrnalæknir á Læknastöðinni. Algengast er að börnin séu á aldrinum eins til fjögurra ára gömul. „Stundum byrja börnin ekki að tala eðlilega eða þau fylgja ekki jafnöldrum sínum. Oft er þeim vísað til okkar eftir ungbarnaskoðun ef málþroskinn er ekki í takt við það sem eðlilegt þykir eða að upp koma áhyggjur af seinkuðum málþroska í leikskólanum," lýsir Sigríður en fyrsta skrefið er að athuga hvort vökvi leynist í eyranu sem gæti útskýrt vandamálið.

MYND/GVA

SIGRÍÐUR SVEINSDÓTTIR Háls-, nef- og eyrnalæknir

Sigríður útskýrir af hverju börn með vökva í eyrum heyra verr; „Loft þarf að vera í miðeyranu til að hljóð berist eðlilega í gegnum það. Vökvi í eyranu kemur í veg fyrir að hljóðhimnan hreyfist eðlilega og hljóðið berst þannig verr inn í innra eyrað," segir hún en tekur fram að börnin séu alls ekki heyrnarlaus, þau heyri dempaðri hljóð og málhljóðin sem þau heyri séu óskýrari. „Hversu illa þau heyra fer eftir því hve vökvinn er mikill. Sum eru bara með smá vökva og eru þá nánast með eðlilega heyrn. Önnur eru með mikið þykkt slím í miðeyranu og þá með mikið skerta heyrn," segir Sigríður. Hún áréttar einnig að ekki séu öll börn, sem vísað er til hennar, í raun með vökva í eyrum. „Mörg þeirra eru með eðlilega skoðun á eyrum og heyrn en eru þá bara sein í málþroska."

EKKI ENDILEGA MEÐ EYRNABÓLGU

Sumir rugla saman vökva í eyrum og eyrnabólgu en Sigríður útskýrir muninn. „Vökvi í eyrum eykur líkur á eyrnabólgu þar sem bakteríur þrífast vel í þessum vökva. Börn geta hins vegar oft haft vökva í eyrum í lengri tíma án þess að greinast með eyrnabólgu."

MISVÍSANDI RANNSÓKNIR

Ein lausnin við vökva í eyrum er að setja rör í hljóðhimnuna. „Ef barn hefur verið með vökva í eyrum í þrjá til sex mánuði í báðum eyrum og er með einkenni, annaðhvort óværð, heyrir illa eða málþroskinn er skertur, þá er oft tekin ákvörðun um rör. Við reynum að velja börnin eftir því hvort aðgerðin muni bæta lífsgæði þeirra. Stundum sjáum við börn með vökva í eyrum sem virðast hafa lítil einkenni og þá reynum við heldur að bíða og sjá til, fá þau í endurkomu og sjá hvort þetta gangi ekki yfir af sjálfu sér," lýsir Sigríður. Hún bætir við að rannsóknir á vökva í eyrum og tengingu við heyrnarskerðingu séu misvísandi.

„Vökvi í eyrum veldur klárlega heyrnarskerðingu og þar af leiðandi seinkun á málþroska hjá mörgum börnum. En það er þó ekki endilega samasemmerki milli þess og að þau verði alltaf eftir á í málþroska. Margar rannsóknir sýna að að oft fer vökvinn af sjálfu sér með tímanum án íhlutunar. Heyra börnin þá í kjölfarið alveg eðlilega og ná oftast jafnöldrum sínum í málþroska. Spurning er bara hversu hamlandi ástandið er, hve illa þau heyra og hversu þjáð þau eru í millitíðinni. Ef svo er má spyrja hvort réttlætanlegt sé að bíða þangað til vökvinn hverfur af sjálfu sér."

EINFÖLD AÐGERÐ

Sú aðgerð að setja rör í eyrun er fremur einföld. Hún er framkvæmd í örstuttri svæfingu enda sársaukafullt að skera í hljóðhimnuna. „Aðgerðin tekur nokkrar mínútur. Gert er lítið gat á hljóðhimnuna, vökvinn er sogaður út og svo er rörið, sem er eins og lítill ventill, sett í hljóðhimnuna til að hleypa lofti inn. Börnin fara beint heim eftir aðgerðina og geta þess vegna farið í leikskólann daginn eftir."

FORELDRAR FINNA MUN

Sigríður fær börn í endurkomu einhverjum vikum eða mánuðum eftir röraísetninguna. „Ástæðan fyrir aðgerðinni er langoftast heyrnarskerðing en einnig tíðar eyrnabólgur. Þegar foreldrar koma með barnið í endurkomu hafa oft orðið miklar framfarir í málþroska. Það er þó ekki algilt."

solveig@365.is

FJÖLDI RÖRAÍSETNINGA OG -AÐGERÐA ÞAR SEM STUNGIÐ ER Á HLJÓÐHIMNU ÖÐRUM EÐA BÁÐUM MEGIN

Upplýsingar frá Sjúkratryggingum Íslands – taldar eru saman sams konar aðgerðir hvort heldur sem aðgerð er gerð með aðkomu svæfingarlæknis eða ekki.

2012	2.503
2013	4.761
2014	4.390

Meðalaldur allra sjúklinga sem tengjast ofangreindum aðgerðum: 4,1 ár.

Meðalaldur 0-17 ára sjúklinga sem tengjast ofangreindum aðgerðum: 2,4 ár.

Langflestir sjúklingar eru á aldrinum 0 til 4 ára en algengast er að börn séu eins árs þegar þau fara í slíka aðgerð.

NÝTT

Frón

PRÓFAÐU NÝTT KORNKEX FRÁ FRÓN MEÐ ÍSLENSKUM OSTI OG GRÆNMETI

Kornkex er einstaklega ljúffengt kex sem inniheldur blöndu af graskers-, sólblóma-, og sesamfræjum. Kornkex er trefjaríkt og er bakað úr 100% heilkornahveiti.

10,3 g TREFJAR

VELDU HEILKORNA

Frón kemur við sögu á hverjum degi...

www.fronkex.is

BESTU VINIR FÁ NÝTT HEIMILI

GÆLUDÝR *Frá stofnun Dýrahjálpar Íslands í maí 2008 hafa 1.975 hundar, 2.282 kettir, 207 kanínur, 38 hamstrar, 90 fuglar, 9 mýs, 109 naggrísir, 1 hestur, 9 fiskar og 11 önnur dýr eignast nýtt heimili með aðstoð samtakanna.*

Dýrahjálp Íslands er félag sjálfboðaliða sem leitast við að sjá dýrum, sem þarfnast heimilis, fyrir skjóli. „Þörfin á aðstoð er mikil, meiri en við getum sinnt. Þannig getum við hjálpað þeim sem leita til okkar suma mánuði en þurfum á öðrum tímum að vísa frá tilfellum," segir Valgerður Valgeirsdóttir, formaður félagsins.

Álagið er misjafnt á hverjum tíma. „Eina vikuna fáum við kannski til okkar tvo einstaklinga með samanlagt níu ketti, næstu viku er það kannski einn hundur sem þarf nýtt heimili."

ÝMSAR ÁSTÆÐUR

„Oftast eru þetta stálpuð dýr sem fólk getur af einhverjum sökum ekki hýst lengur. Til dæmis vegna ofnæmis á heimilinu, flutninga eða af heilsufarsástæðum. Undanfarið hefur til dæmis verið mikið um að fólk er að flytja til útlanda," lýsir Valgerður.

FYRST TÍMABUNDIN LAUSN

En hvernig er ferlið? „Fólk hefur samband við okkur til dæmis í gegnum vefsíðuna okkar dyrahjalp.is. Fyrir ákveðið gjald tökum við dýrið að okkur, þó ekki samdægurs," svarar Valgerður. Sendur er póstur á þau fósturheimili sem Dýrahjálp hefur á skrá með eins ítarlegum upplýsingum um dýrið og hægt er. „Við viljum finna dýrinu hentugt heimili enda sumir kettir sem ekki eru vanir hundum og sumir hundar sem ekki eru vanir börnum, sem dæmi."

Þegar fósturheimili hefur gefið sig fram fer einhver frá Dýrahjálp að sækja dýrið og fara með á fósturheimilið. „Þar er gerð heilsufarsskoðun. Við látum gelda dýrin ef það er ekki búið, örmerkja, bólusetja og ormahreinsa ef þarf. Síðan byrjum við að auglýsa eftir framtíðarheimili á heimasíðu okkar og Facebook." Valgerður segir að yfirleitt alltaf finnist framtíðarheimili þótt það taki mislangan tíma.

UM 400 FÓSTURHEIMILI Á SKRÁ

Starfsemi Dýrahjálpar byggist á því að fólk sé tilbúið til að veita dýrum fóstur í óákveðinn tíma. Um 400 fósturheimili eru á skrá hjá félaginu en þau eru þó misvirk. „Best þykir okkur að vera með fósturheimili með reynslu og því erum við afskaplega glöð þegar fólk vill taka aftur og aftur við dýrum, það eru demantarnir okkar," segir Valgerður. Það komi reyndar reglulega fyrir að fólk falli fyrir fósturdýrum sínum og tími ekki að láta þau frá sér.

DÝRAATHVARF DRAUMURINN

Öll vinna í Dýrahjálp er unnin í sjálfboðastarfi. Tilfallandi kostnaður er fjármagnaður með mánaðarlegum styrkjum frá einstaklingum auk þess sem seld eru dagatöl og jólakort fyrir jólin. „Þá styrkja dýralæknar okkur með vinnu og svo hjálpast allir að," segir Valgerður, en draumurinn er að stofna dýraathvarf í framtíðinni. „Það gerist þó ekki nema með aðkomu annarra, á borð við ríki eða sveitarfélög. Við höfum ekki útfært þá hugmynd til enda."

Valgerður með hundunum sínum Pollý og Bellu. MYND/GVA

SJALDAN LÓGAÐ

Valgerður segir afar sjaldgæft að lóga þurfi dýrum.

„Einu skiptin eru ef dýralæknir hefur ráðlagt það vegna heilsufarsástæðna, eða ef það hefur verið samdóma álit nokkurra hundaþjálfara að ekki væri hægt að endurhæfa dýrið."

„Ég er allt annar maður eftir að ég fór að taka inn Pharmepa Omega 3 EPA frá Igennus og er miklu fljótari að jafna mig eftir æfingar og lengri sund.

Auk þess finn ég fyrir mun meiri orku og einbeitingin er betri."

Árni Þór Árnason, 44 ára afreksmaður og sjósundkappi

Igennus Pharmepa

Igennus Pharmepa endurstillir hlutfallið af Omega 3 EPA og Omega 6 og dregur úr bólgumyndun í líkamanum sem er undirliggjandi þáttur varðandi þróun á mörgum lífsstílssjúkdómum.

Fæst í Heilsuhúsinu, Lyfjaveri, Heilsuveri, Lyfsalanum, Árbæjarapóteki, Urðarapóteki, Heilsutorginu Blómavali, Lyfjavali ogApóteki Suðurnesja

PRENTUN.IS

Þór frá Þórshöfn var hvolpur sem átti heima á Þórshöfn þegar auglýst var eftir nýju heimili. Dýrahjálp gekk í málið en brösuglega gekk að koma honum í bæinn þar sem ófært var í nokkra daga, en loks var hann sendur með flugi og dvaldi þá á fósturheimili Dýrahjálpar. Viku eftir komuna komst hann í fréttirnar og saga hans sögð bæði á Vísi og í Fréttablaðinu. Viðbrögðin létu ekki á sér standa og mikill fjöldi af umsóknum barst félaginu. Nýtt heimili fyrir Þór var vandlega valið. Fáum dögum síðar var hann kominn í umsjá fjögurra manna fjölskyldu þar sem hann lifir góðu lífi, en fóstra hans Þórunn fær reglulega af honum fréttir og myndir.

Þakrún hefur verið útigangsköttur mjög lengi, sennilega á annað ár. Eyru hennar voru dökk og kalin, feldurinn illa farinn af útiveru og var hún mjög stygg. Mjög gott fólk fangaði hana í fellibúr á þakinu hjá sér en þaðan er nafnið komið. Hún dvaldi á Dýraspítalanum í Garðabæ í næstum tvo mánuði. Hún er eflaust 3-4 ára.

Þakrún er á frábæru fósturheimili sem hefur gefið henni tíma til að byggja upp sjálfstraust og læra að treysta öðrum. Hún er enn mjög vör um sig þegar það kemur einhver nýr sem hún þekkir ekki, en þegar feimnin er runnin af henni þá er hún mjög blíð og góð og kemur beint í fangið á manni til að fá knús.

Vinur er átta ára Amerískur Cocker Spaniel sem kom til Dýrahjálpar eftir nokkurt flakk. Hann var með ýmsa heilsukvilla og feldurinn illa farinn vegna skorts á feldhirðu. Hann hafði lent í misgóðum höndum í gegnum ævina og hafði margar ástæður til þess að vantreysta manninum. Samt ber Vinur traust til fólksins síns og hefur náð að eigna sér hjartastað hjá öllum sem hafa kynnst honum.

Vinur fór á frábært fósturheimili sem reyndist honum afar vel en ekki hefur tekist að finna framtíðarheimili við hæfi. Vinur fór í boot-camp til Heiðrúnar Villu, hundaþjálfara á Akureyri. Þar hefur hann verið í hátt í mánuð og hefur blómstrað. Þar var m.a. unnið vel með það að Vinur á erfitt með að höndla mat og lagði ýmislegt á sig til að komast yfir góðan matarbita. Vinur er nú kominn aftur á fósturheimili sitt og bíður þess að finna framtíðareiganda.

HEIMILI&HÖNNUN

ÞRIÐJUDAGUR 24. MARS 2015

Kynningarblað Skipulag, eldhús, gólfefni, baðherbergi og flísar.

Flugfreyjan og förðunarfræðingurinn Anna Kristín Óskarsdóttir hefur mikinn áhuga á hverskyns hönnun og ber heimili hennar þess glöggt merki. Hún hefur líka unun af því að taka myndir og ákvað nýverið að opna hönnunarblogg undir eigin nafni þar sem áhugamálin fá að njóta sín.

SÍFELLT AÐ BREYTA OG BÆTA

Innlit SÍÐA 2

MYNDIR/VILHELM

EINFÖLD OG GÓÐ SJÓNVÖRP

40" UNITED 69.990 UNITED LED40X16T2

32" UNITED 39.990 UNITED LED32X16T2

Sjónvarp með 1366x768p upplausn. Progressive Scan. Stafrænn DVB-T/T2 móttakari. USB, 3x HDMI, Scart, S-video, Digital Coax, PC, heyrnartóls- og RCA tengi. CI kortarauf.

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

Tréð í barnaherberginu teiknaði Anna Kristín fríhendis. Rúmið er úr IKEA en ábreiðurnar hekluðu móðir hennar og tengdamóðir.

Rúmteppið er frá Snúrunni. Hillurnar keypti Anna Kristín í netversluninni Hjarn. Náttborðin smíðaði hún sjálf. Taukörfurnar eru frá House Doctor og Söstrene Grene.

▶ Framhald af forsíðu

„Ég stefni að því að setja inn tvær færslur á viku. Ég mun benda á áhugaverða hönnun og lausnir héðan og þaðan ásamt því að birta myndir úr mínu nánasta umhverfi," segir Anna Kristín Óskarsdóttir en hún ákvað að hafa færslurnar bæði á íslensku og ensku til að ná til sem flestra. „Þá er ég með Instagram-síðu samhliða þar sem ég set inn eina mynd á dag, en Instagram-síðum sem tengjast hönnun fjölgar ört."

Anna Kristín sækir innblástur víða. „Ég er hrifnust af Trendnetinu þegar kemur að íslenskum bloggum en annars er að myndast mjög skemmtileg bloggstemning hér á landi sem gaman er að fylgjast með. Þá skoða ég myscandinavianhome.blogspot.com, trendland.com, thedesignfiles.net og lauritz.com. Blöðin í uppáhaldi eru svo Bolig Magasinet, Bo Bedre, Vogue Living, ELLE-dekor og Hús og híbýli en auk þess er gaman að fylgjast með Pintrest og Instagram."

Á eigin heimili blandar Anna Kristín saman hönnunarvörum og antík. „Flest borðin á heimilinu eru frá ömmu minni og afa og sömuleiðis stofustóll sem er í miklu uppáhaldi en hann hefur verið bólstraður upp á nýtt."

Talsvert af húsgögnunum er líka eftir Önnu Kristínu sjálfa en hún útskrifaðist af Listnámsbraut frá Iðnskólanum í Hafnarfirði og smíðaði meðal annars náttborð, dagblaðarekka og hillur í stofuna. „Draumurinn var nú að láta framleiða eitthvað af þessu en ég á ennþá eftir að koma því í verk."

Anna Kristín segist sífellt vera að breyta til á heimilinu. „Það reynir svolítið á manninn minn sem veit aldrei hvar neitt er geymt," segir Anna Kristín og hlær. „Ég hef þó náð að smita fjögurra ára dóttur mína. Henni finnst gaman að raða og breyta og er upprennandi innanhússhönnuður."

Anna Kristín vonast til að geta byggt upp sterka síðu. „Mér finnst þessi heimur skemmtilegur og vonast til að geta starfað innan hans í framtíðinni. Þetta er fyrsta skrefið."

Áhugasamir geta fylgst með á **annakristinoskars.com** og á **instagram.com/annakristinoskars.**

Stóllinn er frá ömmu og afa Önnu Kristínar. Hann hefur verið bólstraður upp á nýtt.

ROYAL COPENHAGEN
PURVEYOR TO HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

KÚNÍGÚND
SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR
Laugavegur 53 S. 551 3469 | 1. Hæð. Kringlunni S. 568 1400

Kommóðan á ganginum er frá móður Önnu Kristínar en hún fékk hana í fermingargjöf á sínum tíma. Blómapokinn heitir Le sac en papier og fæst hjá reykjavikbutik.is.

Dagblaðarekkann og hillurnar smíðaði Anna Kristín. Borðstofuborðið er frá ömmu hennar og afa. Hreindýrið á veggnum er gjöf frá systur sambýlismanns hennar, en hún starfar sem innanhússarkitekt í Vancouver.

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

Ferskir vindar og nýjungar í IKEA

Apríl er alltaf sepennandi mánuður í IKEA því þá blása ferskir vindar í vöruúrvalinu. Mikið af nýjum vörum kemur í verslunina á þessum tíma. Verslunin fer í nýjan ham og það er vor í lofti. Að sögn Birnu Magneu Bogadóttur sölustjóra er mikið líf í húsinu núna og skemmtileg vinna hafin við að koma nýjum vörum á framfæri í versluninni. Úrvalið ætti að höfða til fólks á öllum aldri.

Undanfarin misseri hefur IKEA fjölgað verulega línum sem framleiddar eru í takmörkuðu upplagi. Þær hafa vakið athygli, og vinsælustu vörurnar hafa selst hratt upp. „Nýjungarnar streyma inn næstu vikurnar og nú á vormánuðum eigum við von á nokkrum vörulínum sem fást bara í takmarkaðan tíma,“ segir Birna Magnea Bogadóttir, sölustjóri IKEA. „Þar er fyrst að nefna svonefnt Art Event, sem samanstendur af 12 einstökum listaverkum eftir listamenn sem hafa sérhæft sig í götulist. Listaverkin eru seld sem veggspjöld og gefin út í takmörkuðu upplagi.“

Birna segir sum verkanna koma í fáum eintökum hingað til lands og því ástæða fyrir áhugasama að fylgjast vel með. Markmiðið með þessari línu er að gefa fólki betra aðgengi að spennandi list og vekja um leið athygli á listamönnum úr ýmsum áttum.

Spennandi samstarf við ýmsa hönnuði og listamenn

Reyndar er samstarf við ýmsa listamenn og hönnuði í forgrunni hjá fyrirtækinu um þessar mundir. Að Art Event frátöldu má nefna samstarf við vinsæla hönnuði á ýmsum sviðum.

„BRÅKIG-línan, sem er væntanleg til okkar í maí, er til dæmis afrakstur samstarfs IKEA og danskra hönnuða sem kalla sig ArtRebels. Hún er mjög litrík og skemmtileg og okkur hafa borist fyrirspurnir um hvort línan komi ekki hingað þannig að hún hefur þegar vakið athygli Íslendinga sem fylgjast vel með nýjustu hönnun. Línan samanstendur af smáhirslum, litlum húsgögnum, vefnaðarvöru og borðbúnaði í sumarlegum litum og með einkennandi mynstri.“

Birna segir líka ríkja eftirvæntingu eftir nýrri línu þar sem teikningar eins frægasta grafíska hönnuðar Svía, Olle Eksell, verða í aðalhlutverki. „Hann á sérstakan sess í hjörtum Svía, sem hafa alist upp við teikningar hans, og ég er viss um að þær falla líka í kramið hjá Íslendingum. Línan heitir ÖNSKEDRÖM, og í henni eru smávara og vefnaðarvara skreytt með mynstri og teikningum eftir listamanninn.“

Birna segir töluvert af nýju vörunum þegar komið í verslunina. „Þar má til dæmis nefna RIMFORSA, sem eru fallegar vörur fyrir eldhússkipulagið úr bambus og gleri. Vinsælasta borðbúnaðarlínan okkar, IKEA 365+, gengur nú í gegnum endurnýjun. Nýja línan á að svara þörf fyrir fjölbreyttari borðbúnað því núorðið borða færri við hefðbundið matarborð og eru frekar í sófanum, við tölvuna eða á ferðinni. Það er vandfundið íslenskt eldhús þar sem ekki má finna borðbúnað úr IKEA 365+-línunni, og gaman að geta aukið úrvalið. Svo hafa nýju borðstofuborðin okkar fengið frábærar viðtökur, enda mjög skemmtileg nýjung hjá okkur að bjóða borð þar sem hægt er að kaupa fæturna og borðplötuna

> **Stefnan er að sýna viðskiptavinum að þrátt fyrir stærðina er fyrirtækið með puttann á púlsinum þegar hönnun er annars vegar.**

hvort í sínu lagi, og því hægt að raða saman eftir smekk og þörfum.“

Svefnherbergið í aðalhlutverki í ár

Svefnherbergi eru hluti af þema ársins í IKEA og þar hefur orðið mikil endurnýjun. Nú fást tvær nýjar línur í svefnherbergið, TYSSEDAL og UNDREDAL, sú fyrrnefnda ljós og létt og sú síðarnefnda úr dökkum viði.

„Við fengum líka nýlega OPPLAND-línuna í hús, sem samanstendur af rúmum og kommóðum, sem eru frábær viðbót í breitt vöruúrvalið okkar fyrir svefnherbergi,“ segir Birna. „Þær fást bæði ljósar og dökkar og í mörgum stærðum, og eru sérstaklega veglegar. Margir þekkja BESTÅ-hirslurnar okkar, og þær eru að ganga í gegnum endurnýjun núna og því einnig von á spennandi nýjungum þar.“

Þráðlaus hleðsla

Birna segir ekki hægt að tala um nýjungar í IKEA án þess að minnast á þráðlausu hleðsluna sem væntanleg er um miðjan apríl. „Það má í raun segja að sé bylting á ferðinni því hleðslutæki fyrir snjallsíma og spjaldtölvur eru orðin nauðsynlegur hluti daglegs lífs, og oft finnast þau ekki eða gleymast. Snúrurnar eru svo vandamál út af fyrir sig því flest viljum við minnka snúruflækjurnar sem fylgja tækjum og tólum heimilisins,“ segir Birna. Nú séu væntanlegar vörur með innbyggðu hleðslutæki þannig að hægt verði að hlaða síma og spjaldtölvur með því að leggja tækið einfaldlega ofan á hleðslutækið.

„Vörurnar verða á mjög góðu verði, allt frá einföldu hleðslutæki að standlampa og borði með innbyggðri hleðslu, þannig að pirringur vegna snúra og týndra hleðslutækja ætti að heyra sögunni til.“

Það er ljóst að aðdáendur fallegrar hönnunar fara ekki fýluferð í IKEA á næstunni, og Birna segir nýjungar og fjölbreytni hafi aukist mikið hjá IKEA og það sé stefnan að sýna viðskiptavinum að, þrátt fyrir stærðina, sé fyrirtækið með puttann á púlsinum þegar hönnun sé annars vegar. „Við höfum líka aukið verulega upplýsingar um nýjungar á vefnum okkar og opnuðum nýlega Pinterest-síðu þar sem við bjóðum upp á betri og fleiri myndir af vörunum þannig að ég hvet alla sem hafa áhuga á hagkvæmri hönnun fyrir heimilið að fylgjast með okkur þar,“ segir Birna að lokum.

Nýjungarnar streyma inn í IKEA á næstu vikum og mánuðum. Art event samanstendur af 12 einstökum listaverkum eftir listamenn sem hafa sérhæft sig í götulist. Þau eru seld sem veggspjöld og framleidd í takmörkuðu upplagi. Markmiðið er að gefa fólki betri aðgang að spennandi list og vekja um leið athygli á listamönnum úr ýmsum áttum.

Í apríl eru væntanlegar vörur með innbyggðu hleðslutæki. Þær virka þannig að hægt er að hlaða síma og spjaldtölvur með því að leggja tækin einfaldlega ofan á hleðslutækið.

RIMFORSA vörurnar eru fallegar í eldhúsið. Þær eru úr bambus og gleri.

Mikil eftirvænting ríkir eftir nýrri línu þar sem teikningar Olle Eksell, eins frægasta grafíska hönnuðar Svía, verða í aðalhlutverki.

BRÅKIG-línan er væntanleg í maí en hún er afrakstur samstarfs IKEA og danskra hönnuða sem kalla sig ArtRebels.

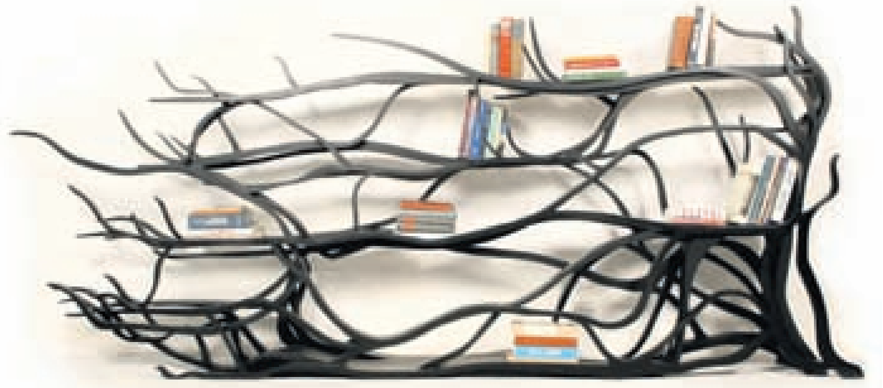
Svefnherbergi tilheyra þema ársins í IKEA en þar hefur orðið mikil endurnýjun.

Heimili bókanna

Þó að gömlu góðu Billy-hillurnar standi alltaf fyrir sínu er gaman að skreyta heimilið með fallega hönnuðum bókahillum. Úr mörgu er að velja en hér gefur að líta nokkrar sérstæðar hillur úr ýmsum áttum.

Á SKÝI Cloud eða ský kallast þessar hillur eftir bræðurna Ronan & Erwan Bouroullec sem framleiddar eru af Cappellini. Skýjunum, sem búin eru til úr hvítu pólýetýleni, má raða upp á hvaða veg sem er. Hvert ský getur staðið sér eða hægt að raða með öðrum

HELLIR Japanski hönnuðurinn Sakura Adachi vildi hanna hillu sem veitti fólki skjól fyrir iðandi umhverfi sínu, nokkurs konar helli til að fela sig í. Úr varð hillan Cave sem framleidd er af Biketjanst. Í miðri bókahillunni er bólstrað sæti sem hægt er að sitja eða liggja í. Hillan getur staðið í miðju herbergi þar sem hægt er að raða bókum báðum megin í hana.



METAMORPHOSIS Listamaðurinn Sebastian Errazuriz er höfundur þessarar áhugaverðu hillu sem hann kallar Metamorphosis. Húsgagnið er handgert úr birkikrossviði og líkist stórri trjágrein með mörgum öngum. Þessi óvenjulega hilla var hluti af sýningu Errazuriz, „Beautiful Premonitions“, sem hann setti upp í Cristina Grajales Gallery í New York.

BÓKAORMUR Hollenska hönnunarteymið Atelier 010 er hugmyndasmiður Bookworm, eða bókaormsins. Ormurinn er listaverk í sjálfu sér og er í senn hilla, sæti og athvarf fyrir bókelska.

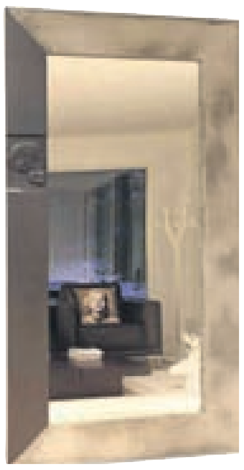
BÓKATRÉ Book Tree-hillan er eftir gríska hönnuðinn Kostas Syrtariotis sem hannar undir merkjum kdsgn. Kostas fæddist í Aþenu árið 1972 og stundaði nám í arkitektúr í Feneyjum.

Veit sjaldnast útkomuna í upphafi

Helsta áhugamál Arnar Arnarsonar Hackert er að gefa gömlum viði nýtt hlutverk en meðal hráefna má nefna mandarínukassa og rekavið. Nú er hann að klára metnaðarfullt verk úr gömlum glugga sem sýnir ris og fall tvíburaturnanna í New York.

Gamall og notaður efniviður er í uppáhaldi hjá smiðnum Erni Arnarsyni Hackert. Undanfarin ár hefur hann smíðað ýmiss konar húsgögn og húsmuni úr rekaviði, mandarínukössum og gömlum burstabitum svo dæmi séu tekin af fjölbreyttum efniviði. Örn segist hafa hráan stíl og vill gjarnan búa til muni sem fólk megi snerta. „Ég er ekki mikið í hvítu háglansefni heldur vinn meira úr gömlum viði. Það er eitthvað svo heillandi við að endurnýta slíkt timbur og gefa því nýtt líf.“

Þessa dagana er Örn sestur aftur á skólabekk og sinnir smíðum á kvöldin og um helgar eða þegar næði gefst til. „Ég safna gömlu hráefni bak við verkstæðið og gríp í það þegar tími gefst til. Þegar ég byrja að vinna veit ég sjaldnast hver útkoman verður heldur prófa ég mig áfram. Þetta er nokkurs konar „freestyle“-smíði þar sem ég fer inn á verkstæðið og byrja, tek upp málbandið, saga eitthvað og set annað saman. Sumt virkar og annað ekki en þá held ég bara áfram og geri eitthvað nýtt. Stundum fæ ég líka óskir frá viðskiptavinum og þá reyni ég að bregðast við þeim enda sérhæfi ég mig ekki í einu sérstöku heldur er duglegur að



Örn Arnarson Hackert er fjölhæfur smiður sem vinnur aðallega úr gömlum viði. Bak við hann sést metnaðarfullt verk um ris og fall tvíburaturnanna í New York. MYND/GVA

láta hugmyndaflugið ráða.“

Nýjastar verkefni Arnar er ansi metnaðarfullt. „Ég fékk gamlan glugga úr Garðastræti sem inniheldur átta minni gler. Inn í hann er ég að smíða tímalínu um tvíburaturnana í New York sem hefst árið 1970 þegar þeir eru í byggingu. Tímalínan rekur sögu þeirra í grófum dráttum til falls þeirra 2001 og þar til Freedom Tower var vígður í nóvember í fyrra. Ef einhver stendur fyrir framan gluggann er hann kannski í fimm mínútur að horfa og meðtaka innihaldið. Þetta verður svakalegt þótt ég segi sjálfur frá, alveg rosalegt!“

Skoða má vörur Arnar á Facebooksíðu hans undir Hackert Design.

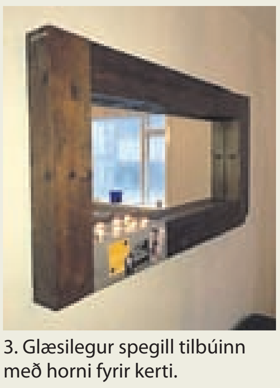
Burðarbita breytt í spegil

Nýlega fékk Örn gefins gamlan burðarbita úr húsi á Njálsgötunni í Reykjavík sem skipt var út fyrir járnbita. Úr honum smíðaði Örn glæsilegan spegil sem hann nefndi Njálsgötuspegilinn. „Það var ótrúlega gaman að „freestyle-a“ með þennan 108 ára gamla töffara. Þessi furubiti var upprunalega burðarbiti í húsinu sem byggt var árið 1906. Hann á því mikla sögu sem gerir verkið enn skemmtilegra.“

Fyrsta verk Arnar var að fara með bitann út á verkstæði þar sem hann horfði á hann í smá tíma og hugsaði upp ýmsa möguleika. „Eftir smá pælingar og mælingar kom upp sú hugmynd að gera massífan spegil. Fyrst háþrýstiþvoði ég bitann og fékk hann til að skína. Þannig komu allar sprungurnar fram og aldurinn sást vel. Næst sagaði ég bitann til í réttar stærðir og setti saman. Ég fræsti fals fyrir spegilinn, lakkaði hann og að lokum datt mér í hug að galvanísera hatt á hann í hornið til að hægt væri að setja eitthvað ofan á hann eins og kerti og fallegar myndir.“

1. 108 ára gamall burðarbiti sem átti að henda. Örn hélt nú annað.

2. Eftir smá pælingar var ákveðið að skella í massífan spegil.



3. Glæsilegur spegill tilbúinn með horni fyrir kerti.

MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumaður er með stál- og kopardellu á háu stigi og safnar auk þess hnífum. Uppáhaldsáhaldið er þó svokallaður roner, hægeldunargræja sem Úlfar notar mikið. MYND/VILHELM

Fallega koparhluti er að finna um allt eldhús.

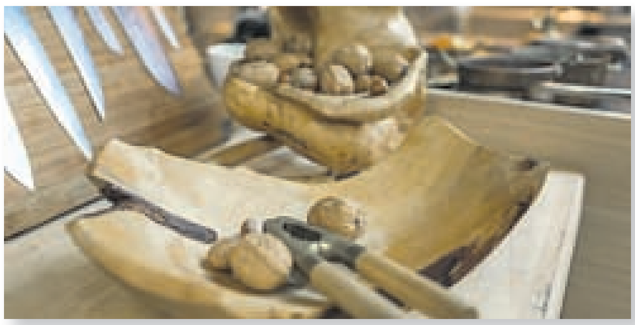
Áhöld úr stáli hanga niður úr slám og rekkum.

Koparfíkill með stál- og hnífadellu

Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumaður fellur fyrir koparpottum hvar sem hann sér þá. Hann er líka með hnífadellu eins og kokkar eru gjarnan og er sérstaklega hrifinn af stáli. Hann hannaði annað tveggja eldhúsa á heimilinu úr stáli í hólf og gólf, með alla hluti innan seilingar.

„Ég safna kopar og missi mig alls staðar þar sem ég kemst í hann."

Krydd og hnetur geymir Úlfar gjarnan í litlum koparpottum og -skálum. Hann segir óþarfa að pússa kopar, hann sé fallegastur þegar fallið hefur á hann.



Tréskál undir hneturnar er einn af fáum hlutum í eldhúsinu sem ekki eru úr stáli eða kopar.

Steiktar kartöfluflögur í fallegum litlum potti á bakka og eðalsalt í skaftpotti.

Bestu eldhúsin eru ekki þau stærstu heldur þau þar sem hægt er að teygja sig í alla hluti. Stór vaskur og allt nálægt mér, þá er ég alsæll," segir Úlfar Finnbjörnsson matreiðslumaður en við fengum að kíkja inn í eldhús til hans, það er að segja annað þeirra því hann er með tvö eldhús heima, annað fyrir vinnuna og hitt fyrir heimilið.

Hann segist reyndar heimiliseldhúsið sjaldnar notað.

„Morgunmaturinn er kannski þar en allt sem er eldað fer fram hér. Ég hleyp svo með allt upp á bakka og garga „matur!"," segir Úlfar en hann hannaði eldhúsið sjálfur og þá sem vinnustöð fyrir einn, enda sér hann yfirleitt um eldamennskuna á heimilinu.

„Oft eru þeir sem eru að hjálpa meira fyrir en hitt. Ég er búinn að steikja fiskinn og borða hann áður en hann er kominn á pönnuna hjá frúnni," segir hann hlæjandi.

Eldhúsið er allt úr stáli en Úlfar leggur mikið upp úr því að auðvelt sé að þrífa. Hann sé eldfljótur að þrífa allt eldhúsið með sápu og ber svo á það stálgljáa.

„Þetta er miklu fljótlegra en að þrífa flísar," segir hann.

Um allt eldhús hanga áhöld líka úr stáli en einnig koparpottar.

„Ég er stál- og koparfíkill. Ég safna kopar og missi mig alls staðar þar sem ég kemst í hann."

En varla er fljótlegt að þrífa kopar?

„Lausnin er að þrífa hann ekki. Mér finnst hann flottastur þannig."

Eins og kokka er von og vísa er Úlfar líka með hnífadellu og um allt hús eru hnífar í stöndum og á veggseglum. Hann á kokkahníf langömmu sinnar, Theodóru Sveinsdóttur, og síldarflökunarhníf langafa síns. Sparihnífarnir eru hárbeittir japanskir hnífar en uppáhaldsáhaldið er þó ekki hnífur.

„Aðal dellugræjan mín er roner, tæki sem upphaflega var fundið upp fyrir læknabransann til að hækka líkamshita hjá fólki sem hafði ofkælst. Með því stillir maður eldunarhita nákvæmlega upp á gráðu og eldunartímann. Þetta var dýr græja fyrir nokkrum árum en er í dag á viðráðanlegu verði. Þetta verður komið inn á hvert heimili innan skamms."

- rat

Hægt að flikka upp á innréttinguna

Arna Þorleifs innanhússhönnuður sérhæfir sig í hönnun og ráðgjöf fyrir heimili og vinnustaði. Arna flutti heim frá London árið 2012 þar sem hún var bæði í námi og starfi. Hún segir margt hægt að gera til að flikka upp á gömul eldhús án þess að leggja í mikinn kostnað.

Arna er ættuð frá Bolungarvík en eftir að hún flutti frá London kom hún sér fyrir í höfuðborginni ásamt fjölskyldu sinni. „Við vorum búin að vera í sex ár erlendis og tími kominn til að flytja heim aftur,“ segir hún. „Mér hefur gengið vel að fá verkefni eftir að ég kom heim, mörg mjög skemmtileg. Það virðist vera að þjóðfélagið sé að vakna aftur eftir mögur hrunár. Það er nokkuð um það að fólk sé að taka heimilið í gegn núna frekar en að kaupa stærra húsnæði. Margir eru að leita að einföldum lausnum til breytinga í stað þess að henda öllu út og kaupa nýtt.“

Þegar Arna er spurð um góð ráð varðandi eldhúsið, segir hún ýmislegt hægt að gera til að flikka upp. „Það er mjög gott ef hægt er að endurnýta hluti. Fólk verður að spyrja sig áður en endurbætur hefjast hversu langt það vilji ganga í breytingum og hvað þær mega kosta. Hvað virkar vel í eldhúsinu og hvað er fólk ánægt með? Er flæðið gott? Oft er hægt að nýta hluta af innréttingunni eða jafnvel hana alla með breytingum. Það má grunna ytra borðið og lakka síðan í ljósgráum tónum. Síðan er hægt að skipta um borðplötu, höldur, flísar og tæki. Það má líka skipta um lamir ef þær eru orðnar slappar.

Stundum er hægt að setja útdregnar hillur í gamla skápa. Ég get bent á fyrirtækið Hegas sem selur mikið af lausnum fyrir eldhús. Ef gamla eldhúsið er að virka vel en þarf upplyftingu ætti ekki að vera mikið mál að lagfæra það.

Ef það þarf að skipta út eldhúsinu er gott að fá ráðgjöf um hvernig best væri að nýta plássið með nýrri innréttingu. Fagaðili getur komið með mjög góð ráð varðandi skipulag og hvaða lausnir eru fáanlegar. Þá virkar eldhúsið mjög vel þegar það er komið upp. Vinnuaðstöðuna þarf að úthugsa og einnig flæði frá ísskap eða eldavél að vaski og þess háttar. Nýjar innréttingar eru þægilegar varðandi líkamsstellingar. Þær eru með útdregnum skúffuskápum og hillum. Sérstakir búrskápar eru mjög sniðugir. Ef eldhúsið er ferkantað getur verið sniðugt að hafa einn vegginn með háum skápum en léttari efri skápa á öðrum vegg. Það getur komið skemmtilega út að brjóta eldhúsið upp, jafnvel mixa saman innréttingahlutum héðan og þaðan.

Lýsing er sömuleiðis mikilvæg í eldhúsinu. Oft er gott að taka niður loftin og hafa innbyggða lýsingu. Einnig eru loftkastarar, ferkantaðir eða sívalningar, góðir beint niður sem vinnuljós. Ljós undir og ofan á skápa gefa alltaf mikinn karakter. Svo getur verið sjarmerandi að hafa fallegt veggljós,“ segir Arna.

Hægt er að skoða verk hjá Örnu á Facebook-síðu hennar og á heimasíðunni arnathor.com.

Arna Þorleifs er innanhússhönnuður og ráðgjafi varðandi breytingar á heimilum og vinnustöðum.

Arna teiknaði þetta eldhús. „Þarna er unnið með modern línur og efni í húsi frá aldamótunum 1900. Lofthæðin er um 3 m og því var sett LED-lýsing ofan á skápana til að ýkja lofthæðina.“

„Þarna hafa eigendur íbúðarinnar tekið eldhús í gegn fyrir lítinn pening. Innréttingin var spónlögð með gulleitu beyki. Þau tóku höldur, spörsluðu í götin, sönduðu, grunnuðu og lökkuðu í gráum tón. Subway-flísar voru settar á milli grunneininga og efri skápa. Borðplatan er ódýrt grenilímtré sem var lakkað með möttu lakki og það virkar mjög vel.“

Er eldhúsið þitt vel skipulagt?
HEGAS ehf.
...allt fyrir tréiðnaðinn
www.hegas.is

TIL HEIÐURS MICHAEL GRAVES

Hönnuðurinn Michael Graves lést á heimili sínu þann 12. mars síðastliðinn, áttræður að aldri.

Ítalska fyrirtækið Alessi ætlar að heiðra minningu Graves með því að láta framleiða sérstaka útgáfu af katli sem Graves hannaði fyrir Alessi árið 1985. Ketillinn er úr ryðfríu stáli og á stút hans er flauta í líki fugls. Ketillinn var mest selda vara Alessi í fimmtán ár og er enn meðal tíu mest seldu hluta Alessi frá upphafi.

Hin þrjátíu ára afmælisútgáfa ketilsins mun líta dagsins ljós í september. Graves hafði unnið að hönnuninni í nokkurn tíma áður en hann dó. Ketillinn, sem verður aðeins framleiddur í takmörkuðu upplagi, mun bera heitið Tea Rex og hafa menn leitt getum að því að fuglinum á stútnum verði skipt út fyrir risaeðlu.

KAFFIFILTER KEMUR AÐ GÓÐUM NOTUM

Það er ýmislegt hægt að gera með filterspoka fyrir kaffi fyrir utan að hella upp á. Það er til dæmis sniðugt að setja slíkan pappírspoka í botninn á blómapotti þegar skipt er um mold á heimilisblómunum. Það er líka hægt að nota þessa poka til að þrífa glugga, gler og spegla.

Ef þú setur poppkorn í skál er ágætt ráð að setja kaffifilterspoka undir. Hann dregur í sig fituna af poppinu og skálin verður hreinni.

Þá er gott að nota filterpokann til að smyrja smjöri í bökunarform.

Ef þú ert að setja saman húsgagn, til dæmis frá IKEA, er upplagt að setja allar skrúfur fyrst í kaffipokann. Þá tapast ekkert. Postulín verður fallegt ef það er pússað með kaffipoka. Það má líka nota þá til að þrífa sjónvarp eða síma. Einnig má nota pokana á milli brothættra hluta þegar þú flytur.

Ef þú ert að bræða til dæmis smjör í örbylgjuofni er sniðugt að leggja kaffifilter yfir því þá skvettist ekkert upp úr skálinni. Það má reyndar nota hann á allt sem þarf að hita í örbylgjunni.

Þegar þú djúpsteikir kartöflur eða steikir beikon er ágætt ráð að klippa filterpokann í sundur og leggja matinn á hann eftir steikingu en þá rennur fitan í pokann.

FALLEGT GLUGGASKRAUT

Það setur mikinn svip á eldhúsið að hafa fallegt skraut hangandi í gluggunum, hvort sem það er í einum glugga eða fleirum. Látið ímyndunaraflið ráða för og skapið ykkar eigin stíl. Svo er gaman að láta skrautið hæfa þeirri árstíð sem er í gangi og að sjálfsögðu má skella upp sérstöku jóla- og páskaskrauti þegar hátíðirnar ganga í garð.

Dæmi um skraut sem sómir sér vel í glugga og auðvelt er að gera eru pappírsstjörnur. Fallegt er að nota blaðsíður úr gömlum bókum eða nótnablöð. Mikið er til af myndböndum á netinu þar sem sýnt er hvernig á að búa stjörnurnar til.

Annað dæmi eru kransar. Auðvelt er að gera kransana þannig að þeir hæfi tímanum þegar þeir hanga uppi og sniðugt að nota í þá efni sem til er á heimilinu eða má finna úti í náttúrunni.

HÖRKU
PLANKA
HARÐPARKET
fyrir sumarhús, hótel & heimili
30 ÁRA ÁBYRGÐ
VERÐ FRÁ: 1.690 kr. m²
30 ára ábyrgð

kronotex
FLOORS FOR LIVING
Birgisson
Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

Falleg eldhúsinnrétting í Terra dove grey og roccia-útliti..

Glæsileg hvítglansandi Erika-eldhúsinnrétting.

Stílhrein Mia olmo jerez innrétting með viðaráferð.

MYNDIR EINKASAFN

Hágæða vörur og hagstæð verð

Ítalski gæðaframleiðandinn ARAN er leiðandi í innréttingahönnun í Evrópu. Innréttingar þeirra fást í InnX og prýða heimili þúsunda Íslendinga sem margir koma aftur og aftur til að velja innréttingar. Nú eru margir viðskiptavinir farnir að blanda saman litum og ólíkum viðaráferðum.

Fyrirtækið InnX Innréttingar hefur um margra ára skeið boðið upp á vandaðar innréttingar frá ítalska gæðaframleiðandanum ARAN sem er leiðandi í innréttingahönnun í Evrópu. Innréttingarnar frá InnX eru fyrir vikið meðal þeirra vönduðustu sem völ er á að sögn Birgis Heiðars Þórissonar, sölustjóra innréttinga hjá fyrirtækinu. „Innréttingarnar eru í senn nútímalegar og tímalausar enda kemur fólk aftur og aftur til okkar. Hvort sem um ræðir eldhús-, bað-, þvottahúsinnréttingar eða fataskápa þá er gríðarlega fjölbreytni að finna hjá okkur, bæði af efnum og úrvali lita en þeir skipta hundruðum,“ segir hann.

Þúsundir heimila hérlendis skarta innréttingum frá InnX með góðum árangri að sögn Birgis. Hvítar innréttingar hafa verið vinsælar hér á landi undanfarin ár en nú er fólk farið að blanda meira litum og viðaráferðum. „Nú blandar fólk mikið saman ýmsum viðaráferðum og hvítum lit eða blandar litum saman á annan hátt. Söluhæsta innréttingin hjá okkur er úr ljósu eikarlíki og er mjög vinsæl bæði hjá einstaklingum og verktökum.“

Íslendingar voru lengi íhaldssamir þegar kom að vali á innréttingum en það hefur breyst mikið undanfarin ár. „Í dag er algengast að framleiða innréttingar úr harðefnum eða HPL (High Pressure Laminate). Þessi efni eru orðin það góð og náttúruleg í útliti að fólk á oft erfitt með að trúa að þetta sé ekki náttúrulegur viður. Það er orðið minna og minna um spónlagðar viðarinnréttingar og harðefnin eru það sem koma skal.“

Vakið athygli

Spónlagðar innréttingar hafa tilhneigingu til að upplitast með tímanum vegna sólarljóss og segir Birgir því góðan kost að notast við harðefnin.

„Þau breytast ekki og eru gríðarlega endingargóð. Ef það þarf til dæmis að skipta um eina hurð er sú nýja alveg eins og hinar þó innréttingin sé nokkurra ára gömul sem er mikill kostur. Þessi efni upplitast ekki, þau eru rakavarin og því alltaf eins.“

InnX hefur vakið athygli og aðdáun bæði innlendra og erlendra aðila fyrir fjölda verkefna sem unnin hafa verið í samstarfi við íslenska verktaka, fasteignafélög og einstaklinga. „Við hönnum og teiknum fyrir stór og smá verkefni og eru uppsetningarnar unnar af fagmönnum með sérþekkingu á þessu sviði,“ segir Birgir. „Við leggjum mikla áherslu á framúrskarandi þjónustu og erum með fagmenn á okkar snærum við hönnun og uppsetningu innréttinga.“

Ítalski framleiðandinn ARAN er stöðugt að þróa vörur sínar og koma með nýjungar bæði í útliti og nýjum útfærslum í skúffum og lömum og ýmiskonar búnaði sem tengist innréttingum, segir Birgir. „Allar innréttingar eru með Blum-búnaði í opnun á hurðum og skúffum og eru allar með mjúklokun á bæði hurðum og skúffum. Allt efni í skápunum sjálfum er rakavarið og er 18 mm þykkt. Mikil áhersla er lögð á skápa sem eru fyrir vaska eða ofna, sem dæmi þá fylgir alltaf plasthlíf í botn vaskaskápa og í alla ofnaskápa er notast við álslár í stað viðar í samsetningu á þeim skápum.“

InnX er til húsa að Fosshálsi 1 í Reykjavík en þar er rúmgóður sýningarsalur. Einnig má finna allar upplýsingar inn á www.innx.is.

„Innréttingarnar eru í senn nútímalegar og tímalausar enda kemur fólk aftur og aftur til okkar,“ segir Birgir Heiðar Þórisson, sölustjóri innréttinga. MYND/GVA

„Nú blandar fólk mikið saman ýmsum viðaráferðum og hvítum lit eða blandar litum saman á annan hátt,“ segir Birgir Heiðar. MYND/GVA

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Gerir mikið að breyta litum hluta

Herbergi ellefu ára dóttur Þórunnar Huldu Vigfúsdóttur fékk andlitslyftingu nýlega. Herbergið var málað og hlutir endurnýttir með því að breyta um liti á þeim. Þórunn segir auðvelt og ódýrt að fara þá leið þegar fólk langar að breyta með litlum tilkostnaði.

Þórunn Hulda Vigfúsdóttir hefur haft áhuga á hönnun og fallegum hlutum lengi og er hönnunin meðal helstu áhugamála hennar. Þórunn er mikill fagurkeri og hefur næmt auga fyrir fallegri uppsetningu og því hvernig hægt er að para saman hluti á fallegan máta. Það kom sér vel þegar hún breytti herbergi eldri dóttur sinnar nýlega. „Ég held ég sé búin að smita dóttur mína af því að vilja hafa fallegt í kringum sig en hún óskaði sjálf eftir því að við myndum breyta herberginu. Hún fékk nýtt rúm í jólagjöf og svo útbjó maðurinn minn skrifborð fyrir hana úr hillu,“ segir Þórunn.

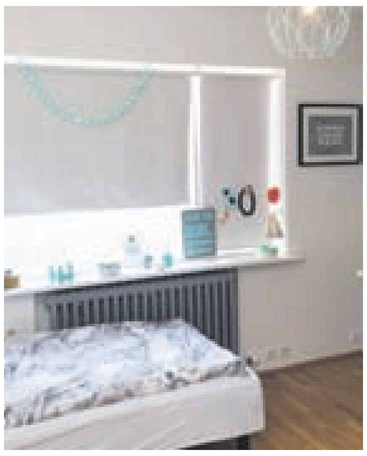
Þórunn hannar Stjörnumerkjaplattana svokölluðu frá Multi by Multi sem margir þekkja. Plattana spreyjar hún í hinum ýmsu litum og því hæg heimatökin að spreyja ýmsa hluti heimilisins í nýjum litum. „Við endurnýttum mikið af því sem hún átti fyrir og breyttum bara um liti á því. Það er sniðugt að gera það ef fólk vill breyta hjá sér, hluturinn getur litið út fyrir að vera nýr bara með því að mála hann eða spreyja í öðrum lit. Ég geri það mikið á heimilinu almennt og mér finnst líka gaman að færa hluti til, hluturinn getur öðlast nýtt líf á nýjum stað. Annars er smekkur minn þannig að ég vil hafa hlýlegt heima hjá mér. Mér finnst líka gaman að blanda saman nýjum hlutum og gömlum sem hafa sál. Ég á til dæmis nokkra hluti frá ömmu minni, svo sem sextíu ára gamlan grammófón og stóla sem ég málaði og lét hekla utan um bakið á. Ég er alltaf að gera einhverjar breytingar á heimilinu og þegar vinkonur mínar koma í heimsókn fara þær að litast um eftir því hverju ég hef breytt síðan þær komu síðast,“ segir Þórunn og hlær.

Stjörnumerkjaplattarnir frá Multi by Multi sem Þórunn hannar og býr til eru fallegir og fást í mörgum litum.

Þórunn málaði ofninn í dökkgráum lit og einn vegginn í ljósgráum og segir það gera mikið fyrir heildarmynd herbergisins. Grár, bleikur og karrígulur eru ríkjandi litir í herberginu eftir breytingarnar en fyrir var það túrkíslitur. MYNDIR/VILHELM

Hillan fékk nýjan lit ásamt fleiri hlutum og tónar vel við aðra liti í herberginu. Þórunn segir það vera ódýra leið til að breyta að skipta um liti á skrautmunum.

Þórunn er mikill fagurkeri eins og sést á heimili hennar.



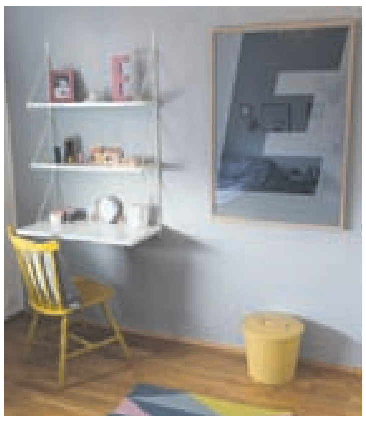
Nokkrir pastelgrænir hlutir tóna vel saman við litina sem nú eru ríkjandi í herberginu.

Eiginmaður Þórunnar tók sig til og útbjó þetta sniðuga skrifborð fyrir dóttur sína. Smáhlutirnir passa vel saman og setja svip á heildarútlitið.

Myndin af stelpunni er teiknuð af Sonju Björgu sem gengur undir listamannsnafninu Sonzý. Myndir eftir hana eru væntanlegar til sölu hjá Multi by Multi.

Borðið neðst á myndinni er frá ömmu og afa Þórunnar en hún tók það í sundur og er annar helmingur þess hjá eldri dóttur hennar en hinn hjá þeirri yngri. Borðið var málað grátt í breytingunum.

Þórunn raðar hlutunum upp á fallegan hátt. Bleiki liturinn fær að njóta sín á myndarömmum og skrautmunum.



Dóttir Þórunnar heitir Elín Helga og er stafurinn hennar áberandi í herberginu. Mottan á gólfinu er í þeim litum sem eru mest áberandi í herberginu eftir breytingar.

Marmari og dökkir litir á baðið

Útlit og innra skipulag er mikilvægt þegar taka á baðherbergið í gegn. Oft er rýmið ekki stórt en þarf jafnvel að rúma salerni, baðkar eða sturtu snyrtiaðstöðu og hirslur. Við fengum Katrínu Ísfeld innanhússarkitekt til að gefa góð ráð.

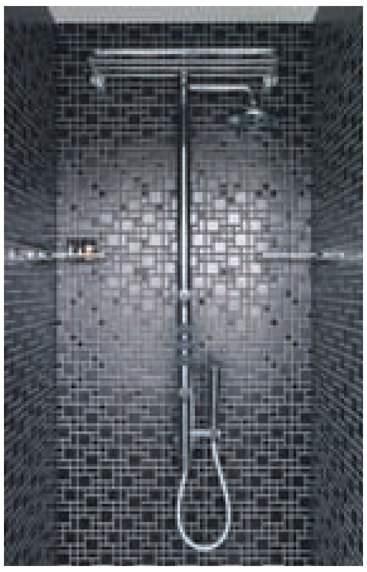
Ætla sér góðan tíma í verkið

■ Það fyrsta sem þarf að hafa í huga er að framkvæmdir sem þessar taka tíma. Tveir mánuðir að meðaltali er ekki óalgengt. Ef arkitekt á að teikna og hanna rýmið þarf að tala við hann með góðum fyrirvara og eins þarf að reikna með tíma til að panta það sem þarf, innréttingar, tæki og flísar. Oft þarf að sérpanta flísar og það getur tekið 6-8 vikur.

Gera ráð fyrir öllu

■ Baðherbergi er ekki stórt rými en mikið að gerast þar inni. Hugsa þarf meðal annars fyrir hitalögnum í gólfi, rafmagni í veggjum og lofti, innbyggðu klósetti og sturturist með halla á gólffleti svo eitthvað sé nefnt.

Marmari er mjög vinsæll í dag.


Dökkir tónar á baðinu eru einnig í tísku

Katrín Ísfeld innanhússarkitekt segir mikilvægt að ætla sér tíma til framkvæmda og skipuleggja rýmið vel. MYND/ERNIR

Fá rafvirkja þegar búið er að strípa herbergið

■ Þegar búið er að strípa rýmið og allar flísar farnar af veggjum og fræst hefur verið í gólf, sem skapar mikið ryk og rask, þarf að fara vel yfir lýsingu og þær innstungur og kveikjara sem eiga að vera á staðnum með rafvirkja. Ekki er óalgengt að fræsa þurfi eitthvað meira í veggi og loft fyrir rafmagninu.

Vanda þarf lýsingu

■ Falleg og góð lýsing á baðherbergi hefur mikið að segja um hvernig fólki líður þegar það baðar sig og snyrtir. Lýsing við spegilinn er best þegar hún varpast beint á viðkomanda, annahvort staðsett báðum megin við spegil eða innbyggð á bak við spegil eða speglaskápa.

Sjálf hanna ég fjölbreytta lýsingu á baðherbergi, oft bæði díóðulýsing og halógen og jafnvel líka hangandi ljós úr lofti. Svo er nauðsynlegt að hafa ljósin tengd á aðskilda rofa svo hægt sé að leika sér með stemninguna.

Munstraðar flísar í tísku

■ Útlit á flísum hefur breyst mikið síðustu ár meðal annars með tilkomu nýrri tækni til að prenta mynstur í flísarnar sem gerir þær afar skemmtilega flottar í útliti.

Marmari og ólíkar stærðir

■ Marmari og flísar með marmaramynstri eru mjög vinsæl núna. Stórar flísar á veggi á móti litlum á aðra fleti kemur vel út.

Dökkir tónar í tísku

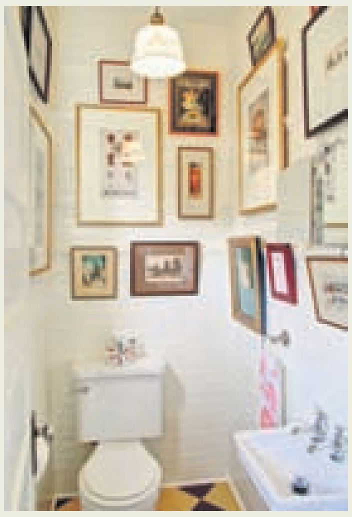
■ Litirnir eru að dökkna og er mikið verið að leika sér með ljósa fleti á móti dökkum og þá er jafnvel einn veggur í baðherberginu málaður í dökkum lit.

Speglaskápar og viðarhlutir

■ Speglaskápar hafa verið mikið í tísku undanfarin ár og halda enn velli. Einnig er meira um að fallegir hlutir séu settir inn á baðherbergin eins og tréstigar fyrir handklæði, trékollar og ýmsir flottir skrautmunir látnir njóta sín þannig að baðherbergið líti enn betur út.

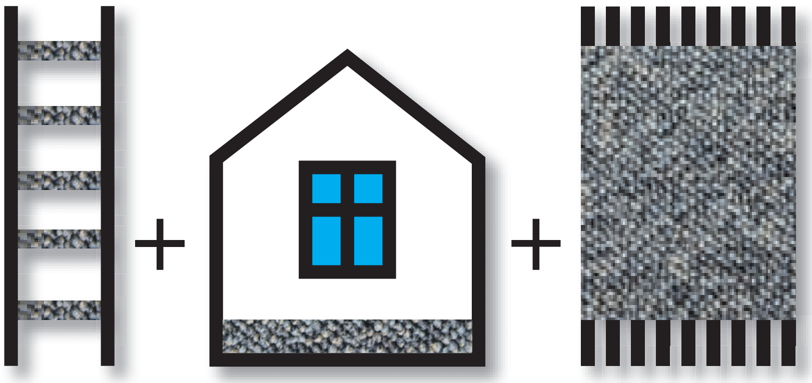
Skemmtilegar hugmyndir til breytinga á baðinu

Það getur verið gaman að breyta til á heimilinu og þar eru baðherbergin ekki undanskilin. Oft þarf lítið til til þess að rýmið sýnist allt annað en það var fyrir breytingu, til dæmis mætti mála einn vegg eða setja upp nýja hillu. Hér koma nokkrar hugmyndir að breytingum.


Það má hengja upp myndir inni á baði eins og annars staðar.

- Setjið nokkrar lifandi plöntur inn á baðherbergi, þær lífga upp rýmið.
- Í staðinn fyrir handklæðaofn mætti nota gamlan stiga sem búið er að pússa og gera fallegan til að hengja handklæðin á.
- Ljósakróna setur mikinn svip á herbergið og óvenjulegt en skemmtilegt að vera með eina slíka inni á baði.
- Málið baðkarið í áberandi lit.
- Ekki vera feimin við að hengja upp fullt af myndum.
- Notið fleiri en einn spegil, það lætur rýmið líta út fyrir að vera stærra en það er.
- Málið einn vegg í öðrum lit en hina.
- Límið fallega límmiða á glerið í sturtuklefanum.

Sniðugt er að mála einn vegg í öðrum lit til að lífga upp á rýmið.

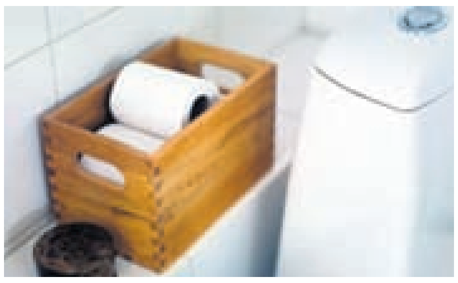

Stigahúsateppi
Mikið úrval!
25 ára reynsla
Viðurkennd gæðateppi, slitsterk, ofnæmisprófuð og samþykkt af Mannvirkjastofnun.
Óhreinindavörn sem lengir líftíma teppanna og léttir þrif.
Mælum og gerum tilboð án skuldbindinga og kostnaðar
PARKET & GÓLF
Ármúli 32, 108 Reykjavík
Sími 568 1888
www.parketoggolf.is
Sérverslun með teppi og parket
SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA

Upprúlluð handklæði spara pláss

Við gerum gjarnan hlutina á sama hátt af gömlum vana. Eins og til dæmis að brjóta saman handklæði í flata bunka. Með því að rúlla þeim upp má hins vegar spara mikið pláss. Þá geyma margir tannburstaglasið við baðvaskinn. Ef betur er að gáð ætti það kannski betur heima inni í skáp. Hér fylgja nokkur heilræði sem gott er að hafa bakvið eyrað við baðherbergisskipulagið.

Af hverju skyldu hótelhaldarar og veitingahúsaeigendur rúlla þvottaklútum og handklæðum upp í stað þess að brjóta þau saman? Það er gert til að spara pláss. Bónusinn er að það kemur líka vel út. Ef þú glímir við plássleysi í baðherbergisskápunum er ráð að prófa.

Þótt víkörfur séu hráar setja þær oft skemmtilegan svip á heimilið og fara til dæmis vel á baði. Það getur verið bæði smart og hentugt að hafa eina fyrir upprúlluð handklæði og aðra fyrir notuð eins og sýnt er hér.



Það getur verið gott að hafa nokkrar klósettrúllur uppi við á baðherberginu. Það á sérstaklega við ef gesti ber að garði. Það er fátt bagalegra en þegar klósettpappírinn klárast og fólk þarf að vera að róta inni í skápum eftir nýrri rúllu. Hér er hugmynd að smekklegri lausn. Fallegur lítill kassi heldur vel utanum nokkrar aukarúllur. Það má líka setja þær í litla víkörfu á gólfi ef borðplássið er af skornum skammti.

Margir geyma tannburstana í glasi við baðherbergisvaskinn. Það er hins vegar mælt með því að þeir séu geymdir inni í skáp. Ástæðan er sú að um baðherbergisloftið svífa alls kyns agnir sem þú vilt síður fá í tannburstann þinn. Ef þú getur ómögulega komið tannburstunum fyrir í skápunum ættir þú ávallt að loka klósettsetunni áður en þú sturtar og reyna jafnframt að hafa tannburstaglasið sem lengst frá klósettinu.

Ef þig skortir pláss í baðherbergisskápunum er ráð að vera með nokkrar glerkrúsir við baðherbergisvaskinn sem hægt er að fylla með eyrnapinnum, bómull og öðru sem þarf að hafa við höndina á baðinu. Það kemur yfirleitt vel út og þú losar um pláss í skápunum.

Veistu á hverju þú situr?

Hefurðu velt fyrir þér í hversu óhreinum stólum þú situr í dagsins önn og lífi og leik? Hvað leynist í stólunum? Skítugir stólar öðlast nýtt og ferskt líf í meðförum djúphreinsunar Hreinsanda. Þar er líka hægt að fjarlægja hvimleiða ólykt og myglugró.

Það er alltof algengt að fólk hendi gömlum stólum af því einu að þeir eru orðnir sjúskaðir af óhreinindum. Með djúphreinsun verða þeir eins og nýir og hægt að lengja líftíma þeirra um tugi ára," segir Daníel M. Einarsson, eigandi Hreinsanda.

Vönduð vinnubrögð eru í hávegum höfð hjá Hreinsanda sem veitir fyrirtækjum, skólum og stofnunum trausta og góða þjónustu við hreinsun stóla.

„Við djúphreinsum fundar- og skrifstofustóla fyrir fyrirtæki, vinnurými, sali, biðstofur og því um líkt," segir Daníel og bætir við að ekki þurfi alltaf að kaupa nýja stóla.

„Með hreinsun stólanna sem fyrir eru má lengja endingartíma þeirra um árafjöld. Nýr stóll kostar minnst tugi þúsunda á meðan djúphreinsun á stól kostar aðeins fimm þúsund krónur og því hægt að hreinsa hann nokkrum sinnum fyrir andvirði nýs stóls. Það munar um minna."

Daníel ráðleggur reglulega hreinsun á stólum, ekki sjaldnar en á fimm til sjö ára fresti.

„Eftir því sem tíminn líður verður erfiðara að ná blettum og óhreinindum úr áklæði. Óhreinindi sem sitja í stólum eyða upp áklæði og svampi en hreinn stóll heldur sér betur. Reikna má með tíu ára endingu stóls sem er aldrei hreinsaður en þrjátíu ára líftíma sé hann hreinsaður með reglulegu millibili."

Setið í skítugum stólum

Daníel vill almenna vakningu um óhrein húsgögn í fyrirtækjum og almenningsrýmum.

„Ég á stundum erindi í skólana og sit þar yfirleitt á haugskítugum stólum. Skólarnir búa við skert fjármagn og ráða illa við kaup á nýjum stólum enda algjör óþarfi þar sem hægt er að gera gömlu stólana eins og nýja með djúphreinsun."

Ekki þarf mikið ímyndunarafl til að átta sig á hversu skítugir stólar verða eftir aðeins fárra ára notkun.

„Því miður eru stólar í almenningsrýmum látnir standa óþrifnir árum saman og svo er kannski þurrkað létt af yfirborðinu þannig að óhreinindi halda áfram að safnast í stólana og eyðileggja efnið. Því er bæði góð forvörn og mikill sparnaður í því að láta djúphreinsa stólana með reglulegu millibili," segir Daníel.

„Sennilega hugsa fáir út í á hverju þeir sitja eða hversu lengi óhreinindi hafa safnast fyrir í stólum. Tökum sem dæmi biðstofustóla heilsugæslu og sjúkrahúss; hversu mikið af sýklum innihalda þeir? Eða þá kvikmynda- og leikhúsin, þar sem þúsundir gesta sitja í hverjum stól á hverju ári og ekki allir nýbúnir að baða sig eða í nýþvegnum fötum. Því hlýtur að vera allra hagur að hafa stólana hreina og snyrtilega og vitaskuld góð tilfinning að vita fyrir víst að maður halli höfði sínu að hreinu stólbaki."

Hreinsa ólykt og myglugró

Verkefni Hreinsanda eru fjölbreytt og aðstaða til hreinsunar fyrsta flokks.

„Það er bæði auðvelt og þægilegt að láta Hreinsanda djúphreinsa stóla í stórum stíl því við tökum inn tugi stóla í einu og lánum út nýja stóla á meðan hreinsun fer fram. Við notum eingöngu djúphreinsiefni sem fara vel með efnivið húsgagna og rökum hnökra úr áklæði eftir þörfum. Þá flýtir þurrkklefi og hitablástur fyrir þurrkun áklæðis og þótt við hreinsum aðallega í húsnæði Hreinsanda getum við einnig komið á staðinn og hreinsað fastar sætaraðir," upplýsir Daníel.

Lengja má líftíma húsgagna um tugi ára með hreinsun, segir Daníel M. Einarsson, eigandi Hreinsanda.

Hreinsandi djúphreinsar einnig húsgögn og rúmdýnur fyrir heimili og hótel og ber á viðarverk húsgagna til að gefa þeim ferskt útlit.

„Nú færist í aukana að fjarlægja myglugró úr húsgögnum og við fjarlægjum alla myglu, gró og mölflugur sem safnast fyrir í dýnum. Það gerum við í sérstökum súrefnisklefa því myglugró nást ekki úr nema með þannig tækni," útskýrir Daníel.

Hreinsandi fjarlægir líka hvimleiða ólykt úr húsgögnum og bílum. „Komi upp brunatjón getum við hreinsað burt reykjarlykt og í 90 prósent tilfella getum við fjarlægt reykingastybbu úr bílum."

*Hreinsandi er á Eldshöfða 1. Sjá nánar á **www.hreinsandi.is***

DURAVIT
sensoWASH®
Pappírslaust salerni
Duravit og helsti hönnuður þeirra, Philippe Starck, kynna „Starck SensoWash" sem með einstakri hönnun, setja ný viðmið fyrir salerni.
SensoWash® Nútíma salerni, gefur nýja sýn á hreinlæti og þægindi í baðherberginu - Forhitað sæti veitir hámarks þægindi.
SensoWash® Allar rafmagns- og vatnslagnir eru faldar í postulíníninu sjálfu. Áhugavert fyrir alla hönnuði og skipuleggjendur baðherbergja.
Ný tilfinning fyrir hreinlæti og vellíðan alla daga.
FRÁBÆR HÖNNUN
SensoWash® Einstök hönnun, sem setur ný viðmið fyrir salerni.
SensoWash® Forhitað sæti fyrir þægindi - nútíma salerni með nýja sýn á hreinlæti.
SensoWash® Náttúrulegasta form hreinlætis - hreinsun með vatni - ótrúlega þægilegt.
ÍSLEIFUR JÓNSSON
Dragháls 14 - 16
110 Reykjavik
Sími 4 12 12 00
Fax 4 12 12 01
www.isleifur.is

Yngra fólk skoðar samskiptamiðla á salerninu í stað þess að lesa bók.

SKOÐA FACEBOOK Á NÁÐHÚSINU

Fyrirtækið Ideal Standard lét árið 2013 gera rannsókn á baðvenjum nokkurra Evrópuþjóða. Settir voru upp nemar á baðherbergjum 19 manns í Þýskalandi, Frakklandi, á Ítalíu og Bretlandi. Þannig var fylgst með hreyfingu fólksins og dvöl þess á náðhúsinu góða. Niðurstöðurnar voru síðan paraðar við niðurstöður spurningalista sem lagður var fyrir 4.000 manns í þessum Evrópulöndum.

Ýmislegt áhugavert kom í ljós. Þannig ver fólk undir þrítugu meiri tíma á salerninu en fólk yfir 55 ára aldri. Þá er líklegra að þetta unga fólk sé að skoða samskiptasíður á netinu á borð við Facebook í stað þess að lesa bók.

Yngra fólkið ver að meðaltali 1 mínútu og 39 sekúndum lengur á klósettinu en kynslóð foreldranna.

Bretar eru sneggstir þessara þjóða að hafa sig til á morgnana. Þannig eyða þeir að meðaltali 19 mínútum og 42 sekúndum í baðherberginu að morgni sem er átta mínútum styttra en Þjóðverjar, Ítalir og Frakkar en morgunrútína þeirra á baðinu er að meðaltali 27 mínútur.

Baðkarið sjálft er minnst notað í Bretlandi. 33% þeirra sem eru með bað á heimilinu nota það tvisvar í viku.

Frakkar fara oftast í bað. Helmingur þeirra sem eru með bað á heimilinu notar það minnst einu sinni á dag.

Konur eru að meðaltali 1 mínútu og 13 sekúndum lengur á baðherberginu en karlar.

35 prósent franskra heimila eru ekki með klósett í aðalbaðherbergi hússins. Á 95 prósentum ítalskra heimila er að finna skolskál.

Fólk á aldrinum 18-30 ára vill baðherbergi sem það getur deilt með öðrum. Fólk á fimmtugsaldri kýs heldur að njóta einverunnar á baðherberginu.

Frakkar fara langoftast í bað í baðkeri en Bretar eru síst líklegir til þess.

EDIK Á STÍFLUNA

Áður en ráðist er á stíflað niðurfall með kemískum efnum má vel reyna það sem til er í skápunum. Edik, sítróna og matarsódi geta klárað verkið.

Bíðið eftir að vatnið sígi niður, það gæti tekið tíma en efnin komast þá betur að stíflunni.

Hellið efnunum ofan í niðurfallið án þess að blanda þeim saman áður. Hellið til dæmis ½ bolla af matarsóda og ½ bolla af ediki. Eða 1 bolla af matarsóda og 1 bolla af sítrónusafa.

Setjið tappann í niðurfallið eða rjúkandi heita tusku. Hafið niðurfallið lokað í 30 mínútur meðan blandan vinnur á stíflunni.

Takið þá tappann úr og skellið drullusokk yfir niðurfallið, fyllið vaskinn af vatni, það gefur aukinn þrýsting, og vinnið upp stífluna með drullusokknum.

Ef hár stífla niðurfallið má reyna að krækja stífluna upp með vírherðatré.

wikihow.com

Opið virka daga frá 8-18 laugardaga frá 10-15
www.tengi.is tengi@tengi.is • TENGI Smiðjuvegi 76 • Kópavogi
Sími 414 1000 • TENGI Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050

TENGI

SÆTINDALÖNGUN NÁNAST HORFIN

ICECARE KYNNIR *Zuccarin er fæðubótarefni sem inniheldur engin lyf. Það hentar þeim sem þurfa að minnka kaloríuinntöku eða draga úr sykurnotkun.*

ÁNÆGÐ MEÐ ÁRANGURINN

Berglind Stolzenwald Jónsdóttir var farin að sækja meira í sykur og sætindi en áður.

▶ „Ég var alltaf að narta í eitthvað, til dæmis nammi eða popp á kvöldin. Þess vegna hafa kílóin læðst á mig hægt og rólega.“

▶ „Í byrjun árs bauðst mér að prófa Zuccarin og ákvað ég að slá til og sé ekki eftir því.“ Berglind átti ekki sérstaklega von á því að sjá árangur og kom það henni því á óvart þegar hún fann að hún var orðin orkumeiri og fimm kílóum léttari á einum mánuði.

▶ „Ég er ánægð með árangurinn og ætla að halda áfram því ég finn að mér líður mun betur en áður og er full af orku.”

EKKI LENGUR ORKULAUS

Rósa Harðardóttir skólasafnskennari hefur gert margar tilraunir til að útiloka sykur úr daglegri fæðu sinni með misgóðum árangri.

▶ „Ég hef fundið fyrir vanlíðan eftir að hafa borðað sætindi og kökur, finn til í skrokknum og fæ höfuðverk,“ segir Rósa.

▶ „Ég í gegnum tíðina lagt mig fram um að borða hollan og næringarríkan mat og hreyfa mig daglega en sykurlöngunin er alltaf til staðar. Eftir að ég fór að taka Zuccarin er þetta hins vegar ekkert mál. Ég hef nánast enga löngun í súkkulaði og önnur sætindi og finn að ég er öll kraftmeiri.“

BLÓÐSYKURINN Í JAFNVÆGI

▶ Zuccarin-töflurnar eru aðallega unnar úr laufum af japanska mórberjatrénu.

▶ Einnig innihalda þær króm.

▶ Laufin innihalda sérstakt efni sem kallast DNJ en það getur komið í veg fyrir upptöku sykurs úr matnum sem við neytum.

▶ DNJ getur því haldið blóðsykrinum í jafnvægi og minnkað löngun í sykur.

▶ Króm getur hjálpað til við að viðhalda eðlilegum efnaskiptum.

▶ Zuccarin er auðvelt í notkun. Taktu eina töflu fyrir hverja máltíð og þú finnur fljótt muninn.

ORKUMEIRI OG LÉTTARI Berglind er ánægð með árangurinn og ætlar að halda áfram að taka Zuccarin því henni líður betur en áður og er full af orku.

RÓSA HARÐARDÓTTIR fann fyrir vanlíðan eftir að hafa borðað sælgæti og kökur. Eftir að hún fór að taka inn Zuccarin hefur hún litla löngun í sætindi.

MINNI SYKURÞÖRF Sævar langar síður í sælgæti og gos eftir að hann byrjaði að taka Chili Burn. MYND/STEFÁN

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Sævar Guðmundsson hefur léstr eftir að hann fór að taka Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt. Töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmintuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. Chili Burn virkar þannig á þrefaldan hátt; það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.

HJÁLPAR TIL VIÐ AÐ LÉTTAST

Sævar Már Guðmundsson hefur lengi átt í baráttu við aukakílóin og hefur hreyfing verið helsta ástæða þess að hann hefur ekki verið í ofþyngd. „Fyrir nákvæmlega ári var ég í mjög góðum málum og búinn að vera að léttast töluvert á hálfu ári á undan. Þá hafði ég tekið mataræðið í gegn svo um munaði og hreyfði mig mikið. Álag í vinnunni gerði það svo að verkum að í upphafi þessa árs fór ég að hafa minni tíma til að æfa og borða rétt og fór þá að þyngjast aftur,“ segir Sævar.

Í lok ágúst fór Sævar aftur að mæta í ræktina. „Þetta snýst allt um sjálfsaga og ég fann það á fyrstu skiptunum mínum að ég þurfti breytingu í öllu. Ég skráði mig í fasta tíma í ræktinni og æfi í það heila fimm sinnum í viku. Eftir að ég sá auglýsingu um Chili Burn í byrjun september ákvað ég að prófa það. Tæpum tveimur mánuðum síðar hafði ég lést um rúm fjögur kíló og fituprósenta lækkað um tæp fjögur prósentustig.“

SYKURÞÖRFIN MINNI

Sævar tekur Chili Burn-töflu kvölds og morgna og hann telur það hjálpa til við að halda bruna gangandi allan daginn.

„Með réttu mataræði hjálpar þetta mikið. Auk þess finnst mér þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gosdrykki eða nammi eins og áður. Ég leyfi mér það þó einu sinni í viku.“

Hann segir það lykilatriði að hafa trú á þessu öllu saman. „Hreyfing skiptir mig miklu máli og rækt á líkamanum til að viðhalda hraustlegu útliti. Chili Burn hjálpar til við að halda niðri sykurþörf og mataræðinu í lagi auk þess sem það er vatnslosandi,“ segir Sævar.

FRAMLEITT Í SKANDINAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir, sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu Obesity, sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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

IceCare
Þín heilsa

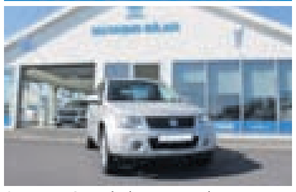
BÍLAR & FARARTÆKI

STÓRA BÍLASALAN

MMC L200 Double Cab Árg. 2007. Ek. 110þ.km. Beinsk. Gott eintak. Er á staðnum. Tilboðsverð 1.790.000 staðgreitt. Raðnr 154177. Sjá á www.stora.is

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

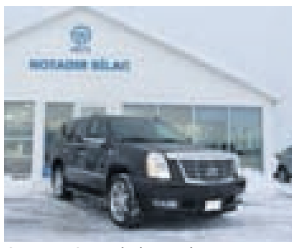
ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



SUZUKI Grand vitara premium+ (cruise, a/c, álfelgur). Árgerð 2011, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Rnr.240558.

MERCEDES-BENZ E 200 kompressor. Árgerð 2010, ekinn 47 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.991015.

Kia vee'd ex 1.6 dísel sjálfsk.. Árgerð 2014, ekinn 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161401. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



CADILLAC Escalade 4x4 luxury sports sedan. Árgerð 2010, ekinn 56 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.991094.

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR JEEP CHEROKEE 4X4

Stórglæsilegir, V6 272hö og 184hö 4cyl, 9 gíra sjálfskiptir, Hlaðnir lúxus og tækni búnaði t.d. Leggur sjálfur í stæði, Adaptive cruise control omfl, Kynningarverð aðeins frá 8.490þkr, Komdu og skoðaðu, Eru í salnum, ATH Getum útvegað allar gerið af Cherokee,

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

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN www.nyja.is

BÍLL DAGSINS !

JEEP Grand cherokee limited 4x4. Árgerð 2005, ekinn 141 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.Ásett 1.850.þús Tilboð 1.650.000. Rnr.210249.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

100 bílar.is bílasala

Nissan Leaf 2015, Nýr bíll - Verksmiðjuábyrgð - Evrópubíll- 7" opnanlegur snertiskjár - 6,6 kw hleðsla - Eigum 3 stk í mismunandi litum- Verð 3790þús er á staðnum. Raðnr 151734**100 bílar ehf**

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

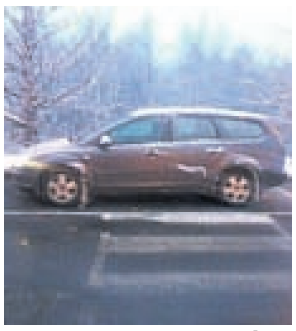
Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

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

250-499 þús.



FOCUS - TILBOÐ 495ÞÚS!

Ford Focus árg ,05, ek. 200 þús, bsk, sko ,16. aksturtalva, nýleg tímareim, hiti í framrúðu. Rúmgóður og eyðslugrannur. V. 495þ. Möguleiki á 100% visa/euro. S. 891 9847

Bílar óskast

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

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.

Fellihýsi

Notaðir ferðavagnar á www.vikurverk.is

VÍKUR V·E·R·K
Víkurhvarf 6 • 203 Kópavogur
Sími 557 7720 • vikurverk.is

BÍLL DAGSINS

Verð kr.
2.550.000

PEUGEOT 208 Active Navi
Nýskráður 12/2014, bensín, 5 gírar, heilsársdekk, íslenskt leiðsögukerfi, 7" snertiskjár, bluetooth.

KIA

Ex CRDi
Nýskráður 6/2012, ekinn 35 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.390.000

VOLKSWAGEN

Polo Comfortline
Nýskráður 1/2004, ekinn 160 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 550.000

PEUGEOT

308 Allure 1.6eHDI dísil
Nýskráður 3/2014, ekinn 10 þús.km., dísil, 6 gírar, einn með öllu.
Verð kr. 3.869.000

MERCEDES BENZ

200 Kompressor C
Nýskráður 2/2006, ekinn 158 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.950.000

HYUNDAI

I30 Classic dísil
Nýskráður 12/2012, ekinn 60 þús.km., dísil, 6 gírar.
Verð kr. 2.690.000

HONDA

CR-V Executive Dísil
Nýskráður 1/2014, ekinn 11 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 7.250.000

HONDA

Civic sport
Nýskráður 3/2012, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000

HONDA

Accord Sport Tourer
Nýskráður 5/2005, ekinn 112 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.390.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Bátar

Bayliner Capri árg. ,88. 5.5m 225b hraðbátur verð 1.2m. Skipti á bíl eða hjólhýsi. S. 841 6677.

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

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

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

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

Bókhald

SKATTFRAMTAL 2015
Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 eða 897-1877. FOB Suðurlandsbraut 6. www.fob.is

BÓKHALD, UPPGJÖR, RÁÐGJÖF, SKATTFRAMTÖL.
Tek að mér bókhald og uppgjör fyrir fyrirtæki , einstaklinga og húsfélög. Heildarlausnir, Theódór S. Halldórsson, Sími 896 2818

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

Málarar

MÁLNINGI
Alhliða málningarþjónusta. Fagmennska og vönduð vinnubrögð. Sími 659-2959 ingimalari@maxco.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Smiðar og rafmagn
Áratuga reynsla
Getum bætt við okkur verkefnum í smíðavinnu og raflögnum.
Tilboð eða tímavinna.
Uppl. í s. 848 6904 & 780 7996

Rafvirkjun

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

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

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímapantanir í síma 864-1273

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

Upplýsingar í síma 661 7000

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

s. 552-4910.

Verslun

OG RÓMANTÍKIN BLÓMSTRAR
Unaðslegu 50 Shades of Grey vörurnar og allt það vinsælasta fæst hjá okkur á www.hush.is Sendum um allt land. Netgíró, greiðslukort, millifærsla.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Á AÐEINS 950 KR FM!
Kistumelar 16, 116 Reykjavík
165 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.
Uppl. veitir Hafsteinn í s. 690-3031

2ja herb. 46fm íbúð í Hfj. til leigu frá 01. maí. 160þús m. hita. S. 664 5726.

Húsnæði óskast

Óska eftir 2 herb. íbúð i Hveragerði sem fyrst til 1 september Helst með innbúi uppl. í síma 698 6282 Öruggum skilvísum greiðslum og meðmæli frá núverandi leigusala.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLURTILLEIGU.IS
Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-7,2 fm. Opnunartilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

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

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

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

ATVINNA

Atvinna í boði

RÆSTINGARSTARF
Viljum bæta við okkur starfsmanni í ræstingu. Æskilegt að viðkomandi hafi reynslu af ræstistörfum. Morgunvinna, unnið virka daga og aðra hvora helgi,
Starfshlutfall er samningsatriði
Það að geta byrjað fljótlega.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Sophus í síma 893-2323 eða www.kringlukrain.is umsóknir.

Óska eftir að ráða mann til vinnu sem er á 1-2 ári í framhaldsskóla og vill vinna með skóla og á sumrin. Umsóknir sendist á ingvi@glersyn.is

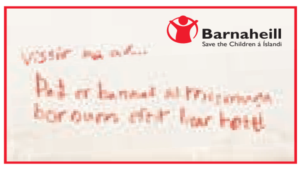
Óskum eftir vönum dekkjamanni á hjólbarðaverkstæði. Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútuvogi 2

VÉLAVÖRÐUR
Vantar á Sæfara ÁR 170. Vélastærð 465 kw. Á sæbjúgnaveiði. Uppl. í s. 483 3548 og hsver@simnet.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Skyndikynni, tilbreyting, ævintýri. www.RaudaTorgid.is (Stefnumót)



Vantar þriggja herbergja íbúð í Grafarholti.

Er með ákveðinn kaupanda af bjartri 3ja herbergja íbúð í Grafarholti í lyftuhúsi eða á jarðhæð, helst til afhendingar 1. maí eða fyrr.
Stæði í bílageymslu. Stærð um 90 fm og verð allt að 29 M.
Gjarnan með góðu útsýni.

Upplýsingar veitir: Þórunn Pálsdóttir sími 773 6000 eða í thorunn@valholl.is

VALHÖLL FASTEIGNASALA
Ingólfur Gissurarson löggiltur fasteignasali

Skógræktarfélags Kópavogs

Aðalfundur

Verður haldinn miðvikudaginn 25. mars kl. 20 í Gullsmára 13, félagsheimili eldri borgara í Kópavogi.

Dagskrá:
1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félagsins.
2. Erindi um Aldingarðinn og býflugurnar flytur Þorsteinn Sigmundsson bóndi í Elliðahvammi.

Veitingar í boði félagsins.

Stjórnin

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Alhliða ferðaþjónusta í faðmi fjalla óskar eftir starfsfólki í eftirfarandi stöður:

• Leiðsögumaður/landvörður með leigubílaréttindi
Gott vald á ensku skilyrði ásamt því að hafa góða tilfinningu fyrir náttúrunni og þörfum fólks af ólíkum uppruna. Það einnig að vera léttur í lund og áræðanlegur. Leiðsöguréttindi æskileg en ekki nauðsynleg.

• Ráðskona
Þarf að vera fjölhæf, snyrtileg og glaðlynd umfram allt, ásamt því að geta bakað íslenskt bakkelsi s.s. brauð, kleinur, ástarpunga og fleira góðgæti.

• Þjónar í sal / afgreiðsla
Starfið felst í afgreiðslu, framreiðslu og eldhússtörfum auk móttöku næturgesta.
Starfskraftur þarf að vera góður í mannlegum samskiptum, framtakssamur og glaðlyndur. Góð enskukunnátta nauðsynleg og reynsla af sambærilegu starfi.

Ferðaþjónustan samanstendur af gistingu, dagsferðum, og veitingasölu í fögru umhverfi, þar sem snoturt sauð- og geitfjárbú blómstrar í bland við ferðamanninn.

Áhugasamir sendi umsóknir á: fjalladyrd@fjalladyrd.is

TRAUSTI fasteignasala

Guðbjörg G. Sveinbjörnsdóttir
Löggiltur fasteignasali

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari

Goðheimar 11

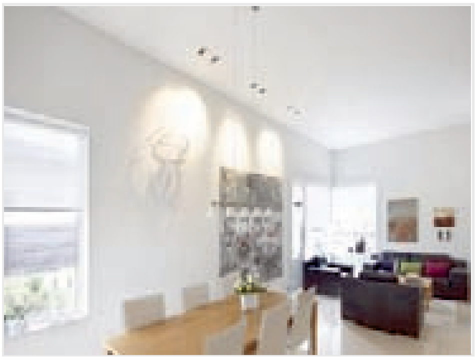
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 24. MARS KL. 17:30-18:00
Glæsileg og björt 3ja herbergja íbúð við Goðheima.
Eignin er mikið endurnýjuð að innan sem utan. Gott útsýni er úr eigninni og rúmgóðar 20 fm. svalir. Stærð 86,7 fm **Verð 32.9 millj.**

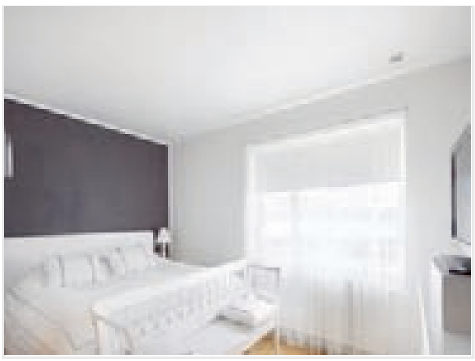
Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Drangakór 6
203 Kópavogur

Stærð: 245,6 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 68.700.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter





Opið hús fimmtudaginn 26.3 2015 kl 17 - 18

Verð: 82.900.000

Glæsilegt einbýlishús á tveimur hæðum.
Glæsilegt 246 fm sérhannað viðhaldsfrítt einbýlishús í funkisstíl á tveimur hæðum við Drangakór í Kópavogi. Fallegt útsýni.
Frábær staðsetning fyrir ofan götu. Rúmgóður flísalagður bílskúr með geymslu innaf. Fallega frágengin lóð með sólarpöllum úr harðvið og útsýnissvölum. Mikil lofthæð er á neðri hæð. Skipti á ódýrari eign kemur til greina.
Lýsing: Neðri hæð: Forstofa með fataskáp, hol, sjónvarpsherbergi, stót eldhús með fallegri hvítglans innréttingu, gashellum stórum bakarofn. Útgengi er út á pall frá eldhúsi. Rúmgott svefnherbergi, stór stofa og borðstofa með 4 m lofthæð, baðherbergi með sturtu og þvottaherbergi með góðum innréttingum og útgengi út á baklóð. Fallegur stigi er upp á efri hæð. Frá holi er innangengt í rúmgóðan bílskúr og geymslu. Efri hæð: Fjögur rúmgóð svefnherbergi, fataherbergi, hol og flísalagt baðherbergi með baðkari. Útgengt er út á 50 fm svalir. Gólfefni: Sérhannaðar ljósar ítalskar marmaraflísar á neðri hæð og eikarparket á stiga og efri hæð.

Hörður Sverrisson
Lögg. fasteignasali
8995209
hordur@remax.is

TranS AtlantiC

KOSTA RÍKA
September 2015
PARADÍS FYRIR LIFANDI FÓLK

Ferð fyrir brosandi og lifandi fólki sem vill upplifa ævintýri í ótrúlegu umhverfi ! Kosta Ríka er frægt fyrir gríðar fallega náttúru og fjölbreytt dýralíf. Ferðaskrifstofan hefur nú hannað í samvinnu við heimamenn sérstaka ferð sem samanstendur af upplifun af náttúru landsins og dýralífi þess. Auk þess munum við kynnast fólkinu sjálfu sem landið byggir. Ferðin er ætluð brosandi og lifandi fólki sem vill upplifa ævintýri í ótrúlegu umhverfi. **Lifandi fólk - Ótrúlegt Ævintýri.**

3 LANDA SÝN
Október 2015
MEXÍKÓ - GUATEMALA - BELIZE

Ferðaskrifstofan býður nú upp á alveg einstaka Ævintýraferð til þriggja landa sem veitir þér einstaka innsýn inn í hinn forna menningarheim Maya indíána sem var gríðarlega mikil menningarþjóð. Við kynnumst stórkostlegri náttúru og fjölbreyttu dýralífi, ferðumst inn á töfrandi regnskógasvæði, kynnumst Maya indíánum og skoðum gamlar menningarborgir þeirra. Syndum í kristaltærum sjónum við næst stærsta kóralrif heims, innan um fiska í öllum litum og hverfum aftur í tíma og rúmi. **Ævintýraferð sem ekki má missa af!**

SRI LANKA
TÖFRANDI EYJA
Nóvember 2015

Hrífandi náttúra, einstök menning og fjölbreytt dýralíf sem eiga varla sinn líkan, ævintýraleg upplifun í einstöku umhverfi. Við kynnumst framandi og heillandi heimi sem tekur á móti ferðalöngum með opnum örmum. Stórkostleg náttúra, einstakt mannlíf og forn menning. Kynnstu fjölbreyttu dýralífi í safariferð um þjóðgarð eyjunnar en þar má m.a sjá fílahjarðir, hlébarða, krókódíla, buffala, apa, slöngur og einstakt fuglalíf. **Töfrandi Staður.**

ICELANDAIR

Kynntu þér nánar ferðir okkar á www.transatlantic.is
eða í síma **5888900**

Trans-Atlantic

†

RAGNHILDUR MOSEL GÖETHE

er látin. Útför hefur farið fram. Blessuð sé minning hennar.

Aðstandendur.

---

†

Bróðir minn,

SIGURÐUR KRISTMANNSSON
Gautlandi 15,

lést á Landspítalanum Hringbraut 18. mars. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 27. mars kl. 13.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Fanney Kristmannsdóttir

---

†

Elskulegur eiginmaður minn,

ARNAR GUNNARSSON
Funalind 1, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 12. mars síðastliðinn. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.

Guðrún Gísladóttir

---

†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

KRISTJÁN EMIL FRIÐRIKSSON
Þjóðbraut 1, Akranesi,

lést á Sjúkrahúsi Akraness 10. mars sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug. Sérstakar þakkir til starfsfólks Sjúkrahúss Akraness fyrir einstaka alúð og umönnun.

Dóra, Hálfdán og Rannveig Kristjánsbörn
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

SIGÞÓRA SCHEVING KRISTINSDÓTTIR (ÞÓRA)
Jökulgrunni 14, Reykjavík,

lést á Hrafnistu Reykjavík 18. mars. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 27. mars kl. 13.00.

Guðrún Linda Jónsdóttir **Pálmi Bergmann**
Íris Björk Jónsdóttir
og ömmubörnin.

---

†

Ástkær eiginmaður minn,

GÍSLI STEINSSON
Neðstaleiti 7,

lést á Landspítalanum, Landakoti, þriðjudaginn 17. mars. Útförin fer fram frá Grensáskirkju fimmtudaginn 26. mars kl. 13.00.

Ólöf Thorlacius
ættingjar og vinir.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

INGIBJÖRG PÁLSDÓTTIR KOLKA

lést á Hrafnistu Hafnarfirði þann 12. mars síðastliðinn. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir fær hjúkrunarfólk á Hrafnistu.

Ingibjörg Sólveig Kolka Bergsteinsdóttir **Jón Bjarnason**
Hólmfríður Kolka Zophoníasdóttir **Böðvar Guðmundsson**
Guðmundur Kolka Zophoníasson
Guðríður Kolka Zophoníasdóttir **Jón Bjarki Bentsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

FIMMTÍU ÁR Haukur hélt sína fyrstu sýningu á Mokka fyrir fimmtíu árum.

Maður verður að þora að taka áhættu í lífinu

Myndlistarmaðurinn Haukur Dór heldur sýningu í tilefni af hálfrar aldar starfsafmæli.

Haukur Dór, einn af þekktari listmálurum landsins, fagnar fimmtíu ára starfsafmæli sínu í ár. Af því tilefni ætlar hann að opna sýningu í Smiðjunni, listhúsi á fimmtudag. „Það eru komin fimmtíu ár síðan ég sýndi fyrst á Mokka. Þær eru nú orðnar margar sýningarnar mínar, ég hef bara ekki tölu á þeim,“ segir Haukur.

Á sýningunni verða myndir sem Haukur hefur málað á síðustu tíu árum. „Þetta eru bæði nýjar myndir og nokkurra ára. Annars er ég sífellt að vinna myndirnar mínar og þess vegna set ég aldrei ártal á þær. Það kemur reyndar fyrir að ég eyðilegg þær með þessu móti, en maður verður líka að þora að taka áhættuna, annars fer manni ekkert fram,“ segir Haukur og hlær.

Í verkum Hauks má sjá augljós áhrif frá Afríku og frumbyggjum Ástralíu, sem og hellamálverkum frá Frakklandi og Spáni.

„Meirihlutinn af myndunum eru kvikindi alls konar. Fyrir mér voru þeir að mála og skera út til þess að ná einhverjum tökum á náttúrunni og tilverunni. Ég á sama hátt reyni með þessu að ná tökum á mínu lífi. Það gefur manni gildi að reyna að ná betri tökum við hverja mynd sem maður gerir.

Japanski listamaðurinn Hokusai sagði, þá rúmlega áttræður, að hann yrði kannski góður ef hann fengi 80 ár í viðbót. Ég verð 75 ára í ár og ætli mér veiti nokkuð af öðrum 75 árum,“ segir hann og hlær.

> **Meirihlutinn af myndunum eru kvikindi alls konar. Fyrir mér voru þeir að mála og skera út til þess að ná einhverjum tökum á náttúrunni og tilverunni. Ég á sama hátt reyni með þessu að ná tökum á mínu lífi.**

Haukur Dór hefur haldið fjölda einkasýninga og tekið þátt í samsýningum myndlistarmanna um allan heim. Hann hefur starfað við list sína á Íslandi, Spáni, í Danmörku og Bandaríkjunum, og hefur undanfarin ár helgað sig málaralistinni alfarið. Verk Hauks Dórs er að finna í Listasafni Íslands, Listasafni Reykjavíkur og Hönnunarsafni Íslands og að auki í nokkrum öðrum listastofnunum og einkasöfnum.

Sýningin verður opnuð fimmtudaginn 26. mars í Smiðjunni, listhúsi.

adda@frettabldid.is

---

†

Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

SIGURLÍNA INGIMUNDARDÓTTIR

lést á Dvalarheimilinu Grund 16. mars. Útför hennar verður gerð frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 25. mars kl. 15.00. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð, en þeim sem vildu minnast hennar er bent á að láta Grund njóta þess.

Sigrún Skarphéðinsdóttir **Hilmar Skarphéðinsson**
Ann Sigurlín Lönnblad **Helga Ólafsdóttir**
Sunneva, Íris og Bjarki
Skarphéðinn Sæmundsson

---

†

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

STEFÁN BALDVIN HERMANNSSON
Gránufélagsgötu 19, Akureyri,

lést föstudaginn 13. mars. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 27. mars kl. 13.30.

Selma Jóhannsdóttir
Hermann Rúnar Stefánsson
Hanna Fríður Stefánsdóttir
Reynir Stefánsson **Jóhanna Valborg Kolbeinsdóttir**
og barnabörn.

---

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, kveðjur og hlýhug við andlát og útför elsku móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ÓLAFÍU SIGURÐARDÓTTUR BERGMANN
Miðtúni 42, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk á Vífilsstöðum og Sóltúni, fyrir umönnun og hlýhug í hennar garð.

Börn, tengdabörn, barnabörn og langömmubörn.

---

†

Okkar ástkæri,

GÍSLI ÁSMUNDSSON
frá Vestmannaeyjum,

verður jarðsunginn frá hvítasunnukirkjunni Fíladelfíu föstudaginn 27. mars kl. 13.00.

Ásmundur Gíslason **María Birgisdóttir**
Ágúst Gíslason
Jón Heiðar **Elín Ösp Rósudóttir**
Guðrún E. Jónsdóttir
Anna Friðbjarnardóttir **Hörður S. Óskarsson**
Atli Ásmundsson **Þrúður Helgadóttir**
Kjartan Ásmundsson **Sigrún Ásmundsdóttir**
Anna Margrét Bragadóttir **Birgir Jóhannesson**

nicorette®

auðveldar þér að hætta að reykja

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí
með míntu- og ávaxtabragði

Taktu prófið og leggðu saman stigin

1. Hve langur tími líður frá því þú vaknar og þar til þú reykir fyrstu sígarettuna?
   - ◯ Minna en 5 mín. (3)
   - ◯ 31-60 mín. (1)
   - ◯ 6-30 mín. (2)
   - ◯ Meira en 60 mín. (0)

   STIG ◯

2. Átt þú erfitt með að reykja ekki þar sem reykingar eru bannaðar?
   - ◯ Já (1)
   - ◯ Nei (0)

   STIG ◯

3. Hvaða sígarettu finnst þér verst að vera án?
   - ◯ Fyrstu sígarettunnar að morgni (1)
   - ◯ Einhverrar annarrar (0)

   STIG ◯

4. Hve margar sígarettur reykir þú daglega?
   - ◯ 1-10 (0)
   - ◯ 21-30 (2)
   - ◯ 11-20 (1)
   - ◯ 31 eða fleiri (3)

   STIG ◯

5. Reykir þú meira fyrri hluta dags en seinni hluta?
   - ◯ Já (1)
   - ◯ Nei (0)

   STIG ◯

6. Reykir þú þegar þú ert veik/veikur eða rúmliggjandi?
   - ◯ Já (1)
   - ◯ Nei (0)

   STIG ◯

Samanlagður fjöldi stiga ◯

Viðmiðunartafla
1 pípa = 3 sígarettur
1 vindill = 4-5 sígarettur
1 smávindill = 3 sígarettur

Val á Nicorette lyfjaformi

STIG

1-2	3-5	6-7	8-10
Tyggigúmmí 2 mg	Tyggigúmmí 2mg	Plástur 25 mg + Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg +Tyggigúmmí 2 mg
Innsogslyf	Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf
Tungurótartafla 1 stk.	Tungurótartafla 1 stk.	Tungurótartafla 2 stk.	Tungurótartafla 2 stk.
QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar
	Plástur 15 mg	Tyggigúmmí 4 mg	Tyggigúmmí 4 mg
			Nefúðalyf

nicorette®

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nikótínlyfjatyggigúmmí | Nefúðalyf | Dagplástur | Innsogslyf | Tungurótartöflur | Munnholsúði

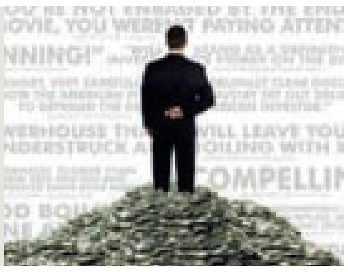
Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. **Skammtar** eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf 12 tappar, nefúði 80 úðar, forðaplástur 1 stk., tungurótartöflur 40 stk., munnsogstöflur 15 stk., munnholsúði 64 úðar. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár og nefúða og munnholsúða ekki lengur en í 6 mánuði og munnsogstöflur ekki lengur en í 9 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Munnsogstöflurnar má aðeins nota handa 12-17 ára skv. ráðleggingum læknis. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem hafa aldrei reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, óméðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjáveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir, hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, óméðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, virkt skeifugarnar- eða magasár, bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgur, exems- eða ofnæmishúðbólgu (forðaplástur) eða sjúkdóma í koki eða berkju (innsogslyf). Yfirfærð ávanabinding getur komið fyrir. Lyfjatyggigúmmí inniheldur bútýlhýdroxýtólúen, sem getur valdið ertingu í slímhúð, xylitol, sem getur haft hægðalosandi áhrif og Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaóþol ekki nota það. Nefúði inniheldur metýlparahýdroxýbensóat og própýlparahýdroxýbensóat, sem geta valdið ofnæmi og mjög sjaldan öndunarerfiðleikum. Ekki er mælt með nefúða handa einstaklingi með næman öndunarveg. Forðaplásturinn getur valdið ertingu í húð og snertiofnæmi. Forðast skal snertingu við augu og nef. Nicorette Microtab Lemon inniheldur aspartam sem breytist í fenýlalanín og getur haft skaðleg áhrif á einstaklinga með fenýlketónmigu. Gæta skal að munnholsúði fari ekki í augu. Hann inniheldur lítið magn af etanóli (alkóhól). **Aðgát í návist barna:** Nikótínskammtar sem fullorðnir geta þolað geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið/fargið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun fóstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC/2014-12-F-3

19:20
UM LAND ALLT
Kristján Már Unnarsson fer í Villingaholtshreppinn gamla og hittir handlagna Flóamenn sem sýsla við allt annað en búskap, eins og þúsundþjalasmiðinn Ólaf í Forsæti og listakonuna Siggu á Grund sem sker út mögnuð listaverk. Þeir smíða líka sínar eigin flugvélar.

SKEMMTILEGT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

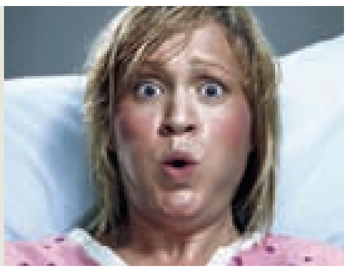
20:25
WHITE COLLAR
Stórgóðir þættir um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey sem hjálpar lögreglunni að góma aðra svikahrappa til þess að komast hjá fangelsisvist sjálfur.



21:10
INSIDE JOB
Heimildamynd sem fjallar ítarlega um efnahagshrunið 2008 sem var versta niðursveifla í efnahagskerfi heimsins síðan í kreppunni miklu.

22:55
LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER
Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt.

22:00
THE WATCH
Sprenghlægileg gamanmynd með Ben Stiller, Jonah Hill og Vince Vaughn.



20:35
ONE BORN EVERY MINUTE US
Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem við fylgjumst með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

18:58
LEYNDARMÁL VÍSINDANNA
Frábærir þættir um leyndarmál vísindanna með Sprengju-Kötu og Einari Mikael töframanni.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á **365.is**

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

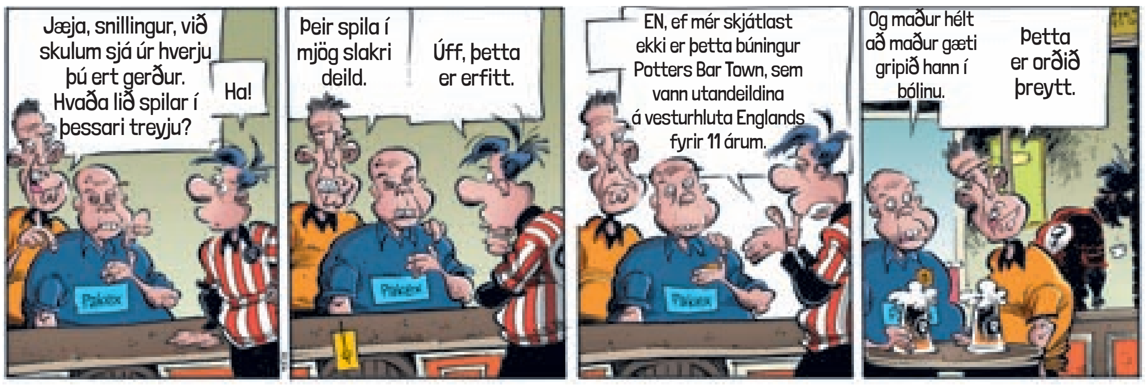
LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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.

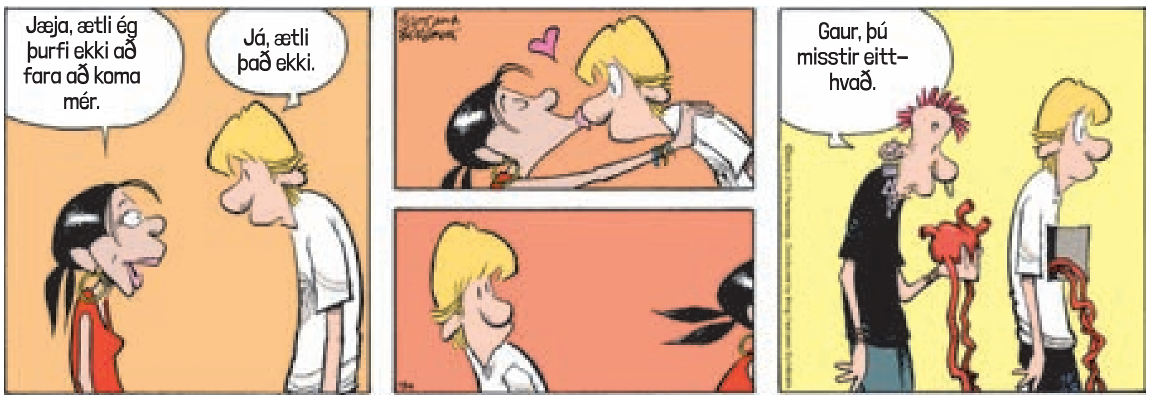
Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

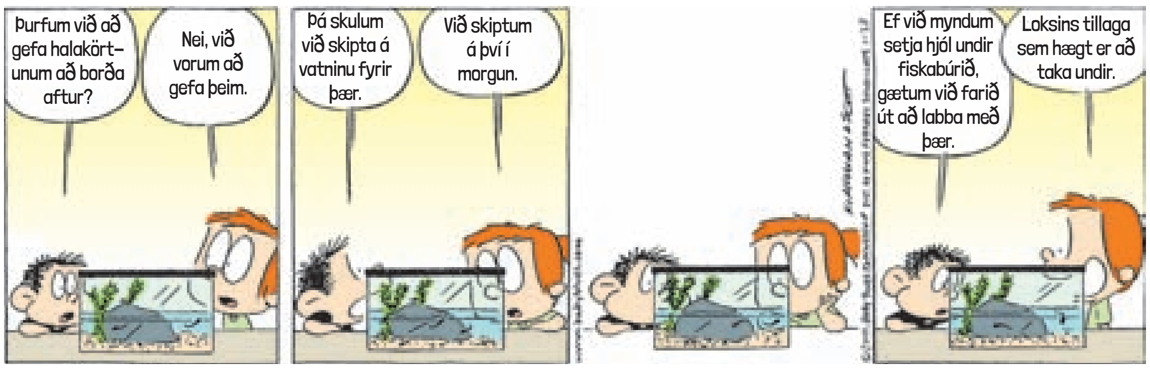
PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



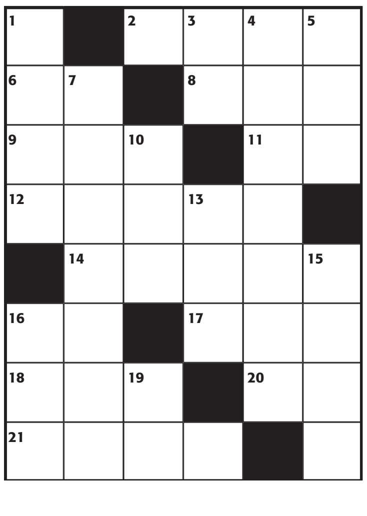
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Ekkert er eins hættulegt og hugmynd, ef það er eina hugmyndin sem við höfum."

Emil Cartier.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT: 2. gas, **6.** bardagi, **8.** húsfreyja, **9.** af, **11.** óð, **12.** núna, **14.** grísk goðsagnavera, **16.** pípa, **17.** rölt, **18.** fálm, **20.** tveir eins, **21.** auma.

LÓÐRÉTT: 1. sléttur, **3.** ógrynni, **4.** lærimeistari, **5.** ferð, **7.** guðrækinn, **10.** stefna, **13.** vætla, **15.** bil, **16.** þjálfa, **19.** tala.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. loft, **6.** at, **8.** frú, **9.** frá, **11.** ær, **12.** nútíð, **14.** atlas, **16.** æð, **17.** ark, **18.** fum, **20.** ii, **21.** arma. **LÓÐRÉTT: 1.** jafn, **3.** of, **4.** fræðari, **5.** túr, **7.** trúaður, **10.** átt, **13.** íla, **15.** skil, **16.** æfa, **19.** mm.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Hjálmar Sigurvaldason (1.450) vann Mikhail Kruglyak (1.775) á GAMMA Reykjavíkurskákmótinu.
Hvítur á leik

22. Bxf7! Hd8 23. Bxh5 og hvítur sigldi öruggum sigri í höfn 20 leikjum síðar. Hjálmar er einn öflugra skákmanna í Vinaskákfélaginu. B-, C- og D-sveitir TR unnu 2.-4. deild á Íslandsmóti skákfélaga.
www.skak.is Áskorendaflokkurinn hefst á föstudag.

Voltaren® Gel

Verkjastillandi og bólgueyðandi!

Fæst án lyfseðils

Inniheldur 11,6 mg af díklófenaktvíetýlamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meiðsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækninn ef einkenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetýlsalisýlsýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetýlsal-isýlsýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglingum 14 ára og yngri. Sérstök varnaðarorð: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðbólgu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ofnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á altækum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstagjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka.
Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfis hafi: Novartis Healthcare A/S.
Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Blómabörnin endurvakin

Hollenska hippabandið Focus hefur boðað komu sína til landsins í sumar.

„Þetta er orginallinn, ekkert tribute hér,“ segir Kristinn Sæmundsson athafnamaður sem hefur veg og vanda af tónleikahaldinu, en hljómsveitin Focus er væntanleg til landsins í sumar. „Þetta er eitt af súper prog-böndum áttunda áratugarins og þessir strákar voru gríðarlega vinsælir hér á landi á sínum tíma,“ útskýrir Kristinn. Hann gerir ráð fyrir að nostalgían muni grípa um sig hjá blómabörnum þjóðarinnar en hljómsveitin á smelli á borð við Hocus Pocus sem sló rækilega í gegn á sínum tíma. Bandið skaust svo aftur fram á sjónarsviðið með sama smellinn þegar Nike tók hann upp á arma sína og bjó til fjögurra mínútna auglýsingu fyrir Heimsmeistaramótið í knattspyrnu árið 2010, þar sem stjörnum prýtt myndband fór eins og eldur um sinu.

„Bandið er skipað upprunalegum meðlimum, utan þess að gítarleikarinn er fjarri góðu gamni, svo þetta verður alveg ekta ekta,“ segir Kristinn sem býst við miklu fjöri. Tónleikarnir verða haldnir í Háskólabíó þann 12. júní næstkomandi og svo daginn eftir, 13. júní, á Græna hattinum á Akureyri. Mun miðasala hefjast á næstu dögum.

TÖFFARAR Bandið mun hrista upp í landanum í sumar, hvort sem er í Reykjavík eða á Akureyri. FRÉTTABLAÐIÐ/NORDICPHOTOS

NÝTT PAR? Poppprinsinn Justin Bieber sást ásamt fyrirsætunni Ashley Moore á körfuboltaleik en sögusagnir hafa verið uppi um að hér sé nýtt par á ferðinni.

JAMES BOND Breski leikarinn Daniel Craig í Mexíkó við tökur á nýjustu Bond-myndinni, Spectre.

Í STUÐI Rihanna sló á létta strengi á frumsýningu teiknimyndarinnar Home, en söngkonan fer með eitt af aðalhlutverkunum í henni.

STJÖRNURNAR Á FERÐ OG FLUGI

Það er alltaf nóg um að vera hjá fína og fræga fólkinu og ljósmyndararnir aldrei langt undan til þess að festa hvert augnablik á filmu. Það þarf að mæta á frumsýningar, fara á íþróttaleiki, fá sér kaffi, taka upp kvikmynd, fara á klúbbinn og margt annað.

NÝTT HÁR Leik- og söngkonan Hilary Duff skartaði nýjum hárlit í vikunni í Los Angeles.

ALKLÆÐNAÐUR Kanadíski rapparinn Drake var í hvítum alklæðnaði og með sólgleraugu á LAX-flugvellinum í vikunni.

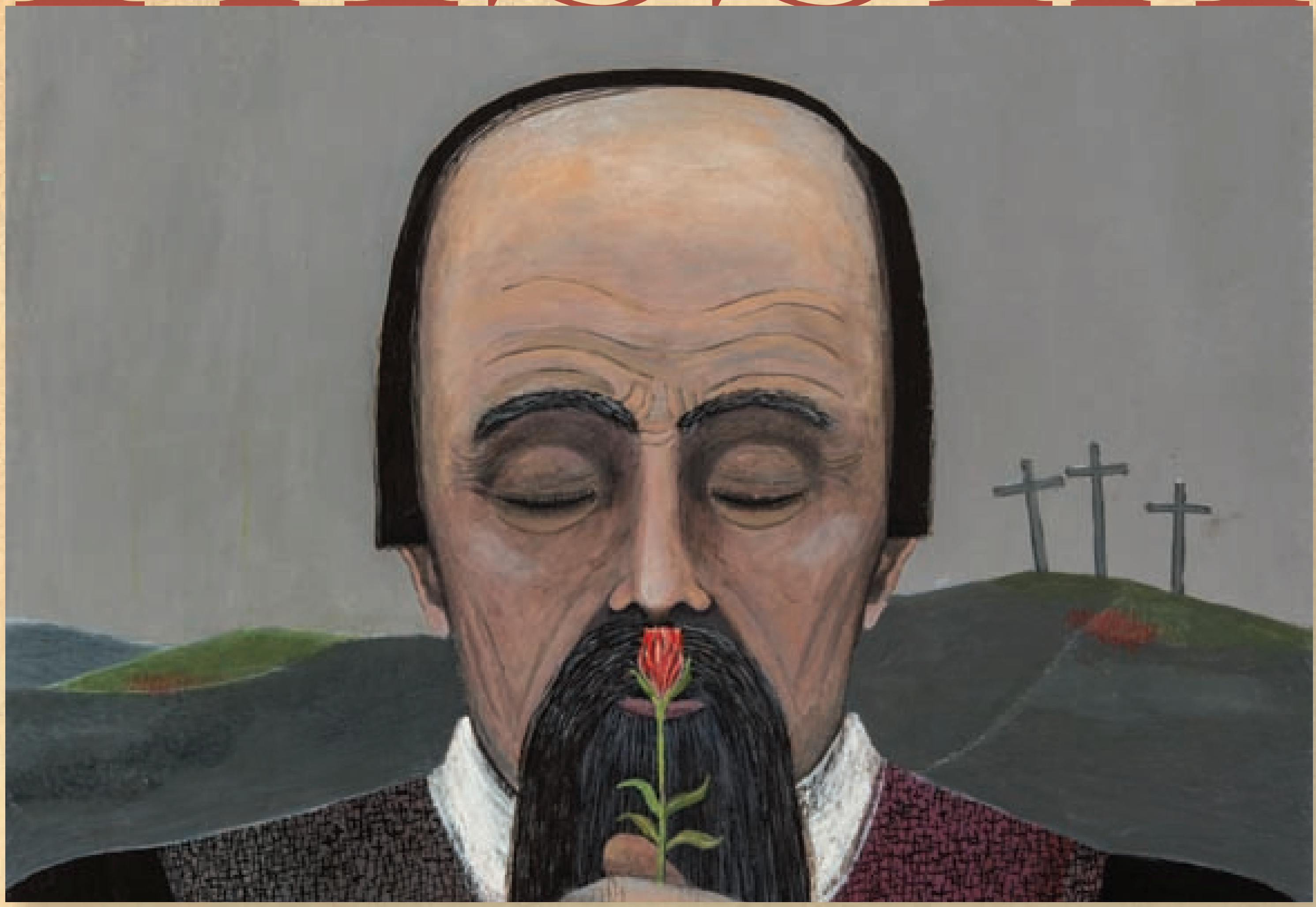
ÚT Á LÍFIÐ Lindsay Lohan skelti sér út á lífið um helgina í London.

HENDUR Í VÖSUM Charlie Sheen afslappaður og óþvingaður í borg englanna á dögunum.

FJÖLSKYLDUKONA Jennifer Lopez mætti á frumsýningu teiknimyndarinnar Home ásamt tvíburunum Maximilian David og Emme Maribel Muñiz en Lopez fer með eitt hlutverkanna í myndinni.

VINSÆLL Fótboltamaðurinn David Beckham tekur hér sjálfsmynd ásamt alsælum aðdáendum í Madríd á Spáni.

PASSÍA



Málverk eftir Hafliða Hallgrímsson

eftir Hafliða Hallgrímsson

fyrir kór, tvo einsöngvara og 35 hljóðfæraleikara

Hátíðartónleikar í Hallgrímskirkju

Föstudaginn langa, 3. apríl 2015 kl. 17

Flytjendur:

Hanna Dóra Sturludóttir mezzosópran
söngkona ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum 2015

Elmar Gilbertsson tenór
söngvari ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum 2015

Kammersveit Hallgrímskirkju

Mótettukór Hallgrímskirkju

Stjórnandi: Hörður Áskelsson

FLUTNINGURINN ER TILEINKAÐUR MINNINGU GUÐMUNDAR HALLGRÍMSSONAR LYFJAFRÆÐINGS

„Nýtt trúarlegt meistaraverk“ ★★★★★
C. MacDonald, BBC Music Magazine 2004

„Upphafin fegurð“ ★★★★★
M. Rochester, International Record Review 2004

Miðaverð: 4.900 kr. - Miðasala í Hallgrímskirkju s. 510 1000 og midi.is

Listvinafélag Hallgrímskirkju 33. starfsár

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

INSURGENT	KL. 6:20 - 8 - 9 - 10:40
INSURGENT VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40
CINDERELLA	KL. 5:30
FOCUS	KL. 5:40 - 8 - 10:40
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 10:10
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 5:50 - 8
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 8
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 10:40
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

INSURGENT	KL. 5:30 - 8 - 10:30
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8 - 10:10
FOCUS	KL. 5:40 - 8 - 10:20
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 8 - 10:30
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

INSURGENT	KL. 5:20 - 8 - 10:40
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8
INHERENT VICE	KL. 10:30
FOCUS	KL. 10:40
INTO THE WOODS	KL. 5:20
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

INSURGENT	KL. 8 - 10:30
THE GUNMAN	KL. 10:30
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN AKUREYRI

INSURGENT	KL. 8 - 10:40
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8
FOCUS	KL. 10:30
INTO THE WOODS	KL. 5:20

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

THE GUNMAN	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
THE GUNMAN LÚXUS	KL. 8 - 10.30	16
THE LITTLE DEATH	KL. 5.45 - 10.20	14
THE DUFF	KL. 3.30 - 5.45 - 8	12
CHAPPIE	KL. 8 - 10.40	12
ANNIE	KL. 5	L
HRÚTURINN HREINN	KL. 3.30	L
KINGSMAN	KL. 8 - 10.45	16
PADDINGTON	KL. 3.30 - ÍSL TAL	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

THE GUNMAN	KL. 8 - 10.30	16
THE LITTLE DEATH	KL. 8 - 10.20	14
THE GRUMP	KL. 5.30 - 8	L
CHAPPIE	KL. 10.20	12
ANNIE	KL. 5.30	L
BIRDMAN	KL. 10.20	12
ÖMURLEG BRÚÐKAUP	KL. 5.30 - 8 - ÍSL TEXTI	L
PADDINGTON	KL. 5.30 - ÍSL TAL	L

LAUGARÁS BÍÓ
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
THE GUNMAN	8, 10:25	16
CINDERELLA	5:25, 8	L
STILL ALICE	5:50, 8	L
VEIÐIMENNIRNIR	10:35	16
HRÚTURINN HREINN	5:50	L
KINGSMAN	10:10	16

Nefnir í höfuðið á látnum vini

Leikarinn Vin Diesel og Paloma Jimenez eignuðust dóttur um miðjan mánuðinn, saman á parið þrjú börn.

VIN DIESEL

Í gær tilkynnti Diesel nafn dótturinnar í sjónvarpsþættinum Today og fékk hún nafnið Pauline.

Nafngiftin er í höfuðið á góðum vini Diesels, leikaranum Paul Walker sem lést í bílslysi þann 30. nóvember árið 2013.

Diesel og Walker voru mjög nánir og léku saman í Fast & Furious-kvikmyndunum og hefur Diesel meðal annars sagt að hann hafi litið á Walker líkt og bróður.

Þegar Walker lést stóðu yfir tökur á myndinni Furious 7 og var þeim haldið áfram eftir að framleiðendur höfðu rætt við aðstandendur leikarans. Myndin verður frumsýnd í byrjun apríl.

Ég er pabbi og mamma

BAKPANKAR
Birtu Björnsdóttur

Æ þetta er eitthvert amerískt rusl!

ÞETTA var svarið sem barnungar systur fengu frá föður sínum á vídeóleigu snemma á níunda áratug síðustu aldar eftir að hafa suðað hressilega um að fá að leigja Look Who's Talking í fjórtánda skipti.

FAÐIRINN vildi frekar að dæturnar eyddu tíma sínum í að horfa á eitthvað uppbyggilegt, eitthvað gefandi, svo úr varð að þrenningin hélt heim af myndbandaleigunni með stórmyndina Mit Liv Som Hund eftir Lasse Hallström. Óhætt er að fullyrða að sú eflaust ágæta mynd vermdi botnsæti óskalista okkar systra þó við höfum báðar lifað vídeókvöldið af og vel það.

ÉG minnist þessarar tilraunar til menningarlegs uppeldis á myndbandaleigunni reglulega eftir að ég byrjaði sjálf að reyna að ala upp mín eigin börn. Ég heyri nefnilega reglulega bergmál úr eigin barnæsku þegar ég er að reyna að leggja mannskapnum góðar og gildar lífsreglur. Þá heyri ég mig segja orðrétt sömu setningar og heyrðust frá foreldrum mínum og stjúpforeldrum, reglur sem ég hefði gjarnan viljað sleppa við á sínum tíma.

ÉG man eftir tilhlökkun eftir að verða eldri, fá bílpróf og geta keyrt út í sjoppu og keypt kók og fílakaramellur án þess að spyrja kóng né prest (enda þekkti ég enga slíka). Og að þurfa ekki að taka til eftir sig. Enda er nákvæmlega það sama uppá teningnum nú rúmum tuttugu árum síðar þegar tiltekt er í kortunum, nema að ég er búin að skipta um hlutverk.

ÞÁ breytast tápmikil börn, sem voru að enda við að sveifla sér í ljósakrónunum og heyja geggjað dansmaraþon á stofugólfinu, í lindýr sem geta varla hreyft legg né lið nema stynja og emja við áreynsluna. Ég tengi mjög við þessa umbreytingu, en samt sem áður sé ég sjálfa mig setja í brýnnar og biðja hina nýumbreyttu hryggleysingja að bíta á jaxlinn og taka saman Legó-kubbana.

KANNSKI er kominn tími til að uppfylla loforð við barnið mig svona öðru hverju. Kannski ég bjóði upp á kókosbollur í kvöldmatinn auk áhorfs á vel valið amerískt rusl.

Á EVEREST
Baltasar Kormákur hefur fjölmörg járn í eldinum.
MYND/UNIVERSAL

Heiðraður á stærstu hátíðinni

Baltasar Kormákur verður heiðraður á stærstu ráðstefnu kvikmyndahúsaeigenda í Bandaríkjunum. Hann leggur nú lokahönd á kvikmyndina Everest og vill endurskoða forgangsröðun sína í kjölfar útgáfu hennar.

Leikstjórinn og kvikmyndagerðarmaðurinn Baltasar Kormákur verður heiðraður á CinemaCon-hátíðinni. Verðlaunin sem falla honum í skaut eru fyrir alþjóðlegan kvikmyndagerðarmann ársins. Þetta er í fimmta skipti sem hátíðin er haldin en hún fer fram í Las Vegas 20.-23. apríl næstkomandi.

„Ég vissi af þessu fyrir fáeinum dögum," segir Baltasar Kormákur. „Þetta er mikil viðurkenning. Hátíðin er sú stærsta af þessari gerð í heiminum en eigendur allra stærstu kvikmyndahúsa Bandaríkjanna verða á staðnum auk þess sem flestar stjörnurnar mæta og sýna sig."

Baltasar vinnur nú hörðum höndum við að ljúka gerð nýjustu myndar sinnar, Everest, og var að vinna að upptökum tónlistar myndarinnar þegar blaðamaður náði tali af honum. Sú mynd verður frumsýnd síðari hluta septembermánaðar. Sýnishorn úr Everest verður frumsýnt á CinemaCon.

„Everest er miklu stærri en allt annað sem ég hef gert," segir Baltasar og bætir við að strax í kjölfar hátíðarinnar muni fara fram blaðamannafundir í Los Angeles og New York vegna frumsýningar sýnishornsins. „Það er eitthvað sem ég hef aldrei gert áður."

„Ég hugsa að ég taki mér einhvern tíma eftir Everest til að hvíla mig og forgangsraða aðeins öðruvísi," segir Baltasar. Vinnslu myndarinnar hafa fylgt heilmörg ferðalög og aðrir hlutir hafa örlítið setið á hakanum.

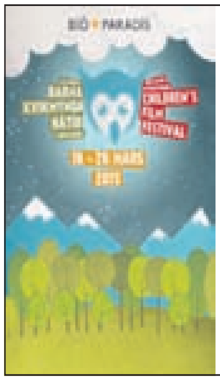
Það breytir því ekki að Baltasar er með mörg járn í eldinum. Hér heima er hann að framleiða þættina Ófærð og leikstýrir einnig tveimur þáttum í þáttaröðinni. Hann er framleiðandi myndar Dags Kára, Fúsa, sem frumsýnd verður hér á landi í lok vikunnar. Að auki vinnur hann að spennutryllinum The Oath, langar að gera víkingamynd og mynd hér á landi.

„Eitt það ánægjulegasta við velgengni mína úti er að hún gerir mér kleift að gera svo margt heima á Íslandi," segir Baltasar. Aðspurður hvort hann haldi að verðlaunin komi til með að skila sér í fleiri tilboðum svarar hann að nú þegar fái hann fleiri tilboð en hann geti komist yfir.

„Ég get ekkert nefnt hvaða myndir það eru en einhverjar þeirra eru hundraða milljóna dollara myndir," segir hann að lokum.

„Eitt það ánægjulegasta við velgengni mína úti er að hún gerir mér kleift að gera svo margt heima á Íslandi.

johannoli@frettabladid.is



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

BARNAKVIKMYNDAHÁTÍÐ:		The crash reel	20.00
Gúmmí tarzan	18.00	Whiplash	20.00
Ottó nashyrningur	18.00	Blowfly park	22.00
Kurt verður vondur	18.00	What we do in the shadows	22.10
Nætursögur	20.00	Stations of the cross	22.20

Þú ert nálægur, Drottinn, og öll boð þín eru sannleikur.
www.versdagsins.is

SKÍÐA- OG
BRETTAÚTSALA
30-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SKÍÐA-
OG BRETTAVÖRUM
SKÍÐADEILDIN ER Í GLÆSIBÆ
(Skíði og bretti fást einnig í Smáralind)
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Piltarnir úr leik í Rússlandi

FÓTBOLTI Íslenska piltalandsliðið í fótbolta skipað leikmönnum 17 ára og yngri tapaði fyrir Rússlandi, 4-0, í öðrum leik liðsins í milliriðli EM 2015 í gær, en riðill Íslands er spilaður í Rússlandi.

Heimamenn voru töluvert sterkari aðilinn í gær og komust yfir á 18. mínútu þegar Aleksandr Lomovitski skoraði. Vladislav Bragin tvöfaldaði forskotið á 57. mínútu í seinni hálfleik og Georgi Makhatadze skoraði svo tvö mörk með fjögurra mínútna millibili undir lok leiksins, 4-0.

Ísland tapaði fyrsta leiknum fyrir Austurríki, 1-0, og er því ekki búið að skora mark í fyrstu tveimur leikjunum. Það mætir næst Wales á fimmtudaginn.

Halldór Björnsson þjálfari og piltarnir okkar eru úr leik þar sem þeir eiga ekki lengur möguleika á öðru sætinu en þar sitja Rússar með fjögur stig. Austurríki er á toppnum með sex stig eftir sigur á Wales í gær.

Íslensku háskólastjörnurnar eru ekki á heimleið á næstunni

KÖRFUBOLTI Það er hart barist innan vallar þessa dagana í úrslitakeppni Dominos-deildar karla en utan vallar slúðra menn nokkuð.

Einhverjir hafa verið að halda því á lofti að Elvar Már Friðriksson sé að fara að spila með Njarðvík í úrslitakeppninni og að slíkt hið sama ætli Martin Hermannsson að gera með KR.

Báðir þessir frábæru, ungu leikmenn eru í háskóla í New York. Elvar Már nýtti fríið sitt á dögunum til þess að spila með Njarðvík. Það verður þó ekki framhald á því.

„Þessi orðrómur er tóm þvæla,“ segir Teitur Örlygsson, aðstoðarþjálfari Njarðvíkur. „Þessi möguleiki hefur ekkert verið ræddur hjá okkur og Elvar er farinn til Bandaríkjanna.“

Sögurnar um endurkomu Martins í KR hafa ekki farið fram hjá þjálfara félagsins, Finni Frey Stefánssyni.

„Hann er ekki að koma heim og við höfum ekki einu sinni rætt um það. Ég á því síður von á því að það verði ofan á að hann spili eitthvað með okkur í úrslitakeppninni,“ segir Finnur Freyr. **- hbg**

MARTIN HERMANNSSON. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

8-LIÐA ÚRSLIT, LEIKIR 2

ÞÓR - TINDASTÓLL 85-96

Þór Þ.: Darrin Govens 25, Grétar Ingi Erlendsson 19/9 fráköst, Tómas Heiðar Tómasson 17/7 fráköst, Emil Karel Einarsson 10, Nemanja Sovic 7, Baldur Þór Ragnarsson 6 Oddur Ólafsson 1.

Tindastóll: Myron Dempsey 28/11 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 15, Darrel Keith Lewis 13/7 fráköst/5 stoðs, Pétur Rúnar Birgisson 13, Helgi Rafn Viggósson 12/8 fráköst, Ingvi Rafn Ingvarsson 8, Svavar Atli Birgisson 5, Darrell Flake 2,

Staðan í einvíginu er 2-0 fyrir Tindastól.

KEFLAVÍK - HAUKAR 84-82

Keflavík: Davon Usher 32, Damon Johnson 17/8 fráköst/3 varin, Þröstur Leó Jóhannsson 10, Davíð Páll Hermannsson 7/7 fráköst/3 varin skot, Arnar Freyr Jónsson 5/6 fráköst, Reggie Dupree 3, Gunnar Einarsson 3, Eysteinn Bjarni Ævarsson 3, Andrés Kristleifsson 2, Valur Orri Valsson 2.

Haukar: Emil Barja 20/13 fráköst, Kári Jónsson 18/5 stoðsendingar/6 stolnir, Alex Francis 16/6 fráköst, Sigurður Þór Einarsson 8, Helgi Björn Einarsson 7, Kristinn Marinósson 5/6 fráköst, Haukur Óskarsson 5, Kristinn Jónasson 3

Staðan í einvíginu er 2-0 fyrir Keflavík.

NÆSTU LEIKIR

Fimmtudag: 19.15 Njarðvík-Stjarnan, KR-Grindavík.

Föstudag: 19.15. Tindastóll-Þór, Haukar-Keflavík.

Brassi gæti beðið Gunnars

UFC Það bendir enn margt til þess að Gunnar Nelson keppi á risakvöldi UFC sem fram fer í Las Vegas í júlí.

Þjálfari Gunnars, Írinn John Kavanagh, lýsti því yfir á Twitter í gær að sem aðdáandi þá myndi hann vilja sjá Gunnar keppa við Erick Silva eða Demian Maia á bardagakvöldinu í Vegas.

Silva er þrítugur Brasilíumaður með mikla reynslu. Hann er búinn að berjast 24 sinnum. Silva hefur unnið 18 bardaga en tapað fjórum. Maia er einnig Brasilíumaður en talsvert eldri eða 37 ára. Maia hefur barist 26 sinnum, unnið 20 bardaga og tapað 6.

Gunnar er sem stendur í 15. sæti á styrkleikalistanum í veltivigtinni. Hann hefur fallið um eitt sæti frá síðasta lista. **- hbg**

5.221 kílómetri fyrir þrjú stig

Íslenska landsliðið hélt í gær í sitt lengsta ferðalag fyrir mótsleik þegar liðið hélt til Astana þar sem það mætir Kasökum í undankeppni EM 2016 á laugardag. Gamla „metið“ var orðið rúmlega sextán ára gamalt.

FÓTBOLTI Aldrei fyrr hefur íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu þurft að leggjast í jafn langt ferðalag og fyrir leikinn gegn Kasakstan á laugardag. Bein loftlína á milli Reykjavíkur og Astana í Kasakstan er 5.221 km en til að bæta gráu ofan á svart þá er tímamismunurinn sex klukkustundir.

Heimir Hallgrímsson, annar landsliðsþjálfara Íslands, var staddur í Frankfurt þegar Fréttablaðið heyrði í honum í gær en flestir leikmenn söfnuðust þar saman í gær og tóku svo næturflug yfir til Kasakstans. Það var lagt í hann um kvöldmatarleytið en þrátt fyrir að flugið sé aðeins sex klukkustunda langt var kominn morgun þegar liðið lenti í Astana.

„Hugmyndin er sú að menn noti morgundaginn [í dag] til að hrista af sér ferðaþreytuna og jafna sig á tímamismuninum,“ segir Heimir. „Leikmenn leggja sig við komuna upp á hótel fram að hádegi. Þá er haldinn fundur, svo létt æfing og svo fundur aftur um kvöldið. Ætlunin er svo að menn fari að snemma að sofa og nái þessu þannig úr sér á sem stystum tíma.“

Leikmenn koma þó úr mörgum áttum og þrír þeirra koma með öðrum og styttri leiðum til Astana í dag. Hannes Þór Halldórsson kemur frá Tyrklandi þar sem lið hans, Sandnes Ulf, er í æfingaferð og Ragnar Sigurðsson kemur beint frá Rússlandi þar sem hann spilar með Krasnodar.

Sá þriðji er Viðar Örn Kjartansson sem spilar í borginni Nanjing í austurhluta Kína. Þó svo að Kína og Kasakstan séu nágrannaríki eru 4.377 km til Astana og ferðalagið því dágóður spölur fyrir hann. Það er þó talsvert styttra en ferðalag Viðars í næsta heimaleik, verði hann valinn í landsliðið þá, en þá á hann fyrir höndum 8.800 km ferðalag.

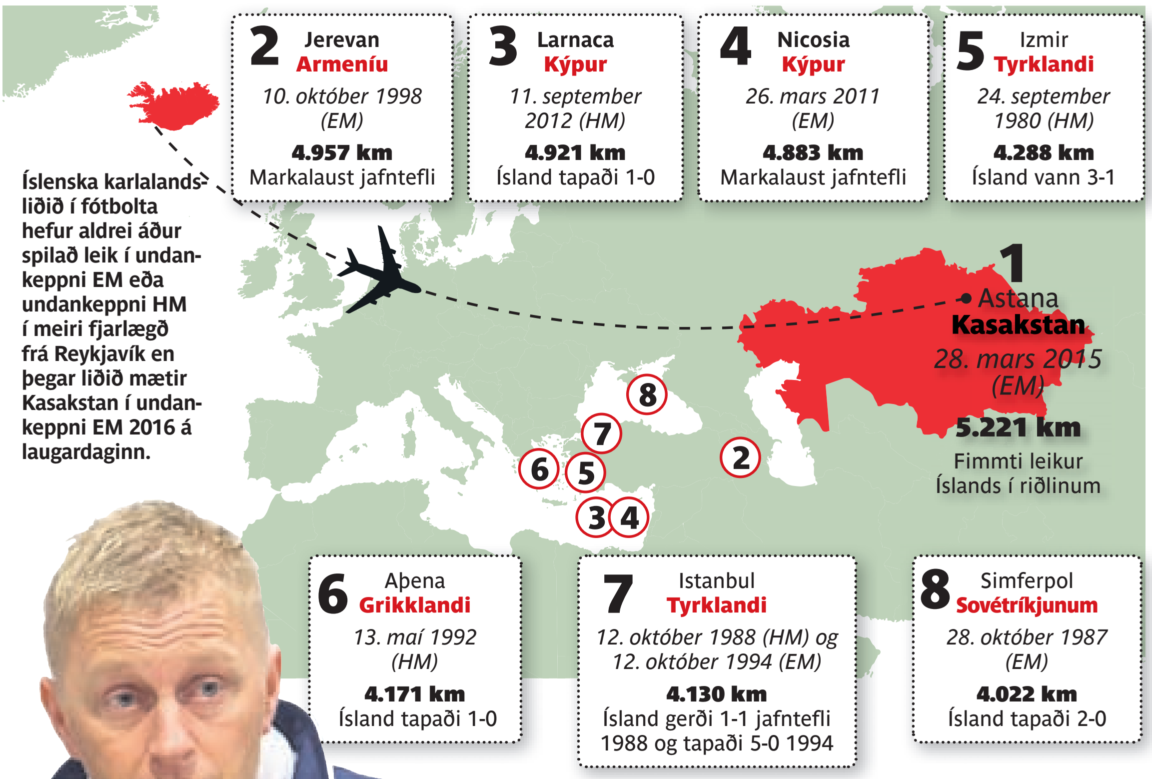
„Við vonum að þetta langa ferðalag muni ekki hafa áhrif á okkar leikmenn enda er ferðin skipulögð með það í huga að menn verði tilbúnir þegar leikurinn hefst,“ segir Heimir um undirbúninginn en góðu fréttirnar eru þær að allir leikmenn komust heilir frá síðustu leikjum sinna félagsliða.

„Það er að minnsta kosti ekkert stórvægilegt sem komið hefur upp. Við vonumst til að allir geti tekið þátt í æfingu á morgun.“

Knattspyrnusamband Kasakstans gerðist aðili að Knattspyrnusambandi Asíu eftir fall Sovétríkjanna árið 1991 en fékk inngöngu í UEFA, Knattspyrnusamband Evrópu, árið 2002. Kasakar hafa tekið þátt í undankeppni stórmóta síðan þá en aldrei komist í lokakeppni HM eða EM.

Ísland er í öðru sæti A-riðils með níu stig en Kasakstan er á botninum með eitt stig að loknum fjórum umferðum. **eirikur@frettabladid.is**

LENGSTA FERÐALAG ÍSLENSKA KARLALANDSLIÐSINS Í MÓTSLEIK



Það halda alltaf allir að ég fari aftur til Noregs að þjálfa

Halldór Harri Kristjánsson, þjálfari kvennaliðs Hauka í Olís-deildinni, sagði óvænt starfi sínu lausu um helgina en klárar tímabilið.

HANDBOLTI „Þetta er ákvörðun sem ég tók í síðustu viku eftir mikla íhugun,“ segir Halldór Harri Kristjánsson, þjálfari kvennaliðs Hauka í Olís-deildinni, við Fréttablaðið, en hann sagði afar óvænt starfi sínu lausu um helgina. Halldór Harri klárar tímabilið með Haukaliðið sem á tvo leiki eftir í deildinni auk úrslitakeppninnar áður en hann rær á önnur mið.

„Það var gluggi opinn til 20. mars fyrir mig og félagið að slíta samstarfinu og ég ákvað að láta þetta gott heita. Ég er búinn að pæla mikið hvað ég eigi að gera en þetta var ákvörðunin,“ segir Halldór Harri.

Hann hefur stýrt Haukaliðinu nú í tæp fjögur ár og náð miklum árangri. Uppbyggingin hefur verið mikil. Liðið hafnaði í fjórða sæti deildarinnar og þá hefur hann í tvígang farið með stelpurnar í undanúrslit bikarsins.

„Ég er rosalega stoltur af því að vera hluti af þessari uppbyggingu en nú verður bara einhver annar að taka næsta skref. Það hefur verið mjög gaman að sjá bætinguna hjá þessum stelpum. En nú er ég búinn að vera þarna í fjögur ár og finnst kominn tími á eitthvað nýtt,“ segir Halldór Harri.

Sem fyrr segir er tímabili Haukanna langt frá því lokið. Liðið á eftir tvo leiki gegn Fram og Val í deildinni og svo stefnir allt í rimmu í átta liða úrslitum gegn ÍBV. Hann hefur þó engar áhyggjur af því að fréttirnar muni hafa slæm áhrif á stelpurnar.

„Þetta mun ekki hafa nein áhrif. Við ræddum þetta á laugardaginn. Ég verð þjálfari liðsins út tímabilið og þær munu ekki finna neinn mun á mér. Við ætluðum okkur stóra hluti og það hefur ekki breyst,“ segir Halldór Harri sem hefur ekki teljandi áhyggjur af því ef Haukar missa af fjórða sætinu í deildinni og þar með heimaleikjaréttinum gegn ÍBV í átta liða úrslitunum.

„Við unnum þær á útivelli og þær okkur í Hafnarfirði. Kannski hentar okkur bara betur að fara í Herjólf og æla svolítið. Hvað sem verður þá eru allir leikirnir sem eftir eru mjög erfiðir,“ segir hann.

Halldór Harri segir árangur tímabilsins vera aðeins framar væntingum miðað við það sem lagt var upp með fyrir veturinn.

„Við erum einum sæti ofar en ég reiknaði með. Við vissum að við værum með lið sem gæti strítt stóru liðunum en við erum að taka sum skref hraðar en ég reiknaði með. Svo er auðvitað leikir hér og þar sem maður er pirraður að hafa tapað,“ segir Halldór Harri, en óvíst er hvað hann tekur sér fyrir hendur næst.

„Það er ekkert í gangi þannig. Ekkert nema einhverjar þreifingar. Ég hef haldið öllu frá mér á meðan ég starfa fyrir Haukana. Þegar að þessu kemur er það bara mest spennandi tilboðið sem gildir hvort sem mér býðst að þjálfa karla eða konur.“

Halldór Harri þjálfaði í þrettán ár í Noregi en það er ólíklegt að hann fari aftur þangað.

„Það halda alltaf allir að ég sé á leið aftur til Noregs. Það þyrfti að vera eitthvert rosalega spennandi tilboð ef ég ætti að taka konuna og barnið með mér þangað. Maður er ekkert bara að hugsa um sjálfan sig. Svo held ég líka að tengdó myndi berja mig ef ég færi með barnabarnið,“ segir Halldór Harri Kristjánsson hress og kátur. **- tom**

Á FÖRUM Halldór Harri klárar tímabilið með Haukum. FRÉTTABLAÐIÐ/XXX

SAMSUNG

GOTT VERÐ FYRIR KRÖFUHARÐA

SAMSUNG SMART TV

H6475 LÍNAN

400 CMR skjár /Screen mirroring.
Upptaka og afspilun á USB
T2 og S móttakari

32" verð: 119.900.-
40" verð: 139.900.-
48" verð: 169.900.-

SAMSUNG SMART TV

H6675 LÍNAN

600 CMR skjár
með Micro dimming
Upptaka og afspilun á USB
T2 og S móttakari

48" verð 199.900.-

WW80H7400EW/EE

8 kg Þvottavél
- *Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð*
- *1400 snúningar*
- *Ecobubble*
- *Demantatromla*

Verð: 109.900,-

WF70F5E4P4W

7 kg Þvottavél
- *Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð*
- *1400 snúningar*
- *Ecobubble*
- *Demantatromla*

Verð: 96.900,-

DV70F5E0HGW

7 kg þurrkari
- *Varmadæla sem sparar orku*
- *Orkunotkun A+++*
- *Barkalaus*
- *Demantatromla*

Verð: 139.900,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · samsungsetrid.is

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	**ORMSSON** ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	**KS** SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	**SR · BYGG** SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	**ORMSSON** AKUREYRI SÍMI 461 5000	**ORMSSON** HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	**ORMSSON** VÍK-EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038	**ORMSSON** PAN-NESKAUPSTAÐ SÍMI 477 1900	**ORMSSON** ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	**GEISLI** VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.20
UM LAND ALLT

Kristján Már Unnarsson fer í Villingaholtshreppinn gamla og hittir handlagna Flóamenn sem sýsla við allt annað en búskap, eins og þúsundþjalasmiðinn Ólaf í Forsæti og listakonuna Siggu á Grund, sem sker út mögnuð listaverk. Þeir smíða líka sínar eigin flugvélar.

Í KVÖLD

2 BROKE GIRLS
STÖÐ 2 KL. 20.00 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast og láta þær ekkert stöðva sig í þeirri framkvæmd.

MODERN FAMILY
GULLSTÖÐIN KL. 19.30 Fimmta syrpan af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum sem hlotið hafa einróma lof gagnrýnenda víða um heim. Fjölskyldurnar þrjár sem fylgst er með eru óborganlegar sem og aðstæðurnar sem þær lenda í hverju sinni.

WHITE COLLAR 5
STÖÐ 2 KL. 20.25 Fimmta þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey. Hann er góðkunningi lögreglunnar og þegar hann er gómaður í enn eitt skiptið sér hann sér leik á borði og býður lögreglunni þjónustu sína við að hafa hendur í hári svikahrappa.

Bylgjan kl. 19.15
Erna Hrönn

Erna Hrönn með þægilega tónlist á Bylgjunni.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

OPIN HÚS Í DAG

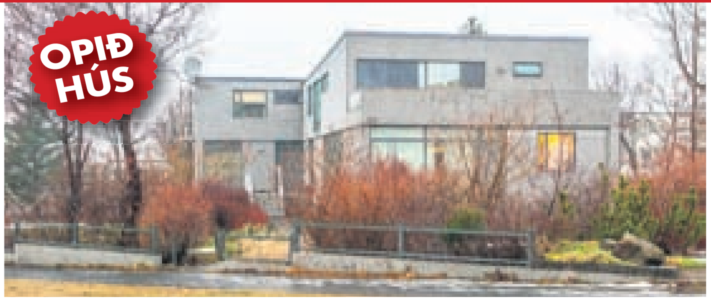
Vatnsstígur 16. Glæsileg 2ja herbergja íbúð.

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 – 17.45

Mjög falleg og afar vel skipulögð 2ja herbergja 95,2 fm. íbúð á 2. hæð í mjög vönduðu fjölbýlishúsi með lyftu auk yfirbyggðra svala og sér bílastæðis í lokaðri og upphitaðri bílageymslu á góðum stað fremst við sjóinn í Skuggahverfinu. Íbúðin er öll innréttuð á afar vandaðan og smekklegan máta. Innréttingar eru úr hvíttaðri eik og ljóst eikarparket er á gólfum, utan baðherbergis sem er flísalagt í gólf og veggi. **Verð 49,9 millj. Íbúð merkt 0201. Verið velkomin.**

Safamýri 89 - Heil húseign

Eignin verður til sýnis þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45



368,7 fermetra heil húseign við Safamýri auk um 130 fermetra rýmis í kjallara. Húseignin er í dag þrjár íbúðir þ.e. rúmgóð sérhæð og tvær 3ja herbergja íbúðir með sameiginlegum inngangi auk fjölda útleiguherbergja herbergja í kjallara og í bílskúr með aðgangi að eldhúsi og baðherbergi. Húsið var allt steinað að utan árið 2004 og lítur vel út. Frábær og eftirsótt staðsetning. Stórt hellulagt bílaplan. **Miklir möguleikar til útleigu. Verð 109,0 millj. Verið velkomin.**

Ljósakur 15 - Garðabæ

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Stórglæsilegt 223,1 fm. raðhús á tveimur hæðum að meðtöldum 28,2 fm. bílskúr í Akralandinu í Garðabæ. Þrjú góð svefnherbergi og stórar svalir til suðurs og vesturs ofan á bílskúr. Efri hæðin er öll mjög opin og rúmar stofu, borðstofu og eldhús. Eldhús með háglans innréttingum og vönduðum tækjum. Svalirnar eru um 45 fm. að stærð og nýtur fallegs útsýnis af þeim til vesturs. **Frábær staðsetning. Stutt er í leik-, grunn og framhaldsskóla. Verð 68,5 millj. Verið velkomin.**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Anger Management
10.40 The Middle
11.05 The Night Shift
11.50 Covert Affairs
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor US
13.40 The X-Factor US
15.05 Time of Our Lives
16.00 Ofurhetjusérsveitin
16.25 Undateable
16.45 Raising Hope
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Simpson-fjölskyldan
17.58 Nágrannar
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 Um land allt
20.00 2 Broke Girls
20.25 White Collar 5
21.10 Inside Job
22.55 Last Week Tonight with John Oliver
23.25 Weeds
23.55 Grey's Anatomy
00.40 Togetherness
01.05 Bones
01.50 Girls
02.20 The Trip
04.10 The Devil's Double
05.55 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

12.20 Barcelona - Real Madrid
14.00 Spænsku mörkin 14/15
14.30 KR - Grindavík
16.20 Barcelona - Man. City
18.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
18.30 Haukar - Keflavík
20.00 Þýsku mörkin
20.30 Internazionale - Wolfsburg
22.10 Evrópudeildarmörkin
23.00 Ísland - Tyrkland
00.40 Þýsku mörkin

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Messan
08.15 Messan
11.35 QPR - Everton
13.15 Stoke - Crystal Palace
14.55 Wolves - Derby
16.35 Football League Show 2014/15
17.05 Newcastle - Arsenal
18.45 Messan
20.00 Premier League Review 2014/2015
20.55 Man. City - WBA
22.35 West Ham - Sunderland
00.15 Premier League Review 2014/2015

ÍNN

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

STÖÐ 3

17.50 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
18.40 Baby Daddy
19.00 Wipeout
19.45 Traffic Lights
20.10 Flight of the Conchords
20.35 One Born Every Minute UK
21.25 Pretty Little Liars
22.10 Southland
22.55 The Gates
23.35 Sleepy Hollow
00.20 Wipeout
01.00 Traffic Lights
01.25 Flight of the Conchords
01.50 One Born Every Minute UK
02.35 Pretty Little Liars
03.15 Southland
04.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Rasmus Klumpur og félagar **08.29** Svampur Sveins **08.50** Latibær **09.00** UKI **09.05** Ofurhundurinn Krypto **09.27** Kalli á þakinu **09.52** Ævintýraferðin **10.05** Stumparnir **10.30** Lukku-Láki **10.52** Tommi og Jenni **10.58** Leyndarmál vísindanna **11.05** Dóra könnuður **11.29** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.50** Doddi litli og Eyrnastór **12.00** Rasmus Klumpur og félagar **12.05** Áfram Diego, áfram! **12.29** Svampur Sveins **12.50** Latibær **13.00** UKI **13.05** Ofurhundurinn Krypto **13.27** Kalli á þakinu **13.52** Ævintýraferðin **14.05** Stumparnir **14.30** Lukku-Láki **14.52** Tommi og Jenni **14.58** Leyndarmál vísindanna **15.05** Dóra könnuður **15.29** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.50** Doddi litli og Eyrnastór **16.00** Rasmus Klumpur og félagar **16.05** Áfram Diego, áfram! **16.29** Svampur Sveins **16.50** Latibær **17.00** UKI **17.05** Ofurhundurinn Krypto **17.27** Kalli á þakinu **17.52** Ævintýraferðin **18.05** Stumparnir **18.30** Lukku-Láki **18.52** Tommi og Jenni **18.58** Leyndarmál vísindanna **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.40 Friends
19.05 New Girl
19.30 Modern Family
19.55 Two and a Half Men
20.15 Veggfóður
20.55 Lífsstíll
21.15 Grimm
22.00 Game of Thrones
22.55 Chuck
23.40 Cold Case
00.20 Veggfóður
01.05 Lífsstíll
01.25 Grimm
02.10 Game of Thrones
03.05 Chuck
03.50 Cold Case

BÍÓSTÖÐIN

11.40 Fun with Dick and Jane
13.10 Dying Young
15.00 One Fine Day
16.50 Dying Young
18.40 One Fine Day
20.30 Fun with Dick and Jane
22.00 The Watch
23.45 Pacific Rim
01.55 Blood Out
03.25 The Watch

RÚV

16.35 Herstöðvarlíf
17.20 Músahús Mikka
17.43 Robbi og skrímsli
18.06 Millý spyr
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Vísindahorn Ævars
18.30 Melissa og Joey
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Djöflaeyjan
20.40 Castle
21.25 Alzheimer á Íslandi Íslensk heimildarmynd um Alzheimersjúkdóminn á Íslandi. Fjallað er um vitneskju læknisfræðinnar, helstu einkenni, greiningu og meðferðarúrræði. Rætt er við aðstandendur sjúklinga og þau víðtæku áhrif sem sjúkdómurinn hefur á aðstandendur.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Whitechapel
23.05 Spilaborg
00.00 Kastljós
00.30 Fréttir
00.45 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
15.00 Cheers
15.25 The Real Housewives of Orange County
16.10 Svali & Svavar
16.45 Benched
17.05 An Idiot Abroad
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Men at Work
20.15 Jane the Virgin
21.00 The Good Wife
21.45 Elementary
22.30 The Tonight Show
23.15 Madam Secretary
00.00 Blue Bloods
00.45 The Good Wife
01.30 Elementary
02.15 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.15 PGA Tour 2015 - Highlights
09.10 PGA Tour 2015
13.10 Golfing World 2015
14.00 PGA Tour 2015
18.00 Golfing World 2015
18.50 PGA Tour 2015 - Highlights
19.45 PGA Tour 2015

HRINGBRAUT

12.30 Hringtorg **13.00** Lífsstíll **13.30** Hringtorg **14.00** Lífsstíll **14.30** Hringtorg **17.00** Lífsstíll **17.30** Hringtorg **18.00** Lífsstíll **18.30** Hringtorg **19.00** Lífsstíll **19.30** Hringtorg **20.00** Lífsstíll **20.30** Hringtorg **21.00** Atvinnulífið **21.30** Neytendavaktin **22.00** Atvinnulífið **22.30** Neytendavaktin **23.00** Atvinnulífið **23.30** Neytendavaktin

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

STUÐMENN
HLJÓMSVEIT ALLRA LANDSMANNA
40 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR
PLÖTUNNAR **SUMAR Á SÝRLANDI**

MIÐASALA
HEFST **25. MARS**
KLUKKAN 12:00 Á

HARPA.IS
MIDI.IS
& TIX.IS

HARPA TÓNLISTAR- OG RÁÐSTEFNUHÚS
MIÐAVERÐ FRÁ **kr. 5.900**
FÖSTUDAGINN **5. JÚNÍ**
STUDMENN.IS HARPA.IS MIDI.IS TIX.IS

BESTI SKYNDIBITINN

„Bæjarins besta er minn uppáhaldsskyndibiti. Einkum vegna þess að þar er frábær og hröð þjónusta.“

Friðgeir Bergsteinsson, athafnarmaður

Ástarsorg og sjálfsvorkunn er ákveðið þema

Katrín Helga Andrésdóttir spilar á tónleikum á skemmtistaðnum Húrra í kvöld með hljómsveitinni Krika.

„Þetta er fyrsta lagið sem við gefum út og var samið í haust. Það er kannski klisja en þetta er ástarlag,“ segir Katrín Helga Andrésdóttir sem margir kannast við úr hljómsveitunum Reykjavíkurdætrum og Hljómsveitt en hún er einnig í hljómsveitinni Krika ásamt Hjalta Jóni Sverrissyni og Sindra Bergssyni.

Fyrsta lag hljómsveitarinnar, Svefn, kom út nýverið og væntanlegt er myndband sem unnið var í samstarfi við bandaríska kvikmyndagerðarmanninn Nathan Drillot, en hann hefur meðal annars unnið sér það til frægðar að hljóta tilnefningu til Grammy-verðlaunanna. „Salka Valsdóttir úr Reykjavíkurdætrum og maðurinn hennar leika í myndbandinu sem sýnir margar hliðar ástarsambands. Góðu stundirnar og þegar það eru erfiðleikar. Það er mjög gott að fá svona alvöru par til þess að leika, það myndast alvöru spenna.“

Textann samdi Katrín þegar hún var í ástarsorg. „Þetta er svolítið svona skammdegislag, um svefn og andstæðurnar þegar maður tímir ekki að sofa af því það er svo gaman að vera vakandi og þegar maður getur ekki vakað af því maður höndlar ekki daginn og vill bara sofa og hverfa inn í einhvern veruleikaflótta.“ Að sögn Katrínar fjalla flest lög Krika um ástarsorg. „Það er svolítið þemað hjá okkur, mikið sjálfsvorkunnarþema og vonleysi,“ segir hún hlæjandi og bætir við að öll lögin sem spiluð verði í kvöld fjalli um ástarsorg.

Tónleikarnir hefjast klukkan 21.00 á skemmtistaðnum Húrra og er miðaverð 1.000 krónur. **- gló**

MYND/KRISTINPÉTURSDÓTTIR

SYNGJA UM ÁSTARSORG Hjalti Jón, Sindri og Katrín Helga eru í hljómsveitinni Krika sem gaf út sitt fyrsta lag á dögunum.

„Myndirnar voru teknar við höfnina í Reykjavík. Það vildi einmitt svo skemmtilega til að við vorum að fara að gifta okkur tveimur vikum síðar.

GLÆSILEG Myndin sem mun birtast af þeim, en hún var tekin við Reykjavíkurhöfn.

Verða í auglýsingu fyrir The Kooples

Hjónin María Birta og Elli Egilsson voru valin af ljósmyndara tískurisans The Kooples til þess að sitja fyrir á auglýsingamyndum fyrirtækisins.

Leikkonan, fyrirsætan og verslunareigandinn María Birta situr fyrir í auglýsingum fyrir tískufyrirtækið The Kooples ásamt eiginmanni sínum Ella Egilssyni. Ljósmyndari á vegum þeirra var staddur hér á landi síðastliðið sumar í þeim tilgangi að finna pör í auglýsingu fyrir merkið, en í öllum þeirra auglýsingum eru pör. „Kærasta ljósmyndarans var að máta föt í Maníu, versluninni minni, þegar Elli kemur til að aðstoða mig við að taka upp sendingu. Ljósmyndarinn spurði okkur þá hvort við værum ekki til í að vera með,“ segir María. Þau Elli slógu til og voru myndirnar teknar síðasta sumar, í lok júní. „Myndirnar voru teknar við höfnina í Reykjavík. Það vildi einmitt svo skemmtilega til að við vorum að fara að gifta okkur tveimur vikum síðar,“ segir María.

Þau hjónin fengu svo þær fréttir fyrir þremur vikum að myndin af þeim hefði verið valin til þess að nota í auglýsingar hjá The Kooples og að hún yrði á sýningu í New York. „Þetta er einhver sýning á vegum Air France Magazine og The Kooples og myndin af okkur var valin á hana ásamt nokkrum öðrum,“ bætir hún við, en þau þekktu merkið vel og þykir því mikill heiður að sitja fyrir hjá þeim. Myndirnar munu svo prýða verslanir The Kooples.

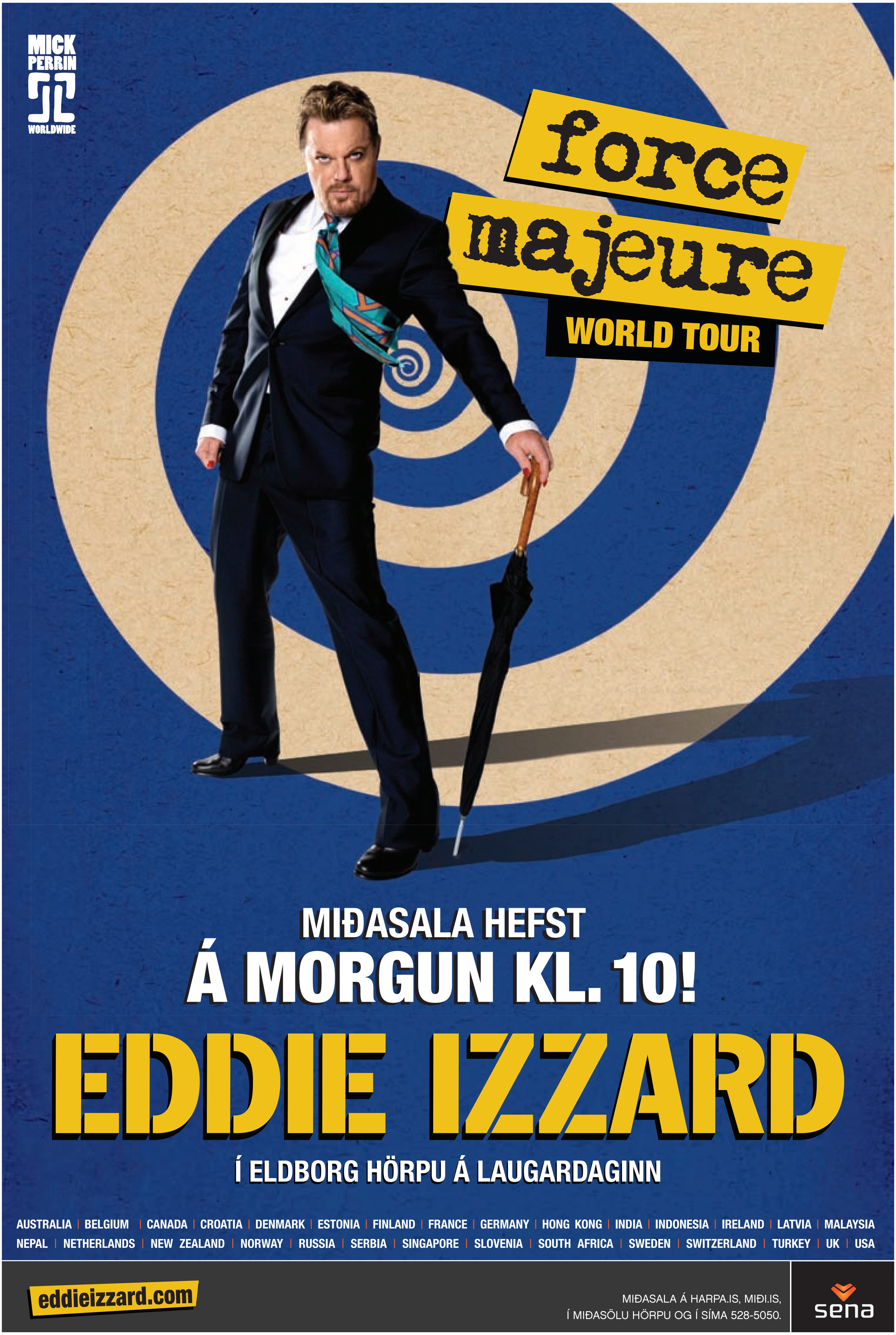
María er alls ekki óvön fyrirsætustörfunum og nú síðast gekk hún tískupallana á Reykjavík Fashion Festival, ásamt því að hún hefur farið með hlutverk í kvikmyndunum Svartur á leik og XL. Elli var einn meðlima hljómsveitarinnar Steed Lord, en í dag reka þau saman verslunina MONO ásamt því að María á verslunina Maníu.

THE KOOPLES Verslunin er þekkt um allan heim. NORDICPHOTOS/GETTY

UM THE KOOPLES

- Franska merkið The Kooples var stofnað árið 2008 af bræðrunum Alexandre, Laurent og Raphaël Elicha.
- The Kooples hefur alltaf raunveruleg pör í auglýsingunum sínum og setja í texta á myndinni nöfnin þeirra og hversu lengi þau hafa verið saman.
- Ein meginhugmynd merkisins er að stíllinn höfði til beggja kynja og pör geti deilt fatnaðinum og þannig verði stíllinn þeirra eitt.
- The Kooples er með verslanir um allan heim, í París, London, New York, Þýskalandi og Danmörku.

adda@frettabladid.is


MICK PERRIN WORLDWIDE
force majeure
WORLD TOUR
MIÐASALA HEFST
Á MORGUN KL. 10!
EDDIE IZZARD
Í ELDBORG HÖRPU Á LAUGARDAGINN
AUSTRALIA | BELGIUM | CANADA | CROATIA | DENMARK | ESTONIA | FINLAND | FRANCE | GERMANY | HONG KONG | INDIA | INDONESIA | IRELAND | LATVIA | MALAYSIA
NEPAL | NETHERLANDS | NEW ZEALAND | NORWAY | RUSSIA | SERBIA | SINGAPORE | SLOVENIA | SOUTH AFRICA | SWEDEN | SWITZERLAND | TURKEY | UK | USA
eddieizzard.com
MIÐASALA Á HARPA.IS, MIÐI.IS,
Í MIÐASÖLU HÖRPU OG Í SÍMA 528-5050.
sena

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
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

Dómsmál verða að skáldsögu

Rithöfundurinn **Halldór Armand Ásgeirsson**, sem gaf út skáldsöguna Drón fyrir jólin við góðar viðtökur, situr ekki auðum höndum. Halldór liggur nú yfir skýrslu ríkissaksóknara um Hraunbæjarmálið svokallaða sem og hæstaréttardómi frá árinu 1959 þar sem leigubíll brann til kaldra kola í Reykjavík. Hann vinnur nú að óhefðbundinni sögu sem er innblásin af þessum tveimur málum en svo vill til að Halldór er ekki aðeins rithöfundur heldur einnig menntaður lögfræðingur. „Réttarkerfið í heild sinni er skáldskapur – opinbert kerfi til að vinna úr frásögnum fólks. Í lagadeild heillaðist ég af mörgum dómsmálum en leigubílsdómurinn frá 1959 situr einna mest í mér. Reifunin er ógleymanleg,“ segir Halldór. **- fbj**

Jónsi og Dagur í dúett

Allt ætlaði um koll að keyra á árshátíð Reykjavíkurborgar þegar **Jón Jósep Snæbjörnsson**, Jónsi í Í svörtum fötum, dró borgarstjóra vorn upp á svið. Dagur B. Eggertsson átti sér einskis ills von þegar hann var kallaður á svið og gert að taka undir með Jónsa í laginu Draumur um Nínu. Ekki lét Jónsi þar við sitja, því borgarstjórinn var færður í upprunalega jakkann sem Eyjólfur Kristjánsson klæddist er hann keppti í Eurovision hér um árið við mikinn fögnuð viðstaddra. Sjálfur var Jónsi í jakkanum af Stefáni Hilmarssyni. „Ég var alvarlega að íhuga að taka Dag með mér á Spot þar sem ég spilaði síðar um kvöldið,“ sagði Jónsi hæstánægður með frammistöðu borgarstjóra. **- ga**

Mest lesið Vísir

1. „Höfuðábyrgðarmaður hrunsins situr uppi í Hádegismóum og heitir Davíð Oddsson“
2. Segir leikskólastjóra hafa sakað sig um mannréttindabrot
3. Íslendingar sem flón á alþjóðavettvangi
4. Öldungadeildarþingmaður Texas býður sig fram til forseta
5. Vara við sprengingum á Grettisgötu