FRÉTTABLAÐIÐ

11. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 14. JANÚAR 2016

Ófáir hugsuðu sér gott til glóðarinnar í froststillunum síðdegis í gær og stefndu á skíði í Bláfjöllum. Hér brunar nokkur hópur Bláfjallaveginn á meðan sólin slær kvöldroða á Vífilsfell. Kjöraðstæður voru enda til þess að leika sér í brekkunum, færi gott og lognið algjört og margir við leik allt fram að lokun um níu í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hafa grætt 410 milljónir á Símabréfum

Valdir viðskiptavinir Arion banka sem fengu að kaupa 5 prósenta hlut í Símanum í ágústmánuði geta selt hlut sinn á morgun.

VIÐSKIPTI Hópur valinna viðskiptavina Arion banka sem fékk að kaupa hlut í Símanum í aðdraganda skráningar hans á markað 15. október síðastliðinn getur selt hlut sinn á morgun fyrir um 27 prósentum hærra verð.

Hópurinn keypti á genginu 2,8 krónur á hlut, en varð að halda hlutnum í þrjá mánuði eftir skráningu. Hlutur hópsins var metinn á 1,49 milljarða króna, en miðað við lokagengi bréfanna í gær, 3,57 krónur á hlut, má áætla að virði hlutarins sé nú 1,9 milljarðar. Hlutur viðskiptavinanna hefur því hækkað um 410 milljónir.

Meðalútboðsgengi Símans var 3,33 krónur á hlut, því er ljóst að almennir kaupendur hlutabréfa hafa ekki hagnast eins mikið á sínum viðskiptum. Miðað við gengi gærdagsins hefur þeirra hlutur einungis hækkað um sjö prósent.

Útboðið var harðlega gagnrýnt í október og vakti nokkuð umtal. Arion banki sagði í kjölfar umræðunnar söluna til viðskiptavina sinna hafa verið misráðna og að bankinn myndi breyta verklagi sínu í framhaldinu.

Orri Hauksson, forstjóri Símans, hringdi fyrirtækið inn á markað 15. október 2015.

Arion banki seldi öðrum fjárfestahópi, sem Orri Hauksson forstjóri Símans setti saman, um fimm prósenta hlut í fyrirtækinu á genginu 2,5. Hann má ekki selja fyrr en 1. janúar árið 2017. – sg

Janúarkvillarnir kvaddir

LÍFIÐ Fjölmargir kvillar fylgja janúarmánuði sem nú er tæplega hálfnaður. Fjöldi fólks hefur hafið leik í ræktinni með tilheyrandi harðsperrum eftir kyrrsetu desembermánaðar auk þess sem kvefpestir fylgja gjarnan þessum erfiða árstíma. Janúarsamviskubitið herjar á suma sem finnst þeir ekki vera að standa sig í stykkinu við að efna fögur fyrirheit sem oft fylgja áramótum. Tara Margrét Vilhjálmsdóttir hjá Líkamsvirðingu er meðal þeirra sem gefa góð ráð um hvernig best sé að komast hjá alræmdum fylgikvillum upphafsmánaðar ársins. – ga / sjá síðu 44

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Mikael Torfason skrifar um úthlutun rithöfundalauna. 20-24

SPORT Kolbeinn segir gott að geta kvatt árið 2015. 26-28

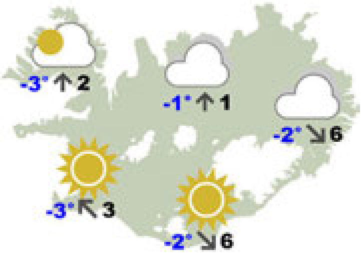
MENNING Jón Laxdal opnar sýninguna ... úr rústum og rusli tímans í Listasafninu á Akureyri. 34-42

LÍFIÐ Hanna Rún og Nikita eru bókstaflega stjörnupar. 44-50

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður

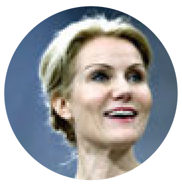


Í dag lægir vind nokkuð víða á landinu og sólin skín. Austanlands heldur þó norðanáttin og éljagangurinn áfram. Í litlum vindi og léttskýjuðu veðri að vetrarlagi getur frostið náð sér á strik. SJÁ SÍÐU 32

Helle hættir í stjórnmálum

DANMÖRK Helle Thorning-Schmidt, fyrrverandi forsætisráðherra Danmerkur, ætlar að hætta á danska þinginu og hefja störf sem framkvæmdastjóri alþjóðasamtaka Save the Children í Bretlandi.

Helle Thorning var leiðtogi danska Jafnaðarmannaflokksins og fyrsti kvenkyns forsætisráðherra Danmerkur.



Helle Thorning-Schmidt, fyrrverandi forsætisráðherra Damerkur

Jafnaðarmannaflokkurinn undir forystu Helle Thorning náði ekki að tryggja sér þingmeirihluta í dönsku þingkosningunum í fyrra og hún sagði af sér formannsembætti. Við af henni í formannsembætti tók fyrrverandi dómsmálaráðherra Danmerkur, Mette Fredriksen.

Eiginmaður Helle Thorning er Stephen Kinnock en hann er þingmaður breska Verkamannaflokksins og sonur Neils Kinnock, fyrrverandi formanns Verkamannaflokksins. **– srs**

Sektað vegna eineltis í vinnu

STJÓRNSÝSLA Ný reglugerð um aðgerðir gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum hefur tekið gildi. Markmið reglnanna er að fyrirbyggja einelti og áreitni með forvörnum og áhættumati.

Fyrirtækjum er skylt að gera sérstakt á áhættumat á vinnustað og greina áhættuþætti eineltis, kynferðislegrar áreitni, kynbundinnar áreitni og ofbeldis. Frá þessu er greint á vef Samtaka atvinnulífsins.

Atvinnurekanda ber að gera starfsmönnum ljóst með skýrum hætti að eineltishegðun sé óheimil og grípa til aðgerða í samræmi við skriflega áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað. Brot á reglugerðinni geta leitt til sekta. **– kbg**

Bláa lónið tómt

Bláa lónið var tæmt fjórða þessa mánaðar og unnið er að stækkun og endurhönnun svæðisins. Meðal breytinga er að baðsvæði fer úr 5.000 í 7.000 fermetra. Tæknilega flókið verk sem gengið hefur vonum framar, segir Dagný Hrönn Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Bláa lónsins. „Alls koma um hundrað starfsmenn að þessu spennandi verkefni,“ segir hún. Opna á aftur 22. janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ólöf aftur í meðferð við krabbameini

STJÓRNMÁL Ólöf Nordal innanríkisráðherra greinir frá því á Facebooksíðu sinni að við reglubundið eftirlit í lok síðasta árs hafi komið í ljós að hækkun hafði orðið á svokölluðum æxlisvísum í blóði sem mæla framgang og stöðu krabbameins.

„Við nánari skoðun komu í ljós smávægilegar breytingar í kviðarholi sem nauðsynlegt er að bregðast strax við,“ skrifar hún.

„Vegna þessa var ákveðið að ég skyldi hefja lyfjameðferð í upphafi þessa árs, í sex skipti, sem ég hef þegar hafið.“

Þá skrifar hún að þrátt fyrir meðferðina brenni hún enn fyrir því að vinna fyrir almenning og hugsjónir sínar og sú áskorun sem standi frammi fyrir henni muni ekki breyta neinu um störf hennar í þágu almennings. **– srs**

Uppnám vegna matarleysis um helgar

Hætt er að framreiða mat um helgar í félagsmiðstöð aldraðra. Borgin bendir á að hægt sé að fá matarbakka senda heim. „Félagslegi þátturinn mikilvægastur,“ segir íbúi.

VELFERÐARMÁL Borgin rekur mötuneyti í Eirborgum þar sem öryggisíbúðir eru fyrir aldraða. Þar er framreiddur heitur matur í hádeginu en nú um áramótin varð sú breyting á að maturinn er ekki lengur í boði um helgar og á helgidögum.

Jón Gunnar Ásgeirsson, sem býr í Eirborgum, segir hádegismatinn mikilvægan þátt í rútínu fólks. Hann segir íbúana æfa vegna breytinganna. „Við fáum engan mat 110 daga á ári. Það eru margir sem geta ekki eldað sér mat eða farið í búð, hvað þá í þessu færi. Dóttir mín hefur stundum komið og eldað fyrir mig en það eru ekki allir svo heppnir að eiga góða að. Félagslegi þátturinn er þó mikilvægastur.“

Jón bendir á að heldur ætti að hækka verðið á máltíðinni sem er nú 660 krónur. „Ég held að flestir væru tilbúnir að borga hundrað krónum meira og halda þjónustunni um helgar inni. Við reyndum að segja stjórnendum það en það er enginn vilji til að hlusta. Þetta er bara stjórnunarofbeldi.“

Ragnheiður Gunnarsdóttir, hjúkrunardeildarstjóri í Eirborgum, segir íbúa geta fengið matarbakka senda til sín um helgar og því muni enginn svelta. „En félagsleg einangrun aldraðra er stórt vandamál og fólki líður vel í notalegum matsalnum með framúrskarandi starfsfólki. Borgin telur sig þurfa að spara en gerir sér kannski ekki grein fyrir hversu dýrmæt þessi þjónusta er.“

Stefán Eiríksson, sviðsstjóri velferðarsviðs, segir kostnað við helgarþjónustu í Eirborgum vera sex milljónir króna á ári. Eirborgir ásamt einni annarri félagsmiðstöð voru með mat um helgar á síðasta ári en nú er aðeins opið á Vitatorgi um helgar, þar sem matarbakkar eru útbúnir.

Ilmur Kristjánsdóttir, formaður velferðarráðs, segir erfitt að svara spurningunni um hvort helgarmáltíðir á félagsmiðstöðvum borgarinnar verði endurskoðaðar í ljósi uppnáms íbúanna. „Við höfum ekki fengið útreiknaðan kostnað við það og eins og flestir vita eru fjármunir af skornum skammti,“ segir hún. Ráðið hefur þó ekki lokað málinu, skoðaður verður möguleikinn á sjálfboðaliðum í matarþjónustunni og eftir söfnun gagna um félagsstarf og matarþjónustu verður málið tekið upp að nýju.

erlabjorg@frettabaldid.is

Jón Gunnar segir hádegismatinn vera mikilvægan þátt í rútínu íbúanna og rjúfa félagslega einangrun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Þetta er bara stjórnunarofbeldi.**
>
> Jón Gunnar Ásgeirsson, tónskáld og íbúi á Eirborgum

6

milljónir á ári kostar að hafa mat um helgar í Eirborgum.

HÚSASMIÐJAN

blómaval

ÚTSALA

HÚSASMIÐJUNNAR

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

EIN STÆRSTA ÚTSALA OKKAR FRÁ UPPHAFI

BÚSÁHÖLD **25-50%** • SMÁRAFTÆKI **20-40%** • JÓLAVÖRUR **50%** • FLÍSAR **30%** • LJÓS **25-50%**
POTTAR OG PÖNNUR **25-50%** • RAFMAGNSVERKFÆRI **20-40%** • BLÖNDUNARTÆKI **25-35%**
HANDVERKFÆRI **20-40%** • VERKFÆRATÖSKUR **20-40%** • HEIMILISTÆKI VALDAR VÖRUR **15-35%**
PARKET VALDAR VÖRUR **30-40%** • ÚTIVISTARFATNAÐUR **25%** • VEGGÞILJUR **30-40%**
INNIMÁLNING **20-30%** • BARNABÍLSTÓLAR **25%** • GJAFAVÖRUR **25%** **...OG ÓTAL MARGT FLEIRA!**

22% AFSLÁTTUR

Electrolux
Þvottavél
7 kg, 1200 sn. Orkunýting A+++
1805690
59.990kr
~~76.900kr~~

29% AFSLÁTTUR

Electrolux
Hraðsuðukanna Eloise
Electrolux 1.5 ltr
1829123
4.590kr
~~6.490kr~~

25% AFSLÁTTUR

Litaðir eldhúshnífar
5 stk í standi
2007431
7.493kr
~~9.990kr~~

35% AFSLÁTTUR

Hleðsluborvél ASL 188KB
Black & Decker
18V, högg, 2 stk 1.3 Ah Li-ion rafhlöður
5245557
18.955kr
~~28.995kr~~

40% AFSLÁTTUR

Harðparket eik planki
Kaindl 8 mm mattlakk fasað
147050
1.375kr/m²
~~2.290kr/m²~~

POTTAPLÖNTU ÚTSALA BLÓMAVALS

25-50% afsláttur

Orkidea
1.990kr
~~2.690kr~~

Friðarlilja
1.294kr
~~1.849kr~~

TÚLIPANA ÚTSALA Í BLÓMAVALI

Túlipanar 10 stk
1.490kr
~~1.990kr~~

Afslættir á útsölu gilda ekki af vörum merktum „lægsta lága verð Húsasmiðjunnar" og tilboðsvörum • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana. gildir ekki af KitchenAid

Heilu fjölskyldurnar stinga af eftir matinn án þess að borga

LÖGREGLUMÁL Undanfarna mánuði hefur Tómas Boonchang, eigandi veitingastaðarins Ban Thai, itrekað lent í því að gestir hans stingi af eftir matinn án þess að borga reikninginn.

„Það er oft mikið að gera og við erum á tveimur hæðum. Þegar þjónustufólkið fer inn í eldhús eða á aðra hæð kemur það fyrir að fólk lætur sig hverfa. Stundum höldum við að fólk hafi skroppið út fyrir að reykja en svo kemur í ljós að það er bara farið,“ segir Tómas alveg gáttaður á þessari háttsemi. „Þetta hefur færst í vöxt síðustu mánuði. Fyrir ári síðan gerðist þetta aldrei.“

Tómas segir þetta fyrst og fremst vera fólk sem býr á Íslandi en ekki erlenda ferðamenn. „Þetta er alveg frá pörum upp í heilu fjölskyldurnar. Yfirleitt er þetta fólk á miðjum aldri, í kringum fjörutíu og fimmtíu ára.“

Núna síðustu vikuna hefur Tómas lent tvisvar í því að gestir stingi af. Því vill hann vara aðra veitingastaðaeigendur við og hvetur alla til að hafa augu með gestunum.

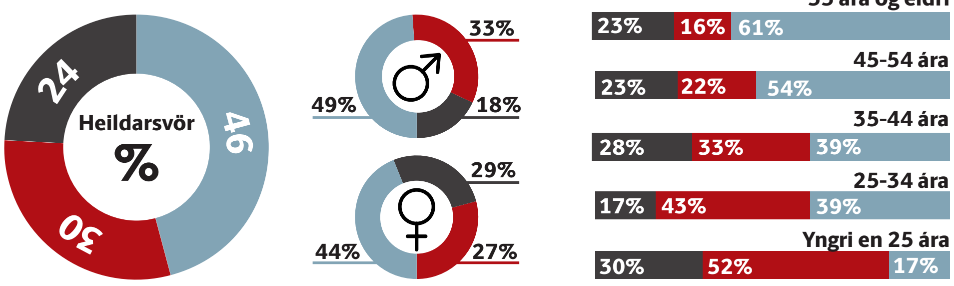
„Ég veit ekki alveg hvernig best er að bregðast við þessu. Ég get ekki látið fólk borga fyrirfram fyrir matinn. Það er ekki smart. Það er tilgangslaust að hringja í lögguna þegar maður hefur engar upplýsingar um fólkið. Ég held ég verði bara að setja upp myndavélar og fylgjast betur með fólki – þetta gengur alla vega ekki svona áfram.“ – ebg

Í síðustu viku lenti Tómas tvisvar í því að stungið var af frá reikningnum. Hann vill vara veitingahúsaeigendur við þessari óskemmtilegu bylgju. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nokkrir þættir úr rannsókn Siðmenntar og Maskínu

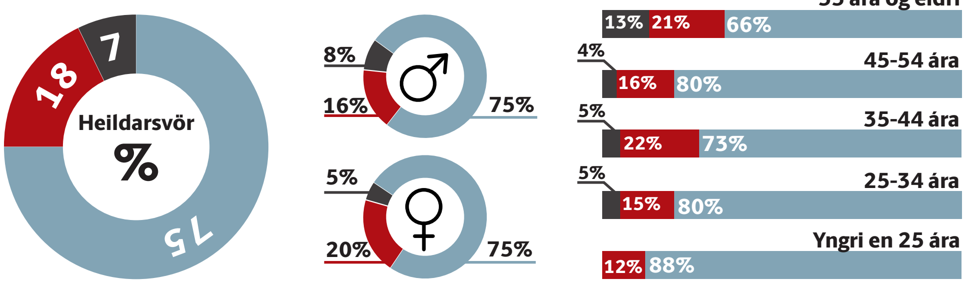
Ertu trúaður?

■ Trúuð ■ Ekki trúuð ■ Get ekki sagt til



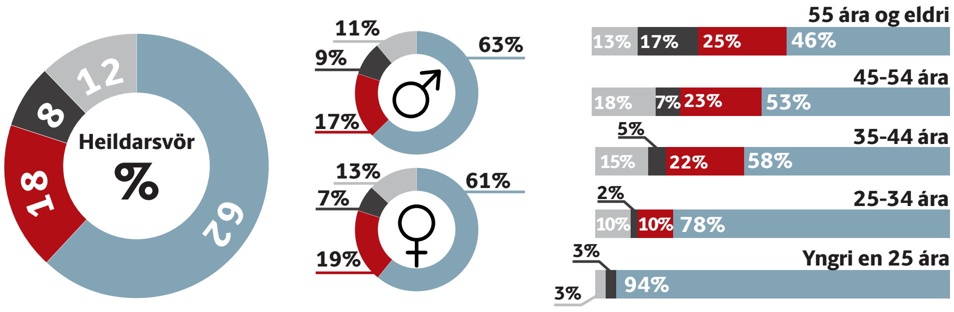
Ertu hlynnt/ur eða andvíg/ur líknandi dauða?

■ Hlynnt/ur ■ Í meðallagi ■ Andvíg/ur



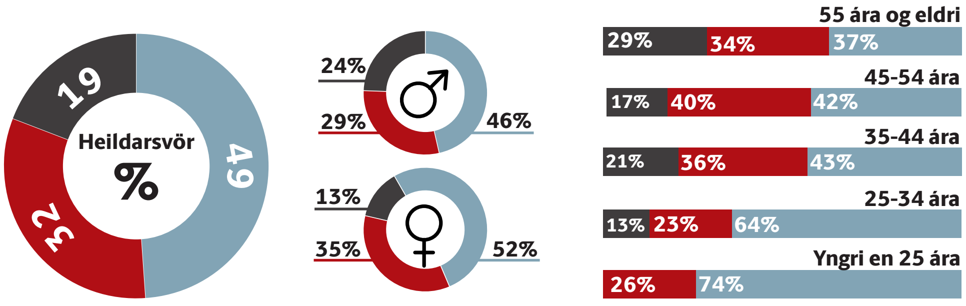
Hvernig heldur þú að heimurinn hafi orðið til?

■ Með Miklahvelli ■ Guð skapaði heiminn ■ Veit ekki ■ Annað



Hlynnt/ur eða andvíg/ur aðskilnaði ríkis og kirkju

■ Hlynnt/ur ■ Í meðallagi ■ Andvíg/ur



Unga fólkið hafnar sköpunarsögunni

Í nýrri skoðanakönnun kemur fram að yfirgnæfandi hlutfall Íslendinga styður líknandi dauða. Trúuðu fólki fer fækkandi og meirihluti er hlynntur aðskilnaði ríkis og kirkju. Framkvæmdastjóri Siðmenntar segir að hópar veraldlega þenkjandi fólks fari vaxandi.

SAMFÉLAG 46 prósent Íslendinga telja sig trúuð sem er minnsta hlutfall trúaðra frá mælingum sem hófust árið 1996. Þetta kemur fram í rannsókn sem Maskína framkvæmdi fyrir Siðmennt.

„Við vildum bara fá það á hreint hver skoðun Íslendinga er á þessum málum sem um er að ræða,“ segir Bjarni Jónsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar, um tilurð rannsóknarinnar. Töluverður munur er á ýmsum samfélagshópum en til að mynda eru karlar almennt líklegri en konur til að telja sig trúaða og eru hlynntir ýmiss konar aðkomu ríkisins að trúarbrögðum.

Það er gífurlega mikill munur á milli aldurshópa en yngra fólk er til að mynda síður trúað en aðrir aldurshópar og líklegra til að vilja aðskilnað ríkis og kirkju. Þá er enginn svarandi undir 25 ára aldri sem trúir því að guð hafi skapað heiminn en 93 prósent trúa að heimurinn hafi orðið til í Miklahvelli sem er töluvert meira en svörun í öðrum aldurshópum.

> Stjórnmálaöflin mega fara að hugsa sig um, þarna er hópur sem fer ört stækkandi og hefur þessa afstöðu.
>
> Bjarni Jónsson
> framkvæmdastjóri Siðmenntar

„Þetta er mjög afgerandi og mjög sérstakt að sjá svona skarpa niðurstöðu hjá yngri aldurshópnum og þeim eldri. Á meðal yngra fólksins virðist vera afgerandi stuðningur við svokallaða veraldarhyggju. Stjórnmálaöflin mega fara að hugsa sig um, þarna er hópur sem fer ört stækkandi og hefur þessa afstöðu,“ segir hann.

Þá er mikill meirihluti svarenda hlynntur aðskilnaði ríkis og kirkju eða 48 prósent gegn 19 prósentum andvígra. „Spurningin um stjórnarskrárákvæði um þjóðkirkjuna stangast á við niðurstöðu þjóðaratkvæðagreiðslunnar 2012,“ segir Bjarni þetta kalli á þjóðfélagsumræðu um viðfangsefnið.

Þá vekur það mikla athygli að 74 prósent aðspurðra eru hlynnt rétti fólks til að leita sér aðstoðar við að deyja ef það glímir við ólæknandi sjúkdóma. Niðurstaðan kom Bjarna á óvart.

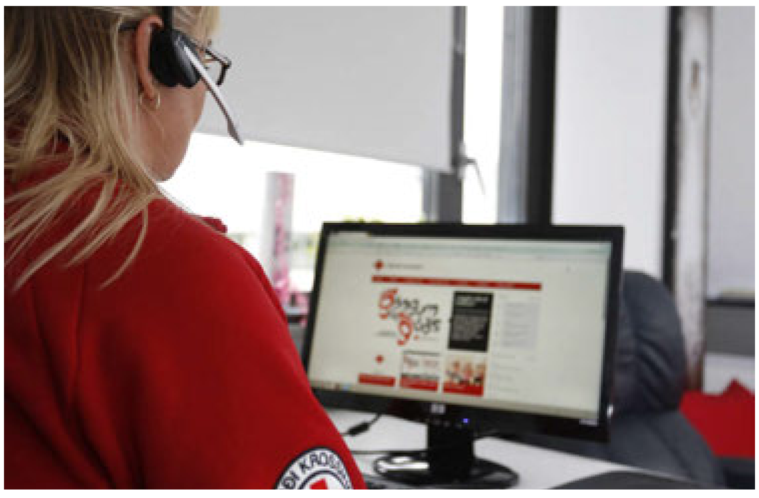
stefanrafn@frettabladid.is

Fleiri leita hjálpar hjá Rauða krossinum

SAMFÉLAG Símtölum í hjálparsíma Rauða krossins 1717 fjölgaði um ellefu prósent á milli áranna 2014 og 2015. Samtals voru símtöl og netspjöll til hjálpardeildar Rauða krossins 15.558 talsins.

Ívar Schram, verkefnastjóri hjálparsímans, segir að álagið sé ójafnt eftir mánuðum. Í apríl hafi til að mynda 1.458 sinnum verið haft samband við 1717, en hann rekur það til átaksverkefnisins „Ég get ekki meir“ sem ráðist var í þá um vorið. Haustinu og jólum fylgja gjarnan mörg símtöl.

Konur sækja í meiri mæli aðstoð til Rauða krossins eða í 53 prósentum tilfella. Karlar hringja í 39 prósent tilfella en í ríflega sjö prósent tilfella er kyn þess sem hringir ekki vitað. Sú breyting hefur orðið að nú koma flest símtöl á milli fjögur og átta á kvöldin en áður var mesti álagspunkturinn á milli átta og ellefu á kvöldin og svo í neyðarsímann á nóttunni.



Hjá hjálparsíma Rauða krossins 1717 starfar fjöldi sjálfboðaliða. Sjálfsvígssímtölum fjölgaði um 45 á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fimm hundruð símtöl á árinu 2015 flokkast sem sjálfsvígssímtöl. Jafnan hringir fólk vegna depurðar, kvíða eða einmanaleika. – snæ

> Konur sækja í meiri mæli aðstoð til Rauða krossins eða í 53 prósentum tilfella.

LIFÐU ÞIG INN Í RX
RX
Fáguð hönnun Lexus RX 450h tvinnar saman formfegurð og háþróaða tækni í sportjeppa sem grípur augað. Lifðu þig inn í akstur sem umbreytir hugmyndum þínum um lúxus og gæði.
lexus.is
Lexus-Ísland | Kauptúni 6 | Garðabæ | Sími: 570 5400
Nýr RX 450h
LEXUS
AMAZING IN MOTION

Efast um að þingmenn flokksins styðji frumvörpin

Ritari Sjálfstæðisflokksins efast um stuðning þingmanna flokksins við húsnæðisfrumvörp Eyglóar Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra. Of mikið inngrip ríkis og stórhækkaðar bætur ekki af hinu góða fyrir húsnæðismarkaðinn. Þingmenn Framsóknarflokks vonast eftir breiðri samstöðu.

HÚSNÆÐISMÁL Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, ritari Sjálfstæðisflokksins, er ósátt við húsnæðisfrumvörp velferðarráðherra. Hún segir þau ekki til þess fallin að bæta húsnæðismarkaðinn. „Skyndilausn sem á að afla Framsóknarflokknum fylgis í næstu kosningum,“ segir Áslaug.

Velferðarnefnd fundaði um frumvörpin í gær. Stefnt er að því að tvö frumvörp ráðherra verði að lögum fyrir mánaðamót.

Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingkona Framsóknarflokksins, er ánægð með útkomuna.

„Við vonumst eftir breiðri samstöðu á þingi um málin. Mér finnst þessi frumvörp vera til bóta,“ segir hún. Með frumvörpunum sé verið að tryggja framboð á leiguíbúðum og að allir geti fengið íbúð á viðráðanlegu verði. „Með þessum frumvörpum nálgumst við marga hópa, svo sem námsmenn, ungt fólk, eldri borgara og alla þá sem vilja búa við þann sveigjanleika að vera á leigumarkaði.“

Áslaug segist hins vegar vera svekkt yfir frumvörpum félags- og húsnæðismálaráðherra.

„Þessi frumvörp eru ekki varanleg lausn á húsnæðismarkaði. Við fyrstu sýn virðist þetta vera skammtímalausn. Þau gera ráð fyrir miklu inngripi ríkis varðandi stórhækkaðar bætur sem leiðir til hækkunar leiguverðs,“ segir Áslaug Arna og bendir á að ekki sé búið að skoða hagræn áhrif frumvarpa ráðherrans. „Því er maður svekktur yfir að þetta sé niðurstaða Eyglóar eftir allan þennan tíma.“ Hún segir stefnu Sjálfstæðisflokksins skýra og snúast um að minnka afskipti ríkisins til að auðvelda fólki að eignast húsnæði.

„Ríkið skiptir sér of mikið af íslenskum húsnæðismarkaði nú þegar. Því á ég erfitt með að sjá að sjálfstæðismenn samþykki frumvörpin eins og þau líta út núna.“

Skyndilausn sem á að afla Framsóknarflokknum fylgis í næstu kosningum.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, ritari Sjálfstæðisflokksins

Með nýjum húsnæðisbótum stóraukum við stuðning við fólk á leigumarkaði. Um milljarði króna verður varið til þess á þessu ári.

Elsa Lára Arnardóttir, þingmaður Framsóknarflokks

Elsa Lára Arnardóttir segir frumvörpin um húsnæðisbætur tryggja jafnræði milli þeirra sem eru á leigumarkaði og þeirra sem búa í eigin húsnæði.

„Með nýjum húsnæðisbótum stóraukum við stuðning við fólk á leigumarkaði. Um milljarði króna verður varið til þess á þessu ári. Allt er þetta gert samkvæmt yfirlýsingu ríkisstjórnar frá 28. maí í tengslum við nýja kjarasamninga. Því munum við reyna að klára tvö frumvörp af fjórum nú strax fyrir mánaðamót,“ segir hún.

sveinn@frettabladid.is

10-50% afsláttur af mannbroddum fram að helgi

Hjá okkur getur þú valið úr 18 tegundum af mannbroddum allt eftir því hvað þú ætlar að gera. Vilt þú rölta, ganga, skokka, hlaupa, ganga úti í náttúrunni, fara á fjöll eða jökla? Þú hlýtur að geta fundið eitthvað við þitt hæfi. Einnig getum við neglt í skósóla.

Líttu á úrvalið á heimasíðunni okkar www.skovinnustofa.is

Skóvinnustofa Sigurbjörns
Háaleitisbraut 68 – 103 Reykjavík
Heildsala - smásala
s. 553 3980

SKÓVINNUSTOFA SIGURBJÖRNS Háaleitisbraut 68 Sími: 553-3980

Skaðræðisskepna

Ísbjörninn Nanuq, sem er sjö ára gamall, teygir úr sér við mælistiku og auglýsir þar með fulla hæð sína, 2,99 metra, í dýragarðinum í Hannover í Þýskalandi í gær. Garðurinn hýsir 2.061 skepnu af 198 tegundum, samkvæmt „íbúaskrá“ ársins. NORDICPHOTOS/AFP

Bandarískir hermenn látnir lausir

ÍRAN Tíu bandarískir hermenn voru látnir lausir úr haldi í Íran í gær, innan við sólarhring eftir að þeir voru handteknir. Í tilkynningu frá Íran segir að hermennirnir hafi verið látnir lausir um leið og bandarísk stjórnvöld báðu Írana afsökunar á ferðum hermannanna. Fulltrúar Hvíta hússins fullyrtu hins vegar að engin afsökunarbeiðni hefði komið frá þeim. Mennirnir voru handteknir eftir að bátur þeirra bilaði þar sem þeir voru á æfingu í Persaflóa.

Yfirmaður í íranska hernum sagði í sjónvarpsviðtali að í ljós hefði komið, þegar málið var rannsakað, að hermennirnir höfðu ekki haft neitt fjandsamlegt í hyggju.

Atvikið reyndi á nýfengna vináttu landanna. Skjót úrlausn málsins vekur vonir um að bæði ríki vilji leggja töluvert á sig til að ekki slettist upp á. – gb

Bandarísku hermennirnir í haldi í Íran. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

LANDSINS MESTA ÚRVAL *fyrir heilsuna*

Nýjar bragðtegundir

Gott verð 2.989 kr/stk

Amino Energy
Nýjar tegundir hafa bæst við fjölskylduna, kaffi og súkkulaði, kaffi og vanillu.

Ný tegund

269 kr/stk
verð áður 300

Vitamin Well
Allir þurfa að upgrade-a sig. Eða næstum allir.
Bragðgóðir og svalandi drykkir, fullir af vítamínum, steinefnum, jurta og ávaxta extract og örlítið af ávaxtasykri. Fáanlegir í 3 bragðtegundum.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Rapunzel
Fáðu Rapunzel lífrænar vörur á tilboði í næstu verslun.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

NOW vítamín
Öll NOW vítamín á 20% afslætti.

Nýtt í Hagkaup

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

NATURES AID vítamín
Ultimate superfoods.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

GULI MIÐINN vítamín
Í Gula miðanum eru margar stakar vítamín tegundir og einnig blöndur sem hafa verið sérhannaðar fyrir Íslendinga.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Bio-Kult Candéa
Hefur reynst vel bæði til að fyrirbyggja og meðhöndla Candida sveppasýkingu. 100% náttúruvara sem er örugg fyrir börn, barnshafandi og mjólkandi mæður.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

New Nordic og Bio-Kult
Active Liver, Candéa, Chili Burn.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Spirulina BLUE
Orka og góð líðan allan daginn, öflugt gegn streitu, eflir einbeitingu og afköst. Yfir 100 lífræn næringaefni.

CC Flax
Mulin hörfræ, lignans, trönuberjafræ, hafþörungakalk. Styrkir hormónaheilsu kvenna, dregur úr bjúg, grennandi.

Lifestream
Spirulina mikill orka, lífrænt fjölvítamín, flensubani.

COLLAGEN & CLA
Styður við heilbrigða húð og liði ásamt því að auka brennslu.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

USN
Mest úrval í Skeifunni, Garðabæ og Smáralind.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

100% WHEY Gold Standard
Hreint mysuprótein

OhYeah! One
Lágkolvetnastykki sem innihalda 22 grömm af próteini og aðeins 1 gr af sykri.

Gildir til 24. janúar á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Óvissa er um áhrif landamæralokana

Flestir hælisleitendur koma hingað til lands í gegnum Norðurlöndin. Lokun landamæra Svíþjóðar og Danmerkur gæti haft áhrif á fjöldann hingað til lands. Nærri ómögulegt er að loka landamærum alveg að mati stjórnmálaprófessors.

FLÓTTAMENN „Í rauninni búumst við ekki við því að það komi færra fólk hingað út af þessu, þó það sé ómögulegt að segja,“ segir Björn Teitsson, upplýsingafulltrúi Rauða krossins, um lokun landamæra í Danmörku og Svíþjóð. Löndin eru annað og fjórða algengasta landið sem hælisleitendur koma í gegnum á leið hingað til lands.

Fyrr í mánuðinum barst fréttir af því að Svíar hygðust taka upp hert vegabréfaeftirlit og í kjölfarið brugðust Danir við með samskonar hætti. Beinum lestarferðum milli Stokkhólms og Kaupmannahafnar var hætt og þurfa farþegar nú að fara í gegnum eftirlitshlið á leið sinni á milli landanna. Svíar höfðu áður boðið alla velkomna en stefnubreytingin er tilkomin af vangetu stjórnvalda til að búa öllum hælisleitendum mannsæmandi þjónustu.

Frá því í september hafa ríflega þrettán þúsund sótt um hæli í Danmörku og ríflega 160 þúsund óskað hælis í Svíþjóð. Eðlilegt er að velta því fyrir sér hvort lokun landamæra hafi áhrif á fjöldann sem sækir til Íslands.

„Samkvæmt fréttum sem við höfum séð þá hefur þessi stefnubreyting Dana og Svía haft áhrif og eitthvað hefur hægt á komu flóttafólks landleiðina. En ef eitthvað er þá er líklegra að fleira fólk komi hingað en færra, því hin leiðin er opinberlega lokuð,“ segir Björn.

Baldur Þórhallsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, segir að mjög erfitt geti reynst að loka landamærum í Evrópu. „Þó að menn setji upp einhverjar landamærastöðvar þá fer fólk með flugi eða skipi eða gengur annarstaðar. Það er mjög erfitt að hindra för fólks nema menn reisi einfaldlega múra eða girðingar.“

Hann segir að yfirlýsingar sænskra og danskra stjórnvalda feli fyrst og fremst í sér fælingarmátt. „Við sjáum að þegar ráðamenn Svía og Þýskalands sögðu að löndin stæðu opin öllu flóttafólki þá þyrptist fólk þangað. Fólk lagði af stað frá sunnanverðri Sahara og Afganistan labbandi til Svíþjóðar, það var bara þannig. Á sama tíma hefur straumurinn verið mun minni til landa sem vilja ekki taka á móti flóttafólki.

Á sama tíma má ekki gera of lítið úr þessu. Þeir eru að bregðast við tímabundnum vanda sem þeir eru hættir að ráða við,“ segir Baldur.

Hann segir að í raun geti brugðið í báðar áttir fyrir Ísland. „Fyrsta hugsunin er að það muni draga úr straumi innflytjenda til Íslands en það þarf ekki endilega að vera. Ef þessi þrjú ríki eru lokuð þá er spurning hvort þeir muni frekar sækja til Íslands en áður. Það er mikilvægt að spyrja þeirrar spurningar þó það sé í rauninni ekki hægt að svara henni.“

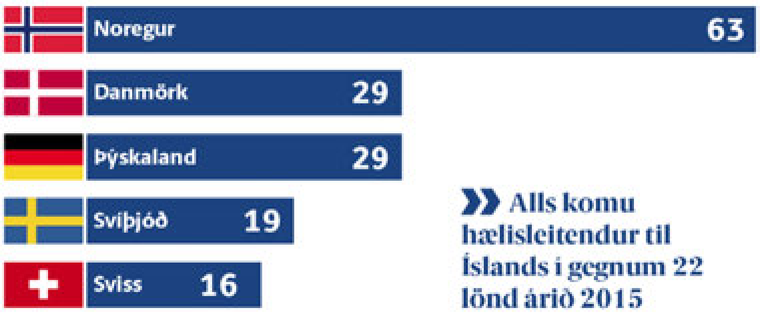
snaeros@frettabladid.is

Mikill fjöldi barna er á flótta og koma nú jafnvel að lokuðum dyrum hjá Norðurlöndum. Svíar finna ekki lengur húsnæði fyrir hælisleitendur. NORDICPHOTOS/GETTY

> Ef þessi þrjú ríki eru lokuð þá er spurning hvort þeir muni frekar sækja til Íslands en áður.

Baldur Þórhallsson, stjórnmálafræðiprófessor við Háskóla Íslands

Löndin sem flestir hælisleitendur komu frá árið 2015



Alls komu hælisleitendur til Íslands í gegnum 22 lönd árið 2015

Skattaundanskot eru metin á tugi milljarða - kennitöluflakk er hluti af vandamálinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Varlega sé farið í baráttu gegn kennitöluflakki

ATVINNUMÁL Samtök atvinnulífsins vilja að stjórnvöld gæti meðalhófs í baráttu sinni við kennitöluflakk. Í frétt á vef samtakanna kemur fram að þetta sé afar mikilvægt og þó svo að „um sé að ræða mikinn löst í atvinnulífinu sem nauðsynlegt er að sporna við af festu, verður að hafa í huga að um er að ræða fámennan hóp rekstraraðila sem vísvitandi brjóta gegn lögum og reglum.“

Þar segir jafnframt að það að herða á regluverkinu í baráttunni við aðila sem sýna af sér einbeittan brotavilja sé ekki til árangurs fallið og „mun aðeins bitna á þeim yfirgnæfandi meirihluta atvinnurekenda sem standa heiðarlega að sínum rekstri.“

Í þessu samhengi minna samtökin á umsögn sína varðandi drög að frumvarpi Ragnheiðar Elínar Árnadóttur, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, um ársreikninga þar sem gerðar eru verulegar athugasemdir við nokkur atriði frumvarpsins en með því er ætlunin að leiða í lög tilskipun Evrópusambandsins um sama efni. Frumvarpið gangi mun lengra í kröfum gagnvart íslenskum fyrirtækjum en almennt er gert ráð fyrir í ESB.

> Í umsögn Samtaka atvinnulífsins við drög að lagafrumvarpi iðnaðar- og viðskiptaráðherra um árseikninga segir að stjórnvöld verði að beita öðrum aðferðum við að ná til þeirra sem brjóta lög og standa ekki skil á sköttum og gjöldum en að takmarka möguleika fólks til að stofna til eigin reksturs.

Þar segir að stjórnvöld verði að beita öðrum aðferðum við að ná til þeirra sem brjóta lög og standa ekki skil á sköttum og gjöldum en takmarka möguleika fólks til að stofna til eigin reksturs, til dæmis herða á refsiákvæðum þegar rekstraraðilar verða uppvísir að skipulögðum undanskotum líkt og með kennitöluflakki. Það sé grundvallarréttur einstaklinga að sjá sér og sínum farborða, leita sér atvinnu og stofna til reksturs í því skyni. Þessi réttur sé staðfestur í stjórnarskrá Íslands. – shá

DEBENHAMS
ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
Auka 20% afsláttur
af öllum yfirhöfnum
á útsölu
ALLT AÐ
70%
AFSLÁTTUR
VORUM AÐ BÆTA VIÐ ENN
FLEIRI VÖRUM Á ÚTSÖLU
KONUR • herrar • BÖRN • skór
OPIÐ Í DAG 11:00 – 21:00
DEBENHAMS SMÁRALIND
Finndu okkur á facebook

Ástand heimsins

1. Fimm búrhvali rak á fjörur hollensku eyjunnar Texel, sem er ein af Vesturfrísnesku eyjunum norður af Amsterdam. Hvalirnir eru allir dauðir. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

2. Heimilislaus drengur í Maníla, höfuðborg Filippseyja, leikur sér að leikföngum sem foreldrar hans hafa útvegað, en þau hafa tekjur af því að safna saman notuðum plastflöskum og selja. NORDICPHOTOS/AFP

3. Lögregluþjónn handtekur námsmann í mótmælum í Sao Paulo, höfuðborg Brasilíu. Mótmælin voru gegn hækkun fargjalda í almenningsfarartækjum borgarinnar. NORDICPHOTOS/AFP

4. Bóndi í Pakistan flytur á dráttarvél sinni hlass af radísum, sem hann ætlar með á grænmetismarkað í Lahore. NORDICPHOTOS/AFP

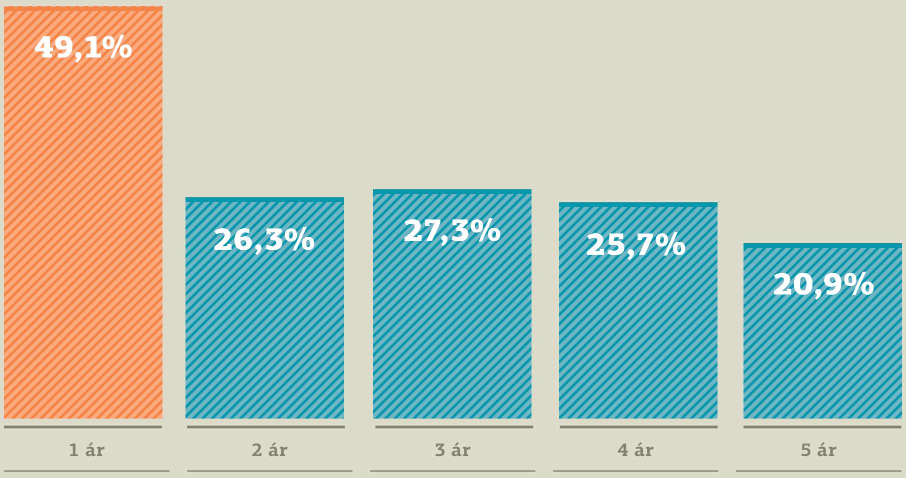
5. Afgönskum skólabörnum fylgt af vettvangi eftir að sjálfsvígsárás var gerð skammt frá ræðisskrifstofu Pakistans í borginni Jalalabad. Afganski herinn hefur undanfarið átt í átökum við talibana á þessum slóðum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

STÓR-ÚTSALA Í MÚRBÚÐINNI!
Góður afsláttur af MÚRBÚÐARVERÐI – það er gott verð!
Flísar
30 tegundir
30-60%
AFSLÁTTUR
30% afsláttur
Rafhlöðuborvél með höggi, HDA2544 18V
17.990
12.593
MIKIÐ ÚRVAL
1.719
G 002 með hjólum 52 lítra 58x42x34cm
2.149
20% afsláttur
20% afsláttur
Marc-Leo4 100x40x185cm 5 hillur
7.995 6.396
50% afsláttur
ALM14DF 14,4V Li-Ion herðsluskrúfvél 2,8Ah 135Nm
34.990
17.495
TY2007W Vinnuljóskastari á telescope fæti 400W ECO pera
5.390
3.935
27% afsláttur
30% afsláttur
Bol-834 80x48x18cm þykkt 0,8mm
9.990 6.993
MIKIÐ ÚRVAL
20% afsláttur
2.990
2.397
Arges HKV-100GS15 1000W, 15 lítrar
24.900,-
19.920,-
20% afsláttur
Riga salerni með setu, veggstútur.
21.990
17.592
BOZZ SH22015-3 Sturtusett m/hitastýrðu tæki
26.990
(rósettur fylgja)
20% afsláttur
21.592
Protool fjölnota verkfæri 220W með 37 fylgihluti í tösku
11.990
8.993
Djús/ávaxtablandari með glerkönnu 40w 1,3l.
3.942
2.957
30% afsláttur
Ryco LDL-MD418A lampi m. grind 4x18W T8 62x60x8 cm með perum
6.995 4.897
BOZZ- LH2202-3 Hitastýrt sturtutæki með uppstút kr.
9.890 (rósettur fylgja)
einnig til með niðurstút kr. 9.890
7.912 7.912
Gúmmímottur
MIKIÐ ÚRVAL
25% afsláttur
20% afsláttur
Spandy 1200W Cyclone heimilsryksuga
11.990
9.592
Patrol verkfærakista Trophy
6.995
30% afsláttur
4.897
Mikið úrval af verkfærakistum
30% afsláttur
Drive LG3-70A 1800W flísasög 86x57cm borð
119.900 83.930
25% afsláttur
Drive DIY 500mm flísaskeri
7.990 5.993
Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8 -18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8 -18
Meiri gæði Lægra verð MÚRBÚÐIN
MÚRBÚÐIN
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

Kynntu þér sjóði Landsbréfa

Landsbréf – Úrvalsbréf hafa skilað góðri ávöxtun síðastliðin ár. Sjóðurinn er hlutabréfasjóður. Að baki Úrvalsbréfum er teymi fólks með mikla reynslu, víðtæk tengsl við markaðinn og þekkingu á íslensku viðskiptalífi. Kynntu þér sjóði Landsbréfa á **landsbankinn.is/sjodir**.

Meðaltal nafnávöxtunar Úrvalsbréfa á ársgrundvelli miðað við 31.12.2015.



Veittur er 50% afsláttur af gjaldi við kaup út janúar.

Hafa ber í huga að ávöxtun í fortíð er ekki ávísun á framtíðarárangur. Gengi sjóðsins getur bæði hækkað og lækkað og fjárfestar kunna að fá minna til baka en upphaflega var fjárfest fyrir. Ávöxtunartölur eru fengnar hjá Landsbankanum sem er vörsluaðili sjóðsins.

Fjárfesting í hlutabréfasjóðum felur ætíð í sér áhættu. Fjárfesting í hlutdeildarskírteinum fjárfestingarsjóða er þó að jafnaði öruggari en þegar keyptir eru einstakir fjármálagerningar, þar sem hver sjóður dreifir áhættu fjárfesta með kaupum í fleiri en einum flokki fjármálagerninga. Hlutabréf eru í eðli sínu áhættusöm fjárfesting og afkoma þeirra félaga sem sjóðurinn á hlutabréf í hefur bein áhrif á gengi sjóðsins. Nauðsynlegt er að fjárfestar kynni sér vel þá áhættu sem fólgin er í því að fjárfesta í hlutabréfasjóðum með því að kynna sér útboðslýsingu sjóðsins áður en ákvörðun er tekin um fjárfestingu.

Landsbankinn er söluaðili sjóða Landsbréfa. Komdu við í næsta útibúi eða hafðu samband við Verðbréfa- og lífeyrisráðgjöf í síma 410 4040.

Landsbréf – Úrvalsbréf eru fjárfestingarsjóður, starfræktur í samræmi við lög nr. 128/2011 um verðbréfasjóði, fjárfestingarsjóði og fagfjárfestasjóði og lúta eftirliti Fjármálaeftirlitsins. Rekstrarfélag sjóðsins eru Landsbréf hf. og vörslufélag er Landsbankinn hf. Fjárfesting í fjárfestingarsjóði telst almennt áhættumeiri en fjárfesting í verðbréfasjóði vegna rýmri fjárfestingaheimilda. Innlausnarvirði hlutdeildarskírteina sjóðsins er virði samanlagðra eigna að frádregnum skuldum sjóðsins, s.s. ógreiddri umsýslu, þóknunum og öðrum gjöldum. Nánari upplýsingar um sjóðinn, skattlagningu hlutdeildarskírteina og áhættuþætti við fjárfestingu í sjóðnum má sjá í útboðslýsingu sjóðsins og lykilupplýsingum sem finna má á vefsvæði Landsbréfa, landsbref.is.

LANDSBRÉF

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, í ræðustól, þar sem hann flytur síðustu stefnuræðuna í forsetatíð sinni. Í ræðunni horfði hann til framtíðar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Obama dró fram jákvæðu hliðarnar í stefnuræðunni

Barack Obama hélt í fyrrinótt síðustu stefnuræðuna á forsetatíð sinni og sagði Bandaríkjamenn ekki þurfa að láta óttann stjórna sér. Andstæðingar hans í Repúblikanaflokknum sögðu ræðuna léttvæga.

BANDARÍKIN Síðasta stefnuræða Baracks Obama snerist um framtíðina, frekar en að einblína á þau mál sem hann vildi helst geta lokið við síðasta ár sitt í embættinu.

Hann lagði áherslu á að vekja bjartsýni meðal Bandaríkjamanna og draga úr ótta við umheiminn og óvini hvers konar.

„Við skulum byrja á efnahagnum,“ sagði hann snemma í ræðu sinni, „og einni grundvallarstaðreynd: Bandaríkin eru einmitt núna með öflugasta og haldbesta hagkerfi veraldar.“

Síðan kom að hernaðarmálunum: „Bandaríkin eru valdamesta þjóð á jörðu,“ sagði forsetinn. „Við verjum meira fé í herinn en næstu átta ríki samanlagt. Hermenn okkar eru besta herlið í sögu heimsins. Engin þjóð dirfist að ráðast á okkur eða bandamenn okkar vegna þess að þær vita að það væri leiðin til glötunar.“

Hann sagðist meira að segja ætla að sjá til þess að Bandaríkin gætu fundið lækningu við krabbameini: „Í þágu ástvina sem við höfum öll misst, í þágu fjölskyldunnar sem við getum enn bjargað, þá skulum við gera Bandaríkin að því landi sem læknar krabbamein í eitt skipti fyrir öll.“

Í ræðunni skoraði Obama á þingið, sem hefur verið honum ákaflega andsnúið í flestum atriðum, að fallast á ýmis þau mál sem hann hefur lagt áherslu á.

Þar má nefna lokun Guantanamo-fangabúðanna á Kúbu, en í fyrstu stefnuræðu sinni árið 2009 hét Obama því að loka þessum alræmdu fangabúðum.

> Engin þjóð dirfist að ráðast á okkur eða bandamenn okkar vegna þess að þær vita að það væri leiðin til glötunar.
>
> Barack Obama, forseti Bandaríkjanna

Þá skorar hann á þingið að gefa heimild til hernaðar gegn vígasveitum Daish-samtakanna í Sýrlandi og Írak.

Enn fremur vonast hann til að geta sannfært þingið um að aflétta viðskiptabanni gegn Kúbu, sem hefur verið í gildi í meira en hálfa öld.

Með ræðunni virðist hann vilja gefa tóninn fyrir forsetakosningarnar í nóvember á þessu ári, þegar Bandaríkjamenn velja arftaka hans.

Andstæðingar hans í Repúblikanaflokknum gáfu lítið fyrir ræðuna: „Þetta var afneitunaræða frekar en stefnuræða,“ sagði Ted Cruz, ríkisstjóri í Texas, sem sækist eftir því að verða forsetaefni repúblikana í kosningunum næsta haust.

Obama hefur setið sjö ár í embættinu, og á rétt um ár eftir af seinna kjörtímabilinu. Samkvæmt stjórnarskrá geta forsetar Bandaríkjanna ekki verið nema tvö kjörtímabil í embætti. gudsteinn@frettabladid.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bilás
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 söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Komdu og skoðaðu úrvalið!
RISA-
ÚTSALA
20-70%
AFSLÁTTUR
ELLINGSEN
Didriksons 25% afsláttur
35% afsláttur
COLUMBIA ROPE TOW KULDASKÓR
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 13.790 KR.
COLUMBIA DRAINMAKER
9.495 KR.
VERÐ ÁÐUR 18.990 KR.
COLEMAN FRISKO SVEFNPOKI
-17°C TIL +4°C
5.593 KR.
VERÐ ÁÐUR 7.890 KR.
COLUMBIA BUGABOO BARNASETT
Ýmsir litir
11.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.790 KR.
CAMPINGAZ FERÐAGASGRILL
29.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.390 KR.
Allir grill-aukahlutir 30% afsláttur
40% afsláttur
COLUMBIA SNUG KULDAGALLI
Ýmsir litir
7.734 KR.
VERÐ: 12.890 KR.
COLUMBIA PASSO GÖNGUBUXUR
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.790 KR.
55% afsláttur
Mountain Hardwear 25% afsláttur
DIDRIKSONS YED ÚLPA
22.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.
COLUMBIA POWDER BARNAÚLPA
7.734 KR.
VERÐ ÁÐUR 12.890 KR.
BERGANS DÚNLÚFFUR
9.743 KR.
VERÐ: 12.990 KR.
Öll kælibox 40% afsláttur
COLUMBIA TRASK
26.243 KR.
VERÐ: 34.990 KR.
50% afsláttur
MUCK BOOT GÚMMÍSKÓR
4.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 9.890 KR.
VIKING STJERNE
4.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 5.990 KR.
MERIDA MTB27 BIGS
88.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 177.990 KR.
VIKING IMPULSE GTX
17.243 KR.
VERÐ ÁÐUR 22.990 KR.
Verð og stærðir birt með fyrirvara um prentvillur.

Opið í dag til 20:00
á Fiskislóð

DIDRIKSONS VENTURE
KVK og KK
13.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 17.990 KR.

MERIDA CLASSIC CITY
3ja gíra, 17" og 19"
49.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 99.990 KR.

42% afsláttur

COLUMBIA ALPINE ÚLPA
39.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 68.990 KR.

40% afsláttur

BERGANS RONDANE BAKPOKI 65L
29.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.390 KR.

MOUNTAIN HARDWEAR MICRO THERMO JAKKI
Stærðir XS–XL
22.493 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.990 KR.

Devold 20% afsláttur

SNJÓÞRÚGA REDFEATHER 25
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 29.690 KR.

Allar fluguveiði-stangir 50% afsláttur

30% afsláttur

BROWNING DIRTY VEIÐIJAKKI
34.573 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.390 KR.

Ferðavörur 30% afsláttur

Veiðivörur 30% afsláttur

Columbia 25% afsláttur

BARBECOOK GRILL SIESTA 210
3 brennarar
44.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 64.990 KR.

COLEMAN LED LJÓS
4.473 KR.
VERÐ ÁÐUR 6.390 KR.

BARBECOOK SMOKER
34.993 KR.
VERÐ ÁÐUR 49.990 KR.

BROWNING DIRTY VEIÐIBUXUR
27.643 KR.
VERÐ ÁÐUR 39.490 KR.

COLEMAN BERINGER
6 manna tjald
39.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 69.990 KR.

REYKJAVÍK
Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI
Tryggvabraut 1–3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI
Mán.–fös. 10–18
Lau. 10–16

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Eftirfylgni tollabreytinga er flókin

Viðskiptavinir verða ekki í stöðu til að gera verðsamanburð fyrr en nýjar vörur eru komnar í verslanir og útsölum lokið. Framkvæmdastjóri SVÞ óttast að í umræðunni um áhrif breytinganna verði ekki tekið tillit til á hvaða vörur var áður lagður tollur.

Ingibjörg Bára Sveinsdóttir
ibs@frettabladid.is

Nær helmingur þess fatnaðar sem fluttur hefur verið inn til landsins hefur ekki borið tolla. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Neytendasamtökin hvetja neytendur til að vera vakandi fyrir verðlagningu vegna tollabreytinga sem áttu sér stað um áramótin. Meðal þeirra vara sem tollar hafa verið felldir niður af eru fatnaður og skór. Á vefsíðu samtakanna segir að samkvæmt lauslegum útreikningum ættu þessar breytingar að skila sér í 7,8 prósenta lægra verði á fyrrgreindum vörum.

Bæði Neytendasamtökin og Alþýðusamband Íslands, ASÍ, ætla að fylgjast með því að verðlækkunin skili sér til neytenda. Bent er á að verð ætti að hafa lækkað nú þegar en það geti raunar skekkt stöðuna að útsölur eru víðast hvar í gangi.

„Þetta er ekki einfalt þótt bæði Neytendasamtökin og ASÍ haldi það. Það má fullyrða að nær allar vörur á útsölum hafi verið leystar úr tolli fyrir áramót og beri toll. Vörur leystar úr tolli eftir áramót eru án tolla. Nýjar vörur verða almennt settar fram um næstu mánaðamót," segir Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu, SVÞ.

Hann segir ekki sennilegt að nýjar vörur hafi verið leystar úr tolli fyrir áramót. „Það er alveg inni í myndinni en ótrúlegt. Flestir hafa reynt að bíða til að losna við tollinn. Menn hafa haft fjóra mánuði til að undirbúa sig. Það má ganga út frá því að það sé almenna reglan. Viðskiptavinir verða því ekki í stöðu til að gera samanburð fyrr en nýjar vörur eru komnar og útsölum lokið. Menn verða að bera saman verð á sambærilegu vörumerki fyrir og eftir tolla. Það er eina leiðin."

Andrés bendir á að mikill hluti fatnaðar sem er til sölu hér hafi verið fluttur inn án tolla og það flæki málið enn frekar. „Allur fatnaður framleiddur í aðildarríkjum Evrópusambandsins og þeim ríkjum sem við höfum gert fríverslunarsamning við er og hefur verið tollfrjáls. Okkar mat, sem er byggt á tölum frá fjármálaráðuneytinu, er að 40 til 45 prósent fatnaðar hafi verið flutt inn án tolla en 55 til 60 prósent með tollum. Breytingin nær eingöngu til þeirra vara sem fluttar hafa verið inn með tollum hingað til. Almenningur veit hins vegar ekki hvort buxurnar sem hann ætlar að kaupa í búðinni hafi borið tolla áður eða ekki."

Andrés segir SVÞ óttast að í umræðunni um áhrif breytinganna verði ekki tekið tillit til þess á hvaða vörur tollur var lagður áður og á hverjar ekki. Í umræðunni um áhrif niðurfellingar vörugjalda hafi ekki verið tekið tillit til þess hvaða vörur hafi borið vörugjöld.

Menn verða að bera saman verð á sambærilegu vörumerki fyrir og eftir tolla. Það er eina leiðin.

Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu

55-60%

innflutts fatnaðar hafa verið flutt til landsins án tolla.

Viltu leggja þitt af mörkum í starfi VR?

Í samræmi við lög VR gerir Uppstillinganefnd tillögu um skipan í trúnaðarráð félagsins. Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda erindi á netfangið **uppstillinganefnd@vr.is fyrir kl. 12 á hádegi þann 22. janúar nk**.

Uppstillinganefnd stillir upp lista til trúnaðarráðs sem endurspeglar félagið eins og mögulegt er hvað varðar aldur, kyn og störf félagsmanna. Einnig verður litið til félagsaðildar og starfa fyrir félagið.

Hlutverk trúnaðarráðs VR er að vera stjórn félagsins ráðgefandi varðandi ýmis stærri málefni sem upp koma í starfsemi félagsins, svo sem við gerð kjarasamninga og stærri framkvæmdir.

Uppstillinganefnd VR

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

Virðing Réttlæti VR

Vefsíðan „Huldar hættur á heimili Hönnu" er aðgengileg á fimm Norðurlandamálum auk ensku.

Börn læra í Hönnuhúsi um hættuleg efni á heimili

Í nýju samnorrænu kennsluefni, honnuhus.is, læra nemendur í 2.-6. bekk grunnskóla um hættuleg efni á heimilinu, eins og til dæmis stíflueyði, grillvökva og hreinsiefni, og hvers vegna mikilvægt er að meðhöndla slík efni af varúð.

Á vef Umhverfisstofnunar, ust.is, er bent á að alvarlegur augnskaði og eitranir séu dæmi um skaða sem börn geti orðið fyrir ef þau komast í efnavörur á heimilinu. Því sé mjög brýnt að fræða þau um þessar hættur.

Markmiðið er að kenna efnið nemendum á yngri stigum en um leið að vefsíðan sé aðgengileg sem víðast þar sem búast megi við að börn séu á netinu og foreldrar geti skoðað Hönnuhús með þeim.

Haft er eftir Lenu Valdimarsdóttur hjá Umhverfisstofnun að það sé á ábyrgð foreldra og forráðamanna að geyma og meðhöndla efnavörur á heimilum á réttan og öruggan hátt. Með því að fræða börn um mögulegar hættur sem af þeim stafa sé vonast til að líkurnar á slysum minnki. Þar að auki sé mögulegt að börnin geti frætt foreldra sína um það sem þau hafa lært, til dæmis að efni eins og klósetthreinsir og töflur í uppþvottavélar eigi að vera geymd á stöðum þar sem ung börn geta ekki nálgast þau. Þannig geti öll fjölskyldan notið góðs af verkefninu. **– ibs**

Breskir vísindamenn vilja minnka sykurmagn í drykkjum

Með því að minnka smátt og smátt sykurmagn í sykruðum drykkjum myndi líf margra batna. Samkvæmt rannsókn breskra vísindamanna yrði þá hægt að koma í veg fyrir 300 þúsund tilfelli sykursýki af týpu tvö.

Ef magn sykurs í sykruðum drykkjum, þar á meðal ávaxtasafa, yrði minnkað um 40 prósent á fimm ára tímabili myndi sykurneyslan að meðaltali verða 38,4 kaloríum minni á dag í lok tímabilsins. Vísindamennirnir segja að með því yrði hægt að koma í veg fyrir 500 þúsund tilfelli offþyngdar og eina milljón tilfella offitu hjá bresku þjóðinni.

» Vísindamennirnir segja að með því að minnka sykurmagn í drykkjum yrði hægt að koma í veg fyrir 500 þúsund tilfelli ofþyngdar og 1 milljón tilfella offitu hjá bresku þjóðinni. Þar með yrðu tilfelli sykursýki af týpu tvö um 300 þúsundum færri næstu tvo áratugina.

Þar með yrðu tilfelli sykursýki af týpu tvö um 300 þúsundum færri næstu tvo áratugina, að mati vísindamannanna sem starfa við Queen Mary-háskólann í London.

Gervisætuefni eiga ekki að koma í stað sykursins sem fjarlægður verður úr drykkjunum.

Niðurstöður rannsóknar vísindamanna eru birtar í grein í ritinu The Lancet Diabetes & Endocrinology.

Bresk stjórnvöld hafa unnið með matvælaframleiðendum að því að minnka salt í mat um 40 prósent á fimm ára tímabili. – ibs

Koma má í veg fyrir hundruð þúsunda tilfella ofþyngdar og offitu í Bretlandi verði sykur í drykkjum minnkaður. NORDICPHOTOS/GETTY

Lestrarstundir með hundi reynast börnum vel. MYND/BÁRA KRISTINSDÓTTIR

Lesið fyrir hunda á bókasafni

Borgarbókasafnið býður börnum að heimsækja safnið og lesa sér til ánægju fyrir hunda sem eru sérstaklega þjálfaðir til að hlusta á börn lesa. Um er að ræða verkefni í samstarfi við félagið Vigdísi – Vini gæludýra á Íslandi.

Á vef safnsins segir að félagið Vigdís sé aðili að lestrarverkefninu R.E.A.D. – Reading Education Assistance Dogs sem starfar um allan heim með um 4 þúsund sjálfboðaliðum með það að markmiði að efla læsi barna með því að hvetja þau til yndislesturs.

Lestrarstundir með hundi reynast börnum vel og ekki síst þeim sem eiga við lestrarörðugleika að stríða. Hundurinn gagnrýnir ekki barnið á meðan á lestrinum stendur, hjálpar því að slaka á og liggur rólegur á meðan lesið er. Sjálfboðaliðinn sem á hundinn ræðir síðan við barnið um innihald bókarinnar til að aðstoða og tryggja betri lesskilning. Lesturinn fer fram á 5. hæð Borgarbókasafnsins í Grófinni. Tveir hundar verða á staðnum og komast átta börn að í hvert skipti. Hvert barn fær að lesa fyrir hundinn í 15 mínútur. Hundarnir og eigendur þeirra hafa fengið sérstaka þjálfun til að sinna verkefninu. Foreldrar þurfa að bóka tíma fyrirfram fyrir börnin með því að senda tölvupóst á Þorbjörgu Karlsdóttur verkefnisstjóra á netfangið thorbjorg.karlsdottir@reykjavik.is eða með því að hringja í síma 411 6146.

Boðið verður upp á lestrarstundirnar sunnudagana 17. janúar, 7. og 21. febrúar, 6. og 20. mars og 3. apríl og hefjast allar kl. 15.

Þyngdin verður eðlileg á ný

Þeir sem hætta að reykja öðlast við það sína eðlilegu þyngd. Þetta eru niðurstöður rannsóknar sem gerð var við Kaupmannahafnarháskóla. Vísindamennirnir, sem stóðu að rannsókninni, segja að reykingamenn séu léttari en þeir sem ekki reykja þar sem nikótín dragi úr matarlystinni og auki efnaskiptin.

Þegar reykingamenn hætti að reykja verði þeir jafnþungir og þeir hefðu verið ef þeir hefðu aldrei reykt.

Óttinn við að þyngjast kemur í veg fyrir að margir hætti reykingum, einkum konur. Á þetta bendir danskur ráðgjafi.

Stadler Form

Veldu hreint loft, aukna orku og vellíðan

Loftgæðin innandyra hafa áhrif á heilsu okkar. Þau minnka á veturna á Íslandi og ekki hjálpar að opna glugga því að útiloft, sem er við frostmark, getur aðeins innihaldið um fjögur grömm af vatni á rúmmetra.

Stadler Form rakamælar, rakatæki, lofthreinsitæki og ilmtæki á **20% afslætti** í janúar.

Selina rakamælir
Sýnir hitastig og rakaprósentu.
Nákvæm mæling.

Anton rakatæki
Náttúrulegur rakagjafi.
Afköst mest 120 g/klst.
Herbergisstærð allt að 25 m².

Oskar rakatæki
Öflugt, hljóðlátt og stílhreint.
Afköst mest 300 g/klst.
Herbergisstærð allt að 40 m².

Jack rakatæki
Öflugt og glæsilegt.
Afköst mest 480 g/klst.
Herbergissstærð allt að 65 m².

Viktor lofthreinsitæki
Hreinsar loftið með þremur síum.
Eyðir ólykt, ryki, svifryki, bakteríum, veirum, frjókornum og öðrum örverum í híbýlum okkar.
Herbergisstærð: 50 m²

Jasmin ilmtæki
Skapar róandi stemningu og dreifir ilmi um herbergið.

BOSCH
BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

VIÐSKIPTI

Reykjavík er áfram langstærsta löndunarhöfnin með bolfisk. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mestu landað í Reykjavík

Reykjavíkurhöfn ber höfuð og herðar yfir aðrar hafnir landsins þegar kemur að lönduðum botnfiski. Á nýliðnu ári var í Reykjavík landað 87.551 tonni. Sú höfn sem kemur næst er Grindavíkurhöfn með 46.370 tonn.

Ef horft er til landsvæða þá jókst landað magn á botnfiskafla mest milli áranna 2014 og 2015 í höfnum á Norðurlandi vestra eða um 15,7 prósent.

Minnstum botnfiskafla var landað á síðasta ári í Vogum á Reykjanesi og á Reyðarfirði. Á síðasta ári var aðeins sex tonnum landað í Vogum og á Reyðarfirði var 15 tonnum landað.

Hlutfallsleg aukning er á flestum landsvæðum á kostnað hafna á Austurlandi en hlutur Austurlands lækkar úr 11,4 prósentum í 10,1 prósent. **– shá**

Tilboðsverð gildir út Janúarmánuð 2016. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

Utanríkisráðherra auglýsir styrki til meistaranema

Utanríkisráðherra auglýsir tvo styrki til ritunar meistaraprófsritgerða um málefni Norðurslóða.

Verkefnin geta t.d. verið á sviði (alþjóða)stjórnmála og –laga, öryggismála, umhverfis- og loftlagsbreytinga, efnahags- og samfélagsþróunar og auðlindanýtingar, sem tengist Norðurslóðum.

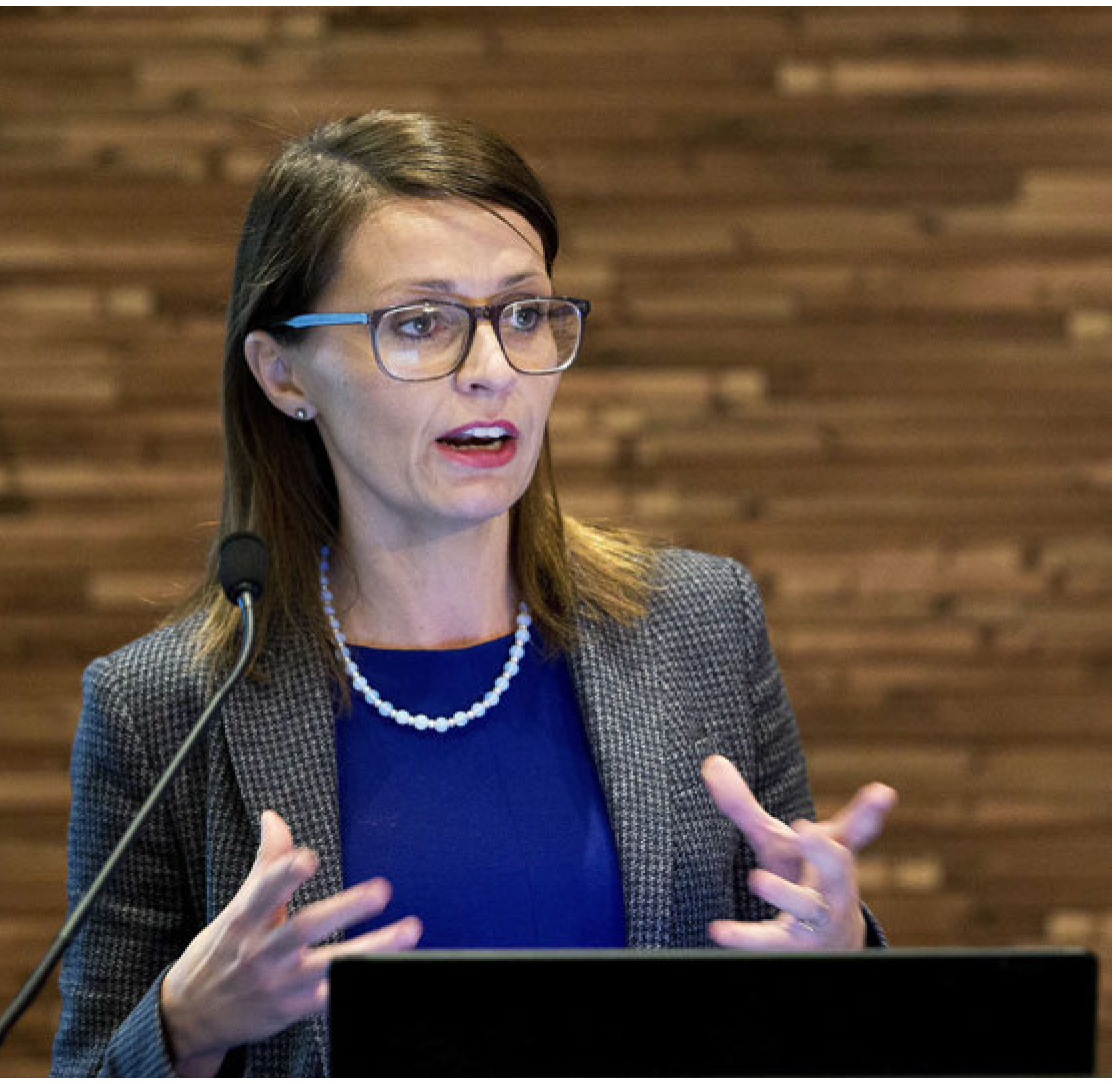
Miðað er við lokaverkefni í meistaranámi að lágmarki 30 ECTS einingar og jafnframt við það miðað að verkefnin verði unnin á árinu 2016.

Hvor styrkur er að upphæð kr. 400.000 og verður hann greiddur út í tvennu lagi, 200.000 kr. þegar þriðjungi vinnunnar er lokið að mati leiðbeinanda og 200.000 kr. þegar verkefni er lokið og því skilað.

Í umsókn skal eftirfarandi koma fram:
1. Nafn, heimilisfang og netfang umsækjanda.
2. Lýsing á inntaki rannsóknar, og á hvern hátt hún er fallin til að varpa ljósi á umfjöllunarefnið, á íslensku og ensku (300-500 orð á hvoru máli).
3. Tímaáætlun um framvindu, sbr. áðurnefnd tímamörk.

Umsóknarfrestur er til og með 15. febrúar nk. Umsókn skal send á netfangið postur@utn.stjr.is. Henni skal fylgja ferilskrá umsækjanda og samþykki leiðbeinanda fyrir ritgerðinni sem lokaverkefni.

Umsóknir verða metnar af valnefnd sem ráðherra skipar. Gert verður samkomulag um framvindu og verklok við þá sem fyrir valinu verða. Gert er ráð fyrir að styrkveitandi fái kynningu á niðurstöðum auk prentaðs eintaks af ritgerðinni.



Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins, vill láta minnka fyrirtækjaskatta eftir að dregið hefur verið úr skuldum íslenska ríkisins. Hér séu skatttekjur og útgjöld ríkisins með því mesta sem þekkist. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þörf á að endurskoða nýja skatta á fyrirtæki

Skattur á fyrirtæki er óvíða hærri en hér. Árlegur tekjuauki nýrra fyrirtækjaskatta er 85 milljarðar króna. Forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins telur brýnt að endurskoða skattana þar sem þeir valdi verðhækkunum.

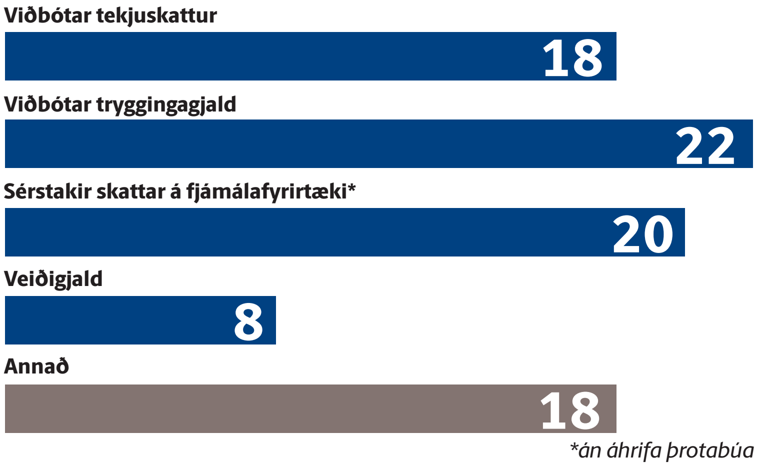
Skattar á fyrirtæki eru nær hvergi hærri meðal OECD-ríkja en á Íslandi. Árlegur tekjuauki nýrra skatta sem lagðir voru á fyrirtæki eftir hrun nemur 85 milljörðum króna. Þetta samsvarar næstum því útgjöldum ríkisins til löggæslu og menntamála. Engin áform eru um að draga þessa skatta til baka. Þetta getur skert samkeppnishæfni fyrirtækja og á endanum eru áhrifin neikvæð fyrir neytandann sem greiðir hærra verð. Þetta er mat Ásdísar Kristjánsdóttur, forstöðumanns efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins, en hún hefur verið að rannsaka breytingar á skattkerfinu frá árinu 2008 og kynnir efnið á Skattadegi Deloitte í dag.

Hlutdeild fyrirtækjaskatta í heildarskatttekjum ríkisins hefur vaxið skarpt síðustu árin. Nú er svo komið að ríkisútgjöld eru farin að vaxa á ný en eftir standa nýir skattar sem enn hafa ekki verið dregnir til baka. Ásdís telur mikilvægt að miðla því á endanum greiði einstaklingar þessa skatta.

„Tilhneigingin hefur verið sú að aukin skattlagning á fyrirtæki sé í lagi, á meðan fyrirtækin borga meira þá borgi einstaklingar minna. Hins vegar er raunin sú að kostnaður af fyrirtækjasköttum er alltaf borinn af einstaklingum, það er eigendum, launþegum eða viðskiptavinum, spurningin er bara hvernig kostnaðurinn dreifist," segir Ásdís.

Skattar á bæði fyrirtæki og einstaklinga eru nú hærri hér á landi en fyrir hrun. Frá árinu 2008 hafa verið gerðar 176 breytingar á skattkerfinu, 132 skattahækkanir og 44 skattalækkanir, flestar á árinu 2014.

Árlegur tekjuauki nýrra fyrirtækjaskatta



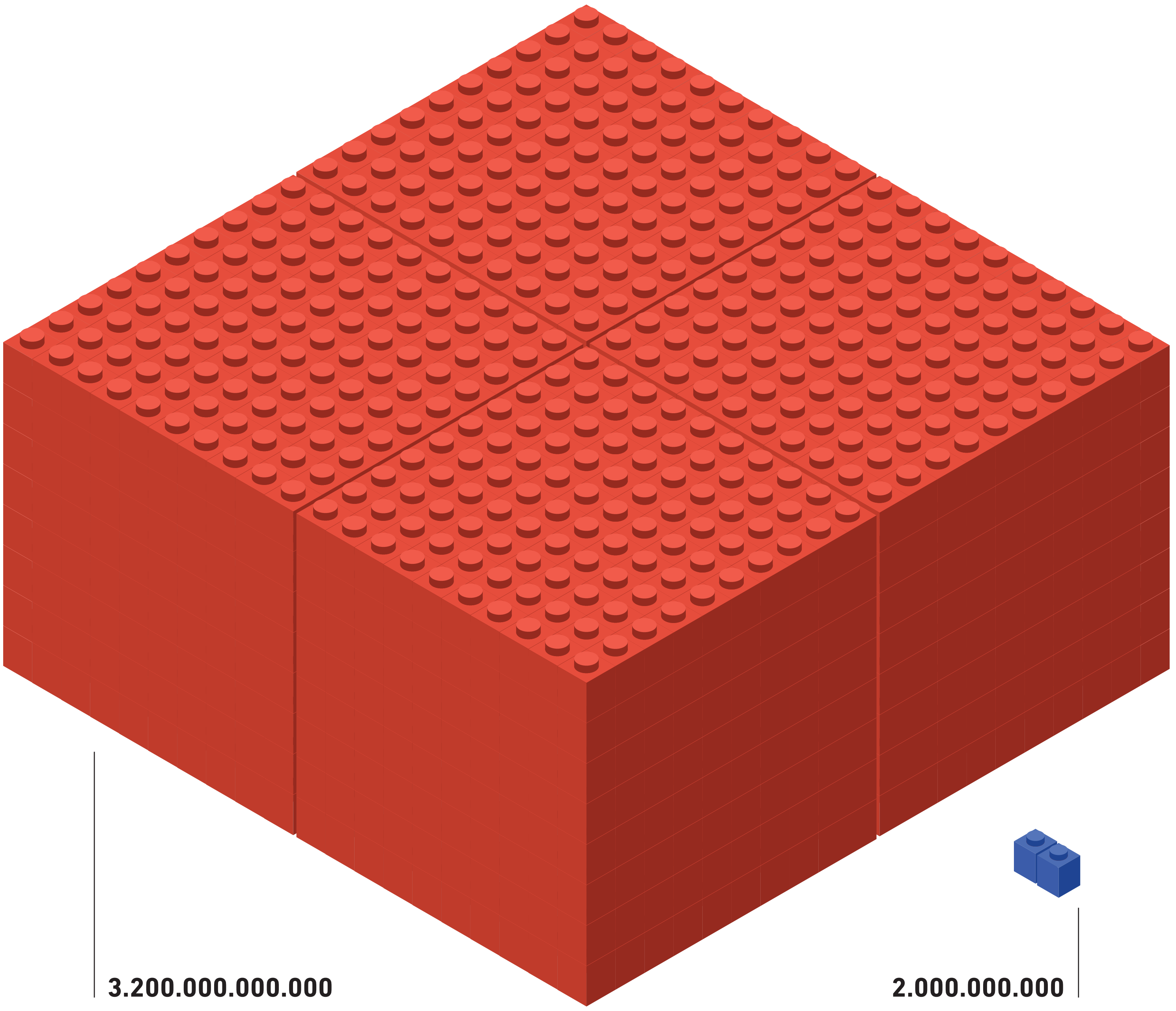
Ef horft er til fyrirtækjaskatts, en tryggingagjaldið dregið frá, þá eru skattar á Íslandi einir þeir hæstu meðal OECD-ríkja, fimm prósent af landsframleiðslu samanborið við þrjú prósent meðaltal OECD-ríkja. Skattur sem eingöngu leggst á fyrirtæki hefur farið úr því að vera 1,7 prósent á árinu 2003 í 4,9 prósent á árinu 2014. Á sama tíma hafa margar þjóðir lagt aukna áherslu á að styðja við fyrirtækin í landinu og fremur lækka skattprósentu fyrirtækja en að auka hana.

„Til skamms tíma geta fyrirtæki dregið úr arðsemi sinni þegar til skattahækkana kemur, en til langs tíma munu hækkanir lenda á neytandanum eða launþega. En allir þessir þættir eru til þess fallnir að draga úr samkeppnishæfni fyrirtækja og það á við um alla geira," segir Ásdís.

Hún telur að til að draga úr fyrirtækjasköttum verði að draga úr ríkisútgjöldum fyrst. Heildarskatttekjur hins opinbera á Íslandi eru næsthæstar meðal OECD-ríkja, en svipaða sögu er að segja um útgjöld hins opinbera. „Staðan er þannig að afkoman er lítil sem engin. Það sem mér finnst að eigi að vera forgangsmál hjá stjórnvöldum er að byrja á því að hamla útgjaldavexti. Ef stjórnvöld ætla sér alltaf að auka útgjöld þegar tekjurnar aukast, þá verður aldrei svigrúm til að draga eitt né neitt til baka. Það þarf að finna leiðir til að minnka umsvif ríkisins. Forgangsraða betur í ríkisrekstri og þannig skapa svigrúm til að draga til baka þessar skattahækkanir," segir hún.

„Á sama tíma og hér ríkir góðæri þá er ekki hægt að lækka skatta nema til mótvægisaðgerða verði gripið á útgjaldaliðnum. Forgangsmál er að lækka tryggingagjaldið," segir Ásdís Kristjánsdóttir.

saeunn@frettabladid.is



GERUM ÞETTA SJÁLF!

Um **tvo milljarða vantar** upp á svo hægt sé að reka hjúkrunarheimili landsins með góðu móti. Við Íslendingar erum svo lánsamir að eiga digra og vel rekna lífeyrissjóði með eignir upp á **3.200.000.000.000 kr.*** – upphæð sem hefur áttfaldast frá því að ég hóf að ræða þessi mál opinberlega.

Hvers vegna nýtum við ekki hluta þessara peninga til að reka hjúkrunarheimilin með sómasamlegum hætti? Þessir sjóðir sem við greiðum hlutfall af launum okkar til, eiga að veita okkur öryggi og skjól á efri árum. Hjúkrunarheimilin hljóta svo sannarlega að falla undir það.

Bíðum ekki eftir því að stjórnvöld átti sig. Við getum þetta á eigin spýtur!

Helgi Vilhjálmsson,
íslenskur ríkisborgari

*Þrjúþúsundogtvöhundruð milljarðar

PIPAR\TBWA • SÍA

Skítkastið

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Í lok október var vegleg umfjöllun í helgarblaði Fréttablaðsins um ungt fólk sem komist hefur í áhrifastöður innan stjórnmálaflokkanna. Meðal viðmælenda voru sjö ungar konur sem annaðhvort eru þingmenn eða eru í framkvæmdastjórnum stjórnmálaflokkanna sex sem nú eru á Alþingi. Aldrei áður hafa þær verið svo margar.

Nú um helgina vakti ein þeirra, Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, ritari Sjálfstæðisflokksins, athygli vegna framgöngu sinnar í pólitískum umræðum á opinberum vettvangi. Í sjónvarpsþætti á Hringbraut gagnrýndi hún meðal annars bréfið sem sleit aðildarferlinu að ESB og hélt því fram að tekjujöfnuður hefði aldrei verið meiri og aldrei færri undir lágtekjumörkum.

Í kjölfarið gerðist það sem gerist alltof oft. Nettröllin vöknuðu til lífsins, settust bogin fyrir framan lyklaborðin sín og spúðu eitri og hatri yfir Áslaugu. Minnst fór fyrir málefnalegri gagnrýni á orð hennar – mest fór fyrir persónuníði; kolheimsk tussa, frekjuhex og stelpuræfill eru örfá valin dæmi um orð sem látin voru falla um þessa ungu konu fyrir það eitt að hafa skoðanir.

Kollegi Áslaugar, Sema Erla Serdar, formaður framkvæmdastjórnar Samfylkingarinnar, sagði frá því um helgina að hún þekkti vel þann veruleika sem Áslaug býr við. „Við erum ekkert rosalega mörg, unga fólkið sem er virkt í stjórnmálum og stjórnmálaumræðunni og við ungu konurnar erum enn færri. Við eigum að vera miklu miklu fleiri. Það er hins vegar ekki erfitt að skilja hvers vegna við erum það ekki," skrifaði Sema.

Báðar eru konurnar sammála um að svona árásir séu óþarfur fylgifiskur þess að ungt fólk taki þátt í stjórnmálaumræðu. Líkast til er einnig ráðist á eldri stjórnmálamenn en aldursfordómar og kynbundið niðurrif verður bæði háværara og rætnara í tilvikum hinna yngri.

Það er mikið ábyrgðarhlutverk að taka þátt í opinberri umræðu, hvað þá að taka við ábyrgðarstöðum í pólitísku starfi. Því fylgir athygli og eftir atvikum gagnrýni, eðli málsins samkvæmt. Þeir sem ákveða að gefa kost á sér í slíka umræðu eða til slíkra starfa þurfa að hafa skráp og geta tekið gagnrýni sem óhjákvæmilega fylgir því að bera sjálfan sig á torg.

Skrefið sem tekið er með því að ákveða ungur að árum að reyna að gera sig gildandi í umræðunni og þannig hafa áhrif í samfélaginu er þar af leiðandi stórt. Ábyrgð þeirra sem ákveða að níða af þessu unga fólki skóinn er mikil. Árásirnar hafa ekki aðeins áhrif á þá einstaklinga sem verða fyrir þeim beint, heldur ekki síður þá sem mögulega kunna að vilja fylgja í fótspor þeirra seinna meir en geta ekki hugsað sér að leggja það á sjálfa sig og sína að opna upp á gátt fyrir skítkast tröllanna.

Það er kannski ómögulegt verkefni að ætla að siða til fólk á internetinu. Það er samt aldrei of oft minnt á hina gullnu reglu: Allt sem þér viljið að aðrir menn geri yður, það skuluð þér og þeim gera.

Það er kannski ómögulegt verkefni að ætla að siða til fólk á internetinu.

Halldór

Frá degi til dags

Að falla á tíma

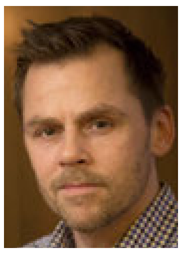
Velferðarnefnd þingsins sat á maraþonfundi í gær en þingið er ekki komið úr jólafríi. Tilefnið var fjögur frumvörp Eyglóar Harðardóttur um húsnæðismál þjóðarinnar. Í samtali við Fréttablaðið í dag segja þingkonur Framsóknarflokksins að helmingur frumvarpanna þurfi að verða að lögum fyrir mánaðamót vegna þess að kjarasamningar verða lausir á þeim tíma. Beðið hefur verið eftir þessum frumvörpum mjög lengi og Fréttablaðið hefur flutt fjölda frétta af því að þingið sé að falla á tíma með lagafrumvörp. Því hlýtur það að teljast einhvers konar met að þingið sé strax í tímaþröng og að falla á tíma áður en þing hefst.

Aumingja börnin

Fjölmiðill hefur beðið stjórnmálamenn afsökunar á því að hafa gert grín að þeim. Karl Garðarsson og Elín Hirst, þingmenn með samtals áratuga reynslu í fjölmiðlum, sáu sig knúin til að skrifa grein í Fréttablaðið í gær til að gagnrýna Ríkisútvarpið fyrir barnaefni sem fór fyrir brjóstið á þeim. „Í barnatímanum var þeim skilaboðum komið áleiðis til barna að ríkjandi valdhöfum væri ekki treystandi og að þeir vildu eyðileggja grunnstoðir samfélagsins," rituðu þingmennirnir. Það hlýtur að teljast saga til næsta bæjar að þingmenn kvarti yfir gagnrýni á störf sín með því að nota rökin „hvað með börnin".

sveinn@frettabladid.is

Hvað getur maður sagt?



Mikael Torfason
rithöfundur

Íslendingar verja um tíu þúsund milljónum í ríkisstyrki til menningar og lista. Inni í því er fjármögnun RÚV og Þjóðleikhúss. Í heild veltir íslensk menning 200 þúsund milljónum. Margvísleg rök hafa verið færð fyrir því að króna í styrki til menningar og lista margfaldi sig. Og um gildi listar og menningar ætti ekki að þurfa að rífast.

Ég er rithöfundur og í vikunni komst það í fréttir að stjórn Rithöfundasambandsins velji sjálf nefndina sem úthlutar þeim og öðrum rithöfundum starfslaunum. Öll aðalstjórn félagsins fékk úthlutuð 12 mánaða rithöfundalaun á dögunum. Af nefnd sem þau sjálf völdu.

Hvað getur maður sagt?

Af mér sjálfum og viðskiptum mínum við þessa nefnd er það að segja að ég fékk ekki rithöfundalaun í ár. Heldur ekki í fyrra.

Nú kann að vera að óljósar skilgreiningar liggi fyrir um hver skal fá, en mér sýnist þetta snúast um það að þeim sé gert kleift að halda sér við efnið sem hafa sýnt vilja og getu til þess. Og að með styrkjunum liggi fyrir afurðir á menningarsviðinu. Og fyrir árið 2015 skilaði ég til úthlutunarnefndarinnar drögum að nýrri bók, minni sjöttu, og leikriti. Bókin heitir Týnd í paradís og fékk ljómandi viðtökur. Mín besta bók, er mér sagt. Leikritagerðin sneri að Síðustu dögum Kjarvals sem Útvarpsleikhúsið flutti og svo Njálu í Borgarleikhúsinu.

Ég er ekki að telja þetta upp til að monta mig heldur til að sýna fram á að úthlutunarnefndin hlýtur, í þessu ljósi, að hafa misstigið sig.

Nú liggur úthlutun fyrir sem tekur til ársins 2016 og aftur: Núll fyrir mig.

Hvað getur maður sagt?

Ég ætla ekki að setja á ræðu um gildi listarinnar, eða menningarinnar; listamannalaun eiga fullan rétt á sér. En, þeim verður að úthluta þannig að enginn vafi leiki á um að þar ráði ekki annarleg sjónarmið för.

Öll aðalstjórn félagsins fékk úthlutuð 12 mánaða rithöfundalaun á dögunum. Af nefnd sem þau sjálf völdu.

FRÉTTABLAÐIÐ ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir fanney@frettabladid.is, Hrund Þórsdóttir hrund@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.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
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is ÞRÓUNARSTJÓRI: Tinni Sveinsson tinni@365.is HELGARBLAÐ: Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is og Viktoría Hermannsdóttir viktoria@frettabladid.is
MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson pjetur@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Kvikmyndir um hrunið

Í DAG
Þorvaldur Gylfason
prófessor

Tvær bandarískar bíómyndir um hrunið hafa vakið heimsathygli.

Fyrri myndin, Inside Job, birtist 2010 og vann til Óskarsverðlauna í flokki heimildarmynda auk sjö annarra verðlauna og 25 tilnefninga til verðlauna eins og sjá má á kvikmyndavefsetrinu góða, www.imdb.com. Höfundur myndarinnar er dr. Charles Ferguson. Hann er stjórnmálafræðingur og fv. háskólakennari og lauk doktorsprófi sínu frá tækniháskólanum í Massachusetts, MIT. Myndinni fylgdi bók Fergusons, Predator Nation: Corporate Criminals, Political Corruption, and the Hijacking of America (2012). Þar er efni myndarinnar rakið í miklu lengra máli en hægt er á hvíta tjaldinu. Þetta er engin utangarðsmynd heldur styðst handritið við athuganir margra kunnra fræðimanna og annarra sem gerþekkja málavexti. Í þeim hópi er Willam Black prófessor í hagfræði og lögum í Kansas City og einnig fv. fjármálaeftirlitsmaður. Hann er Íslendingum að góðu kunnur af heimsóknum sínum hingað og kom m.a. fram í Silfri Egils meðan það var og hét. Stórleikarinn Matt Damon er þulur í myndinni og beitir seiðandi rödd sinni eins og við séum að horfa á hugþekka náttúrulífsmynd.

Taglhnýtingar eða móralskir slæpingjar?

Eins og nafnið Inside Job ber með sér í tveim orðum lýsir myndin bankahruninu í Bandaríkjunum sem ráni innan frá. Fyrr nefndur William Black hefur sagt og skrifað: „Bezta leiðin til að ræna banka er að eiga banka“ sem er heitið á þekktri bók hans frá 2005. Hrunið hófst eins og menn muna með falli Lehman Brothers 2008. Hefði bankinn heitið Lehman Sisters, segi ég stundum, væri hann trúlega ennþá uppi standandi þar eð rannsóknir sýna að konur fara jafnan betur með fé en karlar, en það er önnur saga.

Charles Ferguson hefur lýst því í sjónvarpsviðtölum, m.a. við Charlie Rose og Katie Couric, að einn hluti myndarinnar hafi vakið meiri viðbrögð og vonbrigði áhorfenda en aðrir. Það eru viðtöl Fergusons við nokkra vel þekkta bandaríska háskólaprófessora sem urðu sér svo rækilega til minnkunar í myndinni að mig og marga aðra sundlaði. Flestir fóru þeir undan í flæmingi þegar Ferguson spurði þá hvort þeir teldu að bankarnir hefðu gert eitthvað af sér. Einn þeirra hótaði að fleygja Ferguson út af skrifstofu sinni í miðju viðtali. Annar stóð ljúgandi frammi fyrir myndavélinni og bar skjálfandi lygina utan á sér. Ferguson rekur fjárhagstengslin milli prófessoranna og hrunverja skv. opinberum heimildum, engin smátengsl. Eru þessir prófessorar taglhnýtingar eða bara móralskir slæpingjar? Það er álitamál, býst ég við.

> **Ferguson rekur fjárhagstengslin milli prófessoranna og hrunverja skv. opinberum heimildum, engin smátengsl. Eru þessir prófessorar taglhnýtingar eða bara móralskir slæpingjar? Það er álitamál, býst ég við.**

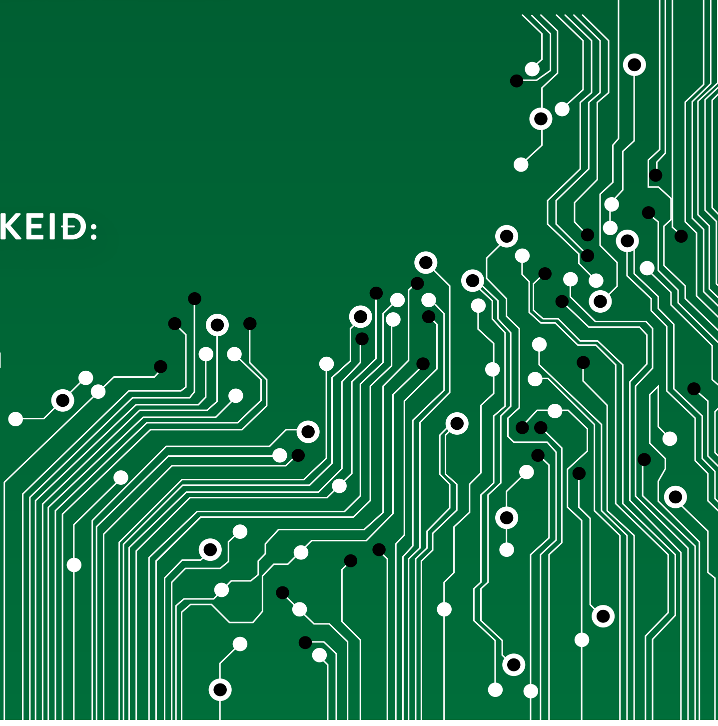
Í frumgerð myndarinnar sem Ferguson forsýndi völdum áhorfendum var meira sýnt af viðtölum hans við prófessorana. Áhorfendur réðu honum að stytta þessi viðtöl þar eð annars gætu menn haldið að honum væri mest í mun að auðmýkja prófessorana frekar en að fræða áhorfendur um tildrög hrunsins. Ferguson fór að þessum ráðum. Nokkrir aðrir hagfræðingar eru sjálfum sér og stéttinni til sóma í myndinni, þar á meðal Paul Volcker, fv. seðlabankastjóri Bandaríkjanna, Dominique Strauss-Kahn, þá forstjóri AGS (hann hrökklaðist nokkru síðar frá AGS, en gagnrýni hans á bankana í myndinni er varla minna virði fyrir því) og Gylfi Zoëga, prófessor í Háskóla Íslands; hans er einnig að góðu getið á www.imdb.com.

The Big Short

Nú er nýkomin út önnur hrunmynd, The Big Short, byggð á samnefndri sannsögulegri bók bandaríska rithöfundarins og blaðamannsins Michaels Lewis frá 2011. Myndin segir frá fjórum mönnum sem sáu hrunið fyrir 2007 og hugðust græða á því. Þeir trúðu varla sínum eigin augum í fyrstu þegar þeim varð ljóst umfang undirmálslánanna sem bankar og aðrar fjármálastofnanir höfðu veitt til húsnæðiskaupa. Þegar þeir kynntust súludansmey í Flórída sem hafði verið lánað fé til að kaupa sex íbúðir og þetta var ekki einstakt tilvik heldur yfirgripsmikið mynztur, þá létu þeir sannfærast. Þeir ákváðu að veðja á hrun húsnæðisverðs og banka – að bólan myndi springa! – og hættu til þess miklu fé sem þeim hafði verið trúað fyrir. Myndin rekur gang málsins og er óvenjuleg fyrir þá sök að stundum er gert hlé á frásögninni, myndin fryst, til að skýra flókna fjármálagerninga og hagfræðihugtök fyrir áhorfendum. Eini hagfræðingurinn sem kemur fram í myndinni er þv. forseti Bandaríska hagfræðingafélagsins, Richard Thaler, prófessor í Chicago-háskóla. Framganga hans er honum sjálfum og stéttinni til sóma. Thaler er stundum kallaður meðhöfundur hagsálarfræðinnar eða atferlishagfræðinnar (e. behavioral economics), þeirrar sérgreinar hagfræðinnar sem sækir sér fyrirmyndir í sálarfræði lifandi fólks frekar en í eðlisfræði dauðra hluta. Það er efni í aðra grein.

KERFIS- OG NETSTJÓRNUN
ÞITT STARFSTÆKIFÆRI
ÖFLUGT STARFSNÁM Í SAMSTARFI VIÐ MÖRG AF FREMSTU FYRIRTÆKJUM LANDSINS.

NÆSTU NÁMSKEIÐ:
TÖLVUVIÐGERÐIR
hefst 25. janúar
MCSA KERFISSTJÓRNUN
hefst 25. janúar
WINDOWS LINUX
hefst 13. febrúar
OFFICE 365 AZURE & AD ÞJÓNUSTA
hefst 9. mars
NETWORK+
hefst 6. apríl
CISCO - CCNA
hefst 2. maí



NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.
www.ntv.is
ntv
Nýi tölvu-og viðskiptaskólinn

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
INHOPE
insafe
SAFT

Bændur græða landið í 25 ár

Þórarinn Pétursson
formaður Landssamtaka sauðfjárbænda

Árið 1990 hófst samvinnuverkefni bænda og Landgræðslunnar undir yfirskriftinni Bændur græða landið. Um sex hundruð bændur taka árlega þátt í verkefninu og nánast allir halda þeir sauðfé. Verkefnið hefur gengið afskaplega vel og ætla má að bændur hafi grætt upp um tugi þúsunda hektara lands á þeim aldarfjórðungi sem liðinn er. Samvinnan felst í grófum dráttum í því að Landgræðslan veitir ráðgjöf, leggur til fræ og styrkir bændur til áburðarkaupa. Bændur leggja á móti til hluta áburðarverðsins, gamalt hey, vélar og tæki. Mikilvægasta framlag bænda er þó líklega falið í þekkingu þeirra á landinu og óeigingjörnu vinnuframlagi.

Framlag bænda hleypur á hundruðum milljóna

Samkvæmt upplýsingum frá Landgræðslunni má ætla að hátt í 30.000 tonn af áburði og nærri 300 tonn af fræi hafi verið notuð í þetta verkefni. Að auki hefur óhemju mikið af moði, húsdýraáburði og heyrudda verið notað. Um allt land sá bændur í börð, bera á flagmóa, græða upp mela og sitthvað fleira. Vinnustundirnar að baki áburðar- og frædreifingunni teljast í tugum þúsunda. Þá er ótalin vinna við dreifingu á moði, heyi og húsdýraáburði eða olía og notkun á tækjum og tólum, sem auðvitað kostar líka peninga. Sé allt reiknað, má fullyrða að framlag bænda nemi hundruðum milljóna króna. En sauðfjárbændur sjá hvorki eftir tíma né peningum í uppgræðslu og landbætur. Síður en svo.

Nánast öll framleiðslan undir gæðastýringu

Sjálfbær landnýting er sauðfjárbændum afskaplega mikilvæg og við gerum okkur grein fyrir því að við verðum að sýna ást okkar á landinu í verki. Samvinnan við Landgræðsluna hefur lengi verið mikil og góð. Bændur græða landið er dæmi um farsælt samvinnuverkefni, en auk þess taka bændur þátt í fjölda annarra verkefna sem snúa að uppgræðslu, landnýtingu og beitarstýringu. Víða um land eru líka starfandi landgræðslufélög sem hafa lagt mikið af mörkum. Bændur bera hitann og þungann af starfinu í mörgum þeirra. Í rúman áratug hafa sauðfjárbændur líka unnið ötullega að því að bæta búskap sinn og tryggja markaðnum hágæða vöru með sérstöku gæðastýringarkerfi. Sjálfbærni er hér lykilhugtak. Nánast öll lambakjötsframleiðsla á Íslandi, eða 93%, er nú undir merkjum gæðastýringar. Ef fer sem horfir, verður þetta brátt algilt kerfi.

Samvinna um að bæta kerfið

Gæðastýring í sauðfjárrækt er valkvætt kerfi þar sem bændur taka af fúsum og frjálsum vilja á sig skuldbindingar af ýmsu tagi, m.a. um landnýtingu og landbætur. Gengið var frá samningi við ríkið fyrir sextán árum og síðan hafa bændur átt í náinni samvinnu við ýmsar stofnanir þess. Gæðastýringin tekur m.a. til skýrsluhalds, hirðingar, aðbúnaðar, lyfjanotkunar og fóðuröflunar. Auðvitað koma upp hnökrar hér og hvar í kerfinu, en reynt er að bæta úr þeim jafn óðum. Það var gert síðast með breytingu á reglugerð um landbótahluta gæðastýringar í fyrra. Sauðfjárbændur komu að undirbúningi þeirrar breytingar ásamt Bændasamtökunum, Matvælastofnun, atvinnuvegaráðuneytinu og Landgræðslunni.

Íslenskur landbúnaður til fyrirmyndar

Íslenskir bændur eru svo sannarlega gæslumenn landsins, enda fáir sem lifa og starfa í jafn nánum tengslum við náttúruna. Bændur hafa fyrir löngu gert sér grein fyrir því að ekki er hægt að beita á land sem ekki ber það. Því hafa menn um árabil tamið sér að taka út afrétti í samvinnu við Landgræðsluna áður en fé er hleypt á þá. Þetta er gert á hverju einasta vori og verður aftur gert á vori komanda. Ábyrgir sauðfjárbændur hleypa ekki fé á fjall fyrr en gefið hefur verið grænt ljós. Af því að gróður var seinna á ferðinni en venjulega síðasta vor – fór féð seinna á fjall. Víða um heim horfa bændur til Íslands sem fyrirmyndar um heilbrigðan og sjálfbæran búskap sem rekinn er í sátt við land og náttúru. Sauðfjárbændur eru stoltir af því og ekki tilbúnir að gefa neinn afslátt af sjálfbærum og gæðastýrðum búskaparháttum.

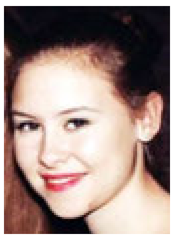
Sjálfbær sauðfjárrækt

Eiturefnanotkun er hverfandi í íslenskum landbúnaði og hvergi er notað minna af lyfjum eða áburði. Hormónagjöf er bönnuð og reglur um dýravelferð eru líka þær ströngustu sem fyrirfinnast og svo mætti áfram telja. Til marks um heilbrigði sjálfbærrar, íslenskrar sauðfjárræktar má meðal annars hafa þá staðreynd að bandaríska Whole Foods verslanakeðjan hefur selt íslenskt lambakjöt um árabil og slegið var met í þeim útflutningi síðasta haust. Allt bendir til þess að þessi viðskipti geti enn aukist. Þá gengur ágætlega að koma lambinu á matseðla á veitingastöðum þar ytra. Neytendur vestra eru tilbúnir að greiða hátt verð fyrir þjóðarrétt Íslendinga – hreint hágæða kjöt af íslensku sauðfé.

Gæðastýring, sem innifelur m.a. skipulegar landbætur, er hluti af sjálfbærri sauðfjárframleiðslu á Íslandi. Hið sama gildir um nána samvinnu við Landgræðsluna í aldarfjórðung undir merkjum verkefnisins Bændur græða landið. Megi sú samvinna haldast náin og heiðarleg í önnur 25 ár – og miklu lengur.

Bændur hafa fyrir löngu gert sér grein fyrir því að ekki er hægt að beita á land sem ekki ber það. Því hafa menn um árabil tamið sér að taka út afrétti í samvinnu við Landgræðsluna áður en fé er hleypt á þá.

Tómstundir eru of kostnaðarsamar



Herdís Ágústa Kristjánsdóttir Linnet
formaður ungmennaráðs Barnaheilla

Ingibjörg Ragnheiður Kristjánsdóttir Linnet
fulltrúi í ungmennaráði samtakanna

Því miður fá mörg börn ekki tækifæri til að stunda tómstundir vegna mikils kostnaðar, hvort sem um er að ræða tómstundir sem snúa að listum, íþróttum eða öðrum félagsstörfum. Aukakostnaður sem fylgir, svo sem við æfingagjöld, íþróttaföt, skó, hljóðfæri og fleira getur verið umtalsverður. Síðan bætast við keppnis- og æfingaferðir. Kostnaður foreldra vegna þessa getur hlaupið á hundruðum þúsunda á ári.

Þessi þróun er virkilega slæm þar sem margir kynnast sínum bestu vinum í tómstundastarfi, læra þar skipulag því tómstundir skapa rútínu og gjarnan er talað um að börn sem stundi tómstundir af einhverju tagi standi sig yfirleitt vel í skóla. Tómstundir eru miklu meira en bara stundir sem fylla upp í tóman tíma. Þetta eru oftar en ekki tímar sem börn og unglingar leggja allan sinn metnað í og mikil félagsmótun á sér stað í öllu tómstundastarfi.

Samkvæmt 31. grein barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna sem hefur verið lögfestur hér á landi, eiga börn rétt á hvíld, tómstundum, leikjum og skemmtunum sem hæfa aldri þeirra – og til frjálsrar þátttöku í menningarlífi og listum. Aðildarríki skulu efla rétt barna til að taka fullan þátt í menningar- og listalífi og skulu stuðla að því að viðeigandi og jöfn tækifæri séu veitt í þessum málum.

Það er gríðarlega mikilvægt að lækka tómstundakostnað, því jafnvel þó allir eigi kost á að nýta sér frístundastyrki þarf að styðja betur við þá foreldra sem ekki hafa efni á að senda börn sín í hvers kyns tómstundir. Annars er hætta á að þessi börn fái ekki að stunda tómstundir og fara þá á mis við mikið uppbyggilegt starf sem þar á sér stað. Margir vita að tómstundir eru góð forvörn gegn óæskilegum áhrifum og þar öðlast börn reynslu sem nýtist þeim vel í lífi þeirra. Kostnaður við tómstundir á því ekki að vera það hár að börn geti ekki iðkað þær, því börn eiga að hafa jafnan rétt í þessum málum óháð fjárhag foreldra sinna.

Það má ekki líta svo á að dýrt sé að styðja við börn í þeim málum sem þau varða og eru þeim mikilvæg. Því einstaklingar dafna þegar þeir fá að þróa sín áhugasvið.

Að fjárfesta í ungum og upprennandi einstaklingum samfélagsins mun því skila sér margfalt til baka.

Það er gríðarlega mikilvægt að lækka tómstundakostnað, því jafnvel þó allir eigi kost á að nýta sér frístundastyrki þarf að styðja betur við þá foreldra sem ekki hafa efni á að senda börn sín í hvers kyns tómstundir.

Verjum norræna velferð!

Árni Páll Árnason,
formaður Samfylkingarinnar
Stefan Löfven,
forsætisráðherra Svíþjóðar og formaður sænska jafnaðarmannaflokksins
Jonas Gahr Støre,
formaður norska verkamannaflokksins
Mette Fredriksen,
formaður danska jafnaðarmannaflokksins
Antti Rinne,
formaður finnska jafnaðarmannaflokksins
Gylfi Arnbjörnsson,
forseti ASÍ
Karl-Petter Thorwaldsson,
formaður LO – verkalýðshreyfingarinnar í Svíþjóð
Gerd Kristiansen,
formaður LO, norsku launþegasamtakanna
Lizette Risgaard,
formaður LO, dönsku launþegahreyfingarinnar
Matti Tukiainen,
formaður SAK í Finnlandi

Norðurlöndin eru ávallt efst í alþjóðlegum mælingum um heimsins besta svæði til að búa á. Það kemur ekki á óvart. Við búum við mestu lífsgæðin og velferðarkerfi sem skapar tækifæri til menntunar, hagsældar og frelsis fyrir alla. Við höfum hátt atvinnustig, erum komin langt með að auka jafnrétti kynjanna, atvinnumarkaður okkar er nútímalegur og við erum í fararbroddi í tæknilegri þróun.

Það er engin tilviljun að fimm ríki á jaðarsvæði jarðar, sem fyrir einungis hundrað árum glímdu við mikla fátækt og fólksflótta, hafi náð þessum árangri. Það leiðir af norrænni jafnaðarstefnu og verkalýðsbaráttu fyrir frelsi og jafnrétti, af vinnusemi milljóna manna og staðfestu um gildin: „gerðu skyldu þína, krefstu réttar þíns“.

En nú er sótt að sjálfum grundvallargildunum sem gera Norðurlöndin svo sterk.

Rétt eins og þegar hnattvæðingin hófst fyrir 25 árum síðan, halda hægrimenn í dag því fram að ekki sé lengur mögulegt að viðhalda mikilli velferð og þess í stað verðum við að leggja áherslu á að lækka laun og einfalda störf. Þá stóðu Norðurlöndin frammi fyrir mikill áskorun, þegar alþjóðlega efnahagskerfið breyttist, með afreglun markaðarins og gríðarlegri aukningu á ódýru vinnuafli í Kína, Indlandi og gömlu austurblokkinni.

Norræna módelið sýndi styrk sinn

En norræna módelið sýndi styrk sinn. Með fjárfestingu í menntun, samkeppni og sameiginlegum kröftum tókst Norðurlöndunum betur en nokkru öðru svæði að mæta hröðum og stórum samfélagsbreytingum.

Við völdum leið aukinnar færni í stað lágra launa.

Það sama á við í dag. Ef við gefum eftir og lækkum laun, fjölgum tímabundnum störfum og drögum úr velferð, þá munu Norðurlöndin breytast í ríki þar sem lífsgæði tapast hratt. Þar sem fáir fá mikið og þar sem margir verða fastir í láglaunastörfum og ríkin okkar tapa framleiðni, aðlögunarhæfni og samkeppnishæfni.

Alþjóðahagfræðingar hafa undrast hversu vel norrænu ríkin hafa tekist á við hnattvæðinguna. Árið 2012 hóf SAMAK, samtök norrænna jafnaðarflokka og verkalýðshreyfingar, vinnu við að athuga hvernig norræna módelið getur best mætt áskorunum framtíðar. NordMod2030-verkefnið sýnir fram á að ábyrg efnahagspólitík, kerfi almannatrygginga sem tryggir víðtæk réttindi og vel skipulagt atvinnulíf eru þrjár grunnstoðir norræna módelsins. Við verðum að verja og þróa þessar stoðir, ekki að grafa undan þeim. Það á ekki síst við á tímum hraðra breytinga og stórra áfalla.

Hægrimenn segja að við verðum að snúa af leið norræna módelsins ef við eigum að geta tekist á við áskoranir dagsins í dag. Þau höfðu rangt fyrir sér áður og hafa rangt fyrir sér nú. Þvert á móti er það norræna módelið sem mun verða til þess að okkur gengur betur en öðrum. Þörfin fyrir grundvallarafstöðu verkalýðshreyfingarinnar um frelsi, jafnrétti, samstöðu og vinnusemi hefur ekki verið mikilvægari í langan tíma.

Hægrimenn segja að við verðum að snúa af leið norræna módelsins ef við eigum að geta tekist á við áskoranir dagsins í dag. Þau höfðu rangt fyrir sér áður og hafa rangt fyrir sér nú. Þvert á móti er það norræna módelið sem mun verða til þess að okkur gengur betur en öðrum.

ráðum
ráðningarstofa

Ertu að leita að starfi?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

the PIER

3 FYRIR 2

AF PÚÐUM & KERTUM

GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS

ANTON&BERGUR

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

POLO HORNSÓFI
áður 169.900,- **NÚ 135.920,-**
Stærð: 300x234 cm.

20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM SÓFUM

SUNDAY SÓFI
FÆRANLEG TUNGA
áður 179.900,-
NÚ 143.920,-
Stærð: 268x90x144 cm.
Litir: dökkgrár og ljósgrár

BOSTON ÞRIGGJA SÆTA SÓFI
áður 189.900,- **NÚ 151.920,-**
Stærð: 230x97 cm.

HAAG TUNGUSÓFI
áður 199.900,-
NÚ 159.920,-
Stærð: 325x143x210 cm.
Litir: svartur og brúnn

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

Ráðherra skýtur sendiboðann – „með eðlilegum hætti“

Ólafur Arnalds
prófessor við Landbúnaðarháskóla Íslands

Er málum virkilega svo komið að ráðherrar setja ofan í við ríkisstofnanir í útvarpi fyrir að gegna hlutverki sínu?

Um langa hríð hefur fagfólk, Landgræðsla ríkisins og fleiri, bent á að nauðsynlegt sé að friða ákveðin svæði fyrir búfjárbeit, ekki síst auðnir, rofsvæði og hálendissvæði þar sem framleiðslugeta gróðurs er ákaflega takmörkuð. Kjötframleiðsla á slíkum svæðum hefur eitt stærsta vistspor sem um getur og verður ekki talin annað en rányrkja. Slíkir búskaparhættir eru eigi að síður styrktir af skattfé þjóðarinnar og augljóst að því þarf að linna.

Okkar ágæti landbúnaðarráðherra var í viðtali á Sprengisandi hjá Sigurjóni Egilssyni um síðustu helgi. Þetta var um margt merkilegt samtal (sjá http://www.visir.is/section/MEDIA98&fileid=CLP42271 18:20 mín). Þar vitnaði Sigurjón í grein í Fréttablaðinu eftir undirritaðan, m.a. er varðar styrki til sauðfjárframleiðslu á þeim svæðum sem henta ekki til slíks (http://www.visir.is/bufjarsamningar-og-sjalfbaer-landnyting/article/2016160109693). Sigurjón endaði mál sitt þannig: „Það er enginn geislabaugur yfir okkur?“ Ráðherrann svaraði á þá leið að þeir sem „vinna landinu til góða séu sauðfjárbændur. Þeir leggja ótrúlega mikið á sig.“ Sigurjón: „Og það væri enn betra ef Landgræðslan bara væri ekki að ybba gogg?“ Ráðherra: „Nei, ekki það. Auðvitað þarf hún að koma fram með sín sjónarmið, en hún verður bara að passa sig á að setja þau fram með eðlilegum hætti.“

Er málum virkilega svo komið að ráðherrar setja ofan í við ríkisstofnanir í útvarpi fyrir að gegna hlutverki sínu? Satt best að segja minna þessi efnistök óþyrmilega á tilraunir íhaldssamra þingmanna og olíuhagsmunaaðila í Bandaríkjunum til að þagga niður í Loftslagsstofnun og Geimvísindastofnun Bandaríkjanna (NOVA og NASA) því þessi öfl trúa ekki að loftslag jarðar sé að breytast af mannavöldum. Á ráðherra að vera talsmaður hagsmunasamtaka? Væri ekki nær að ráðherrann stigi fram og viðurkenndi að við vanda væri að etja, svo menn gætu sest saman undir árar og leitað lausna? Árásir hagsmunasamtaka og ráðherra á Landgræðslu ríkisins eru ómaklegar.

Í viðtalinu var ýmislegt sem túlka má sem svo að ráðherrann telji ekki að sum svæði landsins þurfi að njóta beitarfriðunar. Og hann telur að landið sé að gróa upp síðan 2004 vegna betra veðurfars, fækkunar sauðfjár og betra beitarskipulags. Vissulega eru sum svæði að verða betur gróin (meiri blaðgræna) en rannsóknir Raynold og starfsmanna Náttúrufræðistofnunar Íslands sýna þó að almennt er það ekki rétt (www.mdpi.com/2072-4292/7/8/9492/pdf). Landið grær þar sem dregið hefur verið úr beitarálagi, land friðað fyrir beit eða grætt upp, en annars staðar hefur uppskera jafnvel minnkað á þessu tímabili. Víða er land í góðu ástandi, en annars staðar á það ekki við og það er nauðsynlegt að skilja þar á milli. Afneitun á vanda er ekki rétt leið.

Lokataflið – Sígarettan er dauð, lengi lifi þú og ég

Guðmundur Karl Snæbjörnsson
læknir

Nokkrir kollega minna birtu grein í Fréttablaðinu þann 7. jan. undir heitinu „Rafrettur – úlfur í sauðagæru“. Hljómar eins og úlfur klæddur í lopapeysu sé orðinn einhver ógn við sjálft jafnvægi tilverunnar. En, hverjir eru hér í raun að klæðast peysu hvers?

Hræðsluáróður sem er hættulegur heilsu okkar

Málflutningurinn getur auðveldlega snúist upp í andstæðu sína, með þeim afleiðingum að það valdi ómældu heilsufarstjóni þegar hann beinist gegn hjálpartóli eins og rafrettunni og það með því að hagræða staðreyndum og niðurstöðum rannsókna til að skapa tortryggni. Rafrettan er nefnilega nánast skaðlaus í samanburði við sígarettuna og gæti bjargað heilsu og lífum þúsunda hér á landi.

Eða eins og Dr. Richard Carmona, fyrrverandi landlæknir Bandaríkjanna, sagði nýlega í grein í New York Post (4): hræðsluáróðurinn gegn rafrettunum er hættulegur heilsu okkar. Augljóslega hættulegri en rafrettan sjálf.

Fíknin og skaðvaldurinn

Við verðum að fara að gera okkur grein fyrir þeirri einföldu staðreynd að hér er um að ræða fíkn af nikótíni, sem er í bæði sígarettum, öðrum tóbaksvörum og öllum nikótínvörum (rafrettum, plástrum, nefúða o.s.frv.) annars vegar og svo skaðsemi sem hlýst nær eingöngu af notkun sígarettunnar hins vegar.

Aðskiljum því, eða tökum burt, það sem veldur skaðanum, sígarettuna en látum fíknina eiga sig og leyfum notkun nikótínsins í ýmsu formi (total harm reduction). Verum raunsæ og beitum henni í stað þess að heyja baráttu við það sem aldrei lýkur, en lágmörkum þó skaðann. Fíkn er nefnilega miklu erfiðara við að eiga og hún hefur fylgt mannkyninu nánast frá örófi alda í einu eða öðru formi. Það er bara allt annar og erfiðari vígvöllur að berjast á, miklu erfiðara en að fjarlægja bara skaðvaldinn úr þessari jöfnu, sígarettuna.

Gríðarlegur kostnaður fyrir heilsu fólks og þjóðfélagið í heild

Það munar um 20 milljarða (árið 2000) í kostnað árlega fyrir heilbrigðiskerfið og þjóðfélagið í heild vegna þessa skaðvalds (8). Talandi um niðurgreiðslur með einum eða öðrum hætti, pakki af sígarettum ætti í raun að kosta margfalt núvirði hans ef inn reiknaður væri heildarkostnaður þjóðarbúsins af skaðseminni ásamt álaginu á heilbrigðiskerfið. Þá með inn reiknuðu vinnutapi og frádregnum hagnaði ríkisins af tóbakssölunni. Þetta er í rauninni ekkert annað en „niðurgreiðsla“ á sígarettunum þegar á heildardæmið er litið.

Í leikritinu Njálu í Borgarleikhúsinu er notaður vökvi til gufumyndunar, líkt öðrum leikhúsum í heiminum, sami vökvi og notaður er í rafrettum sem um er rætt í greininni. Notað er við sýninguna álíka magn og myndaðist við 2 tíma notkun rafrettna hjá um 10.000 manns á rúmlega tveggja tíma leiksýningu leikritsins. Hættulaust með öllu. MYND/GRÍMUR BJARNASON

Lokataflið – Sígarettan er dauð, lengi lifi þú og ég

Getum við sem þjóð, sem ábyrgir einstaklingar, hvort heldur við erum heilbrigðisstarfsfólk eða almenningur, horft lengur upp á lögboðna sölu á vöru sem drepur annan hvern neytanda hennar? Viljum við láta bjóða okkur áfram, mökum okkar, foreldrum, börnum og barnabörnum upp á þann valkost? Þetta er staðreynd skv. skýrslu Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO) og auk þess kostar það okkur að lágmarki 20 milljarða á ári hverju; drepur 200-400 manns árlega og veldur ýmsum örkumlum á mörgum öðrum. Það liggja nefnilega 200-400 lík í valnum á hverju ári sem líður. Eftir hverju erum við eiginlega að bíða? Bíða frekari rannsókna og láta fleiri deyja á meðan? Þeim verður aldrei endanlega lokið, þannig eru vísindin. Þannig á það líka bara að vera. Sorrí fyrir þá sem bíða hins endanlega sannleika.

Er ekki einhver hugrakkur ráðherra(r) eða alþingismaður til staðar og klár í slaginn? Við erum það flest hin, ef ekki nær öll okkar sem byggjum enn þá þetta land. Rannsóknir sýna líka að 75% reykingamanna óska þess að hætta. Eða eigum við bara að fella niður skatta af snakkinu og snakka um það áfram í stólunum okkar?

Getum við sem þjóð, sem ábyrgir einstaklingar, hvort heldur við erum heilbrigðisstarfsfólk eða almenningur, horft lengur upp á lögboðna sölu á vöru sem drepur annan hvern neytanda hennar?

Næstu skref

Krafan verði sú að lagt verði bann á innflutning og sölu sígarettna hér á landi. Væri viðeigandi að velja hér t.d. 17. júní nk., dag sjálfstæðis okkar og lýðræðis.

Mál verði höfðað á hendur sígarettuframleiðendum vegna alls afleidds kostnaðar og heilsutjóns landsmanna.

Komið verði á fót hjálparstöðvum eða -teymum til hjálpar þeim sem vilja hætta reykingum eins og finnast víða erlendis og tóbaksvarnir Landlæknis efldar.

Hættum „niðurgreiðslum“ á sígarettum, með aukinni skattlagningu þeirra. Viðhafa mætti um tíma undanþágur frá banninu, t.d. veittar á sýsluskrifstofum, ekki af læknum né að varan verði afhent í apótekum.

Góða heilsu áfram og betri fyrir aðra sem hætta reykingum, með rafrettu eða öðrum ráðum.

visir.is Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.

RÚV þakkar og heilsar af reisn

Gunnlaugur Stefánsson
sóknarprestur í Heydölum

Áramót eru einstök stund. Þá skartar Ríkisútvarpið því besta sem hæfir og ber menningu þjóðar vitni. Það er bæn. Gamla árið er kvatt með bænarsálmi sr. Valdimars Briem, Nú árið er liðið í aldanna skaut. Svo gengur nýja árið í garð og því heilsað með þjóðsöngnum Ó, Guð vors lands, ó, lands vors Guð, vér lofum þitt, heilaga, heilaga nafn. Það er bænin sem sameinar þjóð um menningu sína og Ríkisútvarpið miðlar af rótum sínum. Þakkar og heilsar með bæn og lofgjörð. Mikið er það falleg hefð. Skýrara getur það ekki verið. Kristinn siður er kjölfestan í þjóðlífinu.

Ríkisútvarpið er okkur hjartfólgið og inngróið í heimilislíf landsmanna. Hér er í engu hallað á aðra fjölmiðla sem gegna dýrmætu hlutverki og verða að njóta svigrúms og stuðnings til starfa. En stofnun útvarpsins hafði í för með sér menningarbyltingu. Þegar litið er yfir farinn veg í sögu Ríkisútvarpsins, þá er fátt sem auðgað hefur frekar starfsemi þess en tónlistin. Þar skipar kristin trú stóran sess og ekki síst á hátíðum.

Engin trúarbrögð óma eins af tónlist og kristin trú. Og stafar frá englum á Betlehemsvöllum sem lofuðu Guð „Dýrð sé Guði í upphæðum og friður á jörðum og velþóknun Guðs yfir mönnunum“. Og í Davíðssálmum Gamla testamentisins ómar tónlistin í gegnum ljóðlínurnar „Syngið Drottni nýjan söng“. Löngu síðar kom svo siðbót Martins Lúthers sem lagði sérstaka áherslu á tónlistina. Lúther var mikill tónlistarmaður, lék sjálfur á hljóðfæri og samdi lög og ljóð til notkunar í guðsþjónustunni. Safnaðarsöngurinn var honum hjartans mál. Siðbótin hafði afgerandi áhrif á eflingu tónlistar í Evrópu. Svo kom Jóhann Sebastian Bach, mikill trúmaður af lútherskum sið, oft nefndur fimmti guðspjallamaðurinn vegna stórbrotinna tónverka sinna, sem gjarnan voru samin með yfirskriftinni „Guði einum til dýrðar“, og hafði gríðarmikil áhrif.

Miðla af andans auði

Siðbótin á Íslandi fyllti kirkjuna af sálmum og safnaðarsöng. Með siðbótinni hófst útgáfa sálmabókarinnar fyrir almenning og prentuð í fyrstu prentsmiðju landsins á Hólum, sem kirkjan stofnaði, og með tímanum varð sálmabókin til á hverju heimili.

Ætli sálmabókin sé bönnuð núna í grunnskólum í Reykjavík, ef kennari vildi nýta hana til að uppfræða börnin um menningararf okkar?

Sálmabókin hvatti til sálmakveðskapar, tónsmíða og söngs. Fátt hafði meiri áhrif á þróun tónlistar um aldir á Íslandi en kirkjutónlistin. Síðar komu kirkjukórarnir og organistarnir. Við þekkjum hvað þetta fólk hefur lagt mikið af mörkum og nært menningarlífið í landinu. Einnig sérstakar kirkjutónlistarhátíðir sem vakið hafa verðskuldaða athygli. Og allt tónlistarfólkið sem kemur fram í kirkjum landsins og sálmaskáldin sem miðla af andans auði sínum.

Mikill söngur ómar á meðal þjóðarinnar í guðsþjónustunum og sjaldan syngja samtals fleiri á Íslandi en í kirkjunum á aðfangadagskvöldi. Tónlistin og sálmarnir í kirkjunni vega þungt í íslenskri menningu og fóstraði Ríkisútvarpið og gerir enn og þjóðin nýtur innilega alla daga. Þannig verður trúin aldrei fjötruð á bás einkalífsins, heldur þráir að flæða um þjóðlífið í andans mætti sínum. Það staðfestir reynsla okkar, t.d. hvernig við kveðjum liðið ár og heilsum nýju.

Þetta er gott að hugleiða á tímum, þegar háværar raddir vilja úthýsa kristnum sið úr vitund þjóðar, menningu og gildismati.

Ford Fiesta er *mest seldi* smábíll Evrópu

NÝR FORD FIESTA

> Ford Fiesta er mest seldi smábíll Evrópu. Það kemur ekki á óvart því útlitið er rennilegt og staðalbúnaðurinn glæsilegur.

Hann höfðar jafnt til þeirra sem kunna að meta framúrskarandi aksturs- ánægju og þeirra sem velja sparneytni og öryggi.

Fiesta er fáanlegur með margverðlaunuðu EcoBoost vélinni sem hefur verið valin vél ársins (e. International Engine of the Year), þrjú ár í röð.

Upplifðu frábæra akstureiginleika Ford Fiesta, mest selda smábíls Evrópu - komdu og prófaðu

FORD **FIESTA**

BEINSKIPTUR
FRÁ **2.390.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR
FRÁ **2.740.000** KR.

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

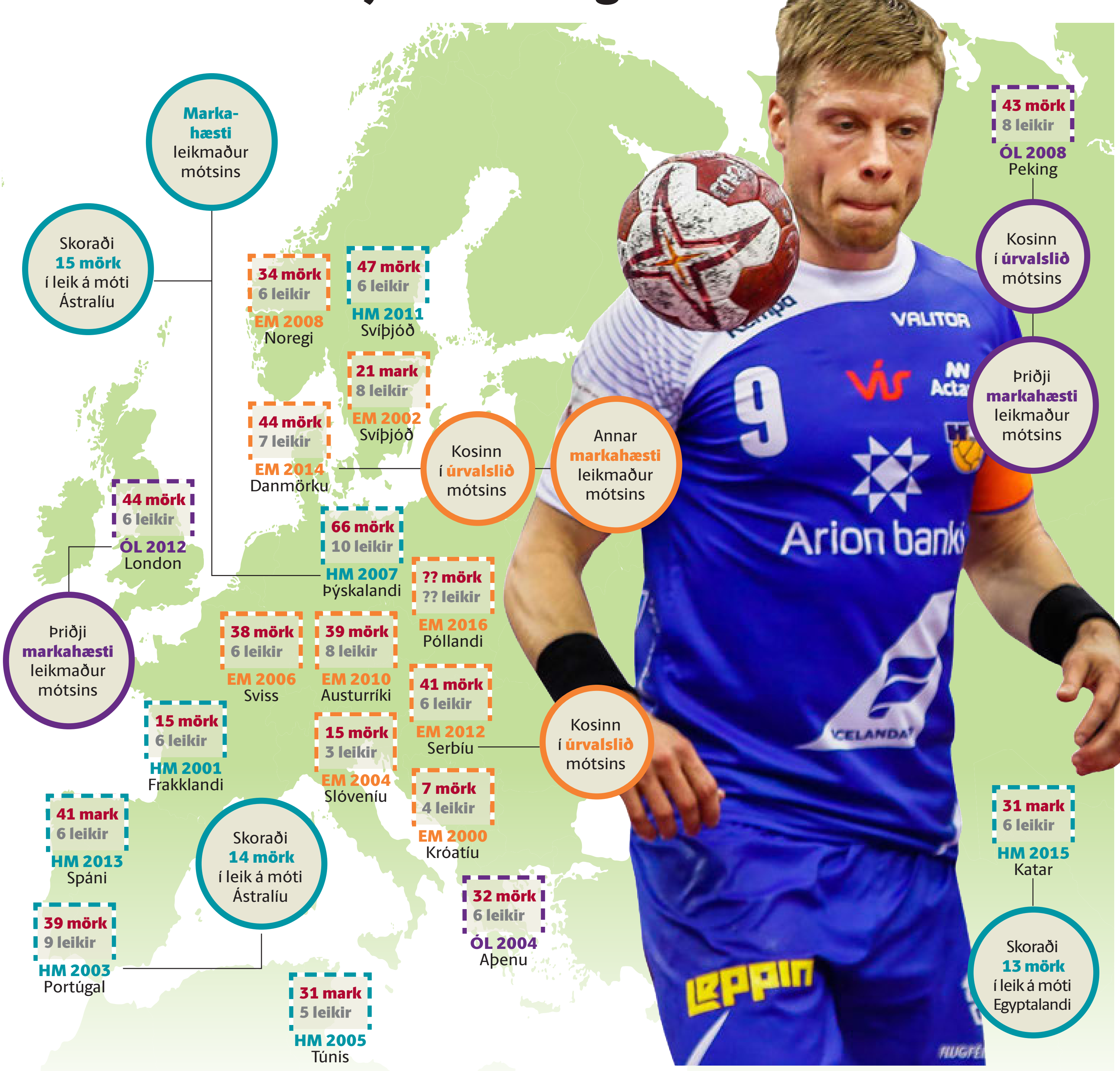
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

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

19 stórmót Guðjóns Vals Sigurðssonar á 16 árum



119 leikja maður á stórmótum

Landsliðsfyrirliðinn Guðjón Valur Sigurðsson er á leiðinni á sitt nítjánda stórmót á sextán árum. Guðjón Valur hefur verið með á öllum mótum frá því að hann steig sín fyrstu stórmótaspor í Króatíu í janúar 2000.

HANDBOLTI Strákarnir okkar eru á leiðinni á enn eitt stórmótið og að sjálfsögðu lætur einn maður sig ekki vanta. Íslenska landsliðið hefur verið fastagestur á stórmótum handboltans undanfarin fimmtán ár og íslenski járnmaðurinn hefur alltaf verið með.

Guðjón Valur Sigurðsson er nú að undirbúa sig fyrir sinn fyrsta leik á sínu nítjánda stórmóti. Leikjahæsti og markahæsti leikmaður íslenska landsliðsins á Heimsmeistaramótum, Evrópumeistaramótum og Ólympíuleikum hefur fyrir löngu tryggt sér sér kafla í sögu íslenska handboltalandsliðsins.

Guðjón Valur hefur þegar náð því að spila 119 leiki fyrir íslenska landsliðið á stórmóti og mörkin eru orðin 628 talsins. Þessi frábæri leikmaður hefur ekki aðeins spilað á öllum þessum stórmótum og alla þessi leiki heldur hefur hann skorað 5,3 mörk að meðaltali í leik sem er hæsta meðalskor íslensks landsliðsmanns á stórmótum.

Þorbjörn Jensson gaf Guðjóni Val fyrsta tækifærið með íslenska landsliðinu og tók hann með á fyrsta stórmótið á EM í Króatíu. Það var jafnframt fyrsta Evrópumeistaramót íslenska liðsins. Guðjón Valur var utan hóps í fyrstu tveimur leikjunum en eftir að hann kom inn í liðið í þriðja leik hefur hann ekki misst úr leik á EM.

Þrisvar í úrvalsliði stórmóts

Guðjón Valur hefur auk þess spilað langstærsta hluta þessara vel rúmlega hundrað leikja fyrir íslenska liðið á stórmótum. Guðjón Valur hefur þrisvar verið valinn í úrvalsliðið á stórmóti, þar á meðal á tveimur síðustu Evrópumótum, í Serbíu 2012 og í Danmörku 2014.

Hann hefur níu sinnum verið á topp tíu yfir markahæstu leikmenn, fjórum sinnum á topp þrjú og varð síðan markakóngur heimsmeistaramótsins í Þýskalandi 2007.

Næsta heimsmeistaramót fer fram í Frakklandi eftir eitt ár en það var einmitt í Frakklandi sem Guðjón Valur tók þátt í sínu fyrsta heimsmeistaramóti fyrir fimmtán árum. Það á eftir að koma í ljós hvort Guðjón Valur, þá á 38. aldursári, eða íslenska landsliðið verður með í Frakklandi eftir ár en það setur vissulega afrek Guðjóns Vals í samhengi að hann næði þá að taka þátt í tveimur heimsmeistarakeppnum í sama landinu.

Tuttugasta mótið á ÓL í Ríó?

Guðjón Valur gæti hins vegar náð því að spila tuttugasta stórmótið sitt á árinu 2016 en það stendur og fellur með frammistöðu íslenska liðsins á Evrópukeppninni í Póllandi næstu vikurnar sem og framgöngu liðsins í forkeppni Ólympíuleikanna í apríl komist liðið þangað.

Fyrsti leikurinn er á móti Noregi á föstudagskvöldið og þar þurfa Guðjón Valur og félagar að ná góðum úrslitum ef þetta á að bætast í hóp skemmtilegra stórmóta Guðjóns Vals en eins og sjá má hér til hliðar er nóg af þeim.

ooj@frettabladid.is

Gengi íslenska landsliðsins á stórmótum Guðjóns

EM 2000 Króatíu: 11. sæti	EM 2008 Noregi: 11. sæti
HM 2001 Frakklandi: 11. sæti	ÓL 2008 Peking: 2. sæti
EM 2002 Svíþjóð: 4. sæti	EM 2010 Austurríki: 3. sæti
HM 2003 Portúgal: 7. sæti	HM 2011 Svíþjóð: 6. sæti
EM 2004 Slóveníu: 13. sæti	EM 2012 Serbíu: 10. sæti
ÓL 2004 Aþenu: 9. sæti	ÓL 2012 London: 5. sæti
HM 2005 Túnis: 15. sæti	HM 2013 Spáni: 12. sæti
EM 2006 Sviss: 7. sæti	EM 2014 Danmörku: 5. sæti
HM 2007 Þýskalandi: 8. sæti	HM 2015 Katar: 11. sæti

Nýjast

Enska úrvalsdeildin

Chelsea	2–2	West Brom
Man. City	0–0	Everton
Southampton	2–0	Watford
Stoke City	3–1	Norwich
Swansea	2–4	Sunderland
Liverpool	3–3	Arsenal
Tottenham	0–1	Leicester

Efst		Neðst	
Arsenal	43	Norwich	23
Leicester	43	Bournem.	21
Man. City	40	Swansea	19
Tottenham	36	Sunderland	18
West Ham	35	Newcastle	18
Man. United	34	Aston Villa	11

Hvað gerði Gylfi?
Gylfi Þór Sigurðsson skoraði fyrra mark Swansea úr vítaspyrnu í 4-2 tapi á móti Sunderland en Swansea fékk á sig þrjú mörk eftir að liðið missti Kyle Naughton af velli með rautt spjald á 37. mínútu.

Liverpool og Arsenal gerðu 3-3 jafntefli í frábærum leik á Anfield þar sem Liverpool komst tvisvar yfir í fyrri hálfleik og jafnaði síðan metin á lokamínútu leiksins. Þetta voru góð úrslit fyrir Leicester sem vann 1-0 útisigur á Tottenham á sama tíma.

Domino's-deild kvenna

Haukar - Stjarnan 96-54
Stigahæstar: iHelena Sverrisdóttir 24/9 frák./9 stoðs./8 stolnir, Chelsie Alexa Schweers 21, Sólrún Inga Gísladóttir 16, Pálína Gunnlaugsdóttir 8/8 frák./9 stoðs.- Bryndís Hanna Hreinsdóttir 21, Ragna Margrét Brynjarsdóttir 14.

Keflavík - Valur 52-74
Stigahæstar: Guðlaug Björt Júlíusdóttir 10, Sandra Lind Þrastardóttir 10/11 frák. - Karisma Chapman 15/14 frák., Bergþóra Holton Tómasdóttir 14/6 stoðs., Hallveig Jónsdóttir 13, Ragnheiður Benónísdóttir 12/13 frák.

Snæfell - Hamar 88-36
Stigahæstar: Haiden Denise Palmer 17/6 stolnir, Bryndís Guðmundsdóttir 16, Gunnhildur Gunnarsdóttir 15/5 stolnir, María Björnsdóttir 11 - Alexandra Ford 15, Jenný Harðardóttir 8.

Efst		Neðst	
Haukar	24	Valur	12
Snæfell	22	Stjarnan	6
Keflavík	12	Hamar	2
Grindavík	12		

ARNÓR INGVI KLÁRAÐI FINNA
Arnór Ingvi Traustason, leikmaður Svíþjóðarmeistara IFK Norrköping, opnaði markareikning sinn með íslenska landsliðinu þegar hann skoraði eina mark Íslands og tryggði því sigur á Finnlandi í vináttuleik í fótbolta sem fram fór í Abú Dabí í Sameinuðu arabísku furstadæmunum í gær.

Sigurmarkið skoraði Arnór Ingvi á 16. mínútu leiksins eftir glæsilegan undirbúning Hjartar Loga Valgarðssonar, en Keflvíkingurinn stakk sér inn á teiginn og afgreiddi flotta sendingu Hafnfirðingsins í netið. Eiður Smári Guðjohnsen var fyrirliði íslenska liðsins í leiknum og sýndi fína takta á miðjunni.

Í dag

18.30	Höttur - Grindav.	Egilsstaðir
19.15	ÍR - FSu	Seljaskóli
19.15	Njarðvík - Snæfell	Njarðvík

Nýtt fatamerki í pípunum

Hlynur James Hákonarson er afar áhugasamur um tísku og eyðir miklu í föt og fín merki. Hann er með nýtt fatamerki á teikniborðinu. **SÍÐA 4**

AUKIN ORKA MEÐ ACTIVE LIVER

Icecare kynnir Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Jóna Hjálmarsdóttir mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

Jóna Hjálmarsdóttir hefur notað Active Liver í nokkra mánuði með góðum árangri. „Ég ákvað að prófa Active Liver eftir að ég sá að það er úr náttúrulegum efnum og ég hef fulla trú á að náttúruefnin í vörunni hjálpi lifrinni að hreinsa sig. Ég er sjúkraliði að mennt og er meðvituð um líkamsstarfsemina og veit að fita getur safnast á lifrina, þess vegna vildi ég prófa."

Jóna segist hafa fundið fljótt mun á sér. „Ég fékk fljótlega aukna orku og mér finnst auðveldara að halda mér í réttri þyngd. Ég er í vinnu þar sem ég þarf að vera mikið á ferðinni, ég er í góðu formi og hef trú á að Active Liver geri mér gott. Ég finn líka mun á húðinni á mér, hún ljómar meira og er mýkri. Ég er mjög ánægð með árangurinn og mæli með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri," segir hún.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Jóna mælir með Active Liver fyrir fólk sem hugsar um að halda meltingunni góðri.

NÝTUR ÞÚ LÍFSINS OF MIKIÐ?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá Icecare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina," útskýrir Ólöf.

LEYNDARMÁL ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

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

IceCare

Ragnhildur Þóra Axelsdóttir og Katrín Þorsteinsdóttir lögðu undir sig bílskúr Katrínar og létu gamlan draum rætast. Þær sauma barnaföt undir heitinu Blúndur. MYND/GVA

ALGJÖRAR BLÚNDUR

Barnaföt Þær Katrín Þorsteinsdóttir og Ragnhildur Þóra Axelsdóttir létu gamlan draum rætast og hófu að sauma barnaföt í vetur. Þær vinna undir heitinu Blúndur sem þær segja eiga vel við þær tvær.

„Við erum bara algjörar blúndur báðar,“ segir Katrín Þorsteinsdóttir hlæjandi þegar hún er spurð út í heitið á samstarfsverkefni þeirra Ragnhildar Þóru Axelsdóttur en þær sauma barnaföt undir heitinu Blúndur. Hún segir þetta gamlan draum að rætast en þær hafi lengi ætlað sér að vinna saman að einhverju skapandi verkefni.

„Við erum bestu vinkonur síðan úr menntaskóla og höfðum lengi gengið með þessa hugmynd í maganum. Þorðum einhvern veginn aldrei að taka af skarið. Svo tók ég bara upp símann í nóvember og sagði við Ragnhildi: „Nú kýlum við á þetta.“ Við lögðum undir okkur bílskúrinn minn og vorum farnar að sauma í byrjun desember,“ segir Katrín.

Fyrstu flíkurnar frá þeim stöllum eru herðaslár og á þeim má einmitt sjá ísaumaða blúndu. Katrín segir að blúndan muni sjást á öðru hvoru á einhverjum flíkum þegar fram líða stundir. Slárnar fengu góðar viðtökur og þær Katrín og Ragnhildur ákváðu að halda ótrauðar áfram.

„Við notum hverja lausa stund, kvöld og helgar, í að hanna og sauma. Sjálf er ég í fæðingarorlofi en Ragnhildur er að vinna. Fyrstu slárnar saumuðum við á stelpurnar mínar, ég á fjögur börn og því lá það kannski beinast við að við byrjuðum að gera barnaföt,“ segir Katrín.

„Við viljum að fötin séu praktísk og þægileg og gangi fyrir bæði kyn og erum við með margar hugmyndir á teikniborðinu. Við vinnum þetta allt í sameiningu, hönnunina og saumaskapinn. Krakkarnir okkar eru okkar helstu gagnrýnendur og láta okkur vita hvað þeim finnst flott. Þau eru fulltrúar fólksins sem mun ganga í fötunum og skemmtilegt að vinna þetta með þeim sem gæðastjórum,“ bætir hún við.

Fylgjast má með Blúndum á Facebook en Katrín segir það drauminn að koma fötunum á markað þegar fleira bætist við. „Okkur langar að koma upp heimasíðu og vonandi í verslanir þegar fram líða stundir. Við fengum góðar viðtökur við slánum og erum bara á fullu að vinna að fleiri flíkum.“ **heida@365.is**

Krakkarnir þeirra Katrínar og Ragnhildar eru „gæðastjórar“ á fatnaðinn og láta vita hvað sé flott og hvað ekki. MYNDIR/SCURLY&MURLY

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**
Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.is, s. 512 2447, **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434, **Jóhann Waage,** johannwaage@365.is, s. 512 5439, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

30-60% afsláttur
af öllum útsöluvörum!
Enn meiri LÆKKUN á útsölunni!
Stærðir 36-56
ÚTSALA!
30-60% afsláttur af öllum útsöluvörum, opið til 21 í dag
ZIK ZAK
TÍSKUHÚS
-61%
JAKKI
ÁÐUR 12.990
NÚ 4.990
St. 34-46
-57%
KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 2.990
St. 42-50
-56%
KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 3.490
St. 44-50
-50%
KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.490
St. 40-54
-57%
BOLUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 2.990
St. 40-52
-57%
SKOKKUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 2.990
St. 36-50
-66%
BOLUR
ÁÐUR 5.990
NÚ 1.990
St. 40-52
Ný sending - vorlínan 2016
TÚNIKA
6.990kr
st. 42-56
KJÓLL
5.990kr
st. 36-56
SKYRTA
7.990kr
st. 42-56
KJÓLL
4.990kr
st. 36-56
KJÓLL
6.990kr
st. 36-56
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

Hér er Hlynur í vintage Armani-jakka. Allir bolirnir eru frá Alexander Wang. MYNDIR/GVA

Frakkinn er frá Tiger of Sweden. Peysan frá Acne. Allar buxurnar eru úr Levi's búðinni.

Skórnir og skyrtan eru frá Selected.

Bomber-jakkinn er úr Army búðinni í Kolaportinu. Rúllukragapeysan frá Acne Studios og skórnir frá Ralph Lauren.

ROKKARALEGUR STÍLL

Nýtt merki væntanlegt Hlynur James Hákonarson eyðir miklu í föt enda áhugasamur um tísku. Hann vinnur í Levi's búðinni og bloggar á herratrend.is. Á næstunni mun hann kynna nýtt fatamerki ásamt tveimur félögum.

Hlynur James Hákonarson er 21 árs gamall og hefur lært fatahönnun í Tækniskólanum auk þess að stunda fjarnám við Fjölbrautaskólann í Garðabæ. Í dag starfar Hlynur sem búðarstílisti í Levi's búðinni í Smáralind auk þess sem hann bloggar á herratrend.is. Hann er einn af stofnendum Rvk Style og hefur eins og gefur að skilja mikinn áhuga á hönnun og tísku en líka á tónlist og stjórnmálum. Í framtíðinni stefnir hann að því að ná nýjum hæðum í stílistafræðunum og að stunda háskólanám erlendis.

Hvenær fékkst þú áhuga á tísku? Áhuginn byrjaði um árið 2007 en þá fór ég að stunda hjólabrettin og sá hvernig strákarnir sem voru í kringum mig klæddu sig öðruvísi. Þá opnuðust nýjar víddir.

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum? Hann er frekar rokkaralegur, blandaður við smá hip hop og íþróttastíl.

Hvernig klæðir þú þig hversdagslega? Það breytist reglulega hvernig ég lít á hversdagsklæðnað. Ef ég ætti að nefna eitthvað mundi ég segja svartar þröngar buxur, hvítur stór bolur og annaðhvort hvítir strigaskór eða brúnir Chelsea-skór.

Ef þú þarft að bregða þér í betri fötin, hvernig klæðist þú þá? Ég lít ekki á nein föt sem „betri föt" en ef það er fínt tilefni þá bregð ég mér kannski í frakka og örfáum sinnum í skyrtu.

Áttu þér uppáhaldsverslanir heima og erlendis? Ég versla lítið hér á landi þar sem verslanir bjóða einfaldlega ekki upp á það sem ég er að leita að þegar kemur að merkjum eða gæðum. Ef ég versla hér þá gæti það verið í t.d. Húrra Reykjavík, KronKron, Levi's og Army búðinni í Kolaportinu.

Hverjir eru uppáhaldshönnuðir þínir? Því miður eru innlendir hönnuðir af skornum skammti. Ég þekki þó tvo stráka sem stofnuðu merkið Inklaw sem eru að standa sig vel og verður gaman að fylgjast með. Svo er góður félagi minn, Snorri Magnússon, duglegur að hanna og erum við tveir, ásamt öðrum félaga okkar Kristófer Karli Pálssyni, að fara af stað með nýtt íslenskt merki. Af erlendum hönnuðum eru það klárlega Hedi Slimane sem er yfirhönnuður Saint Laurent, Haider Ackermann, Jerry Lorenzo og svo önnur merki eins og Acne Studios, Gosha Rubschinskiy og Off White.

> Ég versla lítið hér á landi þar sem verslanir bjóða einfaldlega ekki upp á það sem ég er að leita að þegar kemur að merkjum eða gæðum.

Eyðir þú miklu í föt, miðað við aðra jafnaldra þína? Já, mjög miklu!

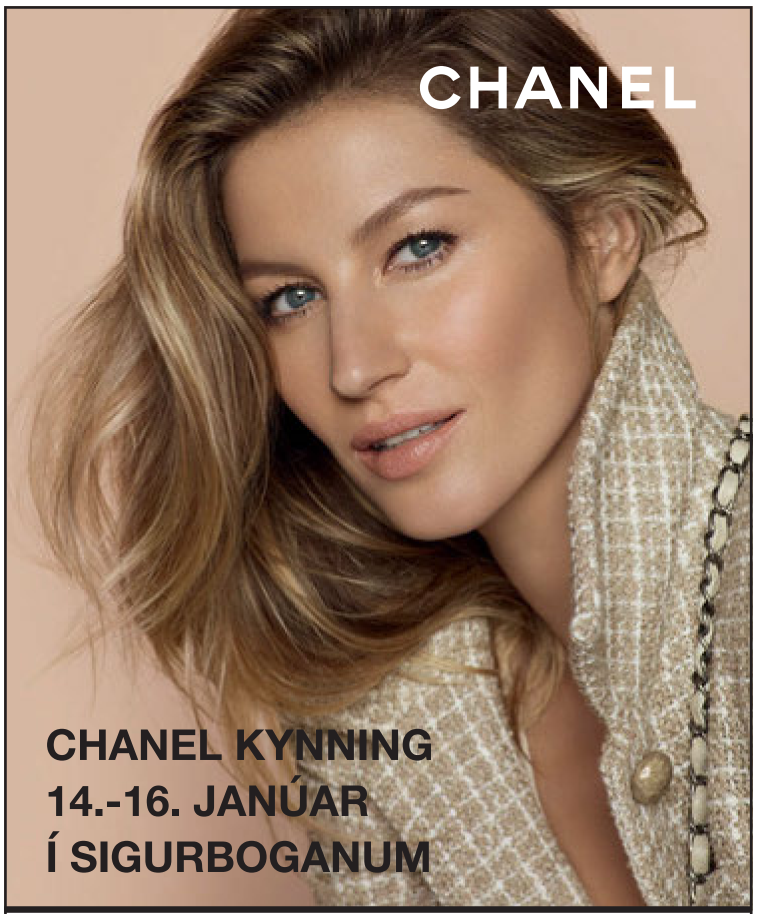
Áttu þér eina uppáhaldsflík? Mér finnst voðalega erfitt að svara svona spurningu því það breytist svo mikið. Einn daginn eru það buxur en annan daginn er það einhver bolur.

Getur þú nefnt dæmi um bestu og verstu kaup þín? Nýlega hef ég bara miðað á góð kaup og hefur það allt heppnast mjög vel hjá mér. Ég man a.m.k. ekki eftir neinum verstu kaupum hingað til.

Er eitthvað sérstakt sem þú stefnir á að kaupa í vetur í fataskápinn? Einhverja „essential" hettupeysu. Þar er ég helst að miða á Fear Of God hettupeysu.

Notar þú einhverja fylgihluti? Já, er með tvö silfurarmbönd sem ég tek aldrei af mér.

MEIRI
VERÐLÆKKUN!
NÚ 40% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM!
hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Gréta Boða verður á staðnum, kynnir glæsilegar nýjungar og veitir faglega ráðgjöf.

Verið velkomin

SIGURBOGINN
LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

Paltrow þarf að nota mikið af förðunarvörum starfs síns vegna. Henni blöskraði eiturefnanotkun í mörgum snyrtivörum. Eftir að hafa prófað hreinni vörur komst hún að raun um að engar stóðust kröfur hennar um gæði. Hún tók því til sinna ráða.

PALTROW MEÐ FÖRÐUNARLÍNU

Lífræn Leikkonan og heilsufrömuðurinn Gwyneth Paltrow kynnti nýja lífræna förðunarlínu í byrjun vikunnar. Hún tók þátt í vöruþróuninni frá upphafi og spáir því að fleiri muni velja hreinar vörur í framtíðnni.

Förðunarlína Paltrow er framleidd undir merkjum snyrtivöruframleiðandans Juice Beauty en henni tilheyra 78 vörur fyrir andlit, augu og varir. Línan er afsprengi samstarfs Paltrow og Karen Behnke, stofnanda og framkvæmdastjóra Juice Beauty. Fyrirtækið hefur starfað í tíu ár og framleitt ýmsar lífrænar snyrtivörur en tók upp samstarf við Paltrow í byrjun síðasta árs með það fyrir augum að bæta förðunarlínu við.

TÓK TIL SINNA RÁÐA

Paltrow lýsir tilurð línunnar svo: „Ég hef þurft að nota mikið af förðunarvörum starfs míns vegna og nú eftir fertugt nota ég þær í auknum mæli hversdags,“ segir Paltrow, sem heldur úti heilsuvefsíðunni Goop. „Í tengslum við hana sökkti ég mér niður í rannsóknir á eiturefnum í snyrtivörum og komst að því að notkun þeirra er mjög útbreidd. Ég hugsa mikið um það sem ég læt ofan í mig og vil ekki síður vera meðvituð um það sem ég ber á mig. Ég fór því að prófa mig áfram með náttúrulegar förðunarvörur en fann engar sem stóðust kröfur mínar hvað varðar áferð, endingu og gæði.“

Paltrow ákvað því að taka til sinna ráða og þróa og framleiða hágæða förðunarvörur án eiturefna. Hún segist vel hafa getað gert línu undir eigin nafni en ákvað í staðinn að efna til samstarfs við Juice Beauty. „Þar á bæ voru menn að leita að þekktu andliti til að styrkja merkið og ég var að leita að þekkingunni sem fyrirtækið hefur byggt upp. Hefði ég farið út í þetta sjálf hefði þróunarvinnan tekið mun lengri tíma en auk þess náðum við Behnke mjög vel saman,“ útskýrir Paltrow.

NEYTENDUR SÍFELLT MEÐVITAÐRI

Hún tók þátt í vöruþróuninni frá upphafi til enda og er ánægð með útkomuna. Hún segir neytendur sífellt meðvitaðri um hvað þeir láta í sig og á. „Ég spái því að áherslan á náttúrulegar vörur muni bara aukast úr þessu. Fleiri munu leggjast í rannsóknir sem gerir það að verkum að verðið mun lækka og gæðin batna.“

VIÐRÁÐANLEGT VERÐ

Stefna Juice Beauty er að bjóða hreinar förðunarvörur á verði sem almenningur ræður við en þær kosta á bilinu 20-48 dollara eða um það bil 2.600 til 6.300 krónur. Þær komu á markað í Bandaríkjunum en markið er sett á frekari útbreiðslu.

Heimild: forbes.com

Sjá nánar á JuiceBeauty.com

Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

HELGARFJÖR FYRIR **FLOTTASTA FÓLKIÐ**

Afinn sem allir elska og fjörugu vinkonurnar Skoppa og Skrítla skemmta börnum og foreldrum á laugardags- og sunnudagsmorgnum á **Stöð 2**.

365.is | Sími 1817 365

NON GMO Project VERIFIED nongmoproject.org
CERTIFIED VEGAN vegan.org
USDA ORGANIC
fair for life

LÍFRÆN GÆÐA SÁPA FRÁ DR. BRONNER

EINA SÁPAN SEM ÞÚ ÞARFT FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA:

- Í hárið
- Í andlitið - fjarlægir farða
- Á allan líkamann
- Í baðið og fótabaðið
- Til raksturs
- Á gæludýrin
- Í þvottavélina
- Í uppþvottin
- Á gólf, glugga, veggi, flísar og önnur yfirborð
- Í eldhúsþrifin
- Á baðherbergið

ALHLIÐA SÁPA UNNIN ÚR LÍFRÆNUM OLÍUM ÁN ALLRA KEMÍSRA EFNA. HENTAR BÖRNUM, FÓLKI MEÐ VIÐKVÆMA HÚÐ OG ÖLLUM HINUM.

ÞAÐ ER MEIRA AÐ SEGJA HÆGT AÐ TANNBURSTA SIG MEÐ SÁPUNNI, SVO HREIN ER HÚN!

BABY MILD EÐA LAVENDER ER BEST FYRIR BÖRN OG FÓLK MEÐ EXEM EÐA MJÖG VIÐKVÆMA HÚÐ.

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

mammaveitbest.is

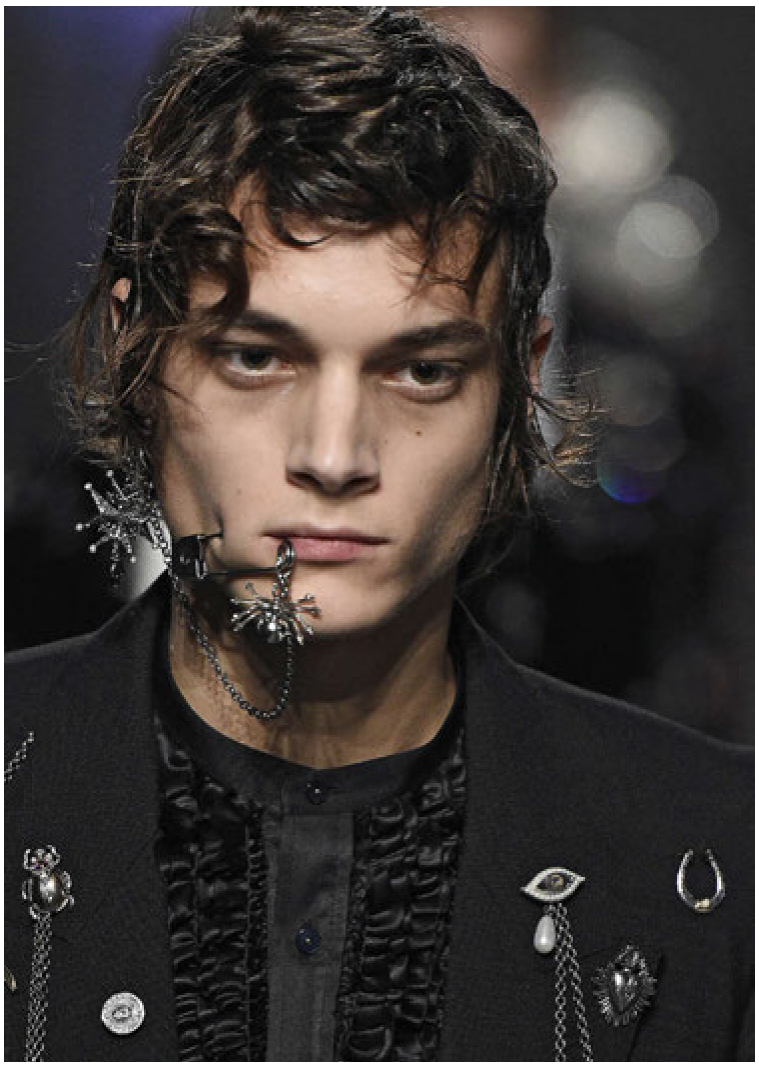
VERNDARGRIPIR ALEXANDER MCQUEEN

Herratískan í London
Fiðrildi og mölflugur voru Söruh Burton, hönnuði Alexander McQueen, hugleikin þegar hún hannaði nýju herralínuna fyrir haustið 2016. Pönkaralegar fyrirsætur sýndu klæðnaðinn.

Talismans, eða verndargripir, var yfirskrift tískusýningar McQueen á tískuvikunni í London í vikunni. Sarah Burton fékk hugmyndina út frá sögulegum ferðum Charles Darwin sem safnaði sýnishornum af dýralífi, eða það sem Burton vill kalla verndargripi.

Meginstefið í sýningunni voru fiðrildi og mölflugur en myndir af þeim voru saumuð í vefnaðinn með ýmsum hætti. Mölflugur hafa áður komið við sögu í sýningum McQueen í gegnum tíðina. Alexander McQueen sjálfur notaði lifandi mölflugur í tvær af sýningum sínum og myndir af þeim hafa birst í fjölmörgum öðrum.

Val Burton á fyrirsætum vakti einnig nokkra athygli en flestir voru karlarnir með afar áberandi og pönkaralegt útlit auk þess sem þeir voru skreyttir með risastórum öryggisnælum sem virtust stingast inn í kinnar þeirra.



Pönkaralegar fyrirsætur sýndu haust- og vetrartísku Alexander McQueen á tískuviku í London í vikunni. NORDICPHOTOS/GETTY

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

SUZUKI Liana 2wd. Árgerð 2004, ekinn 72 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 890.000. Rnr.141813.

MERCEDES-BENZ GLA 200 CDI 4matic. Árgerð 2014, ekinn 15 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.991378.

Kia Sorento. Árgerð 2011, ekinn 101 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.290028. 2 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

BMW X5 4,8i sport. Árgerð 2007, ekinn 128 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.790.000. Rnr.210656.

MERCEDES BENZ GLK 250 CDI 4matic. Árgerð 2011, ekinn 89 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.141795.

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

100 bílar.is bílasala

BMW 325 XI, 7/2007, ek 106 þús km, sjsk, flottur bíll, góð heilsársdekk, 4x4, umboðsbíll - ásett verð 2.990 þús, tilboðsverð 2.690 þús, er á staðnum, raðnr 151729.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

PLANIÐ bílasala 5170000

NISSAN X-trail leður + lúga. Árgerð 2006, ekinn 134 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.301989.

FORD Escape xlt choice 4wd. Árgerð 2004, ekinn 190 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 690.000. Rnr.106798.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

Vissir þú að... börn eiga rétt á nægum svefni
Barnaheill Save the Children á Íslandi

MB bílar

VW Passat ecofuel. Árgerð 2013, ekinn 63 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000.

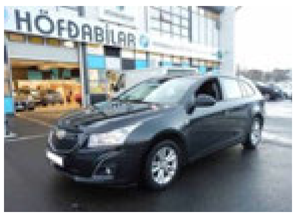
VW Golf highline. Árgerð 2013, ekinn 28 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.290.000.

HONDA Cr-v Executive. Árgerð 2013, ekinn 27 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, Leðuráklæði, glerþak, og margt fleira. Verð 5.850.000.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

SKODA Octavia ambiente combi 4x4. Árgerð 2013, ekinn 98 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Seljandi skoðar skipti á ódýrari. Áhvíl 2,0 m. Verð 3.940.000. Rnr.110397.


FLOTT EINTAK.
CHEVROLET Cruze. Árgerð 2014, ekinn 77 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Seljandi skoðar skipti á ódýrari. Verð 2.390.000. Rnr.110525.

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

MMC Pajero Intense+ Diesel 6/2011 ek.69þús. Sjálfskiptur. Bakkmyndavél. Dráttarbeisli. Ásett verð 5.980.000.- Rnr.287831

Honda CR-V Lifestyle 1/2013 ek.26þús. Sjálfskiptur. Ásett verð 5.290.000.- Rnr.287883

www.bilahollin.is

VORTHEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

Bílar til sölu

Toyota Rav4 VX árgerð 2013. Ekinn 26 þ. Km. Dísel, sjálfskiptur. Hlaðinn aukabúnaði. Verð 5.490 þús. Uppl. 864-1200

500-999 þús.

SJÁLFSKIPTUR - 100% VÍSALÁN
Chevrolet Lacetti 1.8 árg '05. ek aðeins 128þús km. ssk. ný tímareim. nýleg vetrardekk. 5dyra. mjög eyðslugrannur og góður bíll. Ásett: 890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr. 100% vísalán í boði. s:659-9696

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd og umönnun
Barnaheill Save the Children á Íslandi

til sölu

VERSLUNARTÆKNI

Eftirlitsmyndavélar og aðgangskerfi

alhua

Dahua myndavélar og kerfi. M.a. nettar og hentugar þráðlausar vélar fyrir fyrirtæki og heimili auðveldar í uppsetningu. Þú fylgist með í farsímanum þínum, hreyfiskynjarar og Infrared næturlýsing.

Security-Vision-Systems
MOBOTIX

Mobotix er eitt þekktasta merki í hágæða myndavélum og hugbúnaði fyrir stór sem smá fyrirtæki, myndavélar utandyra sem innandyra. Vönduð og endinargargóð vara.

rayTEC

Raytec hefur upp á að bjóða öfluga LED lampa fyrir lýsingu myndavéla og svæða við og umhverfi fyrirtækja. Ný hönnun.

Fullkomnir Infra red LED lampar sem vinna með myndavélum að taka hágæða skerpu í myrkri.

Nú höfum við bætt við þjónustu okkar eftirlitsmyndavélum að fullkomnustu gerð ásamt hugbúnaði. LED lýsingarlömpum, Infra-red næturlýsingu og aðgangskerfi fyrir fyrirtæki og stofnanir. Ráðgjöf og uppsetning.

ISONAS™ SECURITY SYSTEMS

Isonast er eitt af fremstu fyrirtækjum sem sérhæfa sig í IP aðgangskefum. Windows samhæft og fullkomin tenging við Active Directory.

Hentar sérstaklega vel í kerfi fyrirtækja og stofnana.

VERSLUNARTÆKNI
Draghálsi 4 - 110 Reykajvík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Sjáðu heimasíðuna www.verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300

taktik/4572/jan 16

500-999 þús.

SPARIBAUKUR
Toyota Yaris 1.0 árg '06. ek aðeins 140þús km. skoðaður. tímakeðja. ný nagladekk. 3dyra. bsk. mjög eyðslugrannur bíll í toppstandi. Ásett v: 990þús. Tilboðsverð aðeins 790þús stgr. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

100% VÍSALÁN
Opel Astra 1.6 árg '05 ek 140þús km. skoðaður. nýleg vetrardekk. ný tímareim. beinskiptur. 5dyra. álfelgur. mjög flottur bíll og góður í akstri. ásett v: 990þús. Tilboðsverð aðeins 790þús. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

ÓSKA EFTIR BÍL Á 150 TIL 500ÞÚS STGR
Fólksbíl eða jeppling eða jeppa Má þarfnast smávægilegra lagfæringa Skoða allt.. Uppls í síma 777 3077

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

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 776 7507

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Hjólbarðar

VAKA

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

Vörubílar

Scania árg 1997 ek. um 19000 km. Útlit og ástand mjög gott. Verðhugm 4,7 + Vsk. Uppl. í 894 1624 Friðfinnur

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Bókhald

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð
Tímavinna og tilboð
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR.
Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899 4254

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

Spái í spil, tek fólk heim, spái einnig í gegnum síma. Tímap. í s. 445 8787. Geymið auglýsinguna.

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

ÚTSALA 20-80% AFSLÁTTUR
Kjóll á mynd 4.194,- Kögurtaska 3.594,- Armband 2.072,- Öll verð með afslætti. Erum á facebook. Súpersól Hólmaseli 2, Seljahverfi. 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Þann 7. janúar sl. birtist auglýsing þar sem kynntar voru nokkrar aðal- og deiliskipulagsáætlanir í sveitarfélögunum Bláskógabyggð, Grímsnes- og Grafningshreppur, Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Flóahreppur og Ásahreppur. Í auglýsingunni kom ranglega fram að frestur til að gera athugasemdir við eftirfarandi skipulagsáætlanir væri 12. febrúar n.k. þegar hið rétta er að athugasemdafrestur á að vera til 19. febrúar 2016.

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er auglýst tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:
Breyting á aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012 í landi Brekku, Bláskógabyggð. Landbúnaðarsvæði breytist í svæði fyrir frístundabyggð.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:
Breyting á deiliskipulagi frístundabyggðarinnar Koðrabúðir úr landi Heiðar í Bláskógabyggð. Skilmálabreyting.
Deiliskipulag fyrir lóðina Sökk 5 úr landi Efri-Brúar í Grímsnes- og Grafningshreppi. Þrjár frístundahúsalóðir.
Deiliskipulag fyrir 1 ha svæði úr landi Langholts 2 (lnr. 166249) í Flóahreppi. Frístundahús til nota í ferðaþjónustu.
Deiliskipulag fyrir lóðina Fljótsholt í Reykholti, Bláskógabyggð. Íbúðarhúsalóðir.
Deiliskipulag fyrir tvær frístundahúsalóðir úr landi Heiðarbæjar í Bláskógabyggð. Lóðir með lnr. 170186 og 222397.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögunum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni **http://www.sbf.is.**

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@sudurland.is

Draumabíllinn er á sjalfsalinn.is

Nýr auglýsingamiðill fyrir farartæki þar sem kaupendur og seljendur ganga frá bílaviðskiptum milliliðalaust

SKRÁÐU BÍLINN FRÍTT

ENGIN SÖLULAUN

SJÁLFSALINN.IS

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

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

Verslun

ÚTSALA - ÚTSALA
25-50% afsláttur af öllum vörum. Takmarkað magn. Margar okkar vinsælustu vörum. Millifærsla - netgíró - greiðslukort. www.hush.is

HEILSA

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU Á AÐEINS 1000 KR FM!
129 - 5000 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

TRÖNUHRAUN 10, HFJ.
Herb. með húsgögnum sér baðherb., neti, tv, aðgengi að sameiginlegu eldhúsi og þvottahúsi til leigu til 01. maí. Uppl. í s. 899 7004 og bh@vigri.is

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING
Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubil í Steinhellu 14, Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

MÓTTAKA GESTA - NÆTURVÖRÐUR
Íbúðar hótel í miðborg reykjavíkur óskar eftir að ráða næturvörð í móttöku. Vinsamlegast sendið umsóknir til jobs@apartmentk.is

A1 Málun
Óska eftir málara eða manni með mikla reynslu. Uppl. í s. 660 1787 a1malun@a1malun.is

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

XPRENT - hönnun og merkingar
LJÓSMYNDA- OG STRIGAPRENTUN
Hágæðaprentun með ljósmyndaendingu
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

Móðir Kona Meyja
Sérverslun með meðgöngu- og brjóstagjafafatnað
fullt af nýjunugum ull, barnaföt, fatnaður frá Saumastofu Íslands og margt margt fleira
Útsala 20-70%
Hamraborg 14, Kópavogi | sími 5517444 | mkm.is
facebook.com/móðir kona meyja

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslufræðingur
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Er vandamál með neysluvatnið?
Við ástandsskoðun, hreinsum og fóðrum neysluvatnslagnir.
HREINAR LAGNIR
Varanlega vörn gegn tæringu, ryðmyndun, stíflu og leka.
S: 519-6480
hreinarlagnir.is

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

• Jarðvegsvinna
• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Húsarif
• Öll almenn verktakavinna
BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

EYJALIND
Slit-diskar í atvinnutæki
Vinnuvélar - Lyftarar - Dráttavélar - Vörubílar
- Bremsur
- Kúplingar
- Gírkassar
- Drif
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

BLIKK
Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
Heildsala • Smásala
íshúsið ehf
Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

fasteignir

GARÐATORG EIGNAMIÐLUN
Þóroddur S. Skaptason lögg. fasteignasali
GARÐATORGI 7
210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800
gardatorg@gardatorg.is www.gardatorg.is

Hellatún í Ásahreppi í Rangárvallasýslu

Parhús (154,4fm) með tveimur íbúðum 67.8fm og 86,6fm, byggt úr holsteini 1944. Húsið stendur á eignarlóð. FRÁBÆRT HÚS Í FERÐAÞJÓNUSTU. Húsið er án innréttinga, gólfefna. húsið er hitað upp með hitaveitu. Skipt hefur verið um glugga og gler að hluta. **Verð: 7,9 m.**
Allar nánari uppl. veitir Steinar s: 898-5254

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI,
VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur • **www.capacent.is**

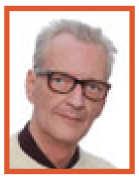
capacent

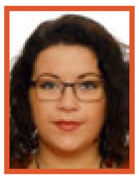
ÞAÐ ER LÍKLEGRA AÐ ÞÍN EIGN VERÐI SELD EF HÚN ER Á SÖLUSKRÁ HJÁ OKKUR

LUNDUR FASTEIGNASALA
Suðurlandsbraut 10 - 2.hæð • 108 Reykjavík
533-1616

Karl Gunnarsson
lögg. fasteignasali
s. 898 2102

Kristján P. Arnarsson
lögg. fasteignasali
s. 896 1188


Björn Stefánssson
sölufulltrúi
s. 698 9056


Unnur Karen
Karlsdóttir
s. 848 6352

ÞÚ BORGAR EKKERT EF VIÐ SELJUM EKKI.
HRINGDU NÚNA OG KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ.
Sími 533 1616 • Þjónustusími 891 9916
www.lundur.is • lundur@lundur.is

Við erum alltaf við. Ef við erum ekki inni við - þá erum við úti við. Þjónustusíminn er 891 9916

www.kadeco.is

BREIÐBRAUT 671 STÆRÐ: 1360 M²
Ellefu 115 m² íbúðir. Allar í útleigu.

BREIÐBRAUT 672 STÆRÐ: 1193 M²
Átta 160 m² raðhúsaíbúðir á góðum stað.

BOGATRÖÐ 1 STÆRÐ: 1500 M²
Fyrrum viðhaldsverkstæði. Í byggingunni eru klefar og búnaður til bílasprautunar.

BREIÐBRAUT 675 STÆRÐ: 1014 M²
Átta íbúðir 103-110 m² sem þarfnast endurbóta og frágangs.

PIPAR\TBWA-SÍA 160001

Viltu fjárfesta á vaxtarsvæði?

Fjöldi fasteigna af öllum stærðum og gerðum er til sölu eða leigu á Ásbrú. Meðal annars mikið af nýuppgerðu íbúðarhúsnæði og spennandi iðnaðarhúsnæði. Þá er einnig mikið landrými á svæðinu sem er óráðstafað undir byggingar eða önnur mannvirki. Margar eignanna eru nú þegar í útleigu en allar eru þær áfram til sölu. **Þú getur skoðað þær nánar á kadeco.is**

FLUGVALLARBRAUT 740 STÆRÐ: 1700 M²
Skrifstofuhúsnæði í tveimur álmum. Góð staðsetning í nálægð við Háaleitishlað Keflavíkurflugvallar.

BOGATRÖÐ 23 2114 STÆRÐ: 370 M²
Stálgrindarhús með tveimur iðnaðarhurðum í sitthvorum enda.

LINDARBRAUT 635 STÆRÐ: 1428 M²
Byggingin er með 24 einstaklingsíbúðum. Hver íbúð er tæplega 54 fermetrar og samanstendur af stofu, svefnherbergi og baðherbergi.

GRÆNÁSBRAUT 605 STÆRÐ: 110 M²-150 M²
Sjö íbúðir 103-150 m² sem þarfnast endurbóta og frágangs.

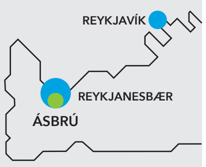
Fjöldi annarra eigna er til sölu eða leigu á Ásbrú.

BOGATRÖÐ • 1 • 2 • 4 • 10 • 10A • 13 • 15 • 17 • 23 • 25 • 31 • 33 **BORGARBRAUT** • 953 • 960-963 • 962 **BREIÐBRAUT** • 643-647 • 643R • 668-669 • 668R • 670 • 671-679 • 671R • 672 • 673 • 674 • 675 **FERJUTRÖÐ** • 9 **FLUGVALLARBRAUT** • 701 • 710 • 732 - 736 • 749 • 740 • 752 • 755 • 770 • 771 • 773 • 778 • 790 • 937 • 941 **GRÆNÁSBRAUT** • 501 • 506 • 602-614 • 602R • 603-607 603R 604-606 • 604R 619 • 700 • 920 • 999 **HEIÐARTRÖÐ** 517 **KEILISBRAUT** • 745 • 747-748 • 747R • 749 • 750-751 • 750R • 753 • 755 • 762 • 770-778 • 770R • 771 • 773 **KLETTATRÖÐ** • 19A **LINDARBRAUT** 600 • 624 • 635 636 • 634R • 639 **SKÓGARBRAUT** • 914 • 915 • 916-918 • 917 • 919• 923 • 914 • 916-918 • 916R • 921 • 922 • 923 • 924 • 925 • 932 • 946 • 945 **SUÐURBRAUT** • 758 • 759 **VALHALLARBRAUT** • 738 • 743 • 744 756-757 • 756R • 763-764 • 763R

Við mat á tilboðum verður einkum horft til kaupverðs. Þó er áskilinn réttur til að meta hugmyndir bjóðenda um nýtingu og ráðstöfun eignanna, t.d. hvaða áhrif sú nýting hefur á eftirspurn eftir öðrum eignum á svæðinu og áhrif tiltekinnar nýtingar á nærsamfélagið. Ekki er um útboð á eignunum að ræða heldur sölu. Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar áskilur sér rétt til að taka því tilboði sem talið er hagstæðast, m.a. út frá ofangreindum þáttum eða hafna öllum.

Kadeco Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar | Sími 425 2100 | www.kadeco.is

ÁSBRÚ



Solaray
Fjölbreytt úrval bætiefna
sem svara þinni þörf.
Afsláttur af allri línunni.

BÆTIEFNA-TILBOÐ!

TILBOÐIN GILDA 5.–20. JANÚAR

Terranova - hámarks vellíðan
Hágæða bætiefni án
allra aukaefna.

Guli miðinn
Bætiefni fjölskyldunnar
á frábæru verði.

Higher Nature
Bætiefni fyrir fólk sem gerir kröfur.

Efalex - byggt á Omega 3
Ef þú hefur ekki enn prófað Efalex skaltu nýta þér tækifærið núna.
25% afsláttur af allri línunni. Stuðlar að heilbrigði og góðri líðan.

HEILSUFRÉTTIR ERU KOMNAR ÚT!

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið
1979

LAUGAVEGI LÁGMÚLA KRINGLUNNI SMÁRATORGI SELFOSSI AKUREYRI NETVERSLUN HEILSUHUSID.IS

Innst inni dvínar gleðin

Kolbeinn Sigþórsson er feginn því að geta sagt skilið við erfitt ár 2015 þar sem meiðsli settu of stórt strik í reikninginn eftir félagaskipti hans til Nantes. Hann ræðir við Fréttablaðið um mótlætið, markaleysið og gagnrýnina sem hann fékk frá eigin þjálfara.

Kolbeinn þakkar áhorfendum fyrir stuðninginn eftir að hann hafði tryggt Nantes 2-1 sigur á St. Etienne í frönsku úrvalsdeildinni um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is

FÓTBOLTI Kolbeinn Sigþórsson viðurkennir að síðasta ár hafi ekki verið hans besta á ferlinum. Meiðsli tóku sinn toll og það hefur tekið sinn tíma að aðlagast nýju félagi og nýrri deild eftir að hann fór frá Ajax í Hollandi til Nantes í Frakklandi.

„Í raun og veru var þetta slæmt ár fyrir mig, persónulega. Þetta ár fór ekki eins og ég vonaðist til,“ segir Kolbeinn í samtali við Fréttablaðið. „Ég vona að þetta ár heppnist betur hjá mér. Ég er að verða betri af meiðslum sem ég hef verið að glíma við síðustu mánuði og vonandi fer þetta að smella hjá mér.“

Kolbeinn kom inn á sem varamaður þegar Nantes bar sigurorð af St. Etienne um helgina og skoraði þá sigurmarkið. „Það var mikill léttir fyrir mig og gott að ná inn þessu marki. Ég reyni að sjá þetta fyrir mér sem nýtt upphaf á nýju ári.“

Skömmu fyrir jól steig þjálfari Nantes, Michel Der Zakarian, skyndilega fram í frönskum fjölmiðlum með óvægna gagnrýni á Kolbein. Sagði hann of þungan og efaðist um viðhorf hans. „Það er ekki hægt að ná árangri þegar maður æfir ekki almennilega,“ sagði hann meðal annars.

Kolbeinn sagði að sér hefði sárnað við að lesa ummæli þjálfarans og að hann hefði fyrst og fremst viljað svara fyrir sig á vellinum – sem hann hefði vonandi byrjað að gera í leiknum um helgina.

Stærstu mistökin

Helsta ástæðan fyrir því hversu óreglulega hann gat æft á fyrstu mánuðunum sínum hjá Nantes voru hnémeiðsli en það hefur ekki komið fram í fjölmiðlum áður.

„Þetta eru meiðsli sem hafa hrjáð mig síðan ég meiddist með Ajax í upphafi síðasta árs,“ útskýrir Kolbeinn. „Ég hvíldi í tvo mánuði út af þessum meiðslum og var búinn að ná mér góðum af þeim í sumar. Ég byrjaði svo skyndilega að finna aftur fyrir verkjum í byrjun september.“

„Ég hef reynt að koma mér áfram á hörkunni og tekið verkjatöflur fyrir hvern einasta leik. En ég veit núna að ég hef verið að spila allt of lengi með þessi meiðsli. Þetta þýðir líka að ég hef ekki náð að æfa sem skyldi og eru það mín stærstu mistök að hafa haldið áfram í stað þess að meta stöðuna betur fyrr og láta laga þetta.“

Kolbeinn vill ekki útskýra meiðslin frekar í þessu viðtali en staðfestir að um hnémeiðsli sé að ræða og að þau hafi ekki verið alvarleg. „Sem betur fer. Ég fékk góða meðferð vegna meiðslanna fyrir jól og þurfti því að sleppa nokkrum leikjum. En ég hef verið að æfa á fullu síðustu tvær vikurnar og finn ekki lengur fyrir verkjum sem hafa verið frá því í september. Fyrir mér er þetta nýtt upphaf.“

Þarf ekki að sanna mig

Kolbeinn hafði farið á fund Der Zakarian fyrir umrætt viðtal og greint honum frá stöðu mála varðandi meiðsli sín. Þrátt fyrir það sem hann sagði svo í viðtalinu þá sagði hann við Kolbein að hann hefði skilning á stöðu hans.

„Ég lét viðtalið ekki fara í taugarnar á mér og kannski magnaðist þetta allt saman heldur mikið í fjölmiðlum eins og stundum vill verða. En samskipti okkar í dag eru góð. Við erum búnir að ræða vel saman og ég veit að ég er að fara að koma sterkur til baka. Ég er fullviss um að ég geti nú farið að gefa allt mitt fyrir félagið og skora fleiri mörk, nú þegar ég er byrjaður að geta æft almennilega á ný. Ég horfi því fram á veginn,“ útskýrir Kolbeinn sem segist enn finna fyrir stuðningi félagsins.

Kolbeinn telur enn fremur að hann þurfi ekki að sanna sig sérstaklega fyrir þjálfaranum. „Hann er finn og ég hef ekkert slæmt um hann að segja. Ég held að hann sé sáttur við mig eins og staðan er í dag, þó svo að hann hefði sjálfsagt kosið að ég væri búinn að æfa meira og skora fleiri mörk fyrir sig.“

Margt neikvætt skrifað

Kolbeinn er aðeins 25 ára gamall og á frábæran feril að baki. Átján mörk í 35 landsleikjum og þrír meistaratitlar í Hollandi tala sínu máli. En margsinnis á ferlinum hefur hann þurft að glíma við meiðsli og fengið á sig vænan skammt af gagnrýni, bæði frá fjölmiðlum og stuðningsmönnum, þegar hann hefur ekki staðið sig nógu vel að þeirra mati. Nú síðast bættist hans eigin þjálfari í þann hóp.

Kolbeinn segir að hann hafi ekki látið það á sig fá og að hann sé í raun vanur slíku mótlæti. „Ég er búinn að venjast þessu. Þegar ég var hjá Ajax var margt neikvætt skrifað í fjölmiðlum og ýmsu sem ég sagði var alveg snúið á hvolf. Ég hef lært af lifa með því og ekki pælt í slíkum hlutum. En það er auðvitað aldrei skemmtilegt að lesa neikvæðar fréttir um sjálfan sig. Ég hefði heldur viljað hafa þær jákvæðar.“

„Ég einbeiti mér að sjálfum mér og geri allt sem ég get til að koma mér í mitt besta form. Þannig hef ég alltaf verið og mér hefur alltaf tekist að koma til baka úr erfiðum meiðslum og líka eftir gagnrýni,“ segir Kolbeinn og gengst við því að hann sé kominn með ansi þykkan skráp. „Hann verður þykkari eftir því sem maður fær meira á sig,“ bætir hann við í léttum dúr.

Hann viðurkennir að slæmt gengi inni á vellinum dragi úr honum kraftinn. „Innst inni missir maður gleðina sem þarf. Það sem heldur framherjum gangandi er að skora mörk og eftir því sem verr gengur þá dvínar gleðin. Ég hef ekki náð að skora jafn mikið og ég hefði viljað,“ segir hann.

Hafnaði Galatasaray

Þegar Kolbeinn fór frá Ajax í sumar stóðu honum fleiri möguleikar til boða en að halda til Frakklands og hann staðfestir að tyrkneska félagið Galatasaray, sem hann hefur verið þrálátlega orðaður við, hafi gert honum tilboð. Kolbeinn hafnaði tilboðinu.

„Tilboðið kom í raun og veru of seint. Ég var búinn að ákveða að fara til Nantes þegar Galatasaray kom til sögunnar og því hafnaði ég tilboðinu,“ segir Kolbeinn en enn er verið að orða hann við félagið. „Ég hef ekkert heyrt meira frá Galatasaray og sé bara þessar fréttir í fjölmiðlum eins og aðrir,“ bætir hann við og segir að hið sama megi segja um skoska liðið Celtic sem hann var orðaður við á dögunum.

Hann segist ekki gera ráð fyrir öðru en að vera áfram í Nantes. „Ég er með samning hér og spila hér þangað til að annað kemur í ljós. Hvort eitthvað gerist í sumar eða eftir tvö ár veit ég ekki. Öll mín einbeiting snýr að því að koma mér aftur í mitt gamla stand og spila vel fyrir Nantes.“

Alvöru buff í Frakklandi

Nantes er sem stendur í tíunda sæti frönsku deildarinnar og hefur nú spilað sex leiki í röð án þess að tapa. Fyrstu fimm leikjunum lyktuðu reyndar öllum með jafntefli en Kolbeinn tryggði svo Nantes sigurinn í þeim sjötta, gegn St. Etienne nú um helgina. Hann segir að franska deildin sé mjög ólík þeirri hollensku og að það hafi tekið sinn tíma að aðlagast því.

„Leikmenn eru með mikinn líkamlegan styrk og hafa mikla hlaupagetu. Maður finnur mesta muninn á varnarmönnunum sem maður er að spila gegn. Flest allir eru í kringum tvo metra á hæð og 90 kíló. Þetta eru alvöru buff sem maður þarf að takast á við,“ segir Kolbeinn og bætir við að almennt séu lið þar varnarsinnaðri en í Hollandi.

„Það er til dæmis ekki mikið um að lið beiti hápressu líkt og í Hollandi og því fær maður ekki marga sénsa til að skora mörk. Því þarf maður tíma til að aðlagast nýjum leikstíl en ég finn að ég er að komast sífellt betur inn í þessa hluti hérna í Frakklandi.“

> Ég hef reynt að koma mér áfram á hörkunni og tekið verkjatöflur fyrir hvern einasta leik. En ég veit núna að ég hef verið að spila allt of lengi með þessi meiðsli.
>
> Kolbeinn Sigþórsson

Vona að Lars haldi áfram með liðið

Kolbeinn er eins og flestir Íslendingar spenntur fyrir EM í Frakklandi en þar mun hann að öllu óbreyttu leika stórt hlutverk í sóknarleik Íslands. Kolbeini líst vel á riðilinn sem Ísland fékk en þar munu strákarnir mæta Portúgal, Ungverjalandi og Austurríki.

„Við eigum möguleika á að gera góða hluti í þessum riðli. Hann er kannski ekki sá mest spennandi fyrir hinn hlutlausa áhugamann sem fylgist með mótinu en þetta er gott tækifæri fyrir okkur. Við þurfum þó að spila vel í hverjum leik til að ná árangri og við ættum að gera það ef okkur tekst að spila eins og við gerðum í undankeppninni.“

Samningur Lars Lagerbäck við KSÍ rennur út eftir EM í sumar og er þá áætlað að Heimir Hallgrímsson taki einn við liðinu. En viðræður hafa átt sér stað á milli Lagerbäck og KSÍ um að hann taki eina undankeppni í viðbót.

„Ég vona að hann haldi áfram. Það hefur gengið mjög vel með þá tvo og samstarf hans og Heimis er frábært. Þeir ná mjög vel saman. Ef Lars hefur áhuga á að halda áfram þá væru það góð tíðindi en ef hann ákveður að hætta þá er ég handviss um að Heimir sé klár í að taka við landsliðinu.“

ÚTSALA
25-60% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM

35%

Skautbúningasvunta / Herrasvunta
Nú 3.894 kr
Áður 5.990 kr

40%

Íslenska skjaldamerkið 140x200
Nú 8.994 kr
Áður 14.990 kr

25-50% afsláttur af rúmfötum

40%

Veski fyrir prjóna
Nú 1.194 kr
Áður 1.990 kr

100% DÚNN
790 G DÚNN / EKKERT FIÐUR

40%

Dúnsæng 140x200
Nú 23.994 kr
Áður 39.990 kr

Dúnsæng 200x210
Nú 35.394 kr
Áður 58.990 kr

Barnadúnsæng 70x100
Nú 7.794kr
Áður 12.990 kr

Barnadúnsæng 100x140
Nú 10.194 kr
Áður 16.990 kr

30%

100% Dúnúlpa
Nú 11.186 kr
Áður 15.980 kr

50%

Krummiflýgur, grá
Nú 1.345 kr
Áður 2.690 kr

SENDUM FRÍTT
ÚR VEFVERSLUN

Lín DESIGN

LAUGAVEGI 176 | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS

Tengir okkur feðgana saman

Rúnar Þórisson tónlistarmaður heldur útgáfutónleika á Rosenberg annað kvöld, 15. janúar, vegna sólóplötunnar Ólundardýr sem á sér nokkra sögu.

„Að baki útgáfu plötunnar Ólundardýrs liggur ákveðið ferli. Það hófst þegar ég átti stórafmæli, 12. janúar 2015, þá kom fyrsta lagið út á vefnum. Í kjölfarið kom eitt lag á mánuði þar til 7. nóvember að afraksturinn kom út á plötu en þann dag hefði faðir minn, Þórir Sæmundsson, fyrrverandi sveitarstjóri, kaupfélagsstjóri og skákmaður, orðið áttræður. Þannig tengi ég okkur saman,“ segir gamli Grafíkspilarinn Rúnar Þórisson, sem heldur útgáfutónleika á Café Rosenberg annað kvöld klukkan 22.

„Svo bý ég svo vel að dætur mínar, Lára og Margrét, sem starfa sjálfstætt sem tónlistarmenn, spila og radda allt með mér á plötunni. Makar þeirra, Arnar Þór Gíslason og Birkir Rafn Gíslason, eru líka í hljómsveitinni,“ lýsir Rúnar. „Þannig að allir í sveitinni eru í fjölskyldunni nema Guðni Finnsson bassaleikari sem er fjölskylduvinur.“

gun@frettabladid

Rúnar heldur tónleika á Café Rosenberg á morgun ásamt hljómsveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, systir og mágkona,

Benný Þórðardóttir
Bjargi,

lést á Kanaríeyjum þann 6. janúar.

Páll Sigurðsson
Sigurður Grétar Pálsson
Björn Ingi Pálsson
Kristinn Páll Pálsson **Halla Arnfríður Grétarsdóttir**
Páll Sigurðsson
Arnar Sigurðsson
Halla Kristín Kristinsdóttir **Þórarinn Ágúst Freysson**
Hjördís Gréta Kristinsdóttir
Hjördís Kristinsdóttir **Haraldur Geir Hlöðversson**

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Bára Þórarinsdóttir
móttökuritari á Vogi,

lést á líknardeild Landspítalans mánudaginn 11. janúar sl. Hún verður jarðsungin frá Víðistaðakirkju þriðjudaginn 19. janúar nk. kl. 15.00.

Guðný Helga Kristjánsdóttir **Vignir Sveinbjörnsson**
Guðrún Sigríður Kristjánsdóttir **Magnús Jón Björgvinsson**
Sveinbjörg Kristjánsdóttir
Kristjana Rúna Kristjánsdóttir
ömmubörn og langömmubarn.

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón Rúnar Guðjónsson
sjómaður,

lést á dvalarheimilinu Hrafnistu í Keflavík 13. janúar. Útförin fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 21. janúar kl. 14.00.

Einar Kjartan Rúnarsson
Sigurbjörg Sigríður Rúnarsdóttir
Birna Rúnarsdóttir
Guðjón Sigurður Rúnarsson
Þorbjörg Rúnarsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

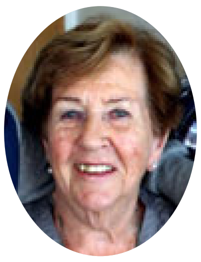
✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, bróðir og afi,

Ólafur Helgi Friðriksson
„Bói“
frá Borgarnesi, til heimilis í Abbotsford, BC í Kanada,

lést í Abbotsford 9. desember 2015. Útförin hefur farið fram.

María Viborg Hálfdánardóttir „Marý“
Thor Fridriksson **Wendy Sewell**
Linda Fridriksson **Kevin McCrory**
Elsa Friðriksdóttir **Óskar Jóhannsson**
Jónas Friðriksson **Valgerður Gunnarsdóttir**
og fjölskyldur.



✝

Bálför ástkærrar móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Maríu Önnu Lund
(Stúllu)
ljósmóður,

fer fram föstudaginn 15. janúar kl. 13.00 frá Neskirkju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Kvenfélagið Hringinn.

Magnús Hákonarson
Þorbjörg R. Hákonardóttir **Bertrand Jouanne**
Skarphéðinn, Nicolas og Anouk Jouanne

✝

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar

Guðnýjar Kristinsdóttur
Espihóli, Eyjafjarðarsveit.

Jón V. Jóhannesson
Sigrún Eydís Jónsdóttir **Guðmundur B. Guðmundsson**
Kristinn Viðar Jónsson **Ásta Guðrún Sveinsdóttir**
Jóhannes Ævar Jónsson **Sigurlaug Björnsdóttir**
Valgerður Anna Jónsdóttir **Rúnar Ísleifsson**
ömmu- og langömmubörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar

Baldurs Arngrímssonar
Löngumýri 17, Akureyri.

Við þökkum starfsfólki heimaþjónustu Akureyrarbæjar og dagvistar í Víðilundi fyrir stuðning og hlýju við hinn látna undanfarin ár. Enn fremur þökkum við starfsfólki Lerkihlíðar og hjúkrunarheimilisins Lögmannshlíðar fyrir góða umönnun seinustu mánuðina.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Birgir Baldursson og Elínborg Loftsdóttir

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför elsku eiginkonu minnar, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Erlu Gróu Guðjónsdóttur
fv. lögreglukonu og fulltrúa hjá sálfræðideild skóla í Reykjavík, búsett í Torfufelli 20 í Reykjavík,

sem lést á Landspítalanum í Reykjavík 7. desember síðastliðinn. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki L4 á Landakoti fyrir vinsemd og góða umönnun.

Kristján Búason
Jóna Kristjánsdóttir
Guðrún Kristjánsdóttir **Rúnar Vilhjálmsson**
Búi Kristjánsson **Sif Sigfúsdóttir**
Guðjón Kristjánsson **Ragnheiður Harpa Arnardóttir**
Erlendur Kristjánsson **Elín Anna Bjarnadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

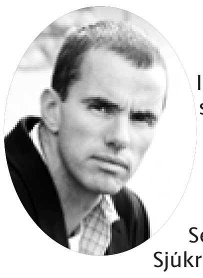
✝

Ástkær móðir okkar,

Halldóra Þórðardóttir
f. 10. ágúst 1929,

andaðist 31. desember á Ríkisspítalanum í Kaupmannahöfn. Útför hennar fer fram í Kópavogskirkju mánudaginn 18. janúar kl. 13.00. Blessuð sé minning hennar.

Fyrir hönd systkina, barnabarna og langömmubarna,
Helga Dagmar Guðmundsdóttir



✝

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra föður, bróður og frænda,

Þóris S. Þórissonar

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Sjúkrahúss Suðurlands á Selfossi fyrir góða umönnun og hlýju.

Atli Jakob Einarsson
Gísli Fannar Þórisson
Svanhildur Björk Þórisdóttir
Kristinn Agnar Stefánsson
Þórhallur Reynir Stefánsson
Jónas Pétur Pétursson
Gunnar Rúnar Pétursson
Stefanía Gerður Sigmundsdóttir
Sigrún Hulda Sigmundsdóttir
og fjölskyldur.

✝

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

Steinunnar Araðóttur
frá Tjörn,

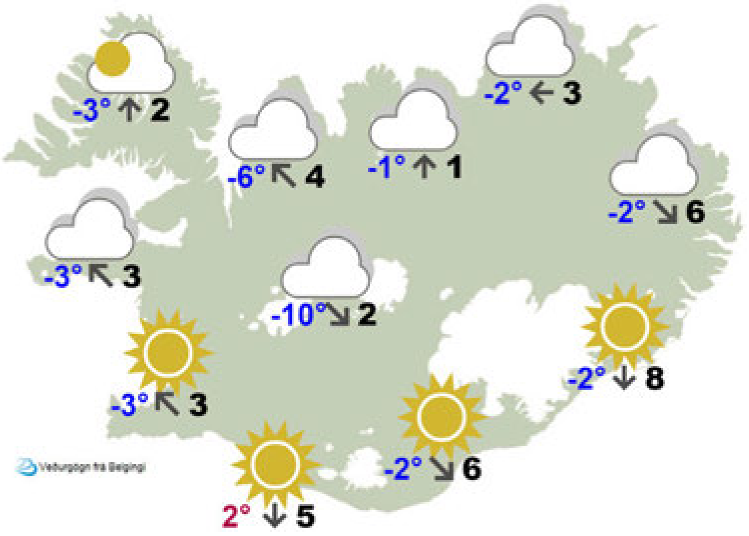
sem lést þann 20. desember síðastliðinn.

Bjarney P. Benediktsdóttir **Sævar Kr. Jónsson**
Sigurgeir Benediktsson **Guðrún Pétursdóttir**
Arnborg S. Benediktsdóttir **Þorgeir Sigurðarson**
Karl Benediktsson **Brita Berglund**
Eydís S. Benediktsdóttir
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

Tilboð á TRICO® rúðuþurrkum
CarPlan
BlueStar
deicer
NL Ruiten Ontdooier
F Super Dégivrant
D Enteiser
PL Odmrażacz do szyb
RO Solutie Dezghetare
600ml
TRICO Flex
TRICO Flex
FX450
TRICO Flex
TRICO Flex
FX450
TRICO®
Með hverjum tveimur Trico rúðuþurrkum fylgir 600ml CarPlan hrímeyðir
Vaskur
Sérblandaður rúðuvökvi fyrir íslenskar aðstæður
Stilling
Sérblandaður rúðuvökvi fyrir íslenskar aðstæður
THULE
THULE
GG CZ 413
THULE® SWEDEN
Skíðabox og skíðafestingar
Stilling
Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Í dag lægir vind nokkuð víða á landinu og sólin skín. Austanlands heldur þó norðanáttin og éljagangurinn velli fram á kvöldið. Í litlum vindi og léttskýjuðu veðri að vetrarlagi, þá getur frostið náð sér á strik.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-1°	-4°
↑ 9	↗ 9	↑ 9

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-8°	-3°	-5°
↑ 6	↙ 5	↑ 14

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-1°	-5°
← 7	↑ 2	↗ 2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
1°	2°	-5°
↖ 12	↙ 7	↙ 3

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. pest
6. umhverfis
8. sauðagarnir
9. kverk
11. eyðileggja
12. helgitákn
14. augnsjúkdómur
16. í röð
17. stígandi
18. annríki
20. grískur bókstafur
21. faðmlag

LÓÐRÉTT
1. svall
3. tveir eins
4. gufuskip
5. hamfletta
7. árdegi
10. eldsneyti
13. aum
15. heimsálfu
16. höld
19. nudd

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. kvef, **6.** um, **8.** vil, **9.** kok, **11.** má, **12.** kross, **14.** gláka, **16.** tu, **17.** ris, **18.** önn, **20.** pí, **21.** knús. **LÓÐRÉTT: 1.** sukk, **3.** vv, **4.** eimskip, **5.** flá, **7.** morgunn, **10.** kol, **13.** sár, **15.** asíu, **16.** tök, **19.** nú.

Skák Gunnar Björnsson

Larry Christiansen átti leik gegn Peter Heine Nielsen í Sundby í Svíþjóð árið 1991.

Svartur á leik

1. ... Rh4+! 2. gxh4 Dg6+ 3. Kh1 Dxc2 og hvítur gafst upp. Fjörlega er teflt á Skákþingi Reykjavíkur þar sem fjórða umferð fór fram í gærkveldi.
www.skak.is: Allt um gang Skákþingsins.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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. Lausn verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Lausn síðustu sudoku →

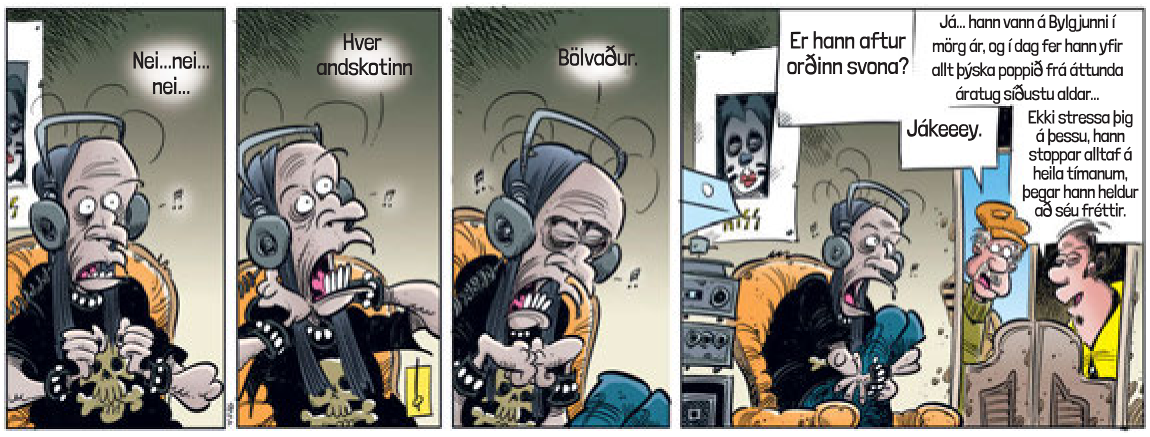
1							5	9
8				3	7	1		
			4					2
						7	3	
	5	9	6	7		2	8	
6		1		8			4	5
			5	1		6		
	6		8					3

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

BYLGJAN 989

Markhönnun ehf

netto

25% Afsláttur af öllum vítamínum og bætiefnum í Nettó

BIO KULT CANDEA/ORIGINAL
~~VERÐ ÁÐUR: 2.199 KR/PK~~
25% | 1.649 KR/PK

NEW NORDIC ACTICE LIVER
~~VERÐ ÁÐUR: 2.799 KR/PK~~
25% | 2.099 KR/PK

NEW NORDIC MELISSA DREAM
~~VERÐ ÁÐUR: 2.499 KR/PK~~
25% | 1.874 KR/PK

FEMARELLE
~~VERÐ ÁÐUR: 3.298 KR/PK~~
25% | 2.474 KR/PK

NOW D3 LIQUID EXTRA - 29 ML
~~VERÐ ÁÐUR: 2.199 KR/PK~~
25% | 1.649 KR/PK

NOW D3 LIQUID - 59 ML
~~VERÐ ÁÐUR: 1.599 KR/PK~~
25% | 1.199 KR/PK

NOW D3 200 IU 120 HYLKI
~~VERÐ ÁÐUR: 1.499 KR/PK~~
25% | 1.124 KR/PK

NOW D3 1000 IU 180 HYLKI
~~VERÐ ÁÐUR: 1.399 KR/PK~~
25% | 1.049 KR/PK

ÖLL BÆTIEFNI FRÁ

Guli miðinn | now

Á 25 % AFSLÆTTI

GULI MIÐINN B12+FÓLÍN/B-6 STERI
~~VERÐ ÁÐUR: 869 KR/PK~~
ATH% | 652 KR/PK

GULI MIÐINN ACIDOPHILUS PLÚS
~~VERÐ ÁÐUR: 1.199 KR/PK~~
ATH% | 899 KR/PK

GULI MIÐINN D3 VÍTAMÍN 500 UG
~~VERÐ ÁÐUR: 1.096 KR/PK~~
ATH% | 822 KR/PK

NÝTT

VEGAN

ULTIMATE SUPERFOODS - 60 HYLKI
~~VERÐ ÁÐUR: 3.499 KR/PK~~
25% | 2.624 KR/PK

PAKKI AF NORÐURKRÍLL FYLGIR FRÍTT MEÐ NUTRILENK

TERRA NOVA DUFT - 227 G LIFE DRINK
~~VERÐ ÁÐUR: 3.799 KR/PK~~
25% | 2.849 KR/PK

TERRA NOVA DUFT - 224 G INTENSE BERRIES /INTENSE GREENS
~~VERÐ ÁÐUR: 4.599 KR/PK~~
25% | 3.449 KR/PK

-25%

HANSAL FJÖLVÍTAMÍN
ÚRVAL FREYÐIVÍTAMÍNA Á FRÁBÆRU VERÐI

NÝTT

VEGAN

TERRA NOVA B12 VÍTAMÍN 500 UQ
~~VERÐ ÁÐUR: 1.899 KR/PK~~
25% | 1.424 KR/PK

TERRA NOVA B-VÍTAMÍN COMPLEX
~~VERÐ ÁÐUR: 1.799 KR/PK~~
25% | 1.349 KR/PK

TERRA NOVA D3 VÍTAMÍN 2000
~~VERÐ ÁÐUR: 1.899 KR/PK~~
25% | 1.424 KR/PK

LÍFRÆNT

VEGAN **OFURFÆÐI**

RAINFOREST HYLKI
ÚRVAL LÍFRÆNNA BÆTIEFNA Á FRÁBÆRU VERÐI

www.netto.is | Tilboðin gilda 14. – 17. jan 2016
Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

„Verkin eru unnin úr alls konar dóti,“ segir Jón sem er þekktur fyrir klippimyndir sínar en fleiri hlutir koma sterkir inn. MYNDIR/HARALDUR INGI

Ljóðræn verk sem reyna á ímyndunaraflið

Jón Laxdal Halldórsson er annar tveggja myndlistarmanna sem opna sýningu í Listasafninu á Akureyri á laugardaginn – hann undir yfirskriftinni ... úr rústum og rusli tímans.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

„Yfirlitssýning? Ja, kannski í einhverjum skilningi,“ segir Akureyringurinn Jón Laxdal Halldórsson myndlistarmaður um sýninguna ...úr rústum og rusli tímans, sem hann opnar í Listasafninu á Akureyri á laugardaginn klukkan 15. Þar má sjá myndir frá löngum ferli hans ásamt nokkrum nýjum verkum sem gerð voru sérstaklega í tilefni þessarar sýningar.

Spurður út í titilinn svarar Jón. „Verkin eru unnin úr alls konar dóti, gömlum tímaritum og blöðum til dæmis, jafnvel Fréttablaðinu. Þetta eru klippimyndir, ég hef aðallega fengist við þær. Það er minn stíll.“ Hann segir verkin dálítið ljóðræn svo fólk verði að fara svolítið í gegnum sýninguna á eigin ímyndunarafli. Sú frétt kemur kannski ekki á óvart því ljóðlistin fangaði huga listamannsins á tímabili. Hann lærði heimspeki við Háskóla Íslands og gaf út sína fyrstu ljóðabók árið 1974 en kveðst lítið gera af því að yrkja nú orðið. „Áherslurnar breyttust svolítið á þrítugsaldrinum, þá sneri ég mér að myndlistinni,“ segir hann.

Jón hélt sína fyrstu einkasýningu í Rauða húsinu á Akureyri árið 1982. Síðan hefur hann sýnt á fjölmörgum sýningum víðs vegar um heim og á verk á fjölda safna.

Nú leggur hann undir sig Mið- og Austursal Listasafnsins á Akureyri en í Vestursal opnar Samúel Jóhannsson sýninguna Samúel, hún er hluti af röð sem stendur til 13. mars og inniheldur fjórar tveggja vikna sýningar. Aðrir listamenn þar eru Jonna – Jónborg Sigurðardóttir, Baldvin Ringsted og Noemi Niederhauser.

Þar sem Jón býr í Freyjulundi, gömlu samkomuhúsi í Eyjafirðinum, ásamt listakonunni Aðalheiði Eysteinsdóttur er hann í lokin spurður um veður og færð. „Það er mikil ofankoma og búin að vera í allan morgun. Ég hef samt engar áhyggjur af að ég komist ekki heim. Það er hugsað vel um vegina.“

gun@frettabladid.is

Sum verkin eru unnin úr gömlum tímaritum og blöðum, jafnvel Fréttablaðinu, að sögn listamannsins.

Þegar bómull laumast til að bjarga rauða egginu breytist allt

„Þetta er sýning fyrir yngstu börnin. Þar eru tvær verur í hvítum heimi, þær Krumpa og Bómull.“ Þannig byrjar María Pálsdóttir leikkona að lýsa leiksýningunni Hvítt sem Gaflaraleikhúsið frumsýnir í Hafnarborg í Hafnarfirði á sunnudaginn, 17. janúar, klukkan 13. Verkið er skosk verðlaunasýning eftir Andy Manley og Ian Cameron. Sjálf leikur María Krumpu en Virginia Gillard leikur Bómull. Leikstjóri er Gunnar Helgason.

„Krumpa og Bómull eru að passa upp á hvít fuglahús og taka á móti eggjum sem falla af himnum ofan. Svo fara að birtast litir, fyrst grænt snifsi, það fer beint í ruslið, svo finnst bleikt snifsi og það fer sömu leið. Krumpa og Bómull reyna að halda öllu í horfinu og passa að ekkert breytist,“ segir María og heldur áfram að lýsa innihaldi sýningarinnar. „Síðan gerist það að rautt egg fellur af himni ofan og það fer í ruslið eins allt annað sem er litað. Þær stöllur fara að sofa en Bómull laumast til að bjarga rauða egginu og eftir það byrjar allt að breytast því litirnir að taka yfir. Hvíta blaðran er allt í einu orðin blá. Svo endar allt í litasprengju og þá viðurkenna þær Krumpa og Bómull hvor fyrir annarri að þær elska liti.“

Hvítt er ætlað eins til fimm ára börnum og svo eru fullorðnir brosandi út að eyrum, að sögn Maríu. „Það eru ekki mörg orð í sýningunni heldur gjörðir.“

gun@frettabladid.is

María og Virginia Gillard í hlutverkum sínum sem Krumpa og Bómull. MYND/GAFLARALEIKHÚSIÐ

NÝR 4BLS BÆKLINGUR

BYRJUM ÁRIÐ MEÐ LÁTUM • ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR

SMELLTU Á KÖRFUNA

NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MEÐ GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP

50% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 9.990

4 LITIR

CREATIVE

HITZ HEYRNARTÓL

Þægileg og létt heyrnartól frá Creative með þéttum og góðum hljóm, aðeins 138gr og fást í fjórum litum!

4.995

ÓTRÚLEGT VERÐ!

3 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 12.900

ÁBRENNT ÍSLENSKT LETUR

GIGABYTE

FORCEK7

Fullkomið og öflugt þráðlaust leikjalyklaborð frá Gigabyte með íslensku letri, hlaðið nýjungum.

9.900

ÞRÁÐLAUST LEIKJALYKLABORÐ

1920x1080 FHD ANTI-GLARE SKJÁR MEÐ BLUELIGHT SHIELD!

Windows 10

KEMUR Í ÞREMUR LITUM

10 ÞÚSUND AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 129.900

acer

ACER E5-552

Ný kynslóð fartölva með 4ra kjarna Carrizo örgjörva, öflugra þráðlausu neti, enn hraðari SSHD harðdisk

119.900

NÝ SENDING • LÆGRA VERÐ

14. JANÚAR 2016 • BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL.

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

2011 - 2014 Framúrskarandi fyrirtæki

acer Lenovo hp KOSS TOSHIBA THONET & VANDER Microsoft intel Security

MÍNÍMALÍSKUR LÍFSSTÍLL BREIÐIST ÚT UM ALLAN HEIM

Einfaldaðu líf þitt og njóttu þess betur!

BJARTUR

David Rothenberg, tónlistarmaður og heimspekingur, heldur fróðlegan og skemmtilegan fyrirlestur í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Náttúran og dýrin búa yfir hinni upprunalegu tónlist

Bandaríski tónlistarmaðurinn og heimspekingurinn David Rothenberg flytur í dag fyrirlestur um verk sín en hann hefur frá unga aldri hljóðritað og fengist við tónlist náttúru og dýra.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

David Rothenberg hefur löngum verið heillaður af tónlist náttúrunnar og þá einkum dýralífsins. Hann hefur djammað með áströlskum fuglum, útvarpað eigin klarinettutónlist neðansjávar fyrir hnúfubaka og þakið sig skordýrum til þess að deila með þeim hljóðheimi. David er nú staddur á Íslandi í tengslum við námskeiðið Dark Matters, þverfaglegt námskeið á vegum Listaháskóla Íslands og Háskóla Íslands, þar sem hann mun kynna verk sín og hugmyndir á opnum fyrirlestri í Háskólabíó í dag kl. 16.30.

David segir að tónlist náttúrunnar hafi alla tíð höfðað ákaflega sterkt til hans. „Ég hef varið miklum tíma í að búa til tónlist með hljóðum náttúrunnar í bland við hljóð og tónlist dýraríkisins. Ég hef hljóðritað, samið og fullunnið tónlist með þessum hætti auk þess að skrifa bækur um þetta, gera kvikmyndir og sjónvarpsþætti í samvinnu við aðra og þar á meðal David Attenborough, þannig að ég lít á þetta sem heildstætt verkefni, að miðla þessum möguleikum. Stóra málið er að fá mannkynið til þess að auka skilning sinn á tónlist með því að kynnast því betur hvernig aðrar dýrategundir en við vinna með og nota tónlist frá degi til dags.“

Rætur tónlistarinnar

David segir að það hafi fyrst og fremst verið reynslan af því að vera úti í náttúrunni sem hafi vakið áhuga hans á hljóðum og tónlist náttúrunnar. „Þetta samlífi við náttúruna var stór hluti af mínum uppvexti. Ég hafði alltaf mikinn áhuga á náttúrunni, fór í göngur, gekk um skógana, fór í fjallgöngur og var alltaf að rannsaka náttúruna með einum eða öðrum hætti í bland við það að ég var að fást við tónlist. Það var því eðlilegt skref að ég færi

> STÓRA MÁLIÐ FYRIR MÉR ER AÐ HUGMYNDIR OKKAR UM TÓNLIST ERU OG HAFA VERIÐ AÐ BREYTAST GRÍÐARLEGA Á UNDANFÖRNUM ÁRUM.

að kanna betur hvernig þetta tvennt tengdist; náttúran og tónlistin. Ég held að upphafið að minni vinnu og mínum viðfangsefnum liggi einfaldlega í þessu og þegar ég komst á táningsaldurinn komst ég að því að það hafa örfáir aðrir tónlistarmenn verið að vinna með þetta sama viðfangsefni. En það kom í raun alveg rosalega á óvart hversu fáir hafa verið að fást við þetta í gegnum tíðina. Það er í raun alveg furðulegt að það séu ekki þúsundir tónlistarmanna að vinna með tónlist náttúrunnar í bland við sína eigin tónlist því það er eitthvað sem er svo borðleggjandi og augljóst. vegna þess að þarna liggja rætur mennskrar tónlistar. Náttúran er uppsprettan. Það er endalaust til af ljósmyndurum sem fást við að mynda náttúruna á sama tíma og nánast enginn fæst við að hljóðrita og vinna með alla þessa fallegu tónlist sem hún hefur fram að færa.

Einstakur hljóðheimur

En ég held að þetta sé að breytast og þá einkum vegna þess hvernig það er að breytast hvernig við tengjum við hljóð. Hugmyndin að vinna með hljóð er orðin svo miklu auðveldari og aðgengilegri fyrir alla. Í dag eru alls konar hljóð á stafrænu formi orðin aðgengileg tónlistarfólki og mikið af þessum hljóðum er komið frá náttúrunni. Það merkilega er að eina landið í heiminum sem hefur verið kynnt með hljóði er Ísland. En tónlistarmenn geta nálgast hin náttúrulegu hljóð landsins og unnið með þau í sínum verkum. Þetta land er nefnilega fullt af afar áhugaverðum hljóðum og kannski kem ég aðeins inn á það í fyrirlestrinum mínum.

Stóra málið fyrir mér er að hugmyndir okkar um tónlist eru og hafa verið að breytast gríðarlega á undanförnum árum. Tónlist dýra og náttúru á borð við vatn, ís og hveri til að mynda á Íslandi er orðin aðgengilegri og þá er viðbúið að sífellt fleiri muni nýta sér þennan einstaka hljóðheim í sinni tónlist.“

Frelsið í djassinum

Djassinn er hin tónlistarlegu heimkynni Davids Rothenberg og hann segir að sú tónlistartegund hafi verið eðlilegt skref í þessari þróun. „Ég held að það hafi verið þessar eigindir djasstónlistar, að þar eru allar þessar ólíku tegundir tónlistar velkomnar. Djassistar geta unnið með alls konar tónlistarmönnum og það hentaði mér. Djassinn er opinn í eðli sínu, í mínum huga að minnsta kosti.

Ég spila svo á mitt klarinett og minn saxófón og vinn með þetta ásamt alls konar hljóðum úr náttúrunni. Málið er að það er svo mikið af dýrahljóðum og tónlist sem myndast í raun með sömu prinsippum og það hentar mér ákaflega vel.“

Vindur og snjór

Þetta er ekki fyrsta heimsókn Davids til Íslands en hann segir að það hafi þó liðið allt of langt á milli heimsókna. „Fyrsta ferðin mín til Íslands var reyndar líka í fyrsta sinn sem ég kom til Evrópu. Þetta var 1983 og ég var sendur hingað til þess að skrifa í ferðahandbók fyrir stúdenta. En ég féll fyrir norðrinu í þessari ferð og eftir þetta þá fór ég að verja talsvert miklum tíma hér og þar á Norðurlöndunum og ég var því mjög spenntur fyrir því að koma aftur.

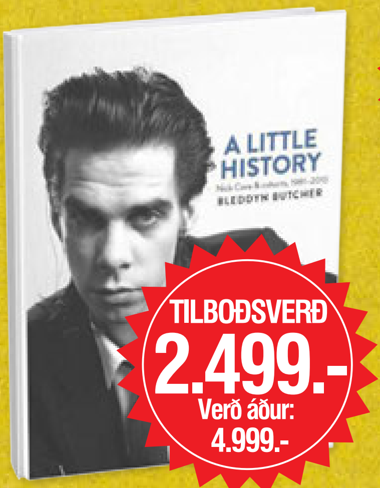
Ég heyrði líka fullt af heillandi hljóðum strax og ég fór að ganga um bæinn og er strax byrjaður að taka upp hljóð. Gnauðið í vindinum og marrið snjónum en ég stefni svo að því að koma aftur þegar fer að vora og náttúran lifnar við. Það er mikið tilhlökkunarefni.“

ÚTSALA! ÚTSALA!

Hark

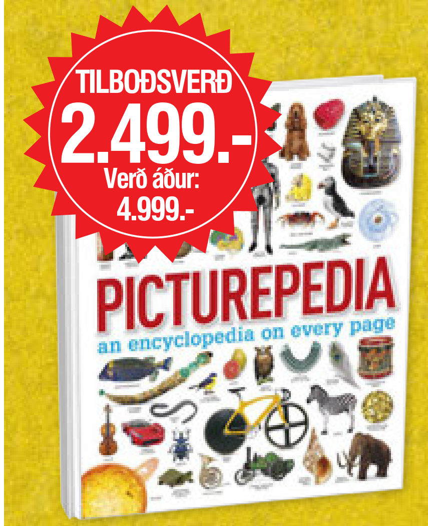
Bacon

Íslensk knattspyrna 2015



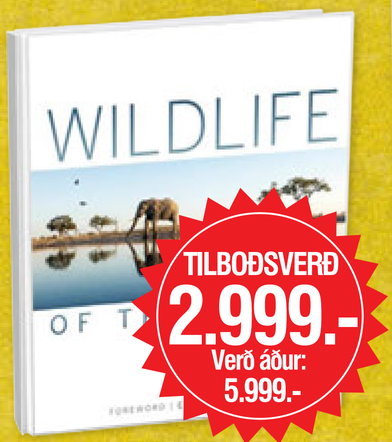
A Little History - Nick cave

Staðreyndabók Sveppa

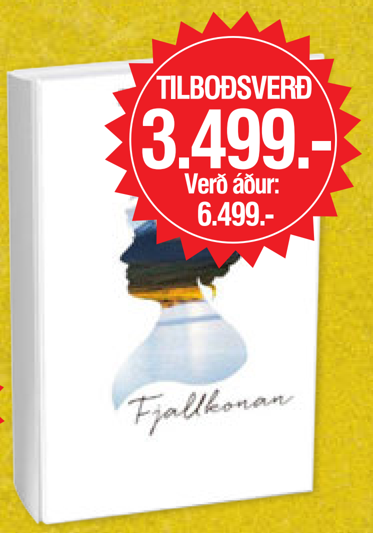


Picturepedia

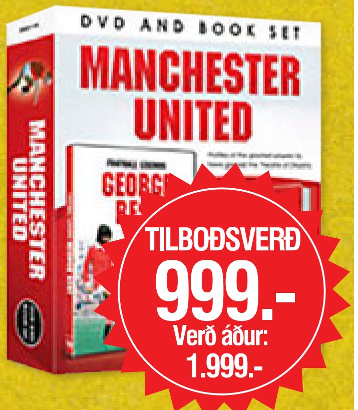
Sjáðu mig sumar!



Wildlife of the World



Fjallkonan



Manchester United (DVD & Bók)

Skósveinarnir - Leitið og finnið

The Cake Set (Kökuform & bók)

Nautið

Ocean

Sogið

The Cupcake Cookbook (Muffinsform & bók)

Lev Tolstoy - Bernska / Æska / Manndómsár

Minecraft - The Complete handbook collection

Þegar Gestur fór

A Game of Thrones - Box set

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

5% afsláttur af ÖLLUM VÖRUM einnig tilboðum

AÐEINS BROT AF ÚRVALINU!

Penninn Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir til og með 17. febrúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Mikil stemning fyrir að heiðra minningu Bowies

Allt stefnir í að aðsóknarmet verði slegið í Bíói Paradís, en á sunnudaginn munu Svartir sunnudagar beina sjónum sínum að leikaranum David Bowie, sem fjölmargir hafa áhuga á að sameinast yfir á hvíta tjaldinu.

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Svartir sunnudagar hafa fest sig í sessi í Bíói Paradís á sunnudögum. Segir Ása Baldursdóttir vinsældirnar vaxa býsna hratt, og ef fer sem horfir verður janúarmánuður stærsti mánuður kvikmyndahússins til þessa. „Ef okkur tekst að fylla á Bowie, eins og gerðist með nýársmyndina okkar, Space Odyssey, þar sem við fylltum sal eitt, sem tekur tvö hundruð og fimm manns, og sal tvö sem tekur hundrað þrjátíu og fimm manns, þá erum við á ansi góðri leið.“ Líkt og alþjóð veit, lést tónlistarmaðurinn, leikarinn og listræna kamelljónið Bowie í byrjun vikunnar eftir stutta baráttu við krabbamein.

Leikarinn Bowie

Ása segist ekki eiga von á öðru en að aðsókn að myndinni The Man Who Fell to Earth, þar sem David Bowie fer með aðalhlutverk, standist væntingar, en upphaflega hafi staðið til að sýna myndina Pulp Fiction. „Bowie lést, svo við urðum að bregðast við því og munum þess vegna skipta Pulp Fiction út. Ég finn fyrir rosalega mikilli stemningu fyrir að heiðra minningu Bowies, sem var ekki síður góður í kvikmyndum. Hans arfleifð er mjög mikil, sérstaklega miðað við að menn muna ekki eftir honum þannig, heldur aðallega sem tónlistarmanni,“ útskýrir

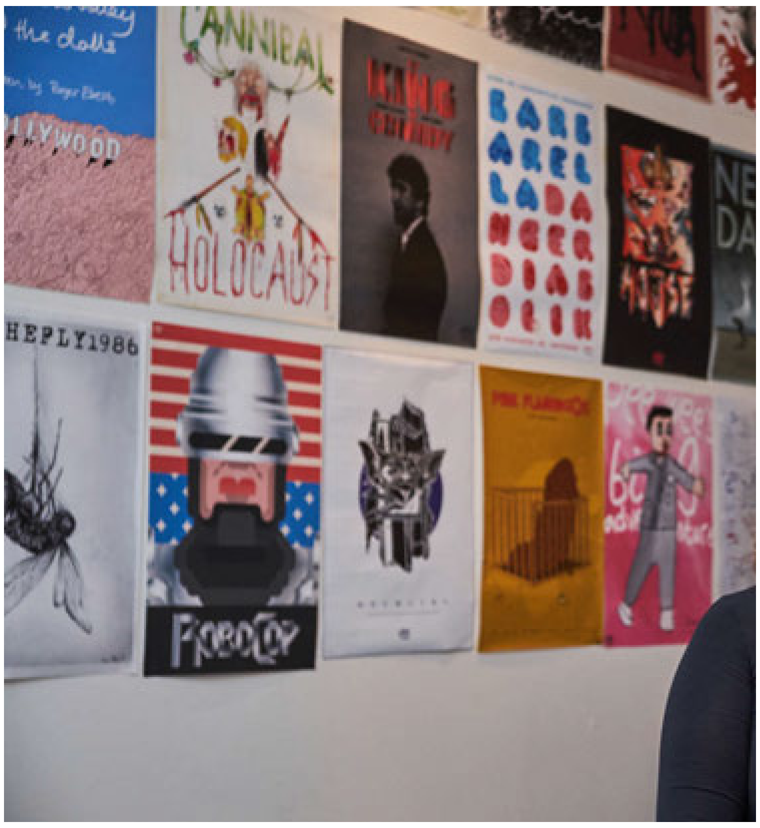
HANN ER Í AÐALHLUTVERKI Í MYNDINNI, SEM ER VÍSINDASKÁLDSKAPUR OG FJALLAR UM ÞAÐ ÞEGAR KARAKTER BOWIES, SEM ER GEIMVERA, KEMUR TIL JARÐARINNAR Í LEIT AÐ VATNI MEÐ ÞAÐ FYRIR AUGUM AÐ BJARGA PLÁNETUNNI SINNI.

Ása og bendir á að myndin sé án nokkurs vafa stórmerkileg. „Hann er í aðalhlutverki í myndinni, sem er vísindaskáldskapur og fjallar um þegar karakter Bowies, sem er geimvera, kemur til jarðarinnar í leit að vatni með það fyrir augum að bjarga plánetunni sinni. Þessi mynd fellur vel að því sem við erum að gera í Bíó Paradís, þar sem þessi mynd er sannarlega menningarleg varða, svona „cult classic“ mynd með breiða skírskotun í listrænt gildi og listrænar áherslur í kvikmyndalist.“

„Cult Class“ æði

Ása segir hópinn sem sér um þessa „cult class“ dagskrá einu sinni í viku, samanstanda af einhverjum svakalegustu kvikmyndaspekúlöntum landsins, þeim Sigurjóni Kjartanssyni, Hugleiki Dagssyni og Sjón. „Þeir hafa mikinn metnað fyrir að hlusta á nærsamfélagið, svo prógrammið okkar er alltaf svo skemmtilegt og það laðar að.“ Sé sú skemmtilega hefð komin á að fenginn sé nýr listamaður í hvert skipti til að endurgera veggspjöld hverrar myndar sem sýnd er. „Við fáum þessa listamenn til að gera spjöldin undir leiðsögn Hugleiks Dagssonar, og svo eru þessi spjöld seld við vægu verði, og aðeins eru gerð þrjú svo um safngripi er að ræða. Af hverju þrjú? Vegna þess að við viljum ekki hafa þau fjöldaframleidd, og svona hafa þau líka ákveðið listrænt gildi fyrir innlent listalíf í Reykjavík.“ Sem dæmi um listamenn sem tekið hafa sér verkfæri í hönd má nefna Lóu Hjálmtýsdóttur, Bobby Breiðholt, Sunnu Ben og Pál Óskar.

Aðspurð um hvort einhvers konar „cult classic“ æði sé að renna á landann, segir hún að sér sýnist það miðað við aðsóknina undanfarið. „Þetta er að verða trend, og það er vegna þess að fólk nýtur þess að koma saman og upplifa kvikmyndalistina, í sama rýminu. Við erum með bestu mynd- og hljóðgæði á landinu, þar sem við erum nýbúin að digital-væða bíóið. Það að koma saman og upplifa kvikmyndir sem fólk man eftir, eða hefur upplifað fyrir löngu, sem falla undir „cult“, sumsé ekki nýjar og hafa þegar sett mark sitt á kvikmyndasöguna, er framtíð bíósins að okkar mati.“



Ása Baldursdóttir fyrir framan vegginn þar sem veggspjöldin hanga, en þau eru til sýnis í Bíói Paradís. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Stilla úr kvikmyndinni The Man Who Fell to Earth, þar sem Bowie leikur geimveru í leit að vatni fyrir plánetuna sína.

Frumsýningar

THE BIG SHORT
Dramamynd
Aðalhlutverk: Christian Bale, Steve Carell, Ryan Gosling, Brad Pitt, Marisa Tomei, Karen Gillan, Melissa Leo, Hamish Linklater og Selena Gomez
Frumsýnd 15. janúar
IMDb 8,1/10 Rotten Tomatoes 87%

DROTTNINGIN AF MONTREUIL
Gamanmynd
Aðalhlutverk: Florence Loiret Caille, Didda Jónsdóttir, Úlfur Ægisson
Frumsýnd 15. janúar
IMDb 6,4/10 Rotten Tomatoes

NORM OF THE NORTH
Teiknimynd
Aðalhlutverk: Heather Graham, Bill Nighy, Rob Schneider, James Corden
Frumsýnd 15. janúar

Mundu að aftasti stafurinn í bílnúmerinu þínu táknar þann mánuð sem mæta á með bílinn í skoðun.

IS JA 17 321

Bifreiðaskoðanir

Á ökutækjasviði Frumherja hf. er almennum skoðunum sinnt, s.s. aðalskoðunum, endurskoðunum, breytingaskoðunum, ástandsskoðunum og tjónaskoðunum. Einnig sinnir það skráningarstarfsemi vegna ökutækja, t.d. móttöku eigendaskiptatilkynninga, og veitir tæknilega þjónustu.
Starfsemin er á öllu landinu og eru starfræktar 32 skoðunarstöðvar í þeim tilgangi.
Frá 2002 hefur Frumherji einnig séð um framkvæmd skriflegra og verklegra ökuprófa á Íslandi.
Ökuprófin eru framkvæmd á 20 stöðum á landinu, sjá lista yfir prófstað á vefsíðu okkar www.frumherji.is

Frumherji

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

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

14. JANÚAR 2016

Fyrirlestur

Hvað? Smásögur frá Kúvæt
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskóli Íslands, stofa 422 á fjórðu hæð í Árnagarði
Mai Al-Nakib, rithöfundur og dósent í ensku og almennum bókmenntum við Háskólann í Kúvæt, heldur hádegisfyrirlestur og bókakynningu á vegum námsleiðar í Mið-Austurlandafræðum og Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur í dag. Fjallar hún um smásögur sínar sem gefnar voru út í bókinni The Hidden Light of Objects. Fyrirlesturinn verður fluttur á ensku. Allir eru velkomnir.

Hvað? Playful is the new serious
Hvenær? 12.00
Hvar? Norræna húsinu
Hádegisfyrirlestur með Perniclas Bedow, sem nýlega hannaði sjónrænt einkenni fyrir íslensku leitarvélina Dohop. Hann er stofnandi og listrænn stjórnandi sænsku hönnunarstofunnar Bedow. Bedow mun útskýra hugmyndafræðina sem stofan vinnur út frá, sem er leikgleði, og hvers vegna hún er svona mikilvæg. Fyrirlesturinn er öllum opinn og aðgangur ókeypis.

Hvað? Af hverju fuglar syngja: Stefnumót við heimspekinginn og tónlistarmanninn David Rothenberg
Hvenær? 16.30
Hvar? Háskólabíói
Tónlistarmaðurinn og heimspekingurinn David Rothenberg er staddur á Íslandi í tengslum við námskeiðið Dark Matters, þverfaglegt námskeið á vegum LHÍ og HÍ. Hann mun kynna verk sín og segja frá sjálfum sér á opnum fyrirlestri í dag. David Rothenberg hefur í listsköpun sinni fjallað um tengslin milli manns og náttúru í mörg ár. Allir velkomnir.

Listasmiðja

Hvað? Kvöldopnun í Ásmundarsafni: Listsmiðja fyrir fjölskyldur
Hvenær? 18.00
Hvar? Ásmundarsafn
Í Ásmundarsafni fer fram listsmiðja fyrir stóra sem smáa fimmtudaginn í kvöld, í tengslum við sýninguna Geimþrá. Þá hefur kúlunni í Ásmundarsafni verið breytt í Stjörnuver, þar sem hægt verður að horfa upp í geiminn og skoða alheiminn. Myndefnið sem þar má sjá er fengið frá Stjörnustöð Evrópulanda á suðurhveli (ESO), sem er ein öflugasta stjörnustöð heims. Allir velkomnir.

Uppistand

Hvað? Uppistand Comedy klúbbsins
Hvenær? 21.30
Hvar? Bar 11
Í janúar eru svokölluð Pro-Am kvöld hjá Comedy klúbbnum, og snúast þau um að fyrst stiga á svið þaulreyndir grínistar og seinni helmingur einkennist af tilrauna uppistandi, þar sem nýir grínistar láta til sín taka. Í kvöld sjá Snjólaug Lúðvíks, Marlon Pollock, Arnúlfur töframaður og tilraunauppistandarar um herlegheitin. Aðgangseyrir 1.000 krónur.

Hreyfing

Hvað? Yoga Moves
Hvenær? 19.50
Hvar? Dansverkstæðið, Skúlagötu 30
Yoga Moves hefur göngu sína á nýju ári, og mun Yamaho sjá um að koma þátttakendum vel af stað, en hún spilar deep, oldschool house, og minimal tech-tónlist. Birna Rún tekur á móti gestum, Tómas leiðir yoga og dans og svo mun Arnbjörg taka að sér gongslökun og hugleiðslu í lokin. Kennslan fer fram á íslensku og ensku, og allir eru hjartanlega velkomnir. Stakur tími kostar 2.000 krónur og þess ber þó að geta að aðeins er tekið við reiðufé.

Hvað? Powerade hlaupið
Hvenær? 20.00
Hvar? Frá Árbæjarlaug
Ræst verður stundvíslega klukkan 20.00 við Árbæjarlaug. Allir velkomnir með.

Tónleikar

Hvað? Af fingrum fram, aukatónleikar með Páli Óskari
Hvenær? 20.30
Hvar? Salurinn, Hamraborg
Spjalltónleikar Jóns Ólafssonar, Af fingrum fram, fara fram í Salnum í kvöld og mun Páll Óskar vera gestur Jóns. Samspil, spjall og glens og grín, verður í hávegum haft þessa kvöldstund. Miðaverð er 3.900 krónur og fer miðasala fram á salurinn.is.

Páll Óskar verður í Salnum í kvöld.

Hvað? Ungir einleikarar
Hvenær? 19.30
Hvar? Harpa, tónlistarhús.
Sinfóníuhljómsveit Íslands stendur á hverju ári fyrir keppni meðal ungra einleikara, í samvinnu við Listaháskóla Íslands. Keppnin er opin nemendum á háskólastigi, óháð skóla. Þeir sem bera sigur úr býtum fá að leika einleik með Sinfóníuhljómsveitinni. Stjórnandi tónleikanna er rússneski hljómsveitarstjórinn Daniel Raiskin og munu þau Heiðdís Hanna Sigurðardóttir, Jónas Á. Ásgeirsson, Ragnar Jónsson og Sigríður Hjördís Indriðadóttir spila. Miðasala er á harpa.is.

Snjólaug kemur til með að grínast á fullu spani á Bar 11.

Ljóðalist

Hvað? Ljóðastefnumót
Hvenær? 16.30
Hvar? Kaffi Slippur, Mýrargötu 2
Skáld og ljóðaunnendur ætla sér að leiða gesti í sannkallað ljóðaferðalag út um allan heim, þar sem ljóð og ljóðskáld frá hinum ýmsu löndum munu fá að fylla rýmið. Verður þannig hægt að fræðast og njóta ljóðalistar frá ólíkum menningarheimum, svo sem Kúbu, Írlandi, Skotlandi, Bandaríkjunum og Japan svo dæmi séu tekin. Allir velkomnir.

Sögustund

Hvað? Sögustund í náttfötum
Hvenær? 19.00
Hvar? Borgarbókasafninu Sólheimum
Í kvöld er kjörið fyrir öll börn að skella sér í uppáhaldsnáttfötin sín, draga uppáhaldsbangsann fram og skella sér í Sólheimasafn, þar sem gestum býðst að hlusta á skemmtilega sögu fyrir svefninn í afar notalegri sögustund. Aðgangur er ókeypis og allir innilega velkomnir.

Bartónlist

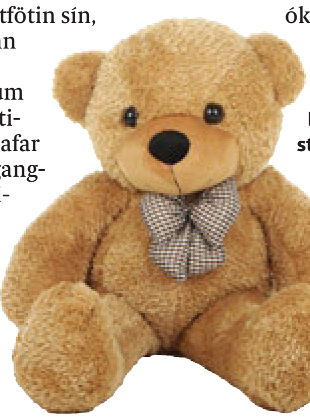
Hvað? Hið íslenska illimannafélag
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Hið íslenska illimannafélag mun blása til tónleika á Café Rosenberg í kvöld.

Hvað? Dj Óli Dóri
Hvenær? 21.00
Hvar? Bravó
Dj Óli Dóri þeytir skífum á Bravó í kvöld. Aðgangur ókeypis.

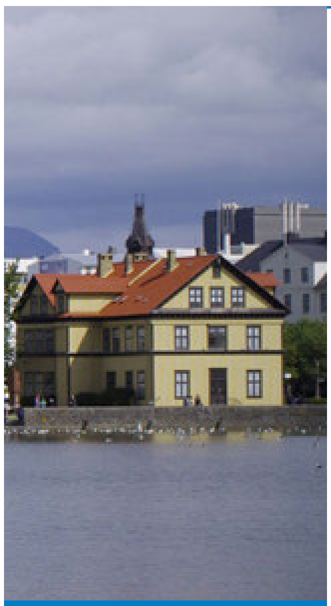
Hvað? 5immtudans & Stél
Hvenær? 22.00
Hvar? Bar Ananas
Eins og nafnið gefur til kynna, verður stuð á Bar Ananas þar sem plötusnúðarnir munu trylla lýðinn. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Trúbador Matti Matt
Hvenær? 21.00
Hvar? American Bar
Matti Matt, er enginn aukvisi þegar kemur að því að skapa rífandi stemningu. Hann mun beita töfrum sínum á American Bar í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Kósý Ljósár
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Kósý Ljósár býður gestum Gauksins upp á góða blöndu lifandi flutnings og þeytuskífinga af úrvals elektrótónlist. Aðgangur er ókeypis.



Borgarbókasafnið stendur fyrir náttfata- og sögustund í kvöld. Bangsar eru sérlega velkomnir.



90 ára afmæli

Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar

1926 - 90 ára - 2016

Ylströnd, sundlaugar og húsdýragarður

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar fagnar 90 ára afmæli sínu 17. janúar 2016. Í tilefni þess er félagsmönnum og fjölskyldum þeirra boðið upp á ýmsa skemmtilega viðburði. Takið þátt í sjósundi, Aqua Zumba, Yoga flotstund eða sundleikfimi, njótið tónlistar eða hvatningar frá Ermasundsfara eða farið í ratleik í Húsdýragarðinum.

Sjósund og heitur pottur á Ylströndinni í Nauthólsvík

Laugardag 16. janúar kl. 11-13 er félagsmönnum ásamt fjölskyldu boðið á Ylströndina, í sjósund og heita pottinn. Sigrún Þuríður Geirsdóttir Ermasundsfari verður í heita pottinum og segir frá undirbúningi og reynslu sinni af sundinu.

Sundlaugar í Reykjavík og á Akranesi

Sunnudag 17. janúar kl. 10-13 er félagsmönnum ásamt fjölskyldum boðið í eftirtaldar sundlaugar þar sem boðið verður upp á ýmsar uppákomur.

- **Sundhöllin í Reykjavík:** Aqua Zumba kl. 10.15
- **Laugardalslaug:** Tónlistaratriði með Leone Tinganelli kl. 11 og 12
- **Grafarvogslaug:** Sundleikfimi kl. 11
- **Breiðholtslaug:** Yoga float kl. 10.30-12.30
- **Vesturbæjarlaug:** Tónlistaratriði með Möggu Stínu kl. 11 og 12
- **Árbæjarlaug:** Aqua Zumba kl. 12.15
- **Sundlaug á Jaðarsbökkum Akranesi:** Sundleikfimi kl. 11

Boðið verðu upp á kaffi, kókómjólk og kleinur í öllum laugunum.

Húsdýragarður

Sunnudag kl. 13-15 er félagsmönnum ásamt fjölskyldum þeirra boðið í Húsdýragarðinn, í fjölskylduratleik þar sem ungir og aldnir njóta sín.

19:45
JAMIE´S SUGAR RUSH
Áhugaverð heimildarmynd frá 2015 þar sem Jamie Oliver fjallar um heilsuspillandi áhrif sykurneyslu.

FRÁBÆR
FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

21:15
THE BLACKLIST
Nú höldum við áfram eftir nokkurt hlé að fylgjast með James Spader í hlutverki Raymonds Reddington í þessum mögnuðu spennuþáttum.

20:30
NCIS
Stórgóðir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

22:00
DEATH ROW STORIES
Vandaðir og spennandi heimildarþættir þar sem fjallað er um alríkisglæpi sem varða við dauðarefsingu í Bandaríkjunum.

22:00
RED 2
Hörkuspennandi kvikmynd með Bruce Willis, John Malkovich og Helen Mirren í aðalhlutverkum.

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

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.45 iCarly
08.05 The Middle
08.30 Masterchef USA
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 60 mínútur
10.20 The Doctors
11.00 Jamie's 30 Minute Meals
11.25 Um land allt
12.05 Hindurvitni
12.35 Nágrannar
13.00 The Pretty One
14.35 Ghostbusters
16.20 iCarly
16.45 Tommi og Jenni
16.55 Ninja-skjaldbökurnar
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 **Ísland í dag** Andri, Margrét Erla, Lóa Pind og Pétur Jóhann færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu á hverjum degi. Áhugaverð umræða, fróðlegar fréttaskýringar og skemmtileg sjónarhorn.
19.25 Undateable
19.45 Jamie's Sugar Rush
20.40 NCIS
21.25 The Blacklist
22.10 Death Row Stories
22.55 **Married** Frábærir gamanþættir um hjón sem gengið hafa saman í gegnum súrt og sætt og leita nú allra ráða til að halda sambandinu fersku.
23.20 **Code of a Killer** Hörkuspennandi breskir framhaldsþættir í þremur hlutum og eru byggðir á sönnum atburðum. Alec Jeffrey gerði tímamótauppgötvun í DNA-greiningu og hér er fylgst með rannsóknarlögreglumanninum David Baker nota þessar aðferðir í fyrsta sinn í morðrannsókn.
00.10 Shetland
01.10 The Da Vinci Code
04.00 Afterwards
05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.45 Haukar - Stjarnan
11.10 Roma - AC Milan
12.50 Chelsea - Scunthorpe
14.30 Barcelona - Granada
16.05 Spænsku mörkin
16.30 Arsenal - Sunderland
18.10 Haukar - Stjarnan
19.45 Strength in Numbers - GS Warriors Champoions Movie
21.00 World Strongest Man
21.30 NFL Gameday
22.00 Minnesota Vikings - Seattle Seahawks

SPORT 2

07.00 Liverpool - Arsenal
11.40 Southampton - Watford
13.20 Bournemouth - West Ham
15.00 Tottenham - Leicester
16.40 Man. City - Everton
18.20 Liverpool - Arsenal
20.00 Premier League World
20.30 Chelsea - WBA
22.10 Stoke - Norwich
23.50 Premier League World

GOLFSTÖÐIN

08.45 PGA Tour
12.45 The Open Championship
17.50 Samsung Unglingaeinvígið
18.15 Inside the PGA Tour
18.40 PGA Tour - Highlights
19.35 PGA Tour
23.35 Inside the PGA Tour
00.00 PGA Tour

STÖÐ 3

18.20 Guys With Kids
18.45 Comedians
19.10 Suburgatory
19.30 Fresh Off the Boat
19.55 Sullivan & Son
20.20 Supergirl
21.05 Discovery Atlas
22.50 Lip Sync Battle
23.15 NCIS Los Angeles
23.55 Fresh Off the Boat
00.20 Sullivan & Son
00.40 Supergirl
01.25 Discovery Atlas
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Ofurhundurinn Krypto
07.25 Ljóti andarunginn og ég
07.47 Hvellur keppnisbíll
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Doddi litli og Eyrnastór
08.55 Tommi og Jenni
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Rasmus Klumpur
09.55 UKI
10.00 Lukku-Láki
10.23 Kalli á þakinu
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Ofurhundurinn Krypto
11.24 Ljóti andarunginn og ég
11.46 Hvellur keppnisbíll
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.45 Doddi litli og Eyrnastór
12.55 Tommi og Jenni
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Rasmus Klumpur
13.55 UKI
14.00 Lukku-Láki
14.23 Kalli á þakinu
14.47 Ævintýraferðin
15.00 Ofurhundurinn Krypto
15.24 Ljóti andarunginn og ég
15.46 Hvellur keppnisbíll
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.45 Doddi litli og Eyrnastór
16.55 Tommi og Jenni
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Rasmus Klumpur
17.55 UKI
18.00 Lukku-Láki
18.23 Kalli á þakinu
18.47 Ævintýraferðin
19.00 Puss N'Boots

Könnuðurinn Dóra, kl. 08.00, 12.00 og 16.00

GULLSTÖÐIN

17.30 The Big Bang Theory
17.55 Friends
18.15 New Girl
18.40 Modern Family
19.05 Major Crimes
19.50 Cold Feet
20.40 Broadchurch
22.00 The Sopranos
22.55 It's Always Sunny in Philadelphia
23.15 The Glades
00.00 Major Crimes
00.45 Cold Feet
01.35 Broadchurch
02.50 The Sopranos
03.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.50 Nine
11.50 Mr. Morgan's Last Love
13.45 Jobs
15.55 Nine
17.55 Mr. Morgan's Last Love
19.50 **Jobs** Mögnuð mynd frá 2013 með Ashton Kutcher í aðalhlutverki. Hér er sögð saga Steve Jobs stofnanda Apple tölvu - og hugbúnaðarrisans. Við fylgjumst með Jobs jafnt í gegnum kappsemi hans og hugvitsemi þegar hann var ungur maður, til dekkri tímabila í lífi hans. Fylgst er með mestu sigrum, og ástríðu hans, kappi og áhuga á því að breyta hlutum.
22.00 Red 2
00.00 **The Immigrant** Árið 1920 sigla pólsku systurnar Ewa og Magda til New York með það fyrir augum að lifa ameríska drauminn. Þegar þær nálgast New York veikist Magda og þær systur verða viðskila. Ewa endar ein og varnarlaus á miskunnarlausum strætum Manhattan og verður bráðlega fórnarlamb Brunos sem býður henni húsaskjól en vill að hún borgi fyrir það með vændi. Með aðalhlutverk fara Marion Cottillard, Joaquin Phoenix og Jeremy Renner.
02.00 Bullet to the Head
03.35 Red 2

RÚV

17.05 Stóra sviðið
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Stundin okkar
18.20 Veistu hvað ég elska þig mikið?
18.32 Eðlukrúttin
18.43 Hrúturinn Hreinn
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.10 Íslenskur matur
20.40 Ljósmóðirin
21.35 Best í Brooklyn
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Lögregluvaktin
23.05 Ófærð
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 Design Star
09.45 Minute to Win It
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.25 King of Queens
13.50 Dr. Phil
14.30 The Millers
14.55 Survivor
15.40 The Voice
17.05 The Voice
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 Life In Pieces
20.15 Grandfathered
20.40 The Grinder
21.00 Agents of S.H.I.E.L.D.
21.45 Zoo
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Law & Order. Special Victims Unit
00.35 The Affair
01.20 Agents of S.H.I.E.L.D.
02.05 Zoo
02.50 The Tonight Show
03.30 The Late Late Show
04.10 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

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

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

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

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

NOKKUR VERÐDÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti
Philips, Panasonic og LG sjónvörp með allt að 300.000kr afslætti
Frystikistur frá 24.995
Philips bluetooth hátalarar með allt að 67% afslætti
Blu-ray DVD spilarar með allt að 33% afslætti
Örbylgjuofnar með allt að 50% afslætti
Ofnar, háfar og helluborð á frábærum verðum
Panasonic þvottavélar frá 49.995
Kæliskápar með allt að 46% afslætti
Kaffivélar, brauðristar og önnur smátæki á miklum afslætti
Philips heyrnartól með allt að 60% afslætti
Pottar, pönnur og búsáhöld með allt að 75% afslætti

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN
Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
www.ht.is
SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

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

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Hvernig á að sigrast á hvimleiðum janúarkvillum?

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Janúarmánuður er tæplega hálfnaður og fólk líklega þegar búið að heyja eina orrustu eða tvær við þá fylgikvilla sem þessum misvinsæla mánuði fylgja. Samfélagsmiðlarnir loga til að mynda af síkveinandi nýsprottnum ræktardurgum sem mega hafa sig alla við að standa ógrenjandi upp af klósettskálinni vegna harðsperra, á meðan aðrir hafa sogið upp í nefið látlaust og mega eflaust muna fífil sinn fegurri. Sumir lufsast jafnvel áfram með hið alræmda janúarsamviskubit. Fréttablaðið tók saman nokkur grundvallaratriði til þess að komast eins vel frá janúarkvillunum og hægt er.

SKOTHELD FLENSURÁÐ

Janúarflensan heilsar upp á ansi marga um þessar mundir, og boðflennan sem hún er, gerir sig heimakomna með sitt slen, slím, hor og hitavellu. Hér eru nokkur skotheld ráð sem fólk ætti að hafa bak við eyrað ef það hefur ekki í hyggju að leggjast í rekkju.

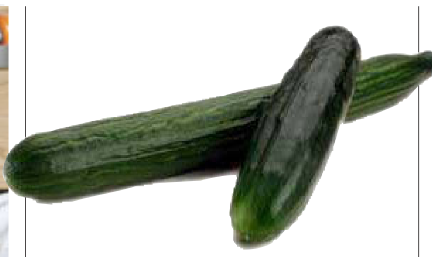
- Borða hollan mat.
- Sofa nægilega vel.
- Forðast streitu.

Nota bréfþurrkur til að byrgja nef og munn við hnerra og henda notuðum þurrkum í lokaðan poka eða fötu, og þvo hendurnar vandlega á eftir.

Tíður og almennur handþvottur er besta vörnin. Til handþvotta þarf vel volgt vatn og sápu og nudd á öll svæði beggja handa í 15-20 sekúndur, skola og þurrka vel með hreinu handklæði eða pappírsþurrku.

Ef skömmin nær hins vegar bólfestu, er vissara að hafa eftirfarandi við höndina:

- Pappír, og nóg af honum.
- Nefúða eða saltvatn til að skola stíflaðar nasir.
- Hálstöflur.
- Vatn. Fullt af því.
- C-vítamín.
- Hvítlauk.
- Afþreyingu í tonnavís, svo sem sjónvarpsþætti, hnausþykkar bækur eða kvikmyndamaraþon.



GRÆNMETIÐ OG HREINA LOFTIÐ ERU VINIR Í RAUN

„Þetta hefðbundna sem fólk gerir yfir jólin er að borða of þungt þannig að það þarf í rauninni að létta matinn,“ segir Kolbrún Björnsdóttir grasalæknir.

Upphaf nýs árs er oft sá tími sem fólk notar til þess að taka til í mataræðinu eftir að hafa notið margs yfir nýafstaðna jólahátíð. „Það getur verið gott að taka út mjólkurvörur, sykurinn og allt hvítt. Hvítt hveiti, ger og stundum glúten, það á þó ekkert endilega við um alla,“ segir Kolbrún og leggur áherslu á að vera duglegur að bragða á grænmeti.

„Bara borða hreinan mat, meira grænmeti en minna. Ekkert endilega sleppa kjöti en ekki borða of mikið af því. Svo er gott að taka einhverjar jurtir til þess að hjálpa til við að hreinsa,“ segir Kolbrún og mælir meðal annars með Suttungamiði sem fæst í Jurtaapótekinu. Að auki mælir Kolbrún með því að skella sér út í hreina loftið og sjúga í sig súrefni.

Kolbrún skellir sjálf oft í einfaldan drykk sem hún deilir með lesendum ef þeir vilja prófa og fá sér í eldhúsinu.

Sellerí
Gúrka
Sítróna
Vatn

Einnig er hægt að setja klettasalat í eða jafnvel spínat og svo eru herlegheitin sett í blandara. Hlutföllin fara eftir smekk hvers og eins og tilvalið að prófa sig áfram. Kolbrún mælir sérstaklega með drykknum á morgnana þó hann sé auðvitað góður til síns brúks hvenær dags sem er.

SKORPNA JANÚARHÚÐ, HYPJAÐU ÞIG!

Adda Soffía Ingvarsdóttir, yfir förðunar- og fegurðarkafla Glamour, segir fjölmargt hægt að gera í þeim þurrki sem frostinu fylgi. „Stærstu mistökin sem fólk gerir er að hreinsa húðina ekki almennilega, eða nota bara vatn og þvottapoka til að þvo hana. Að nota hreinsiklúta er sömuleiðis eitt það versta sem fólk býður húðinni upp á. En það alversta sem hægt er að gera, er að sofa með farða á andlitinu, það bókstaflega býður þurrkinum heim.“

1 Þekktu muninn á hvort húðin þurfi fitu eða raka. Ef hana vantar raka finnst þér hún vera stíf og strekkt. Ef hana vantar fitu er hún meira eins og sandpappír viðkomu
2 Hreinsun er númer eitt, tvö og þrjú bæði kvölds og morgna. Notaðu hreinsimjólk eða hreinsiolíu til að fjarlægja farða og hreinsa húðina.
3 Það er ekki nauðsynlegt að skipta út dagkreminu, heldur oft nóg að bæta við rakaserum undir.
4 Rakamaski er nauðsyn fyrir allar húðgerðir. Ef húðin er mjög þurr skaltu ekki láta þér bregða þótt þig svíði örlítið fyrst, það er eðlilegt.
5 Notaðu varasalva og handáburð áður en þú ferð út til að vernda varir og hendur. Skiptu púðrinu út fyrir fljótandi eða kremfarða eða BB krem. Það verndar húðina fyrir frosti.
6 Vatn getur þurrkað húðina svo styttu bað- og sturtuferðir.

EKKI GRÁTA YFIR HARÐSPERRUNUM

„Nei,“ segir Konráð Valur Gíslason, einkaþjálfari, þegar hann er spurður um hvort mögulega megi komast hjá harðsperrum. „Sko, harðsperrur koma út frá vöðvavinnu, það er þegar við gerum aðeins meira en við höfum verið að gera, og þannig rifnar vöðvinn smá. Þannig verður hann sterkari og við getum betur næst. Við ættum raunverulega að taka harðsperrunum fagnandi.“

- Ekki láta það eftir þér að kyrrsetja þig, það er það versta.
- Auktu blóðflæðið, með léttri hreyfingu svo sem að labba upp létta brekku eða lyfta létt.
- Borða prótein. Harðsperrur eru ekki annað en skemmd á vöðva, og þá hjálpar að byggja sig upp svoleiðis.
- Létt nudd.
- Bólgueyðandi lyf eru ólíklega til að hjálpa í þessum aðstæðum.
- Heitt bað hjálpar sennilega ekki heldur.
- Taktu harðsperrunum fagnandi, það getur verið erfitt en með harðsperrunum aðlögumst við áreiti.

JANÚARSAMVISKUBITIÐ LÁTIÐ LÖND OG LEIÐ

Mörg hver þjáumst við af janúarsamviskubitinu, þar sem allnokkur pressa er á fólki að taka rækilega til í lífinu strax á nýársdag með betri útgáfum á alla kanta. Tara Margrét Vilhjálmsdóttir hjá Líkamsvirðingu segir lykilatriði í þessari holskeflu líkamsræktarátaka landsins að fyrst og fremst hlusta á líkamann. „Ef við horfum í fréttir þar sem talað er um að fleiri sæki líkamsræktarstöðvar nú en á sama tíma fyrir ári, sjáum við að markaðurinn er greinilega að stækka, svo mér sýnist öfgarnar vera meiri en í fyrra. Við verðum að passa okkur á að vera gagnrýnin á skilaboðin og hlusta á okkur sjálf.“

1 Færir það sem þú ert að gera þér vellíðan á meðan?
2 Ekki horfa endalaust á kílóafjölda og endapunkt.
3 Líður þér raunverulega vel á þessum kúr?
4 Gagnast þetta líkama þínum?
5 Það þarf ekki alltaf að vera að breyta líkamanum eða forma hann og það þarf ekkert alltaf að fara yfir sársaukamörk í æfingum.
6 Hlustum á líkamann, hvenær hann er svangur, saddur og allt þar á milli. Heilsufar er óháð holdafari.

Markhönnun ehf
nettó
Þú færð þorramatinn í Nettó
-40%
VERÐSPRENGJA!
GOÐI LAMBASVIÐ Í POKA
VERÐ ÁÐUR: 498 KR/KG
299 KR/KG
GOÐI SÚRS. SVIÐASULTA
2.967 KR/KG
GOÐI ÞORRABAKKI, LÍTILL
1.708 KR/PK
ORA RÓFUSTAPPA - 285 G
298 KR/STK
GOÐI SÚRS. HRÚTSPUNGAR
2.851 KR/KG
GOÐI ÞORRABAKKI, STÓR
2.248 KR/PK
GOÐI SÚRMATUR Í FÖTU - 700 G
1.798 KR/PK
-30%
HROSSASALTKJÖT
1.049
ÁÐUR 1.498 KR/KG
NETTÓ KJÚKLINGABRINGA
1.888
ÁÐUR 2.098 KR/KG
-29%
DARRI HARÐFSIKUR
ÝSA - 400 G
2.981
ÁÐUR 4.198 KR/PK
-25%
NETTÓ KJÚKLINGAVÆNGIR
299
ÁÐUR 398 KR/KG
-40%
KALKÚNALÆRI
HÁLF ÚRBEINUÐ
1.499
ÁÐUR 2.498 KR/KG
KJÖTSEL - LAMBALÆRI
FERSKT Í SALT & PIPAR
1.528
ÁÐUR 1.698 KR/KG
Kristall
KRISTALL
MEXICAN LIME
198
ÁÐUR 236 KR/STK
-22%
GOURMET HAMBORGARI
MEÐ BRAUÐI - 4 X 90 G
995
ÁÐUR 1.279 KR/PK
-21%
KJÖTSEL - LAMBAHRYGGUR
FERSKUR M. SALTI
1.888
ÁÐUR 2.390 KR/KG
www.netto.is | Tilboðin gilda 14. – 17. jan 2016
Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Það jafnast enginn húmor á við breskan húmor

Breski grínleikarinn David Walliams, sem er þekktastur hér á landi fyrir leik sinn í gamanþáttunum Little Britain, ásamt því að hafa haslað sér völl sem einn af aðaldómurum Britain's Got Talent, er einn af þeim sem íslenska dómnefndin lítur upp til.

Það skiptir miklu máli að hafa gott innsæi þegar kemur að því að dæma keppendur. Ég á mér ekki neina eina fyrirmynd, það sem ég ákvað þegar ég tók þetta verkefni að mér var að vera ég sjálf. Það sem ég er að leita að er að viðkomandi geti vaxið og raunverulega slegið í gegn. Það skiptir máli að finna það sérstaka sem er einkennandi fyrir keppanda,“ segir Marta María spurð að því hvernig hún komi til með að undirbúa sig sem dómari í Ísland Got Talent.

Hann er alveg óvenjulega skemmtilegur, hann er einstaklega mikill húmoristi og mjög góður leikari. Það er ótrúlega gaman að fylgjast með honum, hann er sá dómari sem kemur manni alltaf á óvart. Það er alveg á hreinu að það jafnast enginn húmor á við breskan húmor nema kannski hinn íslenski,“ segir Jakob Frímann spurður um hver sé fyrirmynd hans í dómarasæti Got Talent þáttanna.

Dómarahópurinn nær vel saman og þetta er virkilega skemmtilegur hópur, við erum að klára allar upptökur þessa dagana og það gengur mjög vel. Hvað varðar fyrirmynd þá dæmi ég algjörlega eftir persónulegum smekk. En ég er sammála því að David Walliams er flottur, hann er ekkert að fíflast og er frábær í sínu hlutverki,“ segir Dr. Gunni spenntur fyrir dómarahlutverkinu.

Ég er alveg sammála strákunum, David Walliams er rosalega skemmtilegur, það sem hann segir kemur allt frá hjartanu og það er nákvæmlega þannig sem ég tel dómara eiga að vinna. Mín undirbúningsvinna er að vera í góðu skapi, maður veit aldrei hverju maður á von á. Hópurinn er mjög sterkur og ótrúlega mikið af hæfileikaríku fólki sem tekur þátt, þetta kemur manni allt á óvart,“ segir Ágústa Eva spennt fyrir keppninni.

Á meðan við prentum fyrir þig…

ÍSAFOLDAR PRENTSMIÐJA

Umbúðir • Bækur • Tímarit • Fyrir skrifstofuna • Bæklingar
Fjölpóstur • Kynningarefni • Dagblöð • Stafrænt • Allskonar!

Suðurhraun 1 | Garðabæ | Sími: 59 50 300 | www.isafold.is

ÚTSALA
SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR
PLASTBOX 30% AFSLÁTTUR
PRJÓNAGARN 25-50% AFSLÁTTUR
INNILEIKFÖNG 30% AFSLÁTTUR
BLÁR EINHELL 25-40% AFSLÁTTUR
BÚSÁHÖLD 25% AFSLÁTTUR
FERÐATÖSKUR 25% AFSLÁTTUR
LJÓS 25% AFSLÁTTUR
VERKFÆRABOX 30% AFSLÁTTUR
MYRKVUNAR- OG SÓLARGLUGGATJÖLD 50% AFSLÁTTUR
SADOLIN OG PINOTEX 25% AFSLÁTTUR
CAT VINNUSOKKAR 25% AFSLÁTTUR
KÄRCHER HÁÞRÝSTIDÆLUR 20% AFSLÁTTUR
JÓLAVÖRUR 30-60% AFSLÁTTUR
10% VIÐBÓTARAFSLÁTTUR AF JÓLAVÖRUM
JÁRNHILLUR 40% AFSLÁTTUR
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Tilboðin gilda til 18. janúar 2016. *Viðbótarafsláttur kemur fram á nótu.
DAY Hraðsuðukanna
1,8L 1850-2000W
2.997 kr.
41721064
Almennt verð: 4.995 kr.
40% AFSLÁTTUR
LUX verkfærasett
54 stk.
5.995 kr.
68546550
Almennt verð: 9.895 kr.
30% AFSLÁTTUR
LUX fastir lyklar
12 stk.
1.995 kr.
68543625
Almennt verð: 3.495 kr.
40% AFSLÁTTUR
Sturtusett
1.995 kr.
15700203
Almennt verð: 2.995 kr.
33% AFSLÁTTUR
20% AFSLÁTTUR
DAMIXA FELIDA
Sturtusett með tæki.
34.396 kr.
15557905
Almennt verð: 42.995 kr.
damixa
When design makes sense
40% AFSLÁTTUR
WINDSOR
hnífaparasett, 44stk.
7.797 kr.
41114344
Almennt verð: 12.995 kr.
GRILLPRO
GRILLPRO gasgrill.
23.097 kr.
50657522
Almennt verð: 32.995 kr.
30% AFSLÁTTUR
Galanz
GALANZ örbylgjuofn
17 l. 700W.
7.797 kr.
65103260
Almennt verð: 12.995 kr.
40% AFSLÁTTUR
ENERGIE KER, sementsgrá
gólf- og veggflís, frostþolin, 30x60cm.
1.997 kr./m²
18090025
Almennt verð: 3.995 kr/m².
50% AFSLÁTTUR
40% AFSLÁTTUR
OUTBACK HUNTER gasgrill.
38.997 kr.
50630086
Almennt verð: 64.995 kr.
OUTBACK
20% AFSLÁTTUR
Bílkerra, 1520x1200 mm.
Burðargeta 750 kg.
135.996 kr.
79290121
Almennt verð: 169.995 kr.
Einhell
EINHELL höggborvél, 710 W.
Sjálfherðandi patróna.
3.297 kr.
74800700
Almennt verð: 5.495 kr.
40% AFSLÁTTUR
FJÖLDI ANNARRA VARA Á LÆKKUÐU VERÐI
byko.is
GERÐU SVAKALEGA GÓÐ KAUP
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

HVER ER TOMMY WISEAU?

Tommy Wiseau er sveipaður talsverðri dulúð og lítið vitað um líf hans.

Í nokkrum viðtölum hefur hann gefið í skyn að hann sé fæddur 1968 eða 1969.

Í ævisögu leikarans Gregs Sestero heldur hann því hins vegar fram að Wiseau hafi fæðst í kringum 1950 í Austur-Evrópu þó ekki sé farið nánar út í það í hvaða landi. Sjálfur hefur hann þó sagst hafa búið í Frakklandi um langt skeið og að hann hafi alist upp í New Orleans.

Kvikmyndin The Room kom út árið 2003 og var sýnd við dræmar viðtökur í Los Angeles og eru sagðar af því sögur að helmingur gesta hafi viljað fá endurgreitt áður en hálftími var liðinn af sýningu myndarinnar.

Athygli hefur vakið að Wiseau ber oft tvö belti sem er talsvert óvenjulegt. Að hans sögn er annað til þess að halda uppi buxunum en hitt þjónar þeim tilgangi að halda uppi óæðri endanum.

Hér má sjá Tommy Wiseau með beltin tvö.

Þau Gunnar Tómas, Rakel og Björgvin Franz verða vafalaust kræf í plastskeiðakastinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Fagna fáránleikanum plastskeiðak

Efnt verður til þátttökusýningar á kvikmyndinni The Room í Bíói Paradís í næstu viku. Áhorfendur taka virkan þátt í sýningunni og kasta meðal annars amerískum fótbolta á milli sín á meðan á sýningu stendur.

Myndin er alveg stórkostleg. Hún er svo léleg á svo ofsalega flókinn máta, maður þarf eiginlega að sjá hana aftur og aftur, þannig uppgötvar maður snilld sem fór fram hjá manni við síðasta áhorf,“ segir Gunnar Tómas Kristófersson, kvikmyndafræðingur og kennari í kvikmyndafræði við Háskóla Íslands.

Gunnar Tómas mun ásamt Björgvin Franz Gíslasyni og Rakel Ósk Þorgeirsdóttur standa fyrir svokallaðri þátttökusýningu á myndinni The Room sem hefur einna helst unnið sér það til frægar að skipa sér í flokk með lélegustu kvikmyndum sem gerðar hafa verið. „Þátttökusýning er í sjálfu sér það sem áhorfendur kjósa að segja og gera í kvikmyndasalnum,“ segir Gunnar Tómas um fyrirbærið en ekki hefur verið mikið um svokallaðar þátttökusýningar hér á landi.

Rík hefð hefur skapast í kringum þátttökusýningar á kvikmyndinni The Room síðan hún kom út árið 2003. Sem dæmi um það sem fram fer á þátttökusýningu er að áhorfendur svara karakterum í myndinni, eiga við þá samtöl og eru í einhvers konar gagnvirkum samskiptum við myndina. Í kringum The Room hefur skapast fjöldinn allur af hefðum og segir Gunnar Tómas þremenningana ætla að notast við þægilegustu og þekktustu þátttökuhefðirnar og verða þær kynntar fyrir áhorfendum áður en leikar hefjast.

Óþægilegur og margslunginn

„Meðal annars verður skeiðum og amerískum fótboltum kastað,“ segir Gunnar Tómas en ástæður skeiðakastsins má rekja til þess þegar verið var að setja sviðsmynd kvikmyndarinnar upp. Tommy Wiseau, framleiðandi, handritshöfundur, leikstjóri og aðalleikari myndarinnar er að mörgu leyti sérstæður karakter og hafa margar af hefðunum spunnist út frá honum og hans sérkennilegheitum. „Hann er rosalega skrítinn og óþægilegur á margslunginn hátt,“ segir Gunnar Tómas og skellir upp úr þegar hann er beðinn um að gera betri grein fyrir Wiseau. „Hann var með puttana í öllu og réð öllu sem var gert. Settið var dálítið fátæklegt og hann sendi einhverja sem sáu um leikmyndina út og lét þá kaupa alls konar leikmuni. Meðal annars ramma og í þeim voru svona „stock-photos“ og í einum rammanum var mynd af skeið. Þegar leikmyndahönnuðirnir vildu skipta myndinni út neitaði hann því.“ Því er mynd af skeið í einum ramma í setti myndarinnar og í kringum það hefur ein þátttökuhefðin skapast. „Alltaf þegar hún kemur í mynd þá kasta áhorfendur plastskeiðum í salinn. Þetta er svona til þess að fagna fáránleikanum. Það er ekki hægt að útskýra neitt í þessari mynd, bara fagna því að hún hafi verið gerð,“ segir Gunnar Tómas hlæjandi og það er auðheyrt að hann hefur gaman af Tommy Wiseau.

ALLTAF ÞEGAR HÚN KEMUR Í MYND ÞÁ KASTA ÁHORFENDUR PLASTSKEIÐUM Í SALINN. ÞETTA ER SVONA TIL ÞESS AÐ FAGNA FÁRÁNLEIKANUM. ÞAÐ ER EKKI HÆGT AÐ ÚTSKÝRA NEITT Í ÞESSARI MYND, BARA FAGNA ÞVÍ AÐ HÚN HAFI VERIÐ GERÐ.

með
asti

Ástæður boltakastsins eiga sér einnig sögu úr myndinni. „Karakterarnir í myndinni fara oft út að spila amerískan fótbolta og eru bara eitthvað svona að kasta honum á milli sín. Þegar þau atriði koma þá standa áhorfendur upp og kasta fótbolta á milli sín en við verðum auðvitað að fara varlega í það svo enginn slasist,“ segir hann glaður í bragði.

Gott að horfa aftur og aftur

Gunnar Tómas mælir með því að þeir sem hafa áhuga á að skella sér á þátttökusýninguna renni að minnsta kosti einu sinni í gegnum The Room svo hægt sé að taka sem mestan og bestan þátt í húllumhæinu. „Það er alltaf þægilegra, þetta er mynd sem bara batnar eftir því sem þú sérð hana oftar. Hún er það óskiljanleg og flókin að það er gott að horfa á hana aftur og aftur,“ segir hann og bætir við að það sé vel séð að fólk kjósi að mæta í búningi í takt við karaktera myndarinnar.

Sjálfur hefur Gunnar Tómas séð myndina talsvert oft. „Bara á síðustu mánuðum er ég búinn að horfa á hana held ég fimm sinnum.“ Hann þvertekur hins vegar fyrir það að hann sé búinn að fá nóg af The Room, við hvert áhorf komi eitthvað nýtt upp á yfirborðið. Þátttökusýningin fer fram í Bíói Paradís þann 22. janúar næstkomandi klukkan 20.00.

gydaloa@frettabladid.is

Miley Cyrus og Liam Hemsworth ganga í það heilaga

Miklar sögusagnir hafa verið um hvort Miley Cyrus og fyrrverandi kærasti hennar, hinn 26 ára gamli ástralski leikari Liam Hemsworth, séu tekin saman aftur eftir að þau slitu sambandi sínu fyrir þremur árum. Heimildarmenn vestanhafs hafa staðfest að hafa séð til turtildúfnanna saman í eftirpartíi Golden Globe-verðlaunanna sem haldið var í West Hollywood 8. janúar síðastliðinn og í kjölfarið hafi parið trúlofað sig. Eru þetta miklar gleðifréttir fyrir Miley sem segist ekki geta beðið eftir því að kalla sig frú Hemsworth. Turtildúfurnar eru nú þegar farnar að skipuleggja brúðkaupið og má búast við að parið gifti sig á þessu ári. Þetta verður stærsta brúðkaup sem haldið hefur verið, segir Miley Cyrus sem svífur um á bleiku skýi þessa dagana, yfir sig ástfangin og full tilhlökkunar.

Parið fann ástina hvort í örmum annars aftur eftir dágóðan tíma í sundur.

Hanna Rún hóf nýverið að blogga og leyfir áhugasömum að fylgjast með sínu daglega lífi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bera titilinn stjörnupar loks með rentu

Þau Hanna Rún Bazev og Nikita Bazev lönduðu titlinum Stjörnupar í lok árs, fyrst íslenskra danspara. Hún finnur fyrir miklum meðbyr, þó ekki úr dansheiminum. „Ég vakna oft á morgnana við að í pósthólfinu mínu eru hvatningarbréf frá konum sem ég þekki ekki neitt.“

Aldrei verið eins mikið að gera í danskennslunni hjá okkur hérna heima og eftir að við fluttum út,“ segir dansarinn Hanna Rún Bazev Óladóttir, sem dvelur á landinu um þessar mundir, en hún er búsett í Þýskalandi ásamt eiginmanni sínum og dansherra, Nikita Bazev, og litla drengnum þeirra, Vladimir Óla. „Það er eins og allir verði sjúkir í að koma núna, en þetta var ekki svona þegar við bjuggum hérna heima,“ bendir hún á og skellir upp úr. Hún kann þó vel að meta dvölina á Klakanum, en hana var farið að lengja eftir snjókomunni í Þýskalandi.

Hanna Rún, sem sagði í samtali við Fréttablaðið síðasta vor frá því hvernig hún hefði orðið fyrir barðinu á ævareiðum nettröllum og illri tungu Gróu á Leiti um árabil, segist finna fyrir snarlega breyttu viðhorfi og miklu meiri jákvæðni í sinn garð. „Ég vakna oftar en ekki á morgnana við að í pósthólfinu mínu eru hvatningarbréf frá konum sem ég þekki ekki neitt, og lendi auk þess gjarnan í að vera stoppuð úti á götu af ókunnugum sem ausa yfir mig hrósi,“ segir Hanna Rún, brosir og bætir við að dansheimurinn sé þó enn samur við sig. „Þar er baktalið, og verður alltaf. Ég hlusta hins vegar ekkert á það, þetta er afbrýðisemi og hún kemur ef maður er að gera eitthvað gott.“

Þar hittir Hanna Rún naglann á höfuðið, því að á árinu sem var að líða gekk henni einkar vel og unnu þau Nikita hvert mótið á fætur öðru. „Við

ÞAÐ VAR MARKMIÐ SEM VIÐ HÖFÐUM SETT OKKUR, EN ÁÐUR EN ÉG VARÐ ÓFRÍSK VORUM VIÐ ANSI NÁLÆGT. Í KJÖLFAR BARNEIGNAR VAR ÉG FRÁ KEPPNI Í ÁR OG FÉLLUM VIÐ ÞVÍ NIÐUR Í SEX HUNDRAÐASTA OG EITTHVAÐ SÆTI.

ákváðum að þegar við snerum aftur, myndi ég ekki stíga á gólfið öðruvísi en að koma sterkari til leiks, þar sem ég ætlaði ekki að hlusta á fólk segja „hún er ekki jafn góð, hún er náttúrulega orðin mamma“, svo við æfðum rosalega mikið og gerðum einmitt það.“ Parið stimplaði sig rækilega inn, er það fékk titilinn Stjörnupar fyrst íslenskra dansara í lok ársins, en það er nafnbót sem gefin er þeim sem ná á topp fimmtíu á heimslistanum. „Það var markmið sem við höfðum sett okkur, en áður en ég varð ófrísk vorum við ansi nálægt. Í kjölfar barneignar var ég frá keppni í ár og féllum við því niður í sex hundraðasta og eitthvað sæti.“ Með elju og kappsemi tókst þeim Nikita að ná settu markmiði og geta talað um sig sem raunverulegt stjörnupar. „Þetta er vissulega gaman, en alls eru tvö þúsund og átta hundruð manns á listanum,“ segir hún kímin. Auk þess að brjóta þetta blað í sögu íslenskra dansara, gerðu þau sér lítið fyrir og rökuðu inn öllum þeim titlum sem þau gátu hönd á fest.

„Nú tekur við heilt ár af nánast stanslausum ferðalögum, og næsta frí er ekki planað fyrr en í desember á næsta ári,“ segir Hanna, og bendir á að vegna mikils þrýstings hafi hún tekið upp á að byrja að blogga, og hafi fengið feiknagóðar viðtökur. „Ég er alltaf að fá fyrirspurnir um kjólana mína, förðunina og hvað við erum að gera, og það er alltaf svo mikið að gerast hjá okkur sem gaman er fyrir fólk að fylgjast með. Það eru rosalega mörg verkefni framundan, og ég get ekki upplýst um þau öll að svo stöddu,“ skýtur hún að í blálokin. **gudrun@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@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*

SAMSUNG
Koma svo strákar, við stöndum með ykkur!
TILBOÐ
NETFLIX
Samsung
SMART TV
The Future of Smart TV, Now
J5505
TILBOÐ
43“
Kr. 99.900.-
48“ Kr. 129.900.- 55” Kr. 169.900,-
TILBOÐ
ULTRA HD
Curved
JU6515
48” kr. 209.900.- 55“ kr. 249.900.-
ULTRA HD
TILBOÐ
JU6075
55” kr. 199.900.- 65“ kr. 369.900.-
TILBOÐ
ULTRA HD
JU7005
65“ kr. 449.900.-
ULTRA HD
Curved
TILBOÐ
JU7505
65“ kr. 489.900.-
SAMSUNG
SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
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 4712038
ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900
ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333
TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211
OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300
BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Frosta Logasonar

Samfélagsperlur í vanda

Maður er nánast óvinnufær eftir fréttir þessarar viku. Viðtal við þrjá samviskufanga á Vesturlandi skilur mann eftir nær lamaðan af sorg. Óréttlætið svíður svakalega. Hvernig getur þetta verið niðurstaðan? spyr maður sig. Bankamennirnir voru að vísu fundnir sekir, í fjölskipuðum dómum á tveimur dómstigum, um brot sem voru í dómsorði sögð stórum alvarlegri en nokkur dæmi verða fundin um í íslenskri réttarsögu. Að brotin hefðu verið þaulskipulögð, drýgð af einbeittum ásetningi og eindæma ófyrirleitni og skeytingarleysi.

En fyrr má nú vera refsigleðin. Hverju erum við sem samfélag bættari að svipta menn mannsæmandi aðbúnaði og öðrum grunnþörfum. Dvöl fanganna í svokölluðu opnu úrræði Fangelsismálastofnunar virðist vera ein samfelld martröð. Þeir fá ekki vín með matnum. Reiðnámskeið sem þeir höfðu sjálfir skipulagt og fengið heimsent í fangelsið var stöðvað á síðustu stundu. Þeir mega ekki láta almannatengslafyrirtæki sjá um samskipti sín við fangelsismálayfirvöld og þeir þurfa að nota farsíma af gömlu gerðinni, sem ekki eru nettengdir.

Hugsið ykkur. Þeir fá einungis internet í borðtölvurnar sínar. Svo til að króna niðurlæginguna þá var þekktum alþjóðlegum fjölmiðlamanni sem fjallar um bankahrunið á heimsvísu leyft að kvikmynda í sjálfu fangelsinu sem hýsir viðkomandi bankamenn. Þetta er í raun óskiljanlegt þar sem þrot bankans undir þeirra stjórn var einungis í þriðja sæti á lista yfir stærstu gjaldþrot heimssögunnar. Já, vont er þeirra ranglæti. Sér í lagi ef hugsað er til þess að mennirnir hafa ekkert rangt gert. Þetta er auðvitað allt einhverjum öðrum að kenna. Hvar er réttlætið?

LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Ísland
Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.

Póst dreifing
við komum því til skila
VIÐ ELSKUM SNJÓ EN...
værirðu til í að hafa útiljósin kveikt og stéttina auða ... fyrir okkur?
www.postdreifing.is