FRÉTTABLAÐIÐ

15. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 19. JANÚAR 2016

Lögð lokahönd á barnaherbergið Íris Björk Hafsteinsdóttir er ein fimmtíu sjálfboðaliða Rauða kross Íslands á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri sem hafa síðustu vikur útbúið íbúðir flóttamanna frá Sýrlandi. Sex fjölskyldur koma til landsins í dag og eignast nýtt heimili. Sjá síðu 4 FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Úrsúla Jünemann segir kjarasamninga grunnskólakennara vonda. 12-13

SPORT Ólaf langar stundum til að vera með íslenska liðinu. 14

LÍFIÐ Hver talar fyrir hvern? 24-26

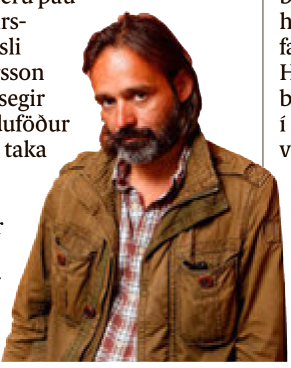
PLÚS SÉRBLAÐ
● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Balti kominn í svakalegt form

LÍFIÐ „Til þess að verða trúverðugur í hlutverkinu þurfti ég náttúrulega að koma mér í form. Ég er búinn að hrista af mér tíu kíló og er kominn í alveg svakalegt form,“ segir leikstjórinn Baltasar Kormákur.

Baltasar leikur, auk þess að leikstýra, aðalhlutverkið í kvikmyndinni Eiðurinn sem nú er verið að taka upp og segir hann spennandi og skemmtilegt að takast á við það að standa beggja vegna tökuvélarinnar. Í öðrum aðalhlutverkum í myndinni eru þau Hera Hilmarsdóttir og Gísli Örn Garðarsson en myndin segir frá fjölskylduföður sem þarf að taka afdrifaríkar ákvarðanir þegar dóttir hans byrjar með glæpamanni. – **gló** / **sjá síðu 26**



Uppreist æru Atla sem blaut tuska í andlitið

Faðir Einars Arnar Birgissonar vissi ekki af uppreist æru Atla Helgasonar fyrr en hann sá það í fréttum í gærkvöldi. Segir Atla aldrei hafa gert nokkuð til að sýna fjölskyldu Einars iðrun. Fjölskyldan mun líklega ekki láta málið kyrrt liggja.

SAMFÉLAG „Hann hefur aldrei sýnt nokkra iðrun til okkar í þessu sambandi. Við höfum aldrei heyrt í honum,“ segir Birgir Örn Birgisson, faðir Einars Arnar Birgissonar sem Atli Helgason lögmaður myrti í nóvember árið 2000. Kastljós greindi frá því í gærkvöldi að Atla Helgasyni hefði verið veitt uppreist æru af innanríkisráðuneytinu og hann sæki nú um að fá lögmannsréttindi sín aftur.

Birgir vissi ekki af málinu áður en það kom í fréttum í gærkvöldi. „Þetta er bara eins og blaut tuska framan í andlitið á manni, það er ekkert öðruvísi. Hann hefur aldrei nokkurn tíma gert eitt eða neitt til að sýna iðrun. Mér finnst það bara vera í beinu framhaldi af því hversu útsmoginn hann var á meðan þetta var að ganga yfir,“ segir Birgir og á þá við að Atli tók virkan þátt í leitinni að Einari og mætti í minningarathöfn um hann.

> **Það er ómælanlegt hvað þetta hefur haft mikil áhrif á fjölskyldu mína. Hann hefur aldrei nokkurn tímann gert eitt eða neitt til að sýna iðrun.**
>
> Birgir Örn Birgisson, faðir Einars Arnar Birgissonar

Birgir segir fjölskyldu sína ekki vera búna að taka ákvörðun um framhaldið eða hvort þau muni senda bréf til Lögmannafélags Íslands til að reyna að hafa áhrif á það hvort Atli fái meðmæli félagsins. „Við munum sjálfsagt ekki láta alveg kyrrt liggja. Ég get ekki ímyndað mér að það sé einhver akkur fyrir lögmannafélagið að fá mann með þessa dómgreind.“ – **snæ**

BÓNDADAGUR Á BORGINNI

4 RÉTTA KVÖLDVERÐUR 8.900 KR.

+ 2 GLÖS AF VÍNI, 10.900 KR.

TILBOÐIÐ GILDIR FÖSTUDAGS- OG LAUGARDAGSKVÖLD

ALLIR HERRAR FÁ ÓVÆNTAN GLAÐNING

DJASS Á SUNNUDÖGUM

YFIR BRÖNS OG KVÖLDVERÐ

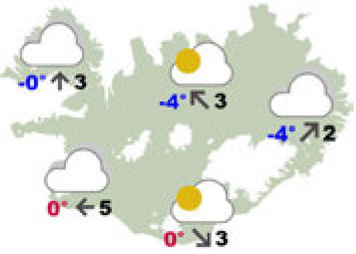
BORG RESTAURANT

PÓSTHÚSSTRÆTI 11 - 101 REYKJAVÍK

S: 578 2020

BORGRESTAURANT.IS

Veður



Austlæg átt, víða hæg í dag. Skýjað með köflum, en sums staðar smáél við NA-ströndina. Kalt í veðri, einkum norðaustan til, en nálægt frostmarki við suðurströndina. SJÁ SÍÐU 18

Úrvalsvísitalan hækkaði um 43 prósent á síðasta ári. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Úrvalsvísitalan lækkað um 7,8 prósent á árinu

VIÐSKIPTI Það sem af er ári hefur Úrvalsvísitalan lækkað um 7,8 prósent og stendur nú á sama stað og um miðjan október 2015.

Hlutabréf í Kauphöllinni lækkuðu verulega í gærmorgun og lækkaði úrvalsvísitalan í kjölfarið. Hún fór þó að taka við sér er leið á daginn, og hækkaði um 0,19 prósent yfir daginn og mældist 1.732,89 stig í dagslok.

Verulegar lækkanir urðu hins vegar fyrir helgi á fimmtudag og föstudag. Vísitalan hefur lækkað um 7,84 prósent frá 30. desember þegar hún mældist 1.880,3893 stig.

Úrvalsvísitalan hækkaði verulega í fyrra, eða um 43 prósent yfir árið.

„Ég reikna með að þetta séu svipaðir þættir og hafa verið að hafa áhrif á hlutabréfaverð erlendis, áhyggjur af efnahagshorfum almennt. Ég held að það sé svona mjög líklega meginskýringin,“ segir Páll Harðarson forstjóri Kauphallarinnar.

Páll segir lækkunina mjög áþekka lækkun á Nasdaq-mörkuðum á Norðurlöndunum.

„Þetta er lækkun í meira lagi en gengur og gerist,“ segir hann. – sg, srs

Ég reikna með að þetta séu svipaðir þættir og hafa verið að hafa áhrif á hlutabréfaverð erlendis.

Páll Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar

Mikilvægur leikur fram undan

Hitað upp fyrir hörkuna Liðsmenn íslenska landsliðsins hita upp á æfingu fyrir leik Íslands og Króatíu í Evrópumeistaramótinu í handbolta í kvöld. Sigur íslenska liðsins gegn Króötum er lykilatriði eftir tapið fyrir Hvíta-Rússlandi á sunnudaginn. „Aðalatriðið er að menn hugsi skýrt og slaki á. Að þeir læri líka af þessum leik gegn Hvít-Rússum,“ segir Ólafur Indriði Stefánsson, þjálfari íslenska landsliðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Flóttabörn koma gift til Svíþjóðar

SVÍÞJÓÐ Að minnsta kosti 70 flóttabörn, sem komið hafa til þeirra sex sveitarfélaga sem sænska ríkisútvarpið hafði samband við, hafa verið gift við komuna til Svíþjóðar.

Í flestum tilfellum er um að ræða stúlkur á aldrinum 15 til 17 ára en einnig eru dæmi um giftar stúlkur sem eru 13 og 14 ára auk nokkurra drengja. Giftu börnin eru flokkuð með börnum sem koma ein síns liðs.

Þótt hjónabönd barna séu bönnuð í Svíþjóð láta fimm af sveitarfélögunum sex börnin oft búa með þeim fullorðna einstaklingi sem þau eru gift. Haft er eftir starfsmanni félagsmálayfirvalda í Stokkhólmi að vilji barn búa með maka sínum sé erfitt að neita því um það. Í sumum tilfellum sé um að ræða einstaklinga sem báðir eru undir lögaldri. -ibs

Allar helgar bókaðar undir brúðkaup í sumar

Dómkirkjan í Reykjavík er stundum fjórsetin af brúðkaupum á einum degi yfir sumarið. Hátíðahöld og mótmæli á Austurvelli setja strik í reikninginn fyrir brúðhjón. Dómkirkjuprestur segir marga virðast eiga tengingu við kirkjuna.

SAMFÉLAG Örfá pláss eru eftir í Dómkirkjunni í Reykjavík fyrir brúðkaup í sumar. Tilvonandi brúðhjón eru nú þegar farin að bóka athafnir árið 2017.

„Ég er búin að vera hér í fjögur ár og mér finnst að kirkjubrúðkaupum sé að fjölga allt árið. Um síðustu helgi voru tvö brúðkaup,“ segir Hrafnhildur Helgadóttir, kirkjuvörður í Dómkirkjunni.

Hún segir að marga laugardaga séu fjögur brúðkaup sama daginn. Að minnsta kosti einn og hálfur tími líður á milli athafna. „Ef fólk er með fyrir fram mótaðar hugmyndir og vill láta alla drauma rætast, og Dómkirkjan er þar á meðal, þá myndi ég ekki draga það að bóka.“

Sautjándi júní er á föstudegi í ár svo tvö brúðkaup fara fram í kirkjunni fimmtudaginn 16. júní. Hátíðisdagar á borð við þjóðhátíðardaginn og menningarnótt gera brúðhjónum erfitt fyrir. Hrafnhildur nefnir meðal annars Druslugönguna í því samhengi. „Við viljum ekki að það komi truflun frá Austurvelli en núna er ansi mikið að gera á Austurvelli á laugardögum. Okkar draumur er að fólk færi sig á Ingólfstorg eða í Hljómskálagarðinn.“

Séra Sveinn Valgeirsson dómkirkjuprestur segir að álagið sé ekki svo mikið á prestana tvo sem þjóna við kirkjuna. Brúðhjón velji sér alla jafna prest sjálft og komi með hann. Hann segir að svo virðist sem margir eigi tengingu við kirkjuna. „Þó sóknarvitundin sé ekki meiri þar en annars staðar þá er hún frekar áberandi kirkja á hátíðardögum. Hún er falleg og ákveðin höfuðkirkja.“

Allar helgar eru bókaðar undir brúðkaup í Dómkirkjunni í sumar. Suma daga verða fjögur brúðkaup í kirkjunni og margir farnir að huga að 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Fólk vill fá lög sem það tengir meira við en sálma. Það er bara tíðarandinn.

Sr. Sveinn Valgeirsson

Hann segir að þrátt fyrir að rannsóknir sýni minnkandi kirkjusókn og trúrækni Íslendinga þá sé fátt sem stoppi þá í að láta pússa sig saman í kirkju. „Mér finnst óskóp vænt um það að þegar kemur að þessu þá séu hefðirnar sterkar í fólki og það vilji sækja í kirkju til að fá þessa blessun. En þú sérð þetta frekar í tónlistarvalinu. Fólk vill fá lög sem það tengir meira við en sálma. Það er bara tíðarandinn.“ snaeros@frettabladid.is

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Þú kemst lengra en borgar minna

Ef skynsemin réði værum við öll á **ŠKODA Octavia G-TEC**. Í honum samtvinnast fegurð, kraftur og virðing fyrir umhverfinu. **G-TEC** sameinar kosti metans og bensíns; þú nýtir íslenska orku og lækkar eldsneytiskostnað um allt að 35%. Með metantank og 50 lítra bensíntank kemstu ótrúlega langt án þess að fylla á og svo færðu líka frítt í stæði. Komdu og reynsluaktu **ŠKODA Octavia G-TEC**.

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

www.skoda.is

Evrópusambandið skoðar tollvernd búvara á Íslandi

UTANRÍKISMÁL Á vettvangi Evrópusambandsins (ESB) er, samkvæmt heimildum blaðsins, hafin skoðun á því verklagi sem hér er viðhaft við útboð tollheimilda búvara sem landið hefur skuldbundið sig til að hleypa tollfrjálst inn í landið.

Félag atvinnurekenda (FA) hefur vakið á því athygli á vef sínum að þótt Ísland hafi samkvæmt samningi við ESB árið 2007 skuldbundið sig til að leyfa tollfrjálsan innflutning á tilteknu magni búvara þá geti raunveruleg tollvernd varanna numið tugum prósenta af innflutningsverði þeirra.

„Ástæðan er útboðskerfið, sem stjórnvöld nota til að úthluta innflutningsheimildunum, en þær eru seldar hæstbjóðanda,“ segir í umfjöllun á vef FA. Þannig sé útboðsgjald alifuglakjöts orðið svo hátt að álíka mikið kosti að flytja inn kjúkling frá ESB á tollfrjálsa kvótanum og á almennum tolli. Í báðum tilvikum sé raunveruleg tollvernd um 50 prósent af innflutningsverðinu.

„Við vitum af þessum athugasemdum Félags atvinnurekenda, en viljum ekki tjá okkur sérstaklega um þær að svo stöddu,“ segir Klemens Ólafur Þrastarson, upplýsingafulltrúi sendinefndar ESB á Íslandi.

Í samningnum frá 2007 er kveðið á um að Ísland gefi út tollkvóta í tilteknu magni á margvíslegar afurðir, bæði kjöt, osta og kartöflur. „Samningsaðilar gera ráðstafanir til að tryggja að ávinningum, sem þeir veita hvor öðrum, verði ekki stefnt í hættu með öðrum takmarkandi innflutningsráðstöfunum,“ segir í sjötta lið samningsins.

Í umfjöllun FA er haft eftir Ólafi Stephensen, framkvæmdastjóra félagsins, að erfitt sé að sjá hvernig útboðskerfið íslenska standist þessa grein samningsins. **– óká**

Ekki komin í geggjun fyrirhrunsáranna

Á áratug hefur hlutfall háskólamenntaðra í hópi atvinnulausra farið úr tæpum ellefu prósentum í rúm 25 prósent. Þó er þörf á fólki með ákveðna tegund háskólaprófa. Þróun á vinnumarkaði bendir til þess að enn sé mikill kraftur í vinnumarkaði, þrátt fyrir launahækkanir.

KJARAMÁL Þótt atvinnuleysi hér sé lítið á alþjóðlegan mælikvarða er sú ekki raunin á íslenskan mælikvarða. Gylfi Magnússon, hagfræðingur og dósent við viðskiptafræðideild Háskólans, bendir á að þótt mjög hafi dregið úr atvinnuleysi hér síðustu ár, þá sé talan ekkert mjög lág í sögulegu samhengi.

Tölurnar gefi því ekki tilefni til að ætla að vinnumarkaðurinn sé að ofhitna. „En hann er klárlega ekki með þennan slaka sem var 2009 og 2010. Hann er nánast horfinn, þó að við séum ekki komin í sömu geggjun og árin 2004 til 2007,“ segir Gylfi.

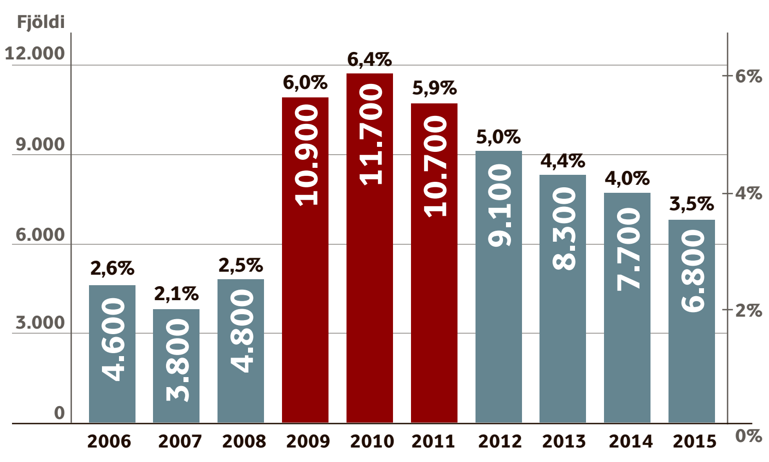
Í nýju efnahagsyfirliti VR kemur fram að samkvæmt tölum Hagstofunnar hafi atvinnuleysi í nóvember síðastliðnum verið 3,5 prósent. Þá kemur fram að tölurnar sýni þróun í átt til aukins hlutfallsstarfandi á vinnumarkaði. Þær tölur hafi ekki verið hærri frá hruni og séu nú þær sömu og í mars 2005. „Þessi leitni í hlutfallsstarfandi er gott merki um að enn sé mikill kraftur í vinnumarkaðinum þrátt fyrir strembnar kjaraviðræður á árinu sem var að líða,“ segir í samantekt VR.

Í efnahagsyfirlitinu kemur einnig fram að á fyrstu ellefu mánuðum ársins 2005 hafi atvinnulausir með háskólamenntun verið 10,6 prósent af heildarfjölda atvinnulausra, en á sama tíma í fyrra hafi það hlutfall verið 25,2 prósent. „Á þessum tíma hefur fjöldi atvinnulausra með háskólamenntun aukist um 272 prósent en aðeins um níu prósent hjá þeim sem hafa lokið grunnskólanámi eða öðru sambærilegu,“ segir þar.

Gylfi bendir á að á þessum tíu árum hafi hlutfall Íslendinga með háskólapróf hækkað mjög mikið. „Þannig að hlutfallslegt atvinnuleysi þeirra sem eru með háskólapróf hefur ekki vaxið jafn mikið og þessar hráu tölur gefa til kynna. Það eru einfaldlega fleiri með háskólapróf,“ segir hann. Tölurnar segi þó sína sögu um framboð og eftirspurn á vinnumarkaði.

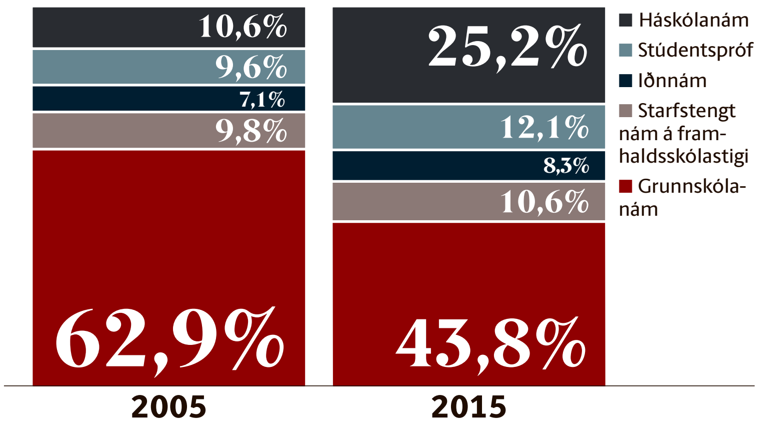
„Það kannski gengur ekki nógu vel að byggja upp atvinnugreinar sem reiða sig á fólk með háskólapróf, það er að segja í sumum greinum,“ bætir Gylfi við og bendir á að landlægur skortur sé á fólki með ákveðna tegund háskólaprófa, svo sem í verkfræði og tölvufræði, auk skorts á heilbrigðisstarfsfólki sem sé háskólamenntað. „Þannig að það eru einhverjir aðrir hópar háskólamanna sem eru atvinnulausir. Augljóst er að það er einhver tegund menntunar sem tryggir fólki ekki vinnu við núverandi aðstæður.“
olikr@frettabladid.is

Fjöldi atvinnulausra 2006 til 2015*



*Karlar og konur, 16-74 ára, á þriðja ársfjórðungi. *Heimild: Hagstofa Íslands*

Menntun atvinnulausra



Heimild: Vinnumálastofnun og VR

Alls konar fólk mælir göturnar í atvinnuleysi, þótt dregið hafi úr því hröðum skrefum síðustu ár. Núna er hlutfall háskólamenntaðra meðal atvinnulausra hærra en fyrir tíu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> **Þannig að hlutfallslegt atvinnuleysi þeirra sem eru með háskólapróf hefur ekki vaxið jafn mikið og þessar hráu tölur gefa til kynna. Það eru einfaldlega fleiri með háskólapróf.**
>
> Gylfi Magnússon hagfræðingur

ÚTSALA
25%
af öllum grillum
*Gildir ekki á Expert og Weber
og aukahlutum
aðeins í nokkra daga!
Grillbúðin
www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Opið virka daga 11-18 - Laugardag 11-16

Sex sýrlenskar fjölskyldur koma í dag

FLÓTTAFÓLK Um 50 manns á vegum Rauða kross Íslands hafa undanfarna daga verið að útbúa íbúðir sýrlensku flóttafjölskyldnanna sem koma til landsins í dag. Íbúðirnar eru á Akureyri og á höfuðborgarsvæðinu.

Alls eru 48 stuðningsfjölskyldur þar að auki í startholunum við að veita Sýrlendingunum aðstoð við að aðlaga sig samfélaginu. Þá hafa ríflega 200 sjálfboðaliðar Rauða krossins, auk starfsmanna, unnið að komu flóttafólksins til landsins.

„Það er mikill hugur í sjálfboðaliðum Rauða krossins sem hafa undirbúið sig af miklum kappi fyrir komu flóttafólksins undanfarnar vikur,“ segir Þórir Guðmundsson, deildarstjóri Rauða krossins í Reykjavík.

„Okkur þykir skipta miklu máli að fólkið finni fyrir hlýhug Íslendinga og þess vegna viljum við að íbúðirnar sem fólkið flytur í séu heimilislegar. Það verður matur í ísskápnum, gluggatjöld fyrir gluggum og hlýr fatnaður til reiðu svo fólk geti byrjað strax að kynna sér nágrennið,“ segir hann.

Flóttamannahópurinn samanstendur af sex fjölskyldum, þar af eru 13 fullorðnir og 22 börn.

Þrjár fjölskyldur til viðbótar, sem höfðu lýst yfir áhuga á að koma, hafa þó hætt við en engar skýringar liggja fyrir hvers vegna. **- srs**

> **Það verður matur í ísskápnum, gluggatjöld fyrir gluggum og hlýr fatnaður til reiðu.**
>
> Þórir Guðmundsson, deildarstjóri Rauða krossins í Reykjavík.

Um 200 sjálfboðaliðar hafa aðstoðað við komu flóttafólksins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

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 akstursseiginleika 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.

Lýsir grátlegu metnaðarleysi

ÞJÓNUSTA „Áformin lýsa grátlegu metnaðarleysi Íslandspóst gagnvart þjónustuhlutverki sínu við landið allt,“ segir í bókun bæjarráðs Fljótsdalshéraðs þar sem mótmælt er fyrirhugaðri skerðingu á þjónustu Íslandspósts í dreifbýli.

Pósti verður dreift annan hvern virkan dag í dreifbýli í staðinn fyrir alla virka daga.

„Verði af þessum áformum liggur fyrir að það hefur verulega neikvæð áhrif á búsetuskilyrði og atvinnu í dreifbýli, sérstaklega á tímum þar sem mikið getur legið við að vörur og varahlutir berist með skjótum hætti,“ segir bæjarráð Fljótsdalshéraðs. **– gar**

Pósturinn hefur einkarétt á dreifingu bréfa undir 50 grömmum. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

„KEYPTU LÍFEYRISSJÓÐIRNIR ALLTAF Í SÖMU HLUTAFÉLÖGUNUM?“

„VAR HJARÐHEGÐUN REGLAN HJÁ LÍFEYRISSJÓÐUNUM?“

„ERU HAGSMUNIR LÍFEYRISSJÓÐANNA ÞEIR SÖMU OG EINSTAKLINGANNA SEM SITJA ÞAR Í STJÓRNUM?“

Morgunverðarfundur á Hótel Sögu Radisson Blu (Katla), fimmtud. 21. janúar, kl. 8-10.30

Allir velkomnir!

Samtök sparifjáreigenda

Skýrslan sem fjallað er um á fundinum er aðgengileg á heimasíðu samtakanna sparife.is

facebook.com/sparife

Með föggur sínar á flótta

Sýrlenskur flóttamaður burðast með föggur sínar yfir sléttur Makedóníu í átt að flóttamannabúðum í þorpinu Miratovac. Makedónía, Serbía, Króatía, Slóvenía og Austurríki hafa öll lokað landamærum sínum fyrir „efnahagslegum flóttamönnum“ og einungis Afganar, Sýrlendingar og Írakar komast í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Pressa á afgreiðslu húsnæðisfrumvarpa

Alþingi kemur saman á morgun. Húsnæðismál velferðarráðherra er eitt stærsta málið sem kemst á dagskrá í upphafi árs. Pressa er á að afgreiða það fyrir endurskoðun kjarasamninga. Stjórnarskrármálið einnig talið mikilvægt forgangsmál.

STJÓRNMÁL Alþingi kemur aftur saman í dag eftir jólafrí. Ef þingið nær að halda dagskrá sinni mun það starfa fram til þriðjudagsins 31. maí. Lítill hluti þingmála var afgreiddur á síðasta þingi og því ljóst að mikil vinna er fyrir stafni á Alþingi.

Ásmundur Einar Daðason, þingflokksformaður Framsóknarflokksins, segir að húsnæðisfrumvörpin séu fyrstu stóru málin sem komi til kasta Alþingis eftir jólafrí. Þá hafa efasemdir verið á lofti meðal margra sjálfstæðismanna vegna húsnæðismálanna. Nokkur pressa er á afgreiðslu húsnæðisfrumvarpanna en þau eru hluti af yfirlýsingum stjórnvalda í tengslum við kjarasamninga síðasta árs og meðal forsendu þess að kjarasamningar opnist ekki enn á ný. Endurskoðun þeirra er í gangi fram í febrúar.

„Þetta er mál sem er hluti af stefnu ríkisstjórnarinnar og hluti af yfirlýsingum vegna kjarasamninga. Þetta er komið í gegn um ríkisstjórn og í gegn um stjórnarflokkana þannig að ég hef engar áhyggjur af öðru en að það sigli í höfn,“ segir Ásmundur og bendir á að það sé mikill stuðningur við húsnæðismálin á þingi og að þau séu gríðarmikilvæg fyrir ungt fólk.

> **Þetta er komið í gegn um ríkisstjórn og í gegn um stjórnarflokkana þannig að ég hef engar áhyggjur af öðru en að það sigli í höfn.**
>
> Ásmundur Einar Daðason, þingflokksformaður Framsóknarflokksins

Þá nefnir Ásmundur vinnu stjórnarskrárnefndar. „Þar leggjum við framsóknarmenn gríðarlega áherslu á beint lýðræði og að koma auðlindaákvæði um sameign þjóðarinnar á auðlindum inn í stjórnarskrá,“ segir hann.

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, segir þingflokk Sjálfstæðisflokksins hafa ýmsar athugasemdir vegna húsnæðisfrumvarpa velferðarráðherra.

„Þetta er kannski ekki beintengt því sem við stöndum fyrir sem er séreignarstefnan og að auðvelda fólki að eignast þak yfir höfuðið,“ segir Ragnheiður.

Ragnheiður segir sjálfstæðismenn styðja starf stjórnarskrárnefndar. „Við höfum tekið af heilum hug að skoða þau atriði sem eru til skoðunar. Og ég bind miklar vonir við að þessari nefnd takist að ljúka sinni vinnu þrátt fyrir að hún hafi ekki náð að klára fyrir 18. janúar,“ segir hún.

Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, segir flokk sinn leggja áherslu á húsnæðismál ungs fólks. Hann segir margt jákvætt í frumvörpum velferðarráðherra en þau gangi ekki nægilega langt og ágreiningur innan ríkisstjórnarinnar sé áhyggjuefni.

Hvað breytingar á stjórnarskrá varðar segir Helgi þingið vera að falla á tíma. „Stjórnarskrárnefnd hefur ekki komist að neinni niðurstöðu og eftir að stjórnarflokkarnir treystu sér ekki í þjóðaratkvæðagreiðslu samhliða forsetakosningum þá dregur það úr líkunum á að eitthvað komi út úr því með hverjum deginum sem líður.“

stefanrafn@frettabladid.is

Kia er áreiðanlegasti bílaframleiðandinn samkvæmt þýska fagtímaritinu Auto Bild.

Endur fyrir löngu vorum við nýliðar á bílamarkaðnum, ung og óreynd. Nú er öldin önnur og Kia Motors situr í efsta sæti áreiðanleikaskýrslu hins virta þýska bílatímarits Auto Bild fyrir 2015. Þar er tekin saman ánægja bíleigenda, áreiðanleiki bíla og langtímagæði þeirra á þýska markaðnum. Kia skoraði hátt í öllum flokkum og var stigahæst í ábyrgðarflokknum, en 7 ára ábyrgð Kia er einstök á meðal bílaframleiðenda.

Við erum stolt af þessum árangri. Það er ljóst að metnaður okkar til að framleiða bíla í hæsta gæðaflokki hefur skilað sér. Þannig tókst okkur að skríða úr egginu, breiða út vængina og hefja okkur til flugs — og við stefnum enn hærra.

Ævintýrið er rétt að byrja. Takk fyrir að taka þátt í því.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Brandenburg

Ójöfnuðurinn heldur fólki í fátækt

Bilið milli ríkra og fátækra hefur náð nýjum hæðum, samkvæmt nýrri úttekt hjálparsamtakanna Oxfam. Skýrslan er birt í sömu viku og hin árlega ráðstefna auðmanna og valdafólks hefst í Davos í Sviss. Samtökin skora á leiðtoga heims að útrýma skattaskjólum.

SVISS Ríkasta prósent jarðarbúa á jafn mikinn auð eins og öll hin 99 prósentin til samans. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu frá alþjóðlegu hjálparsamtökunum Oxfam.

Samtökin skora á leiðtoga heims að breyta þessu ástandi og draga úr ójöfnuði í staðinn fyrir að láta hann aukast jafnt og þétt. „Þeir sem verja þetta ástand segja að þau sem láta ójöfnuðinn trufla sig stjórnist af pólitík öfundarinnar,“ segir í skýrslunni frá Oxfam. „Þeir benda oft á að fólki sem býr við örbirgð hafi fækkað og það sanni að ójöfnuður sé ekki vandamál. En þarna missa þeir algerlega marks.“

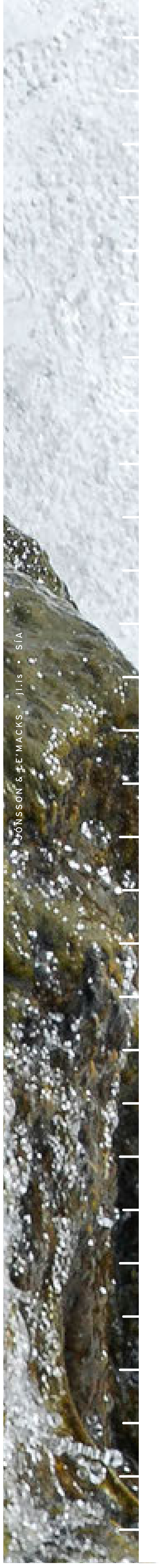
Oxfam-samtökin segjast að sjálfsögðu fagna þeim miklu framförum sem hafið orðið undanfarna áratugi. Á tuttugu árum, frá 1990 til 2010, hafi tekist að fækka um helming þeim jarðarbúum sem búa við algera örbirgð. „En samt er það svo, að hefði ójöfnuður ekki vaxið innan landanna á þessu tímabili, þá hefðu 200 milljónir manna til viðbótar losnað út úr fátækt. Sú tala hefði getað hækkað í 700 milljónir ef fátækir hefðu fengið meira út úr hagvextinum en hinir ríku,“ segja skýrsluhöfundar.

Skýrslan er birt í sömu vikunni og hin árlega ráðstefna helstu valdaafla heimsins er haldin í Davos í Sviss. Höfundar skýrslunnar segja að leiðtogar heims eigi að gera það að forgangsverkefni sínu að útrýma skattaskjólum, sem auðkýfingar og stærstu fyrirtæki heims notfæri sér óspart. „Þetta alþjóðlega kerfi skattaundanskota er að sjúga lífið úr velferðarríkjunum í hinum auðuga hluta heimsins,“ segir í skýrslunni. „Það kemur einnig í veg fyrir að fátækari lönd fái þau úrræði sem þarf til að takast á við fátækt.“ gudsteinn@frettabladid.is

Í skýrslunni segir að alþjóðlegt kerfi skattaundanskota komi í veg fyrir að fátækari lönd fái þau úrræði sem þarf til að takast á við fátækt. Fréttablaðið/EPA

Ríkasta fólkið

- **62 einstaklingar** eiga jafn mikið og fátækari helmingur mannkyns, samtals 3,6 milljarðar manns. Árið 2010 voru það 388 manns sem áttu jafn mikið og fátækari helmingur mannkynsins.
- **230.000 milljarðar króna** er auður hinna 62 ríkustu einstaklinga heims metinn á. Auður þeirra hefur vaxið um 44 prósent frá árinu 2010, eða um 70 þúsund milljarða.
- **9 af hverjum tíu** af 200 fyrirtækjum, sem Oxfam skoðaði, hafa hreiðrað um sig í að minnsta kosti einu skattaskjóli. Þarna á meðal eru flest stærstu fyrirtæki heims.


Landsvirkjun

OPINN FUNDUR Á GRAND HÓTEL
Miðvikudagur 20. janúar kl. 8:30–10:00
Morgunkaffi frá kl. 08:00

Fiskar og vatnsaflsvirkjanir

Verið velkomin á opinn morgunverðarfund Landsvirkjunar sem er haldinn í samstarfi við **Veiðimálastofnun** um áhrif vatnsaflsvirkjana á fiskistofna. Kynntar verða rannsóknir Veiðimálastofnunar og rætt um þann lærdóm sem við getum dregið af reynslunni. Fundinum verður streymt beint á landsvirkjun.is.

Ábyrgð Landsvirkjunar
Ragna Árnadóttir, *aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar og fundarstjóri*

Virkjanir og áhrif þeirra í Sogi og Laxá
Magnús Jóhannsson, *fiskifræðingur og sviðsstjóri á Veiðimálastofnun*

Virkjun og fiskistofnar Blöndu
Sigurður Guðjónsson, *fiskifræðingur og forstjóri Veiðimálastofnunar*

Áhrif Kárahnjúkavirkjunar á fiskistofna Lagarfljóts og Jökulsár á Dal
Ingi Rúnar Jónsson, *fiskifræðingur á Veiðimálastofnun*

Þjórsár- og Tungnaársvæði, fiskistofnar og virkjanir
Benóný Jónsson, *líffræðingur á Veiðimálastofnun*

Að loknum erindum stýrir **Guðni Guðbergsson**, fiskifræðingur og sviðsstjóri á Veiðimálastofnun, umræðum.

Skráning á fundinn fer fram á landsvirkjun.is

JÓNSSON & LE'MACKS · jl.is · SÍA

Heilbrigði unglingurinn

Læknafélag Íslands og Fræðslustofnun lækna
standa fyrir málþinginu **Heilbrigði unglingurinn**
miðvikudaginn 20. janúar kl. 20:00-21:30
í Norðurljósasal **HÖRPU**

Fundarstjóri: Ragnar Bjarnason

Inngangur, kynþroski, áhrif kynhormóna:
Ragnar Bjarnason prófessor og yfirlæknir

Fæðuval unglinga – næring, ímyndarsköpun og félagsskapur:
Anna Sigríður Ólafsdóttir, næringarfræðingur, dósent við HÍ

Geðheilbrigði unglinga , – hugrænn og félagslegur þroski:
Urður Njarðvík, sálfræðingur, dósent við HÍ

Umræður

Málþingið er öllum opið og aðgangur ókeypis

Kirkjan hyggur á endurheimt votlendis

Gangi áform þjóðkirkjunnar eftir hefst endurheimt votlendis á kirkjujörðum í sumar og byrjað verður í Skálholti. Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands, vill að kirkjan sé virkur þátttakandi í baráttunni gegn hlýnun jarðar af völdum losunar gróðurhúsalofttegunda.

UMHVERFISMÁL Þjóðkirkjan hefur markað sér stefnu um að verða virkur þátttakandi í baráttunni gegn hnattrænni hlýnun vegna losunar gróðurhúsalofttegunda. Ákveðið hefur verið að endurheimta votlendi á kirkjujörðum og fyrst í Skálholti.

Í áramótaávarpi sínu kallaði biskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir, eftir að allir sýndu ábyrgð í verki er varðar umhverfismál og að þjóðkirkjan vilji leggja sitt af mörkum. Vísaði hún til loftslagsráðstefnunnar í París í desember þar sem samkomulag náðist á milli 195 þjóða. Með samkomulaginu á meðal annars að tryggja að hlýnun verði innan við tvær gráður miðað við tímann fyrir iðnbyltingu.

„Ákveðið hefur verið að endurheimta votlendi í Skálholti og til skoðunar er að slíkt eigi sér stað á fleiri kirkjujörðum. Endurheimt votlendis er mikilvægt skref í átt að breytingu á kolefnisbúskapnum. Mýrar hafa að geyma óhemju magn af kolefni og allar breytingar í kolefnisbúskap þessara vistkerfa eru því mikilvægar á hnattræna vísu. Hingað til höfum við einblínt á mengun frá farartækjum og slæma umgengni um náttúruna, sem er vel. Það hefur komið mörgum á óvart að endurheimt votlendis hefði svo mikil áhrif sem raun ber vitni í átt til byggilegri heims,“ sagði Agnes.

Séra Halldór Reynisson, verkefnisstjóri í Skálholti, segir að allar jarðir sem kirkjan á komi til greina með endurheimt votlendis en verkefnið sé á undirbúningsstigi. Fyrst þurfi að fara fram mat á aðstæðum á hverjum stað í samráði við ábúendur. Að stofni til sé um að ræða prestssetursjarðir sem enn eru í eigu kirkjunnar. Þar ber að líta til þess að með svokölluðu kirkjujarðasamkomulagi frá 1998 fóru flestar jarðir kirkjunnar til ríkisins, en þær voru nokkur hundruð. Í eigu kirkjunnar eru því nokkrir tugir jarða í dag, og hafa verið nefndar jarðir eins og Oddi og Reynivellir í Kjós.

Árið 2014 voru setnar prestssetursjarðir kirkjunnar 26 alls. Auk þess á kirkjan átta prestssetursjarðir sem ekki eru setnar eða í umsjá presta: Mosfell í Mosfellsbæ, Reykhóla, Vatnsfjörð, Árnes, Mælifell, Háls, Desjarmýri og Mosfell í Grímsnesi. Um jörðina Skálholt gilda sérstakar reglur. **svavar@frettabladid.is**

> **Ákveðið hefur verið að endurheimta votlendi í Skálholti og til skoðunar er að slíkt eigi sér stað á fleiri kirkjujörðum**
>
> Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands

Ríkið hyggst hefjast handa í sumar

- Eitt 16 verkefna í sóknaráætlun stjórnvalda snýr sérstaklega að endurheimt votlendis.
- Sett verður á fót verkefni um endurheimt votlendis. Ráðist verður í fyrstu verkefnin undir þeim hatti sumarið 2016 á grunni vinnu starfshóps, sem hefur kortlagt vænleg svæði til endurheimtar, m.a. á þjóðlendum. Áfram verður unnið að kortlagningu framræstra svæða sem koma til greina við endurheimt votlendis í samvinnu við bændur, landeigendur og náttúruverndarsamtök.

Heimild: Verkefni í sóknaráætlun í loftslagsmálum

Ef allt gengur upp mun þjóðkirkjan hefja endurheimt votlendis í Skálholti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fjármálalæsi er nú á námskrá grunnskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fjármálalæsi Íslendinga farið batnandi síðustu ár

FJÁRMÁL Íslendingar hafa tekið framförum í fjármálalæsi og koma vel út ef miðað er við niðurstöður kannana í fjórtán OECD-ríkjum árið 2012. Þetta er niðurstaða nýrrar rannsóknar sem greint er frá í skýrslu um fjármálalæsi Íslendinga á vegum Stofnunar um fjármálalæsi og sálfræðisviðs viðskiptadeildar Háskólans í Reykjavík.

Þetta er í þriðja sinn sem fjármálalæsi Íslendinga er rannsakað á þennan hátt, en spurningalistar voru lagðir fram í desember árin 2008, 2011 og 2014. Árið 2014 skoruðu þátttakendur hærra að meðaltali í öllum þáttum fjármálalæsis, þekkingu, viðhorfum og hegðun. Meðaltal réttra svara í þekkingarhlutanum er 67 prósent nú, en var 47 prósent árið 2011. Þrjátíu prósent halda heimilisbókhald nú samanborið við 16 prósent árið 2011. Meðalhlutfall annarra OECD-ríkja er þó hærra, eða 44 prósent.

Breki Karlsson, forstöðumaður Stofnunar um fjármálalæsi, telur að ákveðin vitundarvakning í þjóðfélaginu hafi valdið þessari þróun. „Þegar stofnunin um fjármálalæsi var stofnuð árið 2005 var orðið fjármálalæsi ekki til í íslenskri tungu,“ segir Breki. Margt hefur breyst síðan, árið 2011 var fjármálalæsi til að mynda komið inn í námskrá grunnskóla. „Samkvæmt rannsóknum OECD ríkir meiri hagsæld og fólk veitir stjórnvöldum meira aðhald í þeim ríkjum þar sem fjármálalæsi er mikið,“ segir Breki.

Í rannsókninni skoruðu karlar, miðjualdurshóparnir, þátttakendur sem voru giftir eða í sambúð og þeir sem bjuggu á höfuðborgarsvæðinu að meðaltali marktækt hærra en aðrir í þekkingarhluta rannsóknarinnar. Nokkuð jákvætt samband er milli viðhorfa og hegðunar í fjármálum. Því jákvæðari viðhorf þátttakenda, þeim mun jákvæðari hegðun sýndu þeir. **saeunn@frettabladid.is**

> **Samkvæmt rannsóknum OECD ríkir meiri hagsæld og fólk veitir stjórnvöldum meira aðhald í þeim ríkjum þar sem fjármálalæsi er mikið.**
>
> Breki Karlsson, forstöðumaður Stofnunar um fjármálalæsi

NÝTT ÁR OG FRÁBÆR TILBOÐ

BÍLALAND BÝÐUR FJÖLDI BÍLA Á EINSTÖKUM KJÖRUM!
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR EINTAK! TAKMARKAÐ MAGN!

RENAULT GRAND SCENIC III
Nýskr. 10/13, ekinn 57 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 3.090.000
Rnr. 340105
TILBOÐ kr. 2.690 þús.

NISSAN JUKE ACENTA
Nýskr. 06/14, ekinn 33 þús km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 2.990.000
Rnr. 191864
TILBOÐ kr. 2.550 þús.

RANGE ROVER VOGUE
Nýskr. 08/07, ekinn 137 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 6.990.000
Rnr. 120765
TILBOÐ kr. 5.790 þús.

PORSCHE CAYENNE
Nýskr. 07/07, ekinn 111 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.290.000
Rnr. 350011
TILBOÐ kr. 3.590 þús.

TOYOTA AURIS SOL
Nýskr. 05/08, ekinn 138 þús km.
dísil, sjálfskiptur
Verð áður kr. 1.790.000
Rnr. 103185
TILBOÐ kr. 1.290 þús.

KIA SORENTO
Nýskr. 06/12, ekinn 64 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 5.190.000
Rnr. 310119
TILBOÐ kr. 4.390 þús.

BMW X5 xDrive 30d
Nýskr. 01/12, ekinn 69 þús km.
dísil, sjálfskiptur
Verð áður kr. 8.390.000
Rnr. 102781
TILBOÐ kr. 7.390 þús.

HYUNDAI i30 CLASSIC
Nýskr. 05/14, ekinn 73 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 2.190.000
Rnr. 283096
TILBOÐ kr. 1.850 þús.

HYUNDAI i30 WAGON
Nýskr. 06/11, ekinn 88 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr.2.290.000
Rnr. 120773
TILBOÐ kr. 1.690 þús.

HYUNDAI ix35 COMFORT
Nýskr. 05/14, ekinn 75 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.590.000
Rnr. 103186
TILBOÐ kr. 4.190 þús.

MERCEDES BENZ ML300
Nýskr. 01/11, ekinn 126 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 6.570.000
Rnr. 142599
TILBOÐ kr. 5.390 þús.

HONDA ACCORD ELEGANCE
Nýskr. 07/13 ekinn 38 þús km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 3.790.000
Rnr. 282432
TILBOÐ kr. 2.990 þús.

HYUNDAI i40 WAGON PREMIUM
Nýskr. 05/12, ekinn 81 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr.4.150.000
Rnr. 191820
TILBOÐ kr. 3.290 þús.

KIA SPORTAGE EX
Nýskr. 02/15, ekinn 51 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 5.120.000
Rnr. 120800
TILBOÐ kr. 4.690 þús.

OPEL AMPERA RAFMAGN
Nýskr. 08/12, ekinn 16 þús km.
rafmang / bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.980.000
Rnr. 131695
TILBOÐ kr. 3.990 þús.

RENAULT MEGANE SP. TOURER
Nýskr. 02/13, ekinn 50 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.690.000
Rnr. 282848
TILBOÐ kr. 2.390 þús.

TOYOTA LAND CRUISER 150GX
Nýskr. 07/12, ekinn 109 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 6.970.000
Rnr. 131799
TILBOÐ kr. 5.790 þús.

HONDA JAZZ ELEGANCE
Nýskr. 05/14, ekinn 40 þús km.
bensín, sjálfskiptur
Verð áður kr. 2.690.000
Rnr. 120805
TILBOÐ kr. 2.290 þús.

SUZUKI GRAND VITARA
Nýskr. 06/12, ekinn 43 þús km.
bensín, beinskiptur
Verð áður kr. 3.590.000
Rnr. 142745
TILBOÐ kr. 2.990 þús.

SUZUKI GRAND VITARA
Nýskr. 04/14, ekinn 93 þús km.
bensín, sjálfskiptur
Verð áður kr. 4.180.000
Rnr. 191946
TILBOÐ kr. 3.450 þús.

Opið frá kl. 9-18 á virkum dögum
og kl. 12-16 á laugardögum.

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

bílaland

Minnsti bróðir

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Engar samræmdar vinnu- eða verklagsreglur eru til hjá lögreglunni þegar grunur kemur upp um ofbeldi gegn fötluðu fólki. Fréttablaðið greindi frá þessu á laugardag en Steinunn Þóra Árnadóttir, þingmaður Vinstri grænna, lagði fram fyrirspurn til innanríkisráðherra sem svarað var fyrir helgi. Svo mikið verk þarf að vinna áður en hægt er að halda því fram að öryggi og réttarvernd fatlaðs fólks sé tryggt að formaður Landssamtakanna Þroskahjálpar telur að þörf sé á sérstakri neyðaráætlun til úrbóta.

Þroskahjálp samþykkti sérstaka áætlun um vernd fatlaðs fólks gegn misnotkun og ofbeldi á landsþingi sínu í október. Þar voru lögreglu- og dómsmálayfirvöld sérstaklega hvött til að setja sér skýrar verklagsreglur um hvernig bæta megi réttarvernd fatlaðs fólks. Eitt lögregluembætti hefur sett sér sínar eigin reglur við rannsókn kynferðisbrota þar sem brotaþoli er með þroskahömlun. Það er lögreglustjórinn á Suðurlandi sem gerði það að eigin frumkvæði.

„Svarið við fyrirspurn minni vekur kannski fyrst og fremst spurningar um það hvort þekking þeirra sem rannsaka og dæma í málum er varða ofbeldi gegn fötluðu fólki sé nægjanlega góð,“ sagði Steinunn í samtali við Fréttablaðið.

Róbert R. Spanó, dómari við Mannréttindadómstól Evrópu, skrifaði grein í Fréttablaðið í byrjun árs þar sem hann ræddi meðal annars um þörf á endurmenntun dómara. Hann sagði dómarastarfið sérfræðistarf og dómara þurfa að kunna lögin. Lögin hins vegar taki sífelldum breytingum og oft séu nýjar réttarreglur undir áhrifum af breyttum samfélagsviðhorfum og kenningum.

Ofbeldi sem beinist gegn fötluðu fólki er þekkt og viðurkennt vandamál um allan heim. Fólk sem er fatlað er eins mismunandi og við hin og glímir við mismikla fötlun. Það er hins vegar þekkt að þeir sem beita ofbeldi velja oft að ráðast gegn þeim sem ekki fá borið hönd fyrir höfuð sér og þar eru fatlaðir í meiri hættu en aðrir.

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks frá árinu 2007 leggur mikla áherslu á skyldur ríkja til að verja fatlað fólk fyrir ofbeldi. Íslenska ríkið skrifaði undir þennan samning og vinnur nú að fullgildingu hans sem þýðir að tryggja verður að öll lög og stjórnsýslufyrirmæli uppfylli kröfur og skilyrði sem hann mælir fyrir um. Í samningnum er lögð sérstök áhersla á að stjórnvöld tryggi fötluðu fólki aðgang að réttarkerfinu og vernd réttarkerfisins til jafns við aðra, meðal annars með því að laga málsmeðferð alla að þörfum þess.

Ljóst er á dæmum sem liggja fyrir að fatlaðir, og þá sérstaklega fatlaðar konur, hafa ekki sama aðgang að réttarkerfinu og aðrir. Og það má óttast að þeir sem ekki hafa stigið fram og sagt sögur sínar í fjölmiðlum séu hið minnsta fyrir hendi og líklega margir.

Þörfin á samræmdum reglum um ofbeldismál gegn fötluðum er mikil og jafn mikil er þörfin á menntun þeirra sem með slík mál fara. Hinn hátt í áratugar gamli samningur Sameinuðu þjóðanna sem enn hefur ekki verið fullgiltur öskrar á stjórnvöld að muna eftir sér. Alþingi kemur einmitt saman í dag. Vert væri að huga að þessu.

Þörfin á samræmdum reglum um ofbeldismál gegn fötluðum er mikil og jafn mikil er þörfin á menntun þeirra sem með slík mál fara.

Halldór

Frá degi til dags

Þjóðin hefur ekki alltaf rétt fyrir sér

Afskaplega undarleg umræða átti sér stað á breska þinginu í gær. Vegna 575 þúsund undirskrifta úr hópi almennings neyddust þingmenn til að taka til umræðu hvort banna ætti Donald Trump að koma til Bretlands. Hugmyndin er alveg sæmilega heimskuleg en er afrakstur lýðræðislegrar grasrótarstarfsemi. Þó að um fyndið pólitískt áhættuatriði sé að ræða veltir þetta upp spurningum um hvaða málefni eigi heima í til dæmis þjóðaratkvæðagreiðslum. Skemmst er að minnast tillögu Framsóknar og flugvallarvina um að halda atkvæðagreiðslu um hvort reisa ætti mosku í Reykjavík en sú tillaga var á svipuðu vitsmunastigi og sú sem er nú rædd í Bretlandi.

Kárahnjúkar í Kína

Frosti Sigurjónsson, þingmaður Framsóknarflokksins, er efins um aðkomu Íslands að innviðafjárfestingabanka í Kína. „Þetta er banki sem á að fjárfesta í innviðum í Asíu og Eyjaálfu, væntanlega brúm og vegum og kjarnorkuverum eða orkuverum,“ sagði Frosti í útvarpsþættinum Harmageddon. Þetta er athyglisvert í ljósi þess að þarna er opinbert fé sem er nýtt til innviðafjárfestinga í Austurlöndum fjær á meðan margir eru eflaust þeirrar skoðunar að innviðafjárfestingum á íslenskri landsbyggð sé ábótavant.

stefanrafn@frettabladid.is

Rangfærsla Samáls

Ragnheiður Þorgrímsdóttir
Kúludalsá, Hvalfirði

Í innsendri grein sem birtist í Fréttablaðinu 15. janúar fer Pétur Blöndal, framkvæmdastjóri Samtaka álframleiðenda, mikinn í að réttlæta auglýsingar (jólakveðjur) Norðuráls, en þessar auglýsingar hefur Landvernd kært á grundvelli laga nr. 57/2005 um eftirlit með viðskiptaháttum og markaðssetningu, á þeim forsendum að um sé að ræða villandi, ófullnægjandi eða beinlínis rangar upplýsingar.

Eitt af því sem Pétur sér ástæðu til að nefna málstað sínum til framdráttar eru rannsóknir opinberra stofnana á veikindum hrossa á bænum Kúludalsá í Hvalfirði. Pétur segir orðrétt: „… hafa þau verið rannsökuð af opinberum stofnunum og engin tengsl við flúormengun fundist. Þessar rannsóknir hafa staðið í mörg ár og má fræðast um niðurstöðurnar á heimasíðu Matvælastofnunar.“

Hér talar Pétur eins og veikindi hrossa á Kúludalsá séu margrannsökuð og yfir langan tíma. Niðurstaðan sem þarna er vísað til og birt er á vef Matvælastofnunar er vegna einnar „rannsóknar“ sem hefur, frá því hún var kynnt, verið harðlega gagnrýnd m.a. vegna óvísindalegra vinnubragða og hlutdrægni. Um rannsóknina má m.a. lesa á vefnum www.namshestar.is.

Alrangt er að hún hafi staðið um margra ára skeið, eins og berlega sést ef gögn eru skoðuð. Ekki hafa verið birtar niðurstöður úr rannsóknum annarra opinberra aðila. Aftur á móti hefur eigandi hrossanna á Kúludalsá ítrekað farið þess á leit m.a. við Umhverfisstofnun (eftirlitsaðila Norðuráls) að hlutast verði til um grunnrannsóknir á þolmörkum íslenskra grasbíta gagnvart flúori, en án árangurs.

Annaðhvort fer framkvæmdastjóri Samáls hér vísvitandi með rangfærslur til að afvegaleiða lesendur eða þá að hann veit ekki betur, sem þýðir að hann hefur ekki haft fyrir því að kynna sér málið áður en hann setti fullyrðingar sínar á blað. Deila má um hvort er verra – en ljóst má vera að taka þarf öllu með fyrirvara sem frá álframleiðslunni kemur, jólakveðjum sem öðru.

Annaðhvort fer framkvæmdastjóri Samáls hér vísvitandi með rangfærslur til að afvegaleiða lesendur eða þá að hann veit ekki betur

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

Ég er hætt

Úrsúla Jünemann
fv. kennari

2015 er það ár þegar við grunnskólakennarar samþykktum einhverja verstu kjarasamninga. Eins og oft áður höfum við afsalað okkur ýmsum réttindum fyrir aðeins hærra kaup. En fjölmiðlar vilja ekki taka þann punkt með í reikninginn. Það er þvert á móti talað um einhverjar „gríðarlegar launahækkanir“ sem kennararnir fengu, sem munu koma launaskriði af stað og ógna öllum stöðugleika. Allt upp í 29% launahækkun hljómar svakalega flott, en prósentuhækkun af lágu kaupi er nú ekki svo mikið.

Það sem gerðist undanfarin ár var að kennaranámið var lengt um tvö ár, úr þremur árum í fimm. Og ráðamenn skildu ekkert í því að ekki nokkur maður vildi leggja kennaranámið fyrir sig og þeir fáu sem kláruðu námið hurfu flestir til annarra og betur launaðra starfa. Fimm ára nám fyrir starf undir miklu álagi og kaup sem dugar ekki til að framfleyta fjölskyldu er bara ekki spennandi. Þannig að í nýjum samningum var gert ráð fyrir að gera vel við nýja, unga kennara, kjör þeirra urðu talsvert betri en hefur verið.

En hvað varð um kjör eldri kennaranna, kjör þeirra sem hafa kennt lengi og gert sínar skyldur samviskusamlega? Ég sem 60+ upplifi þessa „frábæru samninga“ sem spark í rassinn. Hvers vegna?

Þegar maður er orðinn 50 ára þá er ekki svo auðvelt að ráða sig í önnur störf þannig að maður verður að bíta í það súra epli að halda áfram í sínu starfi.

Áður en samið var um kaup og kjör í vor fengu eldri kennarar svonefndan aldursafslátt á kennslustundir sem stighækkaði með aldrinum. Þetta þýddi ekki að mönnum leyfðist að vinna minna heldur var kennsluskyldan lækkuð gegn því að vinna önnur störf í staðinn. Þetta gat til dæmis verið ráðgjöf og liðveisla, gerð nýs kennsluefnis, vinna í námskrám, umsjón með kennslugögnum, vinna í nefndum o. fl.

Með þessari reglu var eldri kennurum gert kleift að enda sinn starfsferil með sæmd án þess að brenna yfir af álagi og tilkynna sífellt oftar veikindi. Með nýju samningunum var þessi aldursafsláttur strikaður út. Að vísu var mönnum gefinn kostur á að halda í afsláttinn og fá þá ekki umsamda kauphækkun eða afsala sér þessum afslætti gegn því að fá alla umsömdu launahækkunina. Þennan seinni kost varð maður eiginlega að velja í sambandi við væntanlegar greiðslur úr lífeyrissjóðnum við starfslok sem reiknast út frá því kaupi sem maður endar á.

Tapaði á samningum

Tökum nú dæmi: Ég afsalaði mér aldursafslættinum enda komin nálægt eftirlaunaaldri. Þannig að kennsluskyldan mín hækkaði úr 19 tímum í 26. Það munar um minna! Grunnkaupið mitt hækkaði úr 427.897 upp í 456.260 fyrir skattinn, sem sagt um 28.368 krónur. Fyrir yfirvinnu, t.d. forfallakennslu, eru greiddar rúmlega 4.000 krónur. Þannig að ef ég ynni einungis 8 slíka tíma á mánuði (2 yfirvinnutímar á viku), væri ég komin á betra kaup með 21 kennslustund á viku í staðinn fyrir 26 tíma sem mér var gert að kenna frá því í haust. Ég tapaði þannig greinilega á þessum „frábæru samningum“.

Og svo er þetta vinnumat sem kennararnir samþykktu mér alveg óskiljanlegt. Nú skyldu kennarar loksins vinna vinnuna sína! Negla þá niður frá kl. 8.00 til 16.00 alla daga á sínum vinnustað! En það er vitað mál að reynt er að spara og skera niður í skólamálunum í mörgum sveitarfélögum. Í mínum skóla er bæði plássleysi á vinnustofum kennara og lélegur tækjabúnaður. Menn gætu unnið margt í sínu starfi betur heima hjá sér og þá á þeim tíma sem hentar.

Svo er það þannig að kennarastarfið er skorpuvinna. Stundum er mikið að gera og þá vinna menn langt fram á kvöld. Stundum væri á móti jafnvel hægt að fara heim beint eftir kennslu. Sveigjanleikinn sem hingað til hefur heillað sérstaklega fjölskyldufólk með ung börn er ekki lengur til staðar. Í nýja vinnumatinu er talin hver einasta mínúta sem menn vinna ákveðin verk. En þarna inni eru ekki allar þær mínútur sem kennari eyðir t.d. í að sinna barni í vanda eða veitir fyrstu hjálp við meiðslum. Þetta kostar oft helminginn af kaffi- eða matartímanum. (Hádegismatartími er ekki inni í vinnumatinu og þannig ekki greiddur.) Í nýja vinnumatinu er ekki heldur lengur greitt fyrir gæslu í frímínútum og mötuneytinu sem var áður fyrr, ekki heldur aukna kennslu á sérstökum dögum. Menn eru einfaldlega skikkaðir til að vinna þetta auka.

Vinnumatið var samþykkt með naumum meirihluta og einungis rúmlega helmingur af grunnskólakennurum greiddi atkvæði. Hversu marktækar eru þessar kosningar? Og af hverju kusu svo margir kennarar ekki? Nú vakna menn upp við vondan draum og klóra sér í kollinum. Almenn óánægja heyrist víða.

En ég er hætt, ákvað það strax í sumar. Svona læt ég ekki fara með mig!

> **Nú vakna menn upp við vondan draum og klóra sér í kollinum. Almenn óánægja heyrist víða. En ég er hætt, ákvað það strax í sumar. Svona læt ég ekki fara með mig!**

Lífeyrissjóður í fremstu röð

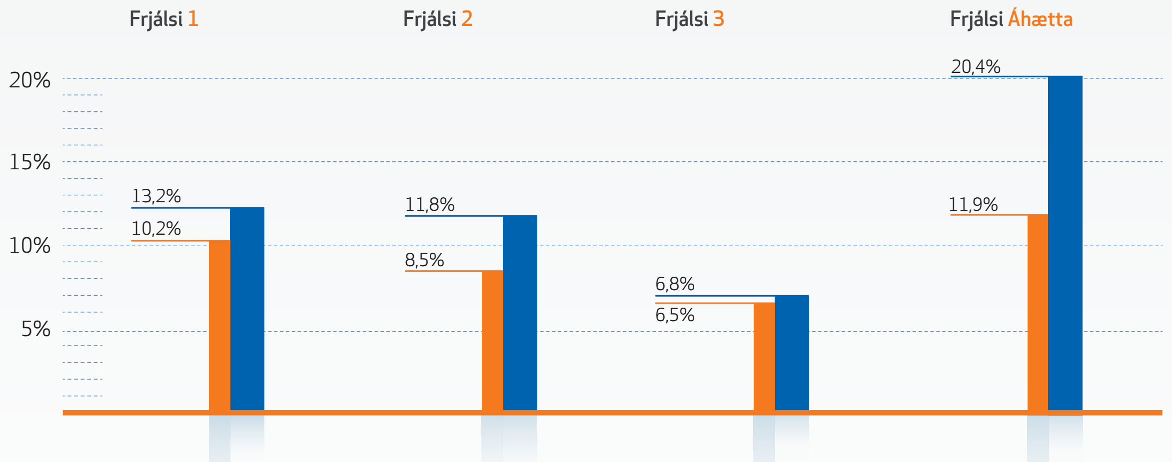
Frjálsi lífeyrissjóðurinn

Á síðasta ári var Frjálsi lífeyrissjóðurinn valinn besti lífeyrissjóður Evrópu í sínum stærðarflokki í samkeppni á vegum fagtímaritsins Investment Pension Europe. Undanfarin ár hefur sjóðurinn unnið til fjölmargra alþjóðlegra verðlauna sem staðfesta góðan árangur hans og sterka stöðu.

Ef þú hefur frjálst val um hvar þú ávaxtar skyldulífeyrissparnaðinn þinn og vilt faglega stýringu þá er Frjálsi lífeyrissjóðurinn góður kostur. Jafnframt stendur öllum til boða að ávaxta viðbótarlífeyrissparnað sinn hjá Frjálsa lífeyrissjóðnum.

Þú færð ítarlegar upplýsingar um Frjálsa lífeyrissjóðinn í næsta útibúi Arion banka, á frjalsi.is, með því að senda fyrirspurn á lifeyristhjonusta@arionbanki.is eða í síma 444 7000.

Ávöxtun Frjálsa lífeyrissjóðsins

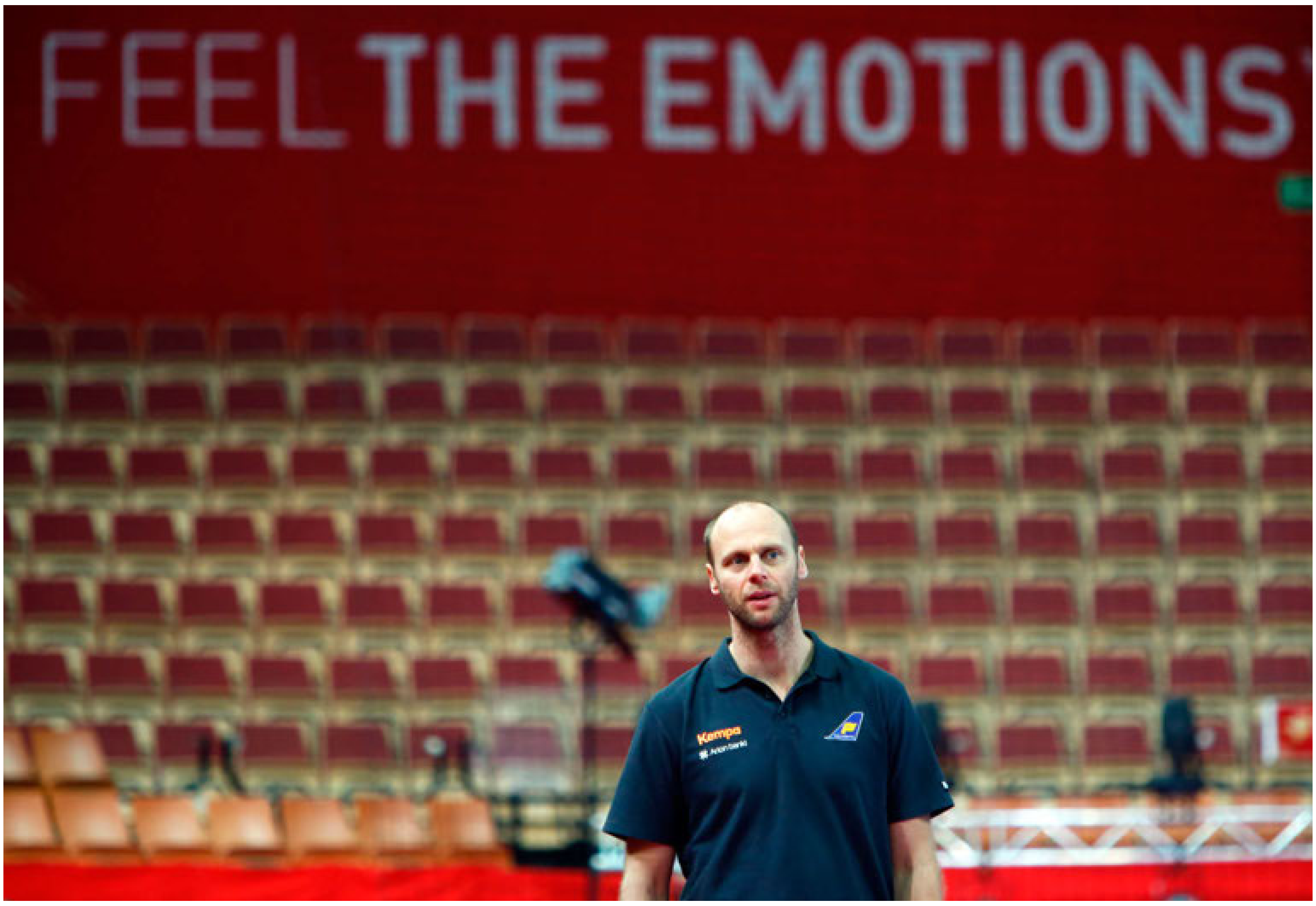


■ Nafnávöxtun 2015
■ 5 ára meðalnafnávöxtun tímabilið 2011–2015

Ávöxtun í fortíð gefur ekki áreiðanlega vísbendingu um ávöxtun í framtíð. Fimm ára ávöxtunartölurnar sýna meðalnafnávöxtun fyrir tímabilið 2011–2015 en ávöxtunin er mismunandi á milli ára. Frekari upplýsingar um Frjálsa lífeyrissjóðinn, þ.á.m. um ávöxtun hvers árs, reglur sjóðsins o.fl., má nálgast á **frjalsi.is**.

Arion banki – fyrir framtíðina

FRJÁLSI LÍFEYRISSJÓÐURINN



Ólafur Stefánsson hefur marga fjöruna sopið í handboltanum og var leikmaður þegar Ísland kom sér nokkrum sinnum áður í svipaða stöðu. Fréttablaðið/Valli

Í frábærum málum eða heim

Ólafur Stefánsson er mættur á sitt fyrsta stórmót sem þjálfari en ekki sem leikmaður. Hann hefur mikla trú fyrir leikinn gegn Króatíu í kvöld. Með sigri fer Ísland áfram í góðri stöðu en tap gæti þýtt heimferð.

Henry B. Gunnarsson
henry@frettabladid.is
Valgarður Gíslason
valli@frettabladid.is
frá Katowice

HANDBOLTI „Aðalatriðið er að menn hugsi skýrt og slaki á. Að þeir læri líka af þessum leik gegn Hvít-Rússum,“ segir besti handboltamaður í sögu Íslands, Ólafur Indriði Stefánsson, yfirvegaður á fjölmiðlahóteli íslenska landsliðsins í Katowice. Ólafur er í nýju hlutverki í Póllandi en hann er nú annar aðstoðarþjálfara Arons Kristjánssonar. Það er auðvitað stutt síðan Ólafur var leiðtoginn í þessum hópi og hans tenging við strákana, sem og reynsla, hans ætti að reynast liðinu vel.

Varnarframmistaða Íslands í leiknum gegn Hvít-Rússum var ein sú slakasta í sögu landsliðsins. Liðið fékk á sig 39 mörk í leiknum og stóð ekki steinn yfir steini í varnarleiknum.

„Varnarleikurinn var auðvitað slakur og þremenningarnir sem eiga að bera varnarleikinn uppi þurfa að taka sig saman í andlitinu. Að dreifa ábyrgðinni á bakverðina og þar í kring. Hugsa skýrt og vinna vel úr þessum tíma sem við höfum fram að leik,“ segir Ólafur en þjálfararnir gera ýmislegt til þess að koma mönnum aftur á lappirnar fyrir stórslaginn gegn Króötum. Er leikurinn hefst gæti sú staða verið uppi að íslenska liðið verði að vinna Króata. Að öðrum kosti sé liðið á leið heim. Ólafur þekkir þessa stöðu vel með landsliðinu. Hann var í liðinu á HM 2007 er það vann Frakka með bakið upp við vegg og svo aftur í sömu stöðu gegn Dönum á EM 2010.

„Þetta er akkúrat þannig ástand núna og ég vil nú ekki „jinxa“ neitt með því að segja að það gerist þá aftur núna að við bregðumst rétt við. Þeir sem mest mæðir á, varnarstrákarnir, hafa kannski ekki upplifað það en maður reynir að koma því til skila að allt sé mögulegt. Það er gott tækifæri núna á að vinna þá. Ef við tæklum oftar. Það voru líklega 60 prósent færri tæklingar í síðasta leik en þeim fyrsta. Það segir okkur að menn voru alltaf aðeins á eftir. Við reyndum að tækla þetta fyrir síðasta leik en það er eins og það séu einhver álög á okkur. Við gátum ekki hlaupið út. Tölfræðin að við getum ekki unnið leik eftir sigur á Noregi heldur því áfram. Það er skrítið.“

Ólafur er mjög virkur á bekknum. Talar mikið við strákana og reynir að hafa áhrif á þann hátt sem hann getur. Klæjar hann samt ekkert í fingurna að fara inn á og taka málin í sínar hendur inni á vellinum?

„Þetta er annað starf sem ég er í núna en jú, það er leiðinlegt stundum að geta ekki farið inn á. Ég þarf auðvitað að sætta mig við það sem fyrst og reyna að gera allt sem ég get á bekknum. Þegar út í leik er komið þá eiga upplýsingarnar samt að vera komnar inn í frumurnar á mönnum. Þjálfarinn á bara að styðja við mennina. Ég reyni að hafa áhrif og bregðast við en flest gerist á parketinu og í hausnum á mönnum fyrir leikina.“

Króatar eru með nokkuð breytt lið frá síðustu mótum. Það er kominn nýr þjálfari sem hefur yngt liðið upp. Mjög öflugir leikmenn en ekki eins reyndir. Ólafur hefur mikla trú á strákunum okkar fyrir slaginn stóra.

„Ég hef fulla trú á strákunum. Þetta er góður séns en við verðum að nýta tímann fram að leik mjög vel. Fyrst komast yfir tapið. Svo fara menn í jákvæða sjálfsskoðun fyrir þessa orrustu. Þetta er allt eða ekkert staða. Við getum verið í frábærum málum eða farið heim.“

Allt eða ekkert hjá strákunum okkar í Katowice

HANDBOLTI Sú staða er komin upp í B-riðli að öll lið riðilsins eiga möguleika á að vinna hann og jafnframt að falla úr leik. Það er því gríðarlega mikil spenna fyrir lokaleiki riðilsins sem báðir fara fram í Katowice í dag.

Þrjú lið af fjórum fara áfram í milliriðlakeppnina og taka með sér stigin sem liðin unnu í leikjum gegn hinum liðunum sem komust einnig áfram. Sem sagt, árangurinn gegn þeirri þjóð sem endar í neðsta sæti riðilsins þurrkast út.

Fyrsta markmið Íslands er einfaldlega að komast áfram í milliriðlakeppnina. En til þess að eiga möguleika á að ná nógu góðum árangri til að komast í forkeppni Ólympíuleikanna þarf liðið helst að fá minnst tvö með sér upp úr riðlinum – helst fleiri til að eiga raunhæfan möguleika á sæti í undanúrslitum.

Ef Ísland kemst áfram fara strákarnir okkar næst til Kraká þar sem andstæðingar þeirra verða þau þrjú lið sem fara áfram úr A-riðli (Danmörk, Ungverjaland, Svartfjallaland og Rússland). Efstu tvö liðin úr milliriðlinum fara svo í undanúrslit en einnig er spilað um fimmta og sjöunda sætið á mótinu.

Hér til hliðar má sjá hvaða þýðingu úrslit leikjanna í dag hafa fyrir Ísland. **– esá**

Möguleikar Íslands í lokaumferð riðlakeppninnar

	ISL > KRÓ		ISL = KRÓ		ISL < KRÓ	
NOR > BEL	ÍSL 4 NOR 4 KRÓ 2 BEL 2	Ísland fer áfram með 4 stig	NOR 4 KRÓ 3 ÍSL 3 BEL 2	Ísland fer áfram með 3 stig	NOR 4 KRÓ 4 BEL 2 ISL 2	Ísland fer ekki áfram
NOR = BEL	ÍSL 4 NOR 3 BEL 3 KRÓ 2	Ísland fer áfram með 2 stig	KRÓ 3 NOR 3 ÍSL 3 BEL 3	Ísland fer áfram með 3 stig	KRÓ 4 NOR 3 BEL 3 ISL 2	Ísland fer ekki áfram
NOR < BEL	BEL 4 ÍSL 4 NOR 2 KRÓ 2	Ísland fer áfram með 2 stig	BEL 4 KRÓ 3 ÍSL 3 NOR 2	Ísland fer áfram með 1 stig	KRÓ 4 BEL 4 ÍSL 2 NOR 2	Ísland fer áfram með 0 stig

Nýjast af EM í Póllandi

C-riðill

Slóvenía - Spánn 24-24
Markahæstir: Luka Zvizej 6, Dean Bombac 4, Vic Kavticnik 3 - Julen Aguinagalde 6, Valero Rivera 5, Raul Entrerrios 3, Victor Tomas 3.

Þýskaland - Svíþjóð 27-26
Markahæstir: Tobias Reichmann 9, Steffen Weinhold 5, Rune Dahmke 4 - Johan Jakobsson 8, Lukas Nilsson 5, Niclas Ekberg 4, Andreas Nilsson 3.

D-riðill

Svartfjall. - Danmörk 28-30
Markahæstir: Nemanja Grbovic 7, Vuko Borozan 4, Milos Vujovic 4, Vasko Sevaljevic 4 - Anders Eggert 6, Mads Christiansen 4, Mikkel Hansen 4, Henrik Toft Hansen 4.

Rússland - Ungverjaland 27-26
Markahæstir: Timur Dibirov 6, Sergey Gorbok 5, Sergei Shelmenko 5, Aleksandr Chernoivanov 4 - Iman Jamali 6, Laszlo Nagy 5, Gergö Ivancsik 4, Akos Pasztor 4.

Það er veggurinn. Bert bakið upp að illa máluðum, beinhvítum vegg. Hann er extra kaldur en viðspyrnan verður þeim mun meiri

Ásgeir Jónsson
@sonurjons

Enska úrvalsdeildin

Swansea	1–0	Watford

Efst		Neðst	
Arsenal	44	Norwich	23
Leicester	44	Swansea	22
Man. City.	43	Newcastle	21
Tottenham	39	Sunderland	18
Man. Utd.	37	Aston Villa	12

Hvað gerði Gylfi?
Gylfi Þór Sigurðsson var í byrjunarliðinu í deildinni hjá Swansea í 19. sinn á tímabilinu. Íslenski landsliðsmaðurinn var mjög duglegur að vanda og skilaði boltanum vel frá sér. Hann fékk gult spjald í uppbótartíma fyrir leiktöf.

Fyrir þá sem voru að vanmeta Wolff í þýska markinu verða vissulega að éta sinn sokk

Þráinn Orri jónsson
@Thrainnorri

TÆP 27.000 SÓTTU UM MIÐA
Eftir rólega byrjun á miðapöntunum Íslendinga á Evrópumótið í fótbolta fór greinilega allt á fullt undir lokin, en UEFA gaf út í gær að í heildina sóttu 26.985 Íslendingar um miða á mótið í sumar. Þetta nemur 8,15 prósentum af íslensku þjóðinni.

Til viðmiðunar bendir UEFA á, að ef Þýskaland hefði sótt um jafn hátt hlutfall miðað við íbúa væru umsóknir frá Þýskalandi 6,6 milljónir. Íslendingar fengu úthlutað alls 34 þúsund miðum enda spila strákarnir okkar á tveimur af stærstu völlum mótsins; Stade de France í París og Stade Velodrome í Marseille. Almenn miðasala er nú hafin á mótið.

KYNNINGARBLAÐ
FÓLK

Sú fyrsta sinnar tegundar
Glacier 360° fjallahjólakeppnin verður haldin í fyrsta skipti dagana 17. til 19. ágúst. Hjólað verður hringinn í kringum Langjökul. **SÍÐA 2**

LÍFRÆNT VOTTAÐ OFURFÆÐI

Artasan kynnir Ofurfæði frá Natures Aid. Ofurfæði er náttúruleg afurð sem hefur óvenju hátt næringargildi. Það inniheldur fáar hitaeiningar á sama tíma og hlutfall vítamína, steinefna, sindurvara og fjölfenóla er afar hátt.

„Öll efnin í þessari línu eru vel þekkt og hafa verið notuð til heilsueflingar í hundruð ára, sum jafnvel í árþúsundir. Þetta eru spírúlína, hveitigras, moringa, maca-duft, bygggras og svo hin „fullkomna ofurfæðisblanda“ sem er sambland af 31 efni sem unnin eru úr ofurfæði, ávöxtum og berjum, grænmeti og lífvirkum ensímum ásamt blöndu af meltingarensímum.

Grundvöllur þess að halda góðri heilsu er að borða hollan mat og það er í raun ekkert sem kemur í staðinn fyrir það. Stundum höfum við þó ekki nægilegan tíma til að útbúa það sem er kannski ákjósanlegast og svo getum við heldur ekki alltaf verið viss um næringargildi þess sem við kaupum.

Lífræna duftið frá Natures Aid er kjörið að nota til að auka næringargildi matarins þar sem auðvelt er að blanda því við þeytinga/boost, sósur, súpur, salat og fleira.

Áherslumunur er á næringargildi efnanna og getur hver og einn valið það sem hann telur henta best fyrir sig.

Ofurfæðisblandan er líka til í hylkjum fyrir þá sem kjósa það frekar en þau er auðvelt að gleypa,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Natures Aid-ofurfæðislínan er úrval af sérvöldum gæðaefnum víðsvegar að úr heiminum og eru þau öll lífrænt vottuð og án allra aukaefna. Framleiðslan sjálf er gæðavottuð (GMP) og fyrirtækið hefur marg oft fengið verðlaun fyrir þær vörur sem settar hafa verið á markað.

SÖLUSTAÐIR
- **Heildarvörulínan fæst hjá Apótekaranum og Fjarðarkaupum**
- **Hluti línunnar fæst í Heilsuhúsinu**
- **Ultimate Superfoods hylkin fást í flestum apótekum og heilsuhillum verslana**

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi

> Með því að taka blönduna er auðvelt að tryggja að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarfnast til að viðhalda góðri heilsu.

Lífræna duftið frá Natures Aid er kjörið að nota til að auka næringargildi matarins. Blandan fæst bæði í hylkja- og duftformi.

Útsala

Enn meiri verðlækkun

30 – 70% afsláttur

Verðdæmi:	Verð nú:	Verð áður:
Poncho	1.990 kr.	5.900 kr.
Gallabuxur	5.900 kr.	11.900 kr.
Kjóll	3.900 kr.	9.900 kr.
Pils	3.900 kr.	8.900 kr.
Toppur	2.900 kr.	8.900 kr.
Peysa	2.900 kr.	12.900 kr.
Blússa	3.900 kr.	8.900 kr.

Opið virka daga kl. 11–18
Opið laugardaga kl. 11-15

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Kíkið á myndir og verð á Facebook

Að keppni lokinni verður haldin veisla í Viðey. Þaðan geta þátttakendur fylgst með flugeldasýningunni á menningarnótt.

ÆGIFÖGUR KEPPNISBRAUT

Glacier 360° fjallahjólakeppnin verður haldin í fyrsta skipti í sumar. Hjólað verður hringinn í kringum Langjökul og stendur keppnin í þrjá daga. Aldrei áður hefur slík fjöldægra fjallahjólakeppni verið haldin hér.

Í Glacier 360° fjallahjólakeppninni, sem verður haldin dagana 17. til 19. ágúst, verða hjólaðir um 290 kílómetrar á þremur dögum eða 85 til 105 kílómetrar á dag. Keppt verður í tveggja manna liðum og hefst keppnin við Geysi. Endamarkið verður við Gullfoss þremur dagleiðum síðar. Gist verður í Húsafelli og á Hveravöllum. Þar verður slegið upp tjaldbúðum en auk þess geta þeir sem vilja keypt gistingu.

Ferðaskrifstofan Made in Mountains stendur að keppninni. Hún er ný af nálinni og mun sérhæfa sig í hjólaferðum á Íslandi ásamt þjálfun og hjólaferðum erlendis. Björk Kristjánsdóttir, núverandi Íslandsmeistari í götuhjólreiðum, fjallahjólreiðum og cyclocross, er einn af stofnendum ferðaskrifstofunnar en hún á langa reynslu að baki í ferðageiranum. Hún segir þetta stærstu hjólreiðakeppni sinnar tegundar hér á landi.

„Við opnuðum fyrir skráningu á föstudag og þegar hefur fjöldi innlendra og erlendra keppenda skráð sig til leiks. Áhuginn er mikill erlendis og við erum komin með stóra styrktaraðila. Þá hefur talsvert verið fjallað um viðburðinn í stórum erlendum miðlum á sviði hjólreiða.“ Björk reiknar auk þess með því að erlendir atvinnumenn skrái sig til leiks en öll öryggisgæsla, aðbúnaður, umgjörð og tímataka verður í samræmi við alþjóðlega staðla UCI.

Björk segir allt kapp lagt á fyrirmyndarumgjörð. Tekið verður á móti erlendum keppendum í Leifsstöð og munu þeir njóta aðstoðar, drykkja og þjónustu alla leið. „Á gististöðunum er öll aðstaða til fyrirmyndar og allir geta komist í heita laug og skolað af sér rykið. Að keppni lokinni munum við svo slá upp veislu í Viðey en keppnin endar á menningarnótt svo þátttakendur ættu ekki að vera sviknir. Landslagið í kringum jökulinn er ægifagurt og ég fullyrði að þetta sé ein fallegasta keppnisbraut í heimi. Þátttakan endar svo með flugeldasýningu svo þetta getur varla klikkað.“

Björk segir leiðina vissulega krefjandi en eftir því er líka verið að sækjast. Aðspurð segir hún einhverja hafa hjólað hana áður en algengara sé að fara um svæðið á hestum. Hún segir undirlagið misjafnt. „Við hjólum hlykkjótta vegi en líka grýttari slóða og förum auk þess yfir nokkrar óbrúaðar ár. Við munum þó að sjálfsögðu sjá um að allir komist yfir.“ Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðunni glacier360.is

vera@365.is

Björk segir allt kapp lagt á fyrir myndarumgjörð.

> Við opnuðum fyrir skráningu á föstudag og þegar hefur fjöldi innlendra og erlendra keppenda skráð sig til leiks. Áhuginn er mikill erlendis og við erum komin með stóra styrktaraðila.
>
> Björk Kristjánsdóttir

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** | Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351, **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357 | 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

Fyrir okkur
sem syndum
í hvaða veðri
sem er
Guli miðinn
BEINABLANDA
KALK • SINK • MAGNESÍUM • D3 • K1
Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar
aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár.
Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

ENGIN VANLÍÐAN EÐA BJÚGUR OG FÆRRI AUKAKÍLÓ

Celsus kynnir CC Flax stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan fyrir konur á öllum aldri auk þess að hjálpa til við þyngdarstjórnun og stuðla að kjörþyngd á heilbrigðan hátt. Í CC Flax eru mulin hörfræ, trönuber og hafþörungakalk.

CC Flax hefur gefist vel við hormónaójafnvægi eins og tilfinningasveiflum, hitakófi, svefnleysi, pirringi, húðþurrk, vökvasöfnun, og ofþyngd. Það er talið geta seinkað breytingaskeiði og stuðlar að kjörþyngd á heilbrigðan og næringarríkan hátt.

Guðríður Anna Jóhannesdóttir hefur í mörg ár tekið inn CC Flax og er hún afar ánægð með árangurinn. „Sama daginn og ég byrjaði á CC Flax fann ég að bjúgurinn sem safnast auðveldlega á mig byrjaði að renna af mér. Ég fór mun oftar að pissa og líðanin varð miklu betri,“ segir hún. „Ég hef líka alla tíð haft mikil óþægindi í tengslum við hormóna og tíðahringinn. Hef dagana fyrir blæðingar og meðan á þeim stendur fundið fyrir mikilli vanlíðan, haft höfuðverk og mikla verki um allan líkamann. Þetta ástand er mjög hamlandi og verkjatöflur virka ekki. En CC Flax er ótrúlega öflugt, ég hætti að fá verki og vanlíðan með blæðingum. Það virkar það vel að ég veit ekki einu sinni af því að það sé komið að blæðingum, ég hef enga kviðverki eða höfuðverk og engan bjúg eða uppþaninn maga.“

Guðríður Anna segir að auk þessa hjálpi CC Flax henni að halda aukakílóum burtu. „Það hefur stundum gerst að mig hefur vantað CC Flax og finn ég þá fljótlega að sækir í gamla, slæma horfið. Því passa ég mjög vel að nota CC Flax alltaf daglega, ein teskeið út í AB-mjólkina á morgnana, einfaldari og öruggari lausn get ég ekki hugsað mér,“ segir Guðríður Anna ánægð.

HEILBRIGÐ LEIÐ TIL AÐ VERA Í KJÖRÞYNGD

Anna Björg Hjartardóttir, framkvæmdastjóri Celsus og eigandi, segir CC Flax vera heilbrigða, næringarríka og lífrænt vottaða leið til þyngdarstjórnunar. „Lignans í CC Flax er sérlega gott fyrir hormónaheilsu kvenna. Fjöldi ritrýndra vísindarannsókna sýnir fram á gagnsemi lignans sem er efnasamband í trefjahýði hörfræja. Aðrar rannsóknir við Cambridge-háskóla sýna að konur með mikið af lignans í blóðinu hafa að meðaltali 8,5 kílóa minni fitumassa en þær konur sem skortir, eða hafa lítið, lignans*,“ útskýrir Anna. Lifestream-hörfræin sem notuð eru í CC Flax innihalda tvöfalt meira magn lignans en hefðbundin hörfræ og eru lífrænt vottuð.

Anna segir trönuberjafræin í CC Flax geta haft styrkjandi áhrif á þvagfærakerfi og að þau reynist vel gegn vökvasöfnun og til að losna við bjúg. „Trönuber innihalda tannín sem hamlar viðloðun baktería við þvagfærin og er þekkt fyrir að hindra sýkingar í slímhúð líkamans*.“ Mulin trönuberjafræin hafa sömu virkni og safinn en hærra hlutfall næringarefna.

Hafþörungakalkið sem er í CC Flax er lífrænt vottað og er ríkt af kalki og magnesíum auk fjölmargra annarra stein- og snefilefna. Anna segir lífrænt þörungakalkið hafa mikla upptöku í beinum og að það valdi ekki magaónotum. „Kalk er mikilvægt til að viðhalda sterkum beinum en líka fyrir tennur, tannhold, taugaboð vöðva, starfsemi hjartans og það dregur úr húðþurrki og gefur væran svefn. Rannsóknir hafa sýnt að reglulega neysla á kalki dregur líka úr fitusöfnun og stuðlar að kjörþyngd.“

Einnig er CC Flax ríkt af Omega-3 ALA fitusýrum þær eru að sögn Önnu hreinar og upprunnar úr jurtaríkinu.

Guðríður Anna Jóhannesdóttir hefur tekið CC Flax inn reglulega í mörg ár og er hún afar ánægð með árangurinn. MYND/VILHELM

**British Journal of Nutrition (2009) 102:195-200 Cambridge University.*
**Howel AB Journal of the America Medical Association June 2002.*

Fæst í apótekum, Krónunni, Hagkaup, Nettó, Heilsuhúsinu, Grænni heilsu og víðar.

NEERA HREINSUNARKÚRINN

LÉTTU Á ÞÉR Á NÝJU ÁRI

Neera hefur verið notað um allan heim í meira en 50 ár. Þær tugþúsundir manna sem hafa notað það tala um ýmsa kosti þess, m.a.:

- Hreinsun líkamans af eiturefnum
- Þyngdartap
- Aukna orku
- Heilbrigðara hár og sterkari neglur
- Betri húð
- Betri meltingu
- Meiri vellíðan

Þú færð Neera með **20% afslætti** hjá **Heilsuhúsunum**, í verslun **Mamma veit best** og á **mammaveitbest.is** allan janúar.

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

Icecare kynnir Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Sævar Guðmundsson hefur lést eftir að hann fór að taka Chili Burn. „Mér finnst þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gos eða nammi og áður.“

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

HJÁLPAR TIL VIÐ AÐ LÉTTAST

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

„Þetta snýst allt um sjálfsaga og ég fann það á fyrstu skiptunum mínum í ræktinni að ég þurfti breytingu í öllu. Eftir að ég sá auglýsingu um Chili Burn ákvað ég að prófa það. Tæpum tveimur mánuðum síðar hafði ég lést um rúm fjögur kíló og fituprósenta lækkað um tæp fjögur prósentustig.“

SYKURÞÖRFIN MINNI

Sævar tekur Chili Burn-töfluna kvölds og morgna og hann telur það hjálpa til við að halda bruna gangandi allan daginn. „Með réttu mataræði hjálpar þetta mikið. Auk þess finnst mér þörfin í sykur hafa minnkað, mig langar ekki eins mikið að fá mér gosdrykki eða nammi eins og áður. Ég leyfi mér það þó einu sinni í viku.“

Helene Jenssen hefur lagt af og ekki bætt kílóunum á sig aftur eftir að hún fór að nota Chili Burn.

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

FANN LOKSINS ÞAÐ SEM VIRKAR

Helene Jenssen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur.“

Hún segist hafa reynt allt til að grennast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn líður mér betur í maganum og er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður.“

FRAMLEITT Í SKANDINAVÍU

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

- Fólk með skerta lifrarstarfsemi ætti ekki nota Chili Burn.
- Ekki skal taka Chili Burn á tóman maga.
- Chili Burn er ekki ætlað börnum.
- Fólk með skerta lifrarstarfsemi ætti ekki nota Chili Burn.

MELTINGIN MIKLU BETRI

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla. Sigrúnu líður betur eftir að hún fór að taka Bio-Kult Original og mælir heilshugar með því.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn.

„Ég hef lengi verið með mikil magaóþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir.

Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra.

Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau.

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

SKYNDIHJÁLP VIÐ BRJÓSTSVIÐA

Frutin eru töflur sem geta hjálpað þér að neyta fæðu sem getur valdið brjóstsviða án þess að eiga hættu á að finna fyrir óþægindum eftir máltíðina. Töflurnar innihalda náttúrulegar trefjar sem geta komið í veg fyrir einkenni brjóstsviða.

Ýmsar matvörur eða of stórir matarskammtar geta valdið útþenslu og örvað sýruframleiðslu magans. Við það myndast aukið álag á ákveðna vöðva þannig að magasýrurnar flæða upp í vélindað og valda brjóstsviða. Frutin-töflurnar innihalda náttúrulegar trefjar sem geta komið í veg fyrir einkenni brjóstsviða.

AUKIN SÝRUMYNDUN Í MAGA

Hanne er ein þeirra sem hafa átt í stríði við magasýrurnar. „Ég á það til að borða of stóra matarskammta og elska fitugan mat. Þegar ég borðaði slíkan mat flæddu magasýrurnar upp í vélinda með tilheyrandi vanlíðan. Þetta var hræðileg brunatilfinning og ég þurfti samstundis að drekka vatn eða mjólk. Ég fór í heilsubúð og spurði hvort þau ættu náttúrubætiefni sem ég gæti tekið inn,“ segir Hanne. Það kom henni á óvart að til væru töflur sem hægt er að tyggja og innihalda náttúrulegar trefjar úr appelsínum. „Afgreiðslukonan útskýrði fyrir mér að þetta væru einu töflur sinnar tegundar sem innihalda þessar einstöku trefjar úr appelsínum. Trefjar sem eru svo sérstakar að þær mynda náttúrulega róandi froðu yfir efsta hluta magans sem hjálpar til við að hindra að magasýrurnar flæða upp í vélindað. Það hljómaði vel og ég ákvað að prófa,“ segir Hanne. Töflurnar virkuðu strax og nú er Hanne alltaf með töflurnar meðferðis, hvert sem hún fer.

Hanne er ánægð með Frutin-töflurnar.

NÁTTÚRULEG LAUSN VIÐ BRJÓSTSVIÐA

Helga Linda Gunnarsdóttir hefur þurft að glíma við brjóstsviða undanfarin ár. „Ég var alltaf með lyf við brjóstsviðanum. Ég gat ekki verið án þeirra og mér leið ekki vel. Ég var komin í yfirþyngd og var alveg að nálgast þriggja stafa tölu á vigtinni.“ Hún ákvað að leita sér aðstoðar og hafði samband við Ingu Kristjánsdóttur heilsuþerapista. „Það var alveg ótrúlegt hvað hún gerði fyrir mig. Hún sá fljótlega að ég var með óþol fyrir hveiti og mjólkurvörum og lagði upp nýtt mataræði. Það var eins og við manninn mælt, ég missti fljótlega mörg kíló, brjóstsviðinn lagaðist og ég fór að forðast fæðu sem olli mér vanda,“ segir Helga Linda. En þegar hún vill leyfa sér annað slagið eitthvað matarkyns sem hún veit að gæti leitt til brjóstsviða, svo sem vínglas eða súkkulaði, notast hún við Frutin-töflurnar.

„Ég sá Frutin auglýst, það vakti áhuga minn þar sem það er alveg náttúruleg vara en ekki tilbúið lyf. Það höfðaði til mín og ég ákvað að prófa það, og fann fljótt að það virkar mjög vel á mig. Núna get ég stolist í að fá mér góðgæti án þess að sofna með brjóstsviða. Frutin er því frábær lausn fyrir mig,“ segir Helga Linda.

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

HH HAFRAFLÖGUR GRÓFAR EÐA FÍNAR
verð áður 546 kr./pk.

AGAVE LJÓST SÝRÓP
verð áður 785 kr.

DÖÐLUR 500G
verð áður 757 kr.

TRÖNUBERJASAFI 1L
verð áður 438 kr.

GOJIBERJA OG ÁSTRÍÐUÁVAXTASAFI
verð áður 398 kr.

TRIM IT
verð áður 2.498 kr.

IMMUNE SUPPORT
verð áður 2.237 kr.

HH HNETUSMJÖR GRÓFT EÐA FÍNT
verð áður 362 kr./stk.

KÓKOSOLÍA LYKTARLAUS
verð áður 1.197 kr.

KÓKOSOLÍA VIRGIN
verð áður 1.327 kr.

NUTRILENK 180STK. OG KRILL KAUPAUKI
verð 5.798 kr.

HAFRAFLÖGUR GRÓFAR EÐA FÍNAR
verð áður 413 kr./pk.

KÓKOSOLÍA 400ML
verð áður 1.409 kr.

KÓKOSOLÍA 200ML
verð áður 798 kr.

SÓLGÆTI MATARSÓDI
verð áður 819 kr.

VIT-HIT DRYKKUR 4 GERÐIR
verð áður 298 kr./stk.

DIABLO SÚKKULAÐIBITAKÖKUR
verð áður 398 kr.

LÍFRÆN MÓRBER 100G
verð áður 815 kr.

ULTIMATE SUPERFOODS
verð áður 3.277 kr.

GET MORE VÍTAMÍNDRYKKUR 3 GERÐIR
verð áður 288 kr./stk.

MÖNDLUMJÓLK SÆT EÐA ÓSÆT
verð áður 498 kr./stk.

CHIA FRÆ 250G
verð áður 960 kr.

CHIA FRÆ 100G
verð áður 525 kr.

LÍFRÆNAR NÝRNABAUNIR
verð áður 698 kr.

LÍFRÆNAR PINTO BAUNIR
verð áður 735 kr.

LÍFRÆN SÓLBLÓMAFRÆ 500G
verð áður 748 kr.

LÍFRÆN HÖRFRÆ 500G
verð áður 475 kr.

Snertilausar greiðslur VALITOR

FK VIÐSKIPTAMANNAKORT

- Fylgstu með okkur á Facebook

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

1.071 kr./stk.

NOW D-3 VÍTAMÍN HYLKI
verð áður 1.428 kr./stk.

1.711 kr.

NOW D-3 FLJÓTANDI STERKT
verð áður 2.282 kr.

40% AFSLÁTTUR

638 kr.

KLÓÞANGHYLKI
verð áður 1.080 kr.

798 kr.

TURMERIK M/PIPAR
verð áður 1.529 kr.

598 kr./stk.

FJALLAGRASAMIXTÚRA 3 GERÐIR
verð áður 992 kr./stk.

1.446 kr.

CALSIUM/MAGNESIUM/ZINK
verð áður 1.928 kr.

1.768 kr.

VÍTAMÍN C 1000MG
verð áður 2.358 kr.

3.470 kr./stk.

TÚRMERIK OG ENGIFER
Bólgu- og verkjastillandi. Hefur gefist vel við slitgigt, liðagigt og álagsmeiðslum.

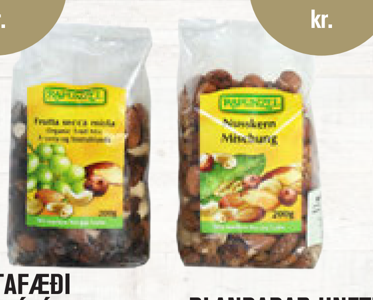
BURNIRÓT
Talin góð gegn orkuleysi, kvíða, þunglyndi og streitu, ásamt því að efla úthald og einbeitingu.

ANNA RÓSA GRASALÆKNIR
BURNIRÓT EÐA TÚRMERIK & ENGIFER
verð áður 4.338 kr./stk.

2.433 kr.

KRAKKAPAKKI
verð áður 3.041 kr.

Fræið
FJARÐARKAUP
JANÚAR



653 kr.

STÚDENTAFÆÐI HNETUR/RÚSÍNUR
verð áður 817 kr.

825 kr.

BLANDAÐAR HNETUR
verð áður 1.032 kr.

2.720 kr.

HEILSUPAKKI
verð áður 3.400 kr.

20% AFSLÁTTUR

393 kr.

LIMA SÚKKULAÐIHAFRAMJÓLK
verð áður 492 kr.

342 kr.

LIMA KÓKOSHRÍSMJÓLK
verð áður 428 kr.

25% AFSLÁTTUR

2.071 kr.

ACTIVE LIVER
verð áður 2.762 kr.

1.705 kr./stk.

BIO KULT CANDÉA EÐA ORIGINAL
verð áður 2.273 kr./stk.

148 kr./stk.

RUDE HEALTH BAR 3 GERÐIR
verð áður 185 kr./stk.

2.173 kr.

CARALLUMA FIMBRIATA
verð áður 2.898 kr.

2.173 kr.

MAGNOLIA OFFICINALIS 300MG
verð áður 2.898 kr.

2.173 kr.

MARINE PHYTOPLANKTON
verð áður 2.898 kr.

558 kr.

EPLAEDIK
verð áður 698 kr.

613 kr.

RAUÐRÓFUSAFI
verð áður 766 kr.

633 kr.

RH HAFRAGRAUTUR
verð áður 792 kr.

868 kr.

RH GRANÓLA
verð áður 1.086 kr.

Á meðan birgðir endast

FK
FJARÐARKAUP

BURTU MEÐ JANÚARBLÚSINN

Janúar er erfiður mánuður, dimmur og kaldur. Margir verða þungir í skapi á þessum tíma, leggjast í sjálfsvorkunn og volæði. Þá er gott að hafa í huga að með nokkrum léttvægum breytingum er hægt að láta sér líða betur. Berkley-háskólinn í Kaliforníu tók nýverið saman bestu aðferðirnar til betri vellíðunar en greint er frá nokkrum þeirra á vef BBC.

HALDIÐ DAGBÓK

Með því að skrá tilfinningar niður á blað er hægt að koma böndum á þær. Vísindamenn hafa sýnt að með því að skrifa í dagbók í 15 mínútur á dag sé hægt að minnka einkenni þunglyndis og kvíða. Það styrkir ónæmiskerfið og eykur afköst í vinnunni.

Heimild: Journal of Consulting and Clinical Psychology

SÝNIÐ GÓÐVILD

Fólk sem meðvitað gerði fimm smávægileg góðverk einu sinni í viku taldi sig upplifa mun meiri lífsfyllingu við lok sex vikna tímabils. Rannsóknir sýna að örlátt fólk virðist vera hamingjusamara og heilsusamlegra.

Heimild: Review of General Psychology

VERIÐ ÞAKKLÁT

Fólki sem reglulega ímyndar sér líf sitt án náinna vina eða maka líður betur þegar fram í sækir. Þetta kemur fram í rannsókn frá árinu 2008. Líklegt þykir að þessi ímyndaði missir fái fólk til að meta betur þá sem standa þeim næst.

Heimild: Journal of Personality and Social Psychology

RIFJIÐ UPP GÓÐAR MINNINGAR

Fólk sem hefur tilgang í lífinu virðist síður bugast undan andlegum áföllum. Rannsóknir benda til að ein leið til að minna sig á hvað geri lífið mikilvægt sé að skoða gamlar myndir. Myndirnar vekja upp minningar og setja atburði nútímans í samhengi.

Heimild: Journal of Contextual Behavioral Science

FYLLIST LOTNINGU

Vísindamenn hafa töluverðan áhuga á jákvæðum áhrifum þess að fyllast lotningu. Hvort sem það er stjörnubjartur himinn, náttúrufegurð eða heimsókn í kirkjuna sem vekur þessar tilfinningar, getur undrun á einhverju sem er merkilegra en maður sjálfur opnað huga fólks. Vísindamenn hafa sýnt að það geri fólk hamingjusamara, óeigingjarnara, þolinmóðara og minna kvíðið.

Heimild: Psychological Science

HÆTTIÐ SJÓNVARPSGLÁPI Í VIKU

Hlutir sem veita okkur ánægju geta misst aðdráttarafl sitt eftir einhvern tíma. Hægt er að endurvekja gleðina með því að sleppa þessum hlutum, til dæmis sjónvarpi, súkkulaði, gosdrykkjum eða kaffi, í vikutíma. Eftir þann tíma er líklegt að þessir hlutir séu aftur orðnir spennandi.

Ef þessi leið hljómar ekki nógu vel er einnig hægt að hugsa betur um það sem okkur líkar vel, til dæmis með því að súpa hægt á kaffinu og velta fyrir sér ýmiss konar ólíkum keim. Sýnt hefur verið fram á að þetta geti fengið fólk til að meta betur litlar ánægjustundir.

Heimild: Social Psychological and Personality Science

Sýnt hefur verið fram á að ýmsar smávægilegar breytingar á lífsstíl geta haft góð áhrif á geðið. NORDICPHOTOS/GETTY

SLEPPIÐ SEKTARKENNDINNI

Oft dveljum við of lengi með hugann við það sem hefur farið úrskeiðis í lífinu. Sýnt hefur verið fram á að sektarkennd getur orsakað kvíða og óhamingju. Þá hefur vonleysi þau áhrif að fólk fellur frekar fyrir freistingum. Því skiptir miklu máli að eyða smá tíma á hverjum degi í að byggja sjálfan sig upp með jákvæðri hugsun.

Heimild: Personality and Social Psychology Bulletin

Áhugi á lífrænt ræktuðum vörum hefur aukist mikið hér á landi. Fræið er sérdeild innan Fjarðarkaupa sem býður upp á fjölbreytt úrval heilsuvara á lágu verði.

ALLAR HEILSUVÖRUR Á EINUM STAÐ

Fjarðarkaup kynnir Lífrænt ræktaðar vörur njóta sífellt meiri vinsælda. Nú geta viðskiptavinir Fjarðarkaupa keypt allar slíkar vörur í Fræinu sem er sérdeild innan verslunarinnar sem býður upp á fjölbreytt úrval lífrænt ræktaðra vara.

Fræið er einstök deild innan Fjarðarkaupa sem var formlega opnuð á þrítugasta afmælisári Fjarðarkaupa árið 2003. Deildin var stofnuð með það að markmiði að bjóða upp á fjölbreytt úrval heilsuvara á lágu verði.

GÓÐAR VIÐTÖKUR

Ætlunarverkið hefur sannarlega tekist enda fékk Fræ strax mjög góðar viðtökur meðal viðskiptavina Fjarðarkaupa. Fræið hefur fengið að vaxa og dafna með tilheyrandi endurbótum á vöruúrvali á undanförnum árum og í dag hefur deildin mjög marga og góða birgja sem bjóða upp á fjölbreytt úrval vara og veita um leið góða þjónustu.

ALLT Á EINUM STAÐ

Áhugi á lífrænt ræktuðum vörum hefur aukist mikið hér á landi undanfarin ár eins og víða í heiminum. Með opnun Fræsins var riðið á vaðið með heilsuvörur til þess að geta boðið sívaxandi hópi heilsumeðvitaðra viðskiptavina upp á hollari hráefni á lægra verði. Fræið er því eins konar búð inni í búð, sérverslun innan Fjarðarkaupa þar sem nánast allar heilsuvörurnar eru samankomnar á einum stað til að einfalda þér innkaupin.

Viðskiptavinir Fjarðarkaupa þurfa því ekki að leita sérstaklega að lífrænt ræktaðri matvöru meðal annarra matvara eða afla sér mikilla upplýsinga um heilsuvörur áður en mætt er á staðinn. Lífrænt ræktað grænmeti og ávextir eru þó í grænmetisdeild verslunarinnar.

MIKIÐ VÖRUÚRVAL

Í Fræinu fæst mikið úrval af alls kyns heilsuvörum og matvöru úr lífrænt ræktuðu hráefni. Meðal fjölmargra vara sem kaupa má í Fræinu er alls kyns barnamatur, lífrænt ræktað korn og mjöl, glútenlausar vörur, spelt, heilveiti- og speltpasta, tilbúnar súpur og sósur úr lífrænu hráefni, vegan-fæði, te, fæðubótarefni, vítamín, snyrtivörur og margt fleira.

Starfsmenn Fræsins taka vel á móti þér á afgreiðslutímum Fjarðarkaupa og eru allir hjartanlega velkomnir, eldri viðskiptavinir og nýir.

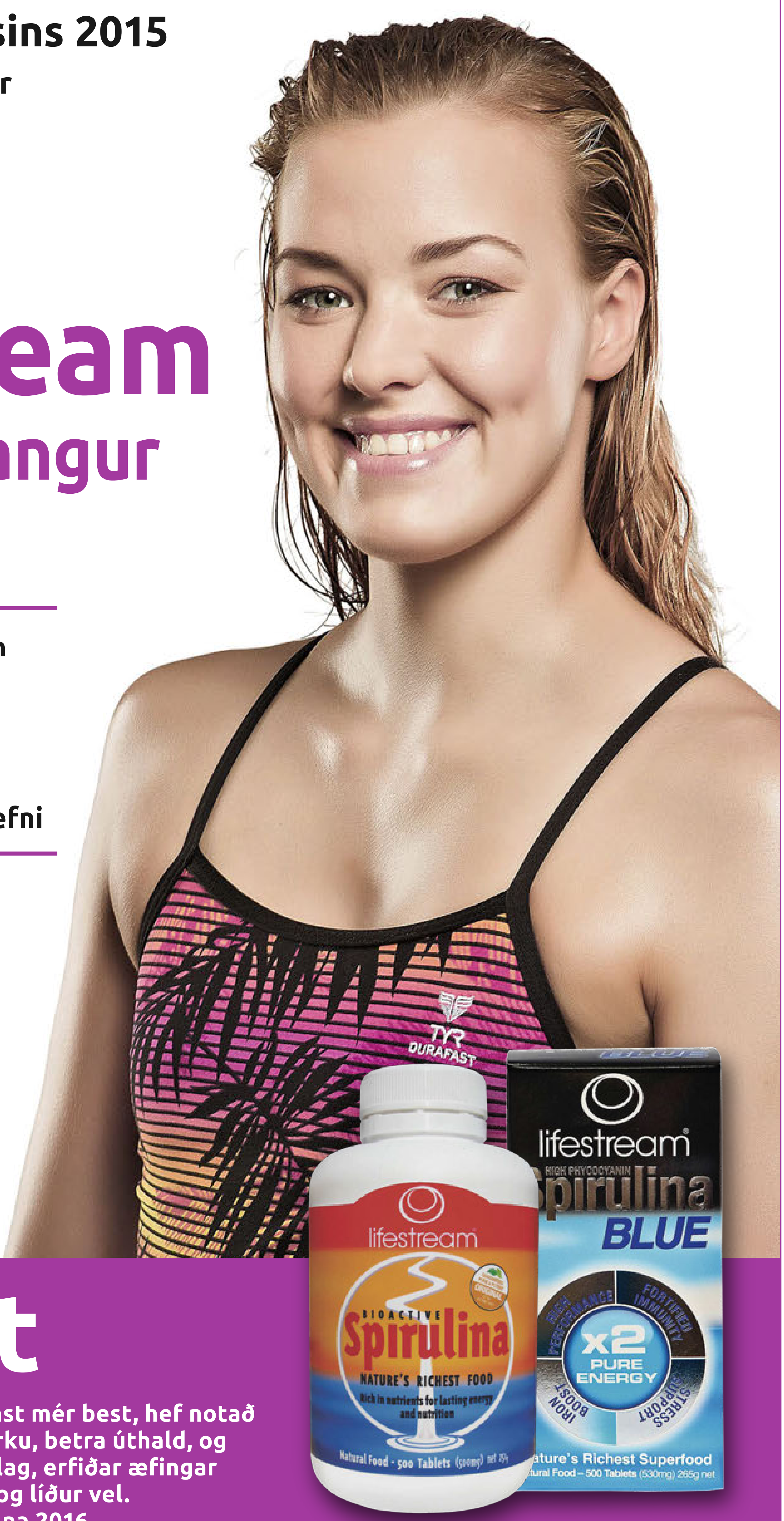
Nánari upplýsingar um Fræið má finna á vef Fjarðarkaupa, www.fjardarkaup.is, og á Facebook undir Fræið.

Íþróttamaður ársins 2015

Eygló Ósk Gústafsdóttir

Lifestream

tryggir árangur



- Orka sem endist daginn
- Mikil einbeiting
- Jafnvægi
- Vellíðan

Yfir 100 lífræn næringaefni

GOLD STANDARD

GUARANTEED PURE & POTENT ORIGINAL GOLD STANDARD

Lífrænt

Lifestream vörurnar hafa reynst mér best, hef notað þær í tvö ár, hef mikið meiri orku, betra úthald, og heilsu til að takast á við allt álag, erfiðar æfingar og áskoranir. Laus við streitu og líður vel. Stefni ótrauð á Olympíuleikanna 2016.

Celsus ehf.
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Græn heilsa, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

BÍLAR & FARARTÆKI

NÝR BÍLL
SUBARU XV 4X4 HÁTT OG LÁGT DRIF. Árgerð 2016, bensín, 5 gírar, eigum nokkra svona bíla á staðnum. Okkar verð 3.990.000. Rnr.127267. S:562-1717.

NÝR BÍLL
SUZUKI SX4 S-CROSS GL+ AWD. Árgerð 2016, bensín, sjálfskiptur, eigum nokkra svona bíla á staðnum. Okkar verð 3.990.000. Rnr.127357. S:562-1717

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

FORD E350 econoline, 8 manna. Árgerð 2006, ekinn 162 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.301512. Á staðnum.

FORD Escape. Árgerð 2005, ekinn 164 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 790.000. Rnr.262764. Á staðnum.

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

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

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

VINSÆLL OG SJÁLFSK!
'15 TOYOTA YARIS. Ek 29 þ.km. BESTA VERÐIÐ 2.480. Rnr 450771

ÓTRÚLEGT VERÐ!
'15 RENAULT CLIO. Ek 25 þ.km. dísel, sjálfsk. V: 2.580. Rnr 460030

RÚMGÓÐUR SKUTBÍLL!
'15 HYUNDAI i30. Ek 29 þ.km. dísel, beinsk. V: 2.680. Rnr 450506

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ GL 350 blue tec. Árgerð 2011, ekinn 75 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.490.000. Rnr.270075.

Kia Sorento EX classic. Árgerð 2014, ekinn 95 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.390.000. Rnr.270186. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HYUNDAI I 30 classic. Árgerð 2015, ekinn 31 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.890.000. Rnr.270226.

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

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

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

bilauppbod.is

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

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

100 bílar bílasala .is

Honda CR-V Executive, 7/2014, ek 15 þús km, leður, gler.al ogfl, ásett verð 5990 þús, er á staðnum, raðnr 220518.

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

Bílar til sölu

Mitsubishi Pajero árgerð 2008 Akstur 140 þkm, 7 manna, vel með farinn eðal Dísel jeppi, fæst á góðu verði. Áhugasamir hringi í síma 8228832

Honda Accord. argerð 2006. Sjálfskiptur 2,0l ekin 186000 verð 999.000 s:6162597

Honda Civic sport 200hp 2008 árg. 5 gíra 70þ km. 1.500.000 kr. S. 6162597

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

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 fluttur bíll og góður í akstri. ásett v: 990þús. Tilboðsverð aðeins 790þús. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

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.

Málarar

REGNBOGALITIR

Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Ýmiskonar húsaviðhald S: 8478704. manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímapantanir í síma 864-1273

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

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

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

Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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

Nuddtilboð. Nuddstofan, opið frá 09-19 og á laugardögum. S. 555 0939

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

Stúdíóíbúð í Mörkinni / Vogahv. ca 40 fm. V. 92þ. Eldri en 30 ára, barnlaus. f. reglus. einstakl. S. 898 7868 milli kl. 13-16.

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

GEYMSLUR.COM

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

FISKVINNA OG PÖKKUN - HAFNARFJÖRÐUR TRADEX EHF.

Vantar duglegan, áreiðanlegan og stundvísan starfsmann í fiskvinnu og pökkun. Vinnutími frá 7-15 virka daga.

Umsóknir sendist á tradex@tradex.is

Nánari upplýsingar veitir Brynjar s: 6930206 eða Tryggvi s: 6930203.

SAMHJÁLP

óskar eftir öflugum einstaklingi í símasölu á dagvakt. Góð laun í boði. Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin. Upplýsingar í s. 699-0005 frá kl.10-18 alla virka daga eða á fjaroflun@samhjalp.is

Castello PIZZERIA

CASTELLO PIZZERIA

óskar eftir starfsfólki í fullt starf og hluta starf. 18 ára eða eldri. Hafðu samband á castello@simnet.is & s. 824 1221

útboð

EFLA

Útboð

EFLA verkfræðistofa hf., fyrir hönd Félagsstofnun stúdenta, óskar eftir tilboðum í verkið: Eggertsgötu 2-4, 101 Reykjavík, viðgerðir utanhúss.

Verkið felst í steypuviðgerðum og múrklæðningu, endurnýjun glugga og hurða, uppsteypu á aðalandyri, endurnýjun þakdúks á öllum þökum og málun á útveggjum og gluggum. Verkið skal framkvæma samkvæmt verklýsingu frá EFLU.

Helstu magntölur eru:

Þakdúkur	1600 m²
Múrklæðning	2000 m²
Endurnýjun klæðninga	50 m²
Endursteypa	85 m²
Múrhúðun	1000 m²
Punnmúrhúðun	500 m²
Endurnýjun glugga	120 m²
Endurnýjun klæðninga	50 m²
Málun útveggja	2000 m²
Málun glugga	3000 m

Útboðsgögn verða afhent á rafrænu formi frá og með miðvikudeginum 20. janúar nk. Þeir sem hyggjast gera tilboð í verkið skulu hafa samband með tölvupósti á netfangið sverrir.johannesson@efla.is og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá í kjölfarið útboðsgögnin send í tölvupósti.

Tilboðum skal skila á EFLU verkfræðistofu, Höfðabakka 9, 110 Reykjavík, fyrir kl 14:00 miðvikudaginn 3. febrúar, en þá verða þau opnuð að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

EFLA VERKFRÆÐISTOFA
+354 412 6000 efla@efla.is www.efla.is

fasteignir

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Galtalind 11 – Kópavogi. Endaíbúð.

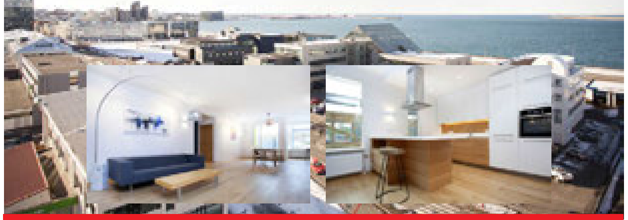
Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

OPIÐ HÚS

Björt og vel skipulögð 117,6 fm. endaíbúð á 1. hæð með sérinngangi og 58,0 fm. afgirtri viðarverönd til vesturs. Hiti er í stéttum fyrir framan íbúðina. Íbúðin er með gluggum í þrjár áttir og er afar vel skipulögð. Þrjú rúmgóð herbergi. Stutt er í leikskóla, barnaskóla og alla þjónustu. **Verð 44,9 millj. Verið velkomin.**

Mánatún 7-17

Mánatún 11 efsta hæð
sölumenn verða í íbúð 705

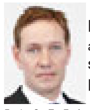


OPIÐ HÚS Í DAG
þriðjudaginn 19.jan. kl.17:00-18:00

Glæsilegt fjölbýlishús í hjarta borgarinnar

Nánari upplýsingar veitir
Þórunn Pálsdóttir,
löggiltur fasteignasali
sími: 773 6000
thorunn@miklaborg.is

Vandaðar 2ja-4ra herb. íbúðir
Stæði í lokuðum bílakjallara
Verð : **44,9 - 80,9 millj.**



Páll Þórólfsson
aðstm. fasteignasala
sími: 893 9929
pall@miklaborg.is

Jason Kristinn Ólafsson
aðstm. fasteignasala
sími: 775 1515
jassi@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

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

INHOPE insafe SAFT

styrkir

FRAMKVÆMDASJÓÐUR FERÐAMANNASTAÐA AUGLÝSIR EFTIR UMSÓKNUM UM STYRKI

Vegna breyttra reglna um mótframlag er að nýju auglýst eftir umsóknum um styrki til uppbyggingar á ferðamannastöðum.*

Framkvæmdasjóðurinn styrkir verkefni sem uppfylla amk. eitt af eftirfarandi skilyrðum:

1. Verkefnið er til uppbyggingar, viðhalds og verndunar mannvirkja og náttúru á ferðamannastöðum í eigu opinberra aðila eða á náttúruverndarsvæðum.
2. Verkefnið er til framkvæmda sem varða öryggi ferðamanna og verndun náttúru á ferðamannastöðum í eigu opinberra aðila jafnt sem einkaaðila.
3. Verkefnið er til undirbúnings- og hönnunarvinnu sem er nauðsynleg vegna framkvæmda á ferðamannastöðum eða á náttúruverndarsvæðum.

Áherslur og ábendingar til umsækjenda:

1. Mótframlag styrkhafa miðast að jafnaði við 20% af kostnaði þegar styrkhafi er sveitarfélag eða einkaaðili. Styrkir til svæða í eigu eða umsjón ríkisins eru veittir án kröfu um mótframlag.
2. Lögð er sérstök áhersla á verkefni þar sem horft er til heildarmyndar ferðamannastaða og ferðamannaleiða.
3. Styrkur greiðist út í samræmi við starfsreglur sjóðsins.
4. Áherslur er varða skipulag og hönnun, útlit og gæði mannvirkja og merkinga má sjá á umsóknarsíðu.

Allar umsóknir skulu innihalda:

a. Verkefnislýsingu sem lýsir hugmyndinni með rökstuddum og skýrum hætti.
b. Kostnaðar- og verkáætlun.
c. Ef sótt er um styrk fyrir byggingu mannvirkja eða til annarra framkvæmda þá verður deiliskipulag, fullnaðarhönnun og framkvæmdaleyfi að liggja fyrir.
d. Ef sótt er um styrk til skipulags- og hönnunarvinnu eða undirbúningsrannsókna þá verður að fylgja skriflegt samþykki sveitarstjórnar og/eða skipulagsfulltrúa viðkomandi sveitarfélags.
e. Skriflegt samþykki allra landeigenda og/eða umsjónaraðila.

Hverjir geta sótt um:

Öllum sem hagsmuna eiga að gæta er frjálst að sækja um styrk að uppfylltum ofangreindum skilyrðum.

Hvar ber að sækja um:

Umsókn skal skila á vef Ferðamálastofu www.ferdamalastofa.is á sérstakri umsóknasíðu, undir „Þjónustugátt“

Umsóknarfrestur:

Umsóknarfrestur er til miðnættis 2. febrúar 2016.
Umsóknir sem berast eftir það eru ekki teknar gildar.

Nánari upplýsingar eru veittar í síma 535-5500 eða með vefpósti. framkvaemdasjodur@ferdamalastofa.is

**Þær umsóknir sem bárust í kjölfar síðustu auglýsingar (19. september 2015) halda gildi sínu en gefinn er tveggja vikna frestur ef umsækjandi vill breyta umsókn sinni, líkt og nánar er útskýrt í bréfi sem hann fær sent.*

PORT hönnun

Geirsgata 9 | 101 Reykjavík | Sími 535 5500
Hafnarstræti 91 | 600 Akureyri | Sími 535 5500

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

FLOTTAR GRÆJUR Á ÚTSÖLU

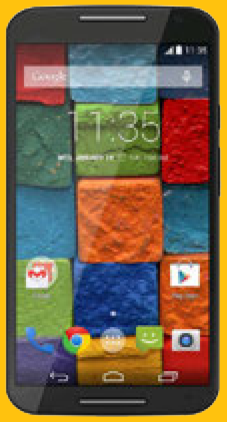
NÝHERJI

LENOVO
FARTÖLVUR

ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM TÖLVUM

Lenovo

MOTO
SNJALLSÍMAR



ALLT AÐ 36% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM SÍMUM

SONY
HEYRNARTÓL

ALLT AÐ 30% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM GERÐUM

CANON
POWERSHOT
VASAMYNDAVÉLAR

ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÉLUM

ENNEMM / SÍA / NM72882

AUKAHLUTIR
FYRIR MYNDAVÉLAR

ALLT AÐ 15% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

SÍÐUSTU FORVÖÐ
VALIN TÆKI MEÐ
MIKLUM AFSLÆTTI

Opnunartími verslana
Virkir dagar: 9-18
Laugardagar: 11-15

Útsalan stendur frá 15.–23. janúar
eða á meðan birgðir endast.

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM TÆKJUM

NÝHERJI | BORGARTÚNI 37 | KAUPANGI AKUREYRI | Skoðaðu úrvalið á netverslun.is

AFSLÁTTUR BIRTUR MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR

✝

Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,

Hulda Guðríður Friðriksdóttir
kennari,
Hólabergi 84, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 14. janúar. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju fimmtudaginn 21. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Sigurbjarni Guðnason
Guðni Sigurbjarnason **Elísabet Guðmundsdóttir**
Helga I. Sigurbjarnadóttir **Gunnar Már Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Kær mágur minn,
frændi okkar og vinur,

Gústaf Sæmundsson
Nóatúni 30, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut 14. janúar síðastliðinn.
Útförin mun fara fram í kyrrþey.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðmundur Jón Ísidórsson
Hermann Ísidórsson
Elmar Daði Ísidórsson
Ísidór Hinrik Ísidórsson
og Edda Snorradóttir

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Snjólaugur Þorkelsson
húsasmíðameistari og framhaldsskólakennari,
Höfða, hjúkrunar- og dvalarheimili,
Akranesi,

sem lést 11. janúar sl., verður jarðsunginn frá Akraneskirkju föstudaginn 22. janúar kl. 14.00.

Jónína Björg Halldórsdóttir
Halldór U. Snjólaugsson **Jónína G. Óskarsdóttir**
Ástþór A. Snjólaugsson
Katrín E. Snjólaugsdóttir **Jón Guðmundsson**
Ásberg, Auðunn, Snjólaugur Ingi, Jónína Björg,
Sonja Ósk, Ívar Hrafn, Ásta Sóley og Íris Petra

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Hinsti vilji

Hver er vilji þinn varðandi skipulag og fyrirkomulag útfarar, þ.e. hinsti vilji. Við bjóðum þér til samtals um það sem er þér mikilvægast við lífslok þín. Viljayfirlýsing þín verður eftirlifendum mikilvægt leiðarljós. Samtalið og varðveisla upplýsinga er þér að kostnaðarlausu.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

„Það er eðli sagnfræðinnar að fjalla um fortíðina eins og okkur þykir skipta máli fyrir samtímann," segir Helgi Skúli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hugsjónir samvinnuhreyfingarinnar

Að hve miklu leyti mótaði hugsjónin um betra samfélag samvinnuhreyfinguna? Þeirri spurningu veltir Helgi Skúli Kjartansson sagnfræðingur fyrir sér í hádegisfyrirlestri í dag.

„Það sem ég ætla aðallega að tala um er staða samvinnuhreyfingarinnar meðal fjöldahreyfinga í íslensku þjóðfélagi á 20. öld. Ég velti fyrir mér að hve miklu leyti sú viðurkennda hugsjón að starf hennar væri í þágu heildarinnar og framtíðarinnar, hafi verið mótunarafl hennar," segir Helgi Skúli Kjartansson sagnfræðingur um fyrirlestur sinn í hádeginu í dag.

Er það ekki eðli fjöldahreyfinga að starfa samkvæmt einhverri hugsjón?

„Sumar hreyfingar snúast bara um hagsmuni þeirra sem í hlut eiga en oft eru þær samspil hagsmuna og hugsjóna. Samvinnuhreyfingin átti, rétt eins og verkalýðshreyfingin, að gæta ákveðinna hagsmuna. Þó starfaði hún ekki bara til að efla eigin hag heldur vegna sannfæringarinnar um að það væri samfélaginu öllu til góðs. Það er ekki sjálfsagt."

> Helgi Skúli Kjartansson er sagnfræðingur og prófessor við Menntavísindasvið HÍ. Kringum 1980 vann hann að rannsókn á sögu samvinnuhreyfingarinnar á Íslandi og hann er aðalhöfundur ritgerðasafnsins Samvinnuhreyfingin í sögu Íslands sem út kom árið 2003.

Ætlar þú líka að fjalla um hnignunarskeið samvinnuhreyfingarinnar og gefa skýringar á því?

„Það er eðli sagnfræðinnar að fjalla um fortíðina eins og okkur þykir skipta máli fyrir samtímann. Það sem ég segi um samvinnuhreyfinguna nú geri ég að miklu leyti út frá hnignuninni þó ég dvelji ekki mikið við hana. Ég fjalla meira um fyrri tímabil og hvernig þau voru í sínum samtíma, það hjálpar okkur til að skilja betur hvað gerðist."

Hvað gerðist?

Ein af mörgum samverkandi skýringum á hnignuninni er sú að samvinnuhugsjónin batt hreyfingunni ákveðna bagga sem gerðu henni erfitt fyrir að mæta breyttum aðstæðum. Þar var samhjálparskylda svo erfitt var fyrir hana að takmarka umsvifin og láta þá starfsemi rúlla sem bar sig ekki lengur. Sú skýring tengist mest umræðuefni mínu í dag."

Með erindi sínu ríður Helgi Skúli á vaðið í hádegisfyrirlestraröð Sagnfræðingafélags Íslands á vormisseri 2016 sem er helguð félagshreyfingum. Fyrirlestur hans, Samvinnuhreyfing og samvinnuhugsjón, hefst klukkan 12.05 í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands.

gun@frettabladid.is

Hugheilar þakkir fyrir veitta samúð og hlýju við andlát og útför dóttur, eiginkonu, móður og ömmu okkar,

Dr. Sölvínu Konráðs
Hrísholti 7, Garðabæ,

sem lést á heimili sínu þann 24. desember sl.

Ásta Karlsdóttir
Garðar Garðarsson
Ásta Hrafnhildur Garðarsdóttir
Ragna Benedikta Garðarsdóttir
og dætrasynir.

✝

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Þorgerðar Þorgeirsdóttur
hússtjórnarkennara.

Magnús Gíslason **Guðrún Halldórsdóttir**
Rósa Gísladóttir **Þórhallur Eyþórsson**
Gísli Magnússon
Vilborg Magnúsdóttir
Þorgerður Þórhallsdóttir
Helga Gunndís Þórhallsdóttir
Guðrún Sigríður Þórhallsdóttir

✝

Elsku systir okkar, mágkona og frænka,

Tómasína Einarsdóttir

er látin. Útförin fór fram í kyrrþey þann 14. janúar sl.

Óskar Einarsson
Vilhelmína Þ. Einarsdóttir **Björn J. Björnsson**
og systkinabörn.

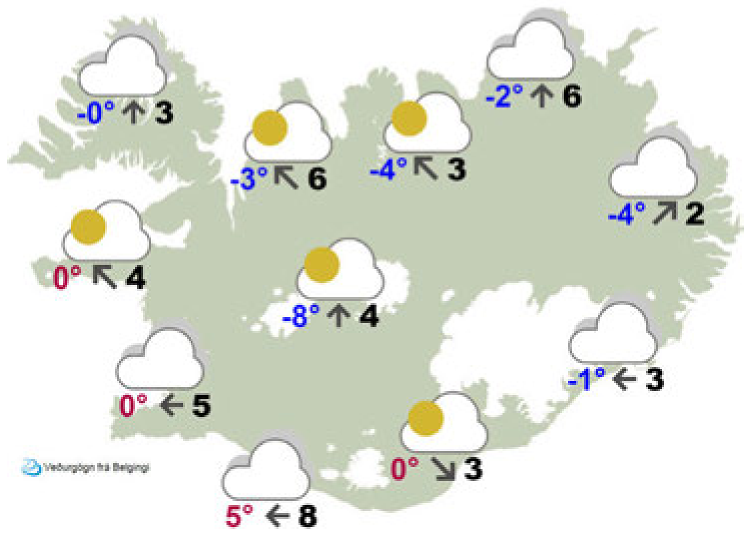
Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

KRAFTUR.ORG
#shareyourscar
ALDREI GEFAST UPP
Elma Lísa

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Austlæg átt, víða hæg í dag. Skýjað með köflum, en sums staðar smáél við NA-ströndina. Kalt í veðri, einkum norðaustantil, en nálægt frostmarki við suðurströndina.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-1°	-5°
↖ 13	↑ 10	↗ 6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-5°	1°	-3°
↑ 7	↙ 5	↑ 11

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	3°	3°
↖ 11	↑ 13	↑ 5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
3°	5°	2°
↖ 10	← 6	↑ 16

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. umstang
6. slá
8. drulla
9. þrá
11. gelt
12. bolur
14. skapanorn
16. sjó
17. sægur
18. strá
20. bókstafur
21. bor

LÓÐRÉTT
1. ármynni
3. skóli
4. brá
5. bar
7. vinsæll
10. kverk
13. óðagot
15. mannvíg
16. sigti
19. tvíhljóði

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

LÁRÉTT: 2. ómak, 6. rá, 8. aur, 9. ósk, 11. gá, 12. stofn, 14. skuld, 16. sæ, 17. mor, 18. íla, 20. ká, 21. alur.
LÓÐRÉTT: 1. árós, 3. ma, 4. augnlok, 5. krá, 7. ástsæll, 10. kok, 13. fum, 15. dráp, 16. sía, 19. au.

Skák Gunnar Björnsson

Mikhail Antipov (2.567) átti leik gegn Anne Haast (2.391) í annarri umferð b-flokks Tata Steel-mótsins í Wijk aan Zee

Svartur á leik

17.… Rc3+!! 18. bxc3 d5! (opnar línur) **19. He1 Rxa4 20. Bxb5+** (reynir að blíðka goðin) **20.… axb5 21. Hxe5 Rxc3+ 22. Dxc3 Hxc3 23. Hhe1 Dxe5 23. Hxe5 Kd7** og svartur vann nokkru síðar.

www.skak.is: Jón Viktor efstur á Skákþinginu.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SAMSUNG

Nú er bara að þétta vörnina og klára þetta!

TILBOÐ

J5505

TILBOÐ
43"
Kr. 99.900.-

48" Kr. 129.900.- 55" Kr. 169.900,-

TILBOÐ

JU6515

48" kr. 209.900.- 55" kr. 249.900.-

TILBOÐ

JU6075

55" kr. 199.900.- 65" kr. 369.900.-

TILBOÐ

JU7005

65" kr. 449.900.-

TILBOÐ

JU7505

65" kr. 489.900.-

SAMSUNG SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR BYGG	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI	TÆKNIBORG	OMNIS	BLÓMSTURVELLIR
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK -EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM	BORGARNESI	AKRANESI	HELLISSANDI
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 4712038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333	SÍMI 422 2211	SÍMI 433 0300	SÍMI 436 6655

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

2016 FRANSKA KVIKMYNDAHÁTÍÐIN
10 GÆÐAMYNDIR Á 14 DÖGUM
Í HÁSKÓLABÍÓI 15. TIL 28. JANÚAR

FORSÝND Í HÁSKÓLABÍÓ Í KVÖLD
THE REVENANT
12 ÓSKARS TILNEFNINGAR
M.A. BESTA MYND, BESTI LEIKSTJÓRI, BESTI LEIKARI OG BESTI LEIKARI Í AUKAHLUTVERKI

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
Fleiri myndir í sýningu á emidi.is
RIDE ALONG 2 · THE 5TH WAVE · THE HATEFUL EIGHT
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
RIDE ALONG 2 · NONNI NORÐURSINS · THE HATEFUL EIGHT · DADDY'S HOME · SISTERS
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
RIDE ALONG 2	8, 10:10
NONNI NORÐURSINS	5:50 ÍSL.TAL
THE HATEFUL EIGHT	5:30, 9
DADDY'S HOME	8, 10:10
SISTERS	5:30

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

5 ÓSKARSTILNEFNINGAR
m.a. Besta myndin
Besti leikari í aukahlutverki - Christian Bale
Besti leikstjóri - Adam McKay
THE BIG SHORT

Frábær grínmynd með Will Ferrell og Mark Wahlberg í aðalhlutverkum.
DADDY'S HOME

5 ÓSKARSTILNEFNINGAR
Þökkum frábærar viðtökur
Yfir 79.000 manns
STAR WARS

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
DADDY'S HOME	KL. 5:50 - 8 - 9 - 10:10
POINT BREAK	KL. 8 - 10:30
STAR WARS 3D	KL. 5:30 - 8:30
STAR WARS 2D	KL. 6 - 7 - 10
STAR WARS 2D VIP	KL. 5:30 - 8:30
SMÁFÓLKIÐ ÍSL TAL 2D	KL. 5
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THE BIG SHORT	KL. 10:10
RIDE ALONG 2	KL. 5:50 - 8
DADDY'S HOME	KL. 5:50 - 8
STAR WARS 3D	KL. 10:10

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
THE BIG SHORT	KL. 5:10 - 8 - 10:40
DADDY'S HOME	KL. 5:50 - 8 - 10:30
POINT BREAK	KL. 5:30 - 8
STAR WARS 3D	KL. 5:10 - 8
STAR WARS 2D	KL. 10:10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI (NÚMERUÐ SÆTI)	
THE BIG SHORT	KL. 6 - 9
DADDY'S HOME	KL. 8 - 10:10
STAR WARS 3D	KL. 6 - 9
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THE BIG SHORT	KL. 10:10
DADDY'S HOME	KL. 8 - 10:10
STAR WARS 3D	KL. 7:10
GÓÐA RISAEÐLAN ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

POINT BREAK
LUKE BRACEY, EDGAR RAMIREZ, TERESA PALMER, RAY WINSTONE
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

Líði nokkrum illa ykkar á meðal, þá biðji hann...

www.versdagsins.is

19. JANÚAR 2016

Tónlist

Hvað? Kvartett Snorra Sig og Ásgeirs
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel
Kvartett trompetleikarans Snorra Sigurðarsonar og gítarleikarans Ásgeirs J. Ásgeirssonar kemur fram á djasskvöldi Kex hostels í kvöld. Auk þeirra skipa hljómsveitina þeir Gunnar Hrafnsson á kontrabassa og Erik Qvick á trommur. Kvartettinn leikur uppáhaldsstandarda þeirra Ásgeirs og Snorra auk frumsaminna laga. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Jón Ómar
Hvenær? 21.00
Hvar? Tíu dropar
Gítarleikarinn Jón Ómar slær á létta strengi fyrir gesti Tíu dropa í kvöld.

Hvað? Dj Volante
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið
Dj volante þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

Hvað? Krystal Carma dj set
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn
Krystal Carma dj sett á Kaffibarnum í kvöld.

Hvað? Trúbadorinn Arnar
Hvenær? 21.00
Hvar? English Pub
Trúbadorinn Arnar slær á létta strengi á English Pub í kvöld.

Hvað? Trúbadorinn Roland
Hvenær? 21.00
Hvar? American Bar
Trúbadorinn Roland leikur vel valin lög á American Bar í kvöld.

Hvað? Karíókíkvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Aðgangur ókeypis.

Franska kvikmyndahátíðin stendur nú yfir í Háskólabíói. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Uppákomur

Hvað? Skotið: Þar sem landið rís
Hvenær? 12.00
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur
Sýning í Skotinu með ljósmyndum eftir breska ljósmyndarann Peter Holliday um eldgosið í Heimaey sem hófst 23. janúar 1973.

Hvað? Tónlistarstund með Berglindi
Hvenær? 14.30
Hvar? Menningarhús, Spöngin 41
Söngkonan Berglind Björgúlfsdóttir heldur utan um tónlistarstund fyrir börn og foreldra. Allir velkomnir og aðgangur er ókeypis.

Hvað? Kvæðamannafélagið Iðunn
Hvenær? 20.00
Hvar? Café Rosenberg
Kvæðamannafélagið Iðunn stendur fyrir skemmtidagskrá þar sem fram koma úrvalskvæðamenn, þau Ása Ketilsdóttir, Bára Grímsdóttir, Ingimar Halldórsson, Rósa Jóhannesdóttir, Rósa Þorsteinsdóttir, Þórarinn Már Baldvinsson og Þuríður Guðmundsdóttir. Kynnir verður Ragnar Ingi Aðalsteinsson. Farið verður með gamanmál eftir þekkt skáld og hagyrðinga. Aðgangur 1.000 kr.

Hvað? Erindi á vettvangi U3A Reykjavík
Hvenær? 17.15
Hvar? Félagsmiðstöðin, Hæðargarði 31
Bjarki Sveinbjörnsson mun í erindinu rekja þróun íslenskrar tónlistar frá kristnitöku til upphafs 20. aldar. Dregin verður upp mynd af helstu stofnunum samfélagsins, samskiptin við Evrópu og sýndar myndir af nokkrum tónlistarhandritum sem varðveist hafa. Þá verður einnig drepið á helstu breytingar á 19. öld og hvernig þær bárust inn í 20. öldina. Aðgangur 500 krónur. Allir velkomnir.

ÚTSALA 25-60% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
SENDUM FRÍTT ÚR VEFVERSLUN
Lín DESIGN
LAUGAVEGI 176 | GLERÁRTORGI | KRINGLAN | LINDESIGN.IS

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Marguerite IS SUB 17:30, 20:00, 22:15
45 years IS SUB 18:00
Virgin Mountain ENG SUB 18:00
Youth IS SUB 20:00
A Perfect day IS SUB 20:00
Magic in the Moonlight 22:30
Rams / Hrútar ENG SUB 22:00

Dans

Hvað? Dans í dimmu #18
Hvenær? 19.00
Hvar? Dansverkstæðið
Dans í dimmu er klukkutími á þriðjudögum, við komum saman, dönsum, gleðjumst og svitnum í myrkri. Aðgangur 1.000 kr.

Fyrirlestrar

Hvað? Moving houses, moving mountains
Hvenær? 17.00
Hvar? Ketilhús, Listasafnið á Akureyri
Myndlistarkonan Gudrun Brückel flytur fyrsta þriðjudagsfyrirlestur ársins í Ketilhúsi. Gudrun fjallar um grunnreglur við gerð klippimynda en hún vinnur mestmegnis með form náttúrunnar og arkitektúr. Fyrirlestraröðin er samvinnuverkefni Listasafnsins á Akureyri, Verkmenntaskólans á Akureyri, Háskólans á Akureyri, Myndlistarskólans á Akureyri, Gilfélagsins og Myndlistarfélagsins. Ókeypis inn.

Sýningar

Hvað? Sýning um Línu Langsokk
Hvenær? 11.00
Hvar? Norræna húsið
Sýning um Línu Langsokk í tilefni af sjötíu ára afmæli sögupersónunnar stendur nú yfir í Norræna húsinu en sýningin er samstarfsverkefni Norræna hússins og sænska sendiráðsins á Íslandi. Á sýningunni má finna kvikmynd um Línu og ýmsa fallega og skemmtilega muni til þess að skoða; bækur, spil, púsl, litabækur og búninga til þess að máta. Sýningin stendur yfir til 28. febrúar og eru allir velkomnir. Ókeypis inn.

Kvikmyndir

Hvað? Die Neunte
Hvenær? 15.00
Hvar? Menningarhúsið í Grófinni, Borgarbókasafn
Kvikmyndin Die Neunte verður sýnd á Þýskum músíkdögum, kvikmyndadögum sem nú standa yfir í Kamesi Borgarbókasafnsins í Grófinni. Die Neunte fjallar um tilurð 9. sinfóníu Beethovens og hvernig hún hefur haft áhrif á mannfólkið í gegnum tíðina. Myndin hlaut verðlaun sem besta heimildarmyndin á heimsmyndahátíðinni í Montreal árið 2005. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Hvað? Nach der Music
Hvenær? 17.00
Hvar? Menningarhúsið í Grófinni, Borgarbókasafn
Kvikmyndin Nach der Musik verður sýnd á Þýskum músíkdögum, kvikmyndadögum sem nú standa yfir í Kamesi Borgarbókasafnsins í Grófinni. Nach der Musik hlaut verðlaun sem besta heimildarmyndin á heimsmyndahátíðinni í Montreal árið 2007 en hún segir söguna af tónlistarmanninum Otmar Suitner sem lifði tvöföldu lífi sem virtur hljómsveitarstjóri og kvæntur maður í Austur-Berlín og sem heimilisfaðir í Vestur-Berlín á dögum Berlínarmúrsins. Sextán árum eftir fall múrsins leggja faðir og sonur í leit að horfnu lífi, tónlist föðurins og sögunni af því hvað það var sem gerðist þegar hann neyddist til þess að hætta að leika. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Hvað? Franska kvikmyndahátíðin
Hvenær? 17.30
Hvar? Háskólabíó
Franska kvikmyndahátíðin stendur nú yfir í Háskólabíói. Í kvöld verða myndirnar Kóngurinn minn, Ráðherrann, Út og suður, Hippókrates, Timbúktú og Lóló sýndar. Nánari dagskrá má finna á vefsíðunni Fff-is.com. Hátíðarpassi kostar 4.450 krónur og stakir miðar á 1.450 krónur.

Hvað? Frumkvöðlasýning á myndinni Joy
Hvenær? 20.00
Hvar? Háskólabíó
Gulleggið og Háskólabíó efna til frumkvöðlasýningar á kvikmyndinni Joy í kvöld. Með aðalhlutverk í myndinni fara Jennifer Lawrence og Robert de Niro en Lawrence hlaut á dögunum Golden Globeverðlaun fyrir hlutverk sitt í myndinni og er einnig tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta leikkona ársins. Sannsöguleg mynd um kvenkyns frumkvöðul sem berst fyrir því að koma viðskiptahugmynd sinni í framkvæmd. Miði, popp og kók á 1.300 krónur, stakur miði á 950 krónur. Taka þarf fram að viðkomandi sé að koma á Gulleggssýningu á myndinni.

Kexjazz er á sínum stað á Kexi hosteli í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FASTUS

ÚTSALAN ER HAFIN

20-40 % AFSLÁTTUR

KOKKAFÖT • VINNUSKÓR
TRÖPPUR • OFNAR • HNÍFAR • O.M.FL.
KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8:30 - 17:00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

21:00
100 CODE
Vandaðir nýir sakamálaþættir þar sem rannsóknarlögreglumaður frá New York er fenginn sem ráðgjafi til sænsku lögreglunnar en þar hafa ungar, ljóshærðar og bláeygðar konur fundist myrtar.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

20:15
MAJOR CRIMES
Hörkuspennandi þættir um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

21:45
LEGENDS
Hörkuspennandi þættir um Martin Odum sem starfar fyrir bandarísku alríkislögregluna FBI.

22:30
TRANSPARENT
Frábærir gamanþættir um fjölskyldu sem þarf aldeilis að breyta ýmsu í sínu lífi þegar höfuð fjölskyldunnar kemur með tilkynningu sem kemur þeim öllum í opna skjöldu.

22:00
BEHIND THE CANDELBRA
Stórbrotin mynd, byggð á ævisögu píanósnillingsins Liberace, og fjallar um sex ára ástarsamband hans og Scott Thorson sem var mun yngri en hann.

22:45
DALLAS
Þriðja þáttaröðin þar sem saga Ewing-fjölskyldunnar heldur áfram með allri þeirri baráttu og deilum sem einkenna þessa stórbrotnu fjölskyldu.

Krakka stöðin 19:00
STÚART LITLI
Stórskemmtileg gamanmynd, fyrir alla fjölskylduna, um músina Stúart sem Little-fjölskyldan tekur í fóstur.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.05 **The Middle**
08.25 **Junior Masterchef Australia**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **The Doctors**
10.15 **Cristela**
10.35 **Hjálparhönd**
11.05 **Suits**
11.50 **Proof**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **American Idol**
14.25 **American Idol**
15.50 **50 Ways to Kill Your Mammy**
16.35 **Hollywood Hillbillies**
17.00 **Tom and Jerry**
17.05 **Tom and Jerry**
17.15 **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, Sigrún Ósk og Eva Laufey færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt í beinni útsendingu.
19.25 **Anger Management**
19.45 **Mom** Önnur gamanþáttaröðin um einstæðu móðurina, Christy, sem hefur háð baráttu við Bakkus en er nú að koma lífi sínu á rétt ról. Hún ákveður að hefja nýtt líf í Napa Valley í Kaliforníu en það eru margar hindranir í veginum, ekki síst í hennar eigin fjölskyldu. Mamma hennar er einnig óvirkur alkóhólisti.
20.10 **Major Crimes**
20.55 **100 Code**
21.40 **Legends**
22.30 **Transparent**
22.55 **You're the Worst**
23.20 **Covert Affairs**
00.00 **Flesh and Bone**
00.45 **Bones**
01.30 **Mistresses**
02.15 **Catastrophe**
02.45 **Backstrom**
03.30 **After Earth**
05.10 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT

09.30 **Valur - Grindavík**
11.05 **Spænsku mörkin**
11.35 **Udinese - Juventus**
13.10 **Arizona Cardinals - Green Bay Packers**
16.15 **AC Milan - Fiorentina**
17.55 **Snæfell - Haukar** BEINT
20.00 **Snæfell - Höttur** BEINT
22.05 **Ítölsku mörkin**
22.30 **World Strongest Man**
23.00 **UFC Embedded**
23.45 **UFC Fight Night. Dillashaw vs. Cruz**

SPORT 2

07.00 **Swansea - Watford**
08.40 **Messan**
11.30 **Messan**
12.45 **Chelsea - Everton**
14.30 **Southampton - WBA**
16.10 **Football League Show**
16.40 **Stoke - Arsenal**
18.20 **Swansea - Watford**
20.00 **Premier League Review**
20.55 **Messan**
22.10 **Aston Villa - Leicester**
23.50 **Premier League World**

GOLFSTÖÐIN

09.00 **PGA Tour**
12.30 **PGA Tour - Highlights**
13.25 **PGA Tour**
16.55 **Inside the PGA Tour**
17.20 **PGA Tour**
20.50 **PGA Tour - Highlights**
21.45 **Golfing World**
22.35 **2015 Champions Tour Year in Review**

STÖÐ 3

18.45 **One Big Happy**
19.10 **Schitt's Creek**
19.30 **Sleep Squad**
20.35 **Drop Dead Diva**
21.20 **One Born Every Minute**
22.05 **Pretty Little Liars**
22.50 **Mayday**
23.35 **Last Ship** Hörkuspennandi þættir um áhöfn herskips sem þarf að takast á við það erfiða verkefni að aðstoða við að hafa uppi á mótefni sem vinnur gegn alheimsfaraldri sem er við það að þurrka út allt líf á jörðinni. Þau eru því í kappi við tímann.
00.20 **American Horror Story: Freak Show**
01.15 **Sleep Squad**
02.15 **Drop Dead Diva**
03.00 **One Born Every Minute**
03.40 **Pretty Little Liars**
04.25 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Könnuðurinn Dóra**
07.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
07.45 **Gulla og grænjaxlarnir**
07.55 **Tommi og Jenni**
08.00 **Áfram Diego, áfram!**
08.24 **Svampur Sveinsson**
08.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
08.55 **UKI**
09.00 **Ævintýri Tinna**
09.23 **Lína Langsokkur**
09.48 **Hvellur keppnisbíll**
10.00 **Ofurhundurinn Krypto**
10.25 **Ljóti andarunginn og ég**
10.47 **Ævintýraferðin**
11.00 **Könnuðurinn Dóra**
11.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
11.45 **Gulla og grænjaxlarnir**
11.55 **Tommi og Jenni**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
12.55 **UKI**
13.00 **Ævintýri Tinna**
13.23 **Lína Langsokkur**
13.48 **Hvellur keppnisbíll**
14.00 **Ofurhundurinn Krypto**
14.24 **Ljóti andarunginn og ég**
14.46 **Ævintýraferðin**
15.00 **Könnuðurinn Dóra**
15.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
15.45 **Gulla og grænjaxlarnir**
15.55 **Tommi og Jenni**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
16.55 **UKI**
17.00 **Ævintýri Tinna**
17.23 **Lína Langsokkur**
17.48 **Hvellur keppnisbíll**
18.00 **Ofurhundurinn Krypto**
18.24 **Ljóti andarunginn og ég**
18.46 **Ævintýraferðin**

GULLSTÖÐIN

18.40 **The Big Bang Theory**
19.05 **Friends**
19.25 **New Girl**
19.50 **Modern Family**
20.15 **Veggfóður**
20.55 **Hið blómlega bú 3**
22.00 **Nikita**
22.45 **Dallas**
23.30 **Chuck**
00.10 **Cold Case**
00.55 **Veggfóður**
01.35 **Hið blómlega bú 3**
02.35 **Nikita**
03.15 **Dallas**
03.55 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

BÍÓSTÖÐIN

12.40 **Grace of Monaco**
14.25 **A.C.O.D.**
15.55 **Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið**
17.20 **Grace of Monaco** Nicole Kidman leikur hina glæsilegu Grace Kelly sem var kvikmyndastjarna í Hollywood á sjötta áratugnum. Það vakti heimsathygli þegar hún gekk í hjónaband með Rainer III, fursta af Mónakó, árið 1956 og var þá talað um brúðkaup aldarinnar. Á einu ári breyttist líf hennar frá því að vera heimsfræg kvikmyndastjarna í að verða enn frægari furstynja, eiginkona og móðir.
19.05 **A.C.O.D.** Þessi gamanmynd frá 2013 segir frá Carter sem á yngri árum komst nokkuð heill út úr skilnaði foreldra sinna. Þegar bróðir hans trúlofar sig er það í verkahring Carters að ná foreldrum þeirra saman á ný og það kemur róti á líf hans og fjölskyldunnar. Hann kemst svo að því að hann var hluti af rannsókn um skilnaðarbörn.
20.35 **Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið**
22.00 **Behind the Candelabra**
00.00 **The Burning Plain**
01.45 **Calvary**
03.25 **Behind the Candelabra**

RÚV

16.05 **Downton Abbey**
16.55 **Táknmálsfréttir**
17.05 **Hvíta-Rússland - Noregur** Bein útsending
18.50 **Krakkafréttir**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Króatía - Ísland** Bein útsending
21.05 **EM stofa**
21.25 **Óléttar í neyslu**
22.00 **Tíufréttir**
22.20 **Veðurfréttir**
22.25 **Glæpasveitin**
23.25 **Þýskaland '83**
00.10 **Fréttir**
00.30 **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**
13.20 **King of Queens**
13.45 **Dr. Phil**
14.25 **The McCarthys**
14.50 **Emily Owens M.D**
15.40 **Judging Amy**
16.20 **Eureka**
17.05 **Survivor**
17.50 **Dr. Phil**
18.30 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
19.10 **The Late Late Show with James Corden**
19.50 **Black-ish**
20.15 **The Good Wife**
21.00 **Madam Secretary**
21.45 **Elementary**
22.30 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
23.10 **The Late Late Show with James Corden**
23.50 **Extant**
00.35 **Complications**
01.20 **Is Binge Drinking Really That Bad?**
02.15 **Madam Secretary**
03.00 **Elementary**
03.45 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
04.25 **The Late Late Show with James Corden**
05.05 **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	

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

Guðrún Jóna Stefánsdóttir
gudrunjona@frettabladid.is

Raddirnar á bak við teiknimyn

Teiknimyndir eru yfirleitt vinsælt kvikmynda- og sjónvarpsefni og hefur geysimikið af barnaefni verið talsett á Íslandi og hafa leikarar og annað hæfileikafólk heldur betur farið á kostum sem hinir ýmsu karakterar á hvíta tjaldinu. Fréttablaðið tók nokkra leikara, sem hafa farið með eftirminnileg hlutverk í gegn um tíðina, tali.

MJÖG STOLT AF DÓRU LANDKÖNNUÐI

Ég byrjaði að talsetja þegar ég var tvítug sumarið áður en ég fór í leiklistarskólann hjá Júlla heitnum Agnars sem var okkar fremsti talsetjari. Ég vann mikið hjá honum í gegn um tíðina og hann kenndi mér mjög margt. Fyrsta hlutverkið mitt var Kiara í Lion King 2,“ segir Vigdís Hrefna Pálsdóttir leikkona en hún hefur tekið að sér fjöldann allan af hlutverkum.

Síðan þá eru hlutverkin orðin ansi mörg, þau stærstu eru líklega Mjallhvít, Ástríður í Að temja drekann sinn og Landkönnuðurinn Dóra. „Ég er reyndar mjög stolt af Dóru, hún er frábær fyrirmynd í þessum kynjaða heimi teiknimyndanna. Sú mynd sem ég er stoltust af er líklega Mjallhvít, það er svo falleg mynd og talsetningin heppnaðist mjög vel,“ segir Vigdís Hrefna.

TALAR FYRIR FYNDNU RADDIRNAR

Þórhallur Sigurðsson eða Laddi hefur líklega verið hvað lengst í þessum bransa og talað fyrir fjöldann allan af skemmtilegum karakterum, andann í Aladdín, Strumpana, Tímon í Lion King, asnann í Shrek, drekann í Múlan, Tuma tígur í Bangsímon og Júlla kóng í Madagaskar svo eitthvað sé nefnt. „Ég er yfirleitt látinn lesa fyndnu raddirnar,“ segir Laddi.

„Þetta byrjaði allt á Strumpunum, það var með því fyrsta sem ég gerði. Mér finnst þetta alveg ótrúlega gaman og með því skemmtilegra sem ég geri. Uppáhaldsröddin mín er Tímon í Lion King, hann er alveg einstaklega fyndin og skemmtileg persóna. En erfiðastir eru líklega Strumparnir, þegar ég talaði fyrir þá var ekki þessi tækni sem er í dag, svo var andinn í Aladdín líka erfiður, hann var svo hraður og alltaf að skipta um raddir.

Það var einhver sem sagði mér að hljómurinn í rödd minni væri svo sannur. Það er mjög fínt hrós,“ segir Laddi ánægður með einlægt hrós.

EITT AF ÞVÍ SKEMMTILEGASTA SEM ÉG GERI

Hjálmar Hjálmarsson er þaulvanur í talsetningarbransanum en hann hefur bæði verið að talsetja og leikstýra talsetningu undanfarin ár, en hvernig fór þetta allt saman af stað?

„Þetta byrjaði þegar ég útskrifaðist, ég fékk hlutverk við að talsetja hjá RÚV. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar. Ég fór í prufur til Júlla Agnars, hann er algjört „legend“ og frumkvöðull í þessum bransa. Hann var með Stúdíó eitt og talsetti yfir 100 myndir, aðallega fyrir Disney. Hjá honum hafa flest allir verið, hann var alveg frábær,“ segir Hjálmar.

„Uppáhaldspersónan sem ég hef talað fyrir er Grislingur í Bangsímon, hann er svo viðkunnanlegur karakter og handritið er svo skemmtilega skrifað. Barnaefni sem höfðar bæði til fullorðinna og barna er skemmtilegast, húmorinn og heimspekin skipta miklu máli.“

Þessa dagana er Hjálmar að talsetja Kung Fu Panda 3 þar sem hann fer með hlutverk Po en leikarinn Jack Black talar fyrir hann á ensku. „Við erum andlegir bræður þar sem við eigum sama afmælisdag, ég tengi vel við hann og Po er í miklu uppáhaldi hjá mér,“ segir Hjálmar um hlutverk sitt í Kung Fu Panda 3 sem fljótlega verður sýnd hér á landi.

ALLTAF GAMAN

Jóhanna Vigdís Arnardóttir leikkona hefur talsett teiknimyndir í gegn um árin. Eitt af þeim hlutverkum sem við munum öll eftir er hlutverk hennar í teiknimyndinni Hefðarkettirnir, þar lék hún móðurkisuna Duchess. „Þetta er alltaf gaman, ég lék á móti Agli Ólafssyni í Hefðarköttunum það var ótrúlega gaman. Ég hef aðallega verið að talsetja þætti. Ég byrjaði að talsetja með mági mínum, Jóhanni Sigurðssyni leikara, ásamt fleirum. Þeir opnuðu hljóðsetningu en þeir voru aðallega með sjónvarpsefni. Þetta er alltaf gaman og ég legg mikinn metnað í talsetningu,“ segir Jóhanna Vigdís.

dirnar

EFTIR ALADDÍN FÓR BOLTINN AÐ RÚLLA

Felix Bergsson hefur slegið í gegn í teiknimyndabransanum undanfarin ár. Hann talar meðal annars fyrir Aladdín, Vidda í Toy Story, Magga Víglunds í Monsters, Inc. og fjölmarga fleiri karaktera.

„Það er fátt skemmtilegra en að talsetja. Það kemur fyrir að krakkar stoppa mig þegar þau heyra rödd mína, horfa jafnvel á mig og hugsa: heyrðu, ég kannast við þessa rödd. Mér finnst það bara gaman og spila með, segi kannski einhverja þekkta setningu og það vekur mikla lukku,“ segir Felix Bergson spurður um athyglina sem hann fær þegar krakkar heyra rödd hans.

„Aladdín er líklega eftirminnilegasta hlutverkið mitt, eftir það fór boltinn að rúlla. Enda sló sú mynd heldur betur í gegn. Ef ég ætti að nefna uppáhalds talsetninguna mína þá er það líklega Maggi Víglunds í Monsters, Inc. Hann er leikinn af Billy Crystal og það er mjög gaman að feta í fótspor hans, hann er alveg frábær,“ segir Felix.

Trend
Peysuvesti

Nú yrði Chandler Muriel Bing alsæll því peysuvestin eru loksins að detta inn. Þau eru þó með örlítið öðruvísi áherslum en fyrrnefndur vinur skartaði ítrekað í gamanþáttunum Friends. Vestin eru ekki bara notuð hversdags heldur fara líka vel yfir ýmiss konar fínni klæðnað og eru mjög smart yfir rúllukragaboli!

Skattafróðleikur á fimmtudegi

FIMMTUDAGINN 21. JANÚAR | KL. 8:30 | BORGARTÚNI 27

Breytingar á skattalögum
Á hverju ári eru gerðar fjölmargar breytingar á skattkerfi okkar. Á fundinum verður farið yfir helstu breytingar á skattalögum og áhrif þeirra kynnt.

Skattasiðferði og ímynd fyrirtækja
Siðferðisleg sjónarmið og ímynd fyrirtækja spila sífellt stærra hlutverk þegar kemur að skattaskipulagningu. Sérfræðingar KPMG munu horfa til framtíðar og skoða aðeins það sem er handan sjóndeildarhringsins á þessu sviði.

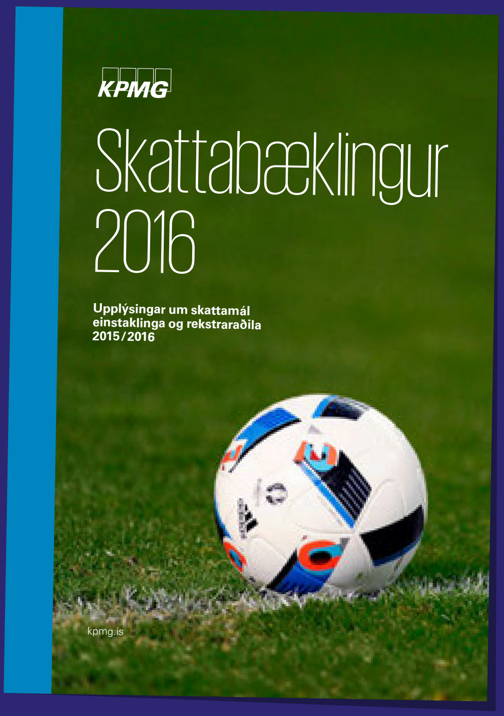
Fróðleiksfundir KPMG verða haldnir vítt og breitt um landið á næstu vikum.

Reykjavík	21. janúar	kl. 8:30
Akureyri	28. janúar	kl. 9:00
Sauðárkrókur	28. janúar	kl. 16:00
Egilsstaðir	2. febrúar	kl. 16:00
Hella	8. febrúar	kl. 15:30
Stykkishólmur	10. febrúar	kl. 16:00
Akranes	11. febrúar	kl. 15:30
Reykjanesbær	12. febrúar	kl. 9:00

Skráning á kpmg.is

KPMG

FRÍTT EINTAK



Skattabæklingur KPMG er aðgengilegt hjálpargagn þegar kemur að upplýsingum um skatta og skyldur einstaklinga og fyrirtækja.

Skoda Octavia
Ambiente 1.6 TDI
2011 2.490.000 KR
94

Audi A4
2.0 TDI AT
2012 3.950.000 KR
69

VW Polo
Comfline 1.4
2013 2.280.000 KR
44

VW Golf
A7 Highl R-Line
2014 3.820.000 KR
11

Skoda Rapid
1.6 TDI
2013 1.990.000 KR
89

MM Outlander
Instyle 2.2 DID
2013 5.490.000 KR
20
4x4

Raf / Bensín
Ekinn þús. km. 30
Myndir á vef
Dísil
Fjórhjóladrif 4x4
Metan & bensín ECO
Sjálfskiptur A
Beinskiptur
Rafmagnsbíll

Litskrúðugir vagnar

Barnvænir

Peugeot 206
Active
2013 2.190.000 KR
22

Toyota Auris
Hybrid
2014 3.590.000 KR
24

BMW
525xi E60
2007 3.690.000 KR
90
4x4

Honda Civic
1.8i ES
2006 1.190.000 KR
125

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR
Klettháls 13 · HeklaNotadirBilar.is · 590 5040
Das Auto. Audi ŠKODA MITSUBISHI MOTORS

Baltasar leikur hjartalækni í þrusugóðu formi og hefur leikstjórinn því verið duglegur í ræktinni og boðið er upp á heilnæmt fæði á settinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Balti báðum megin við kvikmyndatökuvélina

Tökur standa yfir á nýjasta leikstjórnarverkefni Baltasars Kormáks en hann fer með aðalhlutverk í myndinni auk þess að leikstýra henni. Hann segir hvort tveggja vera skemmtilegt og spennandi.

Ég var oft spurður að þessu þegar ég var að byrja en ég var algjörlega á móti því. Ég lék reyndar aukahlutverk í 101 en var reyndar mjög óánægður með sjálfan mig í því hlutverki. Ég var ekkert að fíla þetta og ætlaði aldrei að gera þetta aftur,“ segir leikstjórinn Baltasar Kormákur hlæjandi á tökustað nýjasta leikstjórnarverkefnis síns, kvikmyndarinnar Eiðsins.

Aðalhandritshöfundur myndarinnar er Ólafur Egilsson og fer Baltasar með aðalhlutverk í myndinni en talsvert langt er síðan honum hefur sést bregða fyrir á kvikmyndatjaldinu.

Réttasta kastið í hlutverkið

En var það þá eitthvað sérstakt við þetta hlutverk sem kveikti löngunina til þess að bregða sér beggja vegna tökuvélanna? „Óli Egils skrifaði fyrstu drögin að þessu og svo fórum við að vinna í þessu saman og þá fór mig að langa til þess að gera þetta. Það var að hluta til vegna þess að mér fannst ég vera réttasta kastið í þetta,“ útskýrir Baltasar og bætir við að það hafi hann ekki upplifað áður og ákveðið að slá til.

Baltasar leikur reykvískan lækni og fjölskylduföður sem þarf að taka afdrifaríkar ákvarðanir þegar dóttir hans byrjar með glæpamanni. Með hlutverk dótturinnar fer Hera Hilmarsdóttir og Gísli Örn Garðarsson fer með hlutverk hins óheppilega kærasta.

Baltasar lýsir lækninum sem manni sem gengur vel í lífinu og býr yfir ákveðnum persónutöfrum. „Hann er líka nógu klikkaður til þess að fara fram af ákveðinni brún í lífinu og það er kannski eitthvað sem er til líka í mér,“ segir hann sposkur á svip og bætir við að karakterinn sé blóðheitur og þann eiginleika eigi þeir sameiginlegan. „Ég held að allir sem þekkja mig viti að ég er blóðheitur maður, þó ég reyni auðvitað að beita því sem minnst í vinnunni,“ segir hann og hlær.

ÉG MYNDI GERA ÞÆR KRÖFUR EF ANNAR LEIKARI VÆRI AÐ LEIKA ÞETTA HLUTVERK OG ÞAÐ ER ENGINN AFSLÁTTUR GEFINN SVO ÉG VAR ÖLL JÓLIN NEMA Á AÐFANGADAG Í GYMMINU.

Að standa beggja vegna tökuvélarinnar er áskorun sem Baltasar segir bæði spennandi og skemmtilega. „Það hægir kannski örlítið á mér af því að ég þarf að skoða svolítið það sem ég er að gera og það sem aðrir leikarar eru að gera,“ segir hann. „Ég held samt að ég sé ekkert síður fókuseraður á hina leikarana. Svo þarf ég að fara í mónitorinn, loka mig af og skoða það sem ég er að gera. Ég er bara að nostra við það og finnst það rosalega skemmtilegt.“

Á fullu í ræktinni

„Karakterinn sem ég er að leika er svona gæi sem er að fara í Járnkarlinn. Hjartalæknir, og þeir eru kannski margir hverjir að vinna gegn þyngdaraflinu og að reyna að halda sér í geðveiku formi orðnir fimmtugir. Þetta er ekkert óalgengt fyrirbæri,“ segir hann hlæjandi og bætir við að hann tengi við það að taka hlutina alla leið. „Til þess að verða trúverðugur í hlutverkinu þurfti ég náttúrulega að koma mér í form. Ég er búinn að hrista af mér tíu kíló og er kominn í alveg svakalegt form,“ segir Baltasar og brosir. „Ég myndi gera þær kröfur ef annar leikari væri að leika þetta hlutverk og það er enginn afsláttur gefinn svo ég var öll jólin nema á aðfangadag í gymminu.“

Á settinu er snæddur heilsumatur sem Baltasar segir talsvert nýmæli þar sem oftar en ekki sé boðið upp á súkkulaði og kex á setti en sökum hlutverksins þarf hann að vera á ákveðnu mataræði. „Fólk er byrjað að mæta hálftíma fyrr á sett, sem gerist aldrei, af því það er svo góður chiagrautur hérna á morgnana.“

Auk þess eru dagarnir á settinu tíu tíma langir í stað tólf tíma daga sem tíðkast hafa og segir Baltasar það gefast vel, fólk geti átt líf fyrir utan vinnuna.

Hvar eru mörkin?

Myndinni hefur Baltasar lýst í viðtölum sem raunverulegri útgáfu af Taken og segir sjálfsagt flesta þekkja sögur sem líkjast á einhvern hátt söguþræðinum í myndinni þar sem örvæntingarástand skapast innan fjölskyldunnar. „Svo er þessi punktur, hvað venjulegur maður sem er að reyna að bjarga dóttur sinni gengur langt. Hvar eru mörkin og hvenær er hann farinn yfir þau? Hvað getur þú haft mikil áhrif? Þetta verður svona grátt svæði siðferðislega sem mér finnst rosalega áhugavert, hvernig þetta hefur áhrif á fjölskylduna. Þetta verður hrikalega spennandi þegar líður á myndina.“

Baltasar er oft sagður með mörg járn í eldinum og það er ekki ofsögum sagt. Nýjasta verkefni hans, þáttaserían Ófærð, er nú í sýningu og kvikmyndin Everest kom út í september á síðasta ári. Á döfinni eru fleiri verkefni og er hann meðal annars nýbúinn að fá í hendurnar handritið að víkingamyndinni sem hefur verið í bígerð í einhvern tíma. „Eiðurinn er ótrúlega spennandi verkefni og þess vegna ákvað ég að gera þetta. Ég er með stór verkefni úti sem við erum að fara að gera þannig að annaðhvort þurfti ég að gera þetta núna eða eftir nokkur ár. Þetta var svona smá hrökkva eða stökkva.“ Úr stökkinu varð og hefur alheimssöluréttturinn á Eiðnum þegar verið keyptur en stefnt er að því að myndin komi í bíóhús næstkomandi haust.

gydaloa@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*

KFC

FULLKOMIÐ *leikkerfi*

SVOOO
GOTT

25 HOT WINGS

Sterkasta leikkerfið fyrir þá sem horfa á EM í handbolta felst í að sækja EM-fötu á KFC. Áfram Ísland! 25 funheitir Hot Wings á aðeins:

2.699 KR.

Mundu eftir Hot Wings sósunni!

Tilboð gildir meðan á mótinu stendur.

PIPAR\TBWA • SÍA • 160005

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

Póstdreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Fullkominn forseti fundinn

Ég hef reynt að lesa þjóðarsálina til þess að finna hentugan arftaka Ólafs Ragnars. Ég held ég hafi komið auga á einn sem myndi gera Ísland gott á ný. Hann yrði ekki lengi að leggja niður þessi listamannalaun og benda okkur á að bókmenntir eru lúxus sem vera má án enda nóg til af bloggi að lesa, sem þar að auki er skrifað í sjálfboðavinnu. Slagorðin myndi ekki vanta: „Hef ekki lyst á list sem stendur ekki undir sér“ og „Enginn sjónarsviptir að Sjón“. Hann myndi líka benda Rithöfundasambandinu á hversu óhagkvæmt það er að skrifa meistaraverk á borð við Konuna við þúsund gráður á tungumáli sem rétt um þrjú hundruð þúsund manns lesa.

Hann myndi binda enda á allt röfl um RÚV, leggja það niður og benda mönnum á að ef þeim er svo annt um það geti þeir komið slíku útvarpi á laggirnar sjálfir. Stórfyrirtæki gætu eflaust hlaupið undir bagga.

Hann myndi svo fara í það gustukaverk með Gísla Marteini að flytja fólk suður frá þeim byggðum sem óhagkvæmar eru í rekstri.

Hann hvetti til þess að enska yrði tekin upp hér á landi enda lítill hagnaður af hinni ylhýru.

Síðan mætti nýta múrinn sem Ægir hefur girt um landið. Okkar mann hefur nefnilega lengi langað í múr. Á honum mætti þó hafa hurð og við hana stæði Hannes Hólmsteinn til að vísa auðnuleysingjunum frá.

Hann myndi finna stórfyrirtæki til að byggja og reka nýjan spítala enda núverandi ríkisstjórn búin að hafa mikið fyrir því að sýna fram á að ríkið er ófært um slíkt.

Ísland færi að græða á ný

Það skemmir ekki fyrir að hárgreiðsla okkar manns er með slíkum ólíkindum að við myndum ekki taka eftir því að Ólafur Ragnar væri farinn.

Dömur mínar og herrar, leyfið mér að kynna, Donald Trump, gjörið svo vel.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Janúar Útsala

20-50% afsláttur af völdum vörum

25% afsl. af 90 cm Valhöll skiptidýnu
Verð áður kr. 39.900.-
Nú aðeins kr. 29.925.-
Verð áður m/botni og fótum kr. 72.400.-
Nú aðeins kr. 55.925.- m/botni og fótum

20-40% afsláttur af sýningardýnum, sýnishornum, skiptidýnum og útlitsgölluðum heilsudýnum, náttborðum og höfðagöflum

KORTER.IS

25% afsláttur af ROYAL pocket dýnum
Verðdæmi: 180x200 cm
kr. 289.900.- með botni og fótum.
Mismunandi stífleikar
Nú aðeins kr. 217.425.-

Svefnsófi Verð áður kr. 159.900.-
3 litir **Verð nú kr. 99.900.-**

ROYAL pocketdýnur án botns

Stærð	Dýnuverð	Verð nú aðeins
80 cm	119.900.-	89.925.-
90 cm	129.900.-	97.425.-
100 cm	134.900.-	101.175.-
120 cm	164.900.-	123.675.-
140 cm	174.900.-	131.175.-
150 cm	199.900.-	149.925.-
160 cm	209.900.-	157.425.-
180 cm	239.900.-	179.925.-
200 cm	249.900.-	187.425.-

TAKMARKAÐ MAGN

Verona - Rafstillanlegur tungusófi
hægri eða vinstri tunga.
Þykkt vandað leður
Litir: Antracie grár, off-white og taupe
Verð áður kr. 499.900.-
Verð nú kr. 399.900.-

Pífur Allar pífur á kr. 2.000.- stykkið
Stærðir: 97,120, 135, og 193 cm

Beige Jerseylök
Eldri gerð á ótrúlegu verði
Stærðir: 80 cm, 90 cm, 97x203 cm, 100 cm, 120 cm, 135x203, 140 cm
Verð nú aðeins kr. 3000.-
153x203 cm og 160 cm, 183x213 cm
Verð nú aðeins kr. 4000.-

Svefnstóll 90 cm
Verð áður 149.900.-
Verð nú aðeins kr. 74.950.-

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
Fimm stjörnu verslun
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum