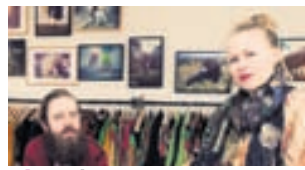




SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um Parísarferð, ráðherra og andlitsskrúbb. **17**



MENNING Sýningar tveggja kvenna ólíkra tíma opnuð í Hafnarborg á morgun. **24**



LÍFIÐ Ótrúleg viðbrögð við Kron by Kronkron á Golden Globe-hátíðinni. **38**



SPORT Róbert Gunnarsson er ánægður með hörðu dýnuna sína í Katar. **34**

MAX ÚTSALA
Stærri en nokkru sinni fyrir með lægri VSK og fullt af vörum nú án vörugjalda!
Sjá allt úrvalið á max.is
max.is
MAX
RAFTÆKI

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
16. janúar 2015
13. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt þrenniMaxismunni Laugavegi 66, 101 Reykjavík, 2014

LÍFIÐ



Setur sjálfa sig út fyrir svigann

Kristín Eysteinsdóttir er borgarleik-hússtjóri og pönkari af Guðs náð sem fer sínar eigin leiðir. Hún segir Lífinu frá sýn sinni á leikhúshéiminn, lífsförunaut sínum og óskinni sem rættist.

FRÉTTIR

Vilja fjögur stæði Indverjar, sem eru með sendiráð við Túngötu í Reykjavík, segja eitt sérmerkt bílastæði ekki duga. **2**

Bílstjórar hætta Sjö bílstjórar hafa sagt upp störfum vegna ástands hjá Ferðabjónustu fatlaðra. **4**

Óvissa um búsetu Framtíð byggðar í Grímsey verður rædd á íbúafundi í lok þessa mánaðar. **6**



Bolungarvík	-1°	N	11
Akureyri	-3°	VNV	2
Egilsstaðir	-4°	NV	7
Kirkjubæjarkl.	-4°	NV	12
Reykjavík	-1°	NNV	8

Snjócoma eða él norðanlands en bjart með köflum sunnan til fram eftir degi. Strekkingsvindur með ströndum SA-lands og allra vestast. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



Betri melting!
Probiotic 16 Strain

SWANSON – ánægðustu viðskiptavinirnir í USA árið 2013. Söluáðilar á Íslandi á www.swanson.is.



STRÁKARNIR OKKAR Á SETNINGARHÁTÍÐINI HM í handbolta í Katar hófst í gær en íslenska landsliðið spilar sinn fyrsta leik á móti Svímum í kvöld. Hér sjást íslensku strákarnir á setningarathöfninni í gær; fremstir eru þeir Ásgeir Örn, Arnór, Róbert, Gunnar Steinn og Sverre. Sjá síður 32 og 34

Vill að dregið verði úr lokunum í sumar

Biðlistar á Landspítalanum verða ekki styttr nema með töluverðum viðbótarkostnaði fyrir spítalann. Ekki er raunhæft að starfsmenn vinni í akkorði til að saxa á biðlista sem myndaðist vegna læknaverfallsins. Fjármögnun aðgerða liggur ekki fyrir.

HEILBRIGÐISMÁL Raunhæfasta leiðin til að vinna á þeim biðlista sem myndaðist á Landspítala vegna læknaverfallsins er að draga úr sumarlokunum spítalans í sumar.

Einnig þurfa sjúklingar sem lokið hafa meðferð að komast fyrir í framhaldsræði, á hjúkrunarheimili eða í sérhæfða eftir meðferð. Þetta segir Lilja Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri skurðlækninga á spítalanum.

Um 700 aðgerðir féllu niður þann tíma sem verkfallið stóð yfir. Lilja segir að þessar aðgerðir dreifist á allar sérgreinar.

„Það er bagalegt að verkfallið skuli hafa verið á þessum tíma í nóvember og desember,“ segir Lilja. Aðalstarfsemi spítalans sé í þessum mánuði því það dragi úr henni um jól og páska. Eins dragi heilmikið úr starfsemi á sumrin.

„Við höfum sagt að það muni taka lungann úr þessu ári að vinna hana niður,“ segir Lilja. Þá meti starfsmenn spítalans stöðuna þannig að það muni taka viku til viðbótar að sjá endanleg áhrif verkfallsins. Til dæmis hafi fjöldi hjartabæðinga frestast. „Við vitum að þegar fólk er búit

FER YFIR MÁLIÐ MEÐ LANDLÆKNI



hreinlega ótímabært að tjá sig um það með hvaða hætti best verður tekið á þessu,“ segir Kristján.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra getur ekki sagt til um hvaða leiðir verði farnar til að vinna á biðlistum Landspítalans né heldur hvernig þær verði fjármagnaðar.

„Ég hef óskað eftir við landlækni að greina áhrifin af verkfallsaðgerðum lækna á biðlista og þjónustu við sjúklinga. Sú greining mun taka til alls landsins því að verkfallið hafði áhrif víðar og tók til fleiri heilbrigðisstofnana en Landspítalans. Á meðan þessi greining liggur ekki fyrir og ég veit að LSH er ekki búinn að vinna sína vinnu og gera landlækni skil á henni þá er þetta,“ segir Kristján.

að fara í þræðingu þá mun það skila sér að einhverju leyti inn á biðlista hjá okkur,“ segir Lilja.

Vardandi það hvort hægt sé að vinna á biðlistanum með því að starfsfólk spítalans vinni lengri vinnudag segir Lilja að skurðstofur Landspítalans og legudeildir sem sjúklingar fara á eftir aðgerðir séu fullnýttar.

„Eins og staðan er núna og áður en verkfallið kom þá er allt keyrt í botn. Við erum að skoða hvort hægt sé að gera eitthvað, eins og að stytta samdrátt á sumri. Þetta er það sem við erum að lúra yfir núna og reikna út hvað það kostar,“ segir hún.

Lilja bætir við að þegar aðalmarkmið starfseminnar sé að

„Eins og staðan er núna og áður en verkfallið kom þá er allt keyrt í botn. Við erum að skoða hvort hægt sé að gera eitthvað.“

Lilja Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri skurðlækninga á Landspítalanum

tryggja öryggi sjúklinga sé ekki raunhæft að vinna í akkorði. „Það sem skiptir mestu máli er að halda alltaf áfram jafnt og þétt og gera þetta á eins öruggan hátt og yfirvegaðan og hægt er,“ segir hún og bætir við að spítalinn megi ekki við frekari röskunum vegna vinnudeilna á þessu ári.

Tilnefnt til Óskarsins í gær: Jóhann er sjötti Íslendingurinn

KVIKMYNDIR Tónlistarmaðurinn og Golden Globe-verðlaunahafinn Jóhann Jóhannsson varð í gær sjötti Íslendingurinn til að hljóta tilnefningu til Óskarsverðlauna.



JÓHANN JÓHANSSON

„Þetta er alveg frábær heiður,“ sagði Jóhann þegar ljóst var að hann væri í hópi þeirra sem tilnefndir eru.

- asi / sjá síðu 28

Ennþá öflugra D-vítamín

- Spreyjað undir tungu
- Gott bragð
- Vörn gegn flensu

LUX

NÝTT

www.gengurvel.is

SPURNING DAGSINS



Valgeir, ætlið þið að baka samkeppnina?

„Eins og íslenska landsliðið þá stefnum við alltaf að því að gera okkar besta.“

Valgeir Gunnlaugsson, pítusérfræðingur og rekstrarstjóri, ætlað að opna pítusustaðinn Íslensku flatbókuna með Guðjóni Val Sigurðssyni handboltamanni.

Vísa í vaxandi tengsl sín við Íslendinga og stæðafjölda við önnur sendiráð og vilja bættu aðstöðu: Indverjar vilja fjögur bílastæði á Túngötu

SKIPULAGSMÁL Indverjar, sem nú eru með sendiráð sitt á Túngötu 7, segja sér ekki duga að hafa aðeins eitt sérmerkt bílastæði við húsið. Þeir þurfi minnst fjögur stæði.

„Eins og þú veist kannski eru tvíhliða samskipti Indlands og Íslands nán og þau verða styrkt á komandi árum,“ er minnt á í bréfi Suresh Kumar, sendifulltrúa Indverja, til Ólafs Bjarnasonar, samgöngustjóra Reykjavíkurborgar.

Kumar segir átta fulltrúa Indverja starfa í sendiráðinu. Þeir ráði flestir yfir eigin farartæki.

„Til þess að starfsemi sendiráðsins gangi greitt fyrir sig óskum við eftir fjórum bílastæðum hið minnsta sem allra fyrst,“ segir sendifulltrúinn. „Það er óþarft að taka fram hér að önnur sendiráð á svæðinu hafa fengið góðan fjölda stæða fyrir sín farartæki,“ bætir Kumar við og lýkur þar með bréfi sínu sem mun vera það þriðja í röðinni um

þetta efni frá því í maí í fyrra.

Ólafur Bjarnason samgöngustjóri lagði til við skipulagsráð að Indverjar fengju tvö bílastæði en ekki fjögur. „Samkvæmt viðmiðunareglum frá árinu 2011 mun Reykjavíkurborg útluta hverju sendiráði tveimur sérmerktum bílastæðum þar sem því verður við komið vegna aðstöðna á hverjum stað. Þeim reglum hefur verið beitt síðan,“ segir í umsögn Ólafs sem skipulagsráð samþykkti.



TÚNGATA 7 Átta starfsmenn sendiráðs Indlands segja sér ekki duga eitt sérmerkt bílastæði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



KISTUBERAR Vinir og vandamenn kvöddu Bernard Verlhac í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AFÞ

Mannfjöldi var viðstaddur útför skopmyndateignara í París: Teiknarar lagðir til hinstu hvílu

FRAKKLAND Útfarir skopteiknaranna Bernard Verlhac og Georges Wolinski, sem féllu í árás á ritstjórn satírublaðsins Charlie Hebdo í liðinni viku, fóru fram í gær. Mannfjöldi fylgdist með athöfnunum og fylgdi mönnum til grafar.

Gestir rituðu skilaboð og teiknuðu alls kyns figúrur á kistu Bernards Verlhac en meðal annars mátti þar sjá skopmynd af honum teiknaða af vini hans.

- jõe



HEIMKOMA Skipbrotsmenn af Suðurlandinu koma til Reykjavíkur frá Færeyjum árið 1986. MYND/GVA

Vilja fá að vita hvað raunverulega gekk á

Mikilvægt er fyrir aðstandendur að fá að vita orsakir þess að Suðurlandið fórst djúpt norður í Atlantshafi á jólanótt fyrir 28 árum. Stefán Karl Stefánsson telur þó óráðlegt að gera sér miklar vonir um að breski flotinn opni bækur sínar upp á gátt.

SLYS „Það skiptir okkur öll miklu máli að sannleikurinn komi loks í ljós, bæði fyrir þá sem komust lífs af og einnig aðstandendur þeirra sem komu að slysinu á einn eða annan hátt, sem hafa ekki enn fengið að vita hvað nákvæmlega gerðist,“ segir Stefán Karl Stefánsson, en faðir hans, Stefán Björgvinsson, vann að lestun Suðurlands áður en skipið lagði í hinstu ferð sína, á aðfangadag jóla árið 1986.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að líklega gætu gögn breska flotans varpað ljósi á hvað átti sér stað þegar Suðurlandið fórst djúpt norður í Atlantshafi. Vitað er af ferðum breskra kafbáta á svæðinu. Stefán Karl telur þó ólíklegt að Bretar opni bækur sínar að fullu til þess að málið upplýsist. „Ég vil ekki búa til einhverjar vonir um að gögn fáiast frá breska flotanum. Við vitum hins vegar að kafbátur breska flotans var þarna undir Suðurlandinu umrætt kvöld. Ef við fáum úr því skorið að Bretar hafi verið þarna og ekkert afhafst til að bjarga sjómönnum úr ísköldu Atlantshafinu er það nægilegt tilefni til alvarlegrar milliríkjadeilu,“ segir Stefán Karl.

Hann segir að skipsskaði Suðurlandsins hafi alla tíð verið föður sínum ofarlega í huga. „Við ræddum þetta mál síðast aðeins örfáum dögum áður en hann lést árið 2012. Þetta tók mjög á hann og ég man mætavel eftir jóluunum 1986 þegar hann brotnaði saman á stofugólfinu heima.“ Sigurður Hlödversson missti föður



KOMA TIL FÆREYJA Skipverjar af Vædderen bera lík eins sjómanna í land í Færeyjum. DV / EDVARD T. JÓNSSON

sinn, Hlödver Einarsson, í slysinu. Hann segir það vera mikilvægt að geta lokað málinu með því að fá úr því skorið í eitt skipti fyrir öll hvers vegna skipið fórst. „Fyrir mig persónulega skiptir það að

sjálfsögðu máli hvað þarna gerðist en ég hef ekki verið að velta mér mikið upp úr því hvað gerðist, á öllum þessum árum, hvort pabbi minn dó í vonskuveðri, hvernig skipið var hlaðið eða vegna hernaðarbrólts undir skipinu. Það færir mér hann ekki til baka en ég vil fá endalok í málið,“ segir Sigurður.

Sigurður bendir einnig á að óvissan sé ónotaleg. „Þetta mál hefur dúkkað upp reglulega í gegnum árin í fjölmiðlum og það getur verið tilfinningalega óþægilegt að vera sífellt að lesa um það.“

Hins vegar tel ég það skipta mjög miklu máli fyrir alla og ekki síst þá sem komust lífs af og þá sem unnu að hleðslu skipsins að hið rétta komi í ljós.“ sveinn@frettabladid.is

Ráðherra sér aukið svigrúm: Segir meira en 3% í spilunum

KJARAMÁL Eygló Harðardóttir velferðarráðherra segir svigrúm fyrir auknar launahækkanir á atvinnumarkaði og telur atvinnulífið hafa skapað það svigrúm.

Að mati Eyglóar er líklegt að samtök launamanna og verkalýðshreyfingar muni reyna að sækja meiri hækkun launa en þau þrjú prósent sem hefur hingað til verið viðmið ríkisins í samningaviðræðum. „Við erum að sjá fyrirtæki skila meiri hagnaði en áður og það er svigrúm til hækkana,“ segir Eygló.

- sa

Flutningurinn ekki á áætlun: Fiskistofa ekki norður í sumar

STJÓRNSÝSLA Fiskistofustjóri segir nær öruggt að stofnunin taki ekki til starfa á Akureyri næsta sumar eins og stefnt var að, miðað við stöðu mála í dag.

Ekki er eining innan Sjálfstæðisflokksins um að veita sjávarútvegsráðherra lagaheimild til að flytja Fiskistofu sem gæti leitt til þess að falla verði frá áformunum.

Áætlað var að höfuðstöðvar Fiskistofu yrðu fluttar til Akureyra fyrir 1. júlí næstkomandi og að flutningum yrði lokið 1. janúar.

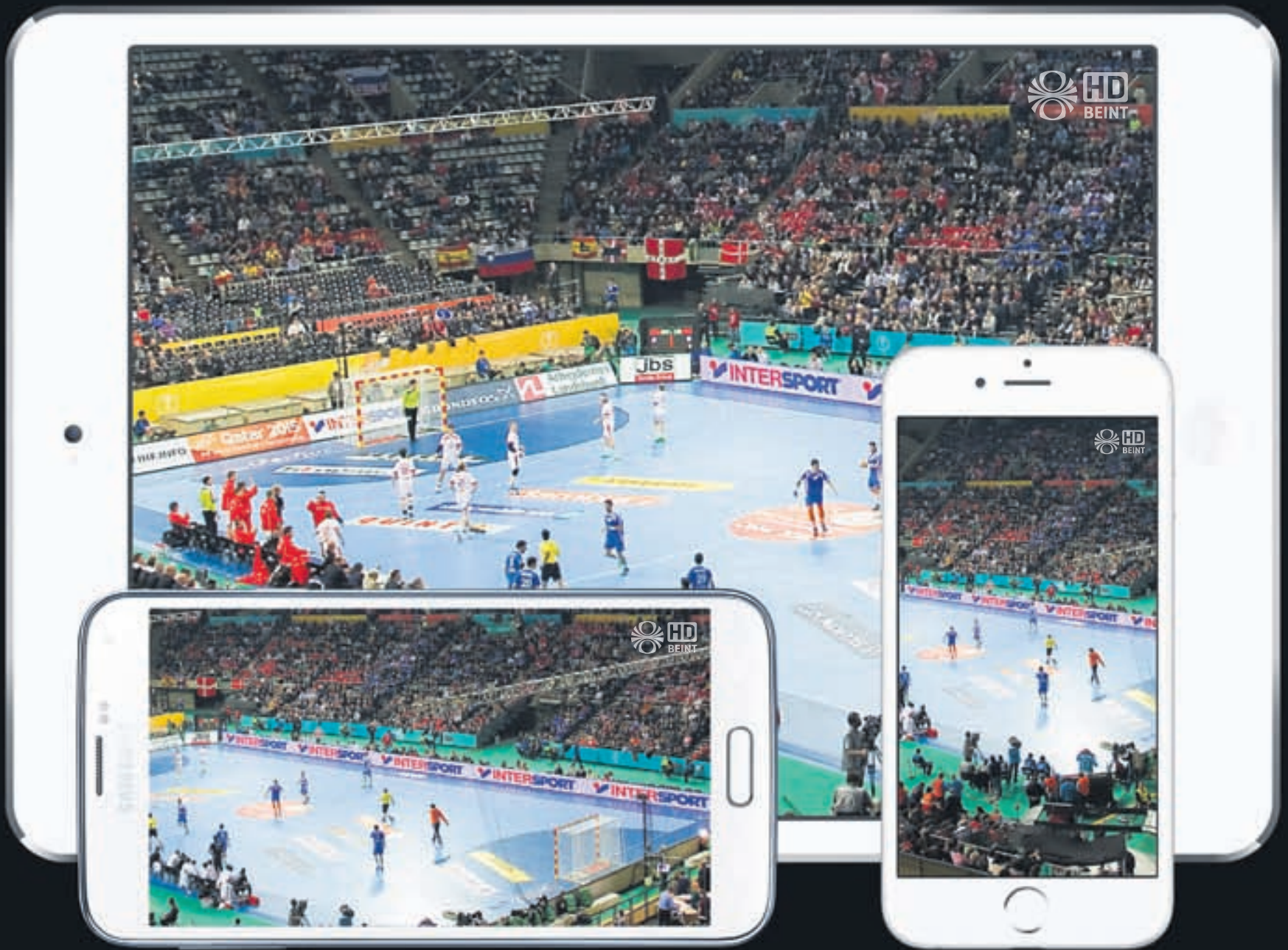
- hh

SKJARINN.IS | 595 6000 SKJÁRSPOURT



STEFÁN KARL STEFÁNSSON

SIGURÐUR HLÖÐVERSSON



Horfðu á HM í Nova farsímanum þínum!

Hvar verður þú í kvöld? Ekki missa af leiknum í beinni í Nova farsímanum þínum í Sarpinum, nýja RÚV appinu, eða í OZ appinu.

Við gerum okkar, gerum okkar besta fyrir þig. Áfram Ísland!



OZ

**Stærsti
skemmtistaður
í heimi!**

Verlanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter

NOVA

SVONA ERUM VIÐ



22.509 hjónabönd með börnum

voru skráð í byrjun árs 2014.

Hjónaböndin voru 23.890 árið 2007.

Baldur Dýrfjörð segir sig úr utanríkismálanefnd vegna afstöðu Sjálfstæðisflokksins í Evrópumálum: Segir sig úr nefnd í Sjálfstæðisflokknum

STJÓRNMÁL Baldur Dýrfjörð, upplýsingafulltrúi Norðurorku, hefur sagt sig úr stjórn utanríkismálanefndar Sjálfstæðisflokksins vegna ósættis við flokkinn um afstöðu gagnvart Evrópusambandinu. „Ég er óánægður með formanninn, hann tilkynnti í fyrradag að hann ætlaði að styðja frumvarpið sem utanríkisráðherra hyggst leggja fram með sama hætti og síðast þegar það kom fram,“ segir Baldur.

Baldur segir slit á aðildarviðræðum við Evrópusambandið

svik við kosningaloforð, flokkurinn hafi lofað því í aðdraganda kosninga að leyfa þjóðinni að kjósa um málið.

Baldur segir þó enn óljóst hvort hann muni ganga alla leið og segja sig úr flokknum verði tillagan samþykkt. „Mér er afskaplega óljúft að segja mig úr flokknum, en það verður þara að koma í ljós.“

Ýmsir sjálfstæðismenn, sem eru andvígir inngöngu í Evrópusambandið, hafa tjáð sig um að ókynsamlegt sé að slíta viðræðunum formlega. Þannig skrifaði Davíð

Þorláksson, fyrrverandi formaður Sambands ungra sjálfstæðismanna, á Fésbókarsíðu sína að hann skildi ekki tilganginn með því að draga umsóknina til baka. „Óttast Framsóknarflokkurinn að við munum óvart ganga í ESB ef það verður ekki gert?“ skrifar Davíð.

Undir tekur Friðjón Friðjónsson, almannatengill og fyrrverandi aðstoðarmaður Bjarna Benediktssonar: „Ég er alfarið á móti inngöngu í ESB en skil illa pólitíkina við afturköllunina.“



STYÐUR SLITIN Sjálfstæðisflokkurinn mun styðja tillögu um slit á aðildarviðræðum við Evrópusambandið.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Belgísk lögregla felldi tvo: Réðust gegn öfgamönnum

BELGÍA, BBC Tveir féllu í aðgerðum belgísku lögreglunnar gegn mögulegum hryðjuverkamönnum í bænum Verviers í austurhluta Belgíu í gær. Einn maður særðist og var fjöldi handtekinn að auki.

Farið var í fleiri aðgerðir í Belgíu í gær, meðal annars í Brussel, í sömu baráttu.

Óstaðfestar fregnir herma að skotmark aðgerðarinnar hafi verið menn sem hefðu fyrir skemmstu komið aftur til landsins frá Sýrlandi.

Sjö bílstjórar hafa látið af störfum vegna ástandsins

Mikil óánægja hefur verið með breytt akstursfyrirkomulag hjá Ferðapjónustu fatlaðra. Formaður stjórnar Strætó segir verið að vinna í að bæta þjónustuna sem batni dag frá degi. Bílstjórar hafa sagt upp störfum.

SAMGÖNGUR Bílstjórar sem aka fyrir Ferðapjónustu fatlaðra hafa sagt upp störfum vegna álags eftir að breytt akstursfyrirkomulag var tekið í notkun. Mikilið hefur verið fjallað um óánægju með nýtt akstursfyrirkomulag hjá Ferðapjónustu fatlaðra eftir að Strætó tók við rekstrinum um áramótin. Bæði fatlaðir og eldri borgarar sem nýta sér þjónustuna hafa lent í vandræðum með að ná sambandi til þess að panta bíl, bílar hafa verið seinir auk þess sem óhöpp hafa orðið við aksturinn.

Sjö bílstjórar hafa sagt upp störfum hjá Hópbílum sem sjá um þriðjung akstursins fyrir Strætó. Pálmar Sigurðsson, starfsmannastjóri Hópbíla, staðfestir þetta og segir umræðuna hafa tekið mjög á bílstjórana. Alls sjá 27 bílstjórar hjá fyrirtækinu um þennan tiltekna akstur. Hann segir að af þeim hópi hafi 22 mikla reynslu, meðal annars af akstri fatlaðra, en Hópbílar sinntu Ferðapjónustu fatlaðra í Hafnarfirði.

„Þessi umræða sem hefur verið í gangi hefur ekki verið mikil hvatning fyrir bílstjóra til þess að vera að sinna þessari þjónustu. Umræðan er þess eðlis að mönnum hefur bara ekkert liðið vel. Menn eru að sinna starfi sínu af heilum hug. Það eru yfir 2.000 skjólstæðingar á ferðinni og stór hluti af þeim er að fara örugglega sínar ferðir á réttum tímum. Svo gleymist það að færðin hefur heldur ekki hjálpað til í þessum akstri. Það eru margir þættir sem hafa gert það að verkum að þetta hefur verið svolítið strembið.“

Pálmar segir að verið sé að



Þjónustan er að batna, við erum að ná meiri árangri, það er minni biðtími og sjaldnar sem kemur fyrir að fólk er seint.

Bryndís Haraldsdóttir, formaður stjórnar Strætó bs.

ráða nýja bílstjóra inn í stað þeirra sem sögðu upp og verið sé að hjálfa þá. Það bitni þó ekki á akstrinum þar sem það séu um 200 starfsmenn hjá fyrirtækinu og aðrir sem fari inn í þetta á meðan. Hann segir ástandið vera að lagast. „Strætó er á fullu að stilla strengina í þessu, það er stór hópur af fólki að vinna baki brotnu við að setja þetta í það horf sem menn horfa til. Þetta er allt saman að skána og lagast. Þetta á til lengri tíma lítið að vera í alla staði mun betra. Ég er bjartsýnn á að það gangi. Við erum að sjá batamerki á þessu dag frá degi.“

Formaður stjórnar Strætó, Bryndís Haraldsdóttir, segir verið að vinna í þeim vandræðum sem hafi komið upp. „Þjónustan er að batna, við erum að ná meiri árangri, það er minni biðtími og sjaldnar sem kemur fyrir að fólk er seint, það eru jákvæðu fréttirnar. En augljóslega hafa orðið mikil frávik og við hörmum það mjög,“ segir Bryndís. „Við höfum öll fulla trú á því að við náum vel utan um þetta verkefni og getum veitt góða þjónustu,“ segir hún.

viktoria@frettabladid.is



ÓÁNÆGJA Sjö bílstjórar hjá Hópbílum, sem annast akstur fyrir Ferðapjónustu fatlaðra, hafa sagt upp störfum frá áramótum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETER

Gagnrýna eigin meirihluta: Ferðapjónusta fatlaðra lömuð

REYKJAVÍK Ungir jafnaðarmenn í Reykjavík skora á borgarstjórn að leita allra leiða til að leysa það ófremdarástand sem nú ríki í ferðapjónustu fatlaðra.

Í ályktuninni er ástandið sagt slæmt og borgarstjórn einnig hvött til að lækka gjald vegna aukaferða fatlaðra. Gjaldtaka sem þessi komi sér sérstaklega illa við atvinnu- og tómstundapáttöku fatlaðra. Fatlaðir greiða nú 1.100 krónur fyrir aukaferðir með ferðapjónustunni.

„Ferðapjónusta fatlaðra má ekki við því að rekstri hennar sé bylt án þess að fulltryggt sé að þjónustustig skerðist ekki,“ segir í ályktuninni.

LÖGREGLUMÁL

Lögregla varar við PMMA

Europol hefur gefið út viðvörðun vegna vímuefnisins PMMA sem rutt hefur sér til rúms í Evrópu. Efninu svipar til MDMA og er alla jafna í töfluformi, en er enn hættulegra. Mælingar hafa leitt í ljós lífhættulegt magn eituefnisins í einni töflu. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu vekur athygli á þessu á Facebook-vef sínum. Lyfjastofnun sendi líka út sérstaka viðvörðun vegna efnisins fyrr í vikunni.

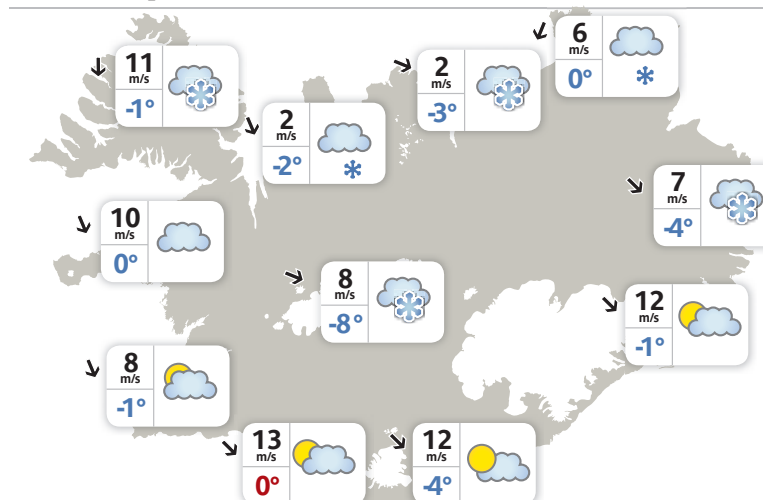
Úr minnisblaði Strætó

Í minnisblaði frá Strætó sem sent var til fjölmiðla í gær er farið yfir stöðuna á akstursþjónustunni. Farið er yfir þær ábendingar sem fram hafa komið og því lýst hvernig Strætó hefur brugðist við þeim. Þar koma fram þessar tölur um akstursþjónustuna:

- Heildarfjöldi pantana 14. janúar var 1.584.
- Meðalferðatími hefur verið 17 mínútur.
- Meðallengd ferða hefur verið 6,3 kílómetrar.
- Meðalfjöldi símtala á dag í þjónustuver hefur verið 980.
- Meðal biðtími í síma hefur verið 2:15 mínútur.

Veðurspá

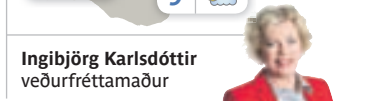
Gildistími korta er um hádegi



Alicante 16°	Friedrichshafen 8°	New York 3°
Apéna 14°	Gautaborg 7°	Orlando 17°
Basel 7°	Kaupmannahöfn 7°	Ósló 5°
Berlín 9°	Las Palmas 20°	París 9°
Billund 6°	London 7°	San Francisco 14°
Frankfurt 8°	Mallorca 17°	Stokkhólmur 6°

Á MORGUN
Allhvasst vestan til og allra austast fram eftir degi.

SUNNUDAGUR
Hæg eða fremur hæg breytileg vindátt.



Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

HELGARVEÐRIÐ. Það verður snjökoma um landið norðanvert í dag, eljagangur á morgun er úrkomulítið og gæti sést til sólar á sunnudag. Sunnanlands verður hins vegar nokkuð bjart veður en mögulega falla þar einhver el um tíma í dag.

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

ÚTSALA

REKKJAN

Í FULLUM GANGI

30-70% AFSLÁTTUR!

FARYN PLUSH/FIRM
Queen Size (153x203 cm)
FULLT VERÐ 282.000 kr.
ÚTSÖLUVERÐ
141.000 kr.

rekkjan

HEILSURÚM

Rekkjan ehf. – Ármúla 44 – 108 Reykjavík – 588 1955
www.rekkjan.is – Opíð virka d. 10–18 og lau 11–16

50% AFSLÁTTUR!



2.699 kr/stk

Djúsbók Lemon

Ávöxtur mánaðarins



499 kr/kg
verð áður 725

MANGÓ

Mangóin okkar eru fullþroskuð þegar þau koma í búðir og því hægt að borða þau strax!

Mangóið er ríkt af C-vítamíni. Einnig inniheldur það talsvert af A- og B-vítamínum, steinefnum og járni. Mangó er tilvalið eitt og sér sem og í salöt og eftirrétti.

Vissir þú?

- Að til eru mörg hundruð afbrigði af mangó og er hann einn mest notaði ávöxturinn í heiminum.



1.599 kr/pk
verð áður 1.763

Bláber, 500g fata



199 kr/kg
verð áður 289

Ananas

TILBOÐ

699 kr/kg
verð áður 998



Vínber

Ný uppskera frá Afríku



1.999 kr/kg
verð áður 2.591

Medjul döðlur

Robin

Frá Spáni

299 kr/kg
verð áður 497



Klementínur

Hvaðan færðu vítamínin?



A

CANTALOUPE

GULRÆTUR

SÆTAR
KARTÓFLUR

MANGÓ

SPÍNAT

GRÆNKÁL



B

BANANAR

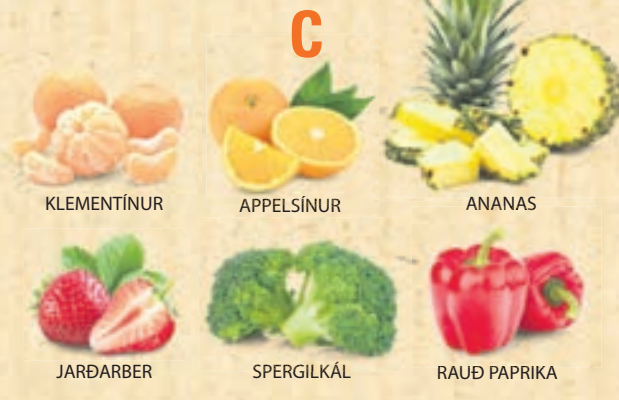
SPÍNAT

LÁRPERA

APPELSÍNUR

ROMAIN SALAT

SHITAKE
SVEPPIR



C

KLEMENTÍNUR

APPELSÍNUR

ANANAS

JARÐARBER

SPERGILKÁL

RAUÐ PAPRIKA



E

BUTTERNUT

SPERGILKÁL

TÓMATAR

ASPARS

KIWI

MANGÓ



JÁRN

ASPARS

STEINSELJA

SÍTRÓNUGRAS

HVÍTLAUKUR

SPÍNAT

GRÆNKÁL



KALÍUM

BANANAR

NEKTARÍNUR

FERSKJUR

VÍNBER

MEDJÓOL
DÖÐLUR

LÁRPERA

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARID?



1. Hver var afsláttur vegna átaksverkefnisins Allir vinna sem varði í fimm ár?
2. Hvað heitir fyrrverandi gítarleikari Genesis sem kemur fram með Todmobile?
3. Hvað komu margir ferðamenn til landsins á síðasta ári?

SVÖR:
1. Nær 19 milljarðar. 2. Steve Hackett. 3. 1,1 milljón.

Forstöðumaður Fæðingarorlofssjóðs segist geta tekið undir fullyrðingar um ónýtt fæðingarorlofskerfi: Greiðslurnar verði í takti við tekjur fólks

VINNUMARKAÐSMÁL „Eitt meginmarkmið laganna var náttúrulega að jafna stöðu kynjanna á vinnumarkaði,“ segir Leó Þorleifsson, forstöðumaður Fæðingarorlofssjóðs. Hann segist geta tekið undir orð Þorsteins Víglundssonar, framkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins.

Þorsteinn telur að greiðslur í fæðingarorlofi hafi skerst svo mikið að búið sé að eyðileggja kerfið, eins og fram kom í Markaðnum, fylgiriti Fréttablaðsins.

Leó segir að þegar greiðslurnar voru skertar hafi stjórnvöld tekið skýrt fram, að um tímabundna aðgerð væri að ræða.

„Til að fæðingarorlofið verði til þess fallið

að jafna stöðu kynjanna verða greiðslurnar að vera í takti við tekjur fólks. Ef þær eru of lágar þá eru einhverjar líkur á því að það muni halla á fæðingarorlofstöku, sérstaklega fedra,“ segir Leó.

Fæðingarorlofssjóður fær hlutfall af almennu tryggingagjaldi en það hlutfall hefur verið lækkað. Leó bendir á að Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra hafi haft hugmyndir um, og skipað starfshóp, til þess hækka hámarks-greiðslur úr sjóðnum. „Það verður erfitt að ráðast í þær nema tekjustofninn verði tryggður,“ segir Leó. „Það verður þá að hækka hlutdeild okkar í tryggingagjaldinu,“ segir hann. -jhh



Á Fyrstu vikun ævinnar Foreldrar taka ekki fæðingarorlof í sama mæli og áður. NORDICPHOTOS/AFP



KÁRSNES Bæjarfulltrúi í Kópavogi vill minni hraða. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Dregið úr hraða í Kópavogi:

Kársnes verði 30 km svæði

UMFERÐARMÁL Hámarkshraði verður lækkaður í 30 klómetra á klukkustund á öllu Kársnesi verði það metinn fýsilegur kostur af samgöngunefnd Kópavogs.

„Órfaar götur á Kársnesi eru nú með hærri hámarkshraða en 30 klómetra og umferðarþungi hvergi svo mikill að krefjist hærri hraða. Hverfið er að stærstum hluta til íbúðahverfi og ólíklegt að sú atvinnustarfsemi sem þar er þoli ekki lægri hraða,“ segir í tillögu Ólafs Þórs Gunnarssonar, bæjarfulltrúa Vinstri grænna. -gar

Vestfjarðavegur lokaður:

Flóð lokaði Súðavíkurlíð

VEDUR Snjófljóð féll úr Súðavíkurlíð í gær og lokaði veginum.

Samkvæmt upplýsingum frá lög-reglunni á Vestfjörðum þykir mildi að enginn hafi orðið fyrir flóðinu þar sem vegfarendur voru beggja vegna við flóðið þegar það féll.

Tekin var ákvörðun um að reyna ekki að opna veginn í gær. Gengið var úr skugga um að engir vegfarendur væru á veginum og honum lokað. Unnið verður að því í dag að opna veginn aftur.

Nokkuð algengt er að flóð falli úr hlíðinni og loki veginum í skemmi eða lengri tíma. Um tuttugu gil eru skráð í Súðavíkurlíðinni. -sa

Óvissa ríkir um áframhald búsetu í Grímsey

Boðað hefur verið til íbúafundar 28. janúar þar sem ræða á byggð í Grímsey. Áframhald búsetu er óvíst þar sem Íslandsbanki knýr á um að kvóti verði seldur til að útgerðarmenn eigi fyrir skuldum vegna kvótakaupa.

BYGGÐAMÁL Boðað hefur verið til íbúafundar í Grímsey þann 28. janúar næstkomandi til að ræða framtíð byggðarinnar í eyinni. Staða áframhaldandi byggðar er óviss þar sem útgerðaradilar eru í greiðsluvandræðum og gætu þurft að selja frá sér aflaheimildir til þess að standa í skilum við fjármálastofnanir.

Gunnar Hannesson, útgerðarmaður í Grímsey, telur að íþyngjandi aðgerðir Íslandsbanka geti endað byggð í eyinni. „Það er alveg ljóst að þeir vilja fá borgað. Við erum að berjast við vanda sem varð til í hruninu og því er þetta afar erfitt. Við eigum fyrir skuldum og vel það, það er ekki málið, en Íslandsbanki vill fara að fá greitt og vill að við seljum. Ef enginn er kvótinn í eyinni þá verður engin byggð heldur í eyinni,“ segir Gunnar.

Að mati Gunnars mun framtíð byggðar í Grímsey verða rædd á íbúafundi sem er boðaður þann 28. janúar. „Þá mun þetta allt verða orðið ljóst, bærin mun koma á fundinn og sjá til hvað hægt er að gera.“

Þóroddur Bjarnason, formaður stjórnar Byggðastofnunar, telur stöðuna sem upp er komin varðandi kvótamál í Grímsey alvarlega. „Lítill sjávarþorp sem byggja alfarid á sjávarútvegi hafa átt undir högg að sækja. Aflamark Byggðastofnunar miðar sérstaklega að því að styðja við slík bæjarfélög í samvinnu við útgerðaraðila, vinnslu og samfélagið. Tíu sveitarfélög falla undir skilgreiningar Byggðastofnunar og hefur stofnunin verið með sértækan byggðakvóta í tíu þeirra. Grímsey hefur ekki þurft á aðstoð að halda vegna ágætrar stöðu útgerðar og vinnslu en nú er önnur staða uppi. Nú þarf Byggðastofnun að skoða hvort hún geti komið að lausninni, en það aflamark verður aldrei eina lausnin. Það verður aldrei hægt að reka útgerð á aflamarki Byggðastofnunar einvörðungu,“ segir Þóroddur. „Grímsey á sér langa sögu, byggð hefur verið í eyinni í um 800 ár og það yrði hörmulegt ef hún endar svona, með



FRÁ GRÍMSEY Íslandsbanki hefur að margra mati líf Grímseyjar í höndum sér og getur ákveðið hvort byggð verði í eyinni eða ekki. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

ad útgerð leggist af og byggðin þar af leiðandi líka.“ „Það er hægt að viðhalda byggð í Grímsey ef allir leggast á árarar og hjálpast að; útgerðarmenn, íbúar, fjármálastofnanir og landshlutasamtök. Ef samstaða næst ekki, þá leggst byggð líklega af í eyinni.“

Guðmundur Baldvin Guðmundsson, formaður bæjarráðs Akureyrarkaupstaðar, segir bæjaryfirvöld róa öllum árum að því að viðhalda byggð í eyinni. „Það yrði dapurlegt ef byggð legðist af í Grímsey. Við erum nú að vinna að því að finna



„Ef samstaða næst ekki þá leggst byggð líklega af í eyinni.“

Þóroddur Bjarnason, formaður stjórnar Byggðastofnunar.

lausnir með Byggðastofnun og Atvinnuþróunarfélagi Eyjafjarðar. Það er keppikefli okkar að áfram verði byggð í Grímsey.

sveinn@frettabladid.is

Fríar sjónmælingar með öllum seldum gleraugum

Tímamantanir í síma:

Optical Studio í Smáralind, 5288500
Optical Studio í Keflavík, 4213811
Optical Studio í Leifstöð, 4250500

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSTÖÐ • KEFLAVÍK



Uppáhaldstími ársins er núna.

Tiguan R-Line 4Motion 2.0 TDI
fjór hjóladrífinn og sjálfskiptur:
6.444.444 kr.

VW Tiguan R-Line kemur drekkhlaðinn af þægindum með vetrardekk, dráttarkrók, Webasto bílahitara, fjarlægðarskynjara með bílastæðaaðstoð, bakkmyndavél, leiðsögukerfi o.fl. Taktu skrefið til fulls með Tiguan R-Line.

Tiguan R-Line 4Motion 2.0 TDI fjór hjóladrífinn og sjálfskiptur

- Dráttarkrókur
- Vetrardekk
- Webasto bílahitari
- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi
- Fjarlægðarskynjari
- Panorama sóllúga
- 18" álfelgur
- Svæðaskipt miðstöð
- Hiti í speglum og sætum
- Alcantara leðursæti
- Bluetooth
- Leðurklætt aðgerðastýri
- Færanleg aftursæti á sleðum
- Stöðugleikastýring
- Skriðvörn
- Regnskynjari

Verð: 6.444.444 kr.



Das Auto.

TRAUSTIR, NÝLEGIR GÆÐABÍLAR Á HAGSTÆÐU VERÐI

VW Golf Sportsvan Highline
Árgerð 2014, bensín
Ekinn 1.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.650.000



VW Tiguan Track&Style
2,0 TDI. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 31.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.790.000



VW Passat Alltrack
4motion. Árgerð 2013, dísil
Ekinn 117.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.980.000



VW Golf A6 Trendl 1.4 TSI
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 88.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.990.000



Skoda Octavia Amb.
2,0 TDI. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 106.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.990.000



Skoda Octavia Ambiente
1.6 TDI. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 62.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.890.000



Skoda Rapid Amb. 1.2
TSI 105hó. Árg. 2013, bensín
Ekinn 35.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.690.000



MM Pajero 3.2 Instyle
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 43.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 7.290.000



VW Polo 1,4 Comfl.
85hó AT. Árgerð 2013, bensín
Ekinn 41.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.450.000



Audi A1 Att. 1,6 TDI.
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 23.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.990.000

Komdu og skoðuðu úrvalið!



**NOTADIR
BÍLAR**

Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga kl. 12-16

heklanotadibir.com



MANNHAF Fjöldi þeirra sem styðja samtökin hefur farið stigvaxandi frá stofnun þeirra. Hið sama má segja um fjölda andstæðinga þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Myrtur eftir PEGIDA-fund

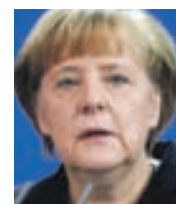
Erítreskur hælisleitandi fannst stunginn til bana eftir mótmælafund PEGIDA í Dresden. Yfir 100.000 manns mættu á fundi samtakanna síðasta mánudag. Rótar-skot samtakanna í öðrum löndum mæta andstöðu.

ÞÝSKALAND Í kjölfar árássanna í París í síðustu viku birtust rótarshot hreyfingarinnar víðs vegar um Evrópu. Meðlimir hreyfingarinnar hafa látið andúð sína á íslam í ljós á hverjum mánudegi síðan í október og hafa aldrei verið fleiri en síðasta mánudag. Helsta vígi samtakanna er í Dresden en morguninn eftir síðasta fund þar í borg fannst tvítugur erítreskur hælisleitandi stunginn til bana.

Maðurinn fannst látinn skammt frá heimili sínu á þriðjudagsmorgni. Hann hafði hlotið stungusár á hálsi og brjósti sem drógu hann til dauða. Lögreglurannsókn hófst á miðvikudag og munu ríflega tuttugu lögreglumenn annast hana.

Patriotische Europäer gegen die Islamisierung des Abendlandes (PEGIDA), eða Þjóðræknir Evrópubúar gegn auknum áhrifum íslams á Vesturlöndum eins og það útlæggt á hinu ylhýra, eru samtök sem stofnuð voru í október síðastliðnum í Dresden í Þýskalandi.

Á fyrsta fund samtakanna í október mættu um 350 manns en á mánudag er talið að minnst 25.000 manns hafi verið samankomnir í Dresden. Fundir fóru einnig fram víðar um Þýskaland og telja yfirvöld að yfir 100.000 hafi sýnt málstaðnum stuðning. Í Leipzig voru um fjögur þúsund manns samankomin en í Berlín mættu aðeins um fjögur hundruð og hópurinn í München var enn



ANGELA MERKEL

fámennari. Á öllum þessum stöðum voru allt að tífalt stærri hópar komnir saman sem mótmæltu afstöðu PEGIDA.

Á samskiptamiðlinum Facebook má finna rótarshot samtakanna í mörgum löndum Evrópu, til að mynda í Sviss, á Íslandi og

í Danmörku.

„Við höfum fylgst með þýsku hreyfingunni í umtalsverða stund og séð að hún er jákvæð og friðsamleg,“ segir Nicolai Sennels, stofnandi PEGIDA í Danmörku. Fyrsta gangan í Kaupmannahöfn mun fara fram næstkomandi mánudag. Sennels segist hafa verið í sambandi við lögreglufyrirvöld og þau hafi fullvissað hann um að meðlimum verði engin hættu búin af öfgafullum vinstri-mönnum. Jafnframt hefur verið tekið fram að rasistar og nýnasistar séu ekki velkomnir í gönguna.

„Allir sem ráðast gegn múslimum eða moskum munu verða sóttir til saka og látnir bera ábyrgð á gjörðum sínum. Sem kanslari þessa lands mun ég verja múslima sem best ég get,“ segir Angela Merkel. Borið hefur á óánægju innan hennar eigin flokks, Kristilegra demókrata, sem telja að hún hafi menningu og uppruna Þýskalands ekki í nógu miklum hávegum.

Um heim allan fylgist fólk með litlum hluta Þjóðverja daðra við söguna og vona að sömu mistök endurtaki sig ekki.

johannoli@frettabladid.is

Barist við að vinna upp seinkun í sorphirðu:

2.773 tíma yfirvinna

REYKJAVÍKURBORG Sorphirða í Reykjavík er að færast í eðlilegt horf eftir að hafa gengið úr skorðum í desember. „Veður og færð munu skera úr um hvenær verður búið að ná upp seinkuninni,“ segir í svari Eygerðar Margrétardóttur, deildarstjóra umhverfis- og úrgangsstjórnunar hjá borginni, við fyrirspurn í umhverfis- og skipulagsráði.

Eygerður segir sorphirðufólk hafa unnið aukalega á aðfangadag, sunnudaginn 28. desember, gamlársgang, laugardaginn 3. janúar og laugardaginn 10. janúar auk þess sem unnið hafi verið fram eftir alla virka daga frá 5. desember til 3. janúar. Yfirvinna síðustu tuttugu dagana í desember hafi af þessum sökum orðið 2.773 klukkustundir.

„Þrátt fyrir þetta dróst sorphirða í Reykjavík eins og hjá fleiri



YFIRFULL Á KAFI Aðgengið að yfirfullum tunnum var stundum ekki upp á marga fiska. MYND/REYKJAVÍKURBORG

nágrannasveitarfélögum í desembermánuði,“ segir Eygerður. Þá kemur fram að fyrst hafi farið að síga á ógæfuhliðina 8. desember vegna veðurs og bilana í bílum. „Komið hefur verið til móts við íbúa með því að hirða umframúrgang við tunnum.“

-gar



HÚSAVÍK Útboð á sorphirðu er í bígerð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tillaga frá minnihluta felld: Hætta ekki við sorphirðuútboð

STJÓRNSÝSLA Minnihlutinn í bæjarstjórn Norðurþings vill láta skoða þann möguleika að sveitarfélagið annist sjálft sorphirðu og flokkun á Húsavík og í Reykjahverfi. Þannig „fækkar sérsamningum og flækjustig vegna aukaverka minnkar“, segir minnihlutinn í framkvæmdanefnd Norðurþings.

Fulltrúar meirihlutans segja til löguna of seint fram komna því vinnsla útboðsgagna vegna sorphirðu sé langt komin og útboðið hafi verið „forkynnt“. Hins vegar megi hafna öllum tilboðum ef þau þykja ekki hagstæð. -gar

VINNUMARKAÐUR

Gæslan undirbýr verkfall

Landhelgisgæslan hefur gripið til ráðstafana vegna yfirvofandi verkfalls flugvirkja hjá stofnuninni. Fundur var í gær í kjaradeilunni hjá ríkissáttasemjara. „Landhelgisgæsla Íslands vonast til að lausn finnist svo ekki komi til verkfalls“, segir í tilkynningu. Varðskipið Þór, sem staðsett er í Reykjavík, hefur verið sett í viðbragðsstöðu. Þá hefur verið óskað eftir því að þyrta danska herskipins Triton sem er í Reykjavíkurböfn verði til taks fyrir Landhelgisgæsluna.

Verðið gæti rokið hratt upp

Sérfræðingur um orkumál segir óvíst að fyrirtæki geti byggt viðskiptaáætlanir sínar á þeirri lækkun sem hefur orðið á heimsmarkaðsverði undanfarið. Ómögulegt sé að spá um hvenær verðið hækki að nýju.

EFNAHAGSMÁL Alger óvissa ríkir um framtíðarþróun heimsmarkaðsverðs á olíu, segir Ketill Sigurjónsson, sérfræðingur um orkumál.

„Hún er alveg svakaleg. Það er algjörlega ómögulegt að segja eða spá um með einhverjum sannfæringarkrafti hvernig olíuverð mun þróast þegar horft er fram í næstu mánuði eða næstu ár,“ segir hann.

Heimsmarkaðsverð á olíu hefur lækkað um 50 prósent á hálfu ári. Það hefur skilað því að neytendur hér á Íslandi greiða 21 prósent lægra verð fyrir bensínflítrann en þeir gerðu í júní. Þá kostaði hann 252 en kostar nú tæpar 198.



KETILL SIGURJÓNSSON

Félag viðskiptafræðinga og hagfræðinga heldur í dag fund um þróun olíuverðs og er Ketill einn framsögumanna á fundinum. „Það sem ég mun hins vegar reyna að sýna fram á er að þessi olíuverðslækkun sem er núna getur varla staðist til lengdar. En það er aftur á móti ómögulegt að segja hvort strax í vor verði olíuverðið búið að hækka aftur í 70 til 90 dollara eða hvort það taki nokkur ár,“ segir hann.

Ketill segir að það hafi verið innistæða fyrir þeirri lækkun sem hefur orðið síðasta hálfu



UNDIR 200 Lækkun heimsmarkaðsverðs hefur leitt til þess að verð á bensíni hefur lækkað um fimmtung. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

árið, þó að lækkunin hafi orðið óvænt. Þegar fyrirliggjandi upplýsingar séu skoðaðar megi sjá að það hefur verið offramboð á olíu í nokkur misseri og það leiði til lækkunar. „Einhverjir voru búnir að spá þessu en það voru miklu færri en fleiri sem spáðu því að lækkunin yrði svona mikil,“ segir hann.

Ketill segist ekki viss um að fyrirtæki muni byggja viðskiptaáætlanir sínar á þessu lækkun á olíuverði. „Olíuverð hefur breyst rosalega á sex mánuðum og það má halda því fram að það þurfi ekki nema sex mán-

Hefur víða áhrif á íslenskt efnahagslíf



„Það liggur alveg ljóst fyrir að olía er töluverður hluti af okkar rekstrarkostnaði þannig að það gefur augaleið,“ segir Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, spurður um það hvaða áhrif lækkun olíuverðs hafi á rekstraráætlanir fyrirtækisins. „Þetta hefur áhrif og mun hafa áhrif víða í íslensku efnahagslífi,“ bætir hann við. Hann segir að áhrifin á félagið verði skýrð betur í febrúar, þegar ársreikningur félagsins verður birtur og þá verði líka farið yfir horfur félagsins.

uði í viðbót og þá er það komið í nánast sama og það var fyrir sex mánuðum. Hvort menn fara að taka stórkostlegar ákvarðan-

ir um að breyta viðskiptaáætlanum út af þessu, það er kannski svolítið óvíst,“ segir hann.

jonhakon@frettabladid.is



Einstaklega Porsche!

Það er erfitt að finna réttu orðin þegar lýsa á snilld.

Skoðuðu þessa mynd af einstökum bílum sem allir hafa rutt brautina, með tilliti til hönnunar, tækniþróunar og gæða. Það eina sem kemur upp í hugann er orðið Porsche. Og það er rétt, þeir eru Porsche - einstaklega Porsche.

Komdu í heimsókn og kynntu þér yfirburði sem liggja að baki einstöku orðspori.

- Porsche Cayenne S Diesel - verð frá 13.790 þús. kr.
- Porsche Cayenne S E-Hybrid - verð frá 13.490 þús. kr.

- Porsche Macan S Diesel - verð frá 11.790 þús. kr.

HEIMURINN



Námsmaður barinn í hel

1 BANDARÍKIN, AP Búist er við að M. L. Villar, dómari í Los Angeles, úrskurði von bráðar um hvort þrír unglingar verði ákærðir fyrir morð vegna dauða Xinran Ji, kínversks nema við Suður-Kaliforníu-háskóla (USC) í júlí síðastliðnum. Fyrirtaka er í málinu í dag. Ji lést eftir að á hann var ráðist og hann barinn með hafnaboltakylfu og skiptilykli þar sem hann var á heimleið síðla kvölds. Hann lést í svefni af áverkum sínum. Árásin náðist á myndband. Mál fjórða árársamannsins er tekið fyrir sér.



FYRIR DÓMI Andrew Garcia leiddur úr dómsal. Hann er einn fjögurra sem sakaður er um að hafa ráðist á kínverskan námsmann. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ríkisflugfélag Portúgals einkavætt

2 PORTÚGAL, AP Kaupanda í væntanlegri einkavæðingu TAP Air, ríkisflugfélags Portúgals, verður meinað að segja starfsfólki upp störfum í hópupp-sögn í að minnsta kosti tvö og hálf ár eftir að hann fær yfirráð yfir félaginu. Ríkisstjórnin í Portúgal greindi í gær frá skilyrðum sem sett eru við sóluna á flugfélaginu og upplýsti að um þetta og fleiri skilyrði hefði verið samið við flest þeirra verkalýðsfélaga sem hlut eigi að máli hjá TAP Air.

Evrópuþingið segir Rússa ógna Evrópusambandinu

3 BRÚSSEL, AP Í ályktun Evrópuþingsins í gær er Rússland skilgreint sem „möguleg ógn við Evrópusambandið sjálft“. Á sama tíma reynir Federica Mogherini, yfirmaður utanríkismála hjá sambandinu, að taka upp viðræður við Moskvustjórn í viðleitni til að binda enda á átökin í Úkraínu. Evrópuþingið samþykkti með handauppréttingu að viðhalda refsiaðgerðum á hendur Rússum fram yfir mars, en þá koma þær fyrstu til endurskoðunar.

Páfinn lentur í Maníla og verður fimm daga á Filippseyjum



KOMINN AF HIMNUM Á þessari mynd sem Samskiptastofa Vatíkansins (Osservatori Romano) sendi frá sér má sjá hvar Frans páfi kemur úr þotu sinni í Maníla á Filippseyjum í gær. Heimsókn hans til Filippseyja á að standa í fimm daga og búist er við að metfjöldi mæti til að hlýða á orð hans og berja hann augum. NORDICPHOTOS/AFP



PORSCHE



EKKI VELKOMIN Ferð Margot Wallström til Ísraels hefur verið aflýst.

Ísraelsmenn reiðir Svíum:
Neita að hitta ráðherrann

SVÍPIÓÐ Fyrirhugaðri ferð utanríkisráðherra Svíþjóðar, Margot Wallström, til Ísraels til að taka þátt í umræðum til minningar um Raoul Wallenberg hefur verið aflýst. Sænska ríkisútvarpið segir að ráðamenn í Ísrael hafi ekki haft áhuga á að hitta hana og að ekki hafi átt að veita henni nauðsynlega vernd sem opinberri persónu.

Ísraelsk yfirvöld hafa krafist þess að sænsk stjórnvöld biðjist afsökunar á að hafa viðurkennt Palestínu sem sjálfstætt ríki. - *ib*

Fundur um framtíð skops:
Ræða áhrif morða í París

SAMFÉLAGSMÁL Ágreiningur um inntak háðsádeilu og skops og mörk hins réttlætana í gríni og háði hefur kviknað í kjölfar morðanna sem framin voru á ritstjórn franska skopmyndaritsins Charlie Hebdo. Þessi umræða og ýmsar áleitnar spurningar um hlutverk og beitingu háðs er kveikjan að hádegisverðarfundum í Óskju í Háskóla Íslands í dag kl. 12. Fundurinn ber yfirskriftina Framtíð skops í fjölmenningar-samfélagi. - *kg*

Nýrnasýki afgerandi þáttur í hnignun bleikju á Íslandi

Alvarlegur sjúkdómur, PKD-nýrnasýki, er nú útbreiddur í stöðuvötnum og ám hérlendis. Rannsóknir benda eindregið til að sýkin sé ástæða hnignunar bleikjustofna. Lax virðist þola sjúkdóminn betur en aðrir laxfiskar.

NÁTTÚRA Allt bendir til þess að PKD-nýrnasýki sé afgerandi þáttur í hnignun villtra bleikjustofna í stöðuvötnum á Íslandi – þar á meðal Elliðavatni. Sýkillinn greinist í nær öllum stöðuvötnum og ám sem rannsökuð hafa verið hérlendis, og hátt hlutfall sjúkra fiska finnst í þeim vatnakerfum þar sem vatnshiti nær kjörhitastigi sýkilsins.

Þetta er meðal niðurstaðna nýjustu rannsókna á nýrnasýki í laxfiskum á Íslandi en Árni Kristmundsson, fisksjúkdómafræðingur á Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði, hélt erindi á málstofu Hafrannsóknastofnunar í gær. Umfangsmiklar rannsóknir á nýrnasýki hafa staðið yfir undanfarin sex ár, í samstarfi Tilraunastöðvar HÍ, Veidimálastofnunar og University of Malaya í Malasíu.

Árni gerði grein fyrir því að rannsóknir þau sex ár sem þær hafa staðið yfir hafa náð til 19 stöðuvatna víða um land, og fimm áa. Smit hefur fundist í 23 af þessum 24, en undantekningin er stöðuvatn sem tekur vatn beint undan jökli. „Það var hátt hlutfall sjúkra fiska í mörgum hlýrri vötnum og ám, og einkum í yngsta fiskinum. Engir sjúkir fiskar í þeim kaldari hins vegar,“ sagði Árni og bætti við að ekkert benti til að sýkillinn væri nýr í íslenskum vatnakerfum, heldur hefði hitastig þeirra vakið upp vandamálið.

Hafi fundarmenn efast um samhengi nýrnasýki og hnignun-



Það eru hins vegar miklar grunsemdir um verulegan skaða af þessari sýki í ákveðnum vatnakerfum.

Árni Kristmundsson, fisksjúkdómafræðingur

ar bleikjustofna á síðustu árum, sýndi Árni gögn sem sýna að eftir árið 1991 er óvefengjanlegt samhengi á milli snarhækkandi hitastigs stöðuvatna og hruns í bleikjustofnum og veiði úr þeim. Hlutfall bleikju í Elliðavatni á móti urriða í rannsóknaveiðum var t.d. 55 til 85% á árabílinu 1974 til 1984, en er síðustu árin þrjú til 14%.

Árni tók mörg dæmi í fyrirlestri sínum. „Það er mjög há tíðni sjúkra urriðaseiða í Elliðaám, og mér finnst það vera áhyggjuefni. [...] Laxinn í Elliðaánum virðist þolin gegn sýkingunni, enda er ekkert sem bendir til þess að laxastofninn í ánum sé í vandræðum. Hins vegar er há smittíðni í laxinum og hann er án efa mjög virk uppspretta smits í vistkerfinu,“ sagði Árni.

Spurður hversu hátt hlutfall laxfiska lifi sýkinguna af, sagði Árni það ekki vitað með vissu. „Það eru hins vegar miklar grunsemdir um verulegan skaða af þessari sýki í ákveðnum vatnakerfum,“ segir Árni. *svavar@frettabladid.is*

Það eru hins vegar miklar grunsemdir um verulegan skaða af þessari sýki í ákveðnum vatnakerfum.



VIÐ ELLIÐAVATN Nýrnasýki greindist fyrst árið 2008 í bleikju í Elliðavatni, en var þangað til óþekkt hérlendis. *FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA*

Nýrnasýki alvarlegt vandamál erlendis

- PKD-nýrnasýki, eða Proliferative Kidney Disease, er alvarlegur sjúkdómur sem herjar á laxfiska í ferskvatni.
- Sjúkdómurinn orsakast af smásæju sníkjudýri, *Tetracapsuloides bryosalmonae*, sem þarfnast tveggja hlýsila til að ljúka lífsferli sínum; laxfiska og mosadýra.
- PKD-nýrnasýki er beintengd vatnshita, sem þarf að ná 12 gráðum í nokkurn tíma svo fiskar sýni sjúkdómseinkenni. Nýrnasýki greindist fyrst í Elliðavatni árið 2008, en fiskur hefur borið sníkjudýrið fyrir þann tíma. Smitaður fiskur og sjúkur er þó tvennt ólíkt.
- Samfara hlýnandi veðurfarir hefur sýkin verið vaxandi vandamál í villtum laxfiskastofnum í Evrópu og greinist nú á norðlægari slóðum en áður, nú síðast á Íslandi haustið 2008. Á sama tíma hefur bleikjustofnum hnignað víða á Íslandi, einkum í grunnnum láglandsvötnum þar sem vatnshiti yfir sumarið getur orðið umtalsverður.

Vinsælasti atvinnubíll á Íslandi síðastliðin ár!



Caddy með nýju sniði

Caddy City er enn einfaldari og hagkvæmari útfærsla af Volkswagen Caddy, sniðin að þörfum þeirra sem vilja traustan vinnufélaga til að létta sér lífið við dagleg störf. City er viðbót í sendibílalínu Volkswagen Caddy.

Það er engin tilviljun að Volkswagen Caddy hefur árum saman verið mest seldi atvinnubíllinn á Íslandi. Með tilkomu City er enn auðveldara að bætast í hóp hæstánægðra Volkswagen-eigenda.

Caddy City kostar aðeins frá

2.630.000 kr.

(2.120.968 kr. án vsk)



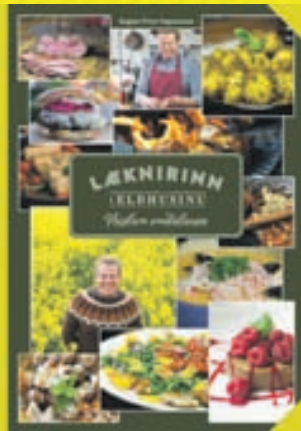
Atvinnubílar

ÚTSALA ! ÚTSALA ! ÚTSALA



Tvöfalt þrjón

Tilboðsverð: 4.499.-
Verð áður: 6.223.-



Veislan endalaus

Tilboðsverð: 4.299.-
Verð áður: 8.298.-



Ókyrrð

Tilboðsverð: 3.499.-
Verð áður: 6.742.-



**The Girl who saved
The King of Sweden**

Tilboðsverð: 1.400.-
Verð áður: 2.800.-



David Bowie is

Tilboðsverð: 4.149.-
Verð áður: 8.298.-



**Who we are -
One direction**

Tilboðsverð: 2.593.-
Verð áður: 5.186.-



**The Designer's
cookbook**

Tilboðsverð: 3.631.-
Verð áður: 7.261.-



Svarthvítir dagar

Tilboðsverð: 2.999.-
Verð áður: 6.223.-



Perfect

Tilboðsverð: 1.037.-
Verð áður: 2.074.-



Architect

Tilboðsverð: 2.593.-
Verð áður: 5.186.-



Litlu dauðarnir

Tilboðsverð: 3.499.-
Verð áður: 6.747.-



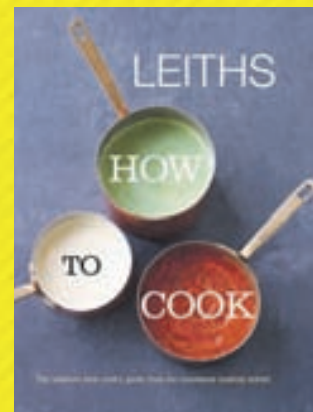
Stóra Alifuglabókin

Tilboðsverð: 4.999.-
Verð áður: 8.817.-



**Rökkurhæðir 6 -
Vökumaðurinn**

Tilboðsverð: 2.999.-
Verð áður: 4.148.-



Leiths How To Cook

Tilboðsverð: 2.593.-
Verð áður: 5.186.-



Eleanor og Park

Tilboðsverð: 3.999.-
Verð áður: 5.186.-



**Kamilla Vindmylla og
svikamillurnar**

Tilboðsverð: 2.999.-
Verð áður: 4.148.-



Handan minninga

Tilboðsverð: 2.999.-
Verð áður: 6.223.-



30 hættulegustu dýrin

Tilboðsverð: 1.999.-
Verð áður: 2.699.-



**James Bond -
50 years of movie posters**

Tilboðsverð: 4.668.-
Verð áður: 9.335.-



DNA

Tilboðsverð: 3.499.-
Verð áður: 6.016.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
TRS, Selfossi - Eyrarvegi 37
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

PENNINN Eymundsson

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

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboða er frá 16. janúar, til og með 22. febrúar. Birt með fyrirvara um prentvillur.



MÁLTÍÐ Á 5 MÍNÚTUM!

Rífuðu niður grillaðan Krónu kjúkling í salatið



Heitt og klárt

1244 kr. stk.

Heill grillaður kjúklingur



299 kr. stk.

Lambhagasalat



399 kr. pk.

Verð áður ~~466~~ kr. pk. Grøn Balance lífræn graskersfræ, 250 g



Gott í salatið



456 kr. stk.

MS fetakubbur, 250 g



158 kr. stk.

Íslenskar agúrkur



199 kr. kg

Verð áður ~~239~~ kr. kg Kirsuberjatómatar, 250 g

T O K Y O sushi

Höfða Granda og Lindum EXPRESS



Nýr og endurbættur matseðill!

Ferskt sushi búið til á staðnum daglega!

Þú getur pantað og sótt - www.tokyo.is

THE BIGGEST LOSER

Alla fimmtudaga



Gjöf frá Krónunni:
Allir sem versla í Krónunni
fá fría
kynningaráskrift



SKJÁREINN



Allir sem versla í Krónunni dagana
15.–22. janúar fá að gjöf frá Krónunni,
kynningaráskrift að SkjáEinum til 30. janúar.
Frekari upplýsingar er að finna
á kassastrimlinum.

Engin binding.

TOPPADU ÞIG MED TOPPI & KRÓNUNNI og þú gætir unnið...

1. Taktu mynd af þér með Topp þar sem þú stundar þína heilsurækt.
2. Skelltu myndinni á facebook síðu Krónunnar.
3. Segðu okkur hver þín heilsumarkmið fyrir árið 2015 eru.

Vinningar



50 x Biggest Loser
áskrift að SkjáEinum



2 x Ársbirgðir
af Topp



3 x Gjafakort í Krónunni,
20.000 kr.

Vinningar verða dregnir út 22. janúar



2 x Under Armour
20.000 kr. gjafakort



4 x Nike,
fuelband

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Átök eru fyrirsjáanleg á vinnumarkaði á næstunni:

Stöðugleikinn

Það var sem kunnugt er samið við lækna á dögnum. Allir hljóta að fagna því að samningar hafi náðst, vonandi og líklegast með þeim hætti að lækna muni sætta sig við launahækkunina sem í þeim felst. Og síðan að fleiri í þeirra hópi sjái sér fært að setjast hér að við vinnu sína. Heimildir Fréttablaðsins herma að um sé að ræða launahækkunir upp á tugi prósent. Fjármálaráðherra hefur viðurkennt að hækkunin sé meiri en svigrúm var fyrir í ríkisfjármálunum. Á móti benda lækna á að þeir hafi dregist aftur úr og landflótti þeirra vegna slæmra kjara hafi verið farinn að ógna heilsu þjóðarinnar.

Þjóðin virðist hafa haft skilning á þessari sérstöku stöðu lækna. MMR framkvæmdi könnun þegar verkfall lækna stóð yfir fyrir Fréttatímann þar sem fram kom að um 70 prósent þjóðarinnar voru fylgjandi því að lækna fengju meiri launahækkunir en aðrar starfsstéttir í samfélaginu. Þá studdu 87 prósent kjarabaráttu lækna og 92 prósent höfðu áhyggjur af stöðu heilbrigðiskerfisins.

Fulltrúar verkalýðsfélaga biðu hins vegar ekki eftir að blekið þornaði á samningnum áður en þeir fóru að búa í haginn fyrir komandi kjaraviðræður. Um áttatíu kjarasamningar á almenna markaðnum renna út í lok febrúar. Almennt er búist við hörðum vetri í þessum málum – jafnvel átökum.

Forseti ASÍ og formaður Verkalýðsfélags Akraness hafa haft sig mest í frammi og lýst því yfir að lækna samningarnir leggi línurnar fyrir komandi samninga. Aðrir samningar eigi að vera sambærilegir þeim sem lækna hafa náð, upp á tugi prósent. Samtök atvinnulífsins eru því ekki sammála en Þorsteinn Víglundsson framkvæmdastjóri samtakanna hefur að undanfögnu talað um að tími hækkunar lægstu launa sé liðinn, þau hafi hækkað hlutfallslega langt umfram aðra undanfarið. Það er því ekki ólíklegt að spá manna um harðar viðræður muni rætast.

Í júlí 2014 var greint frá því í Fréttablaðinu að stjórnendur hækkðu mun meira í launum en aðrir milli árunna 2012 og 2013, 14,4 prósent að jafnaði. Í kjölfarið sendu Samtök atvinnulífsins frá sér yfirlýsingu þar sem áhyggjum af launahækkunum stjórnenda var lýst. Ljóst væri að umtalsvert launaskrið hafi orðið og hækkunir sem þessar rími afar illa við áherslur samtakanna. „Stjórnendur íslenskra fyrirtækja verði að sýna gott fordæmi og undanskilja ekki sjálfa sig í þeim breytingum sem verið sé að reyna að innleiða á íslenskum vinnumarkaði, þar sem launþróun stuðlar að auknum kaupmætti á grundvelli stöðugs verðlags,“ sagði í yfirlýsingunni.

Eins og áður segir þá sýnir könnun MMR að mikill meirihluti var á því að samningarnir við lækna ættu ekki að gefa tóninn fyrir aðra. Það vekur þá spurningu hvort forystumenn verkalýðshreyfingarinnar ættu ekki frekar að líta til launaskriðs stjórnenda þegar þeir leggja línuna fyrir komandi kjarasamninga.

Málflutningur Samtaka atvinnulífsins um hóflegar launahækkunir sem stuðli að auknum verðlagsstöðugleika og kaupmætti hljóta að eiga að gilda þvert yfir línuna. Meiriháttar launahækkunir þeirra sem mest hafa á milli handanna á sama tíma og þeir sem minna hafa þurfa að sætta sig við mun minna, í nafni stöðugleika, er plan sem mun aldrei ganga upp. Svör við því hvort þessi þróun í launamálum stjórnenda hafi haldið áfram verða að fást og ef svarið er já – þá mun sá stöðugleiki sem sannarlega hefur náðst ekki verða langlífur.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

STÓRÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

VERÐHRUN Á

1200

TÖLVUVÖRUM!

tl.is

TÖLVU LISTINN

FRÁ DEGI TIL DAGS

Að renna á svelli

Það er ekki bara Ásmundur Friðriksson sem hefur misst sig í tjáningu um minnihlutahópa. Það gerði líka Árni Páll Arnason, formaður Samfylkingarinnar, á flokkstjórnarfundi í byrjun nóvember í fyrra. Íslendingar með meiri menntun flytja utan. Útlendingar með litla skólagöngu flytja til landsins, sagði formaðurinn meðal annars í ræðu hjá flokknum. Margt fólk kepptist við að mótmæla orðum Árna Páls þar sem engin gögn munu sanna að hann hafi haft rétt fyrir sér. Árna Páli var og er bent á að margir lítt menntaðir Íslendingar hafa leitað til annarra landa í von um betra líf.



Mögnuð skýring prófessorsins

Prófessor Hannes Hólmsteinn Gissurarson kom með hreint magnaða söguskýringu á fundi í Háskóla Íslands, um nýjar heimildir um bankahrunið. Prof. Hannes sagði að bresk stjórnvöld hefðu beitt Íslendinga hörku í bankahruninu til að sýna Skotum að það borgi sig ekki að vera með sjálfstætt þjóðríki. „Ein skýringin er sú að þeir Alister Darling og Gordon Brown vildu sýna Skotum að það borgar sig ekki að vera með sjálfstætt þjóðríki. Önnur skýringin er sú sem kemur fram í nýbirtum gögnum Englandsbanka að þar var mjög mikil andúð á hugmyndum um Ísland sem fjármálamiðstöð,“ sagði Hannes Hólmsteinn Gissurarson.



Hrifust ekki af draumi Halldórs

„Nefnd á vegum forsætisráðuneytis verður skipuð á næstunni til að gera tillögur um hvernig megi gera Ísland að alþjóðlegri fjármálamiðstöð. Halldór Ásgrímsson forsætisráðherra tilkynnti þetta í viðtali á NFS í dag og sagði að Sigurður Einarsson stjórnarformaður KB banka yrði formaður nefndarinnar. Hún verður skipuð í næstu viku. Nefndinni er ætlað að skila tillögum um hvernig unnt sé að byggja upp Ísland sem miðstöð alþjóðlegra fjármála,“ segir í frétt Vísis, frá 18. nóvember 2005. Á fyrrnefndum fundi í Háskóla Íslands upplýsti Hannes Hólmsteinn Gissurarson að Bretum hafi ekki litist á hugmyndina, og voru þeir ekki einir um það.

sme@frettabladid.is

Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is



HALLDÓR



Markverð skref í heilbrigðismálum

HEILBRIGÐISMÁL



Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra

Það er markmið stjórnvalda að íslenskt heilbrigðiskerfi sé samkeppnisfært við nágrannalöndin um tækjakost, aðbúnað sjúklunga og aðstæður starfsmanna. Húsa-kostur Landspítalans hefur lengi verið óviðunandi. Nú loksins sér fyrir endann á því og það birtist með skýrum hætti í nýsamþykktum fjárlögum. Þetta ár markar upphafið að endurreisn Landspítalans. Um leið hefur tekist að skapa færi fyrir viðsnúning á ýmsum sviðum heilbrigðismála. Við skulum líta á nokkur dæmi.

- Fjárveitingar til Landspítalans hafa verið stóruknar árin 2014 og 2015 og nema nú 49,4 milljörðum króna.
- Fjárveitingar til tækjakaupa á Landspítalanum hafa verið auknar verulega og verða á þessu ári 1.445 milljónir í samræmi við tækjakaupaáætlun.
- Nýr aðgerðarþjarki til skurðlækninga verður tekinn í notkun á Landspítalanum í febrúar.
- 945 milljónum króna verður varið á árinu í uppbyggingu nýs Landspítala.
- Með markvissum aðgerðum og auknum fjárveitingum hefur tekist að endurreisa lyflækningasvið Landspítalans.
- Framhaldsmenntun unglækna á lyflækningasviði hefur verið sett í forgang sem hefur eflt endurnýjun í faginu.

- Ríkisstjórnin hefur tekið höndum saman með félögum lækna um markvissa uppbyggingu heilbrigðiskerfisins.
- Stóraukinn kraftur hefur verið settur í gerð rafrænnar sjúkraskrár sem sam tengd verður fyrir allt heilbrigðiskerfið á landsvísi.
- Gengið hefur verið frá samningi um sjúkraflutninga á höfuðborgarsvæðinu en eldri samningar runnu út í ársbyrjun 2012. Framtíðarstefna um þessa mikilvægu þjónustu hefur verið mótuð.
- Frá 1. janúar eru tannlækningar þriggja ára barna og barna á aldrinum átta til sautján ára greiddar að fullu. Stefnt er að því að tannlækningar allra barna yngri en 18 ára verði greiddar að fullu af Sjúkratryggingu Íslands.
- Lyfjakostnaður einstaklinga lækkaði um áramót með aukinni greiðsluþátttöku ríkisins og lækkuð á virðisauka-skatti.

Hér er fátt eitt tínt til en auk þess má nefna að ríkisstjórnin hyggst vinna að því að auka almenn lífsgæði landsmanna með því að efla starf á sviði forvarna og lýðheilsu. Þannig er ætlunin að draga úr beinum og óbeinum kostnaði fyrir samfélagið allt til framtíðar.

Je suis Kalli – leikþáttur í þremur hlutum

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur



Hluti I: Bessastaðir, föstudagurinn 9. janúar
ÓLAFUR RAGNAR GRÍMSSON: Hvað get ég gert fyrir þig í dag, Guðni minn?
GUÐNI ÁGÚSTSSON: Ja, sko það er hót vandræðalegt, Ólafur.
ÓRG: Varstu nokkuð að mynnast við hana Búkollu aftur?
GÁ: Hún hét Skrauta frá Stóra-Ármóti. Og nei. Það er þessi Innsta-brók.
ÓRG: Búkolla frá Innstu-brók.
GÁ: Nei, þessi Innsta-brók og Fés-gram.
ÓRG: Instagram og Fésbók. Þar get ég hjálpað. Sjáðu, þetta er Facebook. Nei sko. Pútín var að póka mig. Snillingur. Hér er hann að gera við byssuhlaup það sem þú gerðir við hana Búkollu. Læk. Hér er Óssur Skarphéðins eitthvað að ybba sig. Blokk.

Síminn hringir.

ÓRG: Hæstvitur hér.
FORSETARITARINN: Sigmundur Davíð er á línunni.
ÓRG: Gefðu honum samband.
SDG: Hæ pabb- Nei, ég meina herra forseti.
ÓRG: Guðni, þetta er hann Simmi. Hvað segir strákurinn, allt í standi?
SDG: Æ, ég veit það ekki. Það eru allir eitthvað að fara til Parísar um helgina. En ég var

búinn að leigja spólu. Snakes on a Plane. Og kaupa snakk. Og svo á ég tíma í augnabráunasyrtingu. Þarf ég nokkuð að fara?
ÓRG: Guðni, Simmi er að spyrja hvort hann þurfi nokkuð að fara til Parísar.
GÁ: Fögur er hlíðin, drengur.
ÓRG: Guðni segir nei. Heyrðu, tala við þig seinna. Ég er að sýna Guðna hvernig hann getur notað Instagram til að sigrá heiminn með íslenskum landbúnaðarvörum.

Síminn hringir aftur.

ÓRG: Hæstvitur hér.
FORSETARITARINN: Bjarni Ben er á línunni.
ÓRG: Helvítis fokking fokk. Hvernig fékk hann númerið? Segðu að vér séum ekki heima.
FORSETARITARINN: Hann segir að þetta sé mikilvægt. Eitt hvað um tjáningarfrelsið.
ÓRG: Nei, nei, nei, segðu honum að tjáningarfrelsið sé át. Gagnrýni sé ekki lengur í tísku. Samstaða sé „the new black“. Segðu honum bara að horfa á nýárs-ávarpið mitt.
GÁ: Hvað er þetta, Ólafur?
ÓRG: Noh, Pútín var að senda mér smælí.

Hluti II: Skrifstofa forsætisráðherra, sunnudagurinn 11. janúar
SDG: Segðu þeim að það komi þeim ekki við.
AÐSTOÐARMAÐUR 5 AF 7: Nei, það gengur ekki, Sigmundur.
SDG: Segðu þeim að hoppa upp í rassgatið á sér.
A5: Nei.

SDG: Ókei, segðu þeim þá að það hafi verið þau sem voru að heimta að ég færi sjaldnar til útlanda. Segðu að hundurinn hafi étið heimaverkefnið mitt. Segðu að þetta sé Jóhönnu Sigurðardóttur að kenna.
A5: Nei, nei og nei.
SDG: Oh! Ramminn er alltaf að þrengjast.
A5: Hvaða rammí?
SDG: Ramminn um það sem má segja. Ég meina, Je suis Charlie. Ég má aldrei segja neitt um neitt. Þá koma bara loftárásir. Segðu þeim að ég eigi ekki skó.
A5: Nei.
SDG: Segðu þeim að þetta sé ráðuneytinu að kenna. Ráðuneytið kann ekki að panta flugmiða á internetinu og síminn sé bilaður.
A5: Nei.
SDG: Eyjafjallajökull?
A5: Nei.
SDG: Segðu þeim að ég hafi verið að horfa á Snakes on a Plane.
A5: Nei.
SDG: Æi, segðu þeim bara að ég ætli að gefa þeim meiri pening.

Hluti III: Snyrtistofa á höfuðborgarsvæðinu, miðvikudagurinn 14. janúar
BJARNI BENEDIKTSSON: Andlitsskrúbb, takk. Burt með allar þessar dauðu húðfrumur. Áfram frelsið. Je suis Charlie. Ég er tilbúinn til að sýna mitt rétta andlit.

Elín Hirst kemur hlaupandi inn á snyrtistofuna.

EH: Bjarni, Bjarni. Je suis Charlie. Bjarni, sástu áramótakaup-

ið? Fannst þér það ekki glatað? Það kostaði tuttugu milljónir plús. Geturðu ekki skrúfað niður í þessu, Bjarni? Þú ert nú fjármálaráðherra. Geturðu ekki fjármálað yfir þetta? Je suis Charlie.

Ásmundur Friðriksson fylgir á eftir Elínu.

ÁF: Bjarni, Bjarni. Hefur bakgrunnur þeirra 1.500 múslima sem búa á Íslandi verið kann-aður?
BB: Nei, svei'attan, nú hefur þú farið fram úr sjálfum þér, Ásmundur.
ÁF: Nei, nei. Þú mátt ekki segja þetta. Þú mátt ekki gagnrýna mig. Ég er með tjáningarfrelsið. Það getur bara einn verið með það í einu og ég náði því. Einhver verður að taka umræðuna. Ég tók hana. Sjáðu, ég er með hana.
EH: Je suis Charlie.
ÁF: Hvaða hrognamál er þetta, Elín? Á Íslandi tölum við íslensku. Hér segjum við „Je suis Kalli“. Hafið þið séð skiltin í Fríhöfninni? Þau eru á útlensku! Ef þú ætlar að koma og skoða norðurljósin er eins gott að þú lærir íslensku fyrst. Ef þú ætlar að koma í dörti vikend er eins gott að þú aðlagist.
SNYRTIFRÆÐINGUR: Bjarni, það er síminn til þín.
BB: Bjarni hér. Já. Já, einmitt.
ESB: Tillaga um viðræðuslit. Ókei, ég skil.
SNYRTIFRÆÐINGUR: Ertu til í andlitsskrúbbið?
BB: Heyrðu, gæti ég nokkuð fengið heldur „face-mask“?

Endir

AF NETINU

Varnareðli ánamaðksins



Við höfum fengið lítinn hluta þeirra um þrjú hundruð þúsund flóttamanna sem hafa á þessu ári leitað til Evrópu frá löndum sem auðvaldið ætlaði að færa frelsi og bjarga frá einræði. Flest hefur gengið vel í umgengni okkar við hælisleitendur og þeir hafa ekki veitt ama. Aðeins eitt mál varð dálítið snúið í jarðvegi ráðuneytis sem fjallaði um þannig mál. Að frátöldum harmleik einstaklingsins sem lenti í flækjunni var fróðlegt að fylgjast með hvernig innanríkisráðherrann beitti því sem ég kalla eðli ánamaðksins. Baráttan er ekki þannig að maðurinn breyti sér í allra kvikinda líki heldur er honum meðfætt, að ef hann sé skorinn með rökum hnífsins í marga búta, þá hefur hver bútur þann eiginleika að geta skriðið áfram. Það er engu líkara en hann engist í bútum við að beita rökum sér til varnar og ekki annað að sjá en hver bútur sé sjálfstæð heild í rökræðunni.

www.dv.is/blogg/
 Guðbergur Bergsson

Jafnréttismál



Lög um fæðingarorlof voru eitthvert mesta framfaraskrefið í íslenski jafnréttisbaráttu um áratuga skeið. Það er því nóturlegt ef rétt er að á aldar afmæli kosningaréttar kvenna skuli þessi réttarbót vera að drabbast niður og eyðileggjast.

omarragnarsson.blog.is
 Ómar Ragnarsson



SUBARU

Confidence in Motion

VELDU GÓÐAN BÍL



Subaru Forester 2.0 PREMIUM
 Nýr lánamöguleiki: 10% útborgun eða 549.000 kr.
 Verð: 5.490.000 kr.

Ný LINEARTRONIC stíglaus sjálfskipting með þrepastillingum í stýri og leðurklædd rafdrifin sæti.

6,5 l / 100 km
 í blönduðum akstri

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

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

NÚ VÆRI GOTT AÐ VERA Á SUBARU!

<p>BL ehf Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík 525 8000 / www.bl.is</p>	<p>GE bílar Reykjanesbæ www.bilahusid.is 420 0400</p>	<p>Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622</p>	<p>Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533</p>	<p>Bilaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070</p>	<p>IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080</p>
--	--	--	---	---	---

Hvað ætla þeir sér? Tökum umræðuna

Ætlar ríkisstjórnin að auka einkarekstur í heilbrigðiskerfinu? Í yfirlýsingu sem forsætisráðherra, fjármálaráðherra og heilbrigðisráðherra undirrituðu ásamt fulltrúum lækna er boðið „heildstæð skoðun á skipulagi, uppbyggingu og fjármögnun heilbrigðiskerfisins“ og möguleiki á fjölbreyttari rekstrarformum. Margir óttast að verið sé að boða aukinn einkarekstur.

Andstaða við aukinn einkarekstur heilbrigðiskerfisins er almenn hér á landi. Í Þjóðmálakönnun Félagsvísindastofnunar frá apríl 2013 vildu rúmlega 80% aðspurðra að rekstur heilbrigðisþjónustu væri fyrst og fremst á vegum hins opinbera. Margir fræðimenn hafa bent á að einkaframkvæmd auki frekar en ekki heildarkostnaðinn við heilbrigðisþjónustuna vegna arðgreiðslna, hás stjórnunar-kostnaðar, aukins eftirlitskostnaðar, ósveigjanleika í þjónustusamningum og ósamhæfðrar og ósamfelldrar þjónustu.

Í viðtali vefblaðsins Skástriksins haustið 2013 var forsætisráðherra spurður hvort til stæði að auka einkarekstur í heilbrigðiskerfinu. Hann taldi vinstri flokkana vera að beita pólitískri taktík til að mála upp mynd af ríkisstjórn hans sem hægristjórn. Hann benti á að enginn áhugi væri fyrir því almennt í íslenskum stjórnmálum að ráðast í einkavæðingu heilbrigðiskerfisins.

HEILBRIGÐIS-MÁL



Sigríður Ingibjörg Ingadóttir
þingkona Samfylkingarinnar og formaður velferðarnefndar

→ Ég vil benda fjármálaráðherra á að útgjöld á íbúa til heilbrigðismála á Íslandi ná vart meðaltalinu innan OECD.

Í viðtali við Ísland í dag þann 12. janúar sl. var fjármálaráðherra spurður að því hvort auka ætti vægi einkavæðingar í heilbrigðiskerfinu. Hann sagði að áfram ætti að leitast við að tryggja hámarksnýtingu á því fé sem sett væri í heilbrigðiskerfið. Ef það næðist með einkarekstri á einhverjum sviðum „þá erum við reiðubúin til að gera það“.

Ég vil benda fjármálaráðherra á að útgjöld á íbúa til heilbrigðismála á Íslandi ná vart meðaltalinu innan OECD. Öll Norðurlöndin eru með hærri útgjöld en við og það ríki sem er með langhæst hlutfall einkarekstrar, Bandaríkin, er jafnframt með langhæstu útgjöldin. Samt eru um 48 milljónir Bandaríkjamanna án heilbrigðistrygginga. Á Íslandi ríkir samstaða um að efla þurfi heilbrigðiskerfið. Augljósasta leiðin til þess er að auka fjárframlög ríkisins til kerfisins, sérstaklega heilsugæslu og sjúkrahúsa. Frekari einkarekstur bætir ekki kerfið og nýtur ekki almenns stuðnings.

Er forsætisráðherra búinn að skipta um skoðun? Verður einkavæðing skilyrði aukinna útgjalda í heilbrigðismálum?

■ Af hverju fela konur á sér hárið, spyr stelpa.

■ Af því að fólki í þessum löndum finnst hár sexi, útskýrir strákurinn.

■ Vitlessa, hár er ekkert sexi.

■ Á Vesturlöndum hylja konur á sér brjóstin, segi ég.

■ Já, brjóst eru kynfæri, segir stelpa. Strákurinn andmælir:

■ Brjóst eru ekkert kynfæri frekar en hár. Í Afríku ganga margar konur berbrjósta.

Krakkarnir eru á framhaldsskólaaldri og við ræðum saman um hvað aðgreinir fólk frá ólíkum menningarheimum, hvað jarðarbúar gera hlutina ólíkt og eru ósammála um einföldustu mál. Stelpa segist fegin að búa á Íslandi þar sem við höfum réttu skoðanirnar. Ég freista þess með skýringarmynd að sýna hvað 330.000 Íslendingar eru fáir í sjö milljarða mannhafinu og hvað 1.100 ára saga okkar sem þjóðar er agnarlítið brot mannkynssögunnar. Við erum dropi í hafinu. En samt er hver Íslendingur jafn mikilvægur öðrum jarðarbúum og saga okkar, menning, tunga og trú jafn mikils virði og önnur menningarsaga. Við erum hins vegar á engan hátt meiri né betri en aðrir. Margir vísir menn leggja á það áherslu að ekkert sé heiminum jafn hættulegt og þjóðernishyggja sem getur á einni nóttu eyðilagt allt sem við eigum. Þjóðernishyggja veldur því hræðilegasta af öllu – stríði.

Je suis Charlie

Mannkynið hefur löngum flutt á milli staða, stundum af því að okkur langar til þess en oftast tilneydd. Í árþúsundir hafa hópar tekið sig upp og flækst um vegna erfiðra

SAMFÉLAG



Björg Árnadóttir
sjálfstætt starfandi í ReykjavíkAkademíunni

adstæðna ýmist af manna völdum eða náttúrunnar. Nú á dögum finnst okkur sjálf-sagt að ferðast og flytja á milli landa, að minnsta kosti lítum við þannig á rétt okkar sjálfrá til að vera hreyfanleg. Sívaxandi alþjóðavæðing minnkar ekki nema einhvern tíma komi að því að ferðalög verði bönnuð af umhverfisástæðum. Þrátt fyrir heims-hornaflakkið eigum við óskaplega erfitt með að skilja hvers vegna konur ganga með blæjur hér og ber brjóst þar – eða hvers vegna öðrum er frjálst að hæðast að því sem okkur er heilagt. Við skiljum ekki hvert annað eins og Jón Steinar Gunnlaugsson benti á í síðasta Vikulokabætti þegar hann sagði að vænlegast væri að nálgast þá sem hafa aðrar skoðanir en við. „Við verðum að tala um hlutina,“ sagði lögmaðurinn og það segir einnig Hvítbók Evrópusambandsins um fjölmenningu (2008): „Aðeins umræða gerir fólki kleift að skapa samheldni í fjölbreytileikanum.“

Aðferðin söguspuni

Árin 2011-2013 tók ég þátt í stóru Evrópuverkefni um millmenningarfærni (intercultural competence) en slík færni felst í að skilja og setja sig í spor fólks frá öðrum menningarheimum og haga sér í samræmi við það. Verkefnið heitir BASICS – bibliodrama as a way of intercultural learning for adults (basics.akademia.is). Þátttakendur voru víðs vegar að, múslimar, kristnir og gyðingar auk fríþenkjara. Markmiðið var að efla samtalið um það sem er líkt og ólíkt með þjóðum. Afar mikilvægt er að tala um öðruvísiðleikann því án þess næst aldrei skilningur og sátt.

→ Við erum dropi í hafinu. En samt er hver Íslendingur jafn mikilvægur öðrum jarðarbúum og saga okkar, menning, tunga og trú jafn mikils virði og önnur menningarsaga. Við erum hins vegar á engan hátt meiri né betri en aðrir.

Notuð var aðferðin bibliodrama sem við köllum söguspuna hérlendis til að fólk haldi ekki að við sitjum og lesum biblíuna. Það merka rit er þó notað ásamt öðrum trúarritum, ævintýrum og öðrum textum sem í er að finna vísu um gildi fólks og viðhorf. Með aðferðum spunans færur við textana til nútímans og speglum okkur sjálf. Í gamalli, súffiskri sögu getum við komið auga á kjarnann í sjálfum okkur eða séð íslenska menningu í nýju ljósi. Við fylgjumst líka með speglun annarra þátttakenda og skiljum þá betur fyrir vikið. Þannig tekst okkur að skilja hvers vegna konur hylja hár sitt eða bera brjóst eða hvað það nú er sem „hinir“ gera öðruvísi en „við“. Við skiljum það ekki bara heldur upplifum af því að við lendum í að túlka konuna með blæjuna og „hin“ lífsviðhorfin. Söguspuni er einstaklega áhrifarík aðferð til að skapa umræðu um fjölmenningu hvort heldur í blönduðum eða einsleitum hópum.

Mig langaði bara til að minnast á þessa aðferð og við erum nokkur hérlendis sem notum hana. Íslenska þjóðin þarf á millmenningarumræðu að halda til að kenna því erlenda fólki sem heidrar okkur með nærveru sinni að sjá hlutina í okkar ljósi – og okkur að sjá okkur sjálf í nýju ljósi.

Bridge gerir lífið skemmtilegra

BRIDGEFÉLÖG OG KLÚBBAR ERU STARFRÆKTIR UM ALLT LAND – UPPLÝSINGAR Á BRIDGE.IS



Árlegt alþjóðlegt stórmót

Icelandair Reykjavík Bridgefestival

fer fram dagana 29. janúar-1. febrúar 2015,
skráning á bridge@bridge.is



VILTU LÆRA BRIDGE?

Bridgesambandið getur útvegað leiðbeinendur fyrir hópa, fyrirtæki og skóla, og einnig forgefin spil. Guðmundur Páll Arnarson starfrækir Bridgeskólann, þar geta þeir lært sem eru að stíga sín fyrstu skref í bridge og einnig þeir sem vilja bæta við kunnáttu sína.

NÁMSKEIÐ Í BRIDGESKÓLANUM

hefst fyrir byrjendur mánudaginn 26. janúar og fyrir lengra komna miðvikudaginn 28. janúar, átta kvöld námskeið einu sinni í viku.

Upplýsingar hjá gparnarson@internet.is, gsm 8985427.



Landslið Íslands hefur náð langt í alþjóðlegum mótum, við erum núverandi Norðurlandameistarar.



Ungir sem aldnir spila bridge.

Bridgesambandið býður þeim sem eru 21 árs og yngri að spila bridge frítt öll miðvikudagskvöld kl. 19.00 fram á vor. Spilað er í Síðumúla 37, Reykjavík.



Eldri borgarar spila alla mánudaga og fimmtudaga frá kl. 13.00-17.00 í Síðumúla 37. Félög eldri borgara standa fyrir spilamennsku nær alla daga vikunnar.

Heilbrigðistryggingargjald renni til Landspítalans

Yfirlýsing ráðherra ríkisstjórnarinnar og Læknafélags Íslands þann 8. janúar sl. vekur vonir um að nú geti hafist endurreisn heilbrigðiskerfisins. Til þess virðist vilji af beggja hálfu. Slíkt kostar peninga. Ef halda á í forsendur fjárlaga um jafnvægi í rekstri ríkissjóðs verða að koma til nýir tekjustofnar. Atvinnuleysi í landinu hefur farið lækandi. Því ber að fagna en í stað þess að lækka tryggingargjald í skyndi skapast tækifæri fyrir áttak í uppbyggingu heilbrigðiskerfisins.

HEILBRIGÐIS-MÁL



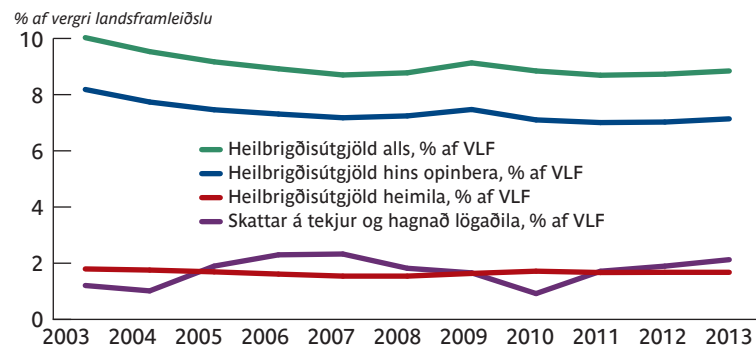
Reynir Arngrímsson
varaformaður
Læknafélags
Reykjavíkur

tækja, útgerðar og banka- stofnana athygli ekki síður en ofurlaun stjórnenda þeirra. Nú þurfa fyrirtækin í landinu, bankar og fjármálafyrirtæki og Samtök atvinnulífsins að sýna samfélagslega ábyrgð og taka þátt í endurreisninni og viðhaldi á framúrskarandi heilbrigðisþjónustu í landinu. Uppbyggingu Landspítalans og hjúkrunarrýma. Samstaða um sérstakt heilbrigðis- tryggingargjald á fyrirtæki og

→ Nýtum þennan tekjustofn nú, í svigrúmi sem gefst með batnandi atvinnuástandi, til að hleypa lífi í byggingarframkvæmdir Landspítalans.

hækkun álagsprösentu á tekjur og hagnað lögaðila og þrotabúaskattur með þetta að markmiði væri skref í áttina og virðingart framlag til þjóðarsjúkrahússins. Látum athafnir fylgja orðum.

ÚTGJÖLD TIL HEILBRIGÐISMÁLA OG SKATTAR Á TEKJUR OG HAGNAÐ LÖGAÐILA 2003-2013



Nýtum þennan tekjustofn nú, í svigrúmi sem gefst með batnandi atvinnuástandi, til að hleypa lífi í byggingarframkvæmdir Landspítalans. Slíkar framkvæmdir skapa atvinnutækifæri og minnka atvinnuleysið enn frekar. Eflum atvinnulífið með þessum hætti. Ekki er ráð nema í tíma sé tekið ef mæta á áætlunum um fjölgun Íslendinga og breytingum í aldurssamsetningu á komandi árum. Núverandi húsakostur spítalans er úr sér genginn, heldur ekki vatni og sum staðar orðinn heilsuspillandi. Skapa þarf mannsæm- andi starfsaðstæður fyrir lækna, svo þeir geti unnið störf sín og beitt þekkingu sinni og þjálfun til fullnustu.

Frá árinu 1980 hafa útgjöld hins opinbera til heilbrigðismála vaxið hægt og bítandi. Voru þá 5,5% af vergri landsframleiðslu. Framfarir í lækisfræði hafa verið gífurlegar síðan þá. Vaxandi ævilíkur Íslendinga og fyrirsjáanleg fjölgun í hópi 65 ára og eldri á næstu árum endurspeglar það. Hæst fóru heildar heilbrigðisútgjöld árið 2003 þegar þau voru 10,4% af VLF, en hafa síðan aftur farið lækandi. Árið 2013 voru heildarútgjöld til heilbrigðismála komin niður í 8,81%, þar af voru útgjöld hins opinbera til málaflokksins 7,11% af VLF.

Samfélagsleg ábyrgð

Við erum því miður eftirbátar frændþjóða okkar svo um munar. Það sést á stöðu málaflokksins og þeim óróa sem ríkir þar. Við þurfum innspýtingu sem nemur þeim sparnaði sem hefur verið í viðhaldi og endurnýjun sjúkrahússins. Til að snúa þessari þróun við þarf að huga að fjármögnun kerfisins, afla nýrra tekjustofna eða færa til fjármagn hins opinbera og forgangsraða.

Heilbrigðisútgjöld heimilanna hafa einnig hækkad. Voru um 0,8% af VLF árið 1980. Fóru hæst í 1,84% árið 2003, en lægst á árinu 2007 eða 1,52%. Árið 2013 voru þau 1,69%. Hlutur heimilanna það ár var 19,2% af heildar heilbrigðisútgjöldum og námu um 32 milljörðum króna. Í samhengi má benda á að tekjur hins opinbera af hagnaði og tekjum lögaðila voru á sama ári 40 milljarðar eða aðeins um 5% af heildartekjum ríkisins.

Í þessu ljósi vekja fregnir af háum arðgreiðslum stórfyrir-



Engar afsakanir í öryggismálum

OPIN RÁÐSTEFNA VÍS OG VINNUEFTIRLITSINS



VÍS og Vinnueftirlitið bjóða til opinna ráðstefnu um öryggismál fyrirtækja miðvikudaginn 11. febrúar kl. 13-16 á Hilton Reykjavík Nordica.

Aðgangur er ókeypis en sætafjöldi takmarkaður.

Skráðu þig á vis.is

Dagskrá:

- Kl. 13.00 **Setning ráðstefnu** – Sigrún Ragna Ólafsdóttir, forstjóri VÍS
- Kl. 13.10 **Við berum öll ábyrgð á örygginu** – Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins
- Kl. 13.30 **Öryggi erlendra starfsmanna** – Guðmundur Þór Sigurðsson, verkefnastjóri hjá fræðsludeild Vinnueftirlitsins
- Kl. 13.50 **Stjórn efnamála hjá fyrirtækjum** – Jóhannes Loftsson, efnaverkfræðingur hjá Verkís
- Kl. 14.05 **Kemur mér þetta við?** – Öryggismál í ferðaþjónustu. Jónas Guðmundsson, verkefnastjóri slysavarna ferðamanna hjá Slysavarnafélaginu Landsbjörg
- Kl. 14.25 **Kaffi**
- Kl. 14.45 **Gæða- og öryggismál á sjúkrahúsum – leið til framfara og samfélagslegrar ábyrgðar** – Hildigunnur Svavarsdóttir, framkvæmdastjóri á Sjúkrahúsinu á Akureyri
- Kl. 15.05 **OiRA – Rafrænt áhættumat framtíðarinnar** – Guðmundur I. Kjerúlf, aðstoðardeildarstjóri fræðsludeildar Vinnueftirlitsins
- Kl. 15.20 **Skeifubruninn, staðreyndir og lærdómur** – Karl Á. Hjartarson, byggingafræðingur og vörustjóri hjá VÍS
- Kl. 15.40 **Forvarnarverðlaun VÍS**
- Kl. 16.00 **Samantekt á ráðstefnu og ráðstefnulok** – Eyjólfur Sæmundsson, forstjóri Vinnueftirlitsins

**GEFÐU
VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

vís

+

Ástkær afi okkar og stjúpi,
JÓN EIRÍKSSON
Hringbraut 50,
Reykjavík,
verður jarðsönginn frá Nes Kirkju í Reykjavík
mánudaginn 19. janúar kl. 15.00.



Bjarni Jónsson
Andrés Jón Eyrason
Hrafnhildur Baldursdóttir
Bergljót Baldursdóttir
Kolbrún Baldursdóttir

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
SIGRÚN SIGURJÓNSDÓTTIR
lést á hjúkrunarheimilinu Seljahlíð sunnu-
daginn 11. janúar. Útför hennar fer fram frá
Seljakirkju þriðjudaginn 20. janúar kl. 11.00.



Porkell Jónsson
Hrólfr Jónsson
Kristín Guðmundsdóttir
Ingibjörg Steinunn Sværisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

+

Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem
sýndu okkur samúð og hlýju vegna andláts
og útfarar okkar kæra eiginmanns, föður,
tengdafaðir, afa og langafa,
JÓNS JAKOBS FRÍÐBJÖRNSSONAR
Sérstakar þakkir til starfsfólks Heimahlýnn-
ingar og lyflækningadeildar Sjúkrahúss
Akureyrar fyrir góða umönnun.




Erla Friðjónsdóttir

Friðbjörn Jónsson
Steinunn Jónsdóttir
Guðrún Jónsdóttir
Halldór Páll Jónsson
Bogi Baldursson
Erla Valdimarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
ODDNÝ EGILSDÓTTIR
Garðakoti, Hjaltadal,
lést á heilbrigðisstofnuninni á Sauðárkróki
4. janúar. Útförin fer fram frá Hóladómkirkju
laugardaginn 17. janúar kl. 14.00, jarðsett
verður í Viðvíkurkirkjugarði.



Börn, tengdabörn og ömmubörn.

Lokað verður vegna jarðarfarar
frá kl. 12 í dag, föstudaginn 16. janúar.

Læknasetrið
Rannsóknastofan í Mjódd
Þönglabakka 1, 109 Reykjavík.

Fjalla um ömmur í fyrirlestrum sínum

Fyrirlestaröðin Margar myndir ömmu hefst í Þjóðminjasafninu dag. Tilefnið er að eitt hundrað ár eru liðin síðan konur fengu kosningarétt á Íslandi.

Fyrstu fyrirlestrararnir í fyrirlestraröð RIKK, Margar myndir ömmu, verða haldnir í Þjóðminjasafninu í dag. Fyrirlestraröðin er tileinkuð því að eitt hundrað ár eru liðin síðan konur fengu kosningarétt á Íslandi.

Þær dr. Erla Hulda Halldórsdóttir, sérfræðingur hjá Sagnfræðistofnun Háskóla Íslands, og dr. Irma Erlingsdóttir, dósent í frönskum samtímabókmenntum, hefja dagskrána sem hefst kl. 12 en einnig ætlar Bjarki Karlsson að lesa kvæði.

Fyrirlestur Erlu Huldu nefnist „Hvers vegna amma? Saga og sjónarhorn.“ Þar ræðir hún um aðferðafræði og kenningar í sambandi við „ömmu-sögu“. Hvað þýðir það að skrifa um ömmu? Hvaða kosti hefur það og hvað ber að varast? Erlendis hafa sögur af ömmum og formæðrum verið notaðar til þess að varpa ljósi á aðra þætti þjóðarsagna en þá sem teljast til hins sögulega kanóns (reglurita í sögu) og það hvort og hvernig almenningur, í þessu tilfalli konur, samsamar sig slíkri sögu. Inn í þessa aðferðafræðilegu og kenningarlegu umfjöllun stíga, eftir því sem við á, formæður Erlu Huldu, sem voru húsmæður til sveita með stóra barnahópa, enga þvottavél og vinnukonur sem „lentu“ upp í hjá kvæntum húsbændum sínum.

Í fyrirlestri sínum „Sagan, endurskrif og uppskafningur“ veltir Irma Erlingsdóttir fyrir sér hvernig segja megi sögur af ömmum og langömmum. Hún styðst við leikritið Sagan (sem við



ERLA HULDA HALLDÓRSDÓTTIR Erla, sem er sérfræðingur hjá Sagnfræðistofnun HÍ, heldur fyrirlestur í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

munum aldrei þekkja) eftir franska feministann og rithöfundinn Héléne Cixous þar sem sett er á svið aðferðafræðileg eða skáldskaparfræðileg kenning um það hvað þurfi að eiga sér stað til að ósagðar sögur, hið ósagða í sögunni, sé sagt eða skráð. Þar gegnir mikilvægu hlutverki persóna sem ber nafnið Edda og er sögð vera amma. Irma hefur einnig í farteskinu örsög-

ur af ömmum sínum og langömmum, einkum Guðrúnu frá Holti.

Bjarki Karlsson ætlar svo að lesa kvæði sitt „Einn afar sorglegur flokkur um það grátlega kynjanna misrétti sem forðum tíðkaðist og þekktist því miður enn“, þar sem hann gerir örlögum ömmu, sem bjó á Bakka með honum afa sem fór um sveitir á Rauð sínum, réttmæt skil. freyr@frettabladid.is

+

Eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir,
afi og langafi,
INGÓLFUR JÓNSSON
frá Hólmi í Landeyjum,
Trönuhólum 16,
lést 13. janúar á Sóltúni 2.



Ingibjörg Björgvinsdóttir
Óli Baldur Ingólfsson
Anna Ragnhildur Ingólfssdóttir
Bjargey Þrúður Ingólfssdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Vigdís Ástriður Jónsdóttir
Bragi Halldórsson

+

Ástkær bróðir okkar, mágur og frændi,
MAGNÚS GUÐJÓN S. JÓNSSON
sjómaður,
Birkihvammí 5, Hafnarfirði,
er lést á Landakotssjúkrahúsi föstudaginn
9. janúar sl., verður jarðsönginn frá
Hafnarjarðarkirkju þann 19. janúar kl. 13.00.



Guðmundur Jónsson
Jóna Jónsdóttir
Ásdís Jónsdóttir
Þorsteinn Svavarsson
frændsystkin.

+

Elskulegur eiginmaður,
faðir, tengdafaðir og afi,
GUÐNI BIRGI SVAVARSSON
bífvélavirki, Vættaborgum 8a,
(áður Ljósavík 52),
lést á Grensásdeild Landspítalans
mánudaginn 12. janúar sl. Útför hans fer
fram frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn
22. janúar nk. kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir.
Þeim sem vilja minnst hans er bent á Heilaværnd, sími: 588 6866.



Kristín Guðrún Ólafsdóttir
Elín Hrund Guðnadóttir
Maria Björk Guðnadóttir
Mikael Máni, Karen Dögg, Kristian Helgi, Alexander Guðni og Elvar Breki
Stefán Helgi Einarsson

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
SIGRÚN MAGNÚSDÓTTIR
frá Hrauni, Grindavík,
Melgerði 21, Kópavogi,
lést á Landspítalanum þriðjudaginn 13.
janúar. Jarðarförin fer fram
frá Kópavogskirkju föstudaginn 23. janúar.
Þeim sem vilja minnst hennar er bent á líknarstofnanir.



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

+

Elskuleg dóttir okkar, systir og barnabarn,
EYDÍS AGLA HALLBJÖRNSDÓTTIR
lést á Barnaspítala Hringins
12. janúar sl. Útför hennar fer fram
frá Fossvogskirkju 20. janúar nk. kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir,
þeim sem vilja minnst hennar er bent á
Barnaspítala Hringins.



Anna María Magnúsdóttir
Hallbjörn Eðvarð Þórsson
Hera Karín Hallbjörnsdóttir
Arna Júlía Hallbjörnsdóttir
afar og ömmur.
Helena Eydís Ingólfssdóttir

ÚTFARARSTOFA
KIRKTUGARÐANNA

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



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

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

Framúrskarandi
fyrirtæki 2013

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



UM FÁLKAORÐUSMÍÐI

Gullsmiðirnir Þorbergur Halldórsson og Ásmundur Kristjánsson munu ganga um yfirstandandi sýningar Hönnunarsafnsins á sunnudaginn kl. 14. Þeir munu fjalla sérstaklega um íslensku fálkaorðuna og orðusafn frú Vigdísar Finnbogadóttur.

OptiBac
probiotics

Virkar lausnir frá OptiBac
„Bifidobacteria & Fibre“

- Virkari melting
- Lausn við hægðatregðu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac
probiotics

„For Women“
gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu
og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum



FJÖLBREYTNÍ „Matargerðin er í senn klassísk og fjölbreytt og byggist á hefðum hinna ýmsu Asíulanda,“ segir Ha Hoang Lam.

MYND/GVA

2 FYRIR 1

af Sjanghæ-
rækjum og
kjúklinganúðlum
til 22. febrúar
gegn framvísun
þessa miða.
Klipptu hann út
og komdu með
hann.
Aðeins 1.490 kr.
fyrir tvo.

STÓRÚTSALA



VETRAYFIRHAFNIR
Í ÚRVALI

KÁPUR - DÚNÚLPUR - LEÐURJAKKAR
GERRY WEBER - BETY BARCLAY

VANDAÐUR DÖMUFATNAÐUR

40%-50%
afsláttur

Skoðið
laxdal.is
Yfirhafnir

BERNHARD
LAXDAL

Laugavegi 63 • Sími 551 4422



Vertu vinur á
Facebook

SJANGHÆ OPNAÐ VIÐ GRANDAGARÐ

SJANGHÆ KYNNIR Austurlenskt veitingahús hefur verið opnað við gömlu höfnina í Reykjavík. Boðið er upp á hádegis- og kvöldverðarhlaðborð auk fjölbreytts sérrettaseðils.

Sjanghæ er nýtt austurlenskt veitingahús við Grandagarð 9 sem var opnað í gær. Boðið er upp á hlaðborð með miklu úrvali á 1.790 kr. bæði í hádeginu og á kvöldin. Af matseðli er jafnframt hægt að velja milli fjölda girnilegra rétta.

„Matargerðin er í senn klassísk og fjölbreytt og byggist á hefðum hinna ýmsu Asíulanda,“ segir Ha Hoang Lam frá Vietnam sem stendur vaktina í eldhúsinu ásamt Analisa Montecello frá Filippseyjum. „Við erum að sjálfsögðu með þessa alþekktu og vinsælu rétti eins og djúp-

steiktar rækjur og fisk með súrsætri sósu og fjölbreytta núðlurétti. Svo bjóðum við upp á kjúkling, svínakjöt, naut og lamb í alls konar útgáfum. Auk þess leggjum við áherslu á ferskt sjávarfang, ekki síst í réttum dagsins, enda er höfnin handan götunnar og fiskmarkaðurinn spölkorn frá.“

Opið er alla daga á Sjanghæ, mánudaga til laugardaga kl. 11.30-21 og sunnudaga kl. 16-21.

Hægt er að taka með sér allan mat og sérstaklega hagstætt er takeaway-tilboð á 1.790 kr. á mann. Þöntunarsíminn er 517-



GÓMSÆTT Alþekktir og vinsælir rétti í boði fyrir alla.

MYND/GVA

3131. Sjanghæ býður auk þess upp á veisluþjónustu.

Nánari upplýsingar um Sjanghæ er að finna á vef staðarins, sjanghae.is, og á Facebook.

Hreinsum dúnúlpur

EFNALAUGIN
BJÖRG
EFNALAUG ÞVOTTAHÚS

Háaleitisbraut 58-60, 108 Rvk - Sími 5531380

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Sölumenn: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

NÝTT Á ÚTSÖLU



Mussur st 38-48 áður 11.990
nú 7.990 kr.
mörg mynstur



Kjolar áður 11.990
nú 7.990 kr.
Margar gerðir

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á



BEGGI OG PACAS Það skiptir þá miklu máli að fólk sýni hvað öðru kærleik, brosi og njóti lífsins.

MYND/GVA

ÞAÐ ER EINHVER SÓL INNI Í ÖLLUM

NÁTTÚRUBÖRN SEM ELSKA MAT Þeir Beggi og Pacas eru duglegir við að elda heima og afsanna þar með kenninguna um að kokkar nenni ekki að elda utan vinnunnar. Þeim finnst að Íslendingar mættu njóta lífsins betur.

Guðbergur Garðarsson matreiðslumeistari, betur þekktur sem Beggi, og eiginmaður hans, Pacas, eru miklir matmenn og hafa unun af því að bjóða fólki heim til sín í mat. „Það sést á útliti okkar, og þá sérstaklega á Pacasi, að okkur finnst gott að borða,“ segir Beggi og skellihlær. „Pacas er mikill matarkarl og hann eldar á hverjum einasta degi. Hann er frá Brasilíu og þar er allt nýtt og mikið gert af því að gera flotta rétti úr afgangum. Okkur finnst ofsalega gaman að nýta hlutina og búa til eitthvað nýtt úr þeim, tengja eitthvað óvenjulegt saman og hafa matinn þínu öðru vísi.“

Þeir Beggi og Pacas borða mikið af grænmetisréttum og eru lítið fyrir unnar kjötvörur og rautt kjöt. „Hann Pacas minn er mikill grænmetisokkur enda rak hann grænmetisveitingastað í Brasilíu. Ein jólin vorum við bara tveir einir, með ekkert af börnunum okkar, og við bara misstum okkur í eldamennskunni af því við gátum haft þetta eins og okkur langaði, börnin eru ekki jafn mikið fyrir grænmeti og við. Allt í einu vorum við svo búnir að elda tuttugu grænmetisrétti og gátum auðvitað ekki borðað það allt,“ segir Beggi brosandi.

NÁTTÚRUBÖRN SEM ELSKA MAT

Beggi og Pacas eru miklir fjölskyldumenn og þeir eyða miklum tíma með börnum og barnabörnum. „Við eigum sex börn sameiginlega en ekki saman. Áður sagði ég alltaf saman en þá horfði fólk á Pacas og hélt að hann væri óléttur,“ segir Beggi stríðnislega og hlær. „Pacas á tvær dætur, sú yngri býr hjá okkur og hin í Brasilíu og á hún tvö börn þar. Ég á fjögur börn, tvö sem búa í Hafnarfirðinum og eiga sínar eigin fjölskyldur, ég á eina dóttur í Ameríku og svo er einn sonur heima okkur Pacasi. Við erum svona „fjölskyldu-fjölskylda“, barnabörnin koma mikið í heimsókn og við smíðum kofa í garðinum og slíkt. Við erum mikil náttúrubörn og finnst gaman að vera til úti í náttúrunni. Svo elskum við að vera heima í kósíheitum að borða góðan og fallegan mat með vinum og fjölskyldu.“

Beggi segir það skipta þá Pacas miklu máli að fólk sýni hvert öðru kærleik, brosi og njóti lífsins. „Það hafa allir rétt á kærleika í lífinu og að njóta dagsins í dag. Það er alltaf einhver sól inni í öllum sem maður á að reyna að finna. Við Íslendingar erum oft svo þungir og allt erfitt, við þurfum að brosa meira hver til annars því þá verður allt léttara.“

FJÖLSKYLDU-FJÖLSKYLDA

„Við erum svona „fjölskyldufjölskylda“, barnabörnin koma mikið í heimsókn og við smíðum kofa í garðinum og slíkt. Við erum mikil náttúrubörn og finnst gaman að vera til úti í náttúrunni.“

GRÆNMETISRÉTTUR AÐ HÆTTI BEGGA

Beggi gefur hér uppskrift að góðum kjúklingabaunapottrétti en hann mælir með að fólk taki mataræðið í gegn smátt og smátt en kúvendi því ekki á einum degi.

Kjúklingabaunapottréttur með sætum kartöflum, kúrbít og tikka masala

2 dósir kjúklingabaunir
2 sætar kartöflur
1 kúrbítur (lítill)
½ glas vatn
½ l matreiðslurjómi
Lítill bútur af pressaðri túrmeríkrót
Smávegis af Maldon-salti
250 g Tikka Masala (ég mæli með Pataks, hún er mjög vel brennd og kryddin brotna vel út í sósuna)

Skolið kjúklingabaunirnar. Ef þurrkaðar kjúklingabaunir eru notaðar er gott að leggja þær í bleyti í um það bil sólarhring og setja lárviðarlauf með. Einnig er gott að sjóða þær með lárviðarlaufinu því það dregur úr loftmyndun.

Skerið sætu kartöflurnar og kúrbítinn í litla ferninga. Skellið öllu saman í pott með vatninu og látið malla í um það bil fimmtán mínútur. Bætið síðan Tikka Masala við, látið malla í um það bil tíu mínútur og bætið svo matreiðslurjóma út í. Að lokum er túrmeríkrótin og saltið sett út í.

Gott er að hafa brún hrísgrjón með engifer, túrmerik og hvítlauk með og fyllt eggaldin með mango chutney, eplum og osti.



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAF T

Lífið

FÖSTUDAGUR
16. JANÚAR 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**ER REGLUBUNDIN
HREYFING
ÁHÆTTUSÖM? 4**

Margrét Arna Arnadóttir
jógakennari
**JÓGAÆFINGAR
HVENÆR OG
HVAR SEM ER 8**

Tíska og trend
í töskum
**LITLAR TÖSKUR
SETJA PUNKTINN
YFIR I-ÍÐ 10**

Kristín Eysteinsdóttir

**HEFUR HUGREKKI
TIL AÐ HLUSTA**

FRÉTTABLAÐIÐ

> visir.is/lifid

HVETJANDI ÆFINGALISTI ÖNNU EIRÍKS



Anna Eiríks er orkumikill íþróttakennari og deildarstjóri í Hreyfingu þar sem hún kennir í opnum tímum og á námskeiðum. Hún er búin að vera frumkvöðull í heilsurækt í tuttugu ár og það er hennar helsta ástríða að kenna og hjálpa fólki að bæta og breyta lífsstíl sínum til hins betra. Hér hefur hún tekið saman hvetjandi æfingalista.

- **LIPS ARE MOVIN**
MEGHAN TRAINOR
- **BLAME (FEAT. JOHN NEWMAN)** CALVIN HARRIS
- **FIREBALL (FEAT. JOHN RYAN)** PITBULL
- **WICKED GAMES (FEAT. ANNA NAKLAB)** PARRA FOR CUVA
- **SAFRI DUO RITMO DE LA NOCHE** SAFRI DUO
- **UPTOWN FUNK (FEAT. BRUNO MARS)** MARK RONSON
- **MAZINGA** FLATDISK
- **IF I LOSE MYSELF** ONEREPUBLIC & ALESSO
- **SANDSTORM** DARUDE
- **BLANK SPACE** TAYLOR SWIFT



Borðuðu sitt lítið af hverju með góðu hugarfari, það er þó að minnsta kosti þess virði að prófa.

MEGRUNIN SEM MÓTAÐI MIG

Vísindin á bak við megrunarkúra hafa verið mér hugleikin frá því að ég fór á minn allra fyrsta megrunarkúr. Hver er rétta leiðin að mjörra mitti, er hana að finna í hugarfarinu eða magamálinu?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir

Umsjónarkona Lífsins

Ég minnst þess að fyrir rúmlega tuttugu árum, þegar ég var í menntaskóla, fór ég á minn fyrsta, eina og vonandi síðasta megrunarkúr. Hann var mjög einfaldur og myndi sjálfsagt vera kallað eins konar „detox“ í dag. Kúrinn samanstóð af drykk sem innihélt soðið vatn, cayenne-pípar, sítrónusafa og hlýnsíróp. Eins og uppskriftin gefur sterklega til kynna var þetta með því versta sem ég hef sett inn fyrir mínar varir en ákvað þó að bíta á jaxlinn því, jú, ég þurfti

að komast í kjólinn fyrir næstu árhátíð sem nota bene stýttist óðfluga í. Þetta var ein af þessum skyndilausnum sem átti að gera kraftaverk og minnka mittismálið svo um munaði. Fyrsta sopann tók ég þegar skólaklukkan hringdi inn fyrsta tímann, mig minnir sterklega að það hafi verið sögutími. Líkaminn herptist enn saman af viðbjóði við annan sopa og þann þriðja líka.

Nú voru góð ráð dýr, tíminn leið og hádegishléið nálgadist óðfluga. Ég var orðin svöng og úrill, það eina sem að ég mátti innbyrða var þessi ógeðsdrykkur og það eins og mig lysti. Sjálfsstjórnin er ekki ein af mínu sterkustu hliðum enda mikill sælkeri og því fór sem

fór eins og vísbendingar gáfu til kynna að þessari tilraun til megrunar lauk þá og þegar. Ég skoppaði beint út í bakari þar sem ég fór hamförum og keypti mér eitt af öllu – þvílík hamingja að vera laus úr þessari þrúund.

Ég hugsa stundum til baka með hryllingi þegar ég les um skyndilausnir, djúskúra, detox og aðra megrunarkúra sem lofa öllu fögru en skila litlu til langs tíma. Þá velti ég því fyrir mér hvort þetta sé þess virði.

Þegar öll spilin eru sett á borðið þá eru þetta í rauninni ekki flókin vísindi í flestum tilfellum, auðvitað eru undantekningar og aldrei til góds að alhæfa. En maður hefði haldið að dæmið og

útreikningurinn væri nokkuð einfaldur. Jafnvægi í mataræði og hreyfingu er ein af lausnum auk jákvæðs hugarfars. Sjálfri hefur mér reynst best að borða sitt lítið af hverju með góðu hugarfari. Ég reyni eftir bestu getu að hlusta á líkamann og það sem hann kallar á, stundum kallar hann á skyndibitamat og þá leyfi ég mér að fara þá leið svo lengi sem það gerist ekki dagsdaglega. Ég finn að mér líður betur eftir því sem ég borða næringarríkari og hollari mat með góðri blöndu af daglegri hreyfingu í einhverju formi. Mittismálið er þá ekki í forgangi heldur líðanin í eigin líkama og þá skiptir stærðin á fötunum sem þú gengur í ekki nokkru máli.

Ný sending af vorvörum frá Basler!

30-70% afsláttur

Útsala í fullum gangi **30-70% afsláttur!**

Sjáðu myndirnar á [facebook.com/Parisartizkan](https://www.facebook.com/Parisartizkan)

BASLER Parisar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

VISSIR ÞÚ...

- Saur er 75% vatn
- Hár og neglur halda ekki áfram að vaxa eftir dauðann
- Líkaminn framleiðir um 150-300 ml af tárur daglega
- Mjög slæmir tíðaverkir líkjast fæðingarhríðum
- Sæði getur lifað allt að fimm daga inni í líkamnum
- Tvieggja tvíburar geta átt sinn líffræðilega föðurinn hvor
- Litlir smámaurar lifa við hársökkinn á augnahárnum

...EGGJUM

Egg eru rík af prótíni og lífsnauðsynlegum næringarefnum. Vertu viss um að borða rauðuna líka þar sem hún geymir D-vítamín sem er nauðsynlegt í svartasta skamdeginu. D-vítamínið hjálpar við upptöku kalks, sem styrkir bein og tennur auk þess sem það er talið styrkja andlega heilsu.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFEÐLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is

Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljiaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

Lífrænt

fjöl vítamín fjölskyldunnar

„Ég get ekki hugsað mér að vera án Lifestream Spirulina sem hefur hjálpað mér í gegnum allt.“

Ásdís Einarsdóttir, verslunarstjóri hefur notað Lifestream Spirulina síðan á sinni fyrstu meðgöngu og brjóstgjöf. Hún velur Lifestream vörurnar fyrir fjölskyldu sína til að viðhalda góðri heilsu, orku og einbeitingu.



100 næringarefni

„Spirulina frá Lifestream er lífrænt fjöl vítamín fjölskyldunnar og eykur hjá okkur einbeitingu og orku út daginn. Okkur finnst það mjög gott hrist í appelsínusafa, eins bý ég oft til döðlunammi með Spirulina eða Veggies grænmetisduftinu. Þó við borðum mjög hollt fæði finnum við mikinn mun með Lifestream vörunum. Við erum ótrúlega heilbrigð öll og leggjumst ekki í flensur eða kvefpestir.“



Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

 **lifestream**
náttúruleg uppspretta bætiefna



Ástríða í matargerð

HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA

FLJÓTLEGUR, ÞÆGILEGUR OG BRAGÐGÓÐUR.
AUÐVELT ER AÐ HITA UPP Í ÖRBYLGJUOFNI, POTTI EÐA OFNI.



KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG FÁÐU ÞÉRLJÚFFENGAN HEIMILISMAT FRÁ ORA Í NÆSTU VERSLUN

WWW.ORA.IS



FYLGIR EIGIN INNSÆI

KRISTÍN EYSTEINSDÓTTIR er töffari af Guðs náð með einstaklega næma sýn inn í leikhúsheiminn en þar hefur hugmyndaflug hennar fengið lausan tauminn undanfarin ár og nú í sæti borgarleikhússtjóra. Hún segir lykilatriði að vera stjórnandi sem er samkvæmur sjálfum sér og hefur hugrekki til að hlusta.



Kristín á sér margar áhugaverðar og ólíkar hliðar sem mynda þennan skemmtilega karakter.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Friðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins

Sú reynsla og sýn sem Kristín hefur sankað að sér í gegnum tíðina skilaði henni sæti borgarleikhússtjóra fyrir ári og heldur hún þar um taumana við góðan orðstír. Ég sótti þessa áhugaverðu konu heim í Borgarleikhúsið en þar tók hún hlý og yfirveguð á móti mér þrátt fyrir að vera í óða önn að stýra lífinu í húsinu sem aldrei sefur.

Óaðskiljanlegar

Kristín var um tíma í kvenna-hljómsveitinni Rokkslæðunni sem sló svo eftirminnilega í gegn í

upphafi aldarinnar. „Þetta byrjaði nú þannig að við ætluðum bara að taka eitt gígg sem var á gamla Sirkus. Okkur fannst það sniðug hugmynd að taka fyrir hetju-rokk eins og Guns N' Roses og Bon Jovi. Svo vatt þetta upp á sig, við urðum svolítið vinsælar og spiluðum mikið saman í tæp tvö ár.“ Stelpurnar í Rokkslæðunni gerðu það sér til gamans að þvælast um landið og það var á einu slíku tónleikaferðalagi að Kristín kynntist núverandi eiginkonu sinni, Katrínu Oddsdóttur, lögfræðingi og mannréttindafrömuði. „Kata var að vinna sem blaðamaður hjá Austurglugganum í Neskaupstað þegar við stelpurnar í Rokkslæðunni komum þar við. Við höfðum hist áður og mér fannst hún skemmtilegasta manneskja sem

ég hafði hitt, við náðum ótrúlega vel saman,“ segir Kristín með bros á vör og augljóst að ekkert hefur breyst í huga hennar hartnær tíu árum síðar. „Eftir þessa helgi vorum við óaðskiljanlegar og fluttum saman þremur mánuðum síðar.“

Katrínu muna margir eftir frá mótmælunum á Austurvelli árið 2008 en þar sýndi hún vasklega framgöngu í ræðuhöldum og gagnrýndi þáverandi ríkisstjórn harðlega. „Kata hefur afar sterka réttlætiskennnd, hún myndi berjast fram í rauðan dauðann fyrir það sem hún trúir á. Hún er ótrúlega greind, með beittan humor, einstaklega hjartahly og fær stórar hugmyndir sem hún gengur í og klárar. Eftir að hún lauk gráðu í blaðamennsku hér heima fórum við til London, þar sem ég fór í meistaranám í leikstjórn en hún í meistaranám í mannréttindum. Þar kynntist Kata lögfræðinni og fann að hún vildi söðla um og feta þá braut sem hún og gerði hér heima að námi loknu í London. Í dag starfar hún sem lögfræðingur á Lögmannsstofunni Rétti þar sem hún sérhæfir sig í meðal annars í mannréttindum.“

Með Grímu í farteskínu

Kristín er borin og barnfædd á Sel-tjarnarnesi, yngst þriggja systkina. Að grunnskólagöngu lokinni sótti hún nám í Kvennaskólanum þar sem hún smitaðist af leiklistarbakteríunni. Þaðan hélt Kristín til Danmerkur þar sem hún lærði dramatúrgíu. „Dramatúrgía er í rauninni leikhúsfraði með áherslu á verklega þáttinn og að beita henni uppi á sviði. Dramatúrgar vinna með leikstjórum í að búa til hugmyndaheim fyrir sýningar.“ Í náminu fékk Kristín áhuga á leikstjórn og tók við að sækja sér reynslu á því sviði eftir heimkomuna. „Ég sótti mér reynslu sem aðstoðarleikstjóri í Þjóðleikhúsinu og

dramatúrg hjá sjálfstæðum leikhúsum. Fyrsta stóra leikritið sem ég leikstýrði, þá ekki með neina leikstjórnarmenntun eða reynslu, var verkið Vinur minn heimsendir eftir Kristínu Ómarsdóttur í Hafnarfjarðarleikhúsinu. Ég sótti um styrk til að setja upp verkið, sem ég og fékk. Það var mikil og góð reynsla sem ég fékk.“ Kristín fetaði sig sífellt nær leikstjórnarbrautinni og það varð úr að hún fór í meistaranám í leikstjórn í London. Fyrsta verkið sem hún leikstýrði eftir heimkomuna var Sá ljóti sem sett var upp á fjöllum Þjóðleikhússins 2008 en Kristín hlaut mikið lof og athygli fyrir. Í kjölfarið hlaut hún íslensku sviðslistaverðlaunin Grímuna fyrir verkið og var þar með sett á stall sem einn af fremri leikstjórum Þjóðarinnar.

Áhuginn brennandi

Kristín hafði unnið við uppsetningu á fjölda leikrita fyrir Borgarleikhúsið áður en hún sótti um stöðu leikhússtjóra. „Ég var svo sem ekki búin að móta þá hugsun þegar þetta tækifæri kom upp. Ég var þó búin að vinna mikið í listrænni stefnumótun auk þess sem ég hef brennandi áhuga á leikhúsi. Ég hugsaði þetta vel og komst að þeirri niðurstöðu að ég hefði löngun, gæti gert þetta mjög vel og hefði eitthvað mikilvægt fram að færa.“

Kristín var talin hæfust í hópi rúmlega tuttugu umsækjenda og tók við stöðunni af Magnúsi Geir Þórðarsyni. „Ég tók við mjög góðu búi, hér starfar framúrskarandi starfsfólk, ríkir góður starfsandi og ímyndarmál í góðum farvegi. Það gefur mér tækifæri til þess að einbeita mér í auknum mæli að listrænni stefnumótun og verkefnavali sem skiptir mig mestu máli,“ segir Kristín og bætir við að hún sé sífellt að koma sér betur fyrir í starfinu og það skipti höf-

uðmáli að vera sjálfri sér samkvæm. „Ég finn það alltaf meir og meir að ég er að finna minn eigin takt. Í svona stöðu þá er lykilatriði að vera sjálfum sér samkvæmur, hafa hugrekki til að hlusta en fylgja ávallt innsæi sínu og finna sinn eigin stjórnunarstíl af því að þú getur aldrei farið í svona starf og ætlað að reyna að vera einhver annar en þú ert.“ Í Borgarleikhúsinu er hvert verkefni unnið í sameiningu þeirra listamannanna sem að því koma.

„Hvert og eitt verkefni hér innanhúss er unnið af alúð og einlægni þeirra sem að því koma. Í svona vinnu er mikilvægt að setja sjálfan sig út fyrir svigann og hleypra egóinu ekki í aðalhlutverkið, það er svo hættulegt því þá kemur óttinn og hégóminn sem eru að mínu mati verstu óvinir listamannsins.“

Dagur vonar

Sem barn stefndi Kristín á að feta tónlistarveginn og listamannsferillinn hófst á þeirri braut. „Ég var mikið í tónlist þegar ég var barn, lærði á gítar og söng í kórum. Þegar ég var í kringum fjórtán ára aldurinn byrjaði ég að semja eigin lög og texta og gaf út plötu sjö árum síðar.“ Platan Litir kom út árið 1995 og fylgdi Kristín henni eftir með tónleikahaldi við góðar undirtektir. „Þegar ég hlusta á þessa plötu í dag þá fæ ég aumingjahroll yfir sumu en annað hugsá ég að sé bara nokkuð gott, þannig að ég er bara mjög stolt af þessu. Ég myndi gjarnan vilja sinna þessu eitthvað meira en það er einhvern veginn þannig að þegar maður er að fá útrás fyrir listræna hluti, þá myndast ekki eins mikil þörf, þetta er spurning um hvar maður tappar af,“ segir hún. Þessa dagana spilar hún og syngur einungis í frístundum. „Ég spila stundum fyrir dóttur mína en hún er þó með Línu Langsokk á

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



heilanum. Ég þarf ósjaldan að spila sömu lögin aftur og aftur," segir Kristín og hlær.

Um svipað leyti og Kristín samdi sín fyrstu lög varð hún fyrir leiklistaráhrifum sem áttu sinn þátt í að móta hana eins og hún er í dag. „Ég var svona bókasafnsbarn, hékk á bókasöfnum og las allt sem ég komst yfir Svo var það einn daginn að ég sá leikritið Dag vonar eftir Birgi Sigurðsson í sjónvarpinu. Ég man að ég tók þetta upp á VHS og horfði á þetta stanslaust, aftur og aftur og lærði marga kafla í verkinu utan að. Svona þegar ég hugsa til baka þá var þetta örugglega svolítið sérstakt en fyrir mér var þetta fullkomlega eðlilegt.“

Ljósið í lífinu

Fyrir einu og hálfu ári eignuðust þær Kristín og Katrín dótturina Díu Ben. „Við Kata ákváðum fljótlega eftir að við byrjuðum saman að ef að við myndum eignast dóttur þá myndi hún heita Díu, það lá alltaf fyrir. Pabbi Kötú hét Oddur Ben og mamma hennar heitir Hólmfríður en hefur alltaf verið kölluð Díu. Nafnið finnst okkur mjög fallett, það þýðir ljós á arabísku og dagur á spænsku.“ Kristín og Katrín voru búnar að reyna að eignast barn í gegnum glasafrjóvgun í sex ár þegar óskinn var loksins uppfyllt. „Meðgangan gekk rosalega vel, fyrstu þrjú mánuðina var ég reyndar með svo mikla ógleði að ég hef örugglega ælt alls staðar í Reykjavík. Að þessum mánuðum liðnum átti ég frábæra meðgöngu. Það breyttist náttúrulega allt þegar Díu kom í heiminn, aukin dýpt kom í hlutina og eitthvert aukahólf í hjartanu stækkaði.“ Díu er mikill grallari að sögn Kristínar og augasteinn foreldra sinna. „Hún er mjög glaðlynd, með mikið skap og fljót til. Hún byrjaði snemma að ganga og er núna farin að mynda setningar. Það er svo skemmtilegt stig þegar maður getur farið að tjá sig við barnið sitt í orðum en ekki í getgátum og reyna að lesa í líkamstjáninguna.“

Með göngu á heilanum

Kristín á sér margar áhugaverðar og ólíkar hliðar sem mynda þennan skemmtilega karakter sem hún er. Það dettur kannski fáum í hug við fyrstu kynni að hún hafi sérstaka ástríðu fyrir göngum og hefur verið ansi stórtæk á því sviði þrátt fyrir að um nýtt áhugamál sé að ræða. „Ég hef sjúklegan áhuga á göngum. Þetta er áhugamál sem hefur verið að þróast hjá mér undanfarin ár.“ Fyrir fjórum árum gekk okkar kona alein hinn svokallaða Jakobsveg en hann liggur þvert yfir Spán og er töluvert mikil áskorun. „Þetta var eitt af því allra besta sem ég hef gert. Upphaflega ætlaði ég nú ekki að fara ein því þetta var draumur Kötú sem við ætluðum að upplifa saman. Ég var nýkomin úr leikstjórnarverkefni þegar það stóð til að fara en þá var Kata að fara inn í stjórnlagaráð og þar af leiðandi mikil vinna sem beið hennar. Ég var komin í sumarfrí en Kata upp fyrir haus. Ég ákvað bara að drífa mig með viku fyrirvara. Ferðalagið tók fimm vikur og voru fyrstu dagarnir erfiðastir vegna líkamlegrar þreytu en svo tók við andleg upplifun, þá varð þetta eins konar hugleiðsla. Það sem kristalladist fyrir mér í þessari ferð var að góðir hlutir taka tíma, af hverju að labba í fimm vikur leið sem þú getur keyrt á einum degi? Svarið við því er það að maður nýtur þess betur og fær meira út úr því; þegar maður leggur mikinn tíma í eitt-hvað þá skilar það sér margfalt. Við erum alltaf að leita að skyndilausnum í lífinu en þær virka sjaldnast. Ég hef reynt að innleiða þetta í hið hversdagslega líf.“

Eitt er þó víst að framtíðin blasir björt við Kristínu og fjölskyldu hvert svo sem leiðirnar liggja. Þær kunna listina að láta sig dreyma og upplifa drauma á fumlausan hátt.

MYNDAALBÚMIÐ



Kristín í sandeyðimörk í Bólívíu. Kristín og Katrín á brúðkaupsdaginn. Á eins árs afmælisdegi Díu.

ER RAUÐRÓFUSAFI HOLLASTI DRYKKURINN?

Eykur blóðflæði | Lækkar blóðþrýsting | Eykur úthald

Svo er hann stútfullur af næringarefnum eins og C-vítamíni, fólínsýru, járn, magnesíum, kopar, kalíum, mangan, fosfór, trefjum, andoxunarefnum og nítrötum.

WWW.CAWSTONPRESS.COM

JÓGA FYRIR ALLA

Margir bera fyrir sig tímaleysi en líkamsrækt þarf ekki alltaf að taka mikinn tíma. Alltaf er betra að gera eitthvað í stað þess að gera ekki neitt. Það er mikilvægt að þú setjir þig í fyrsta sæti og sinnir þér. Er það ekki jafn mikilvægt að mamma eða pabbi komist á æfingu eins og að þau þurfi að skutla öllum börnunum sínum á æfingu? Er það ekki jafnvel mikilvægara?

Margrét Arna, íþróttfræðingur og jógakennari og eigandi jógastöðvarinnar B yoga, hefur mikla reynslu innan líkamsræktargeirans. „Mér finnst mikilvægt að sú líkamsrækt sem ég stunda sé fyrir líkama, huga og sál. Þegar ég er sjálf að æfa hlusta ég á líkama minn og hvers hann þarfnast hverju sinni. Stundum þarf ég útrás, stundum þarf ég að ná mér niður og stundum vil ég byggja mig upp. Fjölbreytni er alltaf af hinu góða að mínu mati og ég hef einmitt hannað tíma sem heita B yoga eins og stöðin mín þar sem ég blanda saman æfingum fyrir líkama, huga og sál. Tímarnir eru sambland af jóga, pilatesæfingum, æfingum við ball-ettstöng og ýmsu öðru sem ég hef sankað að mér í gegnum tíðina.“

Líkamsrækt á að vera eitthvað sem þú hefur ánægju af og gleður þig, ekki kvöð og eitthvað sem þú þarft að pína þig í. Það er svo margt í boði og mikilvægt að hver og einn finni það sem hentar honum. Líkamar eru mismunandi og þurfa mismunandi örvun og svo er líka mismunandi hvað okkur finnst skemmtilegt. Það eina sem við eigum öll sameiginlegt er að við þurfum á hreyfingu að halda.“



2 Plankastaða á olnbogum. Í plankastöðu viltu halda líkamanum alveg beinum og spenna kviðinn. Hafðu aðeins minna en axlabreidd á milli olnboga. Hreyfðu líkamann fram og aftur yfir axlir. Líkaminn er alveg kyrr í plankastöðunni og þú hreyfir líkamann örlítið fram og aftur. Snúðu svo líkamanum í litla hringi. Ef æfingin er of erfið fyrir mjóbak má gera hana með hné í gólfi. Gerðu 6 endurtekningar fram og aftur og 6 hringi í hvora átt. Þú getur svo bætt rólega við ef þú vilt.

ÆFINGAR HVAR OG HVENÆR SEM ER

Hér gefur Arna hugmyndir að æfingum sem þú getur gert hvar sem er hvenær sem er. Þú getur látið þér duga að gera þennan æfingahring einu sinni en ef þú vilt lengri æfingu þá getur þú tekið 2-3 hringi. Æfingarnar er líka hægt að nota einar sér.



1 Leggstu á bakið og beygðu hné þannig að iljar séu í gólfi. Hendur eru niður með síðum. Lyftu öðrum fæti beinum upp og lyftu líkamanum upp og niður. Til að gera æfinguna auðveldari getur þú haft báða fætur í gólfi og ef þú vilt gera hana erfiðari getur þú haft fótinn nær gólfi. Þú getur t.d. gert 10 endurtekningar með fót beinan upp, 10 endurtekningar með fót í 60° og 10 endurtekningar þar sem fótur er rétt frá gólfi.

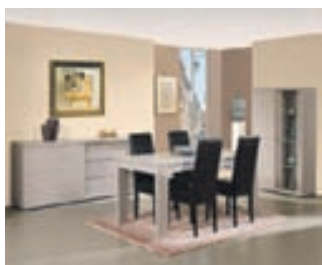


3 Stattu með axlabreidd á milli fóta. Losaðu annan fótinn frá gólfi og með því að nota styrkinn í báðum fótum og án þess að læsa hné lyftir þú öðrum fætinum upp um leið og þú hallar þér fram og spennir hendurnar aftur. Haltu stöðunni í smá stund og komdu svo aftur í standandi stöðu. Það sem er mikilvægt í þessari æfingu er að þú haldir mjaðmagrindinni beinni og ef þú finnur að hún fer að snúast þá ferðu ekki hærra upp með fótinn. Gerðu 5-10 endurtekningar á hvorum fæti.

4 Í sitjandi stöðu beygir þú hné. Þú ert annaðhvort með tær í gólfi eða lyftir fótum aðeins frá gólfi. Passaðu að hryggarsúla og háls séu alveg bein og passaðu að spenna ekki axlir og andlit. Réttu úr höndum fyrir framan þig og leggðu lófa saman. Með beinan hrygg setur þú hendurnar til skiptis niður til hægri og vinstri. Gerðu 10 endurtekningar í hvora átt, s.s. 20 í allt.

Útsala – útsala – útsala 20 – 70% afsláttur

Borðstofustólar, eldhússtólar, borðstofuborð, elhúsbörð, skápar, skenkar, rúm, náttborð, dýnur, kómmóður, sófaborð, skrifborðsstólar ofl.ofl.ofl.



Rúm 160x200 149,000,- Tungusófi með svefn 145,000
30%. 104,300,- 20% 116,000,-

skenkur 110,900,- 20% 88,700,- skápur eik 788,000 45% 433,000,-

Opið

laugardag 11 – 16

Sunnudag 14 - 16

NYFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Reykjavíkurvegi 66 - 220 Hafnarfjörður
Sími: 565 4100 - www.nyform.is



NOTARÐU HYLJARANN RÉTT?

Hyljari getur gert kraftaverk eftir langar vökunætur en hann getur líka gert mann enn þreyttari á að líta ef ekki er rétt að farið. Byrjaðu að bera á þig gott augnkrem og leyfðu því að smjúga mjúklega inn í húðina. Allra best er svo að nota góðan grunn undir farða en hann felur misfellur og heldur farðanum lengur á. Hyljari á að vera í sama lit og húðin þín eða örlítið ljósari, alls ekki dekkri. Berðu hann á með þéttum pensli í öfugan þríhyrning undir augnsvæðið. Betra er að byrja á því að nota þunnt lag sem síðar er hægt að bæta á.

Peysa
Verð 3.990kr
St. S-XXXL

Góðar stærðir og FRÁBÆRT verð!

Vorlínan 2015 er komin í hús

ZIKZAK

TÍSKUHÚS



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Hægt er að panta í síma: 551-1314



TASKAN SETUR PUNKTINN YFIR I-Ð

Litlar töskur í öllum litum og gerðum eiga alltaf við hvort sem um er að ræða hversdags- eða spariklæðnað. Töskur í sterkum litum geta rifið upp annars líflausan fatnað og sett punktinn yfir i-ð á öðrum. Töskurnar eru þó ekki bara hafðar sem hluti af heildarútlitinu því að allt það helsta þarf að komast fyrir til að heildarútlitið haldist á sínum stað yfir daginn.

ÚTSALA

30-50% AFSLÁTTUR

Pantaðu á www.curvy.is eða kíktu við í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið Alla virka daga frá kl. 11-18
og Laugardaga frá kl. 11-16

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is



NÝÐLUSÚPA MEÐ KJÚKLINGI

Í Hagkaupsbókinni Léttir réttir er að finna mikið af girnilegum uppskriftum fyrir sælkera en líka þá sem vilja næringarríka og holla máltíð þar sem búið er að reikna út helstu næringargildi uppskriftarinnar. Austurlensk kjúklingasúpa með nýðlum er tilvalin í kuldanum og skammdeginu.

AUSTURLENSK NÝÐLUSÚPA MEÐ KJÚKLING

2 msk. ólífuolía
2 msk. engifer
2 stk. hvítlauksrif, pressuð
½ rautt chili-aldin, saxað
100 g gulrætur, saxaðar
500 g kjúklingalundir, skornar í bita
1½ msk. púðursykur
1½ kjúklingakraftsteningur
3 msk. sojasósa
4 msk. fiskisósa (fish sauce)
2 msk. sesamolía
2 l vatn
150 g spergilkál, skorið í bita

1 dós smámais, skornir til
helminga
300 g hrisgrjónanýðlur

Hitið ólífuolíuna í potti og léttsteikið engifer og hvítlauk. Bætið chili-aldini, kjúklingi og gulrótum út í og steikið áfram í fáeinar mínútur. Blandið fiskisósu, sojasósu, sesamolíu, púðursykri og kjúklingakrafti út í, hellið vatninu yfir og látið malla í 15–20 mínútur. Bætið spergilkáli, smámais og nýðlum út í, látið malla áfram í 5 mínútur og þá er rétturinn tilbúinn.

NÆRINGARGILDI

Kcal: 537 / 27%
Prótein: 20,9 g / 42%
Fita: 30 g / 47%
Kolvetni: 45 g / 15%
Trefjar: 4 g / 16%
A-vítamín: 4.118 IU / 82%
C-vítamín: 21,2 mg / 35%

Leiðbeinandi dagskammtur (LDS) er miðaður við 2.000 kcal (hitaeininga) orkuþörf.

HOLL NÆRING Í AMSTRI DAGSINS

Hleðsla hefur verið á markaði í fimm ár. Hún inniheldur hágæðaprótein úr íslenskri mjólk sem eru mikilvæg til vöðvauppbyggingar og viðhalds. Hún er jafnframt fitulítill og kalkrík. Á vefsíðunni hleðsla.is er að finna matardagbók sem ætti að gagnast þeim sem vilja byrja árið af krafti og taka upp betri matarvenjur.

Í upphafi nýs árs byrja margir að hugsa um hreyfingu og skunda af stað í líkamsræktarstöðvarnar af miklu móð. Margir vilja hins vegar gleyma að hollt mataræði er ekki síður mikilvægt og lykillinn að góðum árangri er að ná góðu jafnvægi þarna á milli. Til að koma sér af stað og halda sér við efnið er upplagt að fylla út matardagbók en þannig næst betri yfirsýn yfir mataræðið og auðvelt að sjá hvað má betur fara, því við vitum jú flest hvað telst hollt og hvað ekki. Á vefsíðunni hleðsla.is er hægt að prenta út matardagbók og þannig getur þú byrjað að skrá þínar neyslunjur.



Björns S. Gunnarssonar

22 g af próteinum sem eru mikilvæg til vöðvauppbyggingar og viðhalds, bætur Björn við. „Hleðsla er bæði fitulítill og kalkrík, reyndar er Hleðsla í fernu með kalkríkari mjólkurvörum, litla fernan gefur meira en helming af ráðlögðum dagskammti af kalki“, bendir Björn á. „Fernuvaran er einnig með klofnum mjólkursykrum og getur því hentað þeim vel sem hafa mjólkursykursóþol,“ segir Björn.

Prótein í fæðunni eru samsett úr 20 aminósýrum, þar af eru níu lífsnauðsynlegar. Þessar aminósýrur gegna mörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Þær eru til dæmis grunneiningar líkamspróteina sem eru meðal annars byggingarefni vöðva og beina.

Kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans. Þau eru geymd í líkamanum í formi glýkógens sem er forðabúr fyrir kolvetni og er meðal annars að finna í vöðvum og lifur. Til marks um mikilvægi kolvetna sem orkugjafa má benda á að heilinn nýtir aðeins kolvetni sem orkugjafa, en ekki prótein eða fitu.



Hleðsla fæst með súkkulaðiþragði, kókos- og súkkulaðiþragði, vanilluþragði, jarðarberjabragði og brómberjabragði.

Góðar viðtökur

Hleðsla hefur á síðustu misserum fengið mjög góðar viðtökur meðal íþróttafólks og annarra neytenda. Hleðsla fæst í fimm ljúffengum bragðtegundum: með súkkulaði, með kókos og súkkulaði, með vanillu, með jarðarberjum og loks með brómberjum. Neytendur ættu því ekki að vera í miklum erfiðleikum með að finna sitt uppáhaldsbragð. „Nýjasta Hleðslan er kælivara en hún

er með súkkulaðiþragði og er pakkad í 330 ml fernur með tappa. 250 ml fernurnar með röri innihalda líka Hleðslu með súkkulaðiþragði en þær geymast utan kælis,“ útskýrir Björn. Hinar bragðtegundirnar fást í hentugum drykkjardósum og eru kælivörur. Um þessar mundir er Hleðslan í 250 ml fernunum á sérstöku kaupaukatilboði í öllum helstu verslunum – þú kaupir fjórar, en færð sex!

Hleðslan hentar vel fólki sem er

á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, í golf eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð. „Hérna er því drykkur sem er bæði hollur og handhægur, og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er,“ segir Björn.

Vertu með í Hleðslu-liðinu og taktu þátt í skemmtilegum og lifandi umræðum um hreyfingu, heilsu og hollt mataræði á facebook.com/hleðsla.

SOFÐU RÓTT Í ALLA NÓTT

Inniheldur aðeins náttúrulegar jurtir td. Sítrónu Melissu og Chamomillu ásamt blöndu B vítamína og magnesíum.

„Ég vakna úthvíld og líður betur“
-Unnur Hjartardóttir

„Ég slaka mun betur á og vakna úthvíld á morgnana“
-Dagbjört Jóna Guðnadóttir



Instagram



Andrew Scrivani

www.instagram.com/andrewsscrivani

Andrew Scrivani er ansi skemmtilegur matar-instagrammari. Hann er ljósmyndari með ástríðu fyrir mat og matarljósmyndun enda instagrammið alveg einstaklega fallegt og girnilegt. Andrew hefur unnið fyrir The New York Times og Eating Well auk þess sem hann kennir matarljósmyndun á craftsy.com, en þar er að finna fjöldann allan af áhugaverðum tómstundanámskeiðum.

facebook



The Kitchn

www.facebook.com/the-kitchn

The Kitchn er undirsíða apartmenttherapy.com-síðunnar en sú inniheldur allt sem viðkemur fallegu heimili. Á Kitchn er að finna girnilegar uppskriftir af ýmsu tagi auk ýmiss konar frábærra ráða í matargerð. Á síðunni er líka að finna skemmtileg og myndin myndbönd, meðal annars myndband sem á að gera eldamenskuna skemmtilegri.

Pinterest



Christine Dovey

www.pinterest.com/christinedovey

Christine Dovey er smekklegur stílisti, innanhússhönnuður og listamaður af lífi og sál sem hefur næmt auga fyrir fallegum hlutum, samsetningum og litum. Á Pinterest-síðu hennar kennir ýmissa grasa, þar á meðal er innanhússhönnun, tíska, ferðalög, matur og hennar eigin óskalisti. Hægt er að vafra á milli rúmlega fimm þúsund pinna sem eru hver öðrum fallegri.

HEIMASÍÐAN HUGMYNDIR FYRIR HEIMILIÐ

www.apartmenttherapy.com

Á heimasíðu Apartment Therapy er að finna fjöldann allan af hugmyndum fyrir öll herbergi heimilisins, bæði stór og smá og í öllum verðflokkum. Fjölbreyttan stíl er að finna á síðunni auk nokkurra áhugaverðra DIY- eða „gerðu það sjálfur“-verkefna og fyrir og eftir mynda. Hægt er að leita að hönnun og útliti eftir litum og alls kyns ólíkum stíl, hvort sem hann er nútímalegur eða klassískur, ódýr eða rándýr. Fyrir þá sem að hafa áhuga á innanhússhönnun er þetta síðan til að hanga á.



KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár



Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is



HLUSTENDA VERÐLAUNIN 2015

Í EFTIRFARANDI FLOKKUM ERU ÞESSIR TILNEFNDIR
TAKTU ÞÁTT Í VALINU INNI Á VÍSI

LAG ÁRSINS

ALL THE PRETTY GIRLS - KALEO
PARÍS NORDURSINS - PRINS PÓLÓ
I WALK ON WATER - KALEO
LIJFT AÐ VERA TIL - JÓN JÓNSSON
HOSSA HOSSA - AMABADAMA
COLOR DECAY - JÚNÍUS MEYVANT
ÓTTA - SÓLSTAFIR

PLATA ÁRSINS

DISKÓ BERLÍN - NÝDÖNSK
BATNAR ÚTSÝNIÐ - VALDIMAR
HEIM - JÓN JÓNSSON
HEYRÐU MIG NÚ - AMABADAMA
MEÐ VÆTTUM - SKÁLMOÐ
MEXICO - GUSGUS
ÓTTA - SÓLSTAFIR

SÖNGVARI ÁRSINS

VALDIMAR GUÐMUNDSSON
ÁSGEIR TRAUÐI
JÖKULL JÚLIJUSON
JÓN JÓNSSON
HÖGNI EGILSSON
ARNÓRDAN ARNARSON

NÝLIÐI ÁRSINS

AMABADAMA
MÁNI ORRASON
KVIKA
STONY
JÚNÍUS MEYVANT
HIMBRIMI

ERLENDI LAG ÁRSINS

BUDAPEST - GEORGE EZRA
HAPPY - PHARRELL
STAY WITH ME - SAM SMITH
CHANDELIER - SIA
TAKE ME TO CHURCH - HOZIER
SOMETHING FROM
NOTHING - FOO FIGHTERS

FLYTIANDI ÁRSINS

AMABADAMA
KALEO
PRINS PÓLÓ
HJÁLMAR
GUSGUS
SKÁLMOÐ
DIMMA

SÖNGKONA ÁRSINS

SALKA SÓL EYFELD
RAGGA GRÖNDAL
SIGRÍÐUR THORLACIUS
GRETA MIJÖLL SAMÚELSDÓTTIR
KATRÍNA MOGENSEN
MARGRÉT RÚNARSDÓTTIR

MYNDBAND ÁRSINS

FED ALL MY DAYS
ALL THE PRETTY GIRLS
FEEL GOOD
CROSSFADE
LÁGNÆTTI
DARK WATER

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



Toyota Rav4 Gx Plus 6/2014 ek.16þús. Sjálfskiptur. Aksturstólva. Ásett verð 5.890.000.- Rnr.287224



Suzuki SX4 Gx 4wd 6/2013 ek.35þús. Beinskíptur. Ný ryðvarinn. Ný dekk. Ásett verð 2.990.000.- Rnr.287141



Subaru Impreza Sedan GX 4wd 3/2006 ek.25þús. Sjálfskiptur. Ásett verð 1.690.000.- Rnr.311067

www.bilarydvarn.is
S. 587 1390

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

bilfang.is

S. 567 2000



1 EIGANDI!

Toyota Landcruiser 120 VX 33" (8 manna) Diesel árg 09/2003 ek 146 þ.km Leður, topp þjónusta, topp eintak, ný negld dekk ofl verð nú 2.990 þús !!!

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

STÓRA BÍLASALAN



Nissan Leaf SL Árgerð 2013. Ekinn 18þ.km. Einn með öllu. 3ja ára ábyrgð. Er á staðnum. Verð 3.990.000kr. Raðnr 156797. Sjá nánar á www.stora.is

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

PLANID



DACIA Duster plus 4x4. Árgerð 2013, ekinn 90 þkm, dísel, 6 girar. Verð 2.730.000. Rnr.301241. Á staðnum.



HYUNDAI I30 confort. Árgerð 2012, ekinn 36 þkm, dísel, sjálfskiptur. Hlaðinn búnaði. Verð 2.880.000. Rnr.301231. Á staðnum.

Bílasalan Planid
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opíð virka daga mán - fös 10-18.
Lau 12-16
www.planid.is

ISBAND.IS



2015 NÝIR FORD F350

Nýr og öflugri en áður. Dísel 440hó, Komdu og kynntu þér málið, erum að taka niður pantanir, Verð frá 8.650þkr m/VSK, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

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

bíll.is

bestir í bílum...



90% LÁN Í BOÐI

HONDA Accord tourer elegance. Árg 2013, ekinn aðeins 44 þ km Verð nú 3.990.000. Lán 3.550.000 afboorgun 64 þ Rnr.195262. s 6952015



POLARIS Iq 800 sp euro. Árgerð 2009, ekinn 554 KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 990.000. Rnr.124479. Sími 894-5332

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is



Vissir þú að...
börn ega rætt
að leita sér

100 bílar.is



VW Polo Trendline 4/2013 ek 65þkm, dísel, beinsk, tilboð 1750 þús, er á staðnum, raðnr 151473.

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

Bílar til sölu



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



Renault kangoo árg. '06 diesel beinsk ek. 175 þús ný tímareim, ný kúpling, ný vetrardekk, topp bíll verð 950 þús 8927852

Bílar óskast

Bíll Óskast. Árgerð 2014 staðgr. 2.500 þús. bjorneh@simnet.is

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappír og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vinnuvélar



SAMASZ snjóplógar og tennur. Mikið úrval. Búvís sími: 465 1332 www.buvís.is

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

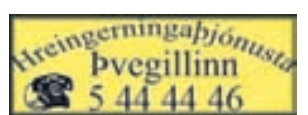
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar



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

VY-PRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, planóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjaf., planófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðaflutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Húsviðhald



ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

VIÐHÖLD

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málingarvinnu
- trésmíðavinna
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- álkæðningar

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

STRÚCTOR BYGGINGAÞJÓNUSTA EHF.

Flísalagnir - Múrverk - Flotun. Áratuga reynsla. Þorsteinn s. 867 4254

Faglærður múrari og málarari geta bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 8966614

Smíður getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss. Áratuga reynsla. S. 867 7753.

Tölvur

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

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Heilnudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669 0802.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Trésmíði

Getum bætt við okkur verkefnum. Verkstoð ehf. Uppl. í s. 840 1113 / 8401112

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

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

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

Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Kaupi notaðar víniplötur! Kaupi notaðar víniplötur! Sími 696 1909.

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd



TANTRA NUDD

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

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

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

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

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 17. jan
14:50 Swansea City - Chelsea
14:50 Aston Villa - Liverpool
17:20 Newc.United - Southampton
Sunnudagur 18. jan
13:20 WestHam United - Hull City
15:50 Manchester City - Arsenal

HM Í BEINNI!
<http://www.facebook.com/cafecatalina>
Heimilismatgur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opíð alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

HLJÓMSVEITIN KLETTAR
RÚNAR ÞÓR,
RÚNAR VILBERGS,
SIGGI ÁRNA OG
TRYGGVI HUBNER.
SPILA UM HELGINA.
Allir velkomnir

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á
HÖFUÐBORGARSVÆÐINU,
NÝBÝLAVEGI OG
AUBREKKU (GÖMLU
TOYOTAHÚSUNUM)

150 - 300 fm m /
innkeyrsludýrum, 150 -300 fm fm
undir verslun eða léttan iðnað,
200 - 400 fm fyrir heildverslun
eða léttan iðnað. Greið aðkoma
að húsnæðinu, frábært
auglýsingagildi, matvöruverslanir,
veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag
hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567
4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

Óskum eftir pípuþingningamanni
með sveinspróf á besta aldri í vinnu
Vinnutími 8-17 og föstudagar frá 8-16
Upplýsingar í síma 860 8089

Óska eftir starfsmanni 20 ára eða
eldri í 50-80% vinnu, óreglulegur
vinnutími. Sakavottorð æskilegt og
viðkomandi hafa bílpróf. Umsóknir
berist, lofraesti@simnet.is

TILKYNNINGAR

Fundir

AÐALFUNDUR BERGMÁLS,
LIKNAR OG VINAFÉLAGS
VERÐUR HALDINN
Í HAMRAHLÍÐ 17,
(BLINDRAHEIMILINU)

Þriðjudaginn 20. janúar 2015 kl.
20.00.
Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf.
Önnur mál.
Kaffiveitingar.
Stjórnin

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit zeventýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920

Konur, allt frítt í s. 555-4321

Karlar auglýsa frítt, 535-9922

Heitar kynsögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • live spjall

908-6000 • 535-9999

tilkynningar

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinnna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. janúar 2015, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. janúar 2015 og önnur gjaldfallin álögð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 15. janúar 2015, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, launaskatti, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, viðbótar- og aukaálagningu söluskatts vegna fyrri tímabila, skráningargjaldi vegna lögskráningar sjómanna, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, fisksjúkdómagjaldi, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis og álögðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt verðbótum á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, sérstakur tekjuskattur manna, sérstakur skattur á fjármálaþyrtingu, eignarskattur, sérstakur eignarskattur, fjármagnstekjuskattur, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, tryggingagjald, búnaðargjald, iðnlánasjóðs- og iðnaðarmálagjald, markaðsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra og skattur af verslunar- og skrifstofuhúsnæði, ofgreiddar barnabætur, ofgreiddar vaxtabætur og útvarggjald.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda.

Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagskostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, aðreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og þungaskatt mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. janúar 2015

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfirðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

fasteignir

Opið hús laugardaginn 17. janúar milli kl. 13 og 15

Stakkholt 2-4
Nýjar íbúðir í miðbæ Reykjavíkur

- 2ja til 4ra herbergja íbúðir
- 65 til 142 fermetrar að stærð
- Stæði í bílageymslu með flestum íbúðum
- Verð frá 29,9 m.
- Frábært útsýni til sjávar og/eða til suðurs og vesturs yfir borgina
- Allar innréttingar og fataskápar verða af vandaðri gerð
- www.stakkholt.is



Nánari upplýsingar á eignamiðlun.is og hjá sölumönnum.

EIGNAMIÐLUN
589 9090 • www.eignamidlun.is • Síðumúla 21 • 108 Reykjavík

Frá 1957
Sala fasteigna í
Ettu Starfandi Fasteignasala Landins
58 ár

Framúrskarandi
fyrirtæki 2013

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is



KL. 21:10

NCIS: New Orleans

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgöða leikara, Scott Bakula

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 19:45

Dodgeball: A True Underdog Story

Óborganleg gamanmynd með Ben Stiller og Vince Vaughn.



KL. 22:25

Unforgiven

Klassískur vestri af bestu gerð með Clint Eastwood, Gene Hackman, Morgan Freeman og Richard Harris.



KL. 20:15

American Idol

Fjórtaða þáttaröð af þessum sívinsælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.



KL. 20:30

The Hunger Games: Catching Fire

Katniss Everdeen kemur heim til sín eftir að hafa unnið 74. árlegu Hungurleikana.



KL. 21:45

Prime Suspect – seinni hluti

Vinsælir þættir um lögreglukonuna Jane sem leikin er af Helen Mirren.



KL. 19:00

Strumparnir

Stórskemmtileg teiknimynd með íslensku tali um hina smávöxnu Strumpa.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS



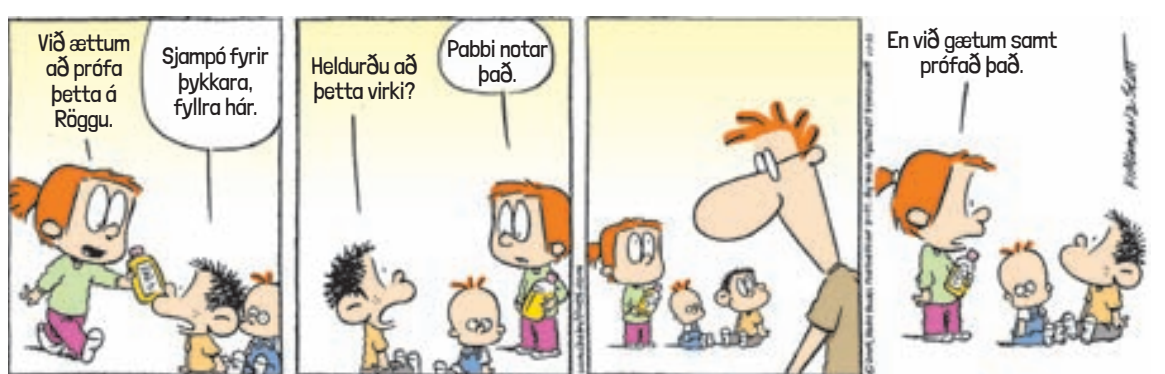
Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Að bæta sig er að breytast; að vera fullkominn er að breytast oft.“

Winston Churchill.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. íþrótt, 6. frá, 8. þvottur, 9. gyðja, 11. umhverfis, 12. bit, 14. framvegis, 16. tveir eins, 17. iðka, 18. drulla, 20. persónufornafn, 21. könnun.

LÓÐRÉTT

1. þungi, 3. pot, 4. peningar, 5. fálmm, 7. fáskiptinn, 10. gogg, 13. útsæði, 15. kvíð, 16. ósigur, 19. holskrúfa.

LAUSN

15. magar, 16. íþrótt, 17. fálmm, 18. útsæði, 19. holskrúfa, 20. persónufornafn, 21. könnun. LÓÐRÉTT: 1. fálmm, 2. fálmm, 3. fálmm, 4. fálmm, 5. fálmm, 6. fálmm, 7. fálmm, 8. fálmm, 9. fálmm, 10. fálmm, 11. fálmm, 12. fálmm, 13. fálmm, 14. fálmm, 15. fálmm, 16. fálmm, 17. fálmm, 18. fálmm, 19. fálmm, 20. fálmm, 21. fálmm.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Hjörleifur Halldórsson (1920) hafði hvítt gegn Ármanni Olgeirssyni (1423) á Janúarmóti Hugins.

Hvítur á leik



27. Hxe4! Hxe4 28. Db7+ og Ármann gafst upp enda mikið liðstap eða mál fram undan. Guðmundur Gíslason er efstur með fullt hús á Skákþingi Reykjavíkur. www.skak.is Úrslit 2. umferðar Gestamóts Hugins og Breiðabliks.

HEILSAN hefst Í HAGKAUP



TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa



KALKÚNALUNDIR
M/ SESAM TERIYAKI
2.323 kr/kg
verð áður **3.319**

LITLA GULA HÆNAN



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



Aðeins
4% fita

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



UNGNAUTA-
HAKK
1.869 kr/kg
verð áður **2.489**

Vissir þú

Að í frystinum finnur þú hágæðakjúkling sem fær að ganga frjáls, fer út að leika og fær aðeins óerfðabreytt fóður?

Ekkert ger, ekkert msg,
engin ankefni,
enginn viðbættur sykur!

BRINGUR	2.178 kr/kg	verð áður 2.904
LÆRI	1.556 kr/kg	verð áður 2.074
LEGGIR	1.400 kr/kg	verð áður 1.866
LUNDIR	2.489 kr/kg	verð áður 3.319

Gildir til 18. janúar á meðan birgðir endast.



Nice 'n Easy thai réttir
Fljótlegt og gott.



Heilsuréttir fjölskyldunnar
Gulrótarbuff, Grænmetislasagna
og Indverskar grænmetisbollur.

Nýtt í Hagkaup



Tofurky
Tofu álegg og pylsur.



Glútenlaus Semperbrauð



Jack Link's
Teriyaki og Original.



Hälsans Kök
Soyavörur í úrvali.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

MENNING

Tel mig geta lofað flottum tónleikum

Hinn sívinsæli Silungakvintett Schuberts hljómar í Hörpu á sunnudagskvöld.

„Þau fara mjög vel saman þessi tvö verk sem við ætlum að flytja, Silungakvintettinn eftir Schubert og píanókvintett númer 1 í a-moll opus 30 eftir franska tónskáldið Louise Farrenc. Þetta er alveg hárómantísk tónlist,“ segir Þórir Jóhannsson kontrabassaleikari, einn flytjenda á tónleikum Kammermúsíklúbsins sem haldnir verða í Norðurljósum í

Hörpu á sunnudagskvöldið og hefjast klukkan 19.30.

„Ég veit ekki betur en að við séum að Íslandsfrumflytja þennan píanókvintett eftir Farrenc, hún var samtímamaður Schuberts. Ég tel mig geta lofað flottum tónleikum,“ heldur Þórir áfram.

Ásamt Þóri leika Greta Guðnadóttir á fiðlu, Júlía Mogensen á selló, Guðrún Þórarinsdóttir á

→ Tónleikarnir verða í Norðurljósum og hefjast klukkan 19.30.

víólu og Ingunn Hildur Hauksdóttir á píanó.

Þetta eru þriðju tónleikar klúbbsins á þessum vetri. Nánar má lesa um klúbbsinn á síðunni kammer.is.

- gun



FLYTJENDUR Guðrún Þórarinsdóttir, Greta Guðnadóttir, Þórir Jóhannsson, Júlía Mogensen og Ingunn Hildur Hauksdóttir.



3ja rétta seðill

5.900.-

HUMARSÚPA

rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhöllum

.....

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS

ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

NAUTALUND

með laukkremi, gulrót, sveppum, kartöflufłani, svínasiðu og Bourguignon sósu

.....

SÚKKULAÐI MÚS

með kókos, skyri og hvítu súkkulaði, hafra mulningi, möndlukexi og bláberjasorbet

4ra rétta á 7.390.-



Veitingahúsið Perlan
S:5620200
perlan@perlan.is
www.perlan.is



ÁHORFANDINN
TEKUR ÞÁTT Í
ferðalagi segir Hekla
Dögg Jónsdóttir
myndlistarkona
sem opnar sýningu
í Hafnarborg á
morgun.
FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Tvær konur, tvennir tímar, tvær sýningar

Á morgun verða tvær afar ólíkar en þó skyldar sýningar opnaðar í Hafnarborg sem hefur m.a. verið umbreytt í kvikmyndaver og bíosal á síðustu dögum.

Á morgun verða tvær afar ólíkar en þó skyldar sýningar opnaðar í Hafnarborg. Í aðalsal Hafnarborgar verður opnuð stór innsetning eftir Heklu Dögg Jónsdóttur sem ber yfirskriftina Framköllun og felur í sér bæði ferli, gjörning og samstarf við aðra listamenn. Sýningarsal Hafnarborgar hefur verið umbreytt í kvikmyndaver, upptöku- og vinnslurými þar sem 16 mm kvikmynd er unnin, sett saman og sýnd. Inn í þetta rými býður Hekla Dögg listamönnum að koma og taka þátt í sköpuninni og þannig er verk-ið í stöðugri mótun og ekki hið sama við upphaf sýningar og lok.

„Sköpunarferlið fer fram hér innan hússins og hingað inn fæ ég kraft annarra listamanna. Eina skilyrðið sem ég set listamönnum er að hér sé allt svarthvítt. Hér er notuð svarthvít 16 mm filma til þess að taka upp og allir leikmunnir þurfa að vera svarthvítir líka. Þannig leitast ég við að brúa bilið á milli gjörnings og filmu og skapa svarthvíta veröld þar sem allt getur gerst. Við tökum upp í okkar stúdíórými á daginn, framköllum á kvöldin og handklippum filmuna þannig að þessi heimur er í raun sjálfbær töfrasmíðja.“

Svarthvít töfraveröld

„Þegar ég var í mínu námi fékk ég aðeins að kynna filmunni. Við það varð í raun til allt önnur hugsun en ég hafði haft áður og það er magnað að sjá hvernig heil töfraveröld getur myndast á svarthvíta filmu. Ólíkt t.d. vídeóinu er ég ekki lengur með möguleikana á endurtekningunni heldur bara ákveðið marga metra af uppteknu myndefni svo dæmi sé tekið.“

Allt lagt að jöfnu

„Í raun upplifir viðtakandinn verk-



HANNA DAVÍÐSSON var á meðal fárra kvenna sem lögðu stund á myndlist nánast allt sitt líf snemma á síðustu öld.
FRÉTTABLAÐIÐ/MYND ÚR EINKASAFNI

ið í þremur liðum. Í fyrsta lagi skúlptúrinn sem er allt það rými sem við höfum búið til, bæði upptöku- og sýningarrýmið. Í öðru lagi gjörningurinn sem felst í þáttöku og samvinnu listamanna og ferlinu öllu. Og loks að endingu afurðin. Allt er þetta lagt að jöfnu. Áhorfandinn er þátttakandi í ferðalagi þar sem lokaáfanginn er alvörubíosalur með þægilegum sætum, teppalögðu gólfi og öllu því sem maður vill fá í bíó. Allt hefur þetta verið skapað með ómetanlegri aðstoð þess frábæra fólks sem starfar hér í Hafnarborg.“

Neisti eftir Hönnu Davíðsson

Í Sverrissal safnsins verður opnuð sýningin Neisti með málverkum og teikningum eftir Hönnu Davíðsson (1888–1966) sem nánast allt sitt líf lagði stund á myndlist mótaða af aðstæðum kvenna við upphaf 20. aldar. Á sýningunni eru teikningar

Við tökum upp í okkar stúdíórými á daginn, framköllum á kvöldin og handklippum filmuna þannig að þessi heimur er í raun sjálfbær töfrasmíðja.

og málverk frá ýmsum tímum, litlar myndir sem sýna viðfangsefni úr næsta nágrenni, einkum blóm, fólk og umhverfið í Hafnarfirði auk ljósmynda sem varðveittar eru í Byggðasafni Hafnarfjarðar. Ljósmyndirnar hafa fæstar verið sýndar áður og eru af filmum sem fundust undir gólfi Sívertsenhúss í Hafnarfirði. Hanna bjó um tíma í Sívertsenhúsi en það er nú hluti af Byggðasafninu. Á meðal þess sem liggur eftir Hönnu eru skreytingar í Fríkirkjunni í Hafnarfirði.

magnus@frettabladid.is

70% 50% 90% 30% 80% 90% 50% 10%

RISA LAGER

ÚTSALA

ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR AF BÓKUM.



HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FÖSTUDAGUR

16. JANÚAR 2015

SÝNIR Í GALLERÝ BAKARÝ Solveig Pálsdóttir Opnar sýninguna Draum-Mar-Blettur í Gallerý Bakarí í dag en nafn sýningarinnar er vísun í drauma og martraðir.



Tónleikar

20.00 Todmobile og Steve Hackett, gítarleikari Genesis leiða hesta sína saman ásamt Sinfóníuhljómsveit Norðurlands og kór í Eldborgarsal Hörpu í kvöld. Miðaverð frá 5.990 krónum.

21.00 Afmælistónleikar í Stúdentakjallaranum í tilefni tveggja ára afmælis hans. Fram koma DJ Sura og Valdimar Guðmundsson úr hljómsveitinni Valdimar. Aðgangur ókeypis.

22.00 Hljómsveitin VAR kemur fram á Dillon í kvöld.

22.00 Sönghópurinn Boudoir ásamt hljómsveit Julians Hewlett flytur rómantískar dægurperlur úr ýmsum áttum á Café Rosenberg í kvöld. Miðaverð 2.500 krónur og 4.000 krónur fyrir pör.

22.30 Hljómsveitirnar Alcoholia og Hemúllinn koma fram á metal/rokk tribute tónleikum á Gauknum í kvöld.

Opnir

17.00 Einkasýning Solveigar Pálsdóttur, Draum-Mar-Blettur opnar í Gallerý Bakarí í dag.

Kvikmyndir

17.00 Spænska kvikmyndin Ocho apellidos vascos eða Átta basknesk eftirnöfn er sýnd í stofu 101 í Lögbergi, Háskóla Íslands. Dr. Margrét Jónsdóttir Njarðvík, vararæðismaður Spánar á Íslandi kynnir myndina. Aðgangur ókeypis.

Málþing

12.00 Framtíð skops í fjölmenningsamfélagi: Langtímaáhrif morðanna á ritstjórn Charlie Hebdo, málþing á vegum námsbrautar í menningarfræði við Háskóla Íslands verður haldið í stofu 132 í Öskju, náttúrufræðihúsi Háskóla Íslands. Frummælendur eru Gauti Kristmannsson, Kristín Loftsdóttir og Hugleikur Dagsson.



Uppistand

20.00 Hugleikur Dagsson, Ugly Egils og Ragnar Hansson koma fram á uppistandskvöldi á Húrra í kvöld.

Tónlist

21.00 DJ Styrmir Dansson, aka. Plan B, þeytir skífum á Bravó í kvöld.

21.00 Houskell þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

22.00 Emmsjé Gauti þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

23.00 Tónlistarmaðurinn Roland Hartwell leikur og syngur á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8 í kvöld. Aðgangur ókeypis.

23.30 Trúbadorinn Ómar verður

á Ránni í Keflavík í kvöld. Tekur vel valin lög með Bubba, Pöpunum, Elvis, Bítunum og fleirum.

21.00 Fyrsta stundin er ný tónleikaröð sem fer af stað í Mengi í kvöld. Spilað verður á strengjahljóðfæri og meðal gesta eru Úlfur Hansson, Arnljótur Sigurðsson, Katie Buckley og Una Sveinbjarnardóttir ásamt fleirum.

Fyrirlestrar

12.00 Fyrsti fyrirlesturinn í fyrirlestraröð RIKK, Rannsóknarstofnun í jafnréttisfræðum við Háskóla Íslands verður í sal Þjóðminjasafnsins. Dr. Erla Hulda Halldórsdóttir og dr. Irma Erlingsdóttir flytja fyrirlestra og Bjarki Karlsson les kvæði.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Martraðir og draumar

Solveig Pálsdóttir opnar sína sjöundu einkasýningu.

Solveig Pálsdóttir opnar í dag sjöundu einkasýningu sína, Draum-Mar-Blettur.

Sýningin samanstendur af tvívíðum verkum og skúlptúrum sem unnir eru úr dýrabeinum sem Solveig safnaði í Trékyllisvík í sumar.

„Mar er hafið og byrjunin á orðinu martröð. Mara er íslensk vofa sem hangir yfir rúminu manns, svona svartur skuggi. Þetta er vísir í drauma og martraðir og förin sem þau skilja eftir. Draumar geta alveg marið mann líka, það eru ekki bara raunverulegir hlutir sem skilja eftir sig för,“ segir Solveig um nafn sýningarinnar.

„Ég er alltaf að leika mér með gráa svæðið á milli teikninga og málverka, hvenær er fyrirbærið bæði eða hvorugt,“ segir Solveig sem ein-



SOLVEIG PÁLSDÓTTIR

ig hefur notast við grafík við vinnslu verka sinna.

Solveig er meðlimur í rapp-hljómsveitinni Reykjavíkurdætur og semur tónlist undir nafninu Dreprún ásamt Oddi Bárusyni.

Að opnun lokinni heldur Solveig tónleika á Loft hosteli í Bankastræti þar sem MC Bjór, Bland og eitíshljómsveitin Quest auk nokkurra meðlima Reykjavíkurdætra koma fram en tónleikarnir hefjast klukkan átta.

Sýningin Draum-Mar-Blettur verður opnuð í Gallerý Bakarí í dag klukkan fimm.



Bláfjöll Sunnudaginn 18. janúar

#WSD2015

**Fritt í fjallið fyrir 16 ára og yngri
50% afsláttur af skíðaleigu**

Ýmsar uppakomur við skála skíðadeildana kl. **11–13**

Frí skíða- og brettakennsla fyrir alla við Bláfjallaskála kl. **12-16**

Eyfi spilar við Bláfjallaskála kl. **14**

Hljómsveitin Munstur spilar við Bláfjallaskála kl. **15**

Heitt kakó eins og fólk getur í sig látið

Ath! Verði spáin fyrir sunnudaginn slæm verður World Snow Day haldinn laugardaginn 17. janúar.



ÓLÖF ARNALDS Er meðal þeirra sem koma fram í kvöld í Mengi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fyrsta stundin

Í kvöld fara fram fyrstu tónleikarnir í nýrri tónleikaröð menningarhússins Mengi undir nafninu Fyrsta stundin. Til stendur að halda stundir Mengis með reglulegi millibili sem Fyrstu stundina, Aðra stundina og svo framvegis.

Í hvert skipti koma fram mismunandi hljóðfærleikarar úr ólíkum áttum og í kvöld verður spilað á strengjahljóðfæri. Önnur stundin verður fimmta febrúar en þá verður leikið á blásturshljóðfæri.

Meðal gesta kvöldsins eru Ólöf Arnalds, Úlfur Hansson, Una Sveinbjarnardóttir, Shahzad Ismaily, Arnljótur Sigurðsson, Gyða Valtýsdóttir, Skúli Sverrisson og fleiri.

Fyrsta stundin hefst í Mengi klukkan 21.00 og miðaverð er 2.000 krónur.

Opnunartímar:
Virkir dagar: kl. 14.00-21.00
Helgar: kl. 10.00-17.00

Upplýsingasími 530-3000
skidasvaedi.is



ASUS

acer

steelseries

msi

Seagate

SanDisk

MANHATTAN



TOSHIBA

SAMSUNG

RAZER

WACOM

PHILIPS



WD

STÓRÚTSALA

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR

FARTÖLVUR • SPJALDTÖLVUR • TÖLVUSKJÁIR
 BORÐTÖLVUR • PRENTARAR • TURNKASSAR • SKJÁKORT
 MINNISLYKLAR • HARÐIR DISKAR • FARTÖLVUTÖSKUR • MÓÐURBORÐ
 FLAKKARAR • SSD DISKAR • NETBÚNAÐUR • SJÓNVARPSFLAKKARAR
 HÁTALARAR • ÍHLUTIR • VIFTUR • VEFMYNDAVÉLAR • GEISLADISKAR
 VEFMYNDAVÉLAR • LYKLABORÐ • MINNISKORT • SKANNAR • STÝRIPINNAR
 HLJÓÐNEMAR • KÆLINGAR • MÚSAMOTTUR • VINNSLUMINNI • HÝSINGAR • SKRIFARAR
 MARGMIÐLUNARSPILARAR • SKRIFARAR • MÝS • HLJÓÐKORT • TÖLVULEIKIR OG FLEIRA
 MIKIÐ ÚRVAL AF TÖLVUVÖRUM Á STÓRÚTSÖLUVERÐI!

**SÝNINGAREINTÖK
Á LÆKKUÐU VERÐI**



tl.is

**ÚTLITSGALLAÐ
Á MIKLUM AFSLÆTTI**

**YFIR 1.000 TÖLVUR
OG TÖLVUVÖRUR!**



REYKJAVÍK
SUDURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1
SÍMI 431 333

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750

LÍFIÐ

f VIKAN Á FACEBOOK TIL HAMINGJU JÓHANN!



Arnar Eggert Thoroddsen

Þetta er hörð samkeppni fyrir okkar mann! Ég spái því að Zimmer sé út en hin kvikindin ... hmm ... Desplat með tvö, er hann að fara að taka þetta? Hvað er raunhæft hérna? Ég er spenntur, viðurkenni það...



Dóra Jóhannsdóttir

Til hamingju elsku Jóhann Jóhannsson. Þetta er svo verðskuldað og stórkostlegt! Við erum að springa úr stolti!



Hjómsveitin HAM

Gullhnötturinn stefnir á Óskar. Til hamingju Jóhann Jóhannsson og allir hinir líka.



Margrét Gauja Magnúsdóttir

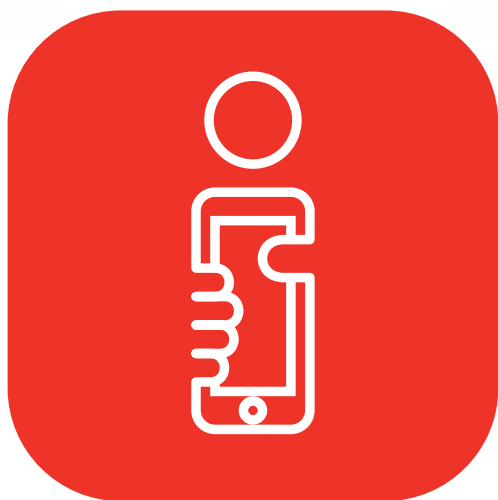
Ok, kærur yfirmenn mínir, ég mun ekki mæta til vinnu daginn eftir Óskarinn.



Svavar Knútur

Til hamingju aftur Jóhann Jóhannsson! Óskarstilnefning no less!

iPhone viðgerðir



iSíminn
Skiopholti 21



FLOTTIR SAMAN Jóhann Jóhannsson ásamt Eddie Redmayne, aðalleikara The Theory of Everything, eftir Golden Globe-verðlaunnaafhendinguna á Beverly Hilton hótelinu. NORDICPHOTOS/GETTY

Ótrúlegar fréttir að fá Óskarstilnefningu

Tónlistarmaðurinn og Golden Globe-verðlaunahafinn Jóhann Jóhannsson varð í gær sjötti Íslendingurinn til að hljóta tilnefningu til Óskarsverðlaunanna.

„Þetta er alveg frábær heiður og ofsalega gaman. Það er líka gaman að sjá hvað öll þessi vinna okkar við myndina er að fá mikla athygli og viðurkenningu, það er bara alveg frábært,“ sagði Jóhann Jóhannsson tónlistarmaður og Golden Globe-verðlaunahafi í gær.

Fréttablaðið náði af honum tali þegar ljóst var að hann væri meðal tilnefndra til Óskarsverðlaunanna. Aðspurður hvort hann hafi einhvern tíma órað fyrir því að hann ætti eftir að fá þessar viðurkenningar neitar hann því. „Nei, ég hef svo sem ekki hugsað mikið um þetta eða þælt í þessu ferli öllu saman. Ég átti í rauninni alls ekki von á þessu og kemur allt mjög á óvart. Þetta eru alveg ótrúlegar fréttir,“ segir Jóhann hógvær.

Síðastliðinn sunnudag, 11. janúar, varð Jóhann fyrstur Íslendinga til þess að hljóta Golden Globe-verðlaunin, fyrir tónlist í kvikmyndinni The Theory of Everything. „Þetta var rosaleg athöfn og ég hitti mikið af spennandi og skemmtilegu fólki þarna, bæði í athöfninni sjálfri og eftir hana. Þetta var bara alveg æðislegt og mikill heiður fyrir mig,“ segir Jóhann. Hann segir tilnefninguna að heyra nafnið sitt og fara



ÓRAUNVERULEG STUND Jóhann Jóhannsson flytur þakkaræðu á Golden Globes. NORDICPHOTOS/GETTY

upp á svið hafa verið óraunverulega. „Þetta kom mér rosalega á óvart og var mjög óraunveruleg tilfinning. Það var hálfgerð skelfing að þurfa að labba þarna upp og halda ræðu fyrir fullum sal af kvikmyndastjörnum,“ segir hann.

Ræðuna hafði hann ekki skipulagt en reiknar með að setja eitthvað niður fyrir Óskarsverðlaunin. En hvar skyldi Jóhann ætla að geyma gyllta hnöttinn? „Ja, ég er nú ekki búinn að finna stað enn þá, ég verð

→ Aðrar Íslendingar og Óskarinn

1992 Friðrik Þór Friðriksson kvikmyndagerðarmaður fyrir **Börn náttúrunnar** í flokknum besta erlenda myndin.

2001 Björk Guðmundsdóttir og **Sjón** voru tilnefnd fyrir lagið „I've seen it all“ úr **Myrkra-dansaranum** eða **Dancer in the Dark**. Leikstjórinn Lars Von Trier var meðhöfundur að laginu.

2006 Rúnar Rúnarsson og Þórir Snær Sigurjónsson kvikmyndagerðarmenn fyrir stuttmyndina **Síðasti bærinn**.

að sjá hvar þetta passar í stofuna, nú eða stúdíóið.“

Fram undan, fyrir utan Óskarsverðlaunin 22. febrúar, eru bresku BAFTA-verðlaunin 8. febrúar en þar er Jóhann einnig tilnefndur. Þessa dagana vinnur hann að tónlist fyrir kvikmyndina Sicario eftir Denis Villeneuve, en þeir unnu einnig saman að myndinni Prisoners. „Ég er á kafi að klára þá tónlist og reikna með að við förum í upptökur í byrjun næsta mánaðar.“ adda@frettabladid.is

Tvær fengu nýu tilnefningar

Birdman og The Imitation Game með flestar tilnefningar til Óskarsverðlaunanna.

Kvikmyndirnar Birdman og The Imitation Game fengu flestar tilnefningar til Óskarsverðlaunanna í gær, eða nú hvor.

The Imitation Game hlaut átta tilnefningar og myndirnar American Sniper og Boyhood sex.

Segja má að Birdman, The Imitation Game og Boyhood hafi verið „sigurvegarar“ dagsins því þær fengu allar tilnefningar í flokki bestu kvikmynda, bestu leikstjörnar og fyrir besta handritið.

Aðalleikarar tveggja af þessum þremur myndum voru tilnefndir í flokki bestu leikara. Óskarsverðlaunin verða afhent 22. febrúar.



BIRDMAN Michael Keaton var tilnefndur til Óskarsins fyrir hlutverk sitt í Birdman.

→ Besta kvikmyndin

- American Sniper
- Birdman
- Boyhood
- The Grand Budapest Hotel
- The Imitation Game
- Selma
- The Theory of Everything
- Whiplash

→ Flestar tilnefningar

- 9 Birdman, The Grand Budapest Hotel
- 8 The Imitation Game
- 6 American Sniper, Boyhood
- 5 Foxcatcher, Interstellar, Whiplash, The Theory of Everything.

Madonna og AC/DC spila á Grammy-verðlaunahátíðinni

Ed Sheeran, Ariana Grande og Eric Church stíga einnig á svið 8. febrúar næstkomandi í Los Angeles. Hátíðin verður haldin í 57. sinn.

Tilkynt hefur verið að Madonna, AC/DC, Ariana Grande, Ed Sheeran og Eric Church muni spila á Grammy-verðlaunahátíðinni sem verður haldin í 57. sinn í Los Angeles í 8. febrúar.

Þetta verður í fyrsta sinn sem rokkgoðsagnirnar í AC/DC stíga á svið í bandarískri sjónvarpsútsendingu í meira en fjórtán ár. Þetta verður jafnframt í fyrsta sinn sem hljómsveitin spilar á Grammy-hátíðinni. Í þetta sinn

verður hún án gítarleikarans og stofnmeðlimsins Malcolms Young sem hætti í sveitinni í fyrra vegna veikinda. AC/DC var vígð inn í Frægðarhöll rokkens árið 2003.

Ariana Grande, sem er tilnefnd til tvennra Grammy-

verðlauna, og Church munu einnig spila í fyrsta sinn á Grammy-hátíðinni þetta kvöld. Hann er tilnefndur til fernra verðlauna, þar á meðal fyrir besta kántrílagið, Give Me Back My Hometown. Einnig er hann tilnefndur fyrir lagið



14 ár eru síðan AC/DC spilaði síðast í bandarísku sjónvarpi.

Raise Em Up sem hann söng með Keith Urban og fyrir bestu kántríplötuna.

Ed Sheeran er tilnefndur til þrennra verðlauna, þar á meðal fyrir plötu ársins og fyrir lagið I See Fire sem hljómar í kvikmyndinni The Hobbit: The Desolation of Smaug.



MADONNA Tónlistarkonan ætlar að stíga á svið á Grammy-hátíðinni og væntanlega trylla salinn. NORDICPHOTOS/GETTY



JACK WHITE Önnur sólóplata Whites seldist mest á vínýl í fyrra í Bandaríkjunum. NORDICPHOTOS/GETTY

Seldi flestar vínýlplötur

Önnur sólóplata Jacks White, Lazaretto, var mest seld á vínýlplatan í Bandaríkjunum árið 2014. Samtals seldust 86 þúsund eintök af plötunni. Í öðru sæti var AM með The Arctic Monkeys sem seldist í 58.700 eintökum og í því þriðja var Born to Die með Lana Del Rey sem seldist í 42.100 eintökum. Bítlarnir eru svo í fjórða sæti með Abbey Road í 38.200 eintaka sölu.

Vínýlplötur seldust í yfir níu milljónum eintaka í Bandaríkjunum í fyrra, sem er sex prósent af allri sölu á tónlist í föstu formi í landinu. Þrátt fyrir að mikið hafi aukist að tónlist sé streymt á netinu hefur sala á vínýlplötum aukist undanfarin ár. Á hinn bóginn hefur dregið úr sölu á stafrænu niðurhali og geisladiskum.

TOPP TÍU LISTINN

- 1 Jack White **Lazaretto**
- 2 The Arctic Monkeys **AM**
- 3 Lana Del Rey **Born to Die**
- 4 Bítlarnir **Abbey Road**
- 5 Bob Marley **Legend**
- 6 Black Keys **Turn Blue**
- 7 Bítlarnir **Sgt. Peppers**
- 8 Lana Del Rey **Ultraviolence**
- 9 Miles Davis **Kind of Blue**
- 10 Amy Winehouse **Back to Black**

ÚTSÖLU - MARKAÐURINN

Fákafeni 11
(Beint á móti Metro)

Fjölbreyttur fatnaður

Frábær verð



Opið alla virka daga

kl. 16:00-18:00

Laugardaga

kl. 13:00-16:00

Nýtt kortatímabil

ÚTSALA

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN

50-60%

afsláttur af öllum útsöluvörum

Paul Smith

TIGER OF SWEDEN

J.LINDBERG

PRIVATE LABEL

Matinique

Hudson

Kultur

menn

Kringlunni | s. 512 1710

ntc.is / facebook / kulturmenn

Instagram / kulturmenn

SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ

the Wedding Ringer

KEVIN HART JESSICA GAB BAILEY COOCO-SWEETING

12

blackhat

CHRIS HEMSWORTH

Hörku spennumynd frá MICHAEL MANN
leikstjóra HEAT og COLLATERAL

16

PADDINGTON

ÆVINTÝRALEGA SKEMMTILÉG MYND
FRÁ FRAMLEIÐANDA HARRY POTTER

L

TAKEN 3

LG G3

16

SMÁRA BÍÓ	5%	HÁSKÓLA BÍÓ	5%
WEDDING RINGER	KL. 5:40 – 8 – 10:20 – 11	WEDDING RINGER	KL. 5:30 – 8 – 10:20
WEDDING RINGER LÚXUS	KL. 8 – 10:20	PADDINGTON - ISL. TAL.	KL. 5:30
BLACKHAT	KL. 8 – 10:25	PADDINGTON - ENSK. TAL.	KL. 6
PADDINGTON	KL. 3:30 – 5:45	TAKEN 3	KL. 8 – 10:30
TAKEN 3	KL. 8 – 10:50	THE HOBBIT 3 3D	KL. 9
THE HOBBIT 3 3D 48R	KL. 5 – 8	NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 5:30
THE HOBBIT 3 LÚXUS 3D 48R	KL. 5	MOCKINGJAY – PART 1	KL. 8
NIGHT AT THE MUSEUM 3	KL. 3:30 – 5:45		
MÖRGÆSIR ISL. TAL. 2D	KL. 3:30		

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MÍNST 4 MEÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINGUM 2-12 ÁRA

Barnafjölskyldur fá
alla miða á barnaverði

Miðasala á: **eMiði**

Besta gjöf í heimi

BAKPANKAR PÓTT ÉG sé afar sáttur við líf mitt Kolbeins Tuma Daðasonar



hingað til og vilji litlu sem engu breyta í heildarburðarásinni eru einstaka augnablik þar sem ég vildi að ég hefði haft meira frumkvæði. Synt á móti straumnum. Gert það sem ég vildi gera óháð því sem allir aðrir gerðu.

FYRST UPP í hugann kemur fermingin sem ég vissi allan tímann að væri mistök. Ég trúði ekkert frekar á guð þá frekar en nú. Síðan hef ég skráð mig úr Þjóðkirkjunni líkt og margir enda engin ástæða til að vera skráður í trúfélag nema þú tilheyrir þeim ágæta hópi fólks sem virkilega trúir á guð sinn.

ÉG HEFÐI viljað vera skiptinemi í eitt ár í framhaldsskóla. Á þeim tíma virkaði það sem heimsendir að verða ári á eftir í skóla en í dag hefði ég svo sannarlega viljað búa að reynslu í fjarlægju landi, mögulega kunna annað tungumál og hafa enn

víðari sýn á lífið. Einstaka nemandi fermdist ekki. Aðrir áttuðu sig á því hve gaman væri að fara í skiptinám. Svo voru enn aðrir sem áttuðu sig á mun mikilvægari hlutum áður en umræða fór af stað í samfélaginu. Að með einni undirskrift gætu þeir mögulega bjargað mannlífum þótt líf þeirra sjálfra væri á enda. Dagný Ösp Runólfssdóttir heitin var ein þeirra.

ÉG EFAST um að nokkur hafi getað haldið aftur af tárurum í viðtali við foreldra Dagnýjar heitinnar í Íslandi í dag á þriðjudaginn. Ári áður en hún lést í bílslysi 21 árs gömul skráði hún sig sem líffæragjafa. Fyrir vikið má segja að hún lífi enn, ekki bara í hugum allra sem hana þekktu, heldur bókstaflega í líkómum þeirra sex sem fengu hjarta hennar, lungu, nýru og bris. Hjartað í tíu ára stúlku slær í takt við hjarta Dagnýjar.

Á EINI mínútu getur þú skráð þig sem líffæragjafa á vef Landlæknis. Eftir hverju ertu að biða?

LAUGARÁS BÍÓ
midí.is
Coca-Cola

PADDINGTON

L

blackhat

16

TAKEN 3

16

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
PADDINGTON ISL. TAL.	4, 6
PADDINGTON ENS. TAL.	4, 6
BLACKHAT	8, 10:45 (POWER)
TAKEN 3	8, 10:20
HOBBIT 3 3D (48R)	6, 9
BIG HERO 6 2D	3:45



MATUR OG DRYKKUR
Albert Muñoz, Inga María Backman, Elma Backman, Ágústa Backman og Gísli Matthías Auðunsson unnu saman að hönnun staðarins.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Brasaður þorskhaus og lambabeikon

Veitingastaðurinn Matur og drykkur leggur ríka áherslu á íslenska matarhefð.

„Við höfum meðal annars komist að því að árið 1200 voru Íslendingar byrjaðir að nota engifer mikið. Þá var það bara flutt hingað inn ásamt karrí, kanil og fleiru. Tómatúrinn aftur á móti kom fyrst til Íslands í kringum 1940-1950,“ segir Gísli Matthías Auðunsson, matreiðslumeistari á Mat og drykk, nýjum veitingastað sem verður opnaður á morgun. Áhersla verður lögð á íslenska matarmenningu og er nafn staðarins vísun í bókina Matur og drykkur eftir Helgu Sigurðardóttur sem gefin var út árið 1947. „Hún er náttúrulega aðal innblásturinn og ástæðan fyrir því að við fengum hugmyndina,“ segir Gísli og bætir við: „Ég hef verið að spá að ef Helga væri á lífi í dag og væri matreiðslumaður þá held ég að hún myndi opna svona svipaðan veitingastað og við erum að gera,“ segir hann léttur í bragði. Matseðillinn samanstendur af klassískum réttum á borð við plockfisk en einnig ævintýrlegum og öðru vísi réttum á borð við

Skýr og mysukrap með grænu kruðerí

Öðru vísi og spennandi uppskrift frá Gísla Matthíasi.

- | | |
|---|---|
| <p>Skýrmús</p> <p>500 g skýr
250 g rjómi
75 g sykur</p> <p>Aðferð: Peytið saman skýr og sykur. Peytið rjóma og blandið skýrblöndu saman við rjómann.</p> <p>Mysukrap</p> <p>250 g mysa
150 g sykur
1 stk. sítróna</p> <p>Aðferð: Mysa og sykur hrærð saman og blandað með safu úr heilli sítrónu.</p> | <p>Grænt kruðerí</p> <p>1 búnt hjartafró
1 búnt sítrónugarðablóðberg
1 stk. rúgbrauð frá HP
40 g smjör</p> <p>Aðferð: Rúgbrauð mulið í matvinnsluvél og sett á bókunarploðu. Smjórið brætt og því helli yfir rúgbrauðsmýlsnuna. Bakað 150°C í 20 mínútur. Leyft að kólna. Jurtirnar pillaðar og þeim hrært saman við stökka rúgbrauðsmýlsnuna.</p> <p><i>Setjið skýrmúsina á disk, mysukrapið þar ofan á og stráðið græna kruðerinu yfir.</i></p> |
|---|---|

brasaðan þorskhaus. „Við verðum líka með mikið af áhugaverðum íslenskum kokteilum. Undirstaðan í einum er hvannarótarbrennivín sem við gerum sjálf og í öðrum viski kryddað með heimagerðu lambabeikoni.“

Eigendur staðarins ásamt Gísla eru þau Albert Muñoz, Inga María Backman, Ágústa Backman og Elma Backman, yfirhönnuður staðarins. Matur og drykkur verður opnaður klukkan 19.30 á morgun og er til húsa á Grandgarði 2. gydaloa@frettabladid.is

SAMBÍÓIN

6 ÓSKARSTILNEFNINGAR
m.a. BESTA MYND ÁRSINS
Besti Leikari í aðalhlutverki - Bradley Cooper

AMERICAN SNIPER

★★★★★
"BESTA MYND EASTWOODS
Í MÖRGÆR"
TIME

★★★★★
"BESTA MYND ÁRSINS"
NEW YORK POST

16

blackhat

HÖRKU SPENNUMYND FRÁ MICHAEL MANN
LEIKSTJÓRA HEAT OG COLLATERAL

CHRIS HEMSWORTH

16

HOBBIT

12

TAKEN 3

16

UNBROKEN

16

HORRIBLE BOSSES 2

12

MOST WANTED MAN

12

SMÁRA BÍÓ	ÁLFABAKKA	SMÁRA BÍÓ	EGILSHÖLL
AMERICAN SNIPER	KL. 5 - 8 - 10:15 - 10:45	AMERICAN SNIPER	KL. 5 - 8 - 10:45
AMERICAN SNIPER VIP	KL. 8 - 10:45	BLACKHAT	KL. 5 - 8 - 10:45
A MOST WANTED MAN	KL. 5:30 - 8	TAKEN 3	KL. 5:30 - 8 - 10:30
UNBROKEN	KL. 8 - 10:50	HORRIBLE BOSSES 2	KL. 8 - 10:30
THE HOBBIT 3D	KL. 5 - 8 - 10:50	BIG HERO 6 ISL. TAL. 2D	KL. 5:30
THE HOBBIT 2D VIP	KL. 5	AMERICAN SNIPER	KL. 8
HORRIBLE BOSSES 2	KL. 5:40 - 8 - 10:30	BLACKHAT	KL. 10:20
BIG HERO 6 ISL. TAL. 2D	KL. 3:20 - 5:40	THE WEDDING RINGER	KL. 8
DUMB AND DUMBERTO	KL. 3:30	PADDINGTON ISL. TAL.	KL. 5:50
ALGIÖR SVEPPI	KL. 3:20	TAKEN 3	KL. 10:40
SMÁRA BÍÓ KRINGLUNNI NÚMÉRUD S.ÆTI		BIG HERO 6 ISL. TAL. 2D	KL. 5:40
AMERICAN SNIPER	KL. 6 - 9 - 10:20	SMÁRA BÍÓ	
A MOST WANTED MAN	KL. 8	AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:45
LOVE, ROSIE	KL. 8 - 10:30	BLACKHAT	KL. 8 - 10:45
BIG HERO 6 ISL. TAL. 2D	KL. 5:40	A MOST WANTED MAN	KL. 5:30
BIG HERO 6 ENK. TAL. 2D	KL. 5:40	BIG HERO 6 ISL. TAL. 3D	KL. 5:40

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

BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Whiplash	18.00	FRUMSÝNING:	
Winter sleep	18.00	Girlhood	20.00, 22.00
Rudderless	18.00	SÍÐASTA SÝNING:	
Hross í oss ENG. SUB	23.00	20,000 days on earth	22.00

Lengi lífi MIÐ-ISLAND



Glæný sýning!

Sýningar í kvöld og annað kvöld. Örfáir miðar eftir!

ARI ELDJÁRN, BJÖRN BRAGI, DÓRI DNA OG JÓHANN ALFRED

Sérstakir gestir Anna Svava, Saga Garðars og Þorsteinn Guðmundsson.



midi.is



Miðasala á midi.is og miðasölu Þjóðleikhússins í síma 551-1200

2015

Dagný spilar með Bayern München

Dagný Brynjarsdóttir gekk í gær frá sex mánaða samningi við eitt besta kvennalið Þýskalands, Bayern München. Dagný varð bandarískur háskólameistari með Florida State en hún lauk námi við Florida State fyrir júl. „Dagný er mjög hæfileikarík og skapandi sóknarmaður sem getur bæði spilað á miðjunni og í framlínunni. Ég hlakka til að vinna með þessum unga og afar metnaðarfulla leikmanni,“ sagði Thomas Wörle, þjálfari kvennaliðs Bayern München.

„Ég er mjög spennt að byrja atvinnumannsferillinn minn hér með Bayern. Mitt markmið er að þroskast sem leikmaður og hjálpa liðinu að ná sínum markmiðum. Ég hlakka til næstu sex mánaða,“ segir Dagný í viðtali á heimasíðu Bayern München. Bayern München er nú í 2. sæti þýsku deildarinnar tveimur stigum á eftir Evrópumeisturum VfL Wolfsburg. Aðeins einn íslenskur knattspyrnumaður hefur spilað með aðalliði Bayern München – Ásgeir Sigurvinsson tímabilið 1981 til 1982.



Elínu Mettu vantar nú bara eitt mark í met Margrétar Láru

FÓTBOLTI Elín Metta Jensen skoraði tvö mörk í 3-1 sigri 23 ára landsliðs kvenna á Póllandi í fyrrakvöld og vantar því bara eitt mark til að jafna markamet Margrétar Láru Viðarsdóttur yfir flest mörk fyrir yngri landslið Íslands. Elín Metta hefur nú skorað 29 mörk í 35 leikjum fyrir 17 ára landsliðið (17 mörk í 14 leikjum), 19 ára landsliðið (9 mörk í 19 leikjum) og 23 ára landsliðið (3 mörk í 2 leikjum).

Margrét Lára Viðarsdóttir skoraði á sínum tíma 30 mörk í 43 leikjum fyrir 17 ára landsliðið (6 mörk í 15 leikjum), 19 ára landsliðið (13 mörk í 15 leikjum) og 21 árs landsliðið (11 mörk í 13 leikjum). Margrét Lára hefur síðan bætt við 71 marki fyrir íslenska A-landsliðið og það met er öllu úruggara en metið hennar í markaskorun fyrir yngri landsliðin.

Berglind Björg Þorvaldsdóttir er þriðja á listanum með 28 mörk í 28 leikjum fyrir yngri landsliðin og Greta Mjöll Samúelsdóttir skoraði á sínum tíma 20 mörk í 34 leikjum með yngri landsliðunum. Elín Metta verður tvítug á þessu ári og hefur því enn tíma til að bæta við metið sitt en það er hins vegar óvíst hvort verða fleiri verkefni hjá 21 árs og 23 ára liðunum.



TVENNA GEGN PÓLLANDI Elín Metta Jensen í leiknum í Kórnum í fyrrakvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HM í HANDBOLTA Katar 2015

ÚRSLIT

A RIÐILL

Katar - Brasilía
Eini leikur gærdagsins.

28 - 23 (15-12)

LEIKIR DAGSINS

B: Bosnía - Íran	kl. 12:00	
D: Rússl. - Sádi Arabía	kl. 12:00	
A: Slóvenía - Síle	kl. 14:00	
B: Makedónía - Túnis	kl. 14:00	RÚN
A: Spánn - Hv. Rússland	kl. 14:00	SPORT
B: Króatía - Austurríki	kl. 16:00	SPORT
D: Pólland - Þýskaland	kl. 16:00	RÚN
C: Alsír - Egyptaland	kl. 16:00	
C: Ísland - Svíþjóð	kl. 18:00	RÚN
D: Danmörk - Argentína	kl. 18:00	SPORT
C: Frakkland - Tékkland	kl. 18:00	

Aldrei unnið Svía í leik eitt

HANDBOLTI Íslenska handbolta-landsliðið hefur ekki góða reynslu af því að byrja stórmót á móti Svíum. Þetta verður fimmta tilraunin í kvöld en í öll hin fjögur skiptin hefur liðið tapað á móti Svíum í fyrsta leik á stórmóti.

Svíar hafa í þrjú skipti verið með frábært lið sem endaði á því að vinna verðlaun á viðkomandi móti en sænska liðið sem vann Ísland í fyrsta leik á EM 2008 endaði í 5. sæti, sex sætum ofar en Ísland. - 66j

ÍSLAND OG SVÍPJÓÐ Í FYRSTA LEIK:

HM 1993 Í SVÍPJÓÐ

Svíar unnu 5 marka sigur, 21-16.

EM 2000 Í KRÓATÍU

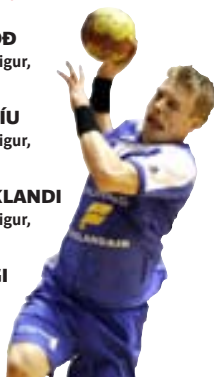
Svíar unnu 8 marka sigur, 31-23.

HM 2001 Í FRAKKLANDI

Svíar unnu 3 marka sigur, 24-21.

EM 2008 Í NOREGI

Svíar unnu 5 marka sigur, 24-19



Brúnin lyftist á strákunum

Ísland mætir Svíþjóð í fyrsta leik sínum á HM í handbolta í Doha í Katar í kvöld. Aron Kristjánsson er tilbúinn með leikáætlun en segir að þó svo að leikurinn sé mikilvægur sé hann ekki endastöð.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson í Katar
eirikur@frettabladid.is



HANDBOLTI Það er allt til reiðu hjá strákunum okkar í Doha í Katar þar sem HM í handbolta hófst í gær með opunarleik heimamanna gegn Brasilíu. Ísland mætir Svíþjóð í Al Sadd-keppnishöllinni sem tekur tæplega átta þúsund manns í sæti.

„Við erum tilbúnir og bíðum nú bara eftir því að þetta komist í gang,“ sagði Aron Kristjánsson við Fréttablaðið í gær en hann ræddi við fjölmiðlamann á hóteli liðsins í Doha. Þar fer afar vel um strákana sem eru þar að auki meiðslafrír – svo gott sem.

„Hér er allur aðbúnaður mjög góður og brúnin á mönnum lyftist í þessu hlýja loftslagi.“

„Svíar eru mjög sterkir,“ segir hann um andstæðing kvöldsins. „Þeir eru með sterka markverði og öflugna vörn. Ég á von á því að þeir muni keyra þetta áfram á honum og þykist vita að þeir ætla sér að refsa okkur með hraðaupp-hlaupum.“

Með ágætis plan gegn Svíunum

Hann segir að liðið eigi reynda sóknarmann og þá er Kim Andersson að koma aftur inn af miklum krafti eftir fjarveru.

„Hann styrkir þá mikið og þeir eru þar að auki með góða hornamenn og línumann. En það verður lykilatriði fyrir okkur að hleypa þeim ekki í gang með hraðaupp-hlaupin og við þurfum að passa sérstaklega upp á skiptingar á milli sóknar og varnar í því tilliti.“

Aron segir að leikmenn sínir



LÉTT YFIR STRÁKUNUM Aron Pálmarsson fékk smá stríðni frá fyrirlíðanum, Guðjóni Val Sigurðssyni, í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

verði að einbeita sér að því í kvöld að halda bæði aga og skipulagi í sóknarleiknum. „Við þurfum að klára sóknirnar okkar og sjá svo til hvort við getum ekki dregið helstu vígtennurnar úr þeim í sóknarleiknum. Við þurfum að hafa góðar gætur á skyttunum þeirra.“

Ísland og Svíþjóð áttust við í æfingaleik á föstudaginn en það er lítið að marka þann leik, enda hvíldu bæði lið lykilmenn. „Við höfum svo skoðað vel þá leiki sem Svíarnir spiluðu eftir þann leik, til dæmis gegn Dönun, og teljum við okkur tilbúna með ágætis plan gegn þeim.“

Björgvin Páll lítur vel út

Margir hafa áhyggjur af mark-

veröslu íslenska liðsins en það sýndi sig í æfingaleikjunum um helgina að ef varnarleikurinn er ekki upp á sitt besta eiga markverðirnir Björgvin Páll Gústavsson og Aron Rafn Eðvarðsson erfitt uppdráttar.

„Við spilum vörn sem útheimtir mikla orku en mér hefur fundist Björgvin standa sig vel á æfingum og að þeir vegi hvor annan vel upp. Þeir eru ólíkar týpur en eru teymi og alltaf tilbúnir að koma inn á og breyta gangi leiksins,“ segir Aron. „Auðvitað koma kaflar inn á milli þar sem þeim gengur misvel en mér finnst að það sé mikill hugur í þeim.“

Ljóst er að úrslit leiksins í kvöld geta haft mikla þýðingu fyrir Ísland og frammistaðan í leiknum

mun gefa tóninn fyrir framhaldið. Aron ætlar þó að halda ró sinni enda nóg eftir af mótinu.

Getum allt á góðum degi

„Við ætlum að ná eins hagstæðum úrslitum og við getum í riðla-keppninni og koma liðinu bæði í rétta girinn og í sem besta stöðu fyrir útsláttarkeppnina. Þá tekur bara bikarúrslitaleikur við í hverri umferð og mér finnst við vera með liðið sem getur staðið öllum á sporði á góðum degi. Þá snýst þetta um að halda leikmönnum heilum og að dagsformið sé gott. En þó svo að leikurinn gegn Svíum sé mikilvægur er ljóst að hann er engin endastöð fyrir okkur í þessari keppni.“

Tapið gegn Íslandi sveið í fyrstu

Guðmundur Guðmundsson telur möguleika Íslands gegn Svíþjóð góða.

HANDBOLTI Guðmundur Guðmundsson, landsliðsþjálfari Dana, viðurkennir að það hafi verið erfitt að kyngja tapinu gegn Íslandi í æfingaleik liðanna í Álaborg um síðustu helgi. Tapið var það fyrsta hjá Dönun undir stjórn Guðmundar.

„Tapið sveið en það var ekki svo slæmt. Þetta var góð lexía fyrir okkur,“ sagði Guðmundur í viðtali við Arnar Björnsson eftir blaðamannafund danska liðsins í Doha í Katar í gær.

„Það er ekki gott að fara í stórmót eftir að hafa unnið alla undirbúningsleikina. Leikurinn gaf okkur tækifæri til að vinna í ákveðnum þáttum og við spiluðum svo frábærlega gegn Svíum næsta dag. Þá leið manni strax mun betur,“ segir Guðmundur en honum er vitanlega aldrei vel við að tapa.

„Ég er ekkert að svekkja mig of mikið á tapinu gegn Íslandi – það var bara í fyrstu. En mér líst vel á íslenska liðið og það spilaði vel gegn okkur. Í fyrsta sinn í langan tíma eru lykilmenn heilir og það eru frábærir leikmenn í liðinu. Það er vel spilandi og með mikla reynslu. Ísland getur náð langt.“

Hann vill ekki segja hvort hann telji íslenska liðið betra en það sænska en liðin eigast við í C-riðli í kvöld. „Svíar eru ekki auðunnir. Þeir eru með mjög



MÆTA ARGENTÍNU Guðmundur Guðmundsson á blaðamannafundi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

góða vörn, frábæra markverði og góðir í hraðaupp-hlaupum. En ef Ísland spilar góða sókn er allt mögulegt.“

Danmörk mætir Argentínu í sínum fyrsta leik í D-riðli klukkan 18.00 í kvöld. Leikurinn verður í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport. - esá

Rafha
Suðurlandsbraut 16 108
Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

ÚTSALA Í FULLUM GANGI!

- ALVÖRU ÚTSALA Í FULLUM GANGI -



20% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐUM

ALLT AÐ **80%** AFSLÁTTUR

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA

FULL BÚÐ AF VÖNDUÐUM SKÓM OG FATNAÐI Á ALLA FJÖLSKYLDUNA!

Nike • Adidas • Puma • Asics • Didrikson • Champion • Roxy • Speedo • Seafolly
Arena • Zara • Levis • Lee • Wrangler • Boswell • Lindbergh • Shine • Sixmix
Imac • Kaffe • Veto • B young • Oasis • All saints • Fransa • ... og fl.

VENICE BEACH

VIÐBÓTARAFSLÁTTUR

Þýskur gæða íþróttafatnaður fyrir konur!

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐUM



STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU **OUTLET**

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opíð mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

Fólk frá minni löndum getur gleymst

Margfaldur heims- og Evrópumeistari er á landinu.



FRJÁLSAR Colin Jackson, fjórfaldur Evrópumeistari og tvöfaldur heimsmeistari í 110 m grindahlaupi, er staddur á Íslandi, en hann hélt fyrirlestur á vegum Háskóla Reykjavíkur í gær sem bar heitið „Dare to dream“. Með honum vill hann minna íþróttamenn frá minni löndum á að það er allt hægt eins og hans magnaði ferill sannar.

„Það mikilvægasta er, að þegar þú kemur frá lítilli þjóð eins og ég, Wales, þá getur maður gleymst. Sem íþróttamaður þarf maður að láta sig dreyma um hvað maður getur afrekað. Ef maður getur mætt þessum draumum með hæfileikum þá áttu góðan möguleika að ná langt. Það mikilvægasta er að geta lagst á koddann á hverju

HEIMSMETHAFI Jackson vann ógrynni verðlauna á ferlinum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

kvöldi vitandi að þú hafir gert þitt allra besta,“ sagði Jackson í viðtali við Fréttablaðið í gærmorgun.

„Það bjuggu 2,5 milljónir manna í Wales þegar ég var upp á mitt besta, en ég hugsaði alltaf að það þyrfti einhver að vera sá besti og af hverju ekki ég? Það verður að vera einhver!“

Þótt Jackson hafi sjálfur verið mjög hæfileikaríkur og æft stíft þá er hann fastur á því að fólk verði að láta sig dreyma um að afreka stóra hluti.

„Þú verður alltaf að halda draumnum á lífi því draumarnir halda þér einbeittum. Hvort sem þú vilt verða heimsmeistari eða eiga langan feril þarftu alltaf að leggja þig allan fram. Þegar ég var ungur dreymdi mig alltaf um að ná langt og enn þann dag í dag dreymir mig um að gera eitthvað öðruvísi og ná árangri,“ sagði hann.

Þessi magnaði íþróttamaður nýtur lífsins á Íslandi þótt það sé aðeins meiri vindur á klakanum en hann bjóst við.

„Þetta hefur verið frábært. Ég er búinn að taka ógrynni mynda. Ég las að það væri vindasamt hérna en áttaði mig ekki á hversu vindasamt væri,“ sagði Jackson og hló.

Hann mun fylgjast með frjálsíþróttakeppni Reykjavíkurleikanna sem fram fer í Laugardalshöllinni um helgina.

- tom

HM Í HANDBOLTA Katar 2015



SAMA TILFINNING OG FYRIR ÖLL STÓRMÓT Snorri Steinn Guðjónsson er leikstjórnandi íslenska liðsins og stýrir sóknarleiknum eins og hann hefur gert í næstum áratug. Hér talar hann við blaðamann Fréttablaðsins í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EVA BJÖRK

Oft sjálfum okkur verstir á mótunum

Róbert Gunnarsson og Snorri Steinn Guðjónsson eru vel stemmdir fyrir fyrsta leik Íslands á HM í Katar. Róbert þurfti ekki að sofa á gólfinu á hóteli liðsins.



Eiríkur Stefán Ásgeirsson í Katar
eirikur@frettabladid.is

HANDBOLTI Það væsir ekki um strákana okkar, frekar en önnur keppnislö, hér í Doha í Katar. Íslenska landsliðið dvelur á fimm stjörnu hóteli í miðbænum þar sem rúmt er um hvern mann og séð til þess að engan skorti neitt.

„Það er stórmunur á því að vera á góðu hóteli og lélegu. Hér er allt til fyrirmyndar og því engin ástæða til að láta utanaðkomandi hluti trufla mann. Við getum bara einbeitt okkur að handbolthanum og það er það sem við viljum gera,“ sagði Róbert í samtali við Fréttablaðið í gær.

Fékk grjótharða dýnu

Róbert hefur stundum þurft að taka dýnuna úr rúmi sínu á stórmótum og sofa á gólfinu, til að hlífa bakinu. „Það þurfti ekki nú. Ég fékk grjótharða dýnu sem ég er mjög ánægður með.“

Snorri Steinn tók í svipaðan streng og sagði að strákarnir hefðu verið fljótir að aðlagast. „Við höfum nú verið hérna í tvo daga og það var gott að koma aðeins fyrr og sjá öll háhýsin og allt þetta sem gerir Doha sérstaka,“ segir hann og bætir við að ekki sé annað að sjá á íslenska hópnum en að allir séu klárir í slaginn.

„Umráðan fyrir síðustu tvö stórmót á undan hefur nánast eingöngu snúist um meiðsli leikmanna en ég á nú í erfiðleikum með að tína til einhver smávægileg meiðsli hér og þar. Það er nýtt af nálinni,“ segir hann en það eina sem hefur sett strik í undirbúning íslenska liðsins er staða Arons Pálmarssonar sem varð fyrir líkamsárás í miðbæ Reykjavíkur á milli jóla og nýárs.

„Það var smá vesen á Aroni,“ segir Snorri og hlær. „En mér sýn-

ist að hann sé kominn í gott stand og var ekki að sjá annað á æfingaleikjunum um helgina. Það er því ekki yfir neinu að kvarta og því gott að geta einbeitt sér alfarið að fyrsta leik keppinnar.“

Vitum ekki hvernig liðið stendur

Ísland mætir Svíþjóð klukkan 18.00 í kvöld í fyrstu umferð riðlakeppinnar. Af liðunum sex í riðlinum komast fjögur áfram í 16-liða úrslitin en niðurröðun liðanna skiptir afar miklu máli til að sleppa við allra bestu lið hins geysisterka D-riðils í 16-liða úrslitunum, þó það sé vitað mál að öll fjögur liðin sem komast úr honum geti veitt Íslandi harða samkeppni.

Vilja sjá stíganda í liðinu

Snorri segir að strákarnir ætli sér langt, rétt eins og á öllum stórmótum. „Sú tilfinning hverfur aldrei. Við ætlum að byrja á að standa okkur vel í riðlinum og vitum að við þurfum að eiga góðan leik í 16-liða úrslitunum, sama hvaða liði við mætum. En það er alltaf betra að spila vel í riðlinum og sjá að það er stígandi í liðinu,“ segir Snorri.

„Við vitum í raun ekki hvað við erum að fara út í enda erfitt að meta nákvæmlega hvernig liðið okkar stendur,“ segir Róbert. „Við áttum flottan leik gegn Danmörku og maður sér mikla möguleika í liðinu – enda getum við margt og höfum aukið breiddina.“

Hann segir þó ljóst að það geti brugðið til beggja vona. „Ég vil ekki vera svartsýnn en liðið okkar er þess eðlis. En ef við höldum okkur við það sem fyrir okkur er lagt og það sem við kunnum þá hef ég engar áhyggjur. Oftast erum við sjálfum okkur verstir en ef við höldum einbeitingu og skipulaginu í lagi þá verður þetta flottur dagur á morgun [í dag].“

Alvaran loksins að byrja

Snorri Steinn segir enn fremur að það sé langur vegur fram undan í

„Ég fékk grjótharða dýnu sem ég er mjög ánægður með.“

Landsliðsmaðurinn Róbert Gunnarsson

→ „Snobbi“ á sínu tólfta stórmóti

Róbert Gunnarsson og Snorri Steinn Guðjónsson eru alltaf saman í herbergi á ferðum sínum með íslenska landsliðinu og strákarnir eru nú saman á sínu tólfta stórmóti.

Þeir eru nú á sínu fjórða heimsmeistaramóti saman en hafa einnig verið liðsfélagar á fimm Evrópumótum og þrennum Ólympíuleikum.

Fyrsta mót þeirra saman var Evrópumótið í Slóveníu 2004 en Róbert fékk þá aðeins að vera með í lokaleiknum á móti Tékklandi. Snorri Steinn var þá á sínu öðru stórmóti en hann var einnig með á HM í Portúgal árið áður.

Síðan þeir voru fyrst saman á EM 2004 hafa þeir verið saman á öllum stórmótum nema tveimur. Viggó Sigurðsson valdi Snorra Stein ekki í hópinn á HM í Túnis 2005 og Snorri Steinn gaf síðan ekki kost á sér á EM í Serbíu 2012. Róbert hefur hins vegar verið með á síðustu fjórtán stórmótum íslenska landsliðsins ef við teljum HM í Katar með.

löngu móti, þótt það sé mikilvægt að byrja vel. „Við tökum einn leik fyrir í einu og stefnum að því að bæta okkur í hverjum leik. Við erum þó afar vel stemmdir fyrir þennan leik gegn Svíum og þó svo að við séum nú staddir í Katar er tilfinningin sú sama og alltaf fyrir stórmót. Það er bara gott að undirbúningurinn er að baki og að alvaran er loksins að fara að byrja.“

POWERADE BIKARINN

8-LIÐA ÚRSLIT 2015 KARLA OG KVENNA

LEIKIÐ 17.-19. JANÚAR

SJÁ NÁRAR UM LEIKTÍMA ALLRA LEIKJA Á WWW.KKI.IS

POWERADE

Powerade is a registered trademark of The Coca-Cola Company. © 2014 The Coca-Cola Company

JOHNNY
CASH
TRIBUTE CONCERT

7. MARS
HÁSKÓLABÍÓ



UPPSELT
KL. 21:00

Aukatónleikar kl. 17:00
Tryggðu þér miða!

John Carter Cash

Páll Rósinkranz

Sérstakir gestir

Dave Deager • Ana Cristina • Valgerður Guðnadóttir • Margrét Eir • Arnar Ingi

RÚV kl. 17.50
HM í handbolta karla 2015:
Svíþjóð – Ísland

Bein útsending frá leik Svíþjóðar og Íslands á heimsmeistaramótinu í handbolta í Katar.



Í KVÖLD



Simpson-fjölskyldan

STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag.



Sense and Sensibility

BÍÓSTÖÐIN KL. 19.45 Frábærlega vel gerð bíómynd eftir sögu Jane Austen um systurnar Elinor og Marianne sem eru ólíkar mjög. Elinor er raunsæ en Marianne tilfinninganæm og fyrirferðarmikil.



Dodgeball: A True Underdog Story

STÖÐ 2 KL. 19.45 Óborganleg gamanmynd með Ben Stiller og Vince Vaughn. Hér er gert stólpagrín að íþróttamyndum þar sem nýja æðid er skotbolti-íþrótt fyrir þá sem ekkert kunna í íþróttum.

FM957 kl. 16.00
FM95BIÖ

Auddi, Steindi og Egill undirbúa heigina með sínum hætti á FM957.



FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

VILDI AFNEITA
UPPRUNANUM



Ahd Tamimi flúði til Íslands frá Palestínu ásamt fjölskyldu sinni á unga aldri. Hann þráði að verða Íslendingur en átti erfitt uppdráttar í grunnskóla vegna eineltis. Eftir hryðjuverkaárásina í New York versnaði aðkastið til muna en hann segir umræðu síðustu ára vera til góðs.



Stórkostlegt að vera amma

Siv Friðleifsdóttir fer fyrir velferðarvaktinni sem vinnur gegn sárafátækt á Íslandi. Hún segist ekki vera upptekin af fortíðinni og að ömmuhlutverkið hafi gert hana að betri manneskju.

Hrifin af þjóðlegum gripum

Helga Guðrún Friðriksdóttir skartgripahönnuður sýnir sína eftirlætis staði og hluti á heimili sínu.



FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 The Wonder Years
- 08.30 Drop Dead Diva
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.15 Last Man Standing
- 10.40 White Collar
- 11.25 Heimsókn
- 11.45 Junior Masterchef Australia
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Friends With Kids
- 14.45 The Choice
- 15.35 Hulk vs.Wolverine
- 16.20 Kalli kanína og félagar
- 16.45 How I Met Your Mother
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Simpson-fjölskyldan
- 19.45 Dodgeball. A True Underdog Story
- 21.15 NCIS. New Orleans
- 22.00 Louie
- 22.25 Unforgiven
- 00.30 Crisis Point
- 02.00 Intruders
- 03.35 Friends With Kids
- 05.20 Simpson-fjölskyldan
- 05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT besta sætið

- 10.05 Ipswich - Southampton
- 11.50 World's Strongest Man 2014
- 12.20 ÍR - Pór Þorlákshöfn
- 13.55 Spánn - Hvíta-Rússland (B)
- 15.20 Ensku bikarmörkin 2015
- 15.50 Króatía - Austurríki (B)
- 17.20 Upprifjun - MD 2014
- 17.50 Danmörk - Argentína (B)
- 19.30 La Liga Report
- 20.00 HM-þáttur
- 20.30 Danmörk - Argentína
- 21.50 Ísland - Svíþjóð
- 23.10 HM-þáttur
- 23.40 Spánn - Hvíta-Rússland
- 01.00 Króatía - Austurríki
- 02.20 UFC Unleashed 2014

SPORT 2 enski boltinn

- 10.45 Messan
- 12.10 WBA - Hull
- 13.50 Premier League World 2014/15
- 14.20 Football League Show 2014/15
- 14.50 Leicester - Aston Villa
- 16.35 Man. Utd. - Southampton
- 18.20 Sunderland - Liverpool
- 20.00 Match Pack
- 20.30 Enska úrvalsdeildin - upphitun
- 21.00 Messan
- 21.40 Chelsea - Newcastle
- 23.25 Messan
- 00.05 Enska úrvalsdeildin - upphitun
- 00.35 Swansea - West Ham

INN

20.00 Hrafnapingur 21.00 Kling Klang 21.30 Eldhús meistaranna

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1

STÖÐ 3

- 19.00 Raising Hope
- 19.20 The Carrie Diaries
- 20.05 Community 3
- 20.30 American Idol
- 21.55 True Blood
- 22.50 Longmire
- 23.35 Raising Hope
- 23.55 The Carrie Diaries
- 00.40 Community 3
- 01.00 American Idol
- 02.25 True Blood
- 03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravo

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.45 Dóddi litli og Eyrnastór 07.55 Rasmus Klumpur og félagar 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveinsson 08.45 Elías 08.55 UKI 09.00 Brunabíllarnir. 09.22 Latibær 09.47 Ævintýraferðin 10.00 Ben 10 10.25 Kalli á þakinu 10.47 Tommi og Jenni 10.53 Tom and Jerry 11.00 Dóra könnuðu 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.45 Dóddi litli og Eyrnastór 11.55 Rasmus Klumpur og félagar 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveinsson 12.45 Elías 12.55 UKI 13.00 Brunabíllarnir 13.22 Latibær 13.44 Ævintýraferðin 14.00 Ben 10 14.25 Kalli á þakinu 14.47 Tommi og Jenni 14.53 Tom and Jerry 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.45 Dóddi litli og Eyrnastór 15.55 Rasmus Klumpur og félagar 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveinsson 16.45 Elías 16.55 UKI 17.00 Brunabíllarnir 17.22 Latibær 17.44 Ævintýraferðin 18.00 Ben 10 18.25 Kalli á þakinu 18.47 Tommi og Jenni 18.53 Tom and Jerry 19.00 Strumparnir 20.40 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 18.20 Strákarnir
- 18.40 Friends
- 19.05 2 Broke Girls
- 19.30 Modern Family
- 19.55 Two and a Half Men
- 20.15 Pressa
- 21.00 The Following
- 21.45 Prime Suspect
- 23.30 It's Always Sunny in Philadelphia
- 23.50 Derek
- 00.15 Fringe
- 01.00 Pressa
- 01.45 The Following
- 02.25 Prime Suspect
- 04.10 It's Always Sunny in Philadelphia

BÍÓSTÖÐIN

- 10.00 That's My Boy
- 11.55 The Devil Wears Prada
- 13.45 Sense and Sensibility
- 16.00 That's My Boy
- 17.55 The Devil Wears Prada
- 19.45 Sense and Sensibility
- 22.00 The Monuments Men
- 23.55 Trust
- 01.40 Sarah's Key
- 03.30 The Monuments Men

RÚV

- 13.50 HM í handbolta karla (Makedónía - Túnís) Bein útsending
- 15.50 HM í handbolta karla (Pólland - Þýskaland) Bein útsending
- 17.20 Tákn málsfréttir
- 17.30 HM-stofan
- 17.50 HM í handbolta karla (Svíþjóð - Ísland) Bein útsending
- 20.00 Fréttir
- 20.20 Íþróttir
- 20.25 Veðurfréttir
- 20.35 HM-stofan
- 21.00 Hraðfréttir
- 21.25 Útvarp (Rangárþing ytra - Skaga-fjörður)
- 22.35 Morgundagurinn er eilífur (Tomorrow Never Dies)
- 00.30 16 húsaraðir
- 02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 15.05 Cheers
- 15.30 Family Guy
- 15.50 King & Maxwell
- 16.30 Beauty and the Beast
- 17.10 Agents of S.H.I.E.L.D.
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.50 Generation Cryo Raunveruleikabættir um 17 ára gamla stúlku, Breeanna, sem nýlega hefur komist að því að hún er getin með aðstoð sæðisgjafa. Hún heldur í ferð að leita að 15 hálfystkinum sínum sem eru öll feðruð af sama sæðisgjafanum.
- 20.35 Pirates of the Caribbean. Dead Man's Chest
- 23.10 The Tonight Show Spjallþáttasníllingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet. Jimmy fær í heimsókn leikarann og grínistann Jay Baruchel. Söngkonan Meghan Trainor, sem hefur gert allt vitlaust með lagi sínu „All About That Bass“, tekur lagið.
- 00.00 Betrayal
- 00.50 Ironside
- 01.35 The Tonight Show
- 02.25 The Tonight Show
- 03.15 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.45 Golfing World 2014
- 09.35 Inside The PGA Tour 2015
- 10.00 European Tour 2015
- 13.00 Inside The PGA Tour 2015
- 13.25 PGA Tour 2015 - Highlights
- 14.20 PGA Tour 2015
- 17.50 European Tour 2015
- 20.50 PGA Tour 2014
- 00.00 PGA Tour 2015

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

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga

FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

GN'R
LIES
EXCLUSIVE



30
ÅRA



WELCOME
TO THE
JUNGLE



HEIÐURSTÓNLEIKAR Í HÁSKÓLABÍÓ 28. MARS KL. 19:30

Bandaríska hljómsveitin Guns N' Roses fagnar 30 ára starfs-
afmæli á árinu en hún er ein ástsælasta rokkhljómsveit
sögunnar og hefur selt tugi milljóna platna um allan heim.
Meðal þekktustu laga sveitarinnar eru Welcome to the Jungle,
Sweet Child o' Mine, Paradise City og November Rain. Það
verður sannkölluð rokkveisla þegar öll frægustu og bestu lög
Guns N' Roses verða flutt á stóra sviði Háskólabíós. Þessu vilt
þú alls ekki missa af.

Miðasala hefst í dag kl. 12:00 á midi.is.
Miðaverð: 7.990 kr.

Af hverjum seldum miða renna 500 kr. til styrktar Mottumars.

Söngur: Stefán Jakobsson (Dimma), Jenni (Brain Police)
Snorri Snorrason og Arnar Friðriksson
Bakraddir: Erna Hrönn og Stefanía Svavarsdóttir

Hljómsveit:
Gítar: Andri Ívarsson, Einar Þór Jóhannsson og Franz Gunnarsson
Trommur: Þórhallur Stefánsson
Bassi: Jón Svanur Sveinsson
Hljómborð: Valdimar Kristjánsson
Tónlistarstjórn: Þórir Úlfarsson og Franz Gunnarsson

DÆGURFLUGAN

MOTTU
MARS

FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Það er lagið 4 með Aphex Twin. Það startar mínum föstudegi ansi vel.“

Árni Grétar Jóhannesson, Futuregrapher og annar stofnenda Möller Records.

Sér fyrir sér rabarbaraverksmiðju í Eyjafirði

Edda Kamilla Örnólfsdóttir skoðar rabarbarann og fjölbreytileika hans.

„Ég fékk þessa hugmynd fyrst sumarið 2008, en þegar ég fékk styrk frá atvinnumálum kvenna 2011 þá fóru hlutirnir að gerast,“ segir Edda Kamilla Örnólfsdóttir, viðskipta- og heimskautaréttarfræðingur og rabarbararæktandi.

Fyrir ofan Hólavátn í Eyjafjarðarsveit er Edda með hálfan hektara þar sem hún ræktar rabarbara og fyrir henni er hann ekki bara sultuhræfni. „Þetta er snilldarhræfni, ódýrt og gott. Flestir ímynda sér að það sé bara hægt að nota stilkinn í sultur og bökur,



EDDA KAMILLA ÖRNÓLFSDÓTTIR

við rabarbarann er að setja hann í niðursuðu og gera hægðalosandi te úr rótinni líkt og þekkist í Asíu. „Það er nemandi í Háskólanum á

en ég er að vinna í því að láta rannsaka rótina, hófinn (hvíta hlutann) og blaðið og möguleikana sem það býður upp á,“ segir hún.

Meðal þess sem Edda sér fyrir sér að hægt sé að gera við rabarbarann er að setja hann í niðursuðu og gera hægðalosandi te úr rótinni líkt og þekkist í Asíu. „Það er nemandi í Háskólanum á

Akureyri að gera grunnrannsóknir á rabarbaranum og hvort sé hægt að nýta efni úr honum í snyrtivörur þar sem hann hefur bólgueyðandi áhrif. Blaðið er líka ríkt af oxalsýru og við erum líka að skoða hver séu bakteríudrepandi áhrif hennar. Ég sé fyrir mér, ef allt gengur upp, rabarbaraverksmiðju í Eyjafirði. Það er auðveldara að rækta rabarbara en papriku og í Bretlandi er hann ræktaður allt árið í gróðurhúsi. Hann þarf ekki tilbúinn áburð og elskar hrossaskít,“ segir Edda.



RABARBARI Edda Kamilla er með rabarbaraplöntur í glugganum hjá sér.

OPEN FROM 11 AM EVERY DAY

Lebowski Bar menu

- 1. LEBOWSKI**
Ostborgari ^{150g} 990 kr.
Með frönskum og gosi 1450 kr.
- 2. WALTER**
Beikonborgari ^{150g} 1290 kr.
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 3. DONNY**
Bernaiseborgari ^{150g} 1290 kr.
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 4. THE OTHER LEBOWSKI**
Steikarborgari ^{150g} 1590 kr.
Búinn til úr nautalund.
Með frönskum, bernaise og gosi 2090 kr.
- 5. BUNNY LEBOWSKI**
Kjúklingaborgari 1290 kr.
Með gráðastasósu og BBQ sósu.
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 6. HONEY BOO**
Beikonborgari ^{150g} 1290 kr.
Hunangsgljáð beikon, BBQ sósa og japanskt mæjónes.
Með frönskum og gosi 1750 kr.
- 7. THE NIHILISTS**
Kjúklingavængir 10stk. 1390 kr.
Gráðastasósa og BBQ sósa.

Laugavegi 20a 101 Reykjavík
552-2300 lebowskibar.is

Fær einn dag til að æfa fyrir Eurovision

Söngkonan Hildur Kristín Stefánsdóttir tekur þátt í undankeppni Eurovision en verður þó á tónleikaferðalagi með hljómsveitinni sinni þangað til daginn fyrir.

„Ég kem heim degi áður en ég fer á svið í Háskólabíói,“ segir söngkonan Hildur Kristín Stefánsdóttir sem tekur þátt í undankeppni Eurovision á næstu vikum.

Hún er söngkona hljómsveitarinnar Rökkurróar, sem byrjar í dag þriggja vikna tónleikaferðalagið um Evrópu, og kemur hún heim degi áður en hún stígur á svið í undankeppni Eurovision.

„Það er líklegt að við þurfum að fá einhvern staðgengil á æfingarnar en við ætlum líka mögulega að reyna að æfa í gegnum Skype. Annars er mikill Eurovision-fílingur í þessu þar sem ég verð í Evrópu,“ segir Hildur Kristín létt í lundu. Hópurinn hefur þó nýtt tímunn vel hingað til í æfingar og að velta sínu atriði fyrir sér.

Hún hefur alltaf verið mikill Eurovision-aðdáandi en gerði þó ekki ráð fyrir að taka þátt sjálf. „Það hefur alltaf verið draumur að taka þátt en að sama skapi hef ég bara ekkert verið að gera popptónlist. Ég er í jaðarindihljómsveit og lærði klassík þegar ég var yngri þannig að ég gerði ekki ráð fyrir að ég myndi taka þátt,“ bætir Hildur Kristín við.

Hún mun flytja lagið Fjaðrir með hóp sem kallar sig Sunday. „Við erum hópur af fólki sem kemur úr mismunandi listgreinum. Í þessari keppni er það oft bara þannig að einhver lagahöfundur velur einhvern einstakling til að flytja lagið. Við sömdum hins vegar lagið okkar sjálf og flytjum það sjálf. Við erum með danshöfund, hana Hildi Ólafsdóttur, og pródúserinn Loga Pedró Stefánsen með okkur.“

Hún segist taka eftir tónlistar-



HILDUR KRISTÍN STEFÁNSDÓTTIR Söngkonan úr Rökkurró hefur alltaf verið mikill aðdáandi Eurovision-keppninnar.

snobbi á Íslandi gagnvart Eurovision. „Það er mikið tónlistarsnobb á Íslandi og það er bara kjánalegt. Eftir að ég sendi lagið í Eurovision, þá héldu allir að ég væri að grínast. Það er áhugavert að fólk líti á þetta sem grín, við vorum alltaf að gera þetta af alvöru en fólk trúði þessu ekki,“ útskýrir Hildur Kristín.

Hún nýtur sín í poppinu og getur vel hugsað sér að gera meiri popptónlist. „Mér finnst þetta geðveikt gaman og mér finnst sértaklega gaman að spá í popptónlist núna. Það eru margir sem díska popptónlist og ég er ósammála þeim, þetta er sú tónlistarstefna sem nær til

→ Rökkurró hefur tónleikaferðina á Eurosonic-hátíðinni í Hollandi.

Sveitin sendi frá sér sína þriðju plötu, Innra, fyrir júl.

breiðasta hópsins og það er frábært að gera tónlist sem nær til svo margra. Ég vil að popptónlist fái það kredit sem hún á skilið,“ segir hún en upphalds Eurovision-lagið hennar er hið sænska Euphoria sem Loreen flutti árið 2012.

gunnarleo@frettabladid.is

Hittu Colin Firth á Golden Globe

Kron by Kronkron heldur áfram að slá í gegn hjá stjórnunum í Hollywood.

Magni Þorsteinsson og Húgrún Árnadóttir, eigendur tískuverslunarinnar KronKron, hittu stjórnurnar Ginu Rodriguez, sem fékk Golden Globe-verðlaun fyrir hlutverk sitt í þáttunum Jane the Virgin, og breska leikarann Colin Firth, á Golden Globe-hátíðinni á dögunum. Firth sagðist kannast við merkið og hafa heyrt um það áður.

„Þetta er enn eitt ævintýrið sem við erum lent í sem er að leiða okkur á spennandi slóðir. Þetta var frábær ferð og alveg ómetanleg fyrir kynningu Kron by Kronkron í Bandaríkjunum, alveg ótrúleg viðbrögð og tækifæri sem við erum þarna að detta um,“ segir Magni. „Þetta eru dásamleg viðbrögð og svo frábært hvað þessar „stjórnur“ hrífast af okkar hönnun og eru allar af vilja gerðar til að leggja sitt



ÞAKKLÁT Magni og Húgrún eru afar þakklát fyrir góð viðbrögð erlendra stjarna við hönnun þeirra.

af mörkum til að kynna okkur í Bandaríkjunum. Það er ansi sterkt tengslanet að myndast þar fyrir okkur,“ bætir Húgrún við.

Þau komu fram í beinni útsendingu hjá sjónvarpsstöðinni NBC fjórum sinnum. „Þetta er svakalega dýrmæt auglýs-

ing fyrir okkur og við erum svakalega þakklát fyrir þetta. Þetta virðist vera að vinda upp á sig og því er úr ansi miklu að vinna í kjölfarið,“ segir hún.

Ekki er víst hvort sams konar kynning verður á Óskarsverðlaunahátíðinni sem verður haldin í næsta mánuði, en fyrirkomulagið þar er annað en tókast til dæmis á Golden Globe.

- asi

محصنة لقتملك

Njóttu handboltaveislunnar
í Katar með HM-fötu KFC.

25 Hot Wings ásamt Hot Sauce á aðeins
2.699 kr. frá 15. janúar til 1. febrúar.



svooogott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTÍ • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI WWW.KFC.IS



Póst: dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka

24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Desplat vann með Sólveigu

Frakkinn Alexandre Desplat er eitt þeirra þriggja tónskálda sem munu etja kappi við Jóhann Jóhannsson á Óskarsverðlaunahátíðinni í febrúar. Desplat var í gær tilnefndur fyrir bestu tónlistina í tveimur myndum, The Grand Budapest Hotel og The Imitation Game og hefur því sam- anlagt átta sinnum verið tilnefndur til Óskarsins á farsælum ferli sínum. Ekki vita þó allir að hann hefur komið við sögu í íslenski kvikmynd- gerð því hann samdi tónlistina við myndina Stormviðri í leikstjórn Sólveigar Anspach sem kom út 2003. Fjórum árum síðar hlaut Desplat sína fyrstu Óskartilnefningu, fyrir The Queen.

-fb



Fékk bjór hjá borgarstjóra

Tónlistarmaðurinn Unnsteinn Manuel Stefánsson er um þessar mundir staddur í Groningen í Hollandi. Þar fer fram tónlistarráð- stefnan Eurosonic og skipar Ísland þar sérstakan heiðursess. Af þeim sökum eru Ragnheiður Elín Árna- dóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri einnig á staðnum. Unn- steinn, sem kemur ekki fram á hátíðinni heldur vinnur að heimildarmyndargerð fyrir ÚTÓN, birti á Instagram-síðu sinni mynd af bjór- flösku sem er sérstak- lega merkt Degi B. en ekki fylgir sögunni hvernig honum áskotnaðist hún.



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Guðjón Valur: Heilsa stráksins míns mikilvægari en handbolti
- 2 „Ég tel mig ekki hafa verið á ofs- hraða“
- 3 Ferðu allt of oft í sturtu?
- 4 156 af 157 læknanemum fengu hæstu mögulegu einkunn
- 5 Guðjón Valur í pitsurnar
- 6 Múlakaffi hagnaðist um tæpar 140 milljónir króna

ÚTSALA
ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR

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

DORMA

ÚTSALAN

Í FULLUM GANGI

OPIÐ
ALLA DAGA

NATURES COMFORT – heilsurúm

Nature's Bedding

Stærð: 120x200 cm / 140x200 / 160x200 cm / 180x200 cm.
 Dýna, botn og lappir.

Comfort 120x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ 77.935
 VERÐ ÁÐUR 119.900

Comfort 140x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ 90.285
 VERÐ ÁÐUR 138.900

Comfort 160x200 cm
ÚTSÖLUVERÐ 97.435
 VERÐ ÁÐUR 149.900

AFSLÁTTUR 35%
 AF NATURES COMFORT

STILLANLEG C&J RÚM með Shape þrýstijöfununar heilsudýnum

Charlotte & Julien

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

Stillanlegt C&J m/Shape 2x90x200 cm

ÚTSÖLUVERÐ 354.768
 VERÐ ÁÐUR 466.800

AFSLÁTTUR 24%
 AF STILLANLEGUM C&J

Fáanleg í stærðunum:
 2x80x200 cm.
 2x90x200 cm.
 2x90x210 cm.
 2x100x200 cm.
 120x200 cm.
 140x200 cm.

CLASSIC sófi

Stærð: 200x90
 Hæð: 100 cm.
 Slitsterkt áklæði. Margir litir.

Einnig fánlegur CLASSIC hægindastóll.
ÚTSÖLUVERÐ: 79.920 kr.
 Fullt verð: 99.900 kr.

CLASSIC SÓFI
ÚTSÖLUVERÐ 119.920
 VERÐ ÁÐUR 149.900

MIAMI svefnsófi m/tungu

MIAMI SVEFN SÓFI

ÚTSÖLUVERÐ 135.920
 VERÐ ÁÐUR 169.900

Stærð: 240x90
 Tungu: 225 Hæð: 90 cm.
 Grátt slitsterkt áklæði.
 Rúmfatageymsla í tungunni.

EASY hægindastóll með skemli

EASY hægindastóll
ÚTSÖLUVERÐ 54.900
 VERÐ ÁÐUR 89.900

AFSLÁTTUR 20-50%
 AF ÖLLUM VÖRUM

DORMA
 – býður góða nótt

QOD dúnsæng

ÚTSÖLUVERÐ 14.900
 VERÐ ÁÐUR 19.900

QOD DÚN- SÆNG

60%, 600 gr. Stærð: 135x200 cm.