



SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um Conchitu Wurst, ófrið og vopnahlé. **17**



MENNING Myndlist íslenskra kvenna sem mörkuðu spor. **26**



LÍFIÐ Hljómsveitin alt-J heldur tónleika hér á landi í júní. **42**



SPORT Órn Davíðsson spjótkastari vann brons í hástökki á MÍ. **38**

Við kynnum **Philips Ambilight 9000 sjónvörpin** Engin venjuleg upplifun  með Android

PHILIPS  **Heimilistæki** ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
13. febrúar 2015
37. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt niðurstöðum Gallup Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ



Megum öll vera ólík

Ugla Stefánía ferðast um landið og fræðir börn, unglina og starfsfólk grunnskóla um hinsegin málefni. Hún leggur áherslu á mikilvægi opinskáar umræðu og fræðslu.

FRÉTTIR

Mætti tómlæti Fyrirverandi lögreglustjóri á Suðurnesjum, segist á sínum tíma hafa mætt tómlæti ríkislögreglustjóra þegar kom að mansali. **12**

Ekki í það eftir pöntun Eldri borgarar á hjúkrunarheimilum hafa ekki allir val um hvenær eða hversu oft þeir fá að fara í það. **2**

Varar við höfrungahlaupi Forsætisráðherra vill krónutöluhækkunar fremur en prósentuhækkunar. **4**

Þungir fangelsisdómar yfir Kaupþingsmönnum

Hæstiréttur dæmdi ákærða í Al Thani-málinu svokallaða í fjögurra til fimm og hálfis árs fangelsi í gær. Fallist á öll meginjónarmið sem ákærvaldið hélt uppi, að mati Ólafs Þórs Haukssonar, sérstaks saksóknara.

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur dæmt þá Hreiðar Má Sigurðsson, Sigurð Einarsson, Ólaf Ólafsson og Magnús Guðmundsson til fangelsisvistar fyrir hlut eirra í Al Thani-málinu svokallaða. Málið er eitt stærsta efnahagsbrotamál í sögu þjóðarinnar.

Hreiðar Már, fyrirverandi forstjóri Kaupþings, fékk þingsta dóminn, fimm og hálf árs, en Sigurður, sem þá var stjórnarformaður bankans, hlaut mildasta dóminn, eða fjögurra ára fangelsi.

„Við erum rétt að byrja að lesa dóminn, hann er allmikill að stærð



ÓLAFUR ÓLAFSSON Priggja og hálfis árs fangelsisdómur þingdur um eitt ár.



HREIÐAR MÁR SIGURÐSSON Fimm og hálfis árs fangelsisdómur staðfestur.



SIGURÐUR EINARSSON Fimm ára fangelsisdómur mildaður um eitt ár.



MAGNÚS GUÐMUNDSSON Priggja ára fangelsisdómur þingdur um eitt og hálf árs.

og mikið efni að fara í gegnum. Hins vegar sýnist okkur hjá emb-

ættinu við fyrstu sýn að fallist sé á öll meginjónarmið ákærvalds-

ins í þessu gríðarstóra máli,“ sagði Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, eftir að dómur féll.

Sigurður Einarsson, var að vonum ósáttur þegar fréttastofa náði tali af honum fljótlega eftir dómsuppkvaðningu. „Ég held að þetta sé einn af þeim dómum sem verður talinn hrein þvæla þegar fram líða stundir. Ef það er virkilega þannig að fimm af hæfustu hæstaréttardómurum landsins hafi komist að þessari niðurstöðu þá er eitthvað verulega brenglað við þeirra hugarfar,“ segir Sigurður.

- sa / sjá síðu 8



Bolungarvík	-3°	SA	8
Akureyri	-5°	SA	6
Egilsstaðir	-4°	A	8
Kirkjubæjarkl.	-3°	SA	9
Reykjavík	-2°	A	7

STORMUR SA-TIL Í dag verða víða austan 10-15 m/s en 20-25 við S- og SA-ströndina fram á kvöld. Snjókomu S- og A-lands en annars skjáð. Frost 0-10 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



FLÉIRA ER MATUR EN FEITT KJÖT Innflutningur á kjöti jókst um 61 prósent á milli árána 2014 og 2013. Ferðamannaafjölgun og hærra mjólkurverð eru sögð skýra aukninguna. Þú slátrir ekki mjólkurkúnni á meðan mjólkurverð er hátt. Úr versluninni Kjöt og fiskur.

Næturfundir báru ávöxt:

Samningi um vopnahlé náð

ÚKRAÍNA Samkomulag tókst í gærmorgun um vopnahlé í Úkraínu frá og með sunnudegi. Lendingu var náð eftir næturlöng fundahöld Angelu Merkel Þýskalandskanslara, Vladímírs Pútín Rússlandsforseta, Petró Porosjenkó Úkraínuforseta og François Hollande Frakklandsforseta, í forsetahöllinni í Minsk í Hvíta-Rússlandi.



VLADÍMÍR PÚTÍN

„Okkur tókst að ná samkomulagi um meginatriðin,“ sagði Pútín við blaðamenn eftir að fundahöldunum lauk. Fulltrúar uppreisnarmanna í austanverðu landinu féllust líka á og skrifuðu undir samkomulagið.

Ekkert er minnst á Krímsskaga í samkomulaginu, en skaginn var innlimaður í Rússland síðastliðið vor.

- gb / sjá síðu 10

Formaður Neytendasamtakanna segir neytendur borga brúsann:

1,3 milljarðar í tolla af kjöti

NEYTENDUR Alls skiluðu 1,3 milljarðar sér í ríkiskassann í aðflutningsgjöldum af innfluttu kjöti á árinu 2014. Árið 2013 námu tollarnir 680 milljónum króna og því hefur aukinn kjötinnflutningur skilað ríkissjóði 634 milljónum króna meira í kassann.

Jóhannes Gunnarsson, formaður Neytendasamtakanna, segir engan vafa leika á því að neytendur borgi brúsann. „Það hefur verið krafa

Neytendasamtakanna allt frá því að innflutningur byrjaði á sínum tíma að stjórnvöld létu af ofurtollastefnunni. Þarna eru gríðarlega háir tollar og það eru að sjálf-sögðu neytendur sem borga.“

Gríðarleg aukning hefur orðið í innflutningi á kjöti síðustu árin og árið 2014 varð algjör sprenging, þegar flutt voru inn 2.758 tonn af kjöti, miðað við 1.709 árið áður. Þetta jafngildir 61 prósentis

aukningu á innflutningi. Mest varð aukningin í nautakjöti, en innflutningur þess fjórfaldaðist, fór úr 266 tonnum árið 2013 í 1.047 tonn árið 2014.

Jóhannes segir að stjórnvöld eigi að snúa við blaðinu og leyfa samkeppni að utan með landbúnaðarvörum með lægri tollum. „Það á ekki að tolla matvæli í landi þar sem matvælavæð er jafnhátt og hér er.“

- kóp / sjá síðu 6

Bakarísbollur
Eitt verð!
329 kr. stk.

Aðeins í Engihjalla
Iceland

SENDUM UM ALLT LAND!
Betri búningar í Hókus Pökus!!!

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Lögurveg 169 6 551-2955

Efirlæti

Ljúffeng og freistandi konudagsostakaka bíður þín í næstu verslun

SPURNING DAGSINS



Halldór, missti lýðræðið af strætó?

„Já, og strætó rennur án fulltrúa minnihlutans í Reykjavík niður lýðræðishallann.“

Halldór Halldórsson, oddviti sjálfstæðismanna í borgarstjórn Reykjavíkur, segir lýðræðishalla á sameignarfélagum sveitarfélaga, eins og Strætó bs., því fulltrúa minnihluta í sveitarstjórnunum sitji ekki í stjórnunum.

Heilbrigðiseftirlitið fékk fimmtán kvartanir á sautján árum vegna hávaða frá kirkjuklukkum: Hringingarnar ekki umhverfisvandamál

REYKJAVÍKURBORG „Hringingar frá kirkjuklukkum framkvæmdar samkvæmt því verklagi sem þjóðkirkjan hefur ákveðið verður að telja að séu eðlilegur hluti af borgarumhverfi.“ segir Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur.

Þetta segir í umsögn til umhverfis- og skiplagsráðs, sem vísað hafði hugmynd af vefnum Betri Reykjavík til Heilbrigðiseftirlitsins. Samkvæmt hugmyndinni átti aðeins að hringja kirkjuklukkum við stærri athafnir. „Klukknaðhljómurinn getur verið sérstaklega óþægilegur fyrir til dæmis fólk sem vinnur á næturvöktum,

eða yngstu börnin sem sofa á þessum tíma. Að ég tali nú ekki um þynnuna,“ sagði einn sem tók þátt í umræðu um málið á vefnum Betri Reykjavík.

„Á tímabilinu 1998 til 2015 er um að ræða fimmtán kvartanir, það er innan við ein kvörtun á ári síðastliðin sautján ár,“ segir Heilbrigðiseftirlitið sem kveður tíu af þessum kvörtunum hafa verið vegna sömu þriggja kirknanna. „Farið hefur verið fram á úrbætur þar sem staðfest er að kvartanir eru réttmætar og ekki farið að viðurkenndu verklagi við hringarnar.“

Heilbrigðiseftirlitið skoði kirkjuklukkur



SKIPTAR SKOÐANIR Fram kom í Fréttablaðinu 19. desember síðastliðinn að sumum þykja hringingar í kirkjuklukkum óþægilegar en öðrum hátíðlegar.



SÝNA SEÐLANA Ítalskir lögreglumenn þurftu að telja í höndunum evruseðla sem hald var lagt á í þorpinu Villaricca, nærri Napólí, á suðurhluta Ítalíu í gær. Talningarvélur réðu ekki við pappírinn.

Hald lagt á 53 milljónir falsaðra evra í heimahúsi á S-Ítalíu: Tíu tíma tók að telja peningana

ÍTALÍA Lögregla á Ítalíu hefur gert upptækar 53 milljónir í fölsuðum evruseðlum sem fundust í kjallara íbúðarhúsi í þorpinu Villaricca, nærri Napólí, á Ítalíu. Lögreglan kynnti fund sinn á blaðamannafundi í gær. Er þetta með hæstu upphæðum sem fundist hafa í fölsuðum seðlum.

Upphæðin var í 100, 50, 20 og 10 evruseðlum og tók lögreglu um tíu stundir að telja þá í höndunum, að sögn La Repubblica. Peningatalsningarvélur réðu ekki við seðlana, sem þó eru sagðir haganlega gerðir. Húseigandinn, 51 árs karl að nafni Antonio Sgambat, var handtekinn á staðnum. Hann verður kærður fyrir sinn þátt en lögregla rannsakar enn hvar seðlarnir voru framleiddir og hvernig þeim var komið í umferð.

Aldraðir fá ekki böðun eftir pöntun

Ekki hafa allir eldri borgarar sem búa á hjúkrunarheimilum val um það hvenær og hversu oft þeir fá að fara í bað. Formaður Félags eldri borgara segir félagið hafa miklar áhyggjur af stöðu aldraðra og langri bið eftir að komast á hjúkrunarheimili.

VELFERÐARMÁL Dæmi eru um að eldri borgarar sem búa á hjúkrunarheimilum komist bara einu sinni í bað í viku. Í fréttum Stöðvar 2 fyrr í vikunni var sagt frá slæmu ástandi á Seljahlíð í Breiðholti vegna manneklu. Þar sé bara hægt að baða fólk einu sinni í viku og mikið sé gefið af róandi lyfjum þar sem starfsfólk-ið nái ekki vegna anna að sinna því sem skyldi.

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík í nágrenni, segir þetta vera þekkt víðar. Þó sé það mismunandi eftir heimilum. „Mönnun á heimilum hefur dregist saman á undanförunum árum og við það myndast hættustig. Það segir sig sjálft að þá er minni þjónusta við fólk,“ segir Þórunn.

Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistu, segir að á sumum deildum sé það þannig að fólk fari í bað einu sinni í viku. „Á þremur af fimm heimilum okkar erum við með þá stefnu að fólk fari bara í bað þegar það vill en á hinum heimilunum er aðstaða húsnæðisins þannig að það er erfiðara í framkvæmd en við reynum alltaf að mæta fólk eins og hægt er. Það eru ekki stífar reglur um það en við reynum að láta fólk hafa ákveðna baðtíma,“ segir Pétur.

Hann segir þó raunina vera þá að ekki vilji allir fara oftari í bað. „Þetta er mjög persónubundið. Það má ekki gleyma því að þetta fólk er af þeirri kynslóð sem er



BAÐ EINU SINNI Í VIKU Vegna húsnæðisaðstæðna þá er ekki hægt á öllum heimilum Hrafnistu að fara í bað þegar heimilismenn vilja.

Skólamál í Pingeyjarsveit: Starfshópur leystur upp

PINGEYJARSVEIT Mikill hiti er í sveitarstjórn Pingeyjarsveitar vegna áförmu meirihluta sveitarstjórnar sveitarfélagsins um að loka Litlulaugaskóla í Reykjadal.

Starfshópur til undirbúnings mótvægisáðgerða vegna breytinganna var settur á lagginar og var fyrsti og eini fundur hans haldinn þann 22. janúar síðastliðinn. Sveitarstjórnirinn Arnór Benónýsson leysti upp starfshópin eftir sextán mínútna fund og sagði engan grundvöll fyrir samvinnu ólíkra skoðanahópa.

Framsókn vill hreinsun: Vilja skipta um í stjórn Strætó

REYKJAVÍK Framsókn og flugvallarvinir vilja skipta um fulltrúa Reykjavíkurborgar í stjórn byggðasamlagsins Strætó. Einnig leggja þeir til að fulltrúar borgarinnar innan SSH leggi til að skipt verði um alla stjórn Strætó.

Þetta kemur fram í bókun Framsóknar í borgarráði í gær. Ástæða bókunarinnar er vandræði Ferðapjónustu fatlaðra.

Fulltrúi borgarinnar í stjórn Strætó er Kristín Soffía Jónsdóttir í Samfylkingu.



ÞÓRUNN SVEINBJÖRNSDÓTTIR

ekki vön að fara í sturtu á hverjum degi. Sumir fara í bað reglulega af því það þarf að ýta þeim í þá áttina en ekki af því að þeir óski eftir því að fara oftari. En auðvitað þarf þetta að vera þannig að það sé farið eftir eigin óskum fólks,“ segir hann.

Þórunn segir það líka vera ákveðið áhyggjuefni hvað verði þegar næstu kynslóðir fari á hjúkrunarheimilin, kynslóðir sem séu vanar að fara í bað á hverjum degi. „Við höfum oft sagt hvernig þetta verður þegar kemur að þeirri kynslóð sem þarf að fara í bað daglega því þá þarf miklu meiri mannskap,“ segir

hún og tekur fram að sá mannskapur sé ekki til staðar.

Þórunn telur þó að það verði ekki vandamál þar sem þau hjúkrunarheimili sem byggð séu í dag séu með betri baðaðstöðu.

Þórunn segir Félag eldri borgara hafa miklar áhyggjur af stöðu aldraðra. „Skorturinn á hjúkrunarheimilum á höfuðborgarsvæðinu er orðinn svo alvarlegur og við vitum að það er fjöldi fólks á bið sem getur valdið því að ættingjar þeirra veikist líka.“ Hún bendir á að fólk fari mun veikara inn á heimilin nú en áður vegna stöðunnar. „Staðan er verst hér á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum.“

viktoria@frettabladid.is

Langning jarðstrengs um Sprengisand er 2,5 til 6 milljörðum króna dýrari: Lengd jarðstrengja mörkum háð

ORKUMÁL Jarðstrengur um Sprengisand getur að hámarki orðið 50 kílómetra langur vegna tæknilegra takmarkana í núverandi raforkukerfi.

Þetta kemur fram í nýrri skýrslu sérfræðingahóps á vegum Landsnets um lagningu jarðstrengja á hærri spennu í íslenska raforkuflutningskerfinu. Áætlaður stofnkostnaður við lagningu 50 kílómetra 220 kílóvolta jarðstrengs um Sprengisand með 400 megavatta flutningsgetu er um 6,6 milljarðar króna og 12,6 milljarðar ef lagðir eru tveir strengir með samtals 800 megavatta flutningsgetu.

„Til samanburðar er áætlaður stofnkostnaður 50 kílómetra langrar 800 megavatta loftlínu um 4,1 milljarðar króna,“ segir



HÁSPENNULÍNA Umtalsvert dýrara er að leggja háspennulínur í jörð en hafa þær í lofti.

í tilkynningu Landsnets. Einnig kemur fram að verð á jarðstrengjum á hærri spennu, eða með mikla flutningsgetu, hafi lækkað verulega á síðustu árum, eða um allt að helming fyrir 220 kílóvolta strengi, á meðan verð á strengjum fyrir lægri spennu hafi lækkað mun minna.

Skýrsluhöfundar segja helstu ástæður lækkunar vera tæknipróun í framleiðslu og stóruvæðing framboð, meðal annars frá framleiðendum utan Evrópu. Auk þess kemur fram að varmaleiðni í íslenskum jarðvegi geti takmarkað flutningsgetu jarðstrengja hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



KOMONO Winston Regal

18.990.-

HÚRRA REYKJAVÍK

HVERFISGATA 50 | 101 REYKJAVÍK | 571 7101 | WWW.HURRAREYKJAVIK.IS

STYRKTU STÖÐU ÞÍNA

NÁMSKEIÐ Á NÆSTUNNI
ENN FLEIRI NÁMSKEIÐ Á ENDURMENNTUN.IS

STJÓRNUN OG FORYSTA

Hvatning og starfsánægja – áhrif stjórnenda
Snemmskráning til og með 14. febrúar

VMS töflur (Visual Management System)
- ein af grunnaðferðum Straumlínustjórnunar
Snemmskráning til og með 15. febrúar

Stefnumótun og áætlanagerð fyrir sveitarfélög,
stofnanir og félagasamtök
Snemmskráning til og með 20. febrúar

Gagnrýnin hugsun við ákvarðanatöku
Snemmskráning til og með 21. febrúar

Frammistöðusamtöl – Starfsmannasamtöl
Snemmskráning til og með 23. febrúar

Ertu að grínast? Námskeið í trúðatækni
til að efla leiðtoga- og samskiptahæfni
Snemmskráning til og með 1. mars

FJÁRMÁL OG REKSTUR

Valuation and Financial Modeling
Snemmskráning til og með 18. febrúar

Behavioral Finance: The Role of Greed and Fear
in Financial Markets
Snemmskráning til og með 19. febrúar

Excel - flóknari aðgerðir fyrir lengra komna
Snemmskráning til og með 23. febrúar

Grunnatriði fjármála
Snemmskráning til og með 28. febrúar

HEILBRIGÐIS- OG FÉLAGSSVIÐ

Samleið til hinstu stundar. Sálgæsla við þau sem horfa
fram til eigin dauða og aðstandendur þeirra
Snemmskráning til og með 21. febrúar

Einstaklingsmiðuð öldrunarþjónusta
Snemmskráning til og með 16. febrúar

VERKFRÆÐI OG TÆKNIFRÆÐI

Hönnunarstjórnun
Snemmskráning til og með 14. febrúar

Helstu gerðir útboða og samninga
Snemmskráning til og með 28. febrúar

UPPLÝSINGATÆKNI

ISTQB Agile Tester
hefst 17. febrúar

Analytics With Unstructured Data / BIG DATA
The Fascinating World of Textual Disambiguation
Snemmskráning til og með 23. febrúar

STARFSTENGD HÆFNI

Verkefnastjórnun - verkefnisáætlun
Hefst 19. febrúar

Gerð gæðahandbókar fyrir vef
Snemmskráning til og með 21. febrúar

WordPress – Vinsælasta vefumsjónarkerfi í heimi
Snemmskráning til og með 23. febrúar

Excel - grunnatriði og helstu aðgerðir
Snemmskráning til og með 27. febrúar

Markviss framsögn og tjáning
Snemmskráning til og með 27. febrúar

Próaðar gagnagreiningar (e. predictive analytics)
Snemmskráning til og með 27. febrúar

Mastering the Complex Sale. Skills and Disciplines
for Winning High-Stakes Sales in a Complex and Evolving Market
Snemmskráning til og með 2. mars

UPPELDI OG KENNSLA

Einstaklingsmiðuð úrræði til að draga
úr erfðri hegðun ungra barna
Snemmskráning til og með 24. febrúar

iPad í leikskólum - framhaldsnámskeið
Snemmskráning til og með 27. febrúar

PERSÓNULEG HÆFNI

Að njóta breytinganna
snemmskráning til og með 15. febrúar

Jákvæð sálfræði og styrkleikabjálfun (Coaching) -
Nýttu styrkleika þína á nýjan hátt
snemmskráning til og með 16. febrúar

Vönduð íslenska - tölvupóstur og stuttir textar
snemmskráning til og með 17. febrúar

Húmor og gleði í samskiptum ... dauðans alvara
snemmskráning til og með 20. febrúar

Öflugt sjálfstraust
snemmskráning til og með 20. febrúar

Bragfræði fyrir byrjendur
snemmskráning til og með 27. febrúar

Taktu ábyrgð á eigin skoðunum
- Gagnrýnin hugsun í dagsins önn
snemmskráning til og með 28. febrúar

MENNING

Róm verður heimsveldi – Borgarastríð og útpensla
snemmskráning til og með 27. febrúar

Berlín: Hin nýja miðja Evrópu
snemmskráning til og með 27. febrúar

Konur og skáldskapur
snemmskráning til og með 1. mars

SNEMMSKRÁNING VEITIR AFSLÁTT OG LÝKUR TÍU DÖGUM ÁÐUR EN NÁMSKEIÐ HEFST

Nánari upplýsingar og skráning: sími 525 4444 endurmenntun.is

SVONA ERUM VIÐ



4,2 bækur voru gefnar út á hverja 1.000 Íslendinga árið 2012.

Það er nær tveimur færri en árið 1999.

Rekstur gistiskýlis á Lindargötu tekinn úr höndum Samhjalpar: Borgin annast útígangsmenn

REYKJAVÍK Velferðarsvið Reykjavíkur tekur við rekstri Gistiskýlisins á Lindargötu. Tillaga þar að lútandi var samþykkt á fundi velferðarráðs borgarinnar í gær. Tillagan var samþykkt með fjórum atkvæðum fulltrúa meirihlutans en fulltrúar Sjálfstæðisflokks greiddu atkvæði á móti.

„Þeir hjá Samhjálp hafa staðið sig vel og að sjálfsögðu á að veita þriðja aðilanum tækifæri,“ segir Börkur Gunnarsson, fulltrúi Sjálfstæðisflokks í velferðarráði, sem

telur ákvörðun velferðarráðs fráleita. „Þetta hefði verið skiljanleg ákvörðun ef miklu hefði munað á tilboðum þeirra sem buðu í reksturinn, en það hljóp aðeins á nokkur hundruð þúsund krónum.“

Börkur segir muninn hafa verið svo lítinn á tilboðunum að það geti ekki hafa haft áhrif á ákvarðanatökuna.

S. Björn Blöndal, formaður borgarráðs og fulltrúi Bjartrar framtíðar í velferðarráði, segir hagkvæmara að borgin sjái um

reksturinn þar sem örlítið dýrara sé fyrir hana að fela öðrum hann. „Það má spyrja sig hvort ekki sé alveg eins gott að borgin sjái um reksturinn fyrst enginn fjárhagslegur ávinningur er af því að fela hann góðgerðarsamtökum,“ segir Björn. Ákvörðunina eigi að endurmeta eftir tvö ár, þegar frekari reynsa sé komin á reksturinn.

„Ég er fullviss um að faglega muni borgin standa mjög vel að þessu verkefni,“ bætir Björn við.

-ngy



NEYÐARSKÝLI FYRIR KARLA Undanfarin ár hefur Samhjálp séð um reksturinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



HÆLISLEITENDUR Í ár eru upprunaríki hælisleitanda 45. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Metfjöldi hælisumsókna:

Stytta biðtíma hælisleitanda

STJÓRNSÝSLA Stjórnvöldum bárust á síðasta ári 175 umsóknir um hæli hér á landi. Það er örlítill fjölgun frá síðasta ári, en þó metfjöldi umsókna.

Utanríkisráðuneytið býst við frekari fjölgun á árinu og áætlað að umsóknir verði allt að 250 talsins. Undirritaður var samningur innanríkisráðuneytis og Rauða krossins um útlendingamál í júní á síðasta ári en hann felur í sér að biðin styttest í 90 daga á hvoru stjórnsýslustigi.

Bið hælisleitanda eftir málsmeðferð hér á landi hefur verið tvö til þrjú ár. Um er að ræða svokallaða norska leið sem miðar að því að stytta meðferð hælisumsókna.

-sk5

Radio Iceland á ensku:

Útvarp fyrir ferðamenn

VIÐSKIPTI Ný útvarpsstöð, Radio Iceland, sem ætluð er fyrir erlenda ferðamenn, hefur útsendingu á hádegi mánudaginn 16. febrúar. Útvarpað verður á ensku og verður stöðinni dreift um FM. Verið er að setja upp dreifikerfi með 15 sendum sem ná yfir stóran hluta landsins.

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, mun hleypa stöðinni af stokknum kl. 12.

-ngy

Varar við höfrungahlaupi í komandi kjaraviðræðum

Forsætisráðherra vill að samið verði um krónutöluhækkunir í stað prósentuhækkana. Þá þurfi að draga úr neikvæðum hvötum og fátækragildrum í skattkerfinu. Formaður Viðskiptaráðs minnir á efnahagslögmálin.

EFNAHAGSMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra hvetur fulltrúa atvinnulífsins til þess að taka ekki þátt í „höfrungahlaupi“ í komandi kjaraviðræðum. Þeir ættu fremur að hugsa um hagsmuni heildarinnar. Þetta kom fram í máli forsætisráðherra á Viðskiptaþingi á Hilton Nordica hóteli í gær.

„Forsætisráðherra á ekki að semja um kaup og kjör. En hann getur haft skoðanir á kjarasamningum, líkt og aðilar vinnu- og aðrar hika ekki við að hafa skoðanir á stjórnvaldsáðgerðum,“ sagði Sigmundur Davíð. Hann sagðist um nokkurt skeið hafa talað fyrir því að menn litu í auknum mæli til krónutöluhækkana.

„Ég geri mér grein fyrir að krónutöluhækkunir hafa haft tilhneigingu til að rata upp allan launastigann í formi prósentna. Það er þó ekkert náttúrulegt. Ef lítið er til síðustu átta ára þá hafa krónutöluhækkunir leitt til þess að lægstu launin hafa hækkað hlutfallslega meira en meðallaunin. Það er mikilvægt að halda áfram á þeirri braut og gera enn betur,“ segir Sigmundur Davíð.

Forsætisráðherra segir að það þurfi líka að draga úr neikvæðum hvötum og jaðaráhrifum sem búa til fátæktargildrum. „Þegar jaðaráhrif skatta og bóta valda því að fólk lendir í þeirri stöðu að auka ráðstöfunartekjur sínar sáralítið þótt kaupandi hækki þá dregur það mjög úr hvata vinnuveitandans til að hækka laun starfsmannsins og hvata starfsmannsins til að vinna meira eða auka framleiðni,“ sagði Sigmundur Davíð. Hann sagði að á þessu væri einungis hægt að taka í samvinnu ríkisvaldsins, launþegahreyfinga og vinnuveitenda.



Á VIÐSKIPTAÞINGI Forsætisráðherra vill að hagsmunir heildarinnar séu hafðir að leiðarljósi í kjaraviðræðum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hreggviður Jónsson, formaður Viðskiptaráðs Íslands, hvatti til aðhalds í opinberum rekstri. En hann hvatti fólk líka til þess að vera meðvitað um sambandið milli ríkistekna og ríkisútgjalda. Benti hann á að í nýrri skoðanakönnun sem Viðskiptaráð lét gera hafi niðurstöður orðið að tveir þriðju landsmanna telja skattbyrði sína of háa. Um þriðjungur taldi hana hæfilega en aðeins einn af átta hundruð aðspurðum taldi hana alltof lága.

„Í sömu könnun taldi hins vegar aðeins þriðjungur aðspurðra umfang hins opinbera vera of mikið. Ef tekið er mið af almennri umræðu, finnst mörgum síðan þó nokkuð vanta upp á gæði hinnar opinberu þjónustu,“ sagði Hreggviður. Þetta væri áskorunin í hnotskurn. „Fólk vill fá mikið fyrir lítið og tengir ekki nógu vel saman tekju- og útgjaldahlíð hins opinbera. Því miður er enginn hádegisverður ókeypis,“ sagði Hreggviður.

jonhakon@frettabladid.is



Fólk vill fá mikið fyrir lítið og tengir ekki nógu vel saman tekju- og útgjaldahlíð hins opinbera.

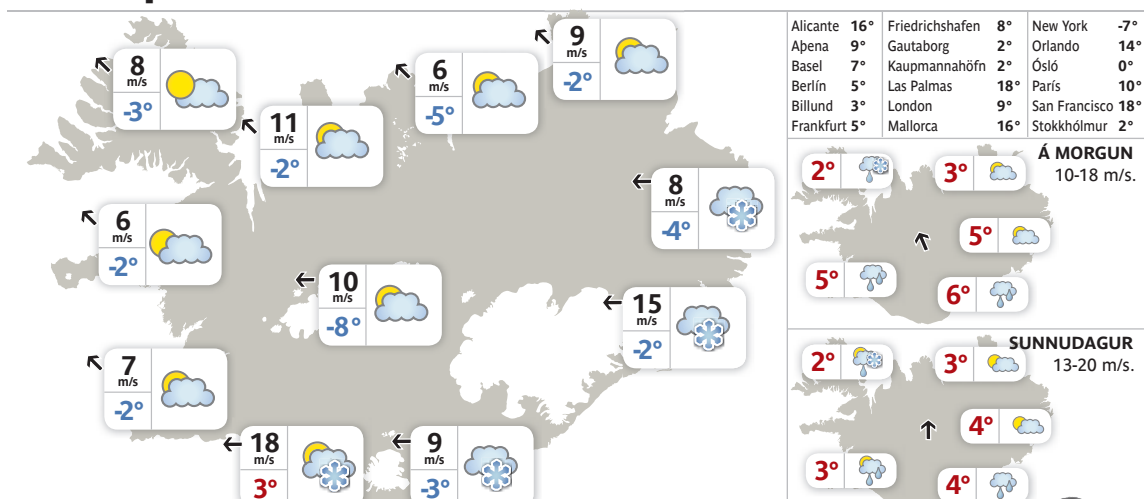
Því miður er enginn hádegisverður ókeypis.

Hreggviður Jónsson



Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



HELGARVEÐRIÐ Umhleyingasamt veður á landinu um helgina en það gengur í hvassa suðaustanátt með hlynandi veðri á morgun og töluverðri rigningu um sunnanvert landið. Vestlægari á sunnudag og kólnar með eljum vestantil síðdegis.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR:** SÍMI 512-5401: Hjördis Zoega 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/LÍFID/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorlaksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarisdóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrnann Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnaru@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Elísabet Margeisdóttir veðurfréttamaður

DEKRAÐU VIÐ ÁSTINA

valentínusardagurinn er á morgun



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

**LAMBA
RIBEYE**
3.198 kr/kg
verð áður 3.998



**NAUTALUNDIR
INNFLUTTAR, FROSNAR**
3.999 kr/kg
verð áður 4.147



500 gr. af bláberjum

1.599 kr/pk

Allt fyrir
ástina

Bláber í fötu

Jarðarber í
hjartalaga öskju



Nýtt í Hagkaup

Soja-, kókosmjólkur- og
möndlumjólkurís í gríðarlegu úrvali



Það stýttist í
Bolludaginn!



Valentínusarvöndurinn
fæst í hagkaup!



Keel ástarbangsar
í miklu úrvali!

Gildir til 16. febrúar á meðan birgðir endast.



ÁSTARBAKKINN

TILVALINN TIL AÐ
DEILA MEÐ ÁSTINNI!

20 BITA BAKKI
MEÐ 10 BESTU
BITUNUM - 2.299KR



TAKMARKAÐ MAGN

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvaða fyrirtæki ætlar að reisa sólarkísilverksmiðju á Grundartanga?
2. Hvað heitir ráðherrabíljstjórinn fyrrverandi sem orðinn er 100 ára?
3. Fyrir hversu háa upphæð telur Viðskiptaráð að hægt sé að selja opinberar eignir?

SVÖR

1. Silicor Materías. 2. Lárus Sigfússon. 3. 800 milljarða króna.

Ásta Gunnlaugsdóttir bíður þess að forræðismál hennar við barnsföður sinn verði tekið fyrir :

Líklegt að málið taki meira en sex mánuði

DÓMSMÁL „Það eru líkur á að málið eigi eftir að dragast lengur en sex mánuði en það kemur í ljós á næstu tveimur vikum,“ segir Ásta Gunnlaugsdóttir, sem fór til Bandaríkjanna með börn sín tvö þann 14. janúar síðastliðinn.

Ástu var gert að afhenda barnsföður sínum börnin eftir að Hæstiréttur sneri við dómi Héraðsdóms Reykjaness sem hafði úrskurðað að það myndi stefna andlegri heilsu barnanna í hættu að taka þau úr umsjá móður

þeirra. Á grundvelli Haag-samningsins var Ástu gert að snúa aftur til Bandaríkjanna þar sem málið yrði tekið fyrir.

Ásta er ekki með atvinnuleyfi meðan hún dvelur úti og treystir því á velvild vina og ættingja sem hafa safnað fyrir hana.

Ástu hefur verið úthlutað réttargæslumanni en fyrst verður gerð tilraun til sáttasamninga og segir Ásta líklegt að það verði í maí eða júní. Frá dagsetningu sáttasamninga þurfa réttarhöld

að byrja innan 120 daga. Í samtali við Fréttablaðið í janúar sagðist hún óttast um velferð og öryggi barna sinna hjá föðrum þeirra. Eftir að þau fluttu heim hefðu þau tekið miklum framförum í þroska en börnin eru bæði með þroskafrávik.

„Dóttir mín er komin aftur með alls konar erfíða hegðun og hvorugt þeirra er á leikskóla eins og er og ég veit ekki hvenær eða hvort það gangi fyrir vorið,“ segir hún.



FÓRU UTAN Í JANÚAR Hér er Ásta með börnum sínum á flugvellingum áður en þau flugu út. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Frá kr. **137.900**
m/morgunmat

7. apríl í 9 nætur

Madeira

Netverð á mann frá kr. 137.900 á Hotel Girasol m/morgunmat m.v. 2 fullorðna í herbergi. 9 nætur.

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
www.heimsferdir.is

Heimsferðir



NAUTGRIPIR Innflutningur á nautakjöti fjórfaldaðist á milli áramna 2013 og 2014. Bændur hafa óskað eftir leyfi til að flytja inn sæði og fósturvísu til framræktunar og vonast til að lögum verði breytt í vor. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Um fjórðungur af nautakjöti innfluttur

Kjötinnflutningur jókst um 61 prósent árið 2014. Þá varð fjórföldun í innflutningi á nautakjöti. Stefnt er á innflutning sæðis og fósturvísa til kjötframleiðslu.

LANDBÚNAÐUR Yfir eitt þúsund tonn af nautakjöti, eða 1.047, voru flutt til landsins árið 2014. Það er gríðarleg aukning frá árinu 2013 þegar flutt voru inn 266 tonn. Baldur Helgi Benjamínsson, framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda, segir aukninguna fyrst og fremst skýrast af fjölgun ferðamanna og háu mjólkurverði.

„Í fyrsta lagi er markaður fyrir nautakjöt að stækka, það er greinilegt. Við rekjum það meðal annars til þess að ferðamannafjölgunin hefur meiri áhrif á neyslu nautalen lambakjöts, það sjáum við mjög skýrt.“

Þá má nefna framleiðslu innlands, en hún er tvenns konar. Annars vegar snardró úr framboði á kúm til slátrunar árið 2014 vegna þess að eftirspurn eftir mjólkurafurðum hefur verið gríðarlega mikil. Það leiddi til þess að menn fresta því að slátra kúm.“

Baldur segir að fjöldi kúa til slátrunar hafi dregist saman um 20 prósent á árinu 2014. Að auki hafi verið samdráttur í nautum til slátrunar um tíu prósent.

„Þegar eftirspurn jókst eftir nautakjöti fóru menn að slátra gripunum miklu fyrr. Menn fóru aðeins fram úr sér og slátruðu hraðar en þeir bættu við nýjum kálfum. Stofninn hefur því minnkad aðeins, en bændur eru að bregðast við aukningunni.“

Holdanautabændur, sem aðeins halda gripi til kjötframleiðslu, hafa beitt sér fyrir því undanfarin ár að fá að flytja inn erfðafni til framræktunar. Baldur segir að það sé raunhæfasta leiðin til að auka innlenda framleiðslu. Málið hafi gengið mjög hægt, en í vor sé fyrirhuguð breyting á lögum um innflutning dýra þannig að hægt verði að flytja inn sæði og fósturvísa.

„Það er raunhæfasta leiðin til að

→ Innflutningur á kjöti 2013–2014

NAUTAKJÖT	SVÍNAKJÖT	ALIFUGLAKJÖT
265.990	465.374	929.241
1.047.456	589.563	1.066.228

SAMTALS **1.709.006** **2.758.492**
■ 2013 ■ 2014

1.562.932

Aukningin á innfluttu nautakjöti jafngildir einni



milljón fimm hundruð sextíu og tvö þúsund níu hundruð þrjátíu og tveimur hálfskílópakningum.

auka innlenda framleiðslu. Markaðurinn er til staðar, eftirspurnin og aðstæðurnar eru til staðar. Við eigum fullt af graslendi sem við getum hætt að beita hrossum á og beitt holdanautum á í staðinn.

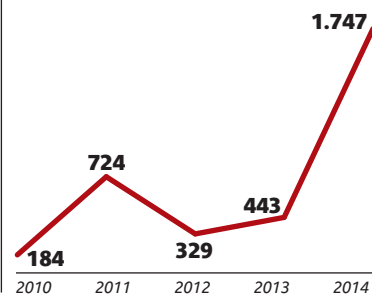
Þarna liggja heilmikil tækifæri til að auka innlenda búvöruframleiðslu með hagkvæmum hætti. En þetta hefur tekið langan tíma. Við ræddum fyrst við Jón Bjarnason þegar hann var landbúnaðarráðgjafi árið 2009.“

Fáist leyfið verður í fyrsta lagi hægt að slátra gripum af innfluttu erfðafninu eftir tvö og hálf ár.

Staðan á nautakjötmarkaðnum er sú að innflutt nautakjöt nemur nú 25 til 30 prósentum af öllu kjöti sem selt er á Íslandi.

Tollar af innflutningnum hafa skilað umtalsverðum fjármunum

INNFLUTT NAUTAKJÖT Í TONNUM



En þetta hefur tekið langan tíma. Við ræddum fyrst við Jón Bjarnason þegar hann var landbúnaðarráðgjafi árið 2009.

Baldur Helgi Benjamínsson, framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda.

í ríkiskassann, eða 1.314.654.813 krónum á árinu 2014. Árið 2013 námu tollarnir 680 milljónum króna og því hefur aukinn kjötinnflutningur skilað ríkissjóði 634 milljónum króna meira í ríkissjóð.

kolbeinn@frettabladid.is



Tilkynning um framboðsfrest til stjórnarkjörs

Samkvæmt 32. gr. laga Félags Íslenskra rafvirkja skal fara fram allsherjaratkvæðagreiðsla um kjör stjórnar og trúnaðarráðs.

Með hliðsjón að framansögðu tilkynnist hér með að framboðsfrestur hefur verið ákveðinn til kl. 12.00 föstudaginn 27. febrúar 2015 og ber að skila tillögum ásamt meðmælendum fyrir þann tíma á skrifstofu félagsins.

Hverjum framboðslista skulu fylgja skrifleg meðmæli minnst 183 fullgildra félagsmanna

Reykjavík 13. febrúar 2015.

Félag Íslenskra rafvirkja

Afmælistilboð
á nýjum og betri notuðum bílum



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

ÚTKALL Í KAUPTÚNI

Risajeppasýning Toyota
laugardaginn 14. febrúar
kl. 12-16.

Hilux

láttu reyna á'ann á 44"
og sjáðu 6x6 tröll með pallhýsi

Land Cruiser AT35

35" breytingin er góð upplýfting



Land Cruiser

sjáðu hvernig landið liggur á 33"
með 50 ára afmælisþakka



Björgunarsveitarbílar verða í sviðsljósinu
auk þess sem Arctic Trucks kynna Hilux
á sex hjólum og drifi á öllum.

Köllum út allt jeppaáhugafólk á árlega jeppasýningu Toyota í Kaupþúni laugardaginn 14. febrúar kl. 12-16. Breyttir jeppar, Land Cruiser, Hilux og RAV4 í öllum útfærslum. Arctic Trucks kynna Hilux 6x6 ofurjeppa og sérútbúna björgunarsveitabíla. Ískalt Coca Cola og sælgæti fyrir sýningargesti. Láttu á það reyna hvaða ævintýri bíða þín og sjáðu hvernig landið liggur hjá söluráðgjöfum í samningsgir með nýja og notaða úrvalsjeppa á betra verði.

Komdu - þetta er útkall



Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6
Garðabæ Sími: 570-5070



Bestu fréttamyndir ársins voru valdar úr hópi nærri hundrað þúsund ljósmynda frá hundrað þrjátíu og einu landi:

Nærri 98 þúsund ljósmyndir lagðar inn í keppnina

LJÓSMYNDIR Meðal bestu fréttaljósmynda heims eru þessar sem hér birtast. Úrslit í hinni árlegu myndasamkeppni World Press Photo voru kynnt í gær og fengu alls 42 ljósmyndarar verðlaun í átta flokkum.

Sigurvegarnir eru frá Ástralíu, Bandaríkjunum, Bangladess, Belgíu, Bretlandi, Danmörku, Erítreu, Frakklandi, Íran, Írlandi, Ítalíu, Kína, Pólandi, Rússlandi, Svíþjóð og Tyrklandi.

Alls voru 97.912 myndir sem teknar voru af 5.692 ljósmyndurum frá 131 landi lagðar inn í keppnina í ár. Verðlaun voru veitt í átta flokkum. - gb



SÆRDUR MÓTMÆLANDI Í TYRKLANDI Þessi stúlka særðist í mótmælum í Istanbul í mars síðastliðnum. Myndina tók Bulent Kilic fyrir Agence France Presse.



MÓTMÆLI Í ÚKRAÍNU Mótmælandi í Kænugarði kallar á hjálp til handa félag sínum, sem varð fyrir skoti. Myndina tók franskir ljósmyndarinn Jérôme Sessini fyrir De Standaard.

Paulskipulögð háttsemi af ásetningi, ófyrirleitni og skeytingarleysi

Hæstiréttur dæmdi í gær forsvarsmenn Kaupþings í fjögurra til fimm og hálfis árs fangelsi fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun og hlutdeild í markaðsmisnotkun. Sérstakur saksóknari segir fordæmisgildi dómsins verulegt og fallist er á öll meginþingarmið ákærvaldsins í málinu.

DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi forsvarsmenn Kaupþingsbanka í fjögurra til fimm og hálfis árs óskilorðsbundins fangelsis í gær, í Al Thani-málinu svokallaða, einu stærsta efnahagsbrotamáli Íslands-sögunnar.

Fimm og hálfis árs fangelsisdómur Hreiðars Más Sigurðssonar var staðfestur. Dómur Sigurðar Einarssonar, stjórnarformanns Kaupþings, var mildaður úr fimm árum í fjögur. Dómar yfir Magnúsi Guðmundssyni, forstjóra Kaupþings í Lúxemborg, og Ólafi Ólafssyni fjárfesti voru þyngdir í fjögurra og hálfis árs fangelsi. Allir dómarnir eru óskilorðsbundnir.

Hreiðar var sakfelldur fyrir öll þau brot sem honum voru gefin að sök í ákæru; markaðsmisnotkun og umboðssvik. Sigurður var sakfelldur fyrir hlutdeild í umboðssvikum Hreiðars og fyrir markaðsmisnotkun. Ólafur er ekki talinn hafa gerst brotlegur um hlutdeild í umboðssvikum. Hins vegar er hann sakfelldur fyrir hlutdeild í markaðsmisnotkun. Magnús er sakfelldur fyrir öll brot sem hann er borinn sökum í ákæru.

Fordæmisgildi verulegt

„Við erum rétt að byrja að lesa dóminn, hann er allmikill að stærð og mikið efni að fara í gegnum. Hins vegar sýnist okkur hjá embættinu við fyrstu sýn að fallist sé á öll meginþingarmið ákærvaldsins í þessu gríðarstóra máli,“ sagði Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, eftir að dómur féll. „Nú þurfum við í rölegheitum að fara gaumgæfilega yfir forsendur dómsins með það í huga að skoða fordæmisgildi hans í tengslum við önnur mál sem við erum að vinna með og eigum eftir að vinna með í nánustu framtíð. Fordæmisgildi þessa dóms Hæstaréttar er vafalaust verulegt.“

Drýgð af ófyrirleitni og skeytingarleysi

Í dómi Hæstaréttar segir að háttsemi fjórmenn-ingana hafi verið alvarlegt trúnaðarbrot sem beindist að öllum almenningi og verður það tjón ekki metið til fjár. „Háttsemi ákærðu samkvæmt þessum köflum ákæru fól í sér alvarlegt trúnaðarbrot gagnvart stóru almenningshlutafélagi og leiddi til stórfellds fjártjóns. Brotin [...] beindust í senn að öllum almenningi og fjármálamarkaðinum hér á landi í heild og verður tjónið, sem leiddi af þeim beint og óbeint, ekki metið til fjár. Þessi brot voru stórum alvarlegri en nokkur dæmi verða fundin um í íslenskri dómaframkvæmd varðandi efnahagsbrot. Kjarninn í háttsemi ákærðu fólst í þeim brotum, sem III. kafli ákærunnar snýr að, en þau voru paulskipulögð, drýgð af einbeittum ásetningi og eindæma ófyrirleitni og skeytingarleysi.“

Flókin flétta fjármagnsflutnings

Sérstakur saksóknari gaf út ákæru í málinu þann 16. febrúar 2012 á hendur fjórmenninum. Mennirnir fjórir voru ákærðir vegna viðskipta sjeiks Mohameds Bin Khalifa Al Thani með bréf í Kaupþingi, en fyrirtækið hans, Q Iceland Finance ehf., hafði keypt fimm prósent hlut í Kaupþingi þann 22. september árið 2008, tveimur vikum áður en Kaupþing fór í þrot. Kaupverðið á bréfunum var nærri 26 milljarðar íslenskra króna.

Viðskiptin fóru þannig fram að Kaupþing lánaði fyrirtæki Al Thani allt kaupverðið. Viðskiptafléttan var á þá leið að Kaupþing lánaði tveimur fyrirtækjum sömu upphæðina, tæplega 13 milljarða króna. Fyrirtækin voru Gerland Assets í eigu Ólafs Ólafssonar, staðsett á Tortóla, og Serval Trading, félag í eigu Al Thani. Þessir fjármunir runnu síðan inn í félagið Choice Stay og þaðan inn á reikning Q Iceland Finance, félags Al Thani, sem greiddi þá aftur til Kaupþings. Með þessari fléttu var forsvarsmönnum Kaupþings gefið að sök að hafa brotið lög um verðbréfavíðskipti.

Málið var í rannsókn í yfir tvö ár og var Sigurður Einarsson meðal annars eftirlýstur af Interpol þar sem hann sinnti ekki fyrirmælum sérstaks saksóknara um að koma til Íslands til að gefa skýrslu.

sveinn@frettabladid.is



SIGURÐUR EINARSSON



MAGNÚS GUÐMUNDSSON



ÓLAFUR ÞÓR HAUKSSON



HREIÐAR MÁR SIGURÐSSON



ÓLAFUR ÓLAFSSON



FYRIR HÉRAÐSDÓMI Hreiðar Mór Sigurðsson fékk þyngstan dóm þeirra fjögurra, eða fimm og hálfis árs fangelsi. Al Thani-málið er eitt umfangsmesta efnahagsbrotamál í sögu þjóðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SIGURÐUR TELUR DÓMINN TÓMA PVÆLU



Sigurður Einarsson, fyrrverandi stjórnarformaður Kaupþings, segir niðurstöðuna vera mikil vonbrigði. „Á dauða mínum átti ég von, en ekki þessu,“ segir Sigurður. „Hvernig það er hægt að dæma fyrir hlutdeild í umboðssvikum þegar skilanefnd Kaupþings hefur ekki einu sinni reynt að rífta þeim viðskiptum er mér algjörlega hulin ráðgáta.“

Sigurður var dæmdur til fjögurra ára fangelsisvistar, óskilorðsbundið. Hann segir hugarfar hæstaréttardómara verulega brenglað. „Ég held að þetta sé svona einn af þeim dómum sem verður talinn hrein þvæla þegar fram líða stundir. Ef það er virkilega þannig að fimm af hæfustu hæstaréttardómurum landsins hafi komist að þessari niðurstöðu þá er eitthvað verulega brenglað við þessa hugarfar.“ - lvp, sa



→ Sögðu sig frá málinu

Gesti Jónssyni og Ragnari Hall var gert að greiða eina milljón króna í réttarfarssekt vegna þess að þeir mættu ekki fyrir aðalmeðferð málsins í héraðsdómi í apríl 2013. Gestur var verjandi Sigurðar og Ragnar verjandi Ólafs. Töldu þeir skjólstæðinga sína ekki hafa fengið réttláta málsmeðferð. Héraðsdómur komst að þeirri niðurstöðu að þeir hefðu brotið gróflaga gegn skyldum sínum.

FANGAR AFPLÁNA FYRR EF DÓMAR ERU PUNGIR



Fjórmennirnir hafa verið dæmdir í óskilorðsbundið fangelsi, frá fjórum og hálfu ári upp í fimm og hálfu ári. Páll Egill Winkel fangelsismálastjóri segir að í lögum um fullnustu refsinga komi fram sjónarmið sem beri að hafa í huga við ákvörðun vistunarstaðar. Þar komi fram í 14. grein að Fangelsismálastofnun ákveði í hvaða fangelsi afplánun fari fram. Við ákvörðun sé tekið tillit til aldurs, kyns og brotaferils fanga. „Viðmiðið er að eftir því sem dómur er þyngri, því fyrr tókum við dómþola inn á boðunarlista. Óski menn hins vegar eftir því við Fangelsismálastofnun að hefja afplánun sem fyrst er orðið við þeirri ósk. Ég vil að öðru leyti ekki tjá mig um málefni einstakra dómþola,“ segir Páll.



Takk fyrir okkur

Fjöldmargir Íslendingar fengu sér mjólkurglas til styrktar beinheilsu í haust. Með ykkar stuðningi söfnuðust 15 milljónir króna sem nú þegar hafa runnið til kaupa á nýjum beinþéttimæli fyrir Landspítalann.

Við þökkum veittan styrk!



Héraðsdómur staðfestur: Í öryggisgæslu vegna árásar

DÓMSTÓLAR Hæstiréttur hefur staðfest dóm Héraðsdóms Reykjavíkur yfir manni sem í fyrra var sýknaður af ákæru um tilraun til manndraps og þess í stað gert að sæta öryggisgæslu á viðeigandi stofnun.

Var hann sagður alls ófær um að stjórna gerðum sínum á verknaðarstundu. Maðurinn áfrýjaði dómi héraðsdóms og krafðist þess að sér yrði ekki gert að sæta öryggisgæslu og óskaði eftir vægari úrræðum.

Maðurinn stakk og skar annan sem var gestkomandi og svaf í sófa á heimili hans um miðjan nóvember 2013.

- sks



Í HÖRPU Milljarður rís upp fer fram á morgun.

MYND/SALKAMARGRET

Feminísk flóðbylgja í Hörpu: Svára ofbeldi með dansi

SAMFÉLAGSMÁL Í dag fer fram átakið Milljarður rís, sem haldið er í Hörpu í Reykjavík, á Akureyri, á Ísafirði og á Seyðisfirði.

UN women á Íslandi stendur fyrir viðburðinum þar sem milljarður kemur saman til að dansa gegn kynbundnu ofbeldi.

Milljarður rís er einn stærsti viðburður í heimi og er haldinn í samstarfi við tónlistarhátíðina Sónar Reykjavík og Reykjavík Lunch Beat. Hátíðin er haldin í þriðja sinn hér á landi.

Á síðasta ári komu saman 3.000 manns í Hörpu og dönsuðu fyrir réttlæti og fyrir heimi þar sem konur og stúlkur þurfa ekki að óttast ofbeldi.

- ngy



IGOR PLOTNITSKÍ OG ALEXANDER SAKHARTSJENKÓ Leiðtogar uppreisnarmanna í austurhéraðunum Luhansk og Donetsk fyrir utan forsetahöllina í Minsk í Hvíta-Rússlandi, þar sem þeir undirrituðu friðarsamkomulagið.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vopnahlé á sunnudaginn

Angela Merkel segir vonarglætu hafa kviknað en mikið verk sé enn óunnið. Leiðtogar uppreisnarmanna í Úkraínu skrifuðu í gærmorgun undir samkomulag, sem þjóðarleiðtogar höfðu gert á næturlöngum fundi í Minsk.

ÚKRAÍNA „Þetta var þess virði,“ sagði Angela Merkel Þýskalandskanslari í gærmorgun eftir næturlöng fundahöld með Vladímír Pútín Rússlandsforseta, Petró Porosjenkó Úkraínuforseta og François Hollande Frakklandsforseta.

Á fundinum tókst samkomulag um vopnahlé í Úkraínu, sem á að hefjast á sunnudaginn kemur. Fulltrúar uppreisnarmanna í austanverðu landinu féllust á þetta samkomulag og skrifuðu undir það.

Jafnframt sendu leiðtogarnir fjórir frá sér sameiginlega yfirlýsingu þar sem þeir heita því að virða fullveldi Úkraínu og núverandi landamæri.

Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu hefur tekið að sér eftirlit með framkvæmd samkomulagsins, en Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn ætlar að veita Úkraínu lán til fjögurra ára upp á 15,5 milljarða evra, eða rúmlega 2.340 krónur, til þess að standa straum af viðtækri efnahagsuppbyggingu í landinu.

„Okkur tókst að ná samkomulagi um meginatriðin,“ sagði Pútín við blaðamenn eftir að fundahöldunum lauk, en fundað var í forsetahöllinni í Minsk í Hvíta-Rússlandi.

Viðræðurnar stóðu yfir í nærri sextán klukkustundir. Merkel Þýskalandskanslari sagði vonarglætu hafa kviknað, en mikið verk sé enn óunnið: „Á endanum beitti Pútín forseti aðskilnaðarsinna líka þrýstingi,“ sagði hún.

Til þess að róa Pútín Rússlandsforseta var fallist á að hefja viðræður þar sem sérstaklega yrði tekið á þeim efasemdum sem Rússar hafa um samstarfssamning Úkraínu og Evrópusambandsins.

Þá féu uppreisnarmenn í austurhlutanum vilyrði fyrir því að austurhéraðin Donetsk og Luhansk fái aukna sjálfstjórn innan breyttrar stjórnskipunar Úkraínu.

Ekkert er minnst á Krimskaga í samkomulaginu, en skaginn var innlimaður í Rússland síðastliðið vor.

gudsteinn@frettabladid.is

Helstu niðurstöður leiðtogafundarins

Meginatriði vopnahléssamkomulagsins:

- Vopnahlé á að hefjast 15. febrúar. ÖSE hefur eftirlit með framkvæmdinni.
- Pungavopn verða flutt frá átakasvæðinu í Donbass fyrir mánaðamót.
- Allir erlendir bardagamenn og málaliðar fara frá Úkraínu.
- Allar ólöglegar bardagasveitir verða leystar upp.
- Allir fangar tengdir átökunum verða látnir lausir innan 19 daga.
- Mannúðarsamtök fá óheftan aðgang að átakasvæðunum.
- Sveitarstjórnarkosningar haldnar í austurhéraðunum Donetsk og Luhansk í samræmi við úkraínsk kosningalög.
- Úkraínustjórn tekur við eftirliti með landamærum Rússlands fyrir lok árs 2015.
- Stjórnarskrárbreyting fyrir lok árs 2015 með takmörkuðu valdaframsali til austurhéraðanna Donetsk og Luhansk.

Meginatriði úr yfirlýsingu leiðtoganna fjögurra:

- Úkraína, Rússland, Þýskaland og Frakkland stofna eftirlitsnefnd til að fylgjast með framkvæmd vopnahléssamkomulagsins.
- Þýskaland og Frakkland skuldbinda sig til að hjálpa við endurreisn bankakerfisins á átakasvæðinu.
- Hefja á þríliða viðræður milli Evrópusambandsins, Rússlands og Úkraínu þar sem tekið verði meðal annars á orkumálum og þeim efasemdum sem Rússar hafa um fríverslunarsamning Úkraínu og ESB.
- Leiðtogarnir lýsa yfir eindregnum vilja til að koma á „sameiginlegu mannúðar- og efnahagssvæði frá Atlantshafi til Kyrrahafs á grundvelli afdráttarlausrar virðingar fyrir þjóðarrétti og meginreglum Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu.“

Gróðurhús fyrir íslenska veðráttu

Eigum fyrirbyggjandi margar stærðir af gróðurhúsum með plastdúk eða gleri. Við sérpöntum einnig gróðurhús að þínum óskum.



10% AFSLÁTTUR

Ef pantað er fyrir 25. feb. 2015

JÖTUNN
VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR

Austurvegur 69 - 800 Selfoss | Lónsbakki - 601 Akureyri | Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir
Sími 480 0400 | jotunn@jotunn.is | www.jotunn.is

Prufukeyra nýtt kerfi fyrir rafrænar kosningar:

Riðið á vaðið í Ölfusi

FENGU 56 MILLJÓNIR

STJÓRNSÝSLA Fyrsta prufa nýs kerfis fyrir rafrænar íbúakosningar fer fram í sveitarfélaginu Ölfusi 17. til 26. mars. Þar fá Ölfusingar færi á að segja hug sinn til þess hvort leita eigi eftir sameiningu við önnur sveitarfélög.

Þjóðskrá samdi 2011 við spænska fyrirtækið Scytl um hönnun kerfis fyrir rafrænar íbúakosningar. Samkvæmt samningnum skyldu haldnar tvær prufukosningar á árinu 2014, en þær hafa ekki enn farið fram. Kosningin í Ölfusi verður því fyrsta prufukeyrslan á kerfinu, sem taka á upp fyrir allar rafrænar kosningar á landinu.

Bragi L. Hauksson, verkefnastjóri hjá Ísland.is, segir að einungis verði um rafrænar kosningar að ræða og fólk geti kosið heima hjá sér. Þó verði líklega komið upp tölvu í almannarými, líklega á bókasafninu, sem kjósendur geta nýtt sér. Kosningarnar verði öruggar.

„Eitt sem kemur alltaf upp í umræðunni þegar farið er að ræða um rafrænar kosningar er að þær séu ómögulegar af því að aðrir fjölskyldumeðlimir geti haft óeðlileg áhrif á hvað kosið sé. Við þessu hefur verið séð á þann hátt að menn geta kosið eins oft og þeir vilja, það er bara síðasta atkvæðið sem gildir, ekki ósvipað því sem verið

Á þriggja ára tímabili á árunum 2013-2015 hefur Þjóðskrá fengið 56 milljónir króna í fjárveitingu vegna verkefnisins. „Inni í þeirri tölu er meðal annars undirbúningur með aðstoð ráðgjafa, samskipti við sveitarfélög, aðkoma að reglugerðarsmiði, vinna við val á kerfi, innkaup á kerfinu frá Scytl (innan útboðsmarkna), vinna vegna rafrænnar kjörskrár, skilgreiningar á ferlum, þróun innskráningarpjónustu Ísland.is og tenging hennar við kosningakerfi,“ segir í svari Þjóðskrár við fyrirspurn Fréttblaðsins. Þá hafi fallið til talsverður kostnaður vegna kaupa og uppsetningar á flóknu og öruggu tæknihverfi vegna kosninganna.

hefur í utankjörfundaratkvæðagreiðslu. Ef einhver dómínérandi á heimilinu hefur staðið yfir viðkomandi á meðan kosið var er hægt að laumast til Siggú frænku og fá að kjósa aftur og ógilda þannig fyrra atkvæði.“

Sveitarfélögum landsins stóð til boða að taka þátt í tilraunaverkefninu og varð Ölfus fyrir valinu. Óvíst er hvar seinni kosningarnar fara fram, en eftir þær verður tekin ákvörðun til framtíðar um hvort notast verður við þetta kerfi.

Til þess að taka þátt þarf fólk að verða sér úti um Íslykil eða nota heimabankann.

- kóp



DORMA – HEILSUDAGAR

SOFÐU BETUR – LIFÐU BETUR!



SHAPE heilsudýna með KARAT rúmgjörð og gaffli

NYTT

DORMA VERDDÆMI
160 x 200 cm aðeins
155.840
Fullt verð: 194.800

AFSLÁTTUR
20%

Fáanlegt bæði svart og hvítt í stærðunum 120/140/160/180 x 200 cm



REST heilsurúm með Classic botni

DORMA VERDDÆMI
120 x 200 cm aðeins
69.900
Fullt verð: 79.900

FERMINGAR
tilboð



Fáanlegt bæði svart og hvítt í stærðunum 80/90/100/120/140/160/180 x 200 cm

DORMA – stillanleg heilsurúm

Charlotte Julien



Stillanleg heilsurúm í miklu úrvali verð frá aðeins
299.800
2x90x200 cm

Fáanleg í öllum stærðum. Komdu og sjáðu úrvalið!

NATURES COMFORT – heilsurúm



DORMAVERD
180 x 200 cm aðeins
164.900
Dýna, botn og lappir

Fáanlegt bæði svart og hvítt í stærðunum 80/90/100/120/140/160/180 x 200 cm

DORMA

– býður góða nótt

Ríkislögreglustjóri stóð í veginum

Jóhann R. Benediktsson, fyrrverandi lögreglustjóri á Suðurnesjum, hætti störfum með látum árið 2008 eftir ágreining við þáverandi dómsmálaráðherra, Björn Bjarnason. Hann hóf störf við embættið 1999 um það leyti sem mansal lét fyrst á sér kræla á Íslandi og stóð í ströngu við að byggja upp þekkingu á skipulagðri glæpastarfsemi. Á sama tíma segist hann hafa mætt tómlæti ríkislögreglustjóra um málefnið.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjanabjorg@frettabladid.is
Viktoría Hermansdóttir
viktoriam@frettabladid.is



Jóhann R. Benediktsson, fyrrverandi lögreglustjóri á Suðurnesjum, sinnti að eigin sögn störfum af lífi og sál. „Eftir að lögregluembættin á Suðurnesjum höfðu verið sameinuð 2007 ákváðum við að gefa skýrt til kynna að nýtt og öflugt embætti

væri mætt til leiks. Við ákváðum að gera ærlegan skurk með tilheyrandi rassú. Það voru allir til í það og við ákváðum að fara inn á fimm, sex stöðum. Við vildum senda skilaboð. Þá koma gömlu fulltrúarnir frá Keflavík. Þeir horfa á mig alveg miður sín. Jóhann, ertu viss um að þú viljir gera þetta? spurðu þeir og sögðust hafa verið lengi að byggja upp orðspor sitt hjá Héraðsdómi Reykjaness. Ég sagði við þá hreint út að þeir væru vísast hræddir um að þetta væri of víðtæk aðgerð og að ég væri að eyðileggja orðspor þeirra. Ég keyrði þetta svo í gegn, við fengum úrskurðina og fundum fíkniefni alls staðar þar sem leitað var.

„Svo bara mánuði seinna fór Björn Bjarnason öfugur fram úr rúminu, veit ekki hvað gerðist,“ segir Jóhann ihugull. „Það er ekki hægt að vera í þessu starfi án þess að vera með stuðning dómsmálaráðherra. Stefán Eiríksson kynntist því og við vitum alveg af hverju hann gafst upp. Það er það sama um mig. Ég gafst upp af því að ég naut ekki stuðnings lengur.“

Hann segir nýjan lögreglustjóra, Sigríði Björk, og undirmann hans þurfa að treysta tök sín í starfi ef þær telja sig þurfa að ráðast í breytingar. „Þær, þ.e.a.s. Sigríður og Alda Jóhannsdóttir, þurfa algjöran stuðning nýs dómsmálaráðherra og þær þurfa líka að ná með sér embættinu á höfuðborgarsvæðinu sem þarf mikið átak í að breyta til batnaðar.“

Aukin vitund um mansal

Hann segir mikið fagnaðarefni að aukin vitund sé um mansal á Íslandi og fagnar því sérstaklega að á Íslandi starfi lögfræðingar sem sérhæfi sig í mansalsmálum og á þá við Hreiðar Eiríksson, héraðsdómslögmann og rannsóknarlögreglumann, sem ræddi um málefni mansalsfórnlamba í Fréttablaðinu á dögunum. Hreiðar rifjaði upp minnstæðan dóm frá árinu 2003 þegar fimm kínverskar manneskjur sem voru mansalsfórnlamb voru fangelsaðar og sagðist vona að þekking á mansali hefði aukist síðan þá.

„Ég tók við embætti 1. apríl 1999 og þá var ég að heyra þetta hugtak í fyrsta skipti, mansal. Það er fyrst almennilega skilgreint ári seinna, árið 2000. Þá fórum við strax í að mennta okkar starfsfólk. Ég sendi fulltrúa frá mér á námskeið og við reyndum að skilja eðli þessara glæpa og hvernig þeir eru framkvæmdir.“

Jóhann segir sögu eins hóps ungmenna sem millilenti hér á landi með fölsuð vegabréf. „Við yfirheyrðum þessi ungmenni og þau gáfu okkur mjög nákvæma ferðasögu. Fjölskyldur þessara ungmenna keyptu fyrir þau fölsuð vegabréf í von um að búa þeim betra líf. Þessir krakkar ætluðu að fara að vinna á barnaheimili eða veitingastað og fyrirheitna landið var rétt handan við hornið. Við fórum í tölvurnar þeirra og sáum bara myndir af þeim við Eiffel-turninn og svona lagað. Á þessum tíma hafði ekki misnotkun eða nauðung átt sér stað. Þrátt fyrir það þá gerðum við okkur grein fyrir því að við vorum að rannsaka mansal og að þessi ungmenni unnu með smyglurunum.“

Járnhurðin fellur

Þrátt fyrir smæð embættisins lagði Jóhann mikla vinnu í að leysa málið. Ekkert Norðurlandanna hafði rannsakað mansalsmál með flutningi á fólki á þessum tíma. „Eftir fyrstu yfirheyrsluna þá var ungmenninum sleppt en okkur tókst að handsama þann aðila sem fylgdi hópnun. Ungmenninum varð veruleikinn ljós þegar þeim var sleppt. Það grillti í það sem beið þeirra á áfangastað.

„Þegar sjálfur ríkislögreglustjórinn á Íslandi segir að það sé ekki skipulögð glæpastarfsemi þá gefur það ef til vill til kynna í hversu miklum slag við vorum við kerfið.“

Jóhann R. Benediktsson, fyrrverandi lögreglustjóri á Suðurnesjum.



NOKKUR MÁL TENGD NUDDSTOFU

Málið sem Jóhann vísar í er nuddstofa Linu Jia í Hamraborg í Kópavogi. Mál tengd Linu hafa nokkrum sinnum komist í fréttir en hún hefur rekið nuddstofu í Hamraborg um árabil.

Árið 2004 komst hún í fréttirnar þegar nuddari sem vann hjá henni sagðist þurfa að vinna langa vinnudaga fyrir lítil sem engin laun. Nuddarinn sem kom hingað frá Kína hafði ásamt öðrum undirritað samninga við Linu þar sem fram kom að þeir ættu að greiða henni 600 þúsund fyrir að koma til landsins og vinna í Kópavogi. Auk þess að nudda allan daginn sögðust starfsmennirnir bera út blöð og vinna í fasteignum á vegum Linu og eiginmanns hennar. Nokkur mál komu í kjölfarið þar sem starfsmenn sökuðu Linu um að borga sér ekki laun fyrir langa vinnudaga og lítið frelsi.

Árið 2012 fjallaði Fréttablaðið um konu að nafni Sun Fulan sem lýsti slæmri vist hjá Linu. Hún hafði komið

hingað til lands að vinna sem nuddari. Sun var hér í fjögur ár og sagðist á þeim tíma hafa fengið borgað um 315 þúsund eða 6.500 krónur á mánuði. Í bréfi sem hún sendi sagði hún lögreglunni héraðs að hún óttaðist um ungan mann að nafni Li Nan, sem hefði starfað á nuddstofunni. Hann hefði verið læstur inni, vegabréf hans tekið og honum bannað að hafa samband við umheiminn.

Þá bárust Fréttablaðinu einnig ábendingar um það að ung kínversk kona, sem starfað hefði hjá Linu, hefði leitað aðstoðar hjá Alþjóðahúsi árið 2004 og sakað Linu um að selja sig í vændi. Hún kom þó aldrei aftur og hvarf af nuddstofum eftir tiltölulega stuttan tíma.

Mál tengd Linu hafa verið rannsókuð sem mansalsmál en ekki farið lengra innan dómskerffisins. Hins vegar hefur hún verið dæmd fyrir skjalafals og til þess að greiða starfsmönnum vangoldin laun.

Grunur um mansal á veitingastað



Fréttablaðið greindi frá því í mars 2008 að grunur væri um mansal á veitingastaðnum The Great Wall sem var í húsnæðinu þar sem Naustið var áður. Matvís hafði tekið tvo af fimm kínverskum starfsmönnum staðarins undir sinn verndarvæg vegna gruns um að starfsmönnum hefði ekki verið greitt samkvæmt íslenskum kjarasamningum. Grunur lék einnig á að starfsmenn hefðu verið látnir sofa á staðnum og komið til landsins í gegnum mansal, þeir hefðu greitt fyrir að fá að vinna hér og launin rynnðu til vinnuveitenda eða þriðja aðila. Staðurinn fór á hausinn fljótlega eftir að málið kom upp og upprunaleg eigendurnir, sem voru kínverskir, yfirgáfu landið.

Þá er þeim hótáð. Það er út af því að þá eru smyglararnir búnir að fjárfesta í þeim. „Varan“ varð að skila sér á áfangastað. Þegar við komum svo fyrir dóm eru þau öll búnin að draga framburð sinn til baka. Við vorum komin með vilýrði fyrir því að veita þeim landvist af manúðarástæðum og reyndum að spila því út. Við fórum í það hlutverk, sem var vonlaust, að reyna að útskýra fyrir þeim hvað biði þeirra. Það var ekki nokkur leið,“ segir hann.

Í slag við kerfið

Jóhann segist hafa lært á þessum tíma hversu mikilvæg upplýst umræða er um glæpi og þróun þeirra. „Við þurfum að skilja eðli glæpsins. Í fyrsta málinu sem við vorum með var dómurinn ekki sannfærður um að þetta væri skipulögð glæpastarfsemi, þá sagði hann: „Það sem ákærvaldið kallar skipulagða glæpastarfsemi.“ Okkur tókst sem sé ekki einu sinni að sannfæra dómurinn. Ég var gagnrýndur opinberlega fyrir að ræða um að það væri skipulögð glæpastarfsemi á Íslandi. Það var Haraldur Johannessen sem gerði það á baksíðu Morgunblaðsins árið 2003. Þegar sjálfur ríkislögreglustjórinn

á Íslandi segir að það sé ekki skipulögð glæpastarfsemi hér þá gefur það ef til vill til kynna í hversu miklum slag við vorum við kerfið.“

Ekki tekinn alvarlega

Jóhann rifjar upp gamalt mansalsmál sem hann telur öllum hollt að hugsa til. „Á höfuðborgarsvæðinu var karlmaður sem var nuddari og vann á nuddstofu. Hann nuddaði allan daginn, hann skúraði og þreif á kvöldin. Hann bar út blöð á morgnana og svaf á nuddstofunni. Vinnuveitandinn hans þáði launin hans allan tímann og hann fékk borgaðar 30.000 krónur á mánuði. Ég hringi í félag minn á höfuðborgarsvæðinu og segi við hann að það sé klárt að þetta sé mansalsmál. Þetta sé fyrsta íslenska mansalsmálið sem möguleiki sé á að uppræta. Það sé eins skýrt og það geti verið. Hann hlustaði á mig og kímði að mér. Vinnuveitandinn falsaði landvistarleyfin hans og falsaði alla pappírarnir sem voru lagðir fram hjá hinu opinbera. Skrifaði nafnið hans. Hún var dæmd í tveggja mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að falska pappírarnir en ekki fyrir mansal. Þetta var síðan aldrei rannsakað sem mansalsmál.“

KÖL

KITCHEN • BAR

NÝR SPENNANDI MATSEÐILL

Brot af því besta:

NAUTA TATAKI
Nautatataki, chili, kóriander, kex

TÚNA
Kolaður túnfiskur, bonito-gljái beikon, sítrónugrassmajó, kex

NÆTURSALTADUR ÞORSKHNAKKI
Grillað toppkál, blaðlaukur, quinoa, beurre blanc

HVÍTSÚKKULAÐI OSTAKAKA
Ástaraldin, bakað hvítt súkkulaði, kókosís

Borðarantánir í síma 517 7474
eða info@kolrestaurant.is

Stjórnámalmenn deila um hugmyndir sem kastað hefur verið fram um sameiningu sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu:

Reykjavík sögð vega þyngra í tilveru Seltjarnarnes

SVEITARSTJÓRNARMÁL Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík, hefur viðráð þær hugmyndir að rétt sé að taka upp samningaviðræður við Seltirninga um hugsanlega sameiningu sveitarfélaganna.

Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Framsóknarflokksins, telur Dag vera að leiða athyglina frá „ömurlegum rekstri“ Reykjavíkurborgar og vildi einfaldlega ekki sjá það að Dagur kæmist með „útsvarskrumlurnar“ í sína vasa, né annarra Seltirninga ef því væri að skipta. Þorsteinn sagði í samtali við fréttavefinn Vísi að hann teldi



ÞORSTEINN SÆMUNDSSON

engan áhuga á Seltjarnarnesi fyrir slíkri sameiningu, ef það leiddi til hækkunar útsvars.

Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri, hefur blandað sér í slaginn og bendir á að Seltjarnarnes sé ekkert án Reykjavíkur. Hann birti í gærðag Facebook-færslu þar sem hann tekur utan um þessa skoðun sína með eftirfarandi orðum:

„Ef Reykjavík hyrfi af kortinu hvað yrði þá um Seltjarnarnes? Það mundi líklega gera út af við það og það yrði útgerðarlaust einbýlishúshverfi úti á landi, með enga atvinnustarfsemi eða raunverulega innviði. Það mundi hreinlega veslast upp. Ef Seltjarnarnes hyrfi af kortinu hvaða áhrif hefði það á Reykjavík? Líklega engin,“ skrifar borgarstjórinn fyrrverandi.

- jbg



FYRRVERANDI OG NÚVERANDI Hér eru Jón Gnarr, fyrrverandi borgarstjóri í Reykjavík, og Dagur B. Eggertsson, núverandi borgarstjóri, að kynna fjárhagsáætlun borgarinnar í tíð síðasta meirihluta.

FÉTTABLAÐIÐ/ANTOBN

Aðalfundur í Vátryggingafélagi Íslands hf.

verður haldinn 12. mars 2015

Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf. boðar til aðalfundar í félaginu og verður hann haldinn í höfuðstöðvum félagsins að Ármúla 3, 108 Reykjavík, fimmtudaginn 12. mars 2015 og hefst hann stundvíslega kl. 16:00.

Drög að dagskrá fundarins eru svohljóðandi:

- ▶ 1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á síðastliðnu starfsári.
- ▶ 2. Stjórnin leggur fram til afgreiðslu endurskoðaðan ársreikning félagsins fyrir hið liðna ár.
- ▶ 3. Ákvörðun um tillögu stjórnar um hvernig fara skuli með hagnað eða tap félagsins á reikningsárinu og greiðslu arðs.
- ▶ 4. Lækkun hlutafjár vegna kaupa félagsins á eigin hlutum.

Tillaga stjórnar um hlutafjárlækkun í félaginu

Aðalfundur VÍS, haldinn 12. mars 2015, samþykkir að lækka hlutafé félagsins úr kr. 2.502.757.040 að nafnverði í kr. 2.438.480.516 að nafnverði, og að eigin hlutum félagsins að nafnverði kr. 64.276.524 sé þannig eytt

Greinargerð: Á aðalfundi Vátryggingafélags Íslands hf. þann 13. mars 2014 var samþykkt að heimila stjórn að kaupa á næstu fimm árum allt að 10% af hlutafé félagsins, þ.e. að hámarki kr. 250.275.704 hluti að nafnverði. Á grundvelli þeirrar heimildar hafði félagið þann 31. desember 2014 keypt eigin hluti að nafnverði kr. 64.276.524. Stjórn félagsins hefur nú ákveðið að leggja það til við aðalfund að hlutafé félagsins verði lækkað sem nemur kr. 64.276.524 að nafnverði. Hefur lækkunin engin áhrif á aðra hluti í félaginu en eigin hluti félagsins. Lækkunin verður framkvæmd eins fljótt og unnt er eftir að lögboðnar forsendur fyrir lækkuninni hafa verið uppfylltar, t.d. þegar samþykki Fjármálaeftirlitsins hefur verið aflað

- ▶ 5. Tillaga um breytingu á samþykktum félagsins.

Tillaga stjórnar um breytingu á 2. gr. samþykktu félagsins

Aðalfundur VÍS, haldinn 12. mars 2015, samþykkir að fella á brott núgildandi 2. gr. samþykktu félagsins þannig að eftirleiðis sé ekki getið um heimilisfang félagsins í samþykktum þess.

Greinargerð: Með lögum nr. 132/2014 til breytinga á lögum nr. 2/1995 um hlutafélög var gerð sú breyting á 9. gr. laga nr. 2/1995 um hlutafélög að ekki er lengur skylt að greina í samþykktum í hvaða sveitarfélagi hér á landi félagið telst hafa heimilisfang heldur þurfa þær upplýsingar eingöngu að koma fram í stofnsamningi félagsins. Tekið

er fram í stofnsamningi VÍS að heimilisfang þess sé í Reykjavík og því óþarft að tilgreina það í samþykktum félagsins. Breytingin á samþykktum VÍS er til einföldunar þar sem samþykktum verður einungis breytt á hluthafafundi.

Tillaga stjórnar um breytingu á fjölda varamanna í 16. gr. samþykktu félagsins

Aðalfundur VÍS, haldinn 12. mars 2015, samþykkir að varamenn í stjórn félagsins verði tveir samkvæmt heimild þess efnis í 1. mgr. 54. gr. laga nr. 56/2010 um vátryggingastarfsemi í stað fimm talsins og að 1. mgr. 16. gr. samþykktu félagsins orðist eftirleiðis með eftirfarandi hætti:

„Stjórn félagsins skipa fimm menn og tveir til vara. Stjórnarmenn skulu fullnægja þeim skilyrðum sem kveðið er á um í hlutafélagalögum og lögum um vátryggingastarfsemi.“

Tillaga stjórnar um breytingu á samþykktum í tengslum við hlutafjárlækkun í félaginu

Vegna samþykkis aðalfundar VÍS, haldinn 12. mars 2015, á hlutafjárlækkun í félaginu er samþykkt að 1. mgr. 4. gr. samþykktu félagsins orðist með eftirfarandi hætti:

„Hlutafé félagsins er kr. 2.438.480.516 – tveir milljarðar fjögur hundruð þrjátíu og átta milljónir fjögur hundruð og áttatíu þúsund og fimm hundruð og sextán krónur – og skiptist í jafnmarga hluti.“

- ▶ 6. Tillaga um heimild félagsins til að kaupa eigin hluti – endurnýjun heimildar. Aðalfundur í Vátryggingafélagi Íslands þann 12. mars 2015 heimilar stjórn félagsins að kaupa á næstu fimm árum hluti í félaginu þannig að það ásamt dótturfélagum þess eigi, að öðrum lagaskilyrðum fullnægðum, allt að 10% af hlutafé þess. Endurgjald fyrir keypta hluti skal ekki vera hærra en sem nemur verði síðustu óháðu viðskipta eða hæsta fyrirliggjandi óháða kauptilboði í Kauphöll Íslands, hvort sem er hærra.
- ▶ 7. Kosið í stjórn félagsins.
- ▶ 8. Ákvörðun um þóknun til stjórnar og undirnefnda hennar.
- ▶ 9. Kosning endurskoðunarfélags í samræmi við lög um vátryggingastarfsemi.
- ▶ 10. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu.
- ▶ 11. Önnur mál.

Hluthafar eiga rétt á að fá mál sett á dagskrá, leggja fram ályktunartillögur og spyrja spurninga, með skriflegum eða rafrænum hætti, uns endanleg dagskrá og tillögur eru birtar fimmtudaginn 26. febrúar 2015. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa er að finna á vefsíðu félagsins: www.vis.is/fjarfestar.

Einungis ef krafa kemur frá einhverjum fundarmanna verða atkvæðagreiðslur á aðalfundi skriflegar. Þó skal stjórnarkjör jafnan vera skriflegt ef tillögur koma fram um fleiri stjórnarmenn en kjósa skal. Stjórnarkjör fer fram skv. hlutfallskosningu eftir samþykktum félagsins.

Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthafar geta óskað eftir því að fá atkvæðaseðla senda til sín og skal skrifleg beiðni þar um hafa borist til höfuðstöðva félagsins a.m.k. fimm dögum fyrir auglýstan aðalfund. Einnig geta

hluthafar vitjað atkvæðaseðla sinna í höfuðstöðvum félagsins frá sama tíma eða greitt þar atkvæði.

Aðalfundur er lögmaður án tillits til fundarsóknar ef hann er löglega boðaður.

Frestur til að tilkynna um framboð til stjórnar lýkur fimm dögum fyrir aðalfund. Upplýsingar um framboðendur til stjórnar verða lagðar fram hluthöfum til sýnis í höfuðstöðvum eigi síðar en tveimur dögum fyrir aðalfund. Upplýsingarnar verða auk þess aðgengilegar á vefsíðu félagsins, www.vis.is/fjarfestar.

Endanleg dagskrá og skjöl sem lögð verða fyrir aðalfund verða birt á vefsíðu félagsins þann 26. febrúar 2015 og munu liggja frammi í höfuðstöðvum þess að Ármúla 3, 108 Reykjavík, frá sama tíma.

Fundargögn verða afhent á fundarstað.

Reykjavík, 12. febrúar 2015.

Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf.

VÍS

**Egill
Árnason**™

GÓLFEFNI Eikar plankaparket

Reykt, létthvíttað og mattlakkað. 15mm á þykkt.

Þjónusta hefur í fjölmörg ár verið eitt af aðalsmerkjum Egils Árnasonar. Það er okkar trú að þjónustan skilji á milli í samkeppni, það er þess vegna sem að við leggjum allt okkar í að veita þér framúrskarandi þjónustu.





GERÐU KRÖFUR

Magnaðasta efnahagsbrot í sögu þjóðarinnar:

Smørrebrød í boði Kaupþings

Bjöllum var hringt á árinu 2006. Lars Christensen, forstöðumaður greiningardeildar Danske Bank, og fleiri vöktu athygli á og efuðust um innistæðu fyrir risavexti íslenskra banka. Þá hófst umræða um krosseignatengsl og annað sem kallaði á gagnrýni. Ekki bara á lausafé íslenskra banka, heldur ekki síður á hvers virði eigið fé þeirra væri. Grunur var um að það væri ekki svo mikils virði ef betur væri að gáð. Sem seinna kom í ljós að var hárrétt. Spilaborgin átti eftir að hrynja.

Þegar gagnrýnin var sem mest á banka, stöðu þeirra og framtíðarhorfur boðuðu æðstu stjórnendur Kaupþings til upplýsingafundar með nokkrum fulltrúum fjölmiðla. Fundurinn var haldinn í helgasta véi Kaupþings, sem trúlega var stærst íslenskra fyrirtækja þá, það

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is



umsvifamesta hið minnsta.

Forstjórinn og stjórnarformaðurinn voru gestgjafar. Í ljós átti eftir að koma að þeir voru þungvopnaðir á fundinum. Gestum var boðið að setjast við stórt og mikið borð. Útsýni var yfir sundin bláu. Á borðum voru gosdrykkir, sóðavatn og kaffi. Og mikið og glæst smørrebrød. Annað ekki. Gestgjafarnir töluðu báðir og í vopnabúri þeirra voru einhverjar mögnuðustu og glæsilegustu skyggjur í mannheiminum. Þeir tóku að skýra hreint magnaða stöðu Kaupþings. Yfir öllu var ævintýralegur blær. Hvernig þeir höfðu farið land úr landi, hvernig þeim hafði alls staðar verið tekið með kostum og kynjum og hvernig þeir keyptu hvern erlenda bankann á eftir öðrum og greiddu oftast fyrir með hlutafé í Kaupþingi. Þannig var sem sagt komið að erlendir bankaeigendur vildu fegnir selja þeim banka sína og þiggja í staðinn lítinn hlut í Kaupþingi.

Svo kom á fundinum að gestum var boðið að spyrja. Þeir horfðu á matardiskinn þar sem ekkert var eftir nema kannski sítrónubörkur eða annað það sem gengur af þegar glæst smørrebrød hefur verið borðað. Annað ekki, engin gögn, enginn undirbúningur, ekkert til að koma með gagnlegar spurningar.

Nú hafa fundarboðendurnir, og þeirra helstu samstarfsmenn, verið dæmdir til þungra refsinga fyrir Hæstarétti Íslands. Þyngri en áður hafa þekkt fyrir á móta mál. Í dómi Hæstaréttar segir til dæmis: „Háttsemi ákærðu samkvæmt þessum köflum ákæru fól í sér alvarlegt trúnaðarbrot gagnvart stóru almenningshlutfélagi og leiddi til stórfellds fjártjóns.“ Dómurinn er vissulega ekki um það sama og forstjórinn og stjórnarformaðurinn töluðu um á fundinum forðum daga. En dómurinn fjallar um sömu menn. „Þessi brot voru stórum alvarlegri en nokkur dæmi verða fundin um í íslenskri dómaframkvæmd varðandi efnahagsbrot,“ segir Hæstiréttur.

Nú var dæmt í einu máli. Al-Thani málið á rætur að rekja til hlutabréfakaupa sjeiks Mohammad Bin Khalifa Al-Thani á hlut í Kaupþingi banka fyrir 25,7 milljarða króna með láni frá bankanum þann 22. september árið 2008. Fyrir þessa upphæð fengust 5,01 prósent í bankanum á þeim tíma.

Samkvæmt dómi Hæstaréttar tókst Kaupþingsmönnum að blekkja fólk og fyrirtæki í langan tíma. Vopnabúrið glæsilega hefur eflaust verið notað víðar en dagpart í helgasta véi Kaupþings á árinu 2006. Nú dugur ekkert smørrebrød.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Óþarft að svara þingnefnd

Alkunna er að Hanna Birna Kristjánsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, sagði af sér embætti innanríkisráðherra. Fá mál hafa verið meira í fréttum undanfarna mánuði en lekamálið, en það og rannsókn þess orsökkuðu afsögnina. Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hefur boðað Hönnu Birnu á fund sinn til að fara yfir málið áður en það verður tekið til formlegrar athugunar. Boðið var sent 22. janúar, en Hanna Birna hefur ekki enn séð sér fært að svara því og í frétt Ríkisútvarpsins kemur fram að nefndin hyggist ítreka boðið. Einhver hefði kannski haldið að tími væri til kominn að ljúka því máli, leggja öll

spilin á borðið, fara yfir það frá a til ö, biðjast afsökunar á því sem rangt var ráðslagað og halda áfram með lífið. En ekki Hanna Birna. Hún telur óþarft að svara slíku boði, enda bara aum þingnefnd að æskja svars.

Laun fyrir bið

En kannski er Hanna Birna einfaldlega að sinna hvernig sinni, þótt hún sé í frí frá þingstörfum. Í frétt RÚV kemur nefnilega fram að hún er enn á biðlaunum sem ráðherra og fær því 1,1 milljón á mánuði fyrir að biða eftir – tjá, eftir hverju? Biðlaun eru hugsuð til að brúa bil á milli starfa, sérstaklega ef eitt starf er lagt niður. Ráðherra sem segir af sér ætti kannski

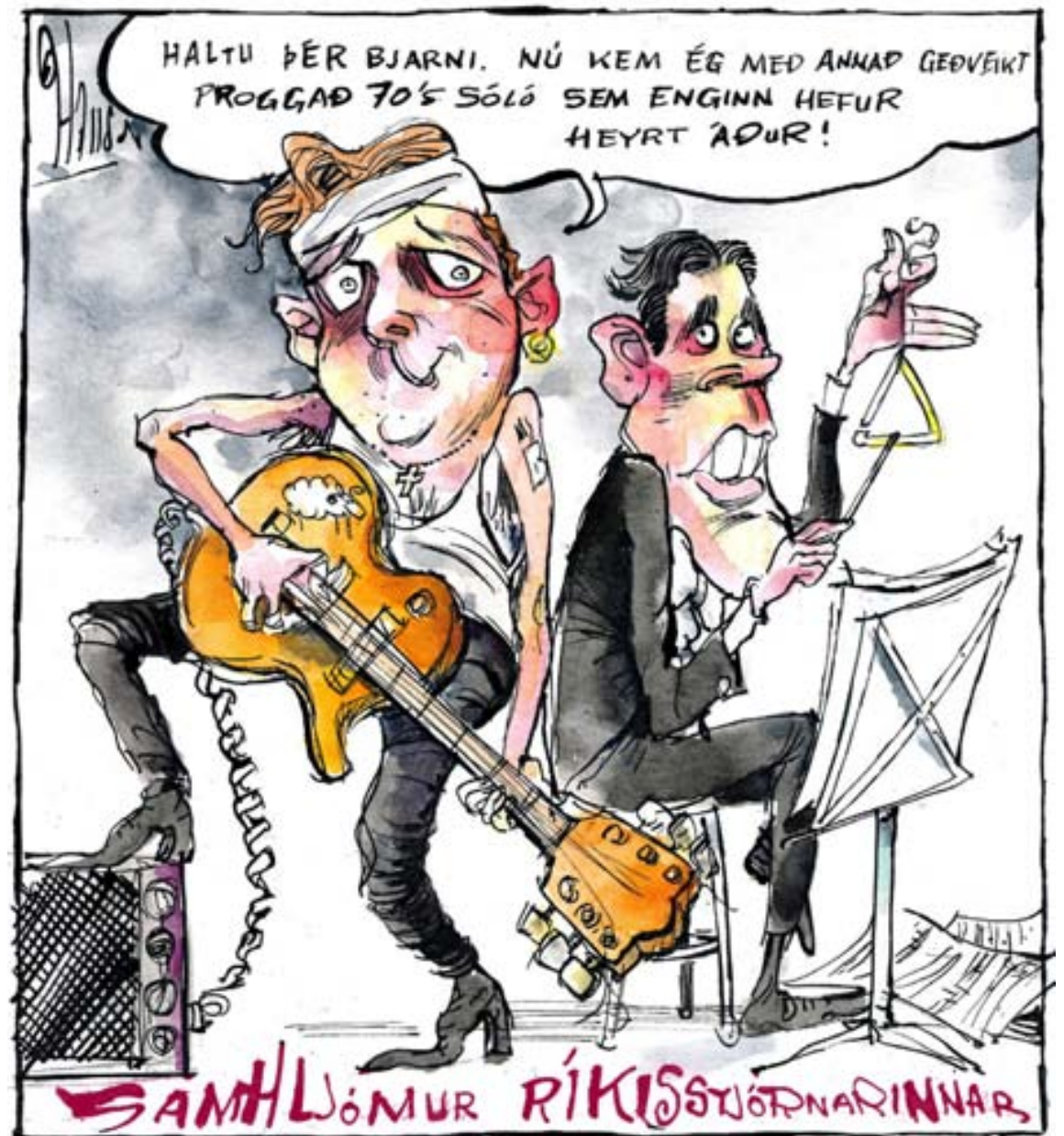
ekki að fá hálfárslaun fyrir að biða, sérstaklega á meðan hann lætur aðra biða eftir svári frá sér.

Brenglað hugarfar

Trauðla er það auðvelt að vera dæmdur í fjögurra ára fangelsi og líklega verður að skoða orð sem menn láta falla við slíkar aðstæður í því ljósi að þeir hafi verið í áfalli. Öll erum við mannleg og hvað sem okkur kann að finnast um brot annarra er mikilvægt að sýna öðrum sammannlegan skilning. Orð Sigurðar Einarssonar um dómara Hæstaréttar og að eitthvað sé „verulega brenglað við þeirra hugarfar“ eru þannig dæmi um brenglað hugarfar. Mælandans, ekki þeirra sem orðunum var beint að. kolbeinn@frettabladid.is



HALLDÓR



Sykur er ekki ávanabindandi eitur

HEILSA



Ragnheiður Héðinsdóttir forstöðumaður matvælasviðs Samtaka iðnaðarins

Nýlega opnaði Landlæknisembættið vefinn sykurmagn.is þar sem tekin eru dæmi um sykurrinnihald ýmissa matvara og það umreiknað yfir í sykurmola. Ekkert er út á það að setja að starfsmenn Landlæknisembættisins sinni sínum störfum og hvetji landsmenn til hófsemi í neyslu á hvaða sviði sem er. Umfjöllun um sykur, sem fór í gang í kjölfarið, er hins vegar gagnrýniverð. Fjallað er um sykur eins og hann sé undirrot alls ills. Honum er kennt um offitufaraldur heimsins og flesta aðra sjúkdóma og fjölmiðlarnir gleypa við öllu gagnrýnislaust. Morgunútgefán, á samtengdum rásum Ríkisútvarpsins, fékk til sín ýmsa viðmælendur í því skyni „að finna sökudólg“ fyrir sykurneyslu þjóðarinnar svo notuð séu orð þáttarstjórnanda. Matar- og sykurfíkniráðgjafi var fenginn til viðtals 9. febrúar. Hún hélt því blygðunarlaust fram að sérstaklega sykur, en einnig fita, salt og tóbak, áfengi og eiturlyf og þar með matvæli sem innihalda þessi efni. Hún gekk jafnvel svo langt að halda því fram að flestallur „framleiddur“ matur væri beinlínis hættulegur. Þáttarstjórnendur sam-sintu öllu án nokkurrar gagnrýni.

→ Fjallað er um sykur eins og hann sé undirrot alls ills. Honum er kennt um offitufaraldur heimsins og flesta aðra sjúkdóma og fjölmiðlarnir gleypa við öllu gagnrýnislaust

Þessar fullyrðingar eiga einfaldlega ekki við rök að styðjast. Fyrir því eru engin vísindaleg rök. Hópur vísindamanna birti yfirlitgrein í virta vísindatímaritinu Neuroscience & Biobehavioral Reviews í nóvember 2014 þar sem þeir komast að þeirri niðurstöðu, eftir að hafa farið í gegn um fjölda rannsókna um þetta efni, að ekki sé tilefni til að álykta að tiltekna matartegundir eða matvæli yfirleitt séu ávanabindandi. Hins vegar megi finna rök fyrir því að óhófleg neysla á mat sé hegðunarvandi sem geti snúist upp í ávana. Þ.e.a.s. ekki sé hægt að tala um matarfíkn eða sykurfíkn en frekar sé hægt að tala um átfíkn.

Íslenskir matvælaframleiðendur kunna því illa að vera taldir eiturbyrlarar. Það er lágmarkskrafa að fjölmiðlar skoði mál af gagnrýni áður en þeir láta steypa slíkum fullyrðingum yfir þjóðina.

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 gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871



Aðalfundur FEB árið 2015

Aðalfundur Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni verður haldinn föstudaginn 20. febrúar 2015 og hefst kl. 16.00 á Grand Hótel Reykjavík, Sigtúni 38.

Dagskrá fundarinnar:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á liðnu ári
3. Ársreikningar félagsins fyrir árið 2014 ásamt fjárhagsáætlun 2015
4. Kosning stjórnar
5. Afgreiðsla tillagna og erinda
6. Ákvörðun um árgjald félagsmanna árið 2015
7. Önnur mál

Fundurinn verður haldinn, sem fyrr segir, föstudaginn 20. febrúar og hefst kl. 16.00 en húsið opnar kl. 15.30.

Félagsmenn eru hvattir til að fjölmenna og taka með sér félagsskirteini fyrir árið 2014 (grænt skirteini).

Stjórn FEB - Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Söngvakeppnin, saumsprettan og heimsfriðurinn

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur



Fyrri heimsstyrjöldin var stríð í sem binda átti enda á stríð í eitt skiptið fyrir öll. Tveimur áratugum eftir að henni lauk hófst sú síðari. Æ síðan hefur sú þriðja aðeins verið álitin tímaspursmál.

Það glittir í gamlar átakalínur kaldastríðsáranna. Allra augu eru nú á Úkraínu. Margir óttast að um sé að ræða upptakt að næsta stórstríði. En ættum við heldur að beina sjónum að Austurríki?

Endalok Evrópu

Á meðan sumir klóra sér í höfðinu yfir fréttum af þátttöku Ástralíu í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva sem tilkynnt var um í vikunni varpa aðrir öndinni léttar yfir þátttöku annars ríkis.

Rússum var ekki skemmt er þeir sátu yfir úrslitavöldi Evróvisjón sem fram fór í Kaupmannahöfn í fyrra. Þegar Tom Neuwirth, betur þekktur sem dragdrottningin Conchita Wurst, sigraði í keppninni með laginu Rise Like a Phoenix var rússneskum yfirvöldum nóg boðið. „Úrslit Söngvakeppninnar eru ólíðandi,“ sagði Valery Rashkin, varaformaður Kommúnistaflokksins. „Við getum ekki umborið þessa firru lengur.“

Fleiri stjórnmálamenn tóku í sama streng. „Þetta eru endalok Evrópu,“ fullyrti þjóðernissinninn Vladimir Zhirinovskiy. „Hún er rotin. Fólk er ekki lengur hann og hún, heldur „það“.“

Ekki bætti úr skák að áhorfendur í keppnishöllinni þúðu á framlag Rússa. Hinar sautján ára gömlu tvíburasystur Anastasía og María sem í sakleysi sínu sungu ljóð um ástina fengu að finna fyrir reiði Evrópu vegna afskipta Rússa í Úkraínu.

Rússum var nóg boðið. Nú yrði látið sverfa til stáls. Evrópskri samheldni eftir-kaldastríðsáranna var lokið. Þeir ákváðu að endurvekja sína gömlu söngvakeppni frá Sovét-tímanum þar sem stúlkur voru stúlkur, strákar voru strákar og enginn gerði athugasemdir við útþenslustefnu yfirdrottnarans. Ekki aðeins kæmu þátttakendur frá fyrrum löndum Sovétríkja. Kína yrði líka með.

En hvað varð um keppnina?

Gjáið ekki orðin ófyrstíganleg

Intervision-söngvakeppnin átti að fara fram í október síðastliðnum. Um leið og ljóst varð að ekki yrði af keppninni að sinni tilkynntu Rússar um þátttöku í Evróvisjón 2015.

Þjartsýnisfólk kann að túlka þessa stefnubreytingu sem svo að enn sé ekki úti um friðarhorfur í Evrópu. Að þátttaka Rússa í Evróvisjón í Vín í maí sé sönnun þess að gjáið milli austurs og vesturs sé þrátt fyrir allt ekki orðin ófyrstíganleg.

En friðurinn þolir lítið hnjask. Hann er jafnviðkvæmur og stolt

Pútíns og siðferðiskennd ráðamanna Rússlands.

Á morgun veljum við Íslendingar það lag sem keppir fyrir hönd okkar í Vín. Ekkert laganna sem til greina koma er líklegt til að valda svo miklu fjaðrafoki að stöðugleika Evrópu stafi ógn af. En maður veit aldrei. Það gæti komið til annarrar saumsprettu hjá Frikka Dór. Og Einar Ágúst gæti mætt í pilsinu sínu. Hugmyndaflugi mannsins virðast nefnilega engin takmörk sett þegar kemur að því að heyja ófrið.

Tré í einskismannslandi

Nýlega var sett upp sýning um fyrri heimsstyrjöldina – styrjöldina sem batt svo eftirminni-lega ekki enda á stríð í eitt skipti fyrir öll – í stríðssögusafninu í London. Á sýningunni má sjá grip úr stríðinu sem ber vott um hugvitssemi mannsins umfram aðra. Ekki er hins vegar um að ræða eitt af fjölmörgum skotvopnum sýningarinnar, og ekki er það sprengja eða skriðdreki. Í einu horni sýningarinnar má berja augum stórt, lífvana tré. Við nánari skoðun kemur í ljós að tréð er ekki alvöru tré. Bolurinn er úr stáli og hann er holer að innan. Um er að ræða eins konar dulartré.

Ef hermenn sáu tré í einskismannslandi milli skotgrafa stríðandi fylkinga sem var án laufskrudis var listamaður fenginn til að teikna af því mynd. Farið var með myndina til handverksmanns sem bjó til nákvæma eftirlíkingu af trénu úr stáli. Um miðja nótt lædd-

ust hermenn að trénu í einskismannslandi, söguðu það niður og settu upp gervitréð í staðinn. Inni í hola stáltrénu gátu hermenn falið sig og njósnað um andstæðinginn.

Það þarf hugmyndaflug til að taka skeggjaðan karlmann í kjól svo óstínt upp að þíðan í kalda stríðinu verði aftur að svelli. En þegar kemur að ófriði virðist mannkynið búa yfir endalausum ímyndunaraflum.

Í gær var samið um vopnahlé í Úkraínu sem taka á gildi á morgun. Menn eru hóflega bjartsýnir á að það haldi. Ef maðurinn beitti hugarflugi sínu sem endurspeglast í njósnaðum til fyrri heimsstyrjaldarinnar til

„Það glittir í gamlar átakalínur kaldastríðsáranna. Allra augu eru nú á Úkraínu. Margir óttast að um sé að ræða upptakt að næsta stórstríði. En ættum við heldur að beina sjónum að Austurríki?“

að vinna að friði en ekki stríði liti framtíðin öðruvísi út. Þá væri þriðja heimsstyrjöldin ekki svona raunhæfur möguleiki og friðarviðræður vegna stríðsins í Úkraínu árangursríkari.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SIEMENS

Hágæða vörur og fyrsta flokks þjónusta.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

BRUNNA LEIÐIÐ

Á LEIÐINI Í ELDBORG

OFURGRÚPPA ÍSLANDS SNÝR AFTUR 18. APRÍL

19:30 – UPPSELT

22:30 – AUKATÓNLEIKAR KOMNIR Í SÖLU

MÍÐASALA Á HARPA.IS OG MIDI.IS

Það er sannarlega stórvíðburður þegar sjálft Brunaliðið kemur saman aftur eftir 35 ára hlé. Það er við hæfi að Maggi Kjartans, Diddú, Pálmi, Maggi Eiríks, Laddi og öll hin rísi úr öskunni í Eldborg og kveiki ærlega í manskapnum. Ég er á leiðinni, Einskonar ást, Sandalar og allir hinir smellirnir fá að óma. Tryggðu þér miða strax. Það er ÚTKALL!



HARPA

DÆGURFLUGAN

2.798
kr./kg



ÚR
KJÖTBORÐI

LAMBAINNRALÆRI
verð áður 3.598 kr./kg

1.598
kr./kg



ÚR
KJÖTBORÐI

SVÍNALUNDIR
verð áður 2.398 kr./kg

2.198
kr./kg



KF VALIÐ SALTBJÖT
verð áður 2.336 kr./kg

1.465
kr./kg



KF BLANDAÐ SALTBJÖT
verð 1.465 kr./kg

579
kr./kg



KF ÓDÝRT SALTBJÖT
verð 579 kr./kg

1.749
kr./kg



FK BACON
verð 1.749 kr./kg

1.098
kr./kg



FK SALTBJÖT
verð 1.098 kr./kg

1.298
kr./kg



GRÍMS SMÁFISKIBOLLUR M/SVEPPA,
HVÍTLAUKS OG CHILI FYLLINGU
verð 1.298 kr./kg

1.298
kr./kg



GRÍMS SMÁFISKIBOLLUR
MEÐ RJÓMAOSTAFYLLINGU
verð 1.298 kr./kg

99
kr./pk.



JR GULAR BAUNIR
verð 99 kr./pk.

1.998
kr./kg



FK KJÚKLINGABRINGUR STÓRKAUP
verð 1.998 kr./kg

179
kr./kg



KARTÖFLUR Í LAUSU
verð 179 kr./kg

298
kr.



KREM KEX 260G
verð 298 kr.

364
kr.



MJÓLKURKEX
verð 364 kr.

364
kr.



MJÓLKURKEX GRÓFT
verð 364 kr.

698
kr.



ORA FISKIBOLLUR Í KARRÍ
verð 698 kr.

488
kr.



ORA FISKIBOLLUR
verð 488 kr.

998
kr.



COKA COLA 12 X 0,33L
verð 998 kr.

285
kr./pk.



KEXSMÍÐJAN HAFRAKEX
EÐA HEILHVEITIKEX
verð 285 kr./pk.

VISA

FK

VIÐSKIPTAMANNAKORT

- Tilvalið gjafakort

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

448
kr.



498
kr.

348
kr.

VATNSDEIGSBOLLUR

6 í pk. verð 448 kr., m/súkkulaði 6 í pk. verð 498 kr., 9 í pk. verð 348 kr.

198
kr.



BOLLU GLASSÚR

verð 198 kr.

598
kr.



NIZZA SÚKKULAÐIHNETURSMJÖR

verð 598 kr.

298
kr./stk.



DEN GAMLE FABRIK MARMELAÐI EÐA HLAUP

verð 298 kr./stk.

198
kr./stk.



ROYAL BÚÐINGAR 4 GERÐIR

verð 198 kr./stk.

FJARÐARKAUP

BOLLU- OG SPRENGIDAGUR

13. - 18. FEBRÚAR

298
kr.



SÍRÍUS KONSÚM 200G

verð 298 kr.

198
kr./stk.



SÍRÍUS KONSÚM HVÍTT EÐA 70%

verð 198 kr./stk.

1.187
kr./kg



GÓÐOSTUR MILDUR 26%

verð 1.187 kr./kg

798
kr.



KELLOGGS SPECIAL K 750G

verð 798 kr.

Fræið FJARÐARKAUP

2.458
kr.

ENAXIN ORKUMIXTÚRA

verð 2.458 kr.

ENAXIN TÖFLUR

verð 2.373 kr.



2.373
kr.

2.153
kr.



NUTRILENK ACTIVE 30 HYLKI

verð 2.153kr.

3.476
kr.



NUTRILENK F/LIÐINA 90 TÖFLUR

verð 3.476 kr.

FK

FJARÐARKAUP

MERKISATBURÐIR

1542 Fimmta kona Hinriks áttunda Englandskonungs, Catherine Howard, er hálshöggvin.

1693 Heklugos hefst og stendur fram á haust. Það olli miklu tjóni.

1942 Átján breskir hermenn drukkna á Hrutáfirði þegar tveir pramm-ar sökkva.

1982 Hitaveita Akraness og Borgarfjarðar er formlega tekin í notkun.

1983 Loftsteinn fellur í sjóinn austur af landinu á níunda tímanum um kvöldið.

1984 Konstantín Tsjernenko er kosinn leiðtogi sovéska kommúnistaflokksins eftir dauða Júrís Andropov.



PETTA GERÐIST: 13. FEBRÚAR 1945

Sprengjum varpað á Dresden

Á þessum degi árið 1945 köstuðu breskar og bandarískar herflugvélar mörg hundruð þúsund sprengjum á þýsku borgina Dresden. Í allt var 2.600 tonn af sprengiefni látið rigna yfir borgina sem varð eitt eldhaf og geryðilagðist. Tala fórnarlambanna er mjög á reiki enda var borgin yfirfull af flóttamönnum sem höfðu flúið frá Sovétríkjunum. Þó er talið að milli 25 þúsund til hundruð þúsund manns hafi brunnið og kafnað í eldhafinu.

Árásin á Dresden vakti hneykslan margra. Jafnvel Winston Churchill, forsætisráðherra Breta, sem hvatt hafði

til árás á austur-þýskar borgir, reyndi að koma sér undan ábyrgð á ódæðinu. Hann sendi frá sér yfirlýsingu þar sem hann sagði árásina jaðra við hryðjuverk.

Verknaðurinn þótti þeim mun verri að Dresden var alls ekki hernaðarlega mikilvæg. Hún þótti ein fallegasta borg Þýskalands með mikilfenglegum arkitektúr og íburðarmiklum söfnum. Lítil sem enginn iðnaður eða framleiðsla fór fram í borginni eða við hana. Ástæðan sem gefin var fyrir árásinni var sú að borgin þjónaði sem miðstöð herstjórnar, en sú útskýring var talin fremur hæpin.



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÚN SIGRÍÐUR SIGURÐARDÓTTIR
Vogatungu 97, Kópavogi,

lést laugardaginn 31. janúar á hjúkrunarheimilinu Ísafold. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum Ísafold fyrir framúrskarandi umönnun. Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug.

Ólafur L. Haraldsson Sigurdór Haraldsson Eygló Haraldsdóttir Birgir Haraldsson Haraldur R. Haraldsson Ellert Haraldsson Guðbjörg S. Haraldsdóttir barnabörn og barnabarnabörn.	Jóhanna S. Hannesdóttir Hrefna Vestmann Ósk Eiríksdóttir Brynja K. Pétursdóttir Marteinn H. Þorvaldsson barnabörn og barnabarnabörn.
---	---



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐNÝ ÁRNADÓTTIR,
hjúkrunarheimilinu Sóltúni,

lést þriðjudaginn 10. febrúar.
Jarðarförin fer fram í Fossvogskirkju þriðjudaginn 17. febrúar klukkan 13.00.

Nanna Sigurðardóttir Steinn Sigurðsson Guðrún K. Sigurðardóttir Árni Sigurðsson	Sjöfn Guðmundsdóttir Stefán Jón Hafstein Elin Ásdís Ásgeirsdóttir og fjölskyldur.
--	--



Okkar ástkæra

SIGURRÓS (RÓSA) ÓLAFSDÓTTIR

verður jarðsungen frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 18. febrúar kl. 15.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Ragnar Árnason Atli Árnason Gylfi Árnason Ólafur Helgi Árnason barnabörn, barnabarnabörn og systkini hinnar látnu.	Anna Agnarsdóttir Kristjana Bergsdóttir Sigrún Ólafsdóttir
--	--



Elsku faðir okkar, tengdafaðir og afi,

HELGI ELLERT JÓNATANSSON

varð bráðkvaddur á heimili sínu þann 27. janúar. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju mánudaginn 16. febrúar kl. 15.00.

Einar Helgason Linda Björg Helgadóttir Sara Ósk Stefánsdóttir Heba Sól Stefánsdóttir	Stefán Jökull Jakobsson
---	-------------------------



ODDNÝ E. THORSTEINSSON
áður til heimilis að Eiðistorgi 7, Seltjarnarnesi,

sem lést miðvikudaginn 4. febrúar, verður jarðsungen frá Dómkirkjunni þriðjudaginn 17. febrúar kl. 15.00.

Pétur G. Thorsteinsson Björgólfur Thorsteinsson Eiríkur Thorsteinsson	Birna Hreiðarsdóttir Elsa Guðmundsdóttir Valborg Þ. Snævarr
---	---



ÚTI UM ALLT Andri Björn Róbertsson tekur þátt í sýningu sem er að gera það gott í Evrópu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Á ferð og flugi víðsvegar um Evrópu á þessu ári

Óperusöngvarinn efnilegi Andri Björn Róbertsson tekur þátt í sýningunni Trauernacht.

Óperusöngvarinn Andri Björn Róbertsson tekur um þessar mundir þátt í sýningu sem kölluð er Trauernacht og er sett saman úr aríum, resitatífum, kórum og kórólum úr kantötum Bachs. Allt eru þetta trúarlegir textar sem fjalla á einhvern hátt um dauðann.

„Þetta er í rauninni ekki óperuhópur, heldur er þetta sýning sem sett var upp á Festival d'Aix en Provence í Suður-Frakklandi síðastliðið sumar, sem er ein stærsta óperuhátíð í heimi,“ segir söngvarinn Andri Björn Róbertsson.

Í sýningunni eru fimm söngvarar, fjórir ungir (sópran, alt, tenór, bassi) sem eru fjögur systkini og einn eldri (bassi) sem leikur föður þeirra.

„Sýningin fjallar um hvernig þessi fjögur systkini takast á við dauða föður síns og hafði mikil áhrif bæði á áheyrndur og okkur sjálf þegar við sýndum í Frakklandi síðastliðið sumar,“ segir Andri Björn.

Hópurinn er á leiðinni með sýninguna til Amsterdam í Hollandi og Valence í Frakklandi. „Við förum svo síðan til Parísar í apríl, Bordeaux í september, Lissabon í nóvember og lík-

lega til Óslóar og Kölnar vorið 2016,“ bætir Andri Björn við. Ekki liggur fyrir hvort sýningin komi til Íslands.

Barokkhljómsveitinni stjórnar Raphaël Pichon, sem er ungur og upprennandi stjórnandi í klassíska heiminum. „Hann hefur að mínu mati snillgáfu í tónlist sem ekki er mörgum gefin.“ Katie Mitchell leikstýrði og er hún mjög virt í leikhúsheiminum, sérstaklega á meginlandinu. „Þau eru bæði mikið áhugafólk um Bach og settu þetta verkefni saman í samstarfi við tónlistarhátíðina.“

Andri Björn hefur búið og starfað í Zürich síðan í ágúst þar sem hann er í óperustúdíói óperuhússins. „Ég hef síðan komist að því að óperustúdíóið er meira eins og hópur ungra fastráðinna söngvara við óperuhúsið sjálft, því við syngjum öll þó nokkur hlutverk og erum einnig varamenn fyrir stærri hlutverk,“ segir Andri Björn.

Hann er búinn að syngja þrjú hlutverk nú þegar; Der König í barnaóperunni Die Gänsemagd, Brabantischer Edle í Lohengrin og svo Sprecher í Töfraflautunni.

„Auk þess hef ég verið varamaður

„Sýningin fjallar um hvernig þessi fjögur systkini takast á við dauða föður síns og hafði mikil áhrif bæði á áheyrndur og okkur sjálf þegar við sýndum í Frakklandi síðastliðið sumar.“

fyrir Fígaró í Brúðkaupi Fígarós, þar sem ég þurfti að „stökkva inn“ í hlutverkið á generalprufunni, sem var mjög gaman og mikil reynsla. Svo verð ég varamaður fyrir Dulcamara í Ástardrykknum í júní. En þetta hefur verið mikil reynsla sem ég mun búa að.“

Næsta vetur verður hann þó ekki áfram í stúdíóinu, en óperuhúsið sjálft hefur boðið honum gestasamning fyrir tvö hlutverk, annars vegar í King Arthur eftir Purcell og í Töfraflautunni eftir Mozart. „Ég ferðast um með sýninguna frá Aix og síðan er eitt og annað að gerast og í startholunum.“

gunnarleo@frettabladid.is

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



DJASS Í HÁDEGINU

Ragnheiður Gröndal mun flytja sína uppáhalds djasstandarda á hádegistónleikum í Gerðubergi í dag klukkan 12.30. Með Ragnheiði leikur Leifur Gunnarsson á kontrabassa.



Nýjar vörur í hverri viku

Stærðir 38-58

Verstunin Belladonna



belladonna

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



Mikið úrval af
alls konar buxum

My Style

Stærðir 38-54

Liskuhús



mystyle



Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

SÉRHANNNAÐI DRYKK FYRIR KÆRÓ

VALENTÍNUSARDRYKKUR Svavar Helgi Ernuson fór með sigur af hólmi í kokteilkeppni barbjóna um liðna helgi. Hann er áhugamaður um viskí og hafði lengi reynt að kynna það fyrir kærustunni. Það tókst með klækjum.

Ég er mikill aðdáandi „old fashion gentlemen-drykkja“. Rámir og sterkir drykkir, oft viskí og bourbon. Ég á yndislega kærustu en hún hefur aldrei viljað drekka viskí,“ segir Svavar Helgi Ernuson barbjónn, sem fór með sigur af hólmi í kokteilkeppni barbjóna á Reykjavík Cocktail Weekend.

Svavar gafst þó ekki upp við að kynna viskí fyrir kærustunni og tókst það á endanum – með klækjum.

„Við höfum verið saman í eitt og hálf ári og fórum á rómantískt stefnumót, göngutúr hjá Tjörnninni og út að borða. Ég pantaði mér viskí og þegar ég er að reyna að fá hana til að smakka, dettur mér allt í einu í hug þessi uppskrift.“

Ég hendi í þennan drykk í vinnunni strax daginn eftir, nota Jim Beam Honey viskí, blanda tveimur líkjörum út í og nota hunang í stað sykurs, hristi vel með basilíku og helli í vítt kampavíns-glas. Bæði stelpurnar hér í vinnunni og strákararnir fíluðu drykkinn svo hann hentar báðum kynjum. Ég bauð svo kærustunni í mat hér í vinnunni og lét blanda drykkinn handa henni en segi henni ekki að það sé viskí í honum. Henni fannst drykkurinn æðislegur og pantaði sér annan.

Eftir drykk númer tvö sagði ég henni að það væri viskí í drykknum og hún ætlaði ekki að trúa mér. En nú getum við drukkið viskí saman sem er mjög skemmtilegt.“

Í tilefni Valentínusardagsins á morgun



fengum við Svavar Helga til að gefa uppskriftina að drykknum góða.

HONEY FLOWER

- 3 cl Jim Beam Honey Bourbon.
- 2 cl Pomme Verte Cartron líkjör.
- 2 cl Elderflower Cartron líkjör.
- 2cl Hunang

„Setjið þrjú basillauf í kokteilhristarann og hristið með. Hellið gegnum tvöfalda síu í kampavíns/martíní-glas og skreytið með basillaufi. Líkjörarnir í þessa drykki og Jim Beam Honey Bourbon veit ég að eru væntanlegir í vínbúðirnar.“

VISKÍMAÐUR Svavar Helgi Ernuson sigraði í kokteilkeppni barbjóna á Reykjavík Cocktail Weekend. Hann hafði lengi reynt að fá kærustuna til að smakka viskí og tókst það með því að sérhanna handa henni drykk.
MYND/GVA

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana.

Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!



MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

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** | Söluvergi: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

Rauðrófu kristall

100% náttúrulegt ofurfæði

Einstök virkni og gæði - **þú finnur muninn**



Lækkað verðið

Nitric Oxide Superbeets
 allt að 5 sinnum öflugri
 1. dós superbeets jafngildir
 30 flöskum af 500 ml rauðrófusafa

Betra blóðflæði betri heilsa

Vegna stórauðinnar sölu hefur Neogenis lab lækkað verðið svo um munar

Fæst í Apótekum
 og heilsuþúðum

Nánari upplýsingar WWW.SUPERBEETS.IS Umboð: vitex ehf



Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...



- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni

Allt okkar súkkulaði er bæði hand-gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með miklu magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.



www.icecare.is - Netverslun

Útsöluastaðir:

Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval - heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



FJÖLMENNI Í fyrra dönsuðu um 3.000 manns á Íslandi og ætlunin er að gera enn betur í dag. DJ Margeir þeytir skífum í Hörpu kl. 12 í dag. MYND/HÖRÐUR ÁSBJÖRNSSON

BYLTINGARMENN DANSA UM HEIMINN

OFBELDI MÓTMÆLT Milljónir manna um allan heim dansa í dag gegn kynbundnu ofbeldi. Dansinn hefst kl. 12 í dag í Hörpu og víða um land.

Öllum landsmönnum er boðið að taka þátt í byltingu undir nafninu Milljarður rís, í hádeginu í dag í Hörpu í Reykjavík og á nokkrum öðrum stöðum víða um land. Milljarður rís, eða One Billion Rising, er alþjóðleg hreyfing runnin undan rifjum Eve Ensler, höfundar Píkusagna, en þá hittist fjöldi fólks um allan heim og dansar gegn kynbundnu ofbeldi. Hér á landi er það UN Women á Íslandi sem stendur fyrir Milljarður rís í samstarfi við tónlistarhátíðina Sonar Reykjavík og RVK Lunch Beat.

Í fyrra trylltu 3.000 manns dansgólf landsins og í dag er ætlunin að gera enn betur segir Hanna Eiríksdóttir, starfandi framkvæmdastýra UN Women. „Í fyrra mættu milljónir manna saman í 207 löndum og dönsuðu gegn kynbundnu ofbeldi. Um leið er dansað fyrir réttlæti og betri heimi þar sem konur og stúlkur þurfa ekki að óttast ofbeldi og njóta um leið sömu tækifæra og karlmenn og strákar. Íslendingar létu sitt ekki eftir liggja í fyrra en þá dönsuðu um 3.000 manns í Reykjavík, á Ísafirði, Seyðisfirði og Akureyri.

Það skemmtilega við Milljarður rís að sögn Hönnu er að viðburðurinn höfðar ekki til eins tiltekins hóps. „Fólk á öllum aldri mætir og dansar af lífi og sál, allt frá leikskólakrökkum upp í heldra fólk. Dagskráin verður einföld; Saga Garðarsdóttir leikkona er kynnr, DJ Margeir sér til þess að dansinn dunar auk þess sem nokkrar skemmtilegar uppákomur munu eiga sér stað.“

Hanna segir sérstaklega dýrmætt að ná til svo breiðs hóps af fólki. Þar með myndist tilvalið tækifæri til að tala um jafnrétti kynjanna og þá ömurlegu staðreynd að kynbundið ofbeldi er útbreiddasta mannréttindabrot í heimi. „Með því að mæta á Milljarður rís erum við að fagna þeim framförum



sem hafa átt sér stað í jafnréttismálum auk þess sem við erum að standa með þolendum kynferðisofbeldis. Skemmtilegast finnst mér þó að hreyfa við ungu fólki. Við erum vonandi að sá frægum hér og þar.“
 Í tengslum við Milljarður rís er armband merkt „Fokk ofbeldi“ selt í Lyfju, Apótekinu og Heilsuhúsinu um allt land. Hanna hvetur alla til þess að kaupa armband og mæta með það í dansinn. „Með því að kaupa armband gefum við ofbeldi fingurinn og styrkjum í leiðinni verkefni um heim allan sem miða að því að draga úr og uppræta ofbeldi gegn konum.“

Hingað til hefur ekki verið neitt vandamál að fá fólk til að mæta í hádeginu og dansa. „Þegar þú hefur mætt einu sinni á Milljarður rís þá mætir þú aftur. Svo einfalt er það. Þetta er tilvalið fyrir vinnu- og skólafélaga, vini og pör. Það er ekkert betra en að standa upp frá tölvunni og sleppa sér í eina klukkustund og fara dansandi inn í helgina.“ Nánari upplýsingar má finna á www.unwomen.is og á Facebook. Kassmerkið fyrir viðburðinn er #milljardurris15.

MILLJÓNIR DANSA

Skipuleggjendur Milljarður rís, f.v.: Marta Goðadóttir, Hanna Eiríksdóttir og Snædís Baldursdóttir. MYND/STEFAN

DANSAÐ

Auk Hörpu verður dansað í Hofi á Akureyri, í félagsheimilinu Herðubreið á Seyðisfirði, Menntaskólunum á Ísafirði, í íþróttahúsinu á Neskaupsstað og í Hljómahöllinni í Reykjanesbæ. Dansinn hefst kl. 12.

starri@365.is

VÖRN GEGN VÍRUSUM

Sambucol er unnið úr einstöku ylliberjabykkni, black elderberry, sem styrkir ónæmiskerfið og vinnur gegn flensu og kvefi. Fæst í Lyfju og í Apótekinu.



BESTA FLENSUVÖRN SEM ÉG HEF PRÓFAÐ

RARITET KYNNIR Sambucol er öflug fyrirbyggjandi lausn gegn kvefi og flensu fyrir alla fjölskylduna. Sambucol er náttúrulegt fæðubótarefni sem hefur um árabil verið ein vinsælasta lausnin gegn kvefi og flensu.

Þórarinn Þórhallsson, eigandi Raritet, hefur varla fengið flensu eða kvef undanfarnin ár eða síðan hann kynntist Sambucol. „Ég prófaði Sambucol þegar ég fékk heiftarlega flensu fyrir nokkrum árum og það virkaði strax. Einkennin urðu mildari og það var mun auðveldara að takast á við veikindin. Ég var kominn aftur á ról eftir tvo til þrjú daga. Eftir það hef ég notað Sambucol markvisst allt árið um kring og hef hvorki fengið kvef né flensu síðan sem neinu nemur, 7 - 9 - 13,“ segir Þórarinn. „Yfir veturinn og þegar ég er undir álagi eða á ferðalagi eyk ég skammtinn til að minnka líkurnar á því að kvef- eða flensuvírusinn nái að fjölga sér. Ég hef nokkrum sinnum fengið kvef á byrjunarstigi síðan ég kynntist Sambucol og alltaf náð að kæfa það í fæðingu með því að auka skammtinn af Sambucol þannig að ég gæt hæglega mælt með þessari vöru sem vörn gegn kvefi og flensu.“



GÓÐ VÖRN Þórarinn Þórhallsson, framkvæmdastjóri Raritet, hefur góða reynslu af Sambucol sem vörn gegn kvefi og flensu.

NÁTTÚRULEG VÍRUSVÖRN

Sambucol-fæðubótarefni er unnið úr black elderberry, eða ylliberjum, sem í aldaðir hafa verið notuð sem náttúrulyf. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á einstaka hæfni ylliberja til að koma í veg fyrir flensu og kvef og stytta veikindatímann. Sambucol hefur um árabil verið ein vinsælasta lausnin við kvefi og flensu í Bretlandi en rannsóknir hafa sýnt að Sambucol veitir vörn gegn vírusum.

ANDOXUNARBOMBA FYRIR ALLAR FRUMUR LÍKAMANS

„Ég býð eingöngu upp á hágæðavörur sem ég hef hundrað prósent trú á sjálfur,“ segir Þórarinn, en hann hefur starfað í heilsubransanum í 15 ár og þekkir heim fæðubótarefna út og inn. „Sambucol hefur reynst mér og fjölskyldu minni vel og þess vegna langar mig til þess að fleiri kynnist þessari vöru,“ segir Þórarinn. „Hreyfing og hollt mataræði skipta einnig máli og ég stunda líkamsrækt og vel hollan og góðan mat fyrir mig og fjölskylduna. En með því að taka Sambucol inn að staðaldrí allt árið um kring má minnka líkurnar á smiti.“

HVERNIG GETUR SAMBUCOL HJÁLPAÐ?

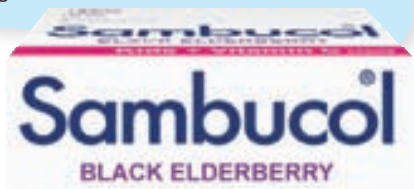
- Með því að taka Sambucol allan ársins hring er hægt að koma í veg fyrir kvefsmit og flensu. Mælt er með því að taka stærri skammt af Sambucol yfir vetrartímann.
- Sambucol getur hjálpað til við að forðast flensu- smit á ferðalögum, á fjölförnum stöðum og í almenningssfarartækjum.
- Sambucol hefur fyrirbyggjandi áhrif, svo gott er að taka það inn þegar mikið stendur til.

GÓÐ RÁÐ TIL AÐ FORÐAST SMIT

- Hreinlæti - Þvoð hendur oft og forðist að öhreini berist í munn og öndunarferi.
- Borðið mikið af engifer og hvítlauk og takið meltingargerla reglulega til að styrkja ónæmiskerfið.
- Takið inn Sambucol alla daga til að minnka líkur á smiti af kvefi og flensu. Ef þið fáið kvef eða flensu má stytta veikindatímann um allt að helming með því að taka inn Sambucol.
- Best er að halda sig heima ef flensan bankar upp á og koma þannig í veg fyrir að aðrir smitist.

SAMBUCOL ER FÁANLEGT Í ÞREMUR MISMUNANDI PAKKNINGUM:

- Sambucol for Kids er bragðgott náttúrulegt þykkni sem inniheldur svört ylliber og C-vítamín. Hentar börnum á aldrinum 3-12 ára. Þykknið er einstaklega bragðgott.
- Sambucol Immune Forte er sykurlaust, náttúrulegt þykkni sem inniheldur svört ylliber og antivirín sem kemur í veg fyrir að vírusar nái til frumnanna og fjölgi sér. Inniheldur auk þess C-vítamín og sink sem styrkja ónæmiskerfið.
- Sambucol Immune Forte-hylki: Fyrir þá sem ekki vilja mixtúru er hægt að fá Sambucol forte með C-vítamíni og sinki í hylkjum. En forðahylki eru góður kostur þar sem innihaldsefni eru í duftformi og eru þannig auðmeltanleg.



ÚTSÖLUSTADIR: Apótekið og Lyfja um allt land

GÓÐ MELTINGARFLÓRA BESTA FORVÖRNIN

OptiBac-vörulínan hefur slegið í gegn á Íslandi og fjölmargir nota hana reglulega til að viðhalda heilbrigðri meltingarflóru

Heilbrigð bakteríuflóra í meltingarvegi gegnir mikilvægu hlutverki í góðri heilsu. Dagleg inntaka vinveittra gerla styrkir ónæmiskerfið.

Í þörmum fyrirfinnast bæði góðar og vondar bakteríur. Talið er mikilvægt að hlutfall góðra baktería sé yfir 70 prósent. Margir kannast við óþægindi í meltingarvegi vegna slæmra baktería, eins og loft í maga, magakrampa, niðurgang og hægðatregðu.

Ef slæmt ástand í þarmaflórunni varir lengi er það talið geta leitt af sér ýmsa kvilla; ofnæmi, óþol, minni vörn gegn umgangspæstum og sýkingum, bólgusjúkdóma og veikingu á ónæmiskerfinu sem leitt getur af sér alvarlega sjúkdóma.

Streita, lélegt eða einhæft mataræði og sýklalyfjanotkun hafa neikvæð áhrif á þarmaflóruna, ásamt mikið unninni matvöru sem skortir nauðsynlega gerla sem bæta þarmaflóruna. Því er ráðlagt að taka inn vel rannsakaða meltingargerla á degi hverjum.

■ For Every Day Extra (sterkur) inniheldur 20 milljarða lifandi baktería sem eru nauðsynlegar fyrir þarmaflóru líkamans.

■ For Every Day Extra (sterkur) hefur einstaklega góða virkni og inniheldur fimm ítarlega rannsakaðar bakteríutegundir. Þar má nefna *L.acidophilus* NCFM® sem hefur fengið lofsamlega umfjöllun í yfir 75 viðurkenndum vísindaritum.



FÁÐU FLATAN MAGA

Ertu með loft í maganum og þjáist af vindverkjum? Þá er lausnin fundin með hjálp vinveittra meltingargerla frá OptiBac Probiotics

- OptiBac Probiotics er ný lína af meltingargerlum með vísindalega sannaðri virkni í meira en þrjátíu klínískum rannsóknum.
- OptiBac-vörurnar innihalda blöndu sýruþolinnna meltingargerla sem komast örugglega og lifandi gegnum meltingarsýrur smáþarma, þar sem þeim er ætlað að virka.
- Gerlarnir hjálpa til við niðurbrot mjólkursýkurs og sterkju í meltingarvegi og koma í veg fyrir óþægindi sem tengjast fæðuþöpli.
- „One Week Flat“ er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og *acidophilus* og prebiotics-trefjar fyrir þá sem þjáast af óþægindum vegna lofts í maga.
- „One Week Flat“ dregur úr lofti í maga og gerir þannig kvið flata. Fæst í öllum helstu apótekum og heiluvöruslunum.





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



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



TRYM SVEFNSÓFI - SVEFNBREIDD 140X200
EXTRA ÞYKK OG GÓÐ SPRINGDÝNA KR. 189.900

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - Sími 553 7100 - WWW.LINAN.IS
ÓPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16



FYLLT LÆRI MEÐ KARTÖFLUGRATÍNI

VEISLA Ef þig langar þig að bjóða gestum eitthvað virkilega gott um helgina ættirðu að prófa þetta fyllta lambalæri. Kjötið lítur vel út og er unaðslega bragðgott.

Best er að biðja kjötkaupmanninn um að úrbeina kjötið. Það er líka hægt að gera það sjálfur. Leiðbeiningar er hægt að gúggla með orðunum „að úrbeina lambalæri“ og þá kemur upp myndband.

- Það sem þarf:**
- 1 lambalæri, um það bil 2,5 kg
 - 2 skallotlaukar, smátt skornir
 - 2 pressuð hvítlauksrif
 - 10 svartar ólífur
 - 100 g sólþurrkaðir tómatar í olíu
 - 80 g fetaostur
 - 4 msk. tómatur
 - 2 msk. steinselja, smátt skorin
 - 1 msk. ferskt timían, smátt korið
 - salt og nýmalaður pipar

Hitið ofninn í 125°C. Steikið lærið í ofninum í minnst tvær klukkustundir.

Þegar kjötið hefur verið úrbeinað er tómaturrunni smurt yfir sárið.

Laukur, hvítlaukur, ólífur og sólþurrkaðir tómatar sett í skál ásamt fetaosti og kryddi. Blöndunni er síðan smurt yfir tómaturrunna.

Vefjið kjötið upp í rúllu og bindið utan um það með bómullargarni.

Setjið í eldfast form og síðan í heitan ofn. Þegar kjötmælir sýnir 70°C er kjötið bleikt í miðju. Ef óskað er eftir meiri steikingu ætti mælirinn að sýna 76°C.

Þerið kjötið fram með kartöflugratíni eða risotto.

KARTÖFLUGRATÍN

Kartöflugratín passar vel með hverslags kjöti og er vinsælt meðlæti hjá fólki á öllum aldri.

- 12 stórar kartöflur (ekki bökunar)
- 1 laukur
- 1 msk. smjör



½ tsk. salt
nýmalaður pipar
rifinn ostur

Skrælið kartöflurnar og skerið í þunnar sneiðar. Afhýðið laukinn og skerið smátt niður.

Smjrið eldfast fat með smjörinu. Leggið kartöflusneiðarnar í mótið, lauk ofan á, lag ofan á lag. Bragðbætið með salti og pipar. Hellið rjómanum yfir og dreifið loks osti þar ofan á.

Hitið ofninn í 200°C og bakið í ofni í 50 mínútur. Kartöflurnar geta líka verið í ofninum með kjötinu á lægri hita og þá í um það bil einn og hálfan tíma. Á meðan kjötið hvílir á borði eftir steikingu má hækka hitann á kartöflunum þannig að osturinn verði gylltur.

GRATÍN
Kartöflugratín er alltaf vinsælt.



Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



SAFE



Lífið

FÖSTUDAGUR
13. FEBRÚAR 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttafraeðingur

**HARÐSPERRUR GETA
VERIÐ GÓÐS VITI 2**

Samtök grænmetisæta á Íslandi

**GRÆNMETI ER MEIRA
EN BARA SALAT 4**

Tíska og trend í kvenfatnaði

**KVENJAKKAFÖT ERU
MÁLID 10**

Ugla Stefania
Kristjónudóttir Jónsdóttir

**FEĞURÐIN Í
FJÖLBREYTI-
LEIKANUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

SÖNGLAÐ
Í SJOPPUNNI

Thelma Hrönn Sigurdórsdóttir er söngkona sem sló eftirminnilega í gegn fyrir jól með óvæntum hópsöng í matvöruversluninni Krónunni.

Söngkonan hvetur aðra til að syngja á almannafæri og vekja gleði og kátínu við staddir með eftirfarandi lögum.

- **GOT THE...**
LABI SIFFRE
- **WALK THIS WAY**
MØ
- **JEU VEUX**
ZAZ
- **YOUNG AMERICANS**
DAVID BOWIE
- **XANADU**
OLIVIA NEWTON JOHN
- **MOVE OVER**
JANIS JOPLIN
- **CURTAIN CALL**
STEED LOORD
- **GO YOUR OWN WAY**
FLEETWOOD MAC
- **ANOTHER STAR**
STEVIE WONDER
- **ACROSS 110TH STREET**
BOBBY WOMACK
- **PEOPLE EVERYDAY**
ARRESTED DEVELOPMENT

MÁ BJÓÐA ÞÉR SÚKKULAÐIMOLA
ÚR TÓMUM KONFEKTKASSA?

Á morgun er komið að degi ástarinnar, Valentínusardeginum. Sumir halda hann hátiðlegan en aðrir fussa og sveia. Hvernig væri að bæta einum sjálfshátíðardegi við almanakið?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Á morgun er komið að hinum umdeilda Valentínusardegi. Morgun hér á landi finnst þetta óskaplega klisjulegur og óþarfur dagur. Af hverju þurfa Íslendingar þennan dag til að minna sig á ástina þegar við höfum okkar eigin bónda- og konudag? O jæja, sjálf hef ég svo sem ekki sterka skoðun á þessu en er þó á því að við erum of sjaldan minnt á það að láta fólkið í kringum okkur vita að við elskum það. En hvað með okkur sjálf, væri nú bara ekki aldeilis frábært ef tekið væri upp á því að vera með einn svona sjálfshátíðardag? Jafnvel heila helgi, þar sem við gerum eitthvað fyrir sjálfið. Allt byrjar og endar hjá okkur sjálfum. Það er erfitt að gefa ástinni sinni súkkulaðimola úr tómum konfektikassa, er það ekki? Eins er það þegar sálin er tóm eða næringarsnaud þá getum við lítið gefið af okkur til þeirra sem við elskum mest. Við þurfum að byrja á því að rækta okkur sjálf til þess að geta gefið sem mest af okkur og þar með búið til betra samfélag. Ég mæli með því að hver og einn sem les þennan pistil velji sér einn sjálfshátíðardag og haldi hann hátiðlegan ár hvert, eruð þið til í það? Hér koma nokkrar tillögur að því hvað hægt er að gera í tilefni dagsins;

1 Byrjaðu daginn á að horfa á þig í speglinum og hrósa þér; hrósa þér fyrir það sem gengur vel og prófaðu að segja ég elska þig við spegilmyndina. Sjáðu hvað gerist, var þetta óþægilegt? Hégómlegt? Láttu þig hafa það, lokaðu augunum, dragðu djúpt andann og and-



aðu rólega frá þér. Opnaðu augun og prófaðu að segja það aftur, núna án allra tauma og gagnrýni. Var þetta ekki betra?

2 Í dag ætlaðu að hugsa fallega til þín eins og þú værir að hugsa til þinna nánustu. Hrósaðu þér í huganum og klappaðu þér á bakið. Áfram þú! Andaðu neikvæðum hugsunum út og jákvæðum inn, fínurðu þetta?

3 Í dag er líka á bannlistanum að gagnrýna aðra á neikvæðan hátt. Það virðist stundum vera þannig að þeir, sem gagnrýna aðra mest og finna að öllum öðrum, líður verst

sjálfum í eigin skinni. Vertu kærleiksþjörn í mannsmynd, prófaðu það.

4 Hlúðu að líkamanum, farðu út að ganga, í ræktina eða í nudd og sýndu líkama þínum hvað þér þykir vænt um hann. Þú færð það margfalt til baka.

5 Keyptu þér blóm, þau fegra heimilið og gefa frá sér dásamlegan ilm auk þess sem þau gleðja augað og sálin.

6 Notaðu tækifærið og fyrirgefðu sjálfum þér. Fyrirgefning frelsar okkur úr þeim fjöturum sem við höfum oft á tíðum sjálf sett okkur í.

„En hvað með okkur sjálf, væri nú ekki bara aldeilis frábært ef tekið væri upp á því að vera með einn svona sjálfshátíðardag? Jafnvel heila helgi, þar sem við gerum eitthvað fyrir sjálfið.“

FERMINGAKJÓLAR

STÆRÐIR 14-28

VERÐ FRÁ 7.990 KR
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á CURVY.IS

Opið í verslun okkar að Fákafeni 9
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

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
SEGÐU ÞAÐ MEÐ SANNNRI GJÖF

Valentínusardagurinn er dagur væntumþykju og því tilvalin til að sýna væntumþykju sína í verki og láta um leið gott af sér leiða í þágu barna í neyð. Sennilega hefur sjaldan verið jafn mikil þörf fyrir að sýna náunganum ást og kærleika eins og um þessar mundir.

Með sönnum gjöfum UNICEF gefst fólki kostur á að gefa hjálpargögn sem geta linað þjáningar barna sem eiga um sárt að binda, bætt líf þeirra og jafnvel bjargað lífi þeirra. Það er varla til betri gjöf. Sannar gjafir eru ýmis hjálpargögn, allt frá bóluefni og námsgögnum til vatnshreinsitaflna og vetrarfatnaðar, sem þó eiga það allar sameiginlegt að vera gjafir sem koma að gagni. „Hjálpargögnin eru keypt í nafni þess sem gleðja skal og sér UNICEF til þess að gögnin berist til þeirra barna sem mest þurfa á að halda. Gjafakortið til viðtakandans hér heima má svo senda ýmist í tölvupósti eða bréfpósti,“ segir Helga Ólafsdóttir, fjárfulltrúi UNICEF á Íslandi.

Á síðunni www.sannargjafir.is er hægt að kaupa sannar gjafir og nálgast allar frekari upplýsingar.

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 silja@frettabladid.is • Forsíðumynd Stefán Karlsson

Fylgstu með á facebook -Lindex Iceland
#lindexiceland

HAPPY VALENTINES DAY



LINDEX

ÓMÓTSTÆÐILEGAR PERLUR

UPPFULLAR AF TÖFRUM Q10. KRAFTMESTA BLANDAN AF Q10 GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN HÚÐARINNAR

NÝJUNG



KVEDDU HARÐSPERRUR FYRIR FULLT OG ALLT

Margir velta því fyrir sér hvort það sé merki um góð átök í líkamræktinni að fá harðsperrur. En hvað eru harðsperrur og er hægt að koma í veg fyrir þær fyrir fullt og allt?



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Hver kannast ekki við það að fá svo miklar harðsperrur að maður lofar sjálfum sér að hreyfa sig aldrei aftur? Að þær séu svo slæmar að maður þurfi nánast aðstoð við það að komast fram úr rúminu og setjast á klósettið? Já, harðsperrur vilja flestir ekki fá, en sumir fagna því þó að finna fyrir því að hafa notað vöðvana á nýjan hátt.

En hvað eru harðsperrur?

Harðsperrur lýsa sér sem verkir í vöðvum sem maður byrjar yfirleitt að finna fyrir 1-2 dögum eftir æfingu þar sem nýjar hreyfingar voru framkvæmdar, ef notaðir voru vöðvar sem ekki hafa verið notaðir lengi eða ef æfingaálagið var mun meira en það er venjulega. Harðsperrur eru því oft óþóðinn gestur hjá þeim sem byrja að hreyfa sig eftir langa pásu eða hvíld og því margir sem eiga það til að hætta við að byrja að hreyfa sig aftur vegna þess að verkirnir eru of miklir. Verkirnir eru yfirleitt verstir fyrstu tvo dagana en minnka svo og eru yfirleitt alveg horfnir á innan við viku.

Harðsperrur eiga sér þó eðlilega skýringu og eru svar líkamans við óvanalegu álagi og hluti af aðlögunarferli vöðvanna. Það sem gerist í vöðvunum við nýtt álag er að vöðvaþræðirnir rifna örlítið upp og það hversu mikið þeir rifna fer eftir lengd og ákefð æfingarnar. Á meðan líkaminn jafnar sig á harðsperrunum eru vöðvarnir að byggja sig upp og verða sterkari og stærri fyrir vikið. Því má segja að harðsperrur séu ekki merki um veikan líkama heldur líkama sem er að byggja sig upp.



Er það góðs viti að fá harðsperrur?

Er hægt að fyrirbyggja harðsperrur?

Svo virðist sem ekki sé hægt að fyrirbyggja harðsperrur algjörlega þar sem vöðvaþræðirnir rifna við hreyfinguna en ekki eftir á. Ýmislegt er þó hægt að gera til þess að minnka líkurnar á harðsperrum og minnka verkina eftir að harðsperrurnar hafa gert vart við sig. Hver og einn þarf að prófa sig áfram og finna hvað hentar best, en hægt er að prófa þessi ráð:

1 Bættu jafnt og þétt við æfingaálagið. Ef þú ert að byrja að hreyfa þig, byrjaðu þá hægt.

2 Hitaðu líkamann vel upp áður en æfingin byrjar. Passaðu að allir vöðvar líkamans séu orðnir heitir og tilbúnir í átök.

3 Teygðu á þeim vöðvum sem þú varst að nota á æfingunni. Þegar maður teygir eftir æfingu kemur maður í veg fyrir að þeir vöðvar sem notaðir voru styttest og verði stífir. Rann-

sóknir hafa þó sýnt að teygjur koma ekki í veg fyrir harðsperrur en gætu mögulega minnkað verki með því að koma í veg fyrir stífleika.

4 Notaðu foam-rúllu og rúllaðu vel yfir alla vöðvana.

5 Notaðu virka hvíld daginn eftir átök. Virk hvíld felur í sér að koma blóðflæðinu af stað og fá hjartsláttinn til þess að herða örlítið á sér. Þegar blóðflæðið fer af stað hjálpar það vöðvunum við að losa

sig við mjólkursýru sem hefur myndast á æfingunum, sem getur leitt til þreytu í vöðvunum. Oft finnur maður líka minna fyrir verkjunum þegar vöðvarnir hafa hitnað örlítið.

6 Prófaðu kaldan bakstur eftir æfingu eða að fara til skiptis í heitt og kalt bað. Engar rannsóknir eru til sem styðja það að þetta hjálpi, en margir íþróttamenn nota þetta ráð til þess að hjálpa líkamanum að ná sér eftir erfiðu æfingu.

BREYTTUM HEIMINUM BYRJUM Á OKKUR SJÁLFUM

Nýlega kom inn um lúguna hjá mér bæklingur frá leikfangaverslun sem auglýsti búninga. Ég rétt leit yfir hann og gladdist yfir að þar var Svarthöfðabúningur á ágætis verði fyrir börn en var þó frekar svekkt að sjá sömu stelpu-útgáfu ofurhetjanna. Ég veit ekki með ykkur en ég hef aldrei í einni einustu ofurhetjumynd séð hetjuna smella sér í pils. Getu stelpur ekki verið í venjulegum ofurhetjubúningum, velti ég fyrir mér.

Svo maður röfli eins og kartafla í poka, það er tabú, og í raun bannað, fyrir strák að vilja vera eins og stelpa og ef stelpa vill vera eins og strákur þá getur hún gert það í kvenvæddri útgáfu. Afsakið mig á meðan ég styð mig við skrifborðið af svima og næ mér í lyf við brjóstsviða.

Hvað um það, dóttir mín lá yfir bæklingnum þegar hún kom heim úr leikskólanum. Það var ákveðin félagsleg tilraun hjá mér að hafa ekki fargað honum. Hún taldi upp næstum alla búningana og að hún yrði að eignast þá alla. Nema trúðinn (þar hefur hún deilt óbeit móður sinnar á fíflagangi). Ég settist yfir þetta með henni og fékk smá sjökk. Af hverju í ósköpunum (svo ekki verði blótað í virðulegu blaði) er til búningur sem er

brúðarkjöll? Barnabrúður? Í alvörunni? Það er svo margt rangt við þetta að ég veit ekki hvar ég á að byrja. Skammist ykkar! Hafid þið séð fréttirnar? Við erum um allan heim að berjast gegn því að stúlkubörn verði seld, eða gefin, í hjónabönd með einhverjum gömlum karli sem svo skemmir þær og gerir að mæðrum fyrir aldur fram, ef þær þá lifa það af. Ég er brjálað. Stelpur eru meira en verðandi eiginkonur. Og hvar er brúðguminn? Er ekki eftirsóknarvert að verða eiginmaður?

Nú, ef þér þykir búningurinn tekinn úr samhengi, því barnabrúðir eru ekki vestrænn raunveruleiki, þá langar mig til að biðja þig um að velta einu fyrir þér. Þegar þú spyrð barnið þitt hvort það sé ekki „skotið í einhverjum?“ eða „er ekki einhver sem þér finnst sæt/ur?“, þá setur þú barn í fullorðinn búning. Þú gerir úr vinasambandi barns þíns rómantíska og kynferðislega tengingu, sem það hefur hvorki þroska né getu til að skilja.

Þetta á sérstaklega við í gagnkynhneigðu samhengi því guð forði okkur frá því að tvær vinkonur geti verið skotnar hvor í annarri. Þarna segjum við að strákur og stelpa geti aldrei verið vinir,

það sé alltaf rómantísk togstreita og við þurfum að meta viðkomandi út frá getu hans eða hennar sem tilvonandi maka. Sjáið bara hvernig ung börn tala saman um fjölda kærasta og sambandsslit. Sumum þykir þetta krúttlegt en þetta er skaðlegt á margan hátt, ekki bara frá áætlaðri kynhneigð heldur einnig að kona og karl geti bara aldrei notið félagsskapar hvort annars án rómantíkur. Ekki samt rugla þessu saman við það að börn kyssist. Með kossu eru börnin að tjá væntumþykju líkt og flest börn þekkja hana frá þeim sem eru í þeirra nánasta umhverfi. Ef við svo bregðumst við með að stimpla börnin sem kærustupar þá höfum við breytt því hvað kossinn þýðir og sett í annað samhengi.

Þetta er ekki í boði. Þetta breytist ekki nema við gerum kröfu um breytingar og byrjum þá á okkur sjálfum.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is





IDA

ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

Lækjargata 2a 101 R. sími 511-5001 opið 9 - 22 alla daga

KYNVITUND STÝRIR HVORKI ÁHUGAMÁLUM NÉ VALI Á KLÓSETTI

Ugla Stefania Kristjónudóttir Jónsdóttir er ung og kraftmikil kona sem fær mann til að endurskoða allar staðalmyndir um kyn, kynvitund, kynhneigð, og af hverju klósett eru kynjaskipt. Hún fagnar fjölbreytileikanum og vill að fólk fái að vera til án stimpla, við erum öll ólík og það má.



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Ugla er kvenskörungur. Hún er fræðslustýra Samtakanna '78 og er ein af fremstu baráttukonum Íslands í hinsegin málefnum. Við hittumst á sunnudegi og spjölluðum svo mikið að við náðum ekki einu sinni að panta okkur kaffi. Ugla hefur frá miklu að segja enda er mikið að gerjast í umræðunni um kynvitund og kynhneigð. Hún er nösk á að benda á eitthvað sem þykir vera norm og varpa því á kollinn þannig að auðvitað getur maður ekki annað en sett spurningamerki við veruleikann eins og hann er. Við búum til okkar eigin veruleika og því er mikilvægt að gera það með önum huga og fagna fjölbreytileikanum. Þótt við séum komin langt hér á Íslandi í hinseginbaráttunni þá erum við aftarlega í öðrum málum. Þá er gott að minna á að hinsegin hópurinn er fjölbreyttur og innan hans geta einnig verið átök, og því er mikilvægt að sofna aldrei á verðinum í umræðunni um mannréttindi og fjölbreytileika einstaklinga.

Hvað merkir hinsegin?

„Við förum með fræðslu í grunn- og framhaldsskóla og

gefum þeim smjörþefinn af því hvað það er að vera hinsegin, förum í gegnum skammstöfunina LGBTQIA og tölum um staðalmyndir,“ segir Ugla um fræðsluna sem hún stýrir fyrir hönd Samtakanna '78. Sumir reka upp stór augu þegar þessir bókstafir eru taldir upp, en þeir standa fyrir Lesbian (lesbía), Gay (samkynhneigður), Bisexual (tvíkynhneigður), Transgender (transfólk), Queer (hinsegin), Intersex (intersex), Asexual (asexual). Intersex og asexual eru „nýjustu“ stafirnir undir hinsegin-regnhlífinni en sérstaklega var vakin athygli á þessum hópum á Hinsegin dögum í fyrra.

Í kynfræðslunni er einnig fjallað um pan-kynhneigð en það er þegar einstaklingur er hrifinn af öðrum einstaklingum óháð kynhneigð eða kynvitund. Það hljómar fallega að fá að vera bara hrifinn af fólki og ekki þurfa setja það í kassa hvort viðkomandi sé kvenlegur karl eða karlmannleg stelpa eða bara einhver sem vill ekki festa á sig kyn. Fólk er bara fólk. Það er erfitt, eða bara óþarfi, að finna kassa utan um hvern og einn.

„Það vantar mikið upp á kynfræðslu í skólum, sérstaklega í hinsegin málefnum. HIV er til dæmis ekki bara hommasjúkdómur,“ bendir Ugla á og ítrekar að opinská umræða og fræðsla sé mikilvæg.



FRETTABLAÐIÐ/STEFAN

Er kynhneigð nokkuð flókin?

Oftar en ekki sér Ugla um fræðsluna sjálf og leyfir þá unglungum að spyrja sig spjörum um úr og þeir eru alls ekki feimnir við það. Einkum þegar kemur að transumræðunni. Unglingar eru mjög forvitnir um transmálefni en yfirleitt einblína þeir á kynfærin og hvort og hvernig þau virka eftir leiðréttingu. Það sýnir hversu fastmótaðar hugmyndirnar eru um að kynhneigð, kynhegðun og kynfæri séu samtvinnað. „Þó eru unglingar mjög opnir fyrir því að til séu einstaklingar sem hvorki eru konur né karlar, þeim finnst sú hugmynd forvitnileg og eru ekki jafn fastir í þessari skiptingu kynja eins og full-orðnir,“ segir Ugla.

Það er oft áhugavert þegar fólk talar um kynhneigð, því fólk einblínir oft mjög mikið á kynfæri. „Þegar þú ert komin út fyrir gagnkynhneigð, samkynhneigð og tvíkynhneigð þá er fólk farið að eiga erfiðara með að skilja þig, sérstaklega þegar kemur að transmálefnum. Þá er

„Umræðan um salernin er oft góð, krökkunum finnst oft mjög kjánalegt að klósettum sé kynjaskipt, sérstaklega ef þetta er bara eitt klósett, af hverju erum við að standa í þessu? Við þurfum öll að fara á klósettið“

gott að minna á að „kynvitund hefur ekkert með kynhneigð að gera og kynhneigð transfólks er alveg jafn margbreytileg og fólks almennt,“ bendir Ugla á, þegar fólk fer stundum í marga hringi við að reyna skilja kynhneigð einstaklinga. Í hinu stóra samhengi er fólk hrifið af fólki og því má velta því fyrir sér hvort þurfi að tala um hvort viðkomandi kjósi ákveðið kynfæri eða ákveðna hluti í fari persónuleika einstaklinga.

Er klósett ekki bara klósett?

Umræðan um tvíhyggju kynskiptingar – karl eða kona – er hávær innan sumra hópa á meðan aðrir yppa öxlum og hafa aldrei heyrt hugtakið nefnt. Salerni eru hitamál í hinsegin samfélaginu, sérstaklega meðal transeinstaklinga, því ekki eru allir karlar með typpi í buxum og konur með pikur í pilsum. Þegar potað er í þessa hugmynd um salernisskiptingu, sem margir telja hversdagslegan hlut, þá kemur gjarnan mótstaða. Líkt og graftarbóla

Plokkfiskur

hollur kostur á 5 mín.



„Ég kynni mig ekki alltaf sem Uglu transkonu en þegar ég geri það þá geri ég það með stolti. Það er hluti af mér og það er mikilvægt að fólk heyri það, sérstaklega í mínu starf“

MYNDAALBÚMIÐ



Ugla sótti IGLYO-ráðstefnuna á vegum hinsegin samtaka í Litháen, var á forsiðu tímarits Hinsegin daga 2013 og stendur reglulega fyrir fræðslu um transmálefni.

sem vill ekki láta sprengja sig.

„Umræðan um salernin er oft góð, krökkunum finnst oft mjög kjánalegt að klósettum sé kynjaskipt, sérstaklega ef það er bara eitt klósett – af hverju erum við að standa í þessu? Við þurfum öll að fara á klósettið,“ segir Ugla kímín.

Þegar salernismálin eru skoðuð í praktísku samhengi þá er klósett einmitt bara klósett. Sumir karlar með typpi pissa sitjandi en það gera einnig sumir karlar með þíkur. Hugmyndin um að kynfæri stýri notkun á salerni er undarleg enda eru salerni stundum merkt og stundum ekki. Sumir draga fram ástæður eins og sóðaskap og að kynjaskipta þurfi salernum vegna þess. Við hlæjum að slíkum röksemdafærslum en Ugla bætir við: „Fullorðið fólk á oft erfiðara með að hugsa um salerni sem ekki eru kynjaskipt.“ Þá hefur Ugla sótt ráðstefnur í útlöndum og bendir á að við hér á Íslandi getum lært mikið af öðrum löndum í Evrópu. Ugla bendir á að Frakkar hafi farið flotta leið í þessu, þar eru salerni fyrir alla, einnig sundklefar þar sem fjölskyldur geta klætt sig saman í baðföt. Sturtuadstaðan er svo hefðbundin en þar eru líka lokaðir klefar. Fyrst Frakkar geta þetta þá efast blaðamaður ekki um að þetta megi prófa á okkar ástkæra landi.

Hvað er að vera kona?

Ugla er transkona. Hún segir trans-forskeytið vera mikilvægan hluta af hennar sögu og baráttu transfólks fyrir tilveruretti sínum. „Ég kynni mig ekki alltaf sem Uglu transkonu en þegar ég geri það þá geri ég það með stolti. Það er hluti af mér og það er mikilvægt að fólk heyri það, sérstaklega í mínu starfi,“ segir Ugla.

Þegar Ugla gekk í gegnum sitt kynleiðréttingarferli þá fannst henni hún þurfa að vera ofurkvenleg, eins og til að sanna fyrir öðrum að hún ætti sko rétt á því að vera sú sem hún raunverulega var. Hún var því í skvísufatnaði, máluð og í hælaskóm. Hún lagði „strákaleg“ áhugamál líkt og tölvuleikjaspil til hliðar, því samkvæmt ósýnilegum stöðlum samfélagsins þykir það ekki nógu kvenlegt. „Fólk gerir kröfu um að þú sért alvöru kona og farir alla leið í leiðréttingarferlinu en það hentar ekki öllum,“ segir Ugla og furðar sig oft á því hversu nærgöngular spurningarnar verða þegar fólk missir sjónar á því að manneskjan er meira en bara kynfærin.

Til þess að mega gangast undir kynleiðréttingu þarf einstaklingur að vinna með teymi á Landspítalanum sem í eru ýmsir sérfræðingar. Þessir sérfræðingar skoða hvort manneskjan raunverulega samsami sig því kyni sem leiðréttingin beinist að. Þar er því viðhaldið ákveðnum hugmyndum um hvað sé hið kvenlega og hvað hið karllæga. Þegar við förum að ræða þessar hugmyndir þá er það eins og að vera á fröudiskóteki í Bendidorm. Það „meikar ekkert sens“ eins og Ugla segir. Við þurfum að gefa fólki meira rými til að vera. Bara vera til, án allra hafta, skilgreininga, forskeyta og kynfæraopinberunar.



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16



KVENJAKKAFÖT ERU KÚL

Kvenjakkaföt hafa verið áberandi á tiskusýningarpöllum og öðrum uppákomum nýlega og eru greinilega komnar til að vera. Samstæðar buxur og jakki eru heitar þessa dagana og í öllum litum og sniðum. Sumir vilja endilega kalla þessa samsetningu dragtir en okkur á Lifinu finnst það ekki nógu fallegt orð fyrir svona fineri. Er kvenjakkaföt betra orð? Við auglýsum hér með eftir smekklegu nafni. Hvað sem því líður þá er þetta mjög klæðileg samsetning og fer sterkum konum vel í öllum stærðum og gerðum.

NEW Miracle Gel
Gelneglur með "Gel Top Coat" í stað hitalampa

Sally Hansen®

no light needed

Loksins! gel án hitalampa!

OMGel!

www.isflex.is

Matarvísir



TRUFFLURNAR GULLS ÍGILDI

Salt eldhús býður Íslendingum að kynna sér trufflusveppi og kallar til ítalskan sérfræðing.

Trufflusveppir hafa ekki verið mikið í boði hérna á Íslandi undanfarin ár þrátt fyrir það að margir Íslendingar séu hreinlega sjúk-ir í þá. Þessir sveppir, sem eru gulls ígildi, eru ein dýrasta matvara heims enda ekki furða. Það er bæði erfitt að finna þá og oftast en ekki eru notaðir lyktæmir hundar eða svín til þess að finna þá. Núna í febrúar er á leiðinni hingað til lands ítalskur trufflusérfræðingur, Danilo Catena, og kemur hann til með að koma með fulla vasa af sveppum sem hann ætlar að kynna fyrir Íslendingum. Það er kokkas-kólinn Salt eldhús sem heldur utan um þetta fræðandi námskeið og er mikill spenningur í herbúðum skólans.

„Ég er að vonum spennt fyrir komu Danilos og trufflumum sem hann mun hafa meðferðis, enda ekki á hverjum degi sem okkur Íslendingum býðst að smakka alvöru trufflur. Það er hægt að segja

Ég er að vonum spennt fyrir komu Danilos og trufflumum sem hann mun hafa meðferðis, enda ekki á hverjum degi sem okkur Íslendingum býðst að smakka alvöru trufflur.

sem svo að fæðukeðjan verði varla styttri þar sem hann fær trufflurnar beint frá föður sínum. Við getum því verið viss um upprunann og gæðin,“ segir Auður Ögn, eigandi Salts eldhúss. Það má búast við að námskeiðin sem í boði eru fyllist fljótt enda forvitnilegt að fræðast frekar um þennan demant sælkerahimsins.



MJ
MARTA
JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

MARTA JONSSON
LAUGAVEGI 51
s. 553 0816
KRINGLUNNI
S. 553 0809

VALENTÍNUSAR HELGIN

13. febrúar - 16. febrúar

20%

Afsláttur af öllum vörum



Fyrir hann

Fyrir hana



ÚTSALAN ENN Í FULLUM GANGI

www.martajonsson.com

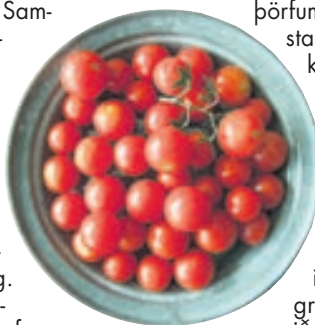
Póstsendum Frítt

DAGKREM SEM JAFNAR LIT OG LAGAR MISFELLUR



GÓMSÆTT GRÆNMETI

Nýlega voru stofnuð Samtök grænmetisæta á Íslandi. Samkvæmt vefsíðu Samtaka grænmetisæta þá er það „að gerast grænmetisæta eða vegan [...] að mörgu leyti einfaldara en fólk gerir sér í hugarlund. Stærsta þrautin er án efa huglæg. Gott er að líta raunsætt á hlutina, og hafa það í huga að samfélagið eins



og það er í dag, er ekki sniðið að þörfum grænmetisæta“. Einstaklingar sem eru vegan kjósa að neyta engra dýraafurða. Mörg matvæli sem eru merkt grænmetisætum geta innihaldið duldar dýraafurðir, til dæmis í formi kjötkrafts í grænmetisssúpu. Það að gerast grænmetisæta getur því verið gagnrýnin kúnst þar sem þjálf þarf þekkingu á inni-

haldslýsingum og minna gestgjafa á hvar dýraafurðir leynast. Þetta er því spurning um að breyta um hugarfar og þjálf sig og bragðlaukana upp á nýtt í matreiðslunni. Rétt krydd geta gert hvern grænmetisrétt gómsætan og því getur verið gott að kynna sér hvaða krydd fara með ákveðnu grænmeti og hvernig meðhöndla skal grænmeti til þess að ná hámarks bragðgæðum. Þá er hægt að vera í samskiptum við aðra grænmetisætur í gegnum Facebook-hópinn Íslenskar grænmetisætur.

BÓKIN SLÆR ALLT ÚT

Hreint mataræði eftir Alejandro Junger er komin út á íslensku. Guðrún Bergmann íslenskaði bókina ásamt Nönnu Gunnarsdóttur og segir hana ólíka öðrum bókum um hollt fæði.

„Ég hef kynnt mér margar bækur þar sem fjallað er um mataræði sem leið til bata, en það sem ráðlagt er í bókinni Hreint mataræði, eftir hjartasérfræðinginn Alejandro Junger, slær allt annað út,“ segir Guðrún Bergmann, framkvæmdastjóri, fyrirlesari og rithöfundur.

Bókin Hreint mataræði hefur setið mánuðum saman á metsölu-lista New York Times og þýddi Guðrún bókina ásamt Nönnu Gunnarsdóttur. Bókaútgáfan Salka gefur hana út.

En um hvað fjallar Hreint mataræði?

„Í bókinni fjallar Junger í raun um það hvernig við getum læknað líkamann á náttúrulegan máta með því að huga að mataræði, vinna úr tilfinningum okkar, stunda hugleiðslu og hreyfa okkur,“ segir Guðrún.

„Kannski ekkert nýtt, og þó, því mataræðið sem hann ráðleggur sem grunn er samsett á annan hátt en ég hef áður séð og skilar frábærum árangri.“

Það er hægt að borða fisk, kjúkling, lambakjöt eða grænmetisrétti í aðalmáltíð dagsins, þegar þessu hreinsandi mataræði er fylgt. Aðalatriðið er að sleppa ákveðnum fæðutegundum í þær þrjár vikur sem hreinsunin stendur yfir og svo að hvíla líkamann í 12 tíma á sólarhring, eða frá því síðasta máltíð eins dags er borðuð og fram að fyrstu máltíð næsta dags.“

Hverju skilaði þetta mataræði?

„Mesti munurinn sem ég fann var á aukinni grunnorku líkamans og krafti til framkvæmda, en að



Guðrún Bergmann segir bókina Hreint mataræði slá aðrar bækur út þegar kemur að hollu fæði og hreinsun líkamans. MYND/ERNIR

auki grenntist ég og losnaði við ýmsa smákvilla,“ segir Guðrún.

„Ég eldaði alla rétti sjálf þegar ég fylgdi Hreinu mataræði í október á síðasta ári. Nú geta hins vegar þeir sem vilja

fylgja því farið í Lifandi markað í Borgartúninu og fengið bæði þá fljótandi og föstu fæðu sem ráðlögð er í Hreinu mataræði. Heilsa hefur svo tekið saman á eitt blað bætiefnalistann sem ég notaði og sjálf verð ég með stuðningsnámskeið fyrir þá sem vilja fylgja mataræðinu sem hefst 14. febrúar.“



AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

HUGSAR ÞÚ VEL UM ÞIG OG ÞÍNA?

Að þessu spyr Natracare og vísar í heilagan einkastað kvenna. Kynfræðingurinn Sigga Dögg notar dömubindi og tappa frá Natracare og segir staðreynd að flestar konur hugsi einum of vel um þíkuna sína.

„Þikan er sjálfhreinsandi og þarf hvorki klór né önnur ertandi hreinsiefni þótt hún sé á blæðingum. Mörgum konum hættir til að hugsa of vel um þíkuna sína með lyktar-eyðandi efnum og ertandi sápum sem eyðileggja náttúrulega sýklaflóru og geta komið af stað vítahring sveppasýkinga. Við þurfum því að tala um þíkuna á nýjan hátt og um hvað sé eðlilegt í þeim efnum.“

Þetta segir Sigga Dögg kynfræðingur sem notað hefur Natracare í áratuðir.

„Natracare er betra fyrir líkama okkar og umhverfið. Þetta tvennt spilar saman því allar viljum við skilja eftir okkur lítil umhverfisfótspor. Mörg önnur dömubindi innihalda plast, klór og óæskileg auka- og rotvarnarefni sem alið geta á allskyns veseni og sýkingum. Með Natracare er það vandamál úr sögunni því Natracare-tappar og -bindi eru klórlaus, gerð úr lífrænt vottaðri bómull og náttúrulegum efnum.“

Sigga Dögg segir brýnt að foreldrar stýri dætrum sínum þegar þær taka sín fyrstu skref í notkun dömubinda.

„Miklu skiptir hvað notað er frá upphafi því við erum að tala um langtímanotkun á dömubindum og töppum í hverjum einasta mánuði í áratugi. Við þurfum að kynna fyrir þeim heilnæmustu og umhverfisvænstu vörurnar og kenna þeim að takmarka notkun rotvarnarefna í öllu því vörubandi sem nota þarf fyrir líkamann. Dömubindi og tappa liggja þétt að þeirra viðkvæmasta svæði sem er beintengt blóðrásinni og þikan þar sérstaklega viðkvæm þar sem óæskileg efni eiga greiða leið inn í líkamann.“

Fagurt táknið blæðinga

Sigga Dögg segir blæðingar kvenna vera viðkvæmt umræðuefni.

„Það á sér bæði sögulegar og trúarlegar rætur. Í sumum trúarritum eru textar um að konur á blæðingum séu óhreinar og megi ekki gera þetta og hitt. Blæðingar hafa því verið nánast bannhelgar og af þeim sökum haldist sem kvennamál. Það er auðvitað einkennilegt þar sem helmingur mannkyns eru konur með þíkum og snerta mannkyn allt með einum eða öðrum hætti.“

Fyrir tíma nútíma dömubinda notuðu konur ýmsar útfærslur af heimagerðum bindum.

„Þá notuðust konur við tuskur eða bleiur sem þær festu með beltum og voru svo þvegna. Þótt það hljómi ekki geðslega nú er það þó miklu heilsusamlegra fyrir þíkuna heldur en efnafull dömubindi með plasti og klór.“



Sigga Dögg kynfræðingur segir tíma til kominn að tala um þíkuna á nýjan hátt. Hún mælir með Natracare fyrir líkamann og umhverfið.

MYND/PJETUR

Hún segir blæðingar vera fagurt táknið um mánaðarlega hreinsun og hvers kvenlíkaminn er megnugur.

„Í sumum menningarsamfélögum eru blæðingar fagnaðarefni og þar haldið upp á hið mánaðarlega en í vestrænum samfélögum er talin ástæða til að fara í felur á blæðingum. Ekki þykir viðeigandi að túrtappi sjáist í hendi á leið inn á bað, heldur þarf að fela hann í lófanum og helst hvísla um ástandið. Þá er þrálát sú myta að stelpur séu snælduóðar í skapi á túr og því margar neikvæðar tengingar um blæðingar í stað þess að líta á þær sem heillandi lið í því að líkaminn fullorðnist.“

Natracare fyrir náttúruna

Margir kvensjúkdómalæknar ráðleggja konum með viðkvæma húð að nota Natracare-bindi til að draga úr snertingu við klórbleikjuð efni og vörur sem innihalda gerviefni, latex og rakadræg efni úr jarðolíu. Notkun á bindum og töppum úr lífrænni bómull minnka líkur á sýkingum eða eitrun sem gerast á ári hverju.

„Við þurfum að leyfa þíkunni að sjá um sig sjálfa. Þannig er aldrei

mælt með því að skola inn í leggöng og alltaf þarf að passa upp á að skipta um túrtappa. Ellegar súrna þeir og geta aukið hættu á alvarlegum sýkingum. Þá hefur gleymst að fræða stúlkur og konur um að túrtappar fái í mismunandi stærðum eftir magni blóðs,“ segir Sigga Dögg.

Hún finnur mikinn mun á því að nota Natracare-bindi og -tappa.

„Það hafði mikil áhrif á mig að lesa um öll þau rotvarnar- og aukaefni sem mörg dömubindi innihalda og því fór ég að lesa utan á pakningarnar þeirra, rétt eins og ég les mér til um innihald matvæla. Öll þessi aukaefni eru ekki boðleg okkur konum og þegar búið er að baða sig og farða á morgnana, og

auk þess bæta við dömubindi með klór og plasti, erum við farnar að ofbjóða líkama okkar með stórum pakka af skaðlegri efnasamsuðu sem drepur eðlilega sýklaflóru. Með Natracare veljum við rétt og getum á sama tíma treyst því að reisa ekki heilu Hörpu-hallirnar af dömubindaúrgangi. Allar vörur Natracare eru yfir 99 prósent vistvænar, án plasts, ilm- og bleikiefna og innihalda lífræna bómull sem brotnar eðlilega niður í náttúrunni og verður að frjósamri moltu. Við það bætist svo næringarrík efnasamsetning tíðablóðs fyrir jarðvegin.“

Allar upplýsingar um Natracare er að finna á natracare.is.

Ár hvert fleygja konur milljörðum dömubinda með plasti í. Flest þessara dömubinda eru gerð úr plasti með meira en 90 prósent hráolíu sem heldur áfram að menga jörðina um ókomin ár. Yfirleitt endar plastúrgangur sem landfylling og í heimshöfunum og veldur þannig óafturkræfri sjónmengun og skaða á lífríki sjávar og að endingu fæðukeðjunni. Með því að velja Natracare hafnar þú notkun plastefna úr hráolíu.



APPID



Sjónin farin að versna?

Vision app

Ertu farin(n) að finna fyrir því að sjónin daprast, eða færðu höfuðverk við tölvuna? Í appinu sem hér er um ræðir er lagt fyrir þig augnpróf og getur það gefið þér vísbendingu um hvort þú þurfir á gleraugum að halda. Að sjálf-sögðu er þetta bara til viðmiðunar og ber alltaf að leita til sérfræðinga ef grunur leikur á því að sjónin sé farin að versna. Appið er til í iTunes store.

YouTube



Fitness fyrir fanatíska

www.youtube.com/befit

Þessi YouTube-stöð er stúf full af frábæru efni fyrir fitness-sjúka og þá sem hafa engan áhuga á því að fara á líkamsræktarstöðvar. Á stöðinni er að finna alls konar líkamsræktarefni af öllum erfiðleikastigum. Frábært að nota til dæmis á ferðalögum eða uppi í bústað. Núna er engin afsökun, líkamsræktin er komin til þín.

Pinterest



Grænmetisætur

pinterest.com/veganisland

Samtök grænmetisæta á Íslandi luma á alls kyns girnilegum grænmetisréttum og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

HEIMASÍÐAN Í HVERJU Á ÉG AÐ VERA?

Who What Wear

www.whowhatwear.com

Heimasíða vikunnar er heimasíðan Who What Wear og er að finna á henni ýmislegt góðgæti sem tengist tísku og útliti. Þú getur fengið góðar hugmyndir um það hvernig er smekkelegast að klæðast nýjstu tískunni og hvernig þú getur frískað upp á þig með nýjstu tísku í förðunarheiminum. Á síðunni er líka að finna allt það nýjasta um tískuútspil fræga fólksins og girnilegir innkaupalistar.



Upplifðu. Deildu.

Deildu þínum myndum á samfélagsmiðlunum með Lumia 830



Lumia 830

10MP Pure View myndavél

Nýjasti Windows 8.1 hugbúnaðurinn

Yfir 350.000 öpp, m.a. fyrir Instagram, Twitter og Vine

Práðlaus hleðsla

Gorilla glass III skjávörn



LUMIA 530

LUMIA 635

LUMIA 735

LUMIA 830

Kynntu þér úrval Lumia síma hjá söluaðilum um allt land. Opin kerfi er umboðs- og þjónustuaðili Lumia á Íslandi.



HELGARDEKUR

Heimagerður pipar-myntuskrúbbur

EINFALT

Helgarnar ætti eins og kostur er að nota til að safna kröftum og er um að gera að reyna að gera vel við sig. Hendur og fætur eru oft en ekki lúnar eftir vikuna og er gott að gefa þeim sérstakan gaum. Hér fylgir uppskrift að heimagerðum handa- og fótaskrúbbi sem mýkir og endurnærir:

- 1/2 bolli kókosolía
- 1 bolli hvítur sykur
- 10 piparmyntudropar

Bræðið kókosolíuna. Kælið aðeins og hrærið svo vel og vandlega saman við sykurlinn. Bætið dropunum út í. Setjið í fallega krukku með loki. Nuddið skrúbbnum vel inn í hendur og fætur. Leyfið aðeins að taka sig og skolið svo með volgu vatni. Þessi skrúbbur er líka tilvalinn til gjafa.

HETJUR OG VALKYRJUR

Tónleikar Litla tónsprotans

Sinfóníuhljómsveit Íslands heldur tónleika fyrir alla fjölskylduna undir merkjum Litla tónsprotans á laugardaginn klukkan 14 í Hörpu.

Yfirskrift tónleikanna að þessu sinni er Hetjur og Valkyrjur. Haldið er í ferðalag um lendar gáskafullra tónverka sem margir þekkja. Til dæmis lög tengd Indiana Jones, Vilhjálm Tell og hugrökku stúlkunni Mulan.

Verðlaunaverk Huga Guðmundssonar um Djáknann á Myrká í sögugerð Ragnheiðar Gestsdóttur verður frumflutt á tónleikunum í sinfónískri gerð en kammergerð verksins vann til fyrstu verðlauna í tónsmíðasamkeppni Norræna músíkdaga í Finnlandi haustið 2013. Þema keppninnar var Ævintýri í tónum, þar sem innsend verk áttu að



byggja á norrænum ævintýrum eða þjóðsögum og höfða til barna á aldrinum sex til tólf ára. Trúðurinn Barbara mun kynna lögin til leiks af sinni alkunnu sníld.

BÖKUÐ EGG AÐ FRÖNSKUM SIÐ

UPPSKRIFT

Bökuð egg eða Oeufs cocotte er franskur klassískur smáréttur sem er ákaflega góður. Rétturinn er borinn fram með ristuðu brauði. Hann passar vel á morgun- eða hádegisverðarborð um helgar.

- 4 egg
- 1/2 msk. smjör
- 1 dl rifinn ostur
- 4 msk. sýrður rjómi, 35%
- 8 kirsuberjatómatar
- salt og nýmalaður pipar

Hitið ofninn í 220°C. Smyrjið litlar skálar með smjöri. Þekið botninn með rifnum osti. Skerið kirsuberjatómatana í tvennt og hrærið saman við sýrðan rjóma. Setjið yfir rifna ostinn. Brjótið eitt egg í hverja skál og bragðbætið með salti og pipar. Setjið formið í heitan ofninn og bakið í 10-15 mínútur.

Berið fram með ristuðu brauði. Það má bæta grænmeti, sveppum og kjótdleggi í skálina. Venjulega er sett eitt egg fyrir hvern mann en þau mega vel vera tvö.



Gæði og góð þjónusta í meira en 70 ár!



20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM OFNUM OG HELLUBORÐUM



Um áratugaskeið hafa GRAM heimilstækin sannað yfirburði sína sem gæðamerki sem uppfyllir ströngustu kröfur

skemmtanir



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

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 14. feb
14:50 Blackburn - Stoke City
17:20 Crystal Palace - Liverpool

Sunnudagur 15. feb
12:25 Aston Villa - Leicester City
15:55 Arsenal - Middlesbrough

STÓRSVEITIN UPPLÝFTING




**KRISTJÁN B. SNORRAS,
ARI JÓNS,
SIGURÐUR DAGBJARTS,
MAGNÚS STEFÁNS.
SPILA UM HELGINA.**

Allir velkomnir

<http://www.facebook.com/cafecatalina>
Heimilismatur í hádegínu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

fundir / mannfagnaður



FÉLAG FASTEIGNASALA

AÐALFUNDUR 2015

Aðalfundur Félags fasteignasala verður haldinn föstudaginn 27. febrúar kl. 17:00 síðdegis á Grand Hótel Reykjavík.

Á dagskrá aðalfundar FF verða eftirtalin mál:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemina á liðnu starfsári.
2. Skýrsla eftirlitsnefndar Félags fasteignasala vegna liðins starfsárs
3. Endurskoðaðir reikningar lagðir fram.
4. Ákvörðun um ávöxtun sjóða félagsins.
5. Staða mála varðandi breytingar á lögum 99/2004
6. Kjör skoðunarmanna reikninga
7. Kjör laganefndar
8. Kosning stjórnar.
9. Önnur mál, er upp kunna að vera borin.

Stjórnin

Aðalfundur Fasteignaleitar ehf
föstudaginn 27. febrúar kl. 18:30 á Grand Hótel

DAGSKRÁ:

1. Ársskýrsla fasteignaleitar ehf
2. Endurskoðaður reikningur fyrir liðið reikningsár.
3. Önnur mál.



AÐALFUNDUR

SFR - STÉTTARFÉLAGS Í ALMANNAÞJÓNUSTU
MIÐVIKUDAGINN 25. MARS 2015 KL. 17 AÐ GRETTISGÖTU 89, 1. HÆÐ

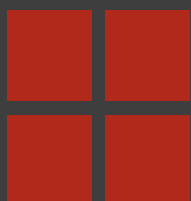
DAGSKRÁ

- Skýrsla stjórnar.
- Reikningar félagsins.
- Lagabreytingar
Fyrir fundinum liggja lagabreytingar
- Kosinn löggiltur endurskoðandi, 2 skoðunarmenn og 2 til vara.
- Ákvörðun um iðgjald félagsmanna og skipting milli sjóða.
- Fjárhagsáætlun.
- Ályktanir aðalfundar afgreiddar.
- Önnur mál.

Allir félagsmenn eru velkomnir, boðið verður upp á léttan kvöldverð.



STÉTTARFÉLAG
Í ALMANNAÞJÓNUSTU



Capacent Ráðningar

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent

Hafa skal það sem betur hljómar

FLOTT VERÐ & VEGLEG TILBOÐ



SAMSUNG
SMART TV

H6675 LÍNAN
LED SJÓNVARP · 600 Hz ·
Full HD 1920x1080p
3D · SMART TV · USB afspilun ·
Gervihnatta móttakari DVB-T2
· Micro Dimming · 4x HDMI

55" 269.900,-

SAMSUNG
SMART TV

HU6905 LÍNAN
LED sjónvarp · 200 Hz · 3840x2160
(4K) · smart TV með þráðlausu
neti · USB afspilun · UHD upscale
· Gerfihnattamóttakari DVB-T2 og
DVB-S2 · 4x HDMI

50" 219.900,-



SHARP

Sharp LC-50LE761
50" Sjónvarp · 300Hz
kr. 175.900,-

**Tilboðsverð
135.900,-**



SAMSUNG

40" H5005 99.900,-
48" H5005 149.900,-

SUPER SMASHBROS

Nintendo
Wii U

Nintendo Wii U
Leikjatölva ársins
2014 hjá Forbes.



kr. 11.500,-

Nintendo
NINTENDO 2DS



kr. 29.900,-

Strong SRT-8114 DVB-T

Stafrænn móttakari f. RUV

Geymir allt að 1000 stöðvar. / USB afspilun og
upptaka. / SCART, HDMI og loftnetstengingar. /
Textavarp, barnalæsing, dagskrárstjóri og fleira.
/ Fjarstýring fylgir.

Verð: 8.700,- kr.



DVB-T2 háskerpu stafrænn móttakari á
18.300,- kr.

Pioneer
HLJÓMTÆKI

MCS-434

Blu Ray heimabíóstæða
kr. 75.900,-

Tilboðsverð kr. 64.500,-



Pioneer
HLJÓMTÆKI

XW-BTS3-KW

Bluetooth hátalari
kr. 26.900,-



**Tilboðsverð
kr. 19.900,-**

veho. VSS-012-M6

Bluetooth hátalari
kr. 19.900,-



Tilboðsverð kr. 15.900,-

Pioneer
HLJÓMTÆKI

Blu Ray spilari 3D

Spilar DVD-video, VCD, CD, AVCHD, SACD, BD-ROM, BD-R/RE,
CD-RW, DTS-CD, DVD-RW, DL-RW, DVD+R/RW, DL+R/RW.
Tengi: HDMI, USB, WiFi

27.900,-



Pioneer
HLJÓMTÆKI

Soundbar

270W, innbyggður bassí, Class D magnari, Þráðlaust 150W
bassabox, Bluetooth, WiFi, Vegghengjalegt, HDMI ARC,
2xoptical, mini jack, 1xcoaxial digital, USB

64.500,-



Pioneer

Heyrnartól SE-MJ721

6.290,-



Heyrnartól

SE-MJ751

11.900,-



MUVI K-2

veho.
Sportmyndavélar

NPNG útgáfa - 1080@60fps og 720p@120fps -
Innbyggð WiFi tenging - Snjallforrit fyrir Android og
Apple iOS - 16MP ljósmyndir - LCD Skjár og losanleg
1500mAh rafhláða - Vatnshelt hylki á 100m fylgir -
Festingar og 8GB kort fylgja - Kemur í með flottri tösku.

46.900,-



Útsölumarkaður 30-80% afsláttur

Heimabíómagnarar • Nintendoleikir • Fartölvutöskur • Hljómtækjastæður • Bluetooth hátalarar • Geisladiskar •
I pad hulstur • Spilað & Skilað / Spilaðir tölvuleikir • Vefmyndavélar • PC stýripinnar • Tölvusnúður • WiFi hátalarar •
Diskahýsingar • Leikjastýripinnar • Þráðlaus talnaborð • Farsímahulstur o.fl.

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

ormsson.is

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

ORMSSON
KEFLAVÍK
SÍMI 421 1535

ORMSSON
ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUDARKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR · BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI
SÍMI 461 5000

ORMSSON
HUSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
VÍK-EGILSSTÖÐUM
SÍMI 471 2038

ORMSSON
PAN-NESKAUPTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ARVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333



19:45

SPURNINGABOMBAN

Stórskemmtilegur spurningabáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem hann eignir saman tveimur liðum og eru tveir keppendur í hvoru liði. Gestir Loga að þessu sinni eru þau Ragnar Hansson, Gunnar Hansson, Vilhelm Anton Jónsson og Katrín Oddsdóttir.

SUDOKU

Sudoku grid with 'LÉTT' header. Grid contains numbers 1-9 in various positions.

LÉTT

MIDLUNGS

Sudoku grid with 'MIDLUNGS' header. Grid contains numbers 1-9 in various positions.

PUNG

Sudoku grid with 'PUNG' header. Grid contains numbers 1-9 in various positions.

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

A 9x9 grid showing the solution for the previous Sudoku puzzles.

Prættin 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

Comic strip 'PONDUS' by Frode Øverli. Panels show characters in a bar. Dialogue includes: 'þannig að það er engin ástæða til að rifast. Núna göngum við saman í burtu og deilum með okkur flösku af brennivíni.', 'Sjáið bara, þetta er miklu betra.', 'Jó!', 'Ég hélt að þú elskaðir þennan draum?', 'Hann breyttist í martröð í nótt.'

GELGJAN

Comic strip 'GELGJAN' by Jerry Scott & Jim Borgman. Panels show a man talking to a woman. Dialogue includes: 'Geisp', 'Ég vaknaði snemma í morgun. Ég held ég leggi mig.', 'Einn, tveir, þrjú, fjórir.', 'Strákarnir spurðu hvort þeir mættu halda hljóm-sveitaræfingu hérna?'

BARNALÁN

Comic strip 'BARNALÁN' by Jerry Scott & Rick Kirkman. Panels show a boy talking to a girl. Dialogue includes: 'Ragga? Ragga!', 'Hvar ertu?', 'Hannes, hefurðu séð Röggu?', 'Hún var ekki í kolanámunni minni?', 'Mamma, sagði hann...?', 'Eitt vandamál í einu, Salla.'

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

20:35

NCIS: NEW ORLEANS

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



21:20

LOUIE

Stórskemmtilegir gamanþættir um einstæðan föður í New York sem reynir að koma sér á framfæri sem uppistandari.



21:45

KINGDOM OF HEAVEN

Stórbrotin og söguleg ævintýramynd sem gerist á 12. öld á tímum krossferðanna. Aðalhlutverk leikur Orlando Bloom.



20:30

AMERICAN IDOL

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



20:15

PRESSA

Þriðja þáttaröðin um blaðakonuna Láru, fjölskyldu hennar og samstarfsmenn sem komast í kynni við harðsvírað glæpagengi.



19:00

FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU

Skemmtileg teiknimynd sem gerist á plánetunni Baab.



SPAKMÆLI DAGSINS

„Þú getur ekki heillað fólk upp úr skónum ef þú getur ekki sjálfur heillast upp úr þínum eigin.“

Clarence Day.

A crossword puzzle grid with numbers 1-21 indicating starting positions for words.

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. köttur, 6. fæddi, 8. aðstoð, 9. óvild, 11. mun, 12. vanvirðing, 14. yfirstéttar, 16. utan, 17. segi upp, 18. ringulreið, 20. tveir eins, 21. bannhelgi.

LÓÐRÉTT

1. drykkur, 3. gangþófi, 4. eyja, 5. svelg, 7. ofnréttur, 10. landspilda, 13. blóðhlaup, 15. þekking, 16. stefna, 19. í röð.

LAUSN

15. skyn, 16. átt, 19. áb, 5. lön, 7. lasanja, 10. lóð, 13. mar, LÓDRÉTT: 1. kókó, 3. íl, 4. síkiley, 17. rek, 18. tjá, 20. yy, 21. tabu. 11. ku, 12. ósóm, 14. aðals, 16. án, LÁRÉTT: 2. kisi, 6. ól, 8. líð, 9. kal,

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...



...góðar fréttir fyrir umhverfið

Fyrir alla káta krakka

Íslensk barnafatalína | Ofin úr 100 hágæða bómull

Barnið vex en brókin ekki

Í samstarfi við Rauða krossinn tökum við á móti notuðum fötum frá Lín Design. Við bjóðum þér 20% afslátt af nýrri vöru. Rauði krossinn kemur notaðri vöru áfram til þeirra sem þarfnast hennar.



Rauði krossinn



Kjöll
4.390 kr

Samfella
1.990 kr



Húfa
1.590 kr



Af öllum barnafötum
13.-20. febrúar.



Buxur
1.990 kr

Náttgalli
2.890 kr



Peysa
2.690 kr



Pils
1.990 kr



Kjöll
4.390 kr

Leggings
1.990 kr

Krakkar
Hlustið á
sögurnar
lindesign.is

Lín
DESIGN

MENNING



Í SUMARHÚSUM Valgerður, Una og Jón Svavar í hlutverkum sínum.

Bækurnar finnast og og Björt kemst í ró

Sýningin Björt í sumarhúsi sem frumsýnd var í Hörpu um síðustu helgi hefur nú verið færð í Tjarnarbíó.

Björt er í pössun hjá afa sínum og ömmu í sumarhúsi, en þar er lítið við að vera og henni leiðist. Í bústaðnum eru engin nútíma-tæki eins og tölvur og snjallsímar. Afinn og amman reyna að hafa ofan af fyrir henni, en hún gerist æ óþægari. Að lokum finnast bækur í bústaðnum og Björt kemst í ró.

Pannig er efni sýningarinnar Björt í sumarhúsi lýst. Þar leikur Una Ragnarsdóttir titilhlutverkið, Valgerður Guðnadóttir og Jón Svavar Jósefsson eru í hlutverki ömmunnar og afans og

Bragi Bergþórsson er í hlutverki hlaupagikks, ókindar og draugs.

Björt í sumarhúsi verður sýnd í Tjarnarbíó á morgun, laugardag, klukkan 15 og á sama tíma um næstu helgi. Tónlistin er eftir Elínu Gunnlaugsdóttur og textar eftir Þórarin Eldjárn. Þeir byggjast á ljóðum úr bókinni Gælur, fælur og þvælur. Kristína Berman hefur skapað söngleiknum fjörlega umgjörð, Jóhann Bjarni Pálmason sér um lýsingu og Ágústa Skúladóttir leikstýrir. Töfraturð og Óperarctífélagið standa að baki uppsetningunni.

-gun

Sýnishorn af myndlist kvenna

Sýningin Konur stíga fram verður opnuð í dag í Listasafni Íslands. Þar eru verk eftir þrjátíu listakonur sem lögðu sitt af mörkum til að ljá konum rödd. Tilefnið er 100 ára afmæli kosningaréttar íslenskra kvenna.

„Konur voru lítið áberandi í íslenskri myndlist framan af 19. öldinni en urðu með tímanum fullir þátttakendur,“ segir Halldór Björn Runólfsson, sýningarstjóri í Listasafni Íslands. Tilefnið er opnun sýningarinnar Konur stíga fram sem verður opnuð þar í dag klukkan 18. Hún birtir milli 60 og 70 verk þrjátíu íslenskra listakvenna. Þær elstu eru fæddar 1823 og 1831 og gerðu meðal annars garðinn frægan með því að kenna bæði strákum og stelpum teikningu og málalísta að sögn Halldórs Björns. Hann nefnir sem dæmi að ein þeirra hafi kennt Þórarni B. Þorlákssyni listmálara.

Öll verkini á sýningunni eru í eigu Listasafns Íslands. Þau bregða ljósi á vitundarvakningu kvenna hér á landi og baráttu þeirra fyrir aukinni hlutdeild í sögu íslenskrar myndlistar. „Við hölfum fimm og fimm konur saman eftir aldri og allar eru þær flottir kandidatar, það verður að segjast eins og er,“ segir Halldór Björn.

Yngstu konurnar í hópnum eru fæddar 1940. Sýningarstjórinn segir ekki hafa verið ástæðu til



UNNIÐ VIÐ UPPSETNINGU Á sýningunni eru milli 60 og 70 verk eftir þrjátíu íslenskar listakonur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

að fara nær okkur í tíma. „Við teljum að með þeirri kynslóð hafi konur stigið skrefið til fulls og sagt: „Burt með alla kúgun, við látum ekki bjóða okkur þetta lengur.“

gun@frettabladid.is

→ Sýningin verður opnuð klukkan 18 í dag.

HJÁLMAÐAGAR

30% afsl.

frá miðvikudegi 11. feb. til og með laugardegi 14. feb.

Tryggjum öryggi á skíðasvæðum

ALPARNIR
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA

Faxafeni 8 // 108 Reykjavík
Sími 534 2727 // www.alparnir.is

www.alparnir.is

✓ Góða gæði
✓ Betra verð

Geta tvær manneskjur búið til byltingu?

Danshöfundarnir og dansararnir Melkorka Sigríður Magnúsdóttir og Katrín Gunnarsdóttir frumflytja dansverkið PLANE í Tjarnarbíó á sunnudagskvöld.

PLANE er samstarfsverkefni danshöfundanna og dansaranna Melkorku Sigríðar Magnúsdóttur og Katrínar Gunnarsdóttur en þær hafa unnið saman í tæptíu ár, fyrst undir formerkjum Íslensku hreyfipróunarsamsteypunnar, en síðan sem dúett og er þetta annað verkið sem þær tvær setja upp saman. Fyrir fyrri sýninguna, Coming Up, hlutu þær Grímuvörðlaunin 2013 sem danshöfundar ársins.

Melkorka segir sýninguna nú hafa verið lengi í gerjun þó svo aðalvinnan hafi farið í gang í janúar. „Það er ákveðinn skyldleiki á milli fyrri sýningarinnar okkar og þessarar þar sem þær báðar byggja á ákveðnum hugtökum leikhússins. Að þessu sinni er rauði þráðurinn jafnvægi og það hugtak hefur leitt okkur víða.

Jafnvægi er hreyfihugtak og samfélagslega séð erum við til að mynda að skoða lýðræði og almennt samfélagslegt jafnvægi. Við notum okkur sjálfar, líkama okkar og hreyfingar sem andstæður til þess að finna jafnvægi, enda erum við Katrín í senn ólíkar í útliti en líkar í hugsun. Við vinnum með andstæður á sem flestum flötum og leikmyndin vísar í það sem er venjulegt og óvenjulegt í senn.

Stundum þarf að raska jafnvæginu, t.d. ef horft er til lýðræðis eða samfélagsins almennt, en við endurheimt jafnvægisins er staðan orðin betri og stöðugri en áður. Þannig spyrjum við okkur hvernig tvær manneskjur geta búið til byltingu? Geta tvær manneskjur komið af stað byltingu? Er það hægt með tveimur dönsurum á sviði?“



PLANE Melkorka Sigríður Magnúsdóttir og Katrín Gunnarsdóttir leita að jafnvægi í Tjarnarbíó á sunnudagskvöldið.

Melkorka segir að mikilvægur hluti af sýningunni sé að þær myndi í raun hljóðmyndina sjálfar á sviðinu. „Við notum hljóðkerfi sem tekur upp og spilar aftur hljóðin sem við myndum innan sýningarinnar og með því myndast eins konar hugleiðsluheimur, okkar heimur. Við gerðum þetta einnig í fyrri sýningunni okkar en núna er áherslan á að þetta sé hljóðheimur og hreyfingaheimur að kallast á. Hreyfingar leiða af sér dáleiðandi ástand þar sem erfitt er að geta sér til um hver er með og hver er á móti. PLANE er sýning þar sem tveir líkamar halda sig á línunni, hlið við hlið, skref fyrir skref.

-mg



GUNNAR ÞÓR BJARNASON er formaður Félags um átjándu aldar fræði.

Málþing um Þjóðtrú Íslendinga

Félag um átjándu aldar fræði efnir til málþings á laugardaginn um nýjar rannsóknir á Þjóðtrú Íslendinga á seinni öldum. Gunnar Þór Bjarnason, formaður félagsins, segir starf félagsins líflegt og öllum opið. „Við höldum þrjú málþing á ári, efnum til sumarferðar og tökum þátt í alþjóðlegu samstarfi. Við erum alla jafna að leita að fólki með nýjar áherslur og rannsóknir og skilgreinum átjándu öldina frekar vítt, horfum meira til tímabilsins en tímans.“

Erindin á laugardaginn flytja Aðalheiður Guðmundsdóttir, Um vættir í sögum og sinni, Ármann Jakobsson, Flokkun hins óflokkanlega. Náttúruvísindi og Þjóðfræði á 19. öld, Eva Þórdís Ebenezersdóttir, Fatlað fólk með sérstaka og yfirnáttúrulega hæfileika, og Hrefna Sigríður Bjartmarsdóttir, Fylgjutrú í kjölfar siðbreytingar.

„Erindin eru ekki nema um tuttugu mínútur að lengd svo það gefist tími fyrir spjall og léttar veitingar í hléi. Við leggjum áherslu á að málþing sem þetta sé við alþýðu hæfi en ekki aðeins fyrir fræðasamfélagið enda ekki óalgengt að það séu um hundrað manns sem mæta. Málþingið er haldið í fyrirlestrasal Þjóðarbókhöðunnar á laugardaginn kl. 14.30-16.30 og að sjálfsögðu eru allir áhugasamir velkomnir.“ -mg



VINSÆLL Ófeigur hefur slegið í gegn.

Með tvær á topp fimm

Ófeigur Sigurðsson rithöfundur á tvær bækur á lista fimm söluhæstu bóka hjá Eymundsson um þessar mundir. Listinn er þannig að Afturgangan eftir Jo Nesbo er í fyrsta sæti, Dansað við björninn eftir Roslund og Thunberg í öðru, Hafnirðingabrandarinn eftir Bryndísi Björgvinsdóttur í því þriðja og svo koma bækur Ófeigs, Óræfi og Skáldsaga um Jón, í fjórða og fimmta.

-gun

Sjaldgæf samsetning hljóðfæra hjá Trio Aurora

Trio Aurora frumflytur nýtt verk á fyrstu tónleikum sínum á morgun í Norræna húsinu, auk annarra eldri.

„Við erum nýbúin að stofna þetta tríó og nú er komið að fyrstu tónleikunum,“ segir Selma Guðmundsdóttir píanóleikari um Trio Aurora, sem spilar í Norræna húsinu á morgun, 14. febrúar, klukkan 17. Í tríóinu eru auk hennar þau Sigrún Eðvaldsdóttir fiðluleikari og Ögmundur Jóhannesson gítarleikari.

Hljóðfærasamsetningin, píanó, fiðla og gítar er fremur sjaldgæf að sögn Selmu en hún telur hana gefa spennandi tækifæri, bæði fyrir þau þrjú sem flytjendur og einnig fyrir tónskáld. „Við fengum hana Þóru Marteinsdóttur til að semja

fyrir okkur verk og ætlum að frumflytja það á tónleikunum í Norræna húsinu. Svo spilum við líka tónlist eftir Atla Heimi Sveinsson, Árna Björnsson, Paganini, Mario Castelnuovo-Tedesco, Beethoven og Piazzola, ýmist sem tríó eða tvö eða tvær saman.“

Trio Aurora hyggur á utanför fljótlega og ekki styttra en til Kína. Þar hefur það bókað tveggja vikna tónleikaferðalag frá 23. mars.

-gun

TRIO AURORA Sigrún, Ögmundur og Selma til í tuskið.



FÖSTUDAGURINN 13.

FÖSTUDAGUR	
20:15	EDWARD SCISSORHANDS
22:00	THE CONJURING
23:50	SAW 7: THE FINAL CHAPTER
01:20	MISERY

UM HELGINA

BÍÓRÁSIN | HRYLLINGUR OG RÓMANTÍK

Valentínusardagurinn

LAUGARDAGUR	
18:30	THE DECOY BRIDE
20:00	YOU'VE GOT MAIL
22:00	FRIENDS WITH BENEFITS
23:50	ONE FINE DAY



Sambærileg við 40W glóperu

Vnr. 54140021
OSRAM Classic sparpera, 11W,
E27 skrufgangur, hly hvít birta.

595 kr.
Almennt verð: 856 kr.



Sambærileg við 40W glóperu

Vnr. 54194566
OSRAM LED ALM. 6W,
E27 skrufgangur, hly hvít birta.

1.195 kr.
Almennt verð: 1.715 kr.



Sambærileg við 25W glóperu

Vnr. 54194567
OSRAM LED kúlspæra, 4W,
E14 skrufgangur, hly hvít birta.

1.195 kr.
Almennt verð: 1.715 kr.



Sambærileg við 60W glóperu
Dimmanleg

Vnr. 54194562
OSRAM LED ALM.10W, E27 skrufgangur,
dimmanleg, hly hvít birta.

1.695 kr.
Almennt verð: 2.575 kr.



Sambærileg við 60W glóperu

Vnr. 54140014
OSRAM Dulux sparpera, 14W,
E27 skrufgangur, hly hvít birta.

1.495 kr.
Almennt verð: 2.287 kr.



Sambærileg við 50W halógenperu
Dimmanleg

Vnr. 54194560
OSRAM LED pera, 5,3W, GU10 festing,
35° geisli, hly hvít birta.

1.595 kr.
Almennt verð: 1.995 kr.

OSRAM TILBOÐ

á völdum perum
til 22. febrúar

SNJÖLL LÝSING!

Aðlagðu ljósið að
þínum þörfum með appi

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



LIGHTIFY - gerir lífið litríkara

Vnr. 54194630
OSRAM LIGHTIFY startækki og pera

11.995 kr.

LÆGRA VERÐ Í BYKO*

*SAMKVÆMT LÍMFJÖLLUN MORGUNBLADSINS 11. JANÚAR 2015.

Kynning laugardag

Guðný Helgadóttir, frá umboðsaðila
OSRAM á Íslandi, verður með
kynningu og aðstoðar
viðskiptavini við val á
perum í **BYKO Breidd**
á laugardag kl. 12:00 - 16:00.



OSRAM

SJÁÐU HEIMINN Í NÝJU LJÓSI

GÆÐALJÓS Á GÓÐU VERÐI

Vnr. 52237510-1
CADIZ loftljós, hvítt
eða svart, 35 cm, K9.

5.995 kr.



OFURTILBOÐ

Vnr. 52246000
JOAN standlamp,
180 cm, hvítur.

9.995 kr.

Almennt verð: 14.995 kr.



OFURTILBOÐ

Vnr. 54421295
TANGO borðlampi, grár.

1.395 kr.

Almennt verð: 2.995 kr.



OFURTILBOÐ

Vnr. 52245202
NAVE kastari, rauður.

1.995 kr.

Almennt verð: 3.947 kr.



OFURTILBOÐ

Vnr. 52246001-2
RANEX VERA loftljós,
svart eða hvítt.

2.995 kr.

Almennt verð: 4.995 kr.

Tilvalin ljós fyrir baðherbergi



Vnr. 52237953
TURIS veggjós,
rakaheld, IP44, E14.

7.995 kr.



Vnr. 52237956
ODENSE veggjós,
rakaheld, IP44, 2xG9.

7.995 kr.



Vnr. 52237955
ODENSE veggjós,
rakaheld, IP44, G9.

4.995 kr.



Vnr. 52237957
ODENSE loftljós,
rakaheld, IP44, 3xG9.

9.995 kr.



Vnr. 52238080
MURANO loftljós,
svart og messí, E27.

6.995 kr.



Vnr. 52238078
MURANO veggjós,
svart og messí, E27.

7.995 kr.



Vnr. 52237290-300
CADIZ veggjós, króm með svartan
eða hvítan skerm, E14, 42W.

3.492 kr.



GERÐU GÓÐ KAUP!



BYKO

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.



SPORT 2

ENSKI BIKARINN Laugardag til mánudags

FRÁBÆR HELGI FRAMUNDAN!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

MAGDEBURG – GUMMERSBACH

SUNNUDAG
16:10 SPORT 4

NBA STJÖRNULEIKURINN

SUNNUDAG
01:00 SPORT

AT&T PEBBLE BEACH Föstudag til sunnudags



365.is



FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

13. FEBRÚAR 2015

Tónleikar

12.00 Fagrar flauelsraddir á hádegis-tónleikum í Laugarneskirkju. Ingvaldur Ýr Jónsdóttir, Margrét Th. Hjatested og Guðrífur St. Sigurðardóttir flytja verk eftir ýmis tónskáld. Miðaverð er 1.500 krónur.

12.15 Ragnheiður Gröndal leikur sína uppáhalds jazzstandarða ásamt Leifi Gunnarssyni á tónleikaröðinni Jazz í hádeginu í Gerðubergi.

18.00 Eldri strengjasveit Tónlistarskóla Árnesinga heldur fjóröflunartónleika í Listasafni Árnesinga. Miðaverð er 1.000 krónur.

20.00 Tribute-tónleikarnir Töfrar Tom Jones í Austurbæ í kvöld. Matthías Matthíasson, Friðrik Ómar og Jógvan Hansen flytja lög frá ferli Jones. Miðaverð er 5.990 krónur.

20.30 Árlegir Bergþórutónleikar á Café Rosenberg í kvöld. Minningarsjóður Bergþóru Árnadóttur stendur að tónleikum og mörg af þekktustu lögum Bergþóru verða flutt. Miðaverð er 2.500 krónur.

20.30 Hjónin Eyþór Gunnarsson, Ellen Kristjánsdóttir og börnin þeirra fjögur verða í Salnum í Kópavogi í kvöld. Miðaverð 4.500 krónur.

21.00 Hljómsveitin Blúsbrot á Gamla Gauknum ásamt Lindu Walker, Erlu Gíju, Sonju Björk og Lilju Björk. Miðaverð 1.500 krónur.

21.00 Tvíeykið FUNI, sem skipað er Báru Grímsdóttur og Chris Foster spilar í Mengi í kvöld. FUNI hefur keppt við að blása lífi í íslenska þjóðlagatónlist og

flytja þau kvæðalög, tvísöngslög, sálma og enskar ballöður. Miðaverð 2.000 krónur.

22.00 The Vintage Caravan heldur tónleika á Græna Hattinum í kvöld. Hljómsveitirnar Oni og Churchhouse Creepers hita upp. Miðaverð er 2.500 krónur.

22.00 Kontinuum ásamt Stafraenum Hákonu á Húrra í kvöld. Miðaverð er 1.500 krónur.

22.00 Pungsig og Tófa á Dillon í kvöld. Frítt inn.

Opnanir

18.00 Sýningin Konur stíga fram - Svipmyndir 30 kvenna í íslenski myndlist verður opnuð í Listasafni Íslands

18.00 Sýningin A Kassen Carnegie art award 2014 verður opnuð í Listasafni Íslands.

Dans

20.00 Viðburðurinn walk+talk frumsýndur á Nýja sviði Borgarleikhússins á Reykjavík dance festival. Erna Ómarsdóttir og Margrét Bjarnadóttir stíga á svið ásamt upphafsmanni verkefnisins, austurríska danshöfundinum Philipp Gehmacher. Miðaverð er 2.900 krónur.

20.00 Föstudagsmiðlonga í Kramhúsinu, opinn tími fyrir öll stig. Verð 2.000 krónur.

Tónlist

20.00 Trúbadorinn Garðar á Dubliner í kvöld.

21.00 Dj NonniMal vs. Maggi Lego á Dolly í kvöld.

21.00 Matti Saarinen á Akureyri Backpackers í kvöld.

21.00 Dj KGB þeytir skífum á Húrra í kvöld.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Dj Hanna Rún Ragnarsdóttir þeytir skífum á Kaffi Egilstöðum.

23.00 Dj SpEgill og Dj Jay-O þeyta skífum á Prikínu.

Fyrirlestrar

12.00 Súsanna Margrét Gestsdóttir flytur fyrirlestur um ömmu sína og nöfnu í fyrirlestrasal Þjóðminjasafnsins. Fyrirlesturinn er hluti af fyrirlestraröðinni Margar myndir ömmu sem RIKK stendur að í samstarfi við Þjóðminjasafnið.

15.00 Mats Berdal, prófessor í öryggis- og þróunarfræðum, heldur opinn fyrirlestur á vegum rannsóknarsetursins Eddu og Jafnréttisskóla Háskóla Sameinuðu þjóðanna í fyrirlestrasal Þjóðminjasafnsins. Fyrirlesturinn ber heitið Friðaraðgerðir Sameinuðu þjóðanna og hlutverk valdbeitingar.

20.00 Dr. Haraldur Erlendsson flytur fyrirlesturinn Steinhringur við Hjörleifshöfða og landnám Ingólfs og Hjörleifs í húsi Líf-spekifélags Íslands í Ingólfsstræti 22.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Tónleikar til heiðurs Bergþóru

Árlegir Bergþórutónleikar fara fram á Café Rosenberg í kvöld klukkan níu.

Í kvöld verða hinir árlegu Bergþórutónleikar sem haldnir eru í minningu Bergþóru Árnadóttur tónlistarkonu.

Tónleikarnir hafa verið haldnir undanfarin ár og verða tónleikarnir í kvöld í formi vísnatónleika. „Við ákváðum að heiðra minningu hennar með því að halda hennar tegund af tónleikum. Fólk mætir með hljóðfærin sín og syngur,“ segir Svavar Knútur, sem haldið hefur utan um skipulag tónleikanna.

Mörg af þekktustu lögum Bergþóru verða flutt í nýjum útsetningum. „Hún tók líka ljóð alls konar skálda og gerði lög við þau, sem hjálpaði í raun þeim ljóðum að lifa,“ segir Svavar Knútur og nefnir sem dæmi ljóðið Frá liðnu vori eftir Tómas Guðmundsson og Sýnir eftir Stein Steinarr.

Í kvöld verður áherslan lögð á



MEÐ GÍTARINN Bergþóra glæsileg með gítarinn í hendi. MYND/ÞORVALDUR INGI

einlægni og einfaldleika í flutningi ljóðs og laga, sem Svavar segir í takt við tónlist Bergþóru. „Tónlistin hennar er svona sársaukafull, einlæg og í rauninni afskaplega íslensk og alltaf einföld en ofboðslega vel samsett,“ segir Svavar og lofar notalegri stemningu í kvöld.

Ásamt Svavari Knúti koma fram Ragnheiður Gröndal, Guðmundur Pétursson, Skúli mennski, Myrra Rós Þrastardóttir, Ingi Gunnar Jóhannsson og Gísli Helgason.

Tónleikarnir hefjast klukkan níu á Café Rosenberg í kvöld.

- gl6

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



S A F T



TÖKUM GAMLA PRENTARA UPP Í NÝJA EPSON PRO FYRIR 20.000 KRÓNUR!

ALLT AÐ 50% LÆGRI PRENTKOSTNAÐUR



69.990
~~VERÐ 89.990~~

29.990
~~VERÐ 49.990~~

49.990
~~VERÐ 69.990~~

EPSON

WorkForce Pro

LOSADU FYRIRTÆKIÐ VIÐ ÓHAGKVÆMA PRENTARA

Það er ekki verðið á prentaranum sem skiptir mestu máli, heldur kostnaðurinn við að reka hann. Ódýrustu prentararnir eru yfirleitt dýrastir þegar upp er staðið. Komdu með gamla og óhagkvæma prentara til okkar og leyfðu okkur að farga þeim við hátíðlega athöfn. Í staðinn færðu glænýjan Epson WorkForce Pro með 20.000 króna afslætti, nýjustu tækni og getur lækkað prentkostnað um allt að 50% í samanburði við vinsæla laserprentara. Sparnaður sem getur numið hundruðum þúsunda hjá fyrirtækjum sem prenta mikið.

Nánari upplýsingar í s. 414-1710 og sala@tl.is

tl.is

**TÖLVU
LISTINN**

FYRIRTÆKJAFJÓNUSTA

LÍFIÐ

TÍST VIKUNNAR BLÓÐPRUFA, BEYONCÉ OG ANGELA MERKEL



Eiríkur Örn Norðdahl
@eirikuorn
10. febrúar
Orðstol verður síðasta orðið sem ég gleymi.



Hrafn Jónsson
@hrafnjonsson
11. febrúar
Ég fíla alveg Angelu – en stundum finnst mér hún þínu Merkeleg með sig ...



Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggerts
8. febrúar
Ég er svo þakklát fyrir tilvist Beyoncé að stundum græt ég smá



Anna Margrét Gunnarsdóttir
@adhkisan
11. febrúar
Sá mann sem líktist mjög Michael J. Fox keyra sendiferðabíl í Garðabæ, er núna nokkuð viss um að Back to the Future sé sannsöguleg.



Þorsteinn Guðmunds
@ThorsteinnGud
10. febrúar
Fór í blóðprufu í dag og fékk þær óvæntu niðurstöður að ég er labrador.

EFTIRMINNILEG ÓSKARS- AUGNABLIK

Nú þegar ekki er nema rúm vika í afhendingu Óskarsverðlaunanna er tilvalið að líta yfir farinn veg og rifja upp nokkur eftirminnileg augnablik frá hátíðinni. Listinn er þó langt frá því að vera tæmdur því eins og sést á myndunum hér, þá hefur ýmislegt gerst í hita leiksins. Verðlaunin verða afhent þann 22. febrúar og verður sýnt frá hátíðinni í beinni útsendingu á Stöð 2.



74 ÁR! Ræða leikkonunnar Halle Berry gleymist seint, þegar hún tók við Óskarsverðlauninum fyrir bestu leikkonu í aðalhlutverki, fyrst blökkukvenna í heiminum. Átti leikkonan engan veginn von á því að sigra og gat hún alls ekki haldið aftur af tilfinningum sínum.



GLADASTI ÓSKARSVERÐLAUNAHAFINN Leikarinn og leikstjórinn Roberto Benigni komst í sögubækurnar þegar hann labbaði á stólbökunum af fögnuði, þegar hann fór heim með tvenn Óskarsverðlaun árið 1999, fyrir besta leik og bestu mynd, La vita e Bella. Leikarinn brosti breitt og hló og hreif svo sannarlega allan salinn með sér í gleðinni.



SVANAKJÓLLINN GÓÐI Okkar eina sanna Björk Guðmundsdóttir vakti svo sannarlega athygli á rauða dreglinum árið 2001 í svanakjólnum góða, en lag hennar úr myndinni Dancer in the Dark var tilnefnt til Óskarsverðlauna.



KÓNGURINN Leikstjórinn James Cameron tók við Óskarsverðlauninum árið 1998 fyrir bestu leikstjórn fyrir stórmyndina Titanic. Hann toppaði ræðu sína með því að taka eitt frægasta atriði úr myndinni, rétti út hendurnar og kallaði „I'm the king of the world“.



NEI TAKK Þegar leikarinn Marlon Brando hlaut Óskarinn árið 1973 fyrir hlutverk sitt í The Godfather, sendi hann unga indíánastúlku að nafni Sacheen Littlefeather (leikkonan María Cruz) fyrir sína hönd, þar sem hún neitaði að taka við verðlauninum. Ástæðan fyrir því að hann vildi ekki þiggja verðlaunin væri framkoma bandaríska kvikmyndaiðnaðarins við indíána.



HVER VILL PITSU? Grínistinn Ellen DeGeneres, sem var kynnrir á Óskarsverðlaunahátíðinni 2014, tók upp á því að panta pitsu á miðri hátíðinni og bauð gestum upp á sneið. Flestir muna einnig eftir sjálfsmyndinni frægu sem hún tók sama kvöld, en sú mynd er mest deilda tíst á Twitter í heimi.



UMDEILDUR Leikstjórinn Michael Moore hlaut Óskarsverðlaun árið 2003 fyrir bestu heimildarmyndina, Bowling for Columbine. Í ræðu sinni gagnrýndi hann George Bush forseta harðlega og tóku áhorfendur misvel í það, því ýmist var þú að eða klappað fyrir honum. „Shame on you Mr. Bush“ voru lokaorð hans áður en hækkað var í tónlistinni til að yfirgæfa hann.

POWERADE BIKARINN

BIKARÚRSLITALEIKIR Í KÖRFUBOLTA 2015
20.-22. FEBRÚAR

GRINDAVÍK VS. KEFLAVÍK
KONUR KL. 13.30 LAU. 21. FEB.

STJARNAN VS. KR
KARLAR KL. 16.00 LAU. 21. FEB.

MIÐASALA Á midi.is

DAGSKRÁ YNGRI FLOKKA
MÁ FINNA Á KKI.IS

POWERADE

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

Íhugar að klippa hárið eftir sýninguna

Ein vinsælasta rokkópera allra tíma, Jesus Christ Superstar, verður sett upp um páskana í Eldborg og Hofi. Eyþór Ingi bregður sér í líki Jesú á nýjan leik. Hann safndi upphaflega hári fyrir hlutverkið árið 2006 í uppfærslu VMA. Íhugar að láta hárið fjúka eftir sýningu.

„Ég er virkilega spenntur, það er gaman að fá séns á því að gera þetta aftur,“ segir tónlistarmaðurinn Eyþór Ingi Gunnlaugsson. Hann leikur Jesú í einni vinsælustu rokkóperu allra tíma þegar tónleikaútgáfa Jesus Christ Superstar eftir Andrew Lloyd Webber og Tim Rice verður færð upp í heild á sviði Eldborgar í Hörpu og í Hofi á Akureyri.



FRÍÐRIK KARLSSON

„Þetta er geggj-aður hópur og ég hlakka mikið til,“ segir Eyþór Ingi um sýninguna. Aðrir söngvarar eru Þór Breiðfjörð sem leikur Júdas, Björn Jörundur Friðbjörnsson leikur Pontíus Pílatus, Ragga Gröndal leikur Maríu Magdalenu, Jóhann Sigurðarson leikur Kaifas, Ólafur Egilsson leikur Heródes og Annas og þá leikur Magni Ásgeirsson Pétur postula og Símon vandlætara. „Ég held ég sé samt spennastur fyrir því að sjá Björn Jörund taka Pontíus Pílatus,“ bætir Eyþór Ingi við.

Hinn hárrúði tónlistarmaður hefur þó brugðið sér í líki Jesú áður. „Ég byrjaði að safna hári út af hlutverkinu þegar ég lék Jesú í uppfærslu VMA árið 2006. Ég hef ekki klippt það síðan. Eftir sýninguna hugsaði ég með mér, ég hefði getað gert þetta betur þannig að ég leyfði faxinu að hanga og núna er komið að því,“ útskýrir Eyþór Ingi. „Nú fer ég aftur í naflaskoðun hvort ég láti það fjúka eftir þetta.“

Eyþór Ingi hefur komið víða við síðan í uppfærslunni í VMA og hefur hár hans oft komist í umræðuna. „Það hefur enginn fengið að snerta hárið á mér. Leikstjórar og aðrir hafa oft reynt

→ Saga sýningarinnar

Jesus Christ Superstar kom fyrst út á tvöfaldri hljómplötu árið 1970 þar sem Ian Gillan og Murray Head sungu burðarhlutverkin, Jesú og Júdas. Verkið var fyrst sett á svið á Broadway árið 1971 og árið 1973 var gerð kvikmynd sem náði miklum vinsældum. Jesus Christ Superstar hefur verið sett upp reglulega um allan heim undanfarin 40 ár og þar er Ísland engin undantekning. Fyrsta uppsetningin var árið 1973 í Austurbæjarbíói og fjölmargar uppfærslur í atvinnuleikhúsum og hjá áhugamannaleikhópum hafa síðan fylgt í kjölfarið við miklar vinsældir.

að fá mig til þess að klippa mig og lita. Til dæmis í Rocky Horror, Hárinu og Vesalingunum. Það átti líka að vesenast í hárinu fyrir Eurovision en það kom ekki til greina,“ segir Eyþór Ingi og hlær.

Tónlistarstjóri í uppfærslunni er Friðrik Karlsson en hann þekkir tónlistina ansi vel. „Frissi er búinn að vera að spila í Jesus Christ Superstar sýningum á vegum fyrirtækis Andrews Lloyd Webber sem heitir The Really Useful Group. Við erum með sérstakt leyfi frá því fyrirtæki,“ segir Eiður Arnarson bassaleikari. Þeir Friðrik standa á bak við sýninguna. „Frissi hefur spilað í sýningunni í Bretlandi og Ástralíu. Þetta hafa verið risagigg hjá honum og hefur hann verið að koma fram í tíu til fimmtán þúsund manna tónleikahöllum,“ bætir Eiður við. Sýningin hér á Íslandi verður í tónleikaformi en ekki hinu hefðbundna óperuformi en Selma Björnsdóttir leikstýrir uppfærslunni.

Sýningin fer fram á skírdag, 2. apríl, og föstudaginn langa, 3. apríl í Eldborg og Hofi. Miðasala hefst 17. febrúar.



JESÚS Eyþór Ingi leikur Jesú í Jesus Christ Superstar. Hann lék Jesú í uppfærslu VMA árið 2006.



GRIMMUR Björn Jörundur Friðbjörnsson bregður sér í líki hins erfiða Pontíusar Pílatusar.



MARÍA Ragga Gröndal leikur Maríu Magdalenu í uppfærslunni.

ARTURO SANDOVAL

Eldborg
18. febrúar
Kl 20.00



Tífalda Grammyverðlaunahafinn Arturo Sandoval heldur tónleika ásamt hljómsveit sinni í Eldborgarsal Hörpu næsta miðvikudag en Sandoval mun m.a. heiðra minningu góðvinar síns og lærimeistara Dizzie Gillespie's en nýjasta plata Sandoval „Dear Diz“ er óður til djassmeistarans.

Arturo Sandoval, sem fæddist á Kúbu, hefur, auk þess að spila mikið með Dizzie, spilað með mörgum þekktustu djassstónlistarmönnum heims en einnig með listamönnum á borð við Frank Sinatra, Paul Anka, Rod Stewart, Alicia Keys og Justin Timberlake.

Það verður því sannkölluð djassveisla í Eldborg 18. febrúar og enginn djassáhugamaður ætti að láta þetta fram hjá sér fara.

Miðasala harpa.is-midi.is og í síma 528 50 50

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



598
kr. kg.

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



1098
kr. kg.

Ali Ferskur úrb. grísahnakki í sneiðum
Verð áður: 1598 kr.kg.



1098
kr. kg.

Bónus Ferskar grísakóðilettur m/beini



3598
kr. kg

Upprunaland: Þýskaland

Nautaveisla: Ribeye í sneiðum



179
kr. 2 ltr.



1979
kr. kg.

Bónus Kjúklingabringur



759
kr. kg.

Bónus Heill kjúklingur



359
kr. kg.

Sætar amerískar kartöflur



398
kr. 125g

Bónus Lambhagablanda



398
kr. 200g

Bónus Spínat 200g



VÍNBER FRÁ
SUÐUR AFRÍKU
659 KR.KG

Verð í þessari auglýsingu
gilda a.m.k. til 17. febrúar



BONUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
gilda a.m.k. til 17. febrúar

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

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

Bolludagurinn Bollur, rjómi og sulta Bolludagurinn Bollur, rjómi og sulta Bolludagurinn Bollur, rjómi og sulta



398
kr. 14 stk.

Bónus Vatnsdeigsbollur 14 stk. 280g

MÁNUDAGUR
16.feb
Bolludagur



398
kr. 2 stk.

Bónus ferskar tilbúnar Rjómobollur 2 stk.



198
kr. 450g.

Euroshopper sultur Jarðarberja- og Hindberja



229
kr. 280g.



498
kr. 6 stk.

Myllu Gerbollur m.súkkulaði 6 stk.



439
kr. 550ml.

Bónus Rjómi 550ml 799 kr. ltr.

198
kr. 250ml.

Euroshopper Peytirjómi 250ml



298
kr. 400g.

Kjarna Sultur 400g



398
kr. 2 stk.

Bónus Vatnsdeigsbollur 2 stk.



269
kr. 350g.

Köttlu Vatnsdeigibollu mix 350g

Sprengidagur Saltkjöt og baunir Sprengidagur Saltkjöt og baunir Sprengidagur Saltkjöt og baunir



998
kr. kg.

Íslandslamb Blandað saltkjöt



1098
kr. kg.

Íslandslamb Blandað saltkjöt 45% minna salt

ÞRIÐJUDAGUR
17.feb
Sprengidagur



1098
kr. kg.

Sláturfélagið Blandað saltkjöt



1998
kr. kg.

Sláturfélagið Valið saltkjöt



239
kr. 500g.

Ferskar íslenskar Gulrætur 500g



79
kr. kg.

Hollenskur Laukur í lausu



1598
kr. kg.

Bónus Bacon/beikon

BONUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu gilda a.m.k. til 17. febrúar

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

LAUGARÁS BÍÓ **midí.is** **Coca-Cola**
Míðasala og nánari upplýsingar

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
FIFTY SHADES OF GREY	5:25, 8, 10:35
KINGSMAN	8, 10:40
SEVENTH SON	8
SVAMPUR SVEINSSON 2D	3:25 - ISL TAL
SVAMPUR SVEINSSON 3D	3:25 - ISL TAL
PADDINGTON - ISL TAL	3:25, 6
HOBBIT 3 3D	10:10

SAMBIÓN

EIN SVALASTA MYND SEINNI ÁRA FRÁ LEIÐJÓRA
KICK-ASS OG X-MEN: FIRST CLASS

LAUGARÁSBÍÓ

ALFABAKKA	EGILSHÖLL
FIFTY SHADES OF GREY KL. 3:10 - 5:20 - 8 - 10:40	KINGSMAN: THE SECRET SERVICE KL. 5:20 - 8 - 10:40
FIFTY SHADES OF GREY VIP KL. 5:20 - 8 - 10:40	JUPITER ASCENDING 3D KL. 5:20 - 8 - 10:40
JUPITER ASCENDING 3D KL. 5:20 - 8 - 10:40	SVAMPUR SVEINSSON ISL TAL 2D KL. 5:30
SVAMPUR SVEINSSON ISL TAL 2D KL. 4:10 - 6:20	WILD CARD KL. 8
SVAMPUR SVEINSSON ISL TAL 3D KL. 3:10	THE IMITATION GAME KL. 8 - 10:30
THE SPONGEBOB MOVIE ESK TAL 2D KL. 3:40 - 5:50	AMERICAN SNIPER KL. 5:20 - 10:10
WILD CARD KL. 8:30 - 10:40	SAMBIÓN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
THE IMITATION GAME KL. 6 - 9	FIFTY SHADES OF GREY KL. 5:20 - 8 - 10:40
AMERICAN SNIPER KL. 8 - 10:45	KINGSMAN: THE SECRET SERVICE KL. 5:20 - 8 - 10:40
SAMBIÓN AKUREYRI	SVAMPUR SVEINSSON ISL TAL 2D KL. 5:50
JUPITER ASCENDING 3D KL. 8 - 10:40	THE IMITATION GAME KL. 8 - 10:30
SVAMPUR SVEINSSON ISL TAL 3D KL. 5:50	SAMBIÓN KEFLAVÍK
THE SPONGEBOB MOVIE ESK TAL 2D KL. 5:50	FIFTY SHADES OF GREY KL. 8 - 10:40
WILD CARD KL. 10:40	KINGSMAN: THE SECRET SERVICE KL. 8 - 10:40
THE IMITATION GAME KL. 8	SVAMPUR SVEINSSON ISL TAL 3D KL. 5:50
SPARBÍÓ	PADDINGTON ISL TAL KL. 5:50

MYNDAR MÍÐASALA EDA AÐSALINGU KL. 750 Á AÐSALINGU OG KL. 1000 Á GRÆNT

SMÁRA BÍÓ **HÁSKÓLA BÍÓ**

SMÁRA BÍÓ **5%** **HÁSKÓLA BÍÓ** **5%**

FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5 - 8 - 10:40	16
FIFTY SHADES OF GREY LÚXUS	KL. 5 - 8	16
KINGSMAN	KL. 5:45 - 8 - 10:45	16
KINGSMAN LÚXUS	KL. 10:45	16
SEVENTH SON	KL. 8 - 10:50	12
SVAMPUR SVEINSSON 2D	KL. 3:30 - 5:45 - ISL TAL	12
SVAMPUR SVEINSSON 3D	KL. 3:30 - ISL TAL	12
THE WEDDING RINGER	KL. 8 - 10:20	12
PADDINGTON - ISL TAL	KL. 3:30 - 5:45	12

FJÓLSKYLDUPAKKINN MÍNAST 4 MYND, A.M.K. 2 BIRN Á ALDRINGUM 2-11 ÁRA

Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði

Míðasala á: **eMiði**

Hinn fullkomni herbergisfélagi

BAKPANKAR
Kolbeins Tuma
Daðasonar



Aðra hverja viku er allt á fullu. Eftir að hafa sótt krakkana síðastur allra foreldra, hundleiðinleg staðreynd – ég veit, tekur við full dagskrá þangað til komið er í draumaheiminn. Þá er líf og fjör, með tilheyrandi hlátri og gráti og sjaldnast tími til að velta einu né neinu fyrir sér. Hin vikan er rólegri og stundum einmanaleg.

VÆRI ég barnlaus gæti ég vel hugsað mér að leigja með einhverjum. Sú skoðun mótast vafalítið af því að einu sinni leigði ég með strák sem kemst nálægt því að vera hinn fullkomni meðleigjandi. Nei, líklega var hann það.

PRÁTT fyrir að vera báðir í meistaranámi í verkfræði og hafa áhuga íþróttum vorum við og erum um margt ólíkir. Hann úr sveit og ég úr borg. Hann fastur fyrir og ég í meira lagi meðvirkur. Hann lágvaxinn og ég öllu hærri. Mikki og Guffi.

ÉG held að við höfum lært ýmislegt hvor af öðrum á milli þess sem við skemmtum okkur, iðulega grenjandi úr hlátri. Ég, sem hafði alla tíð búið á hóteli mömmu, fékk skólun í að standa á eigin fótum. Ef ég stóð ekki í stykkinu þá sagði hann mér það – og ég hafði gott af því.

PESS á milli uppgötvuðum við nýjan bjór, tókum ástfóstri við Seinfeld, áttum yfir okkur af frosinni pitsu, grilluðum í bankafulltrúanum okkar og síðar með honum, gauluðum í karóki, drögum vagninn í utandeildarliðinu og gáfum hvor öðrum næði til náms sem vissulega þurfti að sinna.

ÉG trúi varla að það séu að verða liðin tíu ár síðan við héldum utan til Seattle til móts við Alan og Dan, „fósturfjölskylduna okkar“. Þeir reyndust svo sannarlega vera hommar, öðrum okkar til mikillar furðu, og urðu okkar stoð og stytta fyrstu vikuna. Yndislegir menn og vinir fyrir lífstíð. Hið sama, hið síðarnefnda hið minnsta, má segja um okkur herbergisfélagana.



ÆVAR ÖRN JÓSEPSSON
Segir að fastakúnnarnir á Ölstofunni hafi tekið Drekktu betur-hópnum furðuvel.
MYND/DAGUR GUNNARSSON

Hrútafýlan að hverfa

Spurningakeppnin Drekktu betur verður haldin í 600. sinn í kvöld. Samhliða auknum fjölda kvenspyrta hefur hlutfall kvenþátttakenda hækkað mikið.

„Þetta er svakaleg tala,“ segir rithöfundurinn Evar Örn Jósésson, einn þeirra sem koma að hinni langlífu spurningakeppni Drekktu betur.

Hún verður haldin í 600. sinn á Ölstofunni í miðbæ Reykjavíkur klukkan 18 í kvöld. Tólf ár eru liðin síðan keppnin var fyrst haldin og eru spurningarnar orðnar yfir átján þúsund talsins. „Maður verður hálfskelkaður þegar maður hugsar til baka. Maður er búinn að vera að þessu í tólf ár,“ segir Evar Örn og bætir við að keppnin í kvöld verði söguleg á alla lund. Illugi Jökullson verður gestaspyrill, verðlaunin verða veitt fyrir þrjú efstu sætin og búast má við auknum fjölda gesta í tilefni dagsins en venjulega eru þeir í kringum þrjátíu í hvert skipti.

Stóra ástæða fyrir langlífu Drekktu betur segir Evar Örn vera þá að spyrnlarnir eru aldrei þeir sömu í hverri viku. „Það er alls konar fólk sem tekur þátt. Þegar fólk er búið að mæta nokkrum sinnum er leitað til þess og spurt hvort það sé ekki

til í að spyrja einhvern daginn. Því er yfirleitt tekið vel. Þetta er fólk með alls konar áhugasvið og spurningarnar verða gjörólíkar. Stundum gengur manni hörmulega og fær þrjú eða fimm stig en svo næst er maður með 25 stig,“ segir hann. „Mér finnst þetta það gengur aldrei að neinu vísu.“

Að sögn Evars Arnar hafa spyrklar verið bókaðir fram á mitt sumar. Á kvenréttindadaginn 19. júní verður sérstakur viðburður í sögu Drekktu betur því þá verður spurningakeppni haldin í tilefni þess að 100 ár eru liðin síðan konur fengu kosningarétt á Íslandi. Konum hefur einmitt fjölgað mikið í keppninni undanfarnin tvö ár. „Það hefur verið unnið markvisst að því með mjög góðum árangri að jafna í hópi spyrta þannig að það verði nokkurn veginn jafnt kynjahlutfall,“ segir hann. „Eftir að hlutfall kvenspyrta hækkaði hefur hlutfall kvenþátttakenda hækkað mjög. Hrútafýlan er nánast horfin af þessari keppni.“

Það er skammt stórra hægga

Það hefur verið unnið markvisst að því með mjög góðum árangri að jafna í hópi spyrta þannig að það verði nokkurn veginn jafnt kynjahlutfall.

18.000

spurningar hafa verið bornar upp í Drekktu betur til þessa.

á milli hjá Drekktu betur-hópnum því í desember síðastliðnum féll keppnin niður í fyrsta sinn frá því hún var fyrst haldin árið 2002. Keppnin hefur verið haldin á Ölstofunni síðan í haust en hún hóf göngu sína á Grand Rokki. „Fastakúnnarnir á Ölstofunni hafa tekið okkur furðuvel. Klukkan 18 er drekkutími hjá fastakúnnunum en við höfum aðlagast þeim mjög vel og þeir okkur. Sambýlið gengur mjög vel.“
frey@frettabladid.is

BÍÓ ★ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

Girlhood	17.45	Boyhood	20.00
Jimmy's Hall	18.00	Mommy	20.00
Whiplash	18.00	A most wanted man	22.30

Leigubílstjóra götunnar gerð skil í nýju hlaðvarpsleikriti

Von er á að frægir einstaklingar skjóti upp kollinum í hlaðvarpsleikritinu um Axel Taxa, sem skrifað er af Steindóri Grétari Jónssyni.

„Þetta fjallar um Axel Taxa, leigubílstjóra götunnar, sem lendir í óvæntu ævintýri og dregst inn í glæpsamlega atburðarás,“ segir Steindór Grétari Jónsson um hlaðvarpsleikritið Axel Taxa sem hann skrifar.

Axel Taxa leikur Máni Arnarsson og Margrét Erla Maack fer með hlutverk Júlíu Fix, sem leitar að manninum sínum með hjálp Axels Taxa. Auk Margrétar og Mána hafa nokkrir gestaleikarar komið við sögu og Steindór segir von á fleirum. „Það er dálítið af frægu fólki að koma í þáttinn, ég get lofað því. Tónlistarfólk, stjórnmálamenn og alls konar frægar manneskjur sem munu spjalla

við Axel,“ segir Steindór dularfullur á svip. Margrét, Máni og Steindór eru á spuna-námskeiði hjá Dóru Jóhannsdóttur og segir Margrét það nýttast vel. Handritið fá þau Máni afhent á sunnudagskvöldum og teymið hittist á mánudögum og tekur upp.

Hún segir vinnuna á bak við leikritið hina skemmtilegustu. „Það er líka gott að gera svona með vinum sínum af því að öll leikstjórn sem maður fær er með svo mikilli væntumþykju,“ segir Margrét Erla.

Hlaðvarpsleikritið Axel Taxi er birt hvern miðvikudag á Facebook.com/axel-taxipodcast. - gló

„Það er dálítið af frægu fólki að koma í þáttinn, ég get lofað því. Tónlistarfólk, stjórnmálamenn og alls konar frægar manneskjur.“



GERA ÚTVARPS-LEIKRIT Axel Taxi fjallar um leigubílstjóra sem dregst inn í glæpsamlega atburðarás. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



ANGELINA JOLIE Bætir enn við barnahópinn. NORDICPHOTOS/GETTY

Brangelina bæta við krakkaskarann

Leikaraparið Angelina Jolie og Brad Pitt er nú að ættleidda sjöunda barnið í hópinn og bætist við tveggja ára drengur, Moussa. Moussa litli er sýrlenskur flóttamaður sem dvelur enn í flóttamannabúðum í Tyrklandi. Jolie var stödd í flóttamannabúðunum í sumar að sinna erindum sínum sem góðgjörðarsendiherra flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna þegar hún hitti Moussa fyrst. Ættleiðingarferlið hefur gengið vel og er nú brátt á enda. Hjónin eiga fyrir sex börn úr öllum áttum, svo sem frá Víetnam, Kambódíu og Kína. Þess ber að geta að börnin Maddox, Pax, Zahara, Shilo og tvíburarnir Vivienne og Knox eru öll undir þrettán ára aldri.



TILNEFNIR Dögg Mósedóttir kvikmyndagerðarkona er ein af þeim sem sjá um að tilnefna plötuumslög ársins og tónlistarmyndbönd ársins. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Tilnefningar í fleiri flokkum

Síðustu tilnefningar til Íslensku tónlistarverðlaunanna 2014 liggja fyrir en um er að ræða tilnefningar í flokkunum Nýliðaplata ársins, Bjartasta vonin, Tónlistarmyndband ársins og Plötuumslag ársins.

Almenningur getur tekið þátt í valinu á Nýliðaplötu ársins og Björtustu voninni á vef RÚV.

Þá hefur þriggja manna fag-dómnefnd tilnefnt bestu plötuumslög og tónlistarmyndbönd ársins. Þau Dögg Mósedóttir kvikmyndagerðarkona, myndlistarmaðurinn og fjölmiðlamaðurinn Goddur og tónlistarmaðurinn Dr. Gunni sáu um að tilnefna plötuumslög ársins og tónlistarmyndbönd ársins líkt og undanfarin tvö ár. Verðlaunin verða veitt í Hörpu, föstudaginn 20. febrúar en sýnt verður beint frá afhendingunni á RÚV. - glp

SECRET × SOLSTICE × 2015

MIDNIGHT SUN MUSIC FESTIVAL × LAUGARDALUR-ICELAND × 19-21 JUNE

FYRSTA
TIL-
KYNNING

THE WAILERS

CHARLES BRADLEY

NIGHTMARES ON WAX

ZERO 7 [DJ] · MOODYMANN · GREEN VELVET · MISS KITTIN · GUSGUS · FOREIGN BEGGARS · ROUTE 94 · MØ · SUBMOTION ORCHESTRA · MUGISON · WANKELMUT · HEIDI PRESENTS JACKATHON · FM BELFAST · EROL ALKAN · KINK [LIVE] · HAM · DANIEL AVERY · RETRO STEFSON · DROOG · DETROIT SWINDLE · LEON VYNEHALL · ENSÍMI · VALDIMAR · BLAZ ROCA · SAMARIS · ARTWORK · KLOSE ONE · ANUSHKA · GHOST CULTURE · KAMERA · JASPER JAMES · ROB SHIELDS · SUZE ROSSER · DJ FLUGVÉL OG GEIMSKIP · AGZILLA · HERMIGERVILL · FOX TRAIN SAFARI · UNI STEFSON · DILLALUDE · BORG [DJ] · INTRO BEATZ [LIVE] · ALVIA ISLANDIA · KSF · YOUNG KARIN · VIO · CLASS B · LORD PUSSWHIP · LILY THE KID · GERVISYKUR · BENSOL · CASANOVA · SEXY LAZER · LAGAFFE TALES [DJ] · RIX · SÍMON FKNHNSM [DJ] · VIKTOR BIRGISS [LIVE] · MOFF & TARKIN [LIVE] · KILO · VALBY BRÆÐUR · BRILLIANTINUS

FORSALA
ER
HAFIN

MIDASALA: **tix** : IS

SECRETSOLSTICE.IS ×

007™

FOR WOMEN

THE NEW
DANGEROUSLY SEDUCTIVE
FRAGRANCE



CATERINA MURINO

© 2015 Danjaq, LLC and EON Productions Limited. All rights reserved. "James Bond", "007" and related James Bond Trademarks © 1962-2015 Danjaq, LLC and United Artists Corporation. All rights reserved. "James Bond", "007" and related James Bond Trademarks are trademarks of Danjaq, LLC, licensed by EON Productions Limited.



Allt í steik!

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, kartöfluflani, svínasiðu og Bourguignon sósu

SÚKKULAÐI MÚS

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

4ra rétta á 7.390.-

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistararanum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!



FRONTERA



PERLU KAUP



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

FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Mr. Brightside með The Killers er föstudagslagið mitt. Reyndar er það uppáhaldslagið mitt alla hina dagana líka en það svínvirkar á föstudögum.“

Greta Salóme Stefánsdóttir tónlistarkona.

Heldur tónleikaröð bókstaflega frá A-Ö

Eyþór Ingi Jónsson, organisti í Akureyrarkirkju, fékk hugmynd um að halda tónkleika byggða á stafrófinu.

Organistinn hressi Eyþór Ingi Jónsson hefur sett saman tónleikaröð sem hann byggir á stafrófinu. „Hverjir tónleikar eru tileinkaðir einum bókstaf og nú þegar er ég búinn að halda A-tónleikana.“ segir Eyþór. „Þar voru lög og tónskáld sem byrjuðu á bókstafnum A eða lög sem voru í A-moll,“ bætir hann við.

Sem organisti er hann þekktur fyrir að fara ótröðnar slóðir í starfi sínu og því leggur hann mikla áherslu á að stafrófs-tón-

leikarnir séu fjölbreyttir. „Ég er ekki að þessu bara til þess að vera öðruvísi, heldur vil ég hafa þetta öðruvísi og fjölbreytt svo þetta henti sem flestum,“ segir hann.

Mikil vinna liggur að baki tónleikunum og reiknar Eyþór með að talsverðan tíma taki að klára stafrófið. „Líklega verð ég einhver ár að þessu segir hann og hlær. Ég ætla að sleppa A, Ð, og þannig stöfum, en ég er ákveðinn í að halda X-tónleika.

„Ég er ekki að þessu bara til þess að vera öðruvísi, heldur vil ég hafa þetta öðruvísi og fjölbreytt svo þetta henti sem flestum.“

Það er sem betur fer langt í þá því það verður örugglega þó nokkur vinna að finna lög og höfundu sem byrja á X,“ segir hann.



ÓHEFÐBUNDINN Eyþór er ekki mikið fyrir að vera hefðbundinn og á því ekki mynd af sér við orgelið.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



STÓRIÐJUKONUR

Esther, Eyrún og Sunna Björg starfa í álverinu í Straumsvík og hvetja konur til að víkka sjóndeildarhringinn við starfsval.



Unglingaslagsmál

Fjallað er um slagsmál og líkamsárásir meðal ungmenna í kjölfar fréttu um slagsmálasíðu á Facebook.



Ætla að hittast í brúðkaupi næst

Sigríður Elva og Hilmar Örn mætast á rökstólum og ræða trúmál, synd og lesti.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Alt-J á leið til landsins

Ein heitasta hljómsveit heimsins í dag, alt-J, kemur fram í Vodafonehöllinni 2. júní. Sveitin var á dögnum tilnefnd til Grammy-verðlauna fyrir plötu ársins.

„Ég er rosalega stoltur og ánægður með að hafa náð þeim til landsins,“ segir tónleikahaldarinn Guðbjartur Finnbjörnsson, en hann stendur fyrir tónleikum einnar heitustu hljómsveitar í heiminum í dag, alt-J frá Bretlandi. Tónleikarnir fara fram í Vodafonehöllinni 2. júní.

Alt-J hefur verið að túra um heiminn að undanfögnu til að fylgja eftir plötunni, This is All Yours, sem var tilnefnd til Grammy-verðlauna, og hefur sveitin fyllt hverja tónleikahöllina af fætur annarri. Á mörgum stöðum hefur eftirspurnin verið svo mikil að skipt hefur verið um tónleikastað og mun stærri höll komið í staðinn. „Þeir eru að fara að spila í Danmörku og Noregi á næstunni og þar var skipt snarlega um tónleikastað því það seldist svo hratt upp og tónleikarnir því færðir í stærri hallir.“ Ásgeir Trausti fer í tónleikaferð með alt-J í maí um Ástralíu en ekki liggur fyrir hvort hann

kemur fram á tónleikunum í Vodafonehöllinni. Þetta er í fyrsta sinn sem Guðbjartur stendur fyrir tónleikum á þessum stað. „Vodafonehöllin passar vel undir tónleikana. Þetta er 2.500 manna staður og ég hef aldrei áður notað hana. Ég hef heyrt bæði frá tónleikahöldurum og gestum að það sé rosalega finnst hljómburður á staðnum.“

Guðbjartur hefur í langan tíma reynt að fá sveitina til landsins. „Ég hef verið að skoða þetta í tvö ár og svo er bara búið að vera svo brjálað að gera hjá þeim, sveitin hefur sprungið svo hratt út. Þá langar greinilega að koma til Íslands því þeir hafa verið að koma fram á mun stærri tónleikastöðum úti um allan heim og það er mikil eftirspurn eftir þeim,“ útskýrir Guðbjartur.

Heyrst hefur að gífurlega mikið magn af tæknibúnaði fylgi sveitinni til landsins. „Alt-J er með mjög flott „tónleikasjó“ hef ég séð, þetta eru ekki bara einhverjir tónleikar.“ Miðasala á tónleikana

Ýmislegt um alt-J

Alt-J var stofnuð árið 2007 og fyrsta plata hljómsveitarinnar, An Awesome Wave, kom út árið 2012. Hún fékk hin virtu Mercury-verðlaun í Bretlandi og var valin plata ársins á fjölmörgum stöðum í heiminum, þar á meðal á Íslandi. Meðal þekktara laga strákanna í alt-J eru til dæmis Breezeblocks, Matilda og Tesselate af fyrstu plötu þeirra. Nýja platan þeirra, This Is All Yours, kom út í september á síðasta ári og fékk ekki síðri dóma en fyrirrennarinn.

hefst mánudaginn 23. febrúar á Midi.is. Einungis verða einir tónleikar. „Það er ekkert pláss í dagskránni hjá þeim til að taka tvö tónleika, það verða bara þessir einu tónleikar.“

gunnarleo@frettabladid.is



HEIT HLJÓMSVEIT
Hljómsveitin alt-J kemur fram á Íslandi þann 2. júní í Vodafonehöllinni.
NORDICPHOTOS/GETTY

Ljúfi víkingurinn í Gladiatorerna

Crossfit-stjarna frá Akureyri lætur til sín taka í sænskum fjölskylduþáttum í vetur.

Björk Óðinsdóttir, sem slegið hefur í gegn í crossfit-heiminum hér á landi og víðar, slæst við keppendur í sænska fjölskylduþættinum Gladiatorerna. Hlutverk Bjarkar er að leika íslenskan víking sem heitir einmitt líka Björk. „Í þáttunum leik ég góðhjartaðan víking og virðist sem hún falli ágætlega í kramið hjá yngstu kynslóðinni,“ útskýrir hún. Gladiatorerna er rötgróinn skemmtiþáttur sem sýndur er á sjónvarpsstöðinni TV4 á laugardagskvöldum. Hann er vinsæll meðal fjölskyldufólks. Allir geta skráð sig til þátttöku en vandlega er valið úr hverjir fá að mæta skylmingaþællunum. Hlutverk Bjarkar í þáttunum er að gera þátttakendum erfitt fyrir að klára þrautir, sem lagðar eru fyrir þá, með ýmsum aðferðum. Óhætt er að fullyrða að hægara er sagt en gert að komast fram



BJÖRK ÓÐINS-DÓTTIR
Upplífir drauminn í Svíþjóð þar sem hún leikur skylmingaþæll.

hjá skylmingaþællunum en hópurrinn samanstendur af þekktum kraftaþjótnum. Björk er atvinnumanneskja í crossfit og með Evrópumeistaratil í hópfimleikum. „Það er virkilega gott fyrir mig að fá að taka þátt í þessu skemmtilega verkefni, ekki skemmir heldur fyrir að karakterinn ber sama

nafn og ég. Það festir mann betur í minni.“ Björk er að verða stórt nafn í crossfit-senunni í Svíþjóð. Á milli þess sem hún hristir upp í Svíum í sjónvarpinu og æfir crossfit, þjálfar hún íþróttamenn í fimleikum úti um allan heim. „Ég er algjörlega að upplifa drauminn minn hérna,“ bætir hún við. -ga

RISA

SKÓSPRENGJA

50-90% AFSLÁTTUR



VANS

VAGABOND
SHOEMAKERS

tamaris



ecco



Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Toppskórinn
Outlet Grafarholti

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

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



Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Gerir rómantíska gamanmynd

Óskar Jónasson stefnir á að gera rómantísku gamanmyndina Fyrir framan annað fólk, en handritið skrifar hann ásamt Kristjáni Þórði Hrafnssyni leikskáldi. Truenorth framleiðir myndina en í viðtali við Óskar á vefsíðunni Screen Daily kemur fram að verið sé að leita að meðframleiðanda. Myndin fjallar um feiminn mann sem reynir að ná ástum konu með því að líkjast yfirmanni sínum. Með helstu hlutverk fara Svandís



Dóra Einarsdóttir, Snorri Engilbertsson, Hilmir Snær Guðnason og Hafdís Helga Helgadóttir. Myndin hefur fengið vilyrði frá Kvikmyndamiðstöð en hún mun kosta um 200 milljónir.

- vh

Ekki ánægð með Eirík Jónsson

Söng- og leikkonan Salka Sól Eyfeld birti færslu á Twitter í byrjun mánaðar þar sem hún segist halda að Eiríkur Jónsson hafi platað sig í viðtal hjá Séð og heyrt. „Það hringdi í mig stelpa þaðan og bauð mér viðtal sem ég afþakkaði pent. Fimm mínútum síðar hringir Eiríkur sjálfur og byrjar að spurja mig mjög handahófskenndra spurninga.

Þá segi ég við hann að mér líði nú eins og hann sé að plata mig í viðtal, sem hann neitar,“ segir Salka, en allt kom fyrir ekki og endaði hún á forsiðu Séð og heyrt fyrir vikið. „Mér fannst þetta nú frekar lélegt,“ segir Salka.



- asi

Mest lesið **VÍSIR**

- 1 „Ríkið á ekki að kaupa þýfi“
- 2 Mansal í vændi á Íslandi er algengt
- 3 Einn alvarlega slasaður eftir árekstur við Rauðavatn
- 4 Strættó fyrirhugar að hækka gjaldskrá
- 5 Slökkviliðsstjóri sakar yfirmenn um einelti
- 6 Bob Simon lést í bílslysi

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Upplifðu tilfinninguna að svífa í þyngdarleysi



Komdu til okkar í Betra Bak og upplifðu óviðjafnanlega hvíldartilfinningu. Hið einstaka TEMPUR® efni í heilsudýnum og koddum aðlagast líkama þínum og gefur þér þá tilfinningu að þér finnst þú svífa.



TEMPUR
 25% AFSLÁTTUR af TEMPUR® í febrúar

Hafðu það stillanlegt og þægilegt!

Eitt mest úrval landsins af stillanlegum heilsurúmum.



TEMPUR
 25% afsláttur af stillanlegum rúmum í febrúar

TEMPUR® Original & Cloud heilsurúm



TEMPUR® Original eða Cloud heilsudýna með Standard botni og löppum
 Verðdæmi: 160x200 cm. Fullt verð kr. 393.020
TILBOÐSVERÐ: kr. 294.765



TEMPUR
 25% afsláttur af öllum TEMPUR® koddum í febrúar



www.betrabak.is



Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
 Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
 Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
 Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16