FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
20. febrúar 2015
43. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

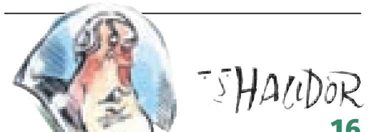
LÍFIÐ

María Ólafsdóttir
Söngkonan unga hefur sungið sig inn í hjarta þjóðarinnar og ætlar sér stóra hluti í framtíðinni, bæði í leiklist og söng. Fyrsta mál á dagskrá hjá henni er að að tryggja Íslendingum sigur í Eurovision í Austurríki í vor.

FRÉTTIR

Öryggi farþega í hjólastól ótryggt
Þeir sem nota hjólastól eru ekki öruggir í þeim bílum sem bjóða upp á þjónustu fyrir þá. Mikilvægt er að skerpa reglur um málið. 8

Leysir stjórnarskráin kvótadeilu?
Ákvæði um eignarhald þjóðarinnar á auðlindum gæti leyst deilu stjórnarflokkanna um kvótamál. 10



16

Bolungarvík	-6°	NA	11
Akureyri	-3°	NNA	9
Egilsstaðir	-2°	NNA	10
Kirkjubæjarkl.	-2°	N	6
Reykjavík	-2°	N	8

Strekkingur með norðurströndinni og allhvasst austast. Dálítil snjókoma norðan og austan til en léttir til sunnan- og vestanlands. Frost um allt land. 4

3 SÉRBLÖÐ

Fyrstu árin | Lífið | Fólk

Fjöldi MP bankamanna í haftanefnd veldur titringi

Þrír af sjö meðlimum framkvæmdahóps um losun gjaldeyrishafta eru úr MP banka. Veldur titringi í öðrum fjármálastofnunum. Hefur vakið spurningar á markaði, segir þingmaður. FME er meðvitað um málið.

FJÁRMÁL Þrír af sjö meðlimum framkvæmdahóps um losun gjaldeyrishafta hafa verið yfirmenn í MP banka. Þetta hefur valdið titringi í öðrum fjármálastofnunum og vakið spurningar um hvort heilbrigt sé að sækja í sama brunninn eftir ráðgjöfum. Fjármálaeftirlitið (FME) er meðvitað um málið.

„Okkur er kunnugt um þetta mál. Að öðru leyti getum við ekki tjáð okkur,“ segir Sigurður G. Valgeirsson, upplýsingafulltrúi Fjármálaeftirlitsins.

Heimildarmenn Fréttablaðsins innan fjármálageirans setja margir spurningarmerki við þessa staðreynd. Bæði geti það veitt þrengri sýn en æskilegt væri á losun gjaldeyrishaftanna að svo margir starfsmenn komi úr sama bankanum, sem er mjög smár á íslenskan mælikvarða. Einnig geti það gefið vangaveltum um að ekki sitji allar fjármálastofnanir við sama borð byr undir báða vængi. Þá er bent á að slitastjórn Glitnis gerði samning við fyrirtækjaráðgjöf MP banka varðandi nauðasamninga Glitnis.

„Þetta eru óheppileg tengsl, að svo margir nefndarmenn komi frá einu fjármálafyrirtæki. Ég hef orðið þess var að þetta hefur þegar vakið spurningar á markaði og mikilvægt að menn eyði öllum efasemdum sem tengjast hinum mikilvægu verkefnum nefndarinnar,“ segir Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingarinnar.

Bankamenn sem Fréttablaðið ræddi við töldu málið fyrst og fremst vekja spurningar. Ganga yrði út frá því að allt væri í lagi varðandi skýr skil á milli starfa fyrir hópinn og starfa fyrir MP banka. Frosti Sigurjónsson, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, segir mikilvægt að þeir sem komi að þessari vinnu hafi þá þekkingu sem til þarf og séu ekki að vinna fyrir slitastjórnir á öðrum vettvangi.

„Það er vissulega mikilvægt að það sé ekki vantraust í þessum efnum.“ **- kóp**

UMRÆÐAN UM BANKASKATTINN

Nafn MP banka kom einnig upp í umræðum um bankaskatt í vinnu við fjárlög ársins 2014. Sett var frískuldamark upp á 50 milljarða sem varð til þess að bankinn greiddi 50 milljarða í skatt í stað 214 milljarða. Í því máli játaði Frosti Sigurjónsson að hann hafa farið rangt með í viðtali við Stöð 2 þar sem hann sagði að MP banki ætti ekki að greiða neinn skatt, þar sem hann hefði ekki valdið ríkissjóði tjóni í hruninu.

FYLLT Í EYÐURNAR Norðurturn Smáralindar hefur lengið staðið hálfkaraður. Nú eru framkvæmdir vel á veg komnar vegfarendum og nágrönnum líklega til léttis. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Framkvæmdir við spítala:

Ráðherrar hafa rætt sölu eigna

STJÓRNMÁL Fjármögnun enduruppbyggingar Landspítalans hefur verið rædd innan ríkisstjórnarinnar. Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra vill selja ríkiseignir til að greiða fyrir nýtt þjóðarsjúkrahús. Ríkið eigi umtalsverðar eignir sem megi koma í verð.

KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON

„Ég nefni lóðir, lendur, húseignir, hlutabréf sem ríkið á hér og þar, bankar eru drjúgir og orkufyrirtæki eru drjúg.“

Ráðherra hefur heimilað útboð á frumhönnun meðferðarkjarna spítalans og fullnaðarhönnun á sjúkrahóteli við Hringbraut. **- hkh**

Ný úttekt sýnir að fáar konur eru við stjórnvölinn í íslenskri kvikmyndagerð:

Karllægur kvikmyndaiðnaður

MENNING Í nýjum gögnum um kynjahlutföll í kvikmyndagerð árið 2014 kemur glöggt í ljós karllægur kvikmyndaiðnaður. Engar konur voru leikstjórar eða handritshöfundar. Þá var yfirgnæfandi meirihluti karla í aðalhlutverki.

Eddan, uppskeruhátíð kvikmyndagerðarfólks, hefst í dag og af því tilefni tók Kristín Atladóttir hagfræðingur saman gögn um hlutföll kvenna í íslenskum kvikmyndum á síðasta ári.

Ef litið er til allra verka við kvikmyndagerð á síðasta ári voru karlar 73 prósent þeirra sem störfuðu að kvikmyndum en konur aðeins 27 prósent. Ef rýnt er nánar í tölfræðina sést að konur veljast fremur í aukahlutverk. Þá eru verkin mjög kynjaskipt. Konur starfa við búninga og smink en karlar við framleiðslu, leikstjórn og kvikmyndatöku.

Dögg Mósesdóttir, formaður Samtaka kvenna í kvikmyndum og sjónvarpi, segir stöðuna vandræðalega og kveður þörf á róttækum breytingum til að jafna hlutföll kynja í kvikmyndagerð.

„Þetta er mjög vandræðaleg staða fyrir íslenska kvikmyndagerð. Til dæmis áttum við að senda eina íslenska konu sem hafði leikstýrt kvikmynd í fullri lengd á síðustu árum á kvikmyndahátíðina Nordisk Panorama. Það var engin kona sem hafði lokið mynd á árinu og því varð úr að Benedikt Erlingsson var sendur á hátíðina.“ **- kbg**

LISTRÆNIR STJÓRNENDUR

	Karlar	Konur
Leikstjórar	7	0
Handritshöfundar	13	0
Kvikmyndataka	8	0
Tónlist	7	0

27%
þeirra sem störfuðu við kvikmyndagerð á síðasta ári voru konur.

SPURNING DAGSINS

Hilmar, verður þetta þá ekki svalasta safn landsins?

„Þetta getur orðið býsna kalt.“
Náttúruminjasafn Íslands er á leið á götuna eftir að leigusamingi þess í Loftskeytastöðinni var sagt upp. Hilmar Malmquist er forstöðumaður safnsins.

Dómur yfir ástralska Guantanamo-fanganum David Hicks felldur úr gildi vegna tæknilegra atriða:

Í Guantanamo án dóms og laga í sex ár

ERLENT Bandarískur dómstóll hefur fellt dóm yfir Guantanamo-fanganum David Hicks úr gildi. Hicks, sem er ástralskur ríkisborgari, var dæmdur í sjö ára skilorðsbundið fangelsi árið 2007 eftir að hann játaði fyrir herrétti að hafa liðsinnt hryðjuverkamönnum. Hann hafði þá verið fangi í Guantanamo í tæp sex ár.

Í úrskurðinum á miðvikudag kemur fram að Hicks hafi ekki gerst sekur um stríðsglæp og því hefði ekki átt að höfða mál gegn honum fyrir herrétti. Lagaheimild til að kæra þá sem liðsinna hryðjuverkamönnum fyrir stríðsglæpi kemur ekki til sögunnar fyrr en 2006, fimm árum eftir að Hicks framdi sinn glæp.

Hicks sagðist þykja sanngjarnt að honum væri bættur skaðinn af þeim líkamlegu og andlegu pyntingum sem hann hafi verið beittur um árabil.

Tony Abbott, forsætisráðherra Ástralíu, sagði: „Við skulum ekki gleyma því, hvað sem lagatæknileg atriði segja … að hann viðurkennir sjálfur að hafa haft illt eitt í hyggju.“

Þetta er annar dómurinn yfir Guantanamo-fanga sem er felldur úr gildi á þessu ári og hafa málshöfðanir gegn föngunum sjaldan borið árangur. **- ie**

DAVID HICKS segir mikinn létti að loks hafi fengist botn í málið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

LITADÝRÐ OG GLEÐI Í Kína er nýju ári geitarinnar fagnað. LINTAO ZHANG/GETTY IMAGES

Ár óreiðu og upplausnar er gengið í garð:

Ár hrútsins hóf innreið sína í gær

KÍNA Ári hrútsins er fagnað víða í Kína með miklum hátíðahöldum, skrúðgöngum, flugeldum og matarveislum. Íslendingar þurfa ekki að örvænta því lítill vísir að hátíðahöldum verður hér á landi. Efnt verður til menningarveislu í Háskóla Íslands í tilefni af komu kínverska nýársins, laugardaginn 21. febrúar á Háskólatorgi kl. 14.00-16.00. Í boði verður fjölbreytt dagskrá, drekadans og bardagalistir, tónlist leikin á kínversk hljóðfæri, kínversk skrautskrift, myndlist og heilsurækt auk ýmiss konar fróðleiks um sögu Kína. Þá verður kínverskur matur í boði, te, þrautir, leikir og margt fleira. Hátíðahöld í Kína standa yfir í heila viku og á meðan hægist á þessu stærsta efnahagssvæði heims. Ár hrútsins er talið einkennast af óreiðu og upplausn. - kbg

Birtir opið bréf um kröfur:

Spyr um viðmið forsætisráðherra

KJARAMÁL Hvaða launatölu hefur forsætisráðherra í huga fyrir lægst launaða fólkið, spyr Sigurður Bessason, formaður Eflingar og samninganefndar Flóabandalagsins, í bréfi á vef ASÍ í gær.

Sigurður segir að forsætisráðherra hafi oft lagt áherslu á nauðsyn þess að hækka lægstu laun umfram önnur og talið best að þau hækki í krónum en ekki í prósentum. Kröfur Flóabandalagsins falli vel að áherslum hans. Því hafi komið á óvart að ráðherra skyldi hafna því að samningar sem ríkið hafi gert við tekjuhærri hópa geti verið viðmið fyrir kröfugerð Flóabandalagsins. **- óká**

Stórfelld skattsvik:

Hæstiréttur staðfestir dóm

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær fimm mánaða skilorðsbundinn fangelsisdóm yfir Jóni Garðari Ögmundssyni, fyrrverandi rekstraraðila McDonald's á Íslandi og veitingastaðarins Metro. Þá var hann dæmdur til að greiða 45 milljónir króna í sekt.

Jón Garðar var sakfelldur í héraðsdómi Reykjavíkur í febrúar í fyrra fyrir að standa ekki skil á opinberum gjöldum sem haldið var eftir af launum starfsmanna. Brotin áttu sér stað árunum 2009 og 2010. Skattsvikin námu rúmum 22 milljónum. **- kbg**

Algjör óvissa er um Náttúruminjasafnið

Borgarstjóri segir aðbúnað Náttúruminjasafns Íslands hafa verið þjóðarskömm um árabil. Garðabær vildi fá safnið til sín en því var hafnað og ákveðið að safnið skyldi í Perluna. Ekkert bólar á þeim flutningum. Algjör óvissa er um málið.

MENNING „Það er náttúrulega til skammar hvernig ríkið hefur staðið að þessu og í ljósi aukins fjölda ferðamanna og áhuga á náttúru landsins að þetta skuli ekki vera eins og hjá siðuðu samfélagi. Það skil ég ekki,“ segir Gunnar Einarsson, bæjarstjóri í Garðabæ um þá stöðu sem Náttúruminjasafn Íslands er komið í.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að leigusamningi safnsins hefði verið sagt upp og þannig ríkir algjör óvissa um öll húsnæðismál safnsins sem hefur ekkert sýningarrými haft til afnota um árabil.

GUNNAR EINARSSON

Garðabær sóttist eftir því á sínum tíma að fá safnið til sín, þar sem húsnæði var byggt fyrir Náttúrufræðistofnun.

„Við lögðum gríðarlega mikið á okkur að bjóða safnið velkomið í Garðabæ, við hliðina á Náttúrufræðistofnuninni. Við sáum alveg gráupplagt tækifæri að bæta við það hús með einhverjum hætti og vera með þetta undir einu þaki,“ segir Gunnar.

Ekki var tekið undir þessar hugmyndir Garðabæjar en í mars 2013 var undirritaður samningur af ríki og borg um að opna ætti grunnsýningu Náttúruminjasafnsins í Perlunni haustið 2014.

Reykjavíkurborg hefur þannig lýst vilja sínum til þess að taka við safninu en Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir algjöra óvissu ríkja um málið.

PERLAN Fyrirhugað var að Náttúruminjasafnið færi í Perluna í Öskjuhlíð. Úr því hefur ekki enn orðið. MYND/THG ARKITEKTAR

„Málið er þannig statt að það er í gangi samstarf milli borgarinnar, safnsins, mennta- og menningarmálaráðuneytis og fjárfesta. Ég hef ekki skynjað annað en jákvæðni allra, þar á meðal ráðherra, til málsins, en það er ekkert hægt að segja neitt um tímasetningar varðandi nauðsynlegar ákvarðanir á þessu stigi. Við erum í raun stödd í algjörri óvissu um þetta safn. “

Dagur tekur þó undir þau orð Gunnars að ástandið sé óviðunandi.

„Aðbúnaður Náttúruminjasafns Íslands hefur verið þjóðarskömm um árabil, ef ekki í áratugi. Nú er samstarf í gangi þar sem vanda þarf til verka. En ég myndi fagna því ef málin færu að skýrast,“ segir Dagur.

> **Aðbúnaður Náttúruminjasafns Íslands hefur verið þjóðarskömm um árabil ef ekki í áratugi.**
>
> *Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.*

Engin svör bárust um stöðu málsins frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu þrátt fyrir tilraunir Fréttablaðsins.

fanney@frettabladid.is

Móðir hélt þremur börnum sínum innilokuðum í sænskum smábæ:

Haldið föngnum í áratug

SVÍÞJÓÐ Þriggja barna móðir hefur verið handtekin í bænum Bromölla á Skáni í Svíþjóð grunuð um að hafa haldið börnum sínum föngnum í tíu ár.

Samkvæmt frétt Kvällposten er konan 59 ára og braut lögregla sér leið inn í íbúð hennar í fjölbýlishúsi á miðvikudagskvöld. Nágranni sem búið hefur í húsinu í lengri tíma segist aldrei hafa orðið var við fjölskylduna.

Konan og dætur hennar, sem allar eru eldri en átján ára, munu hafa flust staða á milli í Svíþjóð, en búið í íbúðinni í Bromölla síðan í desember 2012. Yfir allt þetta tímabil gengu börnin ekki í skóla.

Einni dótturinni tókst síðan á miðvikudagskvöld að sleppa úr íbúðinni og biðja nágranna að hringja í lögregluna.

Faðir tveggja barnanna segist í viðtali við Kvällposten hafa leitað barnanna í sautján ár. Þriðja barnið sé konunnar úr fyrra sambandi og sjö árum eldri en hans börn.

Maðurinn segir að slitnað hafi upp úr sambandi hans og konunnar árið 1998. Hann hafi reynt að halda sambandi við börnin en konan gert honum erfitt fyrir. Lögfræðingur hennar hafi meðal annars tjáð honum að hún væri flutt með börnin til Ástralíu en fyrirspurnir til sænska sendiráðsins þar í landi skiluðu engu. **- ktd**

LOKAÐAR INNI Málið hefur vakið mikinn óhug. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

KOMDU OG REYNSLUAKTU NÝJUM VOLVO V40, ÖRUGGASTA BÍL Í HEIMI
UPPLIFÐU EINSTAKA HÖNNUN OG SKANDINAVÍSKAN LÚXUS

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17 OG LAUGARDAGA KL. 12-16

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I volvo.is

Volvo V40 D2 115 hö, 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 3,4 l/100 km. CO_2 88 g/km.
Volvo V40 Cross Country D2 115 hö, 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 3,8 l/100 km. CO_2 99 g/km.
Volvo V40 dísil beinskiptur uppfyllir þau skilyrði sem þarf til að fá frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur. Volvo V40 fékk hæstu einkunn sem hefur verið gefin í öryggisprófunum Euro NCAP.
Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

SVONA ERUM VIÐ

6.988 **Einstaklingar fluttust til landsins**

árið 2014. 5.875 einstaklingar fluttu frá Íslandi svo 1.113 fleiri fluttust til landsins en frá því í fyrra.

Forseti bæjarstjórnar Hafnarfjarðar ekki tilbúinn til að lýsa afstöðu sinni í símtalamálinu á þessu stigi:

Hafði enga fyrirfram vitneskju í símamáli

STJÓRNSÝSLA „Við höfðum enga fyrirfram vitneskju um þetta, ekki nokkra einustu,“ segir Guðlaug Kristjánsdóttir, oddviti Bjartrar framtíðar og forseti bæjarstjórnar í Hafnarfirði, um símtalamálið í Hafnarfirði.

Guðlaug kveðst ekki hafa vitað af málinu fyrr en aðrir bæjarfulltrúar. „Við erum bara í sömu sporum og hinir,“ segir hún. Samkvæmt kvörtun þriggja bæjarfulltrúa minnihluta Samfylkingar og Vinstri grænna til Persónuverndar, upplýsti Haraldur L. Haraldsson bæjarstjóri um könnunina á símtölunum á bæjarráðsfundi 12. febrúar, fyrir átta dögum.

Guðlaug tekur fram að málið sem sögð er vera kveikjan að skoðun símagagnanna sé ekki á borði bæjarfulltrúa. Það sé annars vegar starfsmannamál og hins vegar öryggismál. „Það er engin aðkoma okkar að þeim málum heldur er þarna starfsfólk að störfum,“ segir hún.

Að sögn Guðlaugar standa allir starfsmenn og bæjarfulltrúar í sömu sporum gagnvart símamálinu. „Mér finnst það alveg koma til greina og það er ástæða til að rýna það,“ svarar hún spurð hvort fulltrúar meirihlutans muni óska eftir að það verði kannað.

Hins vegar vill Guðlaug ekki að svo stöddu lýsa afstöðu sinni til málsins fyrr en hún hafi aflað betri upplýsinga, meðal annars um það hvernig Persónuvernd taki á málinu.

Ekki fengust svör frá Rósu Guðbjartsdóttur, oddvita sjálfstæðismanna og formanni bæjarráðs.

- gar

GUÐLAUG KRISTJÁNSDÓTTIR Forseti bæjarstjórnar segir bæjarfulltrúa og starfsmenn í sömu sporum í símamálinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VIÐ UNDIRRITUN Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra með fulltrúum Þrautar. MYND/HEILBRIGÐISRÁÐUNEYTI

Fjölga á greiningum:

Gera samning um vefjagigt

HEILBRIGÐISMÁL Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra hefur staðfest nýjan samning á milli Sjúkratrygginga Íslands og Þrautar um meðferð einstaklinga með vefjagigt.

Verkefnið byrjaði sem tilraunaverkefni, en er nú til frambúðar. Farið verður í breytingar á uppbyggingu meðferðar með það að leiðarljósi að stytta biðlista og fjölga greiningum sem og einstaklingum sem fá endurhæfingu.

Kristján Þór segir samninginn mikilvægan. „Þessi samningur tryggir að í boði sé mikilvæg þjónusta sem er ætlað að auka lífsgæði þeirra sem glíma við vefjagigt.“ **- fbj**

Níu ára fangelsisdómur:

Pantaði nauðganir á Skype

SVÍÞJÓÐ Svíi um fertugt hefur verið dæmdur í Svíþjóð í níu ára fangelsi fyrir gróft kynferðislegt ofbeldi gegn börnum. Maðurinn hafði í gegnum Skype pantað kynlífssýningar þar sem stúlkubörnum á Filippseyjum var misþyrmt eftir forskrift mannsins gegn greiðslu. Maðurinn er einnig dæmdur fyrir að hafa á baðherbergi sínu nauðgað þriggja ára stúlku. **- ibs**

Formaður segir símtalamál koma flatt upp á starfsfólk

Starfsmenn hjá Hafnarfjarðarbæ munu ráðgast við lögmann er Persónuvernd hefur lokið skoðun á símtalamálinu. Síminn segir að tilkynna þurfi starfsmönnum fyrirfram að fyrirtæki kunni að fygjast með símnotkun.

STJÓRNSÝSLA „Mönnum er auðvitað brugðið,“ segir Karl Rúnar Þórsson, formaður Starfsmannafélags Hafnarfjarðar, um símtalamálið á bæjarskrifstofunum.

Fram hefur komið að Hafnarfjarðarbær fékk upplýsingar frá Vodafone um símtöl úr númerum sem tengjast bænum fyrir sex klukkustunda tímabil 14. nóvember í fyrra. Ætlunin var að komast að því hvort og þá hver hefði boðað starfsmann hafnarstjórnar á fund í ráðhúsinu. Þrír bæjarfulltrúar minnihlutans í bæjarstjórn hafa sent Persónuvernd kvörtun vegna málsins.

„Þetta snýr að öllum stofnunum bæjarins. Þessi gjörningur kemur náttúrlega svolítið flatt upp á menn þannig að þeir vita eiginlega ekki í hvorn fótinn þeir eiga að stíga,“ segir Karl.

Aðspurður kveðst Karl ekki telja að bæjarstarfsmenn hafi vitað að þeir hafi mátt eiga von á að símnotkun þeirra yrði skoðuð af bæjaryfirvöldum. Á innri vef bæjarins séu upplýsingar um reglur varðandi tölvupóstsnotkun þar sem fram kemur að bærinn megi skoða tölvupóst starfsmanna í afmörkuðum tilfellum. Hins vegar sé þar ekkert varðandi símtöl.

„Þetta er bara algjörlega nýtt,“ segir hann. „Það sem við og aðrir bíðum eftir er úrskurður Persónuverndar. Boltinn er eiginlega þar.“

Þá segir Karl að enginn bæjarstarfsmaður hafi snúið sér formlega til starfsmannafélagsins og beðið það að beita sér í málinu. „En ég veit að þetta er rætt í bæjarkerfinu. Við viljum bara taka næstu skref þegar viðbrögð Persónuverndar liggja fyrir og verðum þá að sjálfsögðu í sambandi við okkar lögfræðinga. En við erum ekki komin þangað.“

BÆJARSTJÓRN HAFNARFJARÐAR Fulltrúar minnihlutans í bæjarstjórn telja bæjaryfirvöld hafa brotið á friðhelgi einkalífs með skoðun á símnotkun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fram kom í Fréttablaðinu í gær að Haraldur L. Haraldsson bæjarstjóri hefði á bæjarstjórnarfundi á miðvikudag sagst sjálfur hafa skoðað símagögnin. Mátti ráða þetta af ræðu bæjarstjórans þegar hann las upp úr tölvupósti sem hann kvaðst hafa sent sem svar til bæjarfulltrúanna þriggja sem kvörtuðu til Persónuverndar. Hið rétta er að bæjarstjórinn var þá að vitna til orða undirmanns síns. Haraldur undirstrikaði það síðar á fundinum til að fyrirbyggja misskilning en það fór fram hjá blaðamanni.

Í ljósi þessa máls óskaði Fréttablaðið eftir upplýsingum frá fjórum stærstu símafyrirtækjunum varðandi aðgang vinnuveitenda að símatalanotkun starfsmanna. Síminn, Tal/365 og Vodafone segja að sá sem sé áskrifandi að númerinu eigi rétt á þeim upplýsingum. Þannig að sé vinnuveitandi rétthafi númersins fær það upplýsingarnar. Í svari Nova segir hins vegar að fyrirtæki geti aðeins fengið upplýsingar um kostnað en ekki sundurliðun á notkuninni.

„Samkvæmt reglum Persónuverndar um rafræna vöktun þá ber fyrirtækinu að tilkynna starfsmanni fyrirfram um að það kunni að fylgjast með símanotkun áður en honum er afhent viðkomandi númer,“ segir Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir, upplýsingafulltrúi Símans, í svari sínu.

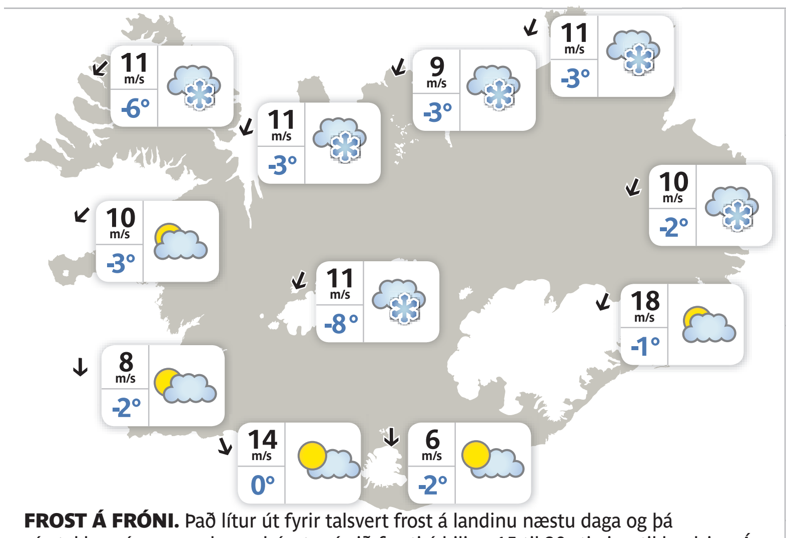
> **Þessi gjörningur kemur náttúrlega svolítið flatt upp á menn þannig að þeir vita eiginlega ekki í hvorn fótinn þeir eiga að stíga.**
>
> *Karl Rúnar Þórsson, formaður Starfsmannafélags Hafnarfjarðar.*

Þá voru fyrirtækin spurð hvort það sama ætti við um netnotkun starfsmanna sem væru með net frá vinnuveitanda. Svarið var samhljóða að einungis væru veittar upplýsingar um gagnamagnið en ekki hvaðan gögnin eru sótt.

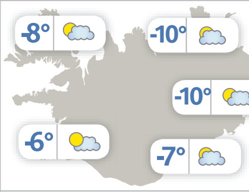
gar@frettabladid.is

Veðurspá

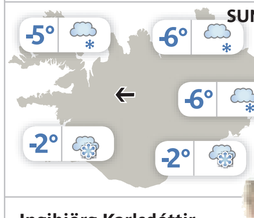
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	16°	Friedrichshafen	9°	New York	-7°
Aþena	12°	Gautaborg	5°	Orlando	13°
Basel	11°	Kaupmannahöfn	5°	Ósló	4°
Berlín	7°	Las Palmas	19°	París	9°
Billund	6°	London	8°	San Francisco	17°
Frankfurt	9°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	5°



Á MORGUN Fremur hægt breytileg átt, heldur hvassara allra austast og vestast.



SUNNUDAGUR Stormur sunnan og vestan til en heldur hægari norðaustanlands.

FROST Á FRÓNI. Það lítur út fyrir talsvert frost á landinu næstu daga og þá sérstaklega á morgun þegar búast má við frosti á bilinu 15 til 20 stig inn til landsins. Á sunnudag gengur í austanstorm með snjókomu sunnanlands en éljum norðan til.

Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

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

Fermingartilboð

Íslenskt hugvit og hönnun

Heilsukoddi að andvirði 14.900 fylgir með hverju keyptu fermingarrúmi*

VOGUE fermingarrúm

Verð frá: 93.520.* - Fullt verð frá: 116.900

120x200cm | án höfðagafls og fylgihluta

Tvennutilboð

Dúnsæng og dúnkoddi
Alvöru mjúkur pakki

Tilboð: 21.600.-
Fullt verð: 28.800.-

Hrúgöld

Hrúgöld í mörgum litum.

Tilboð: 26.900.-
Fullt verð: 33.625.-

Sængurverasett

Fussenegger
sængurverasett

Tilboð: 20% afsláttur

Síðumúla 30 · Reykjavík · Sími 533 3500
Hofsbót 4 · Akureyri · Sími 462 3504
www.vogue.is

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar. *Tilboð gilda til 30. apríl 2015.

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvar og hvenær er talið að stærsti sandstormur á jörðinni hafi orðið?
2. Hvað skulda Íslendingar mikið í yfirdráttarlán?
3. Að hverju vinnur nýsköpunarfyrirtækið Mure?

SVÖR:

1. Á Skógaheiði í september 2010. **2.** 86 milljarða. **3.** Framleiðslu á vinnuumhverfi í sýndarveruleika.

Stuðningsmenn stjórnarinnar síður fylgjandi kaupum á skattaskjólsgögnum:

75% vilja kaup á leynigögnum

SKATTUR 75,1 prósent er fylgjandi því að Skattrannsóknarstjóri kaupi gögn um meint skattaundanskot Íslendinga erlendis. Þeir sem sögðust styðja ríkisstjórnina voru síður fylgjandi því að kaupa gögn um meint skattaundanskot en aðrir, eða 68,6 prósent á móti 80,4 prósentum. Þetta eru niðurstöður könnunar MMR 13. til 19. febrúar sl.

Af þeim sem tóku afstöðu í könnuninni sögðust 52,9 prósent vera mjög fylgjandi, 22,2 prósent sögðust vera frekar fylgjandi, 15,5 prósent sögðust hvorki fylgjandi né andvíg, 4,8 prósent frekar andvíg og 4,6 prósent mjög andvíg.

Af þeim sem tóku afstöðu og studdu Sjálfstæðisflokkinn sögðust 60,9 prósent vera fylgjandi því að kaupa gögn um meint skattaundanskot Íslendinga erlendis, borið saman við 93,6 prósent þeirra sem studdu Vinstri græn og 92,4 prósent þeirra sem studdu Samfylkinguna.

Þátttakendur í könnuninni voru einstaklingar 18 ára og eldri valdir handahófskennt úr hópi álitsgjafa MMR. Svarendur voru 975. Samtals tóku 89,5 prósent afstöðu. - ibs

Í LÚXEMBORG Mörg skattaskjólsmál tengjast Lúxemborg. NORDICPHOTOS/AFP

Hátt í 300 tilfelli skráð:

Flensan að ná toppnum

HEILSA Inflúensan sem nú herjar á landann er að ná hámarki sínu. „Hún hefur verið að rísa ansi bratt núna í tilkynningum um inflúensulík einkenni og við erum svona að nálgast toppinn,“ segir Haraldur Briem sóttvarnarlæknir.

Tíðni inflúensu hefur verið svipuð núna og seinustu ár en hátt í 300 tilfelli hafa verið skráð hjá læknum. Einkenni flensunnar koma oftast snögglega með háum hita, höfuðverk, skjálfta, beinverkjum, þurrhósta og hálssærindum. - skh

Ótilgreint í innihaldslýsingu:

Möndlur í kryddblöndum

NEYTENDUR Matvælastofnun hefur fengið upplýsingar frá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur um að fyrirtækið Aðföng hafi innkallað kryddblöndur vegna gruns um að þær innihaldi möndlur án þess að það komi fram í innihaldslýsingu.

Þetta er önnur innköllunin á Santa Maria-kryddi á stuttum tíma. Um er að ræða meðal annars grillkrydd, kjúklingakrydd og krydd á franskar kartöflur.

Viðskiptavinir sem keypt hafa umræddar vörur og eru viðkvæmir fyrir hnetum, sem sagt möndlum, eru hvattir til að neyta þeirra ekki og farga eða skila vörunum til þeirrar verslunar þar sem þær voru keyptar. - fbj

Rafræn stjórnsýsla eykst:

Um 150 þúsund rafræn skilríki

STJÓRNSÝSLA Um sjötíu þúsund rafræn skilríki í farsíma hafa verið gefin út í síðasta mánuði og eru símar nú algengasta leið fólks til að nota rafræn skilríki. Heildarfjöldi rafrænna skilríkja er nú um 150 þúsund.

Þetta er í takt við stefnu stjórnvalda sem leggja áherslu á bætta þjónustu með rafrænni stjórnsýslu.

Fleiri þjónustuaðilar eru að taka upp viðmót sem krefjast rafrænna skilríkja en nú hafa allir bankar og sparisjóðir opnað fyrir skráningu rafrænna skilríkja auk þess sem íbúum Reykjavíkur gefst kostur á að taka þátt í íbúakosningu með hjálp rafrænna skilríkja. - srs

Konur ráða litlu í kvikmyndagerðinni

Engar konur voru leikstjórar eða handritshöfundar í kvikmyndagerð á Íslandi árið 2014. Í nýjum gögnum um kynjahlutföll í kvikmyndagerð kemur glöggt í ljós karllægur kvikmyndaiðnaður. Þá var yfirgnæfandi meirihluti karla í aðalhlutverki.

MENNING Engin kona var leikstjóri, handritshöfundur, kvikmyndatökumaður eða höfundur tónlistar í kvikmynd í fullri lengd árið 2014. Sjö myndir voru framleiddar á árinu og viðfangsefni flestra þeirra karllæg og aðalsöguhetjan í flestum tilvikum karlmaður. Eddan, uppskeruhátíð kvikmyndagerðarfólks, hefst í dag og af því tilefni tók Kristín Atladóttir hagfræðingur saman gögn um hlutföll kvenna í íslenskum kvikmyndum á síðasta ári.

Niðurstaðan er sú að konur eru atkvæðalitlar í íslenskri kvikmyndagerð. Ef litið er til allra verka við kvikmyndagerð á síðasta ári þá voru karlar 73% þeirra sem störfuðu að kvikmyndum og aðeins 27% konur. Ef rýnt er nánar í tölfræðina sést að konur veljast fremur í aukahlutverk. Þá eru verkin mjög kynjaskipt. Konur starfa við búninga og smink en karlar við framleiðslu, leikstjórn og kvikmyndatöku.

Dögg Mósesdóttir, formaður Wift, samtaka kvenna í sjónvarpi og kvikmyndum, segir stöðuna vandræðalega og segir þörf á róttækum breytingum til að jafna hlutföll kynja í kvikmyndagerð.

„Þetta er mjög vandræðaleg staða fyrir íslenska kvikmyndagerð. Til dæmis áttum við að senda eina íslenska konu sem hafði leikstýrt kvikmynd í fullri lengd á síðustu árum á kvikmyndahátíðina Nordisk Panorama. Það var engin kona sem hafði lokið mynd á árinu og því varð úr að Benedikt Erlingsson var sendur á hátíðina. Það finnst engum þetta jákvætt,“ segir Dögg.

VILL AÐGERÐIR Dögg Mósesdóttir segir aðgerða þörf, mjög halli á konur í íslenskri kvikmyndagerð. FRÉTTABLAÐIÐ/ DANÍEL RÚNARSSON

LISTRÆNIR STJÓRNENDUR

Samtals skráðir 35 (100%) karlar og 0 (0%) konur

	Karlar	Konur
Leikstjórar	7	0
Handritshöfundar	13	0
Kvikmyndataka	8	0
Tónlist	7	0

„Það er ákveðinn valdastrúktúr í þessari grein sem flestir eru blindir á og viðheldur þessu ástandi. Þú þarft að starfa við greinina til að fá styrki frá Kvikmyndamiðstöð. Meirihluti þeirra sem starfa við greinina eru karlar. Það eru ekki miklar líkur á að þeir velji konu úti í bæ til samstarfs við sig í verkefni. Sér í lagi ef hún er nýgræðingur. Þannig breytist ástandið ekki. Við þurfum pressu að ofan til að þetta breytist. Næsta skref er að fá karlana í lið með okkur því þetta er ekki einkamál okkar kvenna. Ég veit að þeir eru margir sem eru með okkur í liði en við þurfum öll að vera vakandi því konur geta líka verið karlrembur,“ bendir Dögg á.

Hún telur lausnina geta falist í því að setja á kynjakvóta.

„Já, ég tel að það sé þörf á aðgerðum sem skapa þrýsting á breytingar. Það þarf að vera vilji alls staðar til að breyta.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

ESA, eftirlitsstofnun EFTA, slær á fingur Liechtenstein fyrir brot á reglum EES:

Heimila ekki frjálsa för að fullu

EVRÓPA Liechtenstein uppfyllir ekki skuldbindingar sínar varðandi frjálsa för og búsetu fólks á Evrópska efnahagssvæðinu, að mati ESA, eftirlitsstofnunar EFTA.

Í tilkynningu ESA kemur fram að tilskipunin eigi að tryggja íbúum innan EES fullt frelsi til ferða, búsetu og starfa innan svæðisins.

Fram kemur að ESA hafi haft sérstakt eftirlit með EES-löndunum þremur varðandi framkvæmd tilskipunarinnar og að í apríl í fyrra hafi Liechtenstein lagað löggjöf sína þannig að mætt hafi verið flestum athugasemdum stofnunarinnar. Þá hafi landið lýst vilja sínum til að leysa mál sem út af standi.

„Samt sem áður hefur Liechtenstein ekki lagað löggjöf sína að fullu að lögum EES,“ segir í tilkynningu ESA. Því hafi stofnunin í gær gefið út rökstutt álit vegna þriggja landsins, þar sem enn séu skorður settar við frjálsri för fjölskyldumeðlima íbúa EES. Þá verði Liechtenstein að afnema skorður sem fólki búsettu þar, með ríkisfang innan EES, eru settar varðandi atvinnu í öðru EES landi.

HJÁ ÖSE Í DESEMBER Aurelia Frick-Muggli, utanríkisráðherra Liechtenstein (lengst til hægri) ræðir hér við Frank-Walter Steinmeier, utanríkisráðherra Þýskalands og Federicu Mogherini, utanríkis- og öryggismálastjóra ESB. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bregðist Liechtenstein ekki við álitinu og bæti úr innan tveggja mánaða kann ESA að vísa málinu til EFTA-dómstólsins. - óká

Allir velkomnir á kynningarfund, 21. febrúar kl. 14:00 í Vinabæ, Skipholti 33.

Landnám í Minnesota & Þjóðræknisþing

12. - 19. maí

Einstakt tækifæri til að kynnast afkomendum vesturfaranna og upplifa hvernig þeir rækta tengsl við Ísland og íslenska þjóð. Heimsækjum Minneota og Duluth og tökum þátt í árlegu þingi Þjóðræknisfélags Íslendinga í Vesturheimi.

Verð: 194.900 kr. á mann í tvíbýli.

Náttúruperlur Utah & Íslendingahátíð

7. - 19. september

Við ferðumst um Íslendingaslóðir, upplifum Íslendingahátíð í tilefni af 160 ára afmæli landnáms Íslendinga í Spanish Fork, skoðum einstaka náttúru í þjóðgörðum Utah og tökum þátt í ráðstefnu um íslenska vesturfara í Ameríku.

Verð: 346.400 kr. á mann í tvíbýli.

Allar skoðunarferðir innifaldar!

Bókaðu núna á baendaferdir.is

Sími 570 2790

bokun@baendaferdir.is

Síðumúla 2, 108 Reykjavík

Ferðaþjónusta bænda BÆNDAFERÐIR

AÐEINS 10%
ÚTBORGUN
ASTRA
INSIGNIA
Opel Astra
Verð frá: 2.950.000 kr.
10% útborgun frá: 295.000 kr.
Notaður bíll getur verið hluti af útborgun.
Opel Insignia
Verð frá: 4.337.000 kr.
10% útborgun frá: 433.700 kr.
Notaður bíll getur verið hluti af útborgun.
LÆKKAÐ VERÐ
ÞÝSKU GÆÐIN LEYNA SÉR EKKI!
Nú er ennþá auðveldara að eignast nýjan Opel!
Opel býður upp á glæsilegan bíla sem vakið hafa verðskuldaða athygli og sópað að sér hönnunar- og gæðaverðlaunum.
Hjá Opel finnur þú bifreið sem hentar þér, hvort sem er fyrir fjölskylduna, atvinnuna eða snattið.
Lykill
Bílabúð Benna og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan Opel á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og Lykill lánar þér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá Bílabúð Benna og sölumenn sjá um að ganga frá láninu. Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%. Skylt er að kaskótryggja bifreiðina á lánstímanum.
Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum
Reynsluaktu Opel til Þýskalands – helgarferð fyrir tvo
Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000
Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330
Opið virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.
Nánari upplýsingar:
opel.is • benni.is
Við erum á Facebook
OPEL
Wir leben Autos.
Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði án fyrirvara

Galli fannst í felguróm:

Kalla inn 5 nýja frá Range Rover

NEYTENDAMÁL Innkalla þarf fimm Range Rover, Range Rover Sport og Discovery-bifreiðar af árgerð 2015, að því er fram kemur í tilkynningu BL til Neytendastofu.

Hætta er á að felguræR geti sprungið eða brotnað og losnað frá hjólnafinu við álag. Því sé hætta á að dekk losni undan bílnum fari allt á versta veg.

Hringt verður í eigendur sem þegar hafa fengið bíla afhenta og þeim boðið að koma með þá til að fá í þá nýjar felguræR. - óká

Innanríkisráðherra segir peninga vanta til rannsókna á Hornafjarðarósi:

Lítið svigrúm er til rannsókna

SAMGÖNGUMÁL Ekki er útlit fyrir að rannsóknum á Grynnslunum fyrir utan Hornafjarðarós verði haldið áfram af krafti á næstunni vegna fjárskorts.

Þetta kemur fram í svari innanríkisráðherra við fyrirspurn frá Silju Dögg Gunnarsdóttur, þingmanni Framsóknarflokksins. Eins og Fréttablaðið hefur greint frá taka skip niðri á sandrifi á leið sinni til hafnar á Höfn. Bæjaryfirvöld óttast um öryggi sjómanna og framtíðaruppbyggingu sjávarútvegs í sveitarfélaginu. Vegagerðin og áður Siglingastofnun hafa á undanförnum árum unnið að rannsóknum á Hornafjarðarósi. Fyrir liggja drög að áfangaskýrslu. Vegagerðin hefur sett fram rannsóknaáætlun til þriggja ára, en sú rannsókn kostar 65 milljónir króna.

Fjárveiting til hafnarmála hefur verið skert verulega á síðustu tveimur árum og er Hornafjarðarhöfn eina höfnin sem notið hefur framlaga til rannsókna frá ríkissjóði. - shá

GRYNNSLIN Stór sem smærri skip taka ítrekað niðri í innsiglingunni. MYND/KRISTJÁNJÓNSSON

Drög að áætlun lögð fram:

Vernda á betur Dynjandafossa

UMHVERFISMÁL Lögð hafa verið fram til kynningar hjá Umhverfisstofnun drög að verndar- og stjórnunaráætlun fyrir náttúruvættið Dynjanda í Arnarfirði.

„Dynjandi og aðrir fossar í Dynjandisá ásamt umhverfi þeirra var friðlýst sem náttúruvætti árið 1981. Markmið friðlýsingarinnar er að vernda fossastigann í ánni,“ segir á vef Umhverfisstofnunar. Frestur til að skila inn athugasemdum er til þriðjudagsins 31. mars 2015. - óká

Öryggi fatlaðra í hjólastól er ótryggt

Verulega skortir á að fatlaðir einstaklingar í hjólastól séu öruggir í þeim bílum sem bjóða upp á þjónustu fyrir þá. Læknir segir mikilvægt að búa til regluverk um þessi mál þar sem slys verði vegna þessa. Eftirlitsaðilar sinni ekki skyldum sínum.

EKKI ÖRUGGT Bæta þarf öryggismál í bílum sem ætlaðir eru fötluðu fólki, að mati Guðbjargar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ÖRYGGISMÁL Skapa þarf regluverk í kringum öryggi fatlaðra í umferðinni. Bílar sem sérstaklega eru ætlaðir til aksturs fyrir fatlað fólk eru oft ekki búnir réttum búnaði og það getur valdið slysum. Þetta segir Guðbjörg Kristín Ludvígsdóttir, læknir á Grensási, sem í gær flutti erindi á Umferðar- og samgönguþingi um það hvort fatlaðir vegfarendur búi við sama öryggi í umferðinni og aðrir.

GUÐBJÖRG KRISTÍN LUDVÍGSDÓTTIR

„Staðan er þannig í dag að þeir sem eru að sinna ferðaþjónustu fatlaðra eru mjög margir ekki með tilskyldan öryggisbúnað í bílum sínum. Oft eru ekki bílbelti í bílunum fyrir þá sem eru í hjólastól. Þetta er fólk sem þarf virkilega á þessu að halda, sumir eru lamaðir og geta ekki stillt sig af í stólnum eða brugðist við þegar það er verið að hægja á eða bremsa,“ segir Guðbjörg.

Eftirlitsaðilar eru ekki að sinna skyldum sínum gagnvart þessum hópi að sögn Guðbjargar. Hún segir að vegna þess að ekki séu til skýrar reglur um þetta þá hleypi skoðunarstöðvar í gegn bílum sem sérstaklega eru ætlaðir fyrir akstur fatlaðs fólks, jafnvel þótt þeir búi ekki yfir nægjanlegum öryggisbúnaði til þess að tryggja öryggi þessara farþega. „Þeir sem eru að sinna þessari þjónustu eru að fá leyfi til þess að gera það án þess að vera með tilskilinn búnað,“ segir hún.

Guðbjörg hefur skoðað þessi mál vel og talaði meðal annars við lögregluna til þess að kanna hvers vegna hún hefði ekki stöðvað þá bíla sem væru ekki með nægjanlegan öryggisbúnað. „Ég fékk þau svör að ef þú ert 15 ára eða eldri þá berðu ábyrgð á því að festa þig í stól í bíl. Þannig að ábyrgðinni er kastað á einstaklinginn í hjólastól sem oft á tíðum getur ekki tjáð sig eða hefur ekki neitt til að styðja sig við.“

Guðbjörg segir það staðreynd að slys verði í bílum vegna þessa, til dæmis velti hjólastólar, en þó sé erfitt að vita tíðni þeirra þar sem oft sé ekki tilkynnt um þau. „Það gerist alltaf reglulega að fólk dettur úr stólunum. Þetta eru kannski ekki alltaf alvarleg slys en þau hafa gerst. Árið 2006 datt maður í hjólastól í bíl. Hann hálsbrotnaði og dó sex vikum síðar,“ segir hún.

Hún segir um víðtækt vandamál að ræða sem mikilvægt sé að finna lausn á. „Það hafa allir vitað af þessu í mörg ár en enginn gerir neitt.“

Nauðsynlegt er að setja skýrt regluverk um þessa hluti að hennar mati. „Það þarf að tryggja að skoðunarstöðvarnar taki bílana út þannig við getum treyst því að bílarnir séu búnir til að gera þetta. Þetta á bæði við ferðaþjónustubíla, leigubíla og alla þá sem gefa sig út fyrir að veita þessa þjónustu.“

Einnig sé nauðsynlegt að notendur þjónustunnar geri sér grein fyrir réttindum sínum. „Við fagfólkið höfum heldur ekki staðið okkur í að fræða fólk um nauðsynlegan öryggisbúnað og hvernig það á að festa sig í bílunum. Þannig að í raun má segja að alls staðar þegar kemur að þessu sé pottur brotinn.“

Guðbjörg segir einnig að rödd hópsins sem nýti sér þessa þjónustu sé ekki mjög hávær. „Þetta er hógvær hópur sem vill ekki kvarta mikið. Því miður þá finnst mér það líka vera oft þannig hér á Íslandi að við gerum ekki ráð fyrir því að það séu til fatlaðir á Íslandi. Það er lokað á þetta vandamál og látið eins og það sé ekki til.“

Að sögn Guðbjargar hefur Strætó bs., sem sér um ferðaþjónustu fatlaðra fyrir flest sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu, búið til regluverk hjá sér um þessi mál. „Það er fyrsta skrefið hjá þeim en það þarf að fylgja því eftir og gera miklu meira.“ viktoria@frettabladid.is

Grikkland á barmi greiðsluþrots eftir að samningar sigldu í strand:

Þjóðverjar höfnuðu lánsbeiðni

GRIKKLAND Þýsk stjórnvöld höfnuðu í gær beiðni Grikklands um framlengingu á neyðarlánum. Grikkir sóttust eftir aðgerðapakka til hálfs árs í stað samningsins sem nú er í gildi. Sá hefur í för með sér kröfu um mikinn niðurskurð, sem Grikkir segja að hafi haft skelfileg áhrif á efnahagslíf landsins.

Stjórnvöld í Grikklandi hugðust nota bráðabirgðasamningana til að tryggja efnahagslegan stöðugleika meðan þau semja um aðgerðaáætlun sem fæli í sér léttari greiðslubyrði fyrir ríkið.

Í yfirlýsingu þýska fjármálaráðuneytisins segir að tillagan standist ekki skilyrði evruhópsins og muni ekki leiða til lausnar á efnahagsvanda Grikkja.

Líklegt þykir að sjóðir gríska ríkisins tæmist ef samningar nást ekki fyrir lok mánaðarins. Leiðtogar ríkja evrusvæðisins munu hittast í Brussel í dag til að ræða beiðnina. - ie

ERFIÐIR SAMNINGAR Tsipras og Varúfakis standa í ströngu þessa daga FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Markhönnun ehf

netto

Kræsingar & kostakjör

LAMBALÆRI M/BEINI
KS, FROSIÐ

VERÐ SPRENGJA

1.098

GRÍSALUNDIR

-30% **1.392**

ÁÐUR 1.989 KR/KG

GRÍSAGÚLLAS
STJÖRNUGRÍS

-42% **1.090**

ÁÐUR 1.880 KR/KG

coop

KARTÖFLUBÁTAR
COOP - 900 GR

-20% **398**

ÁÐUR 498 KR/KG

KJÚKLINGALUNDIR
700GR, FROSIÐ

-44% **986**

ÁÐUR 1.761 KR/PK

PAMPERSBLEYJUR

VERÐ 1.299 KR/PK

- Pampers BD s5 Jun.11-25kg 41st.
- Pampers BD s4+ Maxi 9-20kg 42st.
- Pampers BD s4 Maxi+ 7-18kg 46s
- Pampers BD s3 Midi 4-9kg 52st.

Tilboðin gilda 20. – 22. febrúar 2015

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Leysir stjórnarskráin kvótadeiluna?

Sjávarútvegsráðherra leggur ekki fram frumvarp um fiskveiðistjórnun á yfirstandandi þingi. Deilur á milli stjórnarflokkanna um ákvæði um þjóðareign á auðlindinni. Sjálfstæðismenn urðu hissa yfir þeirri ákvörðun. Horft til breytinga á stjórnarskrá sem lausn.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Sigurður Ingi Jóhannsson, landbúnaðar- og sjávarútvegsráðherra, tilkynnti um það á miðvikudag að hann hygðist ekki leggja fram frumvarp um breytingar á fiskveiðistjórnunarkerfinu á yfirstandandi þingi. Ákvörðunin lá í loftinu, eins og Fréttablaðið greindi frá í síðustu viku, en engu að síður kom hún mörgum sjálfstæðismönnum í opna skjöldu, sem töldu ekki fullreynt að ná sátt um málið.

Sigurður Ingi sagði það nánast berum orðum að ágreiningur væri á milli stjórnarflokkanna um málið. Það er ekki í fyrsta sinn sem hann ýjar að því, hann svaraði fyrirspurn á Alþingi í síðustu viku um málið á þann hátt að ljóst var að ágreiningurinn væri fyrir hendi.

„Það er hins vegar engin launung á því að innan stjórnmálaflokkanna, og það kom berlega í ljós þegar ég var að kynna þetta fyrir stjórnarandstöðunni, og auðvitað samstarfsflokknum, að þar eru ólíkir hagsmunir.“

Ráðherrar hafa þó verið áfram um að láta sem sá ágreiningur væri minna mál en hann í raun er.

Það þarf enginn að velkjast í vafa um það að ef ráðherra er með tilbúið frumvarp en leggur það ekki fram þá er ágreiningur innan ríkisstjórnarinnar um málið. Það á við almennt, en ekki síst í jafn stóru máli og kvótanum, en hagsmunaaðilar bíða eftir frumvarpi um málið.

Ríkiseign eður ei

Heimildir Fréttablaðsins herma að það sem ágreiningurinn fyrst og síðast snúist um sé eignarhald á auðlindinni. Sjálfstæðismenn hafi sett sig á móti skýru ákvæði um ríkiseign í frumvarpsdrögunum.

Þar skiptir orðalag máli. Hvað þýðir ríkiseign og hvaða hömlur gæti hún sett á nýtingu auðlindarinnar? Og er hún eitthvað annað en þjóðareign? Skemmst er að minnast þess að Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, líkti hugmyndum um ríkiseign á fiskauðlindinni við sovéskt fyrirkomulag.

Í grunninn telur Sjálfstæðisflokkurinn að ekki þurfi að fara í grundvallarbreytingar á kerfi fiskveiðistjórnunar. Íslenska kerfið sé öfundarefni í öðrum löndum og engin ástæða sé til að breyta því sem gangi vel.

Framsóknarflokkurinn vill hins vegar skýrt ákvæði um sameiginlega eign á auðlindinni í frumvarpið. Á þessu strandar, fyrst og fremst. Eftir á að ná sátt um ýmis önnur útfærsluatriði, svo sem byggðakvóta, en stóra deilumálið lýtur að eignarhaldinu.

Ágreiningur um grundvallarmál

Frumvarp Sigurðar Inga var kynnt á sameiginlegum þingflokksfundi stjórnarflokkanna í nóvember og Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að það hafi verið tilbúið í desemberbyrjun.

Grundvallaratriði í því er að ríkið eigi veiðiheimildirnar. Um aðra þætti hefur verið reynt að fara samningaleið; lengd nýtingarréttar, hlutfall byggðakvóta og ýmislegt fleira.

Útgerðin er ekki samstiga í málinu. „Þetta varðar mikilvæga hagsmuni fyrir alla. Ef vel er á málum haldið ætti þessi tími að duga, en því meiri sem umræðan verður, því betra. Það má ekki afgreiða málið án þess að allir fái að skoða það frá öllum endum og köntum,“ sagði Kolbeinn Árnason, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi, í samtali við Fréttablaðið í síðustu viku.

FAST ÞEIR SÓTTU SJÓINN Útgerðarmenn eru ekki samstíga í afstöðu sinni varðandi það hvort auðlindin eigi að vera ríkiseign eða ekki. Andstöðu við þær hugmyndir er ekki síst að finna í Suðurkjördæmi og þá sérstaklega Vestmannaeyjum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Það má ekki afgreiða málið án þess að allir fái að skoða það frá öllum endum og köntum.**
>
> *Kolbeinn Árnason, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi*

> **Það er hins vegar engin launung á því að innan stjórnmálaflokkanna [...] eru ólíkir hagsmunir.**
>
> *Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðar- og sjávarútvegsráðherra*

ENGIN LÖG SAMÞYKKT ÞRÁTT FYRIR MARGBOÐAÐAR BREYTINGAR

MARS 2012 Frumvarp Jóns lagt fram og frumvarp um veiðigjöld.

JÚLÍ 2013 Alþingi samþykkir lækkun á veiðigjöldum.

DES 2014 Frumvarpið tilbúið í ráðuneytinu.

2012 | 2013 | 2014 | 2015

NÓVEMBER 2011

Drög að frumvarpi Jóns Bjarnasonar (vinnuskjöl) sett á vefinn

JANÚAR 2013

Kvótafrumvarp Steingríms J. Sigfússonar lagt fram á Alþingi. Dagar uppi í nefnd. Ásakanir um málþóf.

NÓVEMBER 2014

Drög að kvótafrumvarpi Sigurðar Inga kynnt á sameiginlegum þingflokksfundi stjórnarflokkanna.

FEBRÚAR 2015

Sigurður Ingi tilkynnir að frumvarpið komi ekki fram á yfirstandandi þingi.

Það er hins vegar erfitt að ná sátt um ríkiseign á auðlind eða ekki, annaðhvort er fólk fylgjandi henni eða ekki, og fjölmargir útgerðarmenn mega ekki heyra á hana minnst.

Á meðal þeirra eru öflugir útgerðarmenn, til dæmis í Vestmannaeyjum, en heimildarmenn Fréttablaðsins herma að þar sé andstaðan sterkust. Þess má geta að Ásmundur Friðriksson er þingmaður Suðurkjördæmis.

Veiðigjöldin verða að nást

Nú þegar ljóst er að frumvarpið kemur ekki fram á yfirstandandi þingi bíður Alþingis að taka ákvörðun varðandi veiðigjöld. Þau eru samþykkt frá ári til árs og fyrir liggur að framlengja þau eitt ár í viðbót eða að setja lög til lengri tíma.

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að ráðherra hyggist reyna að leggja fram frumvarp sem tæki á málunum til lengri tíma. Til þess hefur hann 28 daga, en frestur til að leggja fram ný frumvörp á yfirstandandi þingi rennur út 26. mars.

Ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur kom á sérstökum veiðigjöldum undir lok starfstíma síns. Ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar lét það verða eitt af sínum fyrstu verkum að lækka þau, í júlí 2013.

„Ef menn ná ekki að klára hitt [kvótafrumvarpið] verða menn allavega að klára veiðigjöldin,“ sagði Kolbeinn Árnason við Fréttablaðið í síðustu viku.

Stjórnarskráin til bjargar?

Deila stjórnarflokkanna um eignarhald á auðlindum sjávar er deila um hugmyndafræði. Slíkar deilur er oft erfiðara að leysa en aðrar, fólk stendur fastar á prinsippmálum en öðrum, eða þannig er kenningin að minnsta kosti.

Heimildarmenn Fréttablaðsins hafa horft til þess að vinna við endurskoðun stjórnarskrárinnar gæti skorið á þann gordíonshnút sem kvótamálin eru komin í. Þar er unnið að því að koma ákvæði inn í stjórnarskrána um að allar auðlindir verði í sameiginlegri eigu þjóðarinnar.

Slíkt mundi vissulega ekki leysa allan vanda, eftir sem áður þyrfti að skilgreina fyrirkomulagið í lögum og setja ákvæði um hvað slíkt eignarhald í raun þýðir. Það væri því ekki hundrað prósent lausn, en þegar fast stendur í deilu er hundrað prósent lausn sjaldnast í boði. Þetta gæti hins vegar liðkað fyrir því að menn sæju hlutina á sama hátt.

Samhliða áframhaldandi vinnu að fiskveiðistjórnunarfrumvarpi verður unnið að breytingum á stjórnarskránni og Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því úr báðum stjórnarflokkunum að ýmsum innan stjórnarliðsins hugnist sú leið til sáttagerðar.

Það gæti orðið stórt skref í átt til sáttar um auðlindanýtingu ef í stjórnarskrá væri ákvæði um að auðlindir væru sameiginleg eign þjóðarinnar.

LÖNG SAGA ÓSÆTTIS UM KVÓTANN

Sigurður Ingi er ekki eini ráðherra sjávarútvegsmála sem lent hefur í vandræðum með að ná fylgi eigin stjórnarflokka um kvótafrumvarp. Fiskveiðistjórnunin var eitt af stóru deilumálunum innan síðustu ríkisstjórnar og hún fór frá án þess að hafa náð fram samþykktum um breytingar.

Jón Bjarnason lagði fram frumvarp um fiskveiðistjórnun í mars 2012. Nokkrum mánuðum áður höfðu drög þess verið kynnt á vefnum, við vægast sagt misjafnar undirtektir. Engin sátt var um málið á milli stjórnarflokkanna og svo fór að kvótafrumvarpið dagaði uppi í nefnd, en frumvarp um veiðigjöld var samþykkt.

Til að höggva á hnútinn var skipaður trúnaðarhópur til að vinna að kvótafrumvarpi og var málið þannig tekið úr höndum ráðherra. Það beið svo arftaka Jóns, Steingríms J. Sigfússonar, að leggja fram nýtt frumarp, en það kom fram í janúar 2013.

Ríkisstjórninni entist ekki starfsaldur til að gera frumvarpið að lögum. Miklar umræður urðu um það, sem og önnur mál, og stjórnarliðar sökuðu stjórnarandstöðuna um að taka málið í gíslingu með málþófi. Á móti sökuðu stjórnarandstæðingar stjórnina um að koma með vanreifað mál á síðustu starfsmánuðum stjórnarinnar. Það mál sofnaði því einnig í nefnd.

Fjögur atriði á oddinn

Stjórnarskrárnefnd vinnur eftir því plani að hægt verði að leggja fram einhverjar tillögur fyrir næsta þing, sem sett verður í haust. Nú þegar ljóst er að ráðherra leggur ekki fram frumvarp um fiskveiðistjórnun fyrir yfirstandandi þing gætu málin fallið betur saman.

Stjórnarskrárnefnd er fyrst og fremst að skoða fjögur skilgreind atriði sem setja á í stjórnarskrána.

- Ákvæði um þjóðareign auðlinda.
- Ákvæði um umhverfismál.
- Ákvæði um framsal valds til alþjóðlegra stofnana.
- Ákvæði um þjóðaratkvæðagreiðslur að frumkvæði almennings.

Samkvæmt bráðabirgðaákvæði má gera stjórnarskrárbreytingar á þessu kjörtímabili án þess að þær þurfi að gera á tveimur þingum með kosningum á milli. Einungis þarf aukinn meirihluta á Alþingi, eða tvo þriðju atkvæða. Nái nefndin að halda áætlun og leggja fram tillögur fyrir næsta þing, gæti verið hægt að afgreiða þær á næsta ári á grundvelli bráðabirgðaákvæðisins.

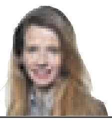
Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að vinna nefndarinnar gangi vel, engan stóran ágreining sé þar að finna. Það er þó ekkert fast í hendi.

NÓATÚN
Við gerum meira fyrir þig
Ungnauta hamborgari, 120 g
269 kr./stk.
309 kr./stk.
Ali úrb. kjúklingalæri
100% hrein afurð
2299 kr./kg
2698 kr./kg
Lambalæri
1399 kr./kg
1658 kr./kg
Nýtt..
• Ekki viðbætt vatn
• Engin aukaefni
• Hrein afurð
..og gott
Ali
FERSKUR
KJÚKLINGUR
Klaustursbleikja, fersk
2399 kr./kg
2699 kr./kg
Helgartilboð!
Ljúffeng jarðarber
Jarðarber, 250 g
499 kr./askjan
649 kr./askjan
Iceberg/jöklasalat
499 kr./kg
569 kr./kg
Perur, Bosc frá USA
499 kr./kg
569 kr./kg
ab
ab
HÖFÐINGI
Bónda
BRIE
HEILKORNA
RÚGBRAUÐ
AB léttmjólkurdrykkur með jarðarberjum eða eplum og gulrótum, 250 ml
149 kr./stk.
Höfðingi, 150 g
399 kr./stk.
Bónda Brie, 100 g
289 kr./stk.
Gæðabaksturs heilkorna rúgbrauð
229 kr./stk.
275 kr./stk.
Opið til miðnættis alla daga
8-24
NÓATÚN
Hamraborg – Nóatún 17 – Austurver – Grafarholt
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Selja eignir fyrir þjóðarsjúkrahús

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra heimilaði nýjum Landspítala ohf. að hefja útboð á frumhönnun meðferðarkjarna við Hringbraut og ljúka hönnun sjúkrahótels. Bráðnauðsynlegar framkvæmdir en kostnaðarsamar sem ráðherra vill fjármagna með sölu ríkiseigna.

Heiða Kristín Helgadóttir
heidakristin@frettabladid.is



Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra vill skoða möguleikann á því að fjármagna hluta af fjárfrekum framkvæmdum við byggingu nýs Landspítala með sölu á eignum ríkisins. Hann telur eignasafn ríkisins vel mega við því að losa eignir og eignast í staðinn nýtt þjóðarsjúkrahús.

„Það kann vel að vera að einstakir áfangar kalli á það að við þurfum að leita sérstakrar fjármögnunar, til dæmis eru þungir áfangar í meðferðarkjarnanum árið 2018-19 upp á 10 milljarða. Annaðhvort verða slíkir áfangar fjármagnaðir með lánsfjármögnun hjá ríkissjóði, eða eins og ég hef talað fyrir þá getum við þurft að leita annarra leiða“ segir Kristján Þór.

Í vikunni heimilaði ráðherra útboð á frumhönnun meðferðarkjarna spítalans og fullnaðarhönnun á sjúkrahóteli við Hringbraut. Með tilkomu sjúkrahótelsins og breytingum á göngudeildarþjónustu í kjölfarið er gert ráð fyrir að stærstur hluti þeirrar 2,8 milljarða króna hagræðingar, sem bygging spítalans á að hafa í för með sér, náist fram.

Sala eigna pólitískt bitbein

Þú hefur talað fyrir sölu eigna ríkisins í þessu tilliti. Hvaða leiðir sérðu fyrir þér? „Mér finnst með ólíkindum að ríkissjóður, sem á andvirði eigna upp á 1.000 milljarða, geti ekki fært til í eignasafninu sínu einhverja 5, 10, 20 eða 50 milljarða og átt 30 milljarða í þjóðarsjúkrahúsi í stað þess að geyma þá einhvers staðar.“

Hefur þú skoðun á hvaða eignir umfram aðrar ætti að selja og telur að gott verð gæti fengist fyrir?

„Nei, ég hef ekki neina sérstaka skoðun. Ég nefni lóðir, lendur, húseignir, hlutabréf sem ríkið á hér og þar, bankar eru drjúgir og orkufyrirtæki eru drjúg. Allt eru þetta eignir sem eru fastar, allt eru þetta eignir þar sem eru miklar pólitískar skoðanir. En ég tel bara að svigrúmið sem pólitíkin hefur til þess að breyta um form á eigninni og færa úr þessu formi í annað sé verulega vítt í þessu 1.000 milljarða safni. Það á því ekki að þurfa að vera fyrirstaða.“

Kristján telur ekki raunhæft að draga framkvæmdir við Landspítala á langinn. „Það liggur fyrir yfirlýsing stjórnvalda með forystu lækna um að við eigum að fara til þessa verks. Ég held að það sé líka almennur vilji í þjóðfélaginu að við rekum hér heilbrigðisþjónustu sem stenst samanburð. Liður í því að halda þeirri stöðu er að geta búið sjúklingum fyrirmyndar aðstöðu og starfsfólki sömuleiðis, sem er í mínum huga löngu tímabært.“

Er þá kominn tími á nýjan einkavæðingarhóp?

„Alls ekki, það er engin þörf á því. En fjármögnun þessarar enduruppbyggingar hefur verið rædd innan ríkisstjórnarinnar og þetta er bara vinna sem við þurfum að fara í. Sá fyrirvari verður alltaf að vera á öllum verkþáttum að afkoma ríkisins sé með þeim hætti að hún leyfi fjárframlög í verkefnið. Ef það vantar eitthvað upp á þá hef ég hef ég sagt að við eigum fullt færi til þess að yfirfæra eignir.“

Hvað með landsbyggðina

En munu þessar framkvæmdir soga til sín allt fjármagn til heilbrigðisþjónustu? „Þetta snýst um sérhæfingu. Starfsemi Landspítalans er mjög sérhæfð, um 80 prósent af starfseminni þjóna öllu landinu. Vissulega er þetta mikil framkvæmd sem mun taka langan tíma, verklok eru væntanlega ekki fyrr en árið 2022. Á sama tíma verður að vinna að uppbyggingu og endurbótum í öðrum heilbrigðisstofnunum, hönnun og tækjabúnaði,“ segir Kristján og áréttar að framkvæmdirnar eigi að geta styrkt starfsemi á öðrum sviðum vítt um land.

„Það er meira öryggi fyrir okkur öll að hafa aðgengi að þeirri sérfræðikunnáttu sem er innan stærri sjúkrahúsa. Í stað þess að láta þetta sogast allt á einn blett þá eigum við að reyna að láta kerfið nýta sér kosti þess að geta fært verkefni af Landspítalanum á aðrar heilbrigðisstofnanir þegar því er að skipta og öfugt. Skiptast á þekkingu, tækni og starfsfólki.“

Björn Zoëga aftur til starfa

Hvaða þýðingu hefur yfirlýsing lækna og stjórnvalda í kjölfar kjarasamninga?

„Hún var hluti af því byggja upp traust á milli aðila. Að allir væru sammála um þann vilja að standa vörð um þennan grunnþjónustuþátt sem ég tel mjög mikilvægt að hafi verið gert í tengslum við þessa erfiðu kjaradeilu. Björn Zoëga hefur verið ráðinn til að fylgja eftir þessari yfirlýsingu. Hann er mjög öflugur og gjörþekkir kerfið.“

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Ég skal viðurkenna að sýn mín til verkefnisins dýpkaði og breyttist nokkuð í framhaldi af því að ég tók við embætti, maður sér þessa hluti í nokkuð öðru ljósi þegar maður er utan við kerfið.**
>
> *Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra.*

NISSAN
Innovation that excites

NISSAN FJÖLSKYLDAN
BÝÐUR UPP Á SPENNANDI NÝJUNGAR

ENNEMM / SÍA / NM67353

NÝR NISSAN NOTE
VISIA, DÍSIL, BEINSKIPTUR – EYÐSLA 3,6 L/100 KM*
3.050.000 KR.

NÝR NISSAN PULSAR
ACENTA, DÍSIL, BEINSKIPTUR – EYÐSLA 3,6 L/100 KM*
3.650.000 KR.

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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

Fegurðin býr í bókum
www.crymogea.is
Barónsstígur 27/101 Reykjavík
(354) 511 0910
Crymogea
Velkomin til Reykjavíkur
Reykjavík sem ekki varð seldist tvisvar upp fyrir jólin. Nú er hún loksins fáanleg aftur í öllum betri bókaverslunum.
Reykjavík sem ekki varð eftir Önnu Dröfn Ágústsdóttur og Guðna Valberg segir frá Háskóla Íslands á Skólavörðuholti, Þjóðleikhúsi á Arnarhóli, Seðlabanka á Fríkirkjuvegi og Alþingishúsi í Bankastræti. Og ástæðum þess að þessar byggingar risu einhvers staðar allt annars staðar að endingu.
Fáanleg í öllum betri bókaverslunum.
Reykjavík
sem ekki varð
TRIO

HVER ER ÞINN UPPÁHALDS?

belgian chocolate

pralines & cream

vanilla

strawberries & cream

coffee

salted caramel

baileys

cookies & cream

Konudagsvöndurinn fæst í Hagkaup!

Kemur í verslanir laugardaginn 21.02!

Konudagskaka
Gómsæt súkkulaðikaka með krisuberjasósu og vanillukremi.

500 gr. af bláberjum

1.498 kr/pk

FERSKT með FLUGI

399 kr/pk
verð áður 599

Jarðaber
250 g.

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

McCain Franskar
5 tegundir.

Himnesk lífræn krydd

Nýtt í Hagkaup

Turmeric drykkur
Hristu, drekktu og njóttu.

Gildir til 22. febrúar á meðan birgðir endast.

THE FINE CHEESE CO.

Sælkerakex fyrir allar tegundir osta!

KONUDAGURINN ER Á SUNNUDAGINN!

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

ÍSLENSKAR NAUTALUNDIR
5.290 kr/kg
verð áður 6.223

ÍSFUGL

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA BRINGUR
2.099 kr/kg
verð áður 2.799

Holta

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

FERSKUR KJÚKLINGUR
829 kr/kg
verð áður 1.036

Holta

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA LUNDIR
2.334 kr/kg
verð áður 3.110

Hágæða franskar andabringur

TILBOÐ 10% afsláttur á kassa

ANDABRINGA VALETTE
3.732 kr/kg
verð áður 4.147

SS

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

LAMBA RIBEYE ÍTÖLSK MARINERING
3.656 kr/kg
verð áður 4.875

HEIMSMEISTARANN FÆRÐU Í HAGKAUP BEEMSTER OSTAR

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

SKOÐUN

Náttúruminjasafn Íslands er á götunni:

Þjóðarskömm

Á forsíðu Fréttablaðsins í gær var greint frá því að leigusamningi Náttúrminjasafns Íslands í Loftskeytastöðinni hafi verið sagt upp. Safnið hefur haft skrifstofuaðstöðu þar, en það er eina starfsemi safnsins eftir að það missti sýningarhúsnæði sitt að Hverfisgötu. Eftir sjö ár á vergangi hillti undir að rættist úr húsnæðisvandanum þegar skrifað var undir samning þess efnis að safnið færi í Perluna í Öskjuhlíð. Úr því hefur ekki enn orðið. Eitt þriggja höfuðsafna Íslands sem sagt sýnir ekki safngripi sína heldur eru þeir fastir ofan í kassa í geymslu.

Náttúruminjasafnið er samkvæmt lögum höfuðsafn á sviði náttúrufræða. Hlutverk þess er að varpa ljósi á náttúru Íslands, náttúrusögu landsins, nýtingu náttúruauðlinda og náttúruvernd. Þá á safnið að uppfylla ákveðið fræðslu-, rannsóknar- og kynningarhlutverk með því að veita sem víðtækasta sýn á íslenska náttúru, meðal annars til skóla, fjölmiðla og almennings.

Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is

Það liggur í hlutarins eðli að safnið getur ekki uppfyllt neina af þessum lögbundnu skyldum sínum meðan það rykfellur ofan í kassa. Borgarstjórinn í Reykjavík segir í samtali við Fréttablaðið í dag að þessi aðbúnaður safnsins sé þjóðarskömm og svo hafi verið um árabil. Dagur B. Eggertsson lýsir málinu með þeim hætti að það sé á samræðustigi, milli ríkis, borgar, fjárfesta og safnsins. Allir séu jákvæðir þrátt fyrir að sem stendur ríki algjör óvissa um hvernig þetta fari á endanum. Hvar strandar þá málið? Gera má ráð fyrir, eða að minnsta kosti vona, að enginn sem ábyrgð ber á því telji safninu best fyrir komið eins og það er. Líklegast veldur einhver blanda af trassaskap og peningaáhyggjum.

Í stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar segir: „Íslensk þjóðmenning verður í hávegum höfð, að henni hlúð og hún efld. Áhersla verður lögð á málvernd, vernd sögulegra minja og skráningu Íslandssögunnar, auk rannsókna og fræðslu. Ríkisstjórnin mun vinna að því að auka virðingu fyrir merkri sögu landsins, menningu þess og tungumálinu, innanlands sem utan.“

Á grundvelli þessa hafa ráðherrar ríkisstjórnarinnar styrkt hin ýmsu mál, oftar en ekki í þeirra eigin kjördæmi. Á meðan er merkt safn heimilislaust og rykfellur ofan í kössum. Það ber ekki vott um mikla virðingu fyrir þeim þjóðararfi sem íslensk náttúra vissulega er – svo ekki sé talað um rannsóknir og fræðslu – að klára ekki þetta mál. Með aukinni ásókn ferðamanna til landsins er einnig skammarlegt að hvergi sé hægt að nálgast heildarsýningu á stórbrotnum náttúruminjum þessa lands.

Fyrir þjóð sem er eins rík af einstæðri og fagurri náttúru og einkennir landið okkar er það með ólíkindum að ekki sé hægt að finna stað undir náttúruminjasafn. Í gegnum aldirnar höfum við lifað í sátt og samlyndi við náttúruna og við byggjum nánast alla afkomu okkar á náttúruauðlindum landsins. Þær eru undirstaða landbúnaðar, sjávarútvegs, orkuvinnslu og ferðaþjónustu.

Það er löngu orðið tímabært að finna Náttúruminjasafni Íslands heimili. Þrátt fyrir að „samræðustig“ milli helstu hagsmunaaðila sé vissulega skref í rétta átt þá þarf miklu meira til. Ríkið verður að styðja Náttúruminjasafn Íslands, ryðja hindrunum úr braut og tryggja fjárveitingar sem nauðsynlegar eru til að það geti starfað með sómasamlegum hætti. Vegna þess að það er í alvörunni mikilvægt að vernda sögulegar minjar og auka virðingu fyrir merkri sögu landsins. Eins og ríkisstjórnin lofaði.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Már seðlabankastjóri í híði sínu

„Þetta er bara gömul tugga. Seðlabankastjórinn virðist vera eins og björninn, hann heldur sér vakandi þegar verkalýðshreyfingin er að móta sína kröfugerð fyrir láglaunafólkið í landinu. Þess á milli skríður bankastjórinn í híði sitt og sefur vært, svo sem þegar kennarar, flugmenn, og læknar hafa verið að semja um sín kjör. Staðreyndin er sú að millistjórnendur og stjórnendur hafa hækkað gríðarlega í launum og stjórna í raun og veru launaskriðinu,“ segir Aðalsteinn í viðtali við héraðsfréttablaðið Skarp á Húsavík um Má Guðmundsson seðlabankastjóra og orð hans um hversu mikið er til skiptanna við gerð kjarasamninga.

Átök í Samfylkingunni á Akureyri

„Mér finnst það skandall að bæjarfulltrúi hafi tekjur af því að eyðileggja miðbæjarskipulagið, sama skipulag og hann hafði áður tekjur af að útfæra sjálfur í lokin. Dómgreindarleysið hefur leitt hann í ógöngur spillingar og því eðlilegt að hann víki úr bæjarstjórn.“ Þetta er haft eftir Ragnari Sverrissyni, kaupmanni í JMJ á Akureyri, á akureyri.net. Ragnar hefur gegnt ýmsum trúnaðarstörfum fyrir Samfylkinguna. Ragnar telur að Logi Már Einarsson hafi brugðist hugmyndafræði flokksins og eigi að segja af sér, en Logi Már hyggst sitja áfram þótt hann segist sumpart skilja hitann og tilfinningarnar í málinu.

Fjandvinur húsmæðraorlofsins

Unnur Brá Konráðsdóttir hefur flutt frumvarp um að lög um orlof húsmæðra verði afnumin. „Orlof húsmæðra á sér lengri forsögu …“ Hún sagði tilgang með lögunum hafa verið að lögfesta mikilvægi ólaunaðra starfa og veita húsmæðrum orlofsrétt líkt og launþegum. „Þetta var vissulega mikilvægt á Íslandi árið 1958 en nú eru breyttir tímar. Margt hefur breyst til betri vegar. Jafnrétti kynjanna er langt á veg komið og það verður að gilda í báðar áttir.“ Unnur Brá nefndi á þingi að bæði bæjarstjórn Vestmannaeyja og Hveragerðisbæjar hafi skorað á Alþingi að afnema lög um húsmæðraorlof. Nú er að sjá hvað verður um orlofið.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Samningsstaða veikt - hvers vegna?

EVRÓPUMÁL

Andrés Pétursson

formaður Evrópusamtakanna

Fyrirætlanir íslenskra stjórnvalda um að slíta viðræðum við Evrópusambandið eru á flestan hátt óskiljanlegar. Sérstaklega þegar haft er í huga að við eigum nú í viðræðum við Evrópusambandið um það gjald sem við greiðum í þróunarsjóð EFTA. Það er í raun aðgangseyrir okkar að EES-svæðinu. Þar að auki má segja við séum í samningaviðræðum við Norðmenn um hve stóran hluta af kökunni frændur okkar greiði. Eitt af trompum Íslands í þessari stöðu er að við erum með opnar aðildarviðræður við ESB. Ef við lokum þeim dyrum þá erum við á sama tíma að þrengja samningsstöðu Íslands gagnvart ESB og Norðmönnum.

Strax árið 1994 þegar EES-samningurinn gekk í gildi þurftu EES-löndin, Noregur, Ísland og Liechtenstein, að greiða gjald í svokallaðan Þróunarsjóð EFTA. Sjóðurinn hefur verið notaður til að styrkja verkefni í fátækari ESB-löndunum. Á fimm ára fresti hefur síðan þurft að semja upp á nýtt og hafa þessar greiðslur farið stigvaxandi. Síðasta samkomulag rann út í apríl í fyrra og ekki hefur tekist að ná nýju samkomulagi því ESB hefur sífellt hækkað verðmiðann.

Íslendingar greiddu 4,9 milljarða í þennan sjóð á árunum 2009-2014 en gætu þurft að hækka þá greiðslu upp í 6,5 milljarða ef gengið yrði að kröfum ESB. En það eru þó Norðmenn sem bera hitann og þungann af greiðslubyrðinni. Þeir greiddu 95% af þeim 150 milljörðum sem EES-löndin þurftu að láta af hendi í þennan pott.

EES-samningurinn er langmikilvægasti milliríkjasamningur sem Íslendingar hafa gert. Um 80 prósent af útflutningi okkar fer til Evrópu, mest til landa sem tilheyra innri markaðinum, og um 60 prósent af því sem við flytjum inn er þaðan. Kjarninn í Evrópustefnu núverandi ríkisstjórnar er að auka samstarfið í gegnum EES-samninginn og auka samstarf við Noreg. Ekki er nein pressa frá þessum aðilum um að við slítum viðræðum við Evrópusambandið. Ekki er pólitískur vilji í Noregi til að ganga í ESB og Norðmenn þurfa því að treysta á EES-samninginn varðandi umgjörð um viðskipti sín við ESB.

Það er því mjög óskynsamlegt fyrir Íslendinga að gefa frá sér eitt af trompunum sem þeir hafa í þessu samningaferli þ.e. að hóta að klára samningaferlið við ESB þannig að EES breytist í raun í tvíhliðasamning á milli ESB og Norðmanna. Ríkisstjórnin þarf því að svara þeirri spurningu hvort hún vilji bera ábyrgð á því að við greiðum nokkrum milljörðum meira í EFTA-sjóðinn á ári en við í raun þurfum að gera ef við höldum aðildarviðræðunum áfram opnum.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

JÖFUR 534 1020
ATVINNUHÚSNÆÐI
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU Skrifstofuherbergi, Knarrarvogur 4, 104 Reykjavík

Til leigu um 15 fm. skrifstofuherbergi ásamt hlutdeild í sameign á 3. hæð með aðgengi að sameiginlegri kaffistofu og snyrtingu. Snyrtileg sameign, dúkur á gólfum. Rekstrarkostnaður ásamt internetsaðgangi er innifalinn í leiguverði. Húsgögn geta fylgt með. Næg bílastæði. EKKI VSK-húsnæði. **Laust strax.**

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari / Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
VÍSIR: Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Íslendingar í útlegð

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Miðinn gildir aðeins aðra leið. Þeir sem fara eiga ekki afturkvæmt. Þrátt fyrir það sóttust tvö hundruð þúsund manns eftir að fá að komast í ferðalag til reikistjörnunnar Mars. Hollensku samtökin Mars One hafa nú birt lista yfir hundrað einstaklinga sem eiga þess kost að gerast landnemar á rauðu plánetunni árið 2024.

Enginn Íslendingur er í hópnum. Byggt á fréttum vikunnar hefði þó verið æskilegt að senda eftirfarandi fyrir okkar hönd:

Sigrún Magnúsdóttir: Umhverfisráðherra á skilið fyrsta plássið í geimskutlunni fyrir frammistöðu sína í stóra þýðingarmálinu. Að upplifa stjórnartíð Framsóknarflokksins er eins og að sogast inn í þátt af Fawlty Towers þar sem Klaufabárðunum hefur verið falinn daglegur rekstur hótelsins. Að láta Framsóknarflokkinn stýra landinu er svona eins og að láta Spaugstofuna stýra fréttastofu RÚV. Ekki að furða að Áramótaskaupið skrifi sig sjálft.

Sigrún komst á spjöld sögunnar þegar hún birti landsmönnum vísindarannsóknir sínar um… nei, ég meina skáldverk sitt um skaðsemi erlendra kjötafurða. Hún hefði getað látið þar við sitja. En Sigrún er eins og gott Júróvisjónlag, maður veit aldrei hvenær hápunktinum er náð.

Í vikunni óskaði Sigrún eftir því að að þýðendur Evróputilskipana sýndu þjóðhollustu í verki og þýddu ósómann sem okkur berst með lögum og reglum vegna EES-samningsins Íslendingum í hag. Óstaðfestar heimildir herma að hugmyndin hafi verið innblásin af sjálfshjálparbókinni The Secret sem bókstafsþýðingarmenn eins og Gauti Kristmannsson myndu þýða sem Leyndarmálið en Sigrún kýs að kalla Áfram Ísland. The Secret fjallar um þá nýaldarkenningu að með því að hugsa nógu stíft um eitthvað sem maður vill að sé satt rætist óskin. Innblásin af hugmyndafræði Sigrúnar ætla ég að þýða frasann „one small step for man, one giant leap for mankind" sem „lítið skref fyrir konu, þungt farg af Íslendingum". Góða ferð, Sigrún.

Frosti Sigurjónsson: Þingmaður Framsóknar í Reykjavík, Frosti Sigurjónsson, meintur skynsemismaður – með áherslu á meintur – tryggir sér næstur sæti í skutlunni til Mars. Frosti, sem situr í utanríkismálanefnd Alþingis, komst að þeirri niðurstöðu í vikunni að Ísland, afskekkt eyja lengst norður í Atlantshafi sem minni hluti mannkyns veit að er til, sé einfaldlega ekki nógu einangruð.

Frosti sagðist geta hugsað sér að beita sér fyrir endurmati á aðild að EES. Mars hljómar sem hinn fullkomni áfangastaður fyrir Frosta. Mars er í sjö mánaða fjarlægð frá jörðu svo lítil hætta er á óvæntum heimsóknum eða sendingum frá Evrópska efnahagssvæðinu. Fólkið sem byggja á Mars mun rækta sinn eigin mat en skilyrði til ræktunar á Mars líkjast einmitt þeim íslensku. Veigunum skola landnemar niður með hreinsuðu þvagi. Bon appetit og bon voyage.

Stjórnendur Strætó: Fáir eiga jafnmikið skilið að fá að kynnast reisu á óvæntar slóðir og stjórnendur Strætó sem boðið hafa notendum ferðaþjónustu fatlaðra ítrekaðar óvissuferðir upp á síðkastið. Mikilvægt er þó að þeim sé ekki hleypt að stjórnvelinum svo skutlan endi ekki einhvers staðar í öðru sólkerfi.

Hefur einhver spurt þá hvað þeir gerðu við Jimmy Hoffa? Og hvar er Valli?

Skógafoss-skemmdarvargarnir: Þær fóru ekki hátt fréttirnar af kynningarfundi sem skipulags- og byggingarfulltrúi Rangárþings eystra boðaði nýverið til um mat á deiliskipulagstillögu sem snýr að nýju hóteli sem reisa á við Skógafoss. Til að koma í veg fyrir að svæðið kringum einn fallegasta foss landsins verði eyðilagt með byggingum sem líta út eins og háhýsin í Skuggahverfinu hafi fallið um koll er rétt að moka öllum þeim sem standa að verkefninu inn í geimskutluna. Hótelið mun sóma sér vel á Mars.

Hippsterar þjóðkirkjunnar: Trú er eins og typpi, sagði Jón Gnarr í grein í Fréttablaðinu um síðustu helgi. Unga og sæta lið þjóðkirkjunnar var ræst út til að sýna fram á að kirkjan er líka hipp og kúl. Niðurstaðan var grein í Fréttablaðinu sem innihélt þrisvar sinnum fleiri typpi en grein Jóns – og ekki nóg með það, þau hækkuðu um píku. Sorrí, krakkar. Þetta voru einum of mörg kynfæri með morgunkaffinu. Farvel.

> Til að taka ómakið af kommentakerfum landsins sparka ég sjálfri mér um borð í geimskutluna til Mars með tilheyrandi hnýtingum. „Vitleysingur, femínisti, heimsk ljóska. Hvað ætlar Fréttablaðið að birta næst? Kannski grein eftir ISIS?"

Undirrituð: „Það er talað um fólk eins og það sé raðmorðingjar," sagði söngkonan Unnur Birna Björnsdóttir sem söng lagið Piltur og stúlka í undankeppni Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva sem fram fór um síðustu helgi. Vísaði hún þar í orðbragð fólks á netinu um samborgara sína.

Til að taka ómakið af kommentakerfum landsins sparka ég sjálfri mér um borð í geimskutluna til Mars með tilheyrandi hnýtingum. „Vitleysingur, femínisti, heimsk ljóska. Hvað ætlar Fréttablaðið að birta næst? Kannski grein eftir ISIS?" Eða eins og einn „aðdáandi" undirritaðrar orðaði það svo listrænt í einu kommentakerfanna í kjölfar síðasta pistils: „Hefur þú ekkert merkilegra að gera en að gera sjálfa þig marklausa á síðum sorprits?"

Hittumst á Mars árið 2024.

Að sparka í liggjandi aumingja

SAMFÉLAG
Kristín Elfa Guðnadóttir
rithöfundur

Það er til siðs á Íslandi. Trúið mér, þannig er það. Í þessu pínulitla samfélagi þar sem maður getur hætt að telja eftir eeeinn. Þar látið þið kerfið tala fyrir ykkur við hvert tækifæri.

Rétt eins og við værum svo mörg og stór, að hvert ykkar þurfi að svara svo mörgum, að starfsmenn fyrirtækisins ykkar anni því ekki – að þeir „þurfi" að svara öllum fyrirspurnum með því að senda erindi þeirra þjáðu Beint. Til. Lögfræðings.

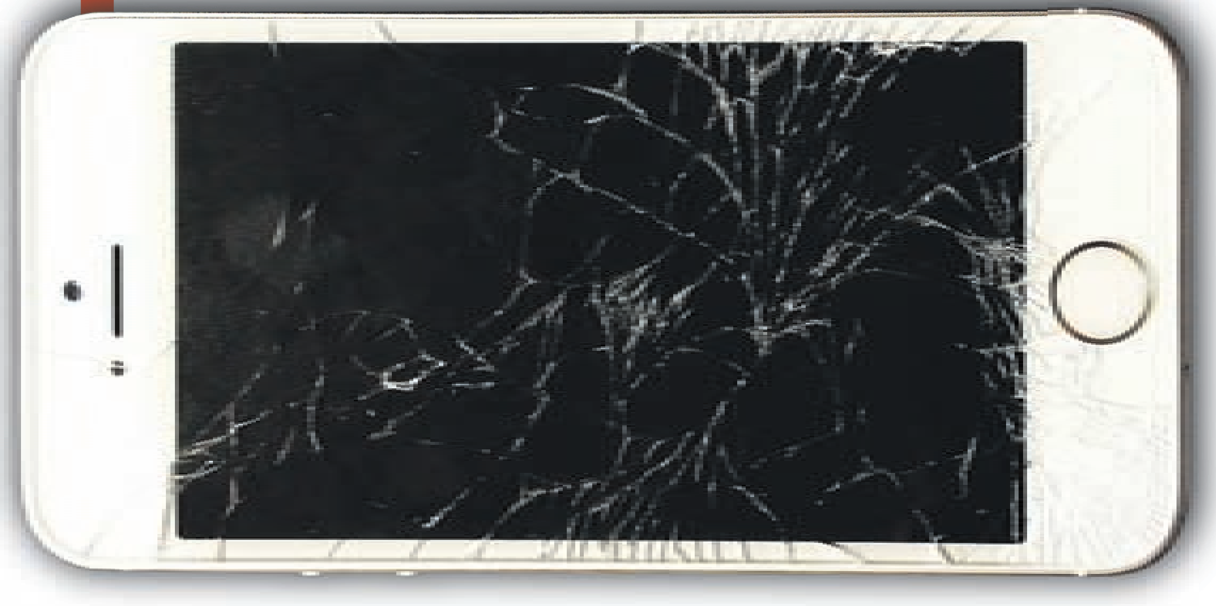
En vitiði hvað? Þetta fólk sem þið reynið endalaust að kreista eitthvað út úr – það getur ekki meir. Þessi lenska að tala ekki saman nema með lögfræðibréfum – hún gengur ekki lengur. Þessi hugmynd að það skili árangri – hún gengur ekki upp.

Kúnnarnir fara á sósjalinn, drepa sig eða flytja til Noregs. Og hvernig gengur þá að innheimta kröfur?

Og næsta kynslóð, kynslóðin sem á að erfa skuldirnar, kynslóðin sem elst upp við þessa örmögnun? Hún örmagnast líka og borgar ekki eyri. Hvað græðið þið þá á yndislega einka- eða opinbera akrinum ykkar uppi í skýjunum?

Ekkert. Þið skíttapið.

Gerum við allar apple vörur



iSíminn
Skipholti 21

Með sting í hjartanu

SAMFÉLAG

Silja Dögg Gunnarsdóttir
þingmaður Framsóknarflokksins

Þessi orð voru höfð eftir heilbrigðisráðherra í kjölfar umfjöllunar Fréttablaðsins fyrir skömmu um aðbúnað aldraðra og ég geri ráð fyrir að mörgum okkar hafi verið nákvæmlega eins innanbrjósts þegar þeir lásu þessar fréttir. Aðbúnaðurinn er ekki alls staðar eins og best verður á kosið. Tvímenningsherbergi er enn víða að finna og skortur á hjúkrunarrýmum. Ég hef jafnvel heyrt af því að einstaklingur hafi þurft að dvelja í salernisrými í sólarhring þar vegna plássleysis. Svona eiga hlutirnir ekki að vera.

Aðstöðumunur

Umræðan um aðbúnað aldraðra og uppbyggingu hjúkrunarrýma er ekki ný af nálinni og hún verður háværari með tímanum þar sem öldruðum fjölgar hlutfallslega með ári hverju. Stefna stjórnvalda er sú að fólk geti búið eins lengi heima hjá sér og mögulegt er og áherslan hefur því verið lögð á aukna heimaþjónustu. Aðstöðumunur getur þó verið ansi mikill á milli sveitarfélaga. Íbúar í dreifbýli eiga ekki alltaf góðan aðgang að heimaþjónustu og neyðast því til að fara á hjúkrunarheimili, þó að þeir vilji og geti séð um sig sjálfir að mestu leyti. Þarna vantar ákveðið millistig, þ.e. að eldri borgarar úr dreifbýli eigi kost á að fara í þjónustuíbúðir í þéttbýli þegar getan skerðist.

Úrbætur

Hlutverk Framkvæmdasjóðs aldraðra er að byggja upp hjúkrunarrými en í þrengingum síðari ára hefur fjármagnið verið nýtt til reksturs hjúkrunarheimila og viðhalds. Við stöndum því frammi fyrir fjárskorti og það blasir við að við þurfum að fara að gera langtímaáætlanir varðandi uppbyggingu, til a.m.k. 20 ára.

Á árunum 2014 og 2015 er 200 mi.kr veitt aukalega í hjúkrunarrými. Um er að ræða verulega fjölgun rýma í öllum heilbrigðisumdæmum sem kemur til móts við þá gríðarlegu þörf sem safnast hefur upp undanfarin ár. Á þessu ári verður 50 mi.kr varið til að bæta stöðu minni hjúkrunarheimila. Um er að ræða heimili með 20 eða færri hjúkrunarrými. Langflest þeirra eru á landsbyggðinni og mörg þeirra hafa átt í miklum rekstrarvanda. 50 mi.kr. verður varið aukalega á árinu í heimahjúkrun fyrir fólk sem komið er með gilt færni- og heilsumat og bíður þess að komast á hjúkrunarheimili. Um er að ræða tilraunaverkefni með það að markmiði að fólk geti sem lengst búið heima.

Aukin samvinna við heimamenn

Nú er unnið að grófri framkvæmdaáætlun um byggingaframkvæmdir öldrunarstofnana til næstu fimm ára. Þeirri vinnu ætti að ljúka fljótlega. Hér er einungis er um að ræða áætlun um brýnustu þörf til skamms tíma og vinnuhópurinn sem vinnur þá áætlun er skipaður starfsmönnum velferðarráðuneytisins sem þekkja málaflokkinn og þörfina vel. Til grundvallar þeim tillögum sem fram verða bornar er faglegt mat á því hvar þörfin er mest. Ljóst er að bæði er þörf á fjölgun hjúkrunarrýma og endurbótum á þeim rýmum sem fyrir eru til að mæta þeim viðviðum um aðbúnað sem þörf er talin á í dag. Þar sem mikilvægt er að ná sem mestri sátt og samstöðu um áætlun til lengri tíma mun sú vinna væntanlega kalla á aukna samvinnu við heimamenn í hverju heilbrigðisumdæmi.

Þó að menn greini á um ýmsa hluti þá getum við örugglega verið sammála um mikilvægi þess að bæta verulega þjónustu og aðbúnað aldraðra.

Er þjóðnýting á fiskveiðirétti lausnin?

SJÁVARÚTVEGUR

Skúli Magnússon
lögfræðingur

Allt frá landnámi hefur fiskveiðiréttur í sjó hvorki verið eign einkaaðila né ríkisins. Hin forna meginregla um að allir eigi rétt til fiskjar, þegar netlögum sjávarjarða sleppir, gildir enn þótt reglur um veiðileyfi og áskilnaður um kvóta í öllum helstu stofnum hafi á síðustu áratugum að verulegu leyti rýmt henni út. Í umræðu um fiskveiðistjórn síðustu vikur hefur ítrekað komið fram sú hugmynd að þessu fyrirkomulagi eigi að breyta og réttinum til nýtingar á fiskistofnum í efnahagslögsögu Íslands verði lagaleg eign ríkisins. Ástæða er til að staldra við og spyrja hver geti verið rökin fyrir slíkri grundvallarbreytingu.

Misskilningur um eignarrétt ríkisins

Ekki fer á milli mála að nytjastofnar í efnahagslögsögunni eru háðir fullveldisrétti íslenska ríkisins (reyndar með ákveðnum takmörkunum). Af þessu leiðir að íslenska ríkið getur, í krafti valdheimilda sinna, sett reglur um ráðstöfun og stjórn þessarar auðlindar og framfylgt þessum reglum. Kvótakerfinu var t.a.m. komið á fót og það þróað á þessum grundvelli. Þannig liggur fyrir að fiskveiðiauðlindin er nú þegar tryggilega undir yfirráðum íslenska ríkisins. Það er því misskilningur að eignarréttur ríkisins á nýtingarrétti á fiskveiðiauðlindinni feli það í sér að „forræði þjóðarinnar“ verði betur tryggt en áður. Eignarréttarleg skilgreining á auðlindinni skiptir í reynd engu um heimildir ríkisins að þessu leyti, þ. á m. veitingu nýtingarheimilda til einkaaðila og stjórnskipulega vernd þeirra heimilda.

Ef marka má umræðu síðustu vikna virðist markmiðið með því að slá föstum eignarrétti ríkisins vera að skapa grundvöll fyrir svokallaðri „samningaleið“ í sjávarútvegi. Hinn eiginlegi tilgangur með eignarrétti ríkisins er þá ekki sá að tryggja forræði þjóðarinnar yfir auðlindinni heldur fremur að skapa grundvöll fyrir framsali þessa eignarréttar til núverandi handhafa veiðiheimilda í formi leigu. Þar með yrðu til óbein en stjórnarskrárvarin eignarréttindi núverandi handhafa veiðiheimilda. Rökin að baki fyrirhuguðum eignarrétti ríkisins eru samkvæmt þessu talsvert önnur en þau sem liggja til grundvallar eignarrétti ríkisins að auðlindum hafsbotnsins eða þjóðlendum, svo dæmi séu tekin.

Stefnumótun um auðlindamál

Það er ekki sjálfgefið að svokölluð samningaleið sé til þess fallin að auka „forræði þjóðarinnar“ á fiskveiðiauðlindinni, jafnvel þótt slíkum réttindum sé ætlað að vera tímabundnum, a.m.k. í orði kveðnu. Ástæða er til að rifja upp að allar tillögur um grunnfyrirkomulag auðlindamála á síðustu áratugum hafa, með einum eða öðrum hætti, gert ráð fyrir því að forræði löggjafans á stjórn auðlinda sé óafsalanlegt, t.d. þannig að því yrði slegið föstu í stjórnarskrá að hvers kyns úthlutun nýtingarheimilda til einkaaðila skapaði ekki eignarrétt handhafa þessara réttinda, en þetta kemur þegar fram í 3. ml. 1. gr. fiskveiðistjórnarlaga (sjá nú síðast áfangaskýrslu stjórnarskrárnefndar, júní 2014). Rökin eru í grófum dráttum þau að almannavaldinu beri stöðugt að fylgjast með því að tiltekin auðlindastýring, t.d. í formi kvótakerfis, þjóni í reynd hagsmunum þjóðarinnar og ríkið hafi rúmar heimildir til að grípa inn í með breytingum ef svo ber undir. Hér verður einnig að horfa til þess að auðlindamál eru meðal allra mikilvægustu málefna samfélagsins og hljóta því að vera meðal þeirra atriða sem tekist er á um og ráðið er til lykta með lýðræðislegum hætti.

➜ Það er því misskilningur að eignarréttur ríkisins á nýtingarrétti á fiskveiðiauðlindinni feli það í sér að „forræði þjóðarinnar“ verði betur tryggt en áður.

Ef framangreind stefnumótun er lögð til grundvallar verða handhafar kvótans að sætta sig við það að fiskveiðistjórn snertir samfélagið allt – auðlindin er ótvírætt „þjóðareign“ í þessum skilningi – og af því hljóta að leiða ákveðnar takmarkanir á varanleika og „fyrirsjáanleika“ nýtingarheimilda. Með því er þó ekki sagt að handhafar kvótans njóti engrar stjórnskipulegrar verndar. Af þessu leiðir hins vegar að rekstraröryggi verður einnig, og e.t.v. umfram allt, að ná með samfélagslegri sátt sem getur orðið grunnur að pólitískum stöðugleika og varanlegum friði um fiskveiðistjórn. Að mínu mati er vandséð hvernig þjóðnýting fiskveiðiréttar í sjó getur orðið heppilegt fyrsta skref í átt að slíkri sátt.

Aðgerða þörf – núna

UMHVERFISMÁL

Ari Trausti Guðmundsson
jarðvísindamaður

Þegar nú stjórnvöld víða um heim sjá fram á æ alvarlegra ástand heima fyrir og í samskiptum þjóða, til dæmis í Asíu þar sem gríðarlegur mannfjöldi er háður jökulvatni jafnt sem sjávarstöðu, er tvennt í stöðunni. Við verðum að vinna gegn manngerðum orsökum loftslagsbreytinga. Það merkir hraðan og mikinn samdrátt í losun gróðurhúsagasa og feiknaátak í landvernd og endurheimt lággróðurs og skóga sem binda gösin á landi. Auk þess þarf að lina og lágmarka áhrif veðurfarsbreytinga á samfélög þjóða. Það merkir mótvægisaðgerðir og ákvarðanir um hvernig samvinna þjóða, ekki bara um rannsóknir og upplýsingar, getur hjálpað þeim sem harðast verða úti.

Nógu margar einhlítar skýrslur liggja frammi og nægar rannsóknaniðurstöður eru opinberar, líka úr fjarlægum heimshornum, til þess að hefjast megi handa fyrir alvöru við bæði þessi verkefni. Hingað til hafa hvorki orðið nægar framfarir við að minnka losun né heldur við að ákvarða viðbrögð við rýrnun jökla, súrnun hafsins eða hækkun sjávarborðs á heimsvísu. Það merkir auðvitað ekki að minnka skuli rannsóknir eða fræðslu um stöðu og horfur, aðeins að þær eru ekki lengur í fyrsta sæti og eiga ekki að hljóta mesta athygli stjórnvalda, ákvarðenda, fyrirtækja og stofnana.

Nú eru tiltektirnar númer eitt; aðgerðir sem taka í raun og veru á vandanum. Þetta á við alþjóðaumsvif eins og t.d. stóru ríkjaráðstefnuna í Kaupmannahöfn haustið 2015 og mikið af starfi Norðurheimskautsráðsins, eða samkomur á borð við Arctic Circle í Reykjavík eða aprílráðstefnu í Bútan um Himalayajökla. Alls staðar þarf, um hríð a.m.k., að hyggja að orsökum en ekki fyrst og fremst afleiðingum hlýnunarinnar. Hvert ríki verður að setja skorður við eigin eyðandi aðgerðum og horfast í augu við bæði orsakir og afleiðingar hitastigshækkunar upp á 3-4 stig en ekki 1-2 eins og lengi var ráð fyrir gert. Olíuríki, s.s. Noregur, Bretland, Rússland og Bandaríkin, verða að endurskoða orkustefnu sína og áætlanir um víðtæka olíuvinnslu í norðrinu, ásamt ástandi sjávarvarna. Stóru uppgangsríkin, s.s. Kína og Indland, geta ekki haldið áfram á braut óheftrar iðnvæðingar með gamla laginu, eða sókn í olíu, og skrúfað upp samgöngur með jarðefnaeldsneyti eins og ekkert hafi í skorist. Þessar augljósu mótsagnir þarfnast raunhæfra aðgerða en ekki Pollýönnuleiks. Íslenskir stjórnmálamenn, hvar sem þeir sitja, eiga að ganga á undan með vitrænu fordæmi. Sama gildir um önnur Evrópuríki, innan eða utan ESB.

➜ Nógu margar einhlítar skýrslur liggja frammi og nægar rannsóknaniðurstöður eru opinberar, líka úr fjarlægum heimshornum, til þess að hefjast megi handa fyrir alvöru við bæði þessi verkefni.

Biðlaunaréttur endurvakinn

KJARAMÁL

Ögmundur Jónasson
alþingismaður

Í fyrirtækjum sem starfa á markaði tíðkast svokallaðir starfslokasamningar. Sama gildir um ýmsar stofnanir á vegum hins opinbera. Sérstaklega þær sem starfa sem hlutafélög. Ástæðan fyrir því að þessar stofnanir voru gerðar að hlutafélögum var einmitt sú að með því móti yrði unnt að hafa réttindi af hinum almenna starfsmanni sem margir sáu – og sjá enn – ofsjónum yfir að skuli eiga sér einhverja vörn í lögum. En jafnframt var takmarkið að finna fyrirkomulag sem tryggði að stjórnendur yrðu frjálsari að hygla toppunum í launum og fríðindum.

Ekki þótti þó nóg að gert með hlutafélagavæðingu tiltekinna stofnana heldur var lögum líka breytt með þetta tvennt í huga, að verja hag stjórnenda en draga jafnframt úr réttindum hins almenna launamanns. Þetta var gert á afgerandi hátt árið 1996 með breytingum á lögum um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna. Þá voru numin brott lagaákvæði um biðlaunarétt almennra opinberra starfsmanna en embættismennirnir látnir óhreyfðir í sérstökum bálki sem einvörðungu tók til þeirra.

Segja upp sjálf en fá himinhá starfslok

Fáir virðast kippa sér upp við tugmilljóna króna starfslokasamninga til toppanna í opinberu hlutafélögunum, jafnvel þótt þeir segi sjálfir upp starfi sínu. Sama gildir um sveitarstjóra og ýmsa toppa hjá ríki og bæ sem sjálfir segja upp! Hvers vegna í ósköpunum á þetta fólk að fá himinháa starfslokasamninga? Öðru gildir um lögbundinn biðlaunarétt embættismanna. Hann tel ég vera fullkomlega réttmætan. Hann á hins vegar að gilda um alla.

Samkvæmt lögunum sem giltu til 1996 átti starfsmaður sem starfað hefur í fimmtán ár rétt á ársbiðlaunum en hafði hann starfað skemur, átti hann rétt á hálfs árs biðlaunum.

Eðlilegur hluti af starfskjörum

Að mínu mati á það að vera eðlilegur hluti af starfskjörum hvers vinnandi einstaklings að njóta einhverrar aðlögunar við að ganga inn í annað efnahagsumhverfi sem iðulega verður við starfsmissi – sem ekki er af hans eigin völdum – og felur oft í sér atvinnuleysi tímabundið eða til lengri tíma.

Vegna þessa hef ég lagt fram frumvarp til að endurvekja biðlaunarétt almennra opinberra starfsmanna sem þeir njóti ef þeir missa starf sitt vegna skipulagsbreytinga. Með þessu móti yrði endurvakinn réttur sem illu heilli var afnuminn árið 1996.

Rétturinn taki til alls vinnumarkaðarins

Ég er þeirrar skoðunar að biðlaunaréttur eigi að taka til alls vinnumarkaðarins, ekki aðeins starfsmanna ríkisins. Það er fráleitt að smíða kerfi sniðið að þörfum og óskum þeirra sem best hafa kjörin en naga þau af hinum sem minna hafa. Því miður getur umrætt frumvarp aðeins tekið til starfsmanna ríkisins, réttindi annarra, einnig starfsmanna sveitarfélaganna, þarf að tryggja við samningaborð.

Það er löngu tímabært að snúa vörn í sókn og styrkja réttindakerfi launafólks. Í stað þess að hafa réttindi af fólki eins og viðkvæðið hefur verið alltof lengi ber að styrkja starfsöryggi launafólks.

➜ Það er fráleitt að smíða kerfi sniðið að þörfum og óskum þeirra sem best hafa kjörin en naga þau af hinum sem minna hafa.

Deilumál verði leyst á jafnræðisgrunni

Stundum er því haldið fram að „mannauðsmál“ eins og í tísku er í seinni tíð að kalla starfsmannamál, hafi færst til betri vegar hin síðari ár með tilkomu sérstakra mannauðssérfræðinga í stofnunum og fyrirtækjum.

Þetta tel ég vera alrangt. Almennt eru opinberir vinnustaðir harðneskjulegri en þeir voru fyrir tíð mannauðsfræðinganna og vísindalegrar píramídastjórnunar að ofan. Áður var algengara að reyna að leysa málin með aðkomu trúnaðarmanna verkalýðsfélaganna við sameiginlegt borð.

Ég held að það yrði gæfuspor að halda aftur inn í fyrirkomulag samræðu þar sem jafningjar leysa málin – viðkomandi stjórnandi og verkalýðsfélag í stað þess að færa öll völd í hendur meintra „sérfræðinga“ í mannlegri breytni.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á greinar@visir.is og við komum henni á framfæri hið snarasta.

Suðurlandsbraut 20 108 Reykjavík Sími: 595 0500 www.egillarnason.is Opnunartímar: Mánudaga - föstudaga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 15

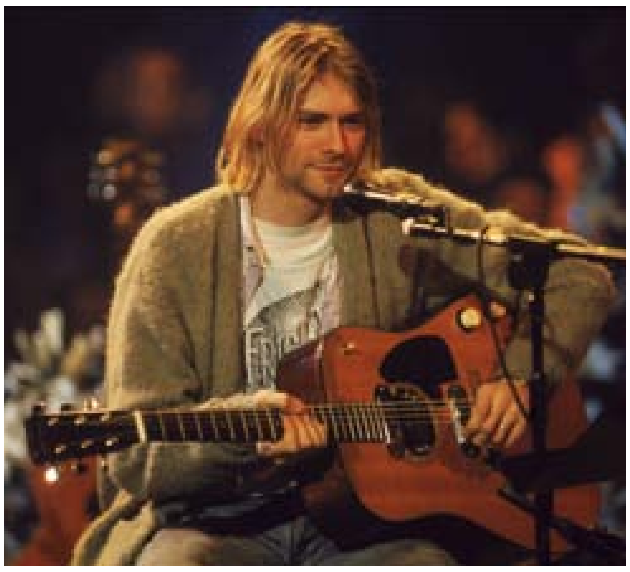
MERKISATBURÐIR

1873 Kaliforníuháskóli var stofnaður. Fyrsti læknaháskólinn í San Francisco.

1911 Fiskifélag Íslands var stofnað.

1943 Bensínskömmtun hófst á Íslandi.

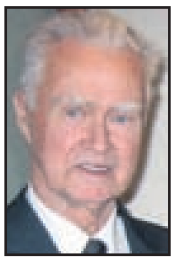
1951 Gordon Brown, fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands, fæddist.



1961 Kurt Cobain söngvari Nirvana fæddist.

1991 Þyrla Landhelgisgæslunnar vann mikið björgunarafrek þegar átta mönnum var bjargað af Steindóri GK.

1992 Enska úrvalsdeildin í knattspyrnu var stofnuð og varð efsta deild á Englandi.



†

Hjartkær maðurinn minn og besti vinur,

GUÐJÓN Ó. ÁSGRÍMSSON
fyrrverandi skrifstofustjóri í Ræsi,
Háagerði 85,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk 16. febrúar.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
föstudaginn 27. febrúar kl. 13.00.

Svanlaug Magnúsdóttir

†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma,
langamma, systir og frænka,

HRAFNHILDUR VALDIMARSDÓTTIR
Blásölum 24,

lést 6. febrúar á Landspítalanum í Fossvogi.
Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey.
Hjartans þakkir til starfsfólks á deild A7 og
gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi.

Stefan Edward Murnane **Lisa Nething Murnane**
Vilhjálmur Valdimarsson
Ásdís Valdimarsdóttir
Erla Valdimarsdóttir
Stefán Valdimarsson
barnabörn, barnabarnabörn og frændsystkini.

†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, sonur og bróðir,

EINAR ÖDER MAGNÚSSON
Halakoti,

lést 16. febrúar. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn 26. febrúar kl. 15.00.
Þeim sem vildu minnast hans er bent á
Menntasjóð barnanna í Halakoti
banki 0701-15-160100 kt. 301065-6719.

Svanhvít Kristjánsdóttir
Hildur Öder Einarsdóttir
Dagmar Öder Einarsdóttir
Hákon Öder Einarsson
Magnús Öder Einarsson
Tove Öder Hákonarson
Karen Öder Magnúsdóttir
Óli Öder Magnússon

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

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

ÞETTA GERÐIST 20. FEBRÚAR 2011

Forsetinn neitar að staðfesta öðru sinni

Fjögur ár eru liðin í dag frá því að Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, synjaði umdeildum lögum um ríkisábyrgð á lánum til Tryggingasjóðs innistæðueigenda og fjárfesta vegna Icesave-reikninganna staðfestingar öðru sinni.

Fyrra frumvarp um samning sem íslenska ríkið hafði gert við bresk og hollensk stjórnvöld um ríkisábyrgð á greiðslum vegna Icesave-reikninganna var samþykkt á Alþingi þann 30. desember 2009.

Þann 5. janúar synjaði Ólafur Ragnar lögunum staðfestingar á grundvelli 26. greinar stjórnarskrár lýðveldisins Íslands.

Aftur var gengið til samningaviðræðna og var Lee Buchheit lögfræðingur aðalsamningamaður Íslands. Eftir þær samningaviðræður var skrifað undir nýjan samning sem Alþingi samþykkti. Ólafur Ragnar synjaði þeim lögum staðfestingar 20. febrúar 2011 og var aftur gengið til þjóðaratkvæðagreiðslu þann 9. apríl 2011 sama ár.

- jhh

RÆTT UM FEÐRAVELDIÐ Auk Berglindar mun Annadís Gréta Rúdólfsdóttir flytja fyrirlestur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fjallað um formæður í Þjóðminjasafninu

Berglind Rós Magnúsdóttir heldur fyrirlestur um langömmur sínar í dag. Erindið ber titilinn Makalausar formæður, en langömmur hennar fóru úr landi eftir að ástarævintýri þeirra enduðu illa. Það var erfitt að vera einstæð móðir á þeim tíma.

„Þetta er rosalega mikil dramatík og þess vegna heitir erindið Makalausar formæður í baráttu við feðraveldið,“ segir Berglind Rós Magnúsdóttir, lektor á Menntavísindasviði Háskóla Íslands, um fyrirlestur sem hún heldur í sal Þjóðminjasafnsins í hádeginu í dag.

Þar fjallar Berglind Rós um langömmur sínar. „Þetta eru konur sem fæddust um 1880 og voru í efri lögum samfélagsins,“ segir Berglind Rós en bendir á að þrátt fyrir þessa stöðu kvennanna í samfélaginu hafi það ekki verið nóg til að tryggja þeim sess. „Það er oft talað um hvort þetta sé ekki spurning um þjóðfélagsstöðu. En þetta er líka spurning um kynferði,“ segir hún.

Berglind ætlar að byrja fyrirlesturinn á að segja frá langalangömmu sinni sem flutti fyrst kvenna einsöng. „Það var við jarðarför Jóns Sigurðssonar. Hún flutti lag eftir Ólöfu Finsen sem er eitt af fyrstu kventónskáldunum,“ segir Berglind. Lagið verði svo flutt aftur á morgun.

„Svo fylgi ég langömmu minni eftir, dóttur þeirrar sem söng yfir Jóni. Hún breytir út af hefðbundnu vali á mannsefni í sinni stétt og giftist bóndasyni að vestan. Svo svíkur hann hana og lætur sig hverfa frá henni og fimm börnum, í rauninni algjörlega án þess að tala um það eða ræða það,“ segir Berglind.

Hún fór svo út til Ameríku að leita bóndasonarins og teflir öllu í tvísýnu og þarf að selja muni og nánast setja sig á hausinn til þess að reyna að hafa uppi á honum, sem tekst svo ekkert. „En þetta er mjög dramatísk saga og það er í rauninni ekkert grín að vera einstæð móðir sem þarf að halda virðingu sinni og vera úr þessari stétt, missa manninn og reyna samt að vera fína frúin áfram,“ segir Berglind. Þetta hafi sett stórt strik í reikninginn fyrir hana. „En síðan er það hin langamma mín. Hún kemur úr sveitinni, er hreppstjóradóttir úr Húnavatnssýslu. Hún giftist sýslumanninum á Borðeyri. Það lítur býsna vel út og hún er búin að eignast afa minn. Nokkrum árum síðar eignast hún son sem sýslumaðurinn vill ekki gangast við og telur að hún hafi haldið framhjá sér,“ segir Berglind. Langamma hennar hafi þannig farið úr sínu fína embættismannalífi með honum og yfir í það að vera þvottakona í Reykjavík.

jonhakon@frettabladid.is

> **Það er oft talað um hvort þetta sé ekki spurning um þjóðfélagsstöðu. En þetta er líka spurning um kynferði.**
>
> *Berglind Rós Magnúsdóttir.*

Fjölmörg erindi eru á dagskrá Félagsráðgjafaþings á Hilton hóteli í dag:

Kynna nýjungar í þróun fagsins

Félagsráðgjafaþing fer fram á Hilton Reykjavík Nordica í dag. Að þinginu standa Félagsráðgjafafélag Íslands, Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands, ÍS-FORSA, Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd og Hollvinafélag félagsráðgjafardeildar.

Á dagskrá þingsins eru fjölmörg erindi á málstofum þar sem rannsóknir á sviði félagsráðgjafar og nýjungar í þróun fags og greinar eru kynntar. Má þar nefna samstarf í barnavernd, skólafélagsráðgjöf, samfélagsvinnu, öldrunarþjónustu og mataræði og ADHD.

Einnig eru fjölmargar vinnusmiðjur og umræðustofur þar sem rætt verður um ákveðin viðfangsefni svo sem félagsráðgjöf án landamæra, starfsendurhæfingu og tengslaeflandi vinnu.

Í undirbúningsnefnd Félagsráðgjafaþings voru María Rúnarsdóttir, formaður Félagsráðgjafafélags Íslands, Bjarney Kristjánsdóttir, Elísabet Karlsdóttir, Guðbjörg Ottósdóttir og Sigríður Jónsdóttir.

- jhh

PRÓFESSOR Í FÉLAGSRÁÐGJÖF Ein af þeim sem flytja fyrirlestur á málstofu er Sigrún Júlíusdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

FYRIR HRINGINN
Mótorsmiðjan-MotorFactory stendur fyrir vínylsölu- og skiptimarkaði í Skipholti 5 á laugardaginn frá klukkan 13 til 18. Allur ágóði rennur til Barnaspítala Hringsins.

ENDURNÆRANDI DEKURMEÐFERÐ

HEILSA OG ÚTLIT KYNNIR *Sigrún Ingvarsdóttir flugmaður segist endurnærast þegar hún fer í Aroma Derm-vafningsmeðferð. Þetta sé sannkallað dekur. Í tilefni konudags á sunnudag er 20% afsláttur af gjafabréfum í dag.*

Það er ekki slæmt að fá dekur í konudagsgjöf. Heilsa og útlit býður upp á nýstárlegar dekurmeðferðir sem hafa reynst bæði konum og körlum vel. „Ég hef farið nokkrum sinnum í vafningsmeðferð og mér finnst þetta bæði dekur og dásemd fyrir líkamann. Í þessum vetrarkulda er frábært að fara í hitateppi og vafninga. Ég finn gríðarlegan mun á líkamanum. Hann verður stinnari og maður losnar við appelsínuhúð,“ segir Sigrún Ingvarsdóttir. „Þetta er mjög áhrifarík leið til að endurnæra líkamann,“ bætir hún við. „Ég æfi mikið og hitinn losar um allar harðsperrur og óþægindi.“

Sigrún hefur einnig prófað SPM-andlitsmeðferð. „Það er sogæðanudd sem eykur heilbrigði húðarinnar, frumuskiptingu og blóðflæði. Það er notað hreint kollagen í þessa meðferð og maður finnur strax mun á húðinni. Þegar ég vil fara í fullkominn lúxus fer ég fyrst í SPM-meðferð og síðan í vafninginn. Maður verður ný manneskja á eftir. Ég vil mæla með þessu fyrir konur og karla sem vilja koma líkamskerfinu í gang. Sogæðanuddið losar um allan þrýsting í fótunum og dregur úr þreytu. Svo er mjög gott andrúmsloft á stofunni og manni líður einstaklega vel að meðferð lokinni,“ segir Sigrún.

Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits, segir að þeir sem hafa komið í vafningsmeðferð séu ákaflega ánægðir með árangurinn. „Ég er með 30 tegundir af vafningum en við erum með sérstakt infrarautt sánateppi sem hægt er að stilla upp í 60 gráðu hita. Það er einstakt fyrir húðhreinsun, bólgur í líkamanum eða appelsínuhúð.“

Þá býður Sandra einnig upp Detox Body Styler-meðferð fyrir fólk með hátt sýrustig, veikt æðakerfi, bjúg og meltingartruflanir svo eitthvað sé nefnt. „Ég veit að fólk sem er með gigt hefur fengið mun betri líðan með því að fara í þessa meðferð,“ segir Sandra. „Tækið hreinsar sogæðakerfið en byrjað er á því að fara í infrarauðan sánaklefa í 30 mínútur en síðan í poka. Þetta hefur sömuleiðis reynst vel fyrir íþróttafólk sem æfir mikið, fólk með fótaóeirð eða verki.“

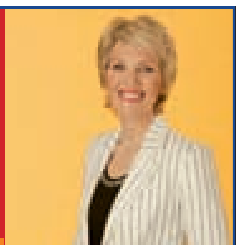
GÓÐ HEILSA Sandra Lárusdóttir fer hér með sogæðanudd á andlitið á Sigrúnu. „Algjör lúxus.“ MYND/GVA

SLÖKUN Sigrún segir að meðferðin sé endurnærandi og sér líði einstaklega vel á eftir. MYND/GVA

HEILSA OG ÚTLIT

Hægt er að kynna sér allar meðferðir hjá Heilsu og útliti á Facebook-síðu stofunnar eða í síma 562 6969. Heilsa og útlit er í Hlíðarsmára 17, Kópavogi.

www.matarfikn.is



Esther Helga Guðmundsdóttir M.Sc.

Glímir þú við stjórnleysi í áti og þyngd!

NÝTT LÍF

8 vikna námskeið fyrir þá sem glíma við ofþyngd, matarfíkn og/eða átraskanir.
Námskeiðin hefjast með helgarnámskeiði 06.03.15. Eiðum, Egilsstöðum 13.03.15. Hlíðardalssetri, Ölfusi (30 mín. frá Reykjavík)

Eftir helgarnámskeið tekur við daglegur stuðningur við meðferðar- og matarprógramm, hópfundir, fyrirlestrar og kynningar m.a. á 12 spora starfi.

Endurkomufólk sem vill komast í fráhald er velkomið á helgarnámskeið eingöngu!

MFM MIÐSTÖÐIN
Meðferða og fræðslumiðstöð vegna matarfíknar og átraskana
Hlíðasmári 10, 201 Kóp.
S. 568 3868, www.matarfikn.is

Áhugasamir hafi samband í síma 568 3868 eða sendið póst á matarfikn@matarfikn.is

LED LENSER® NEO

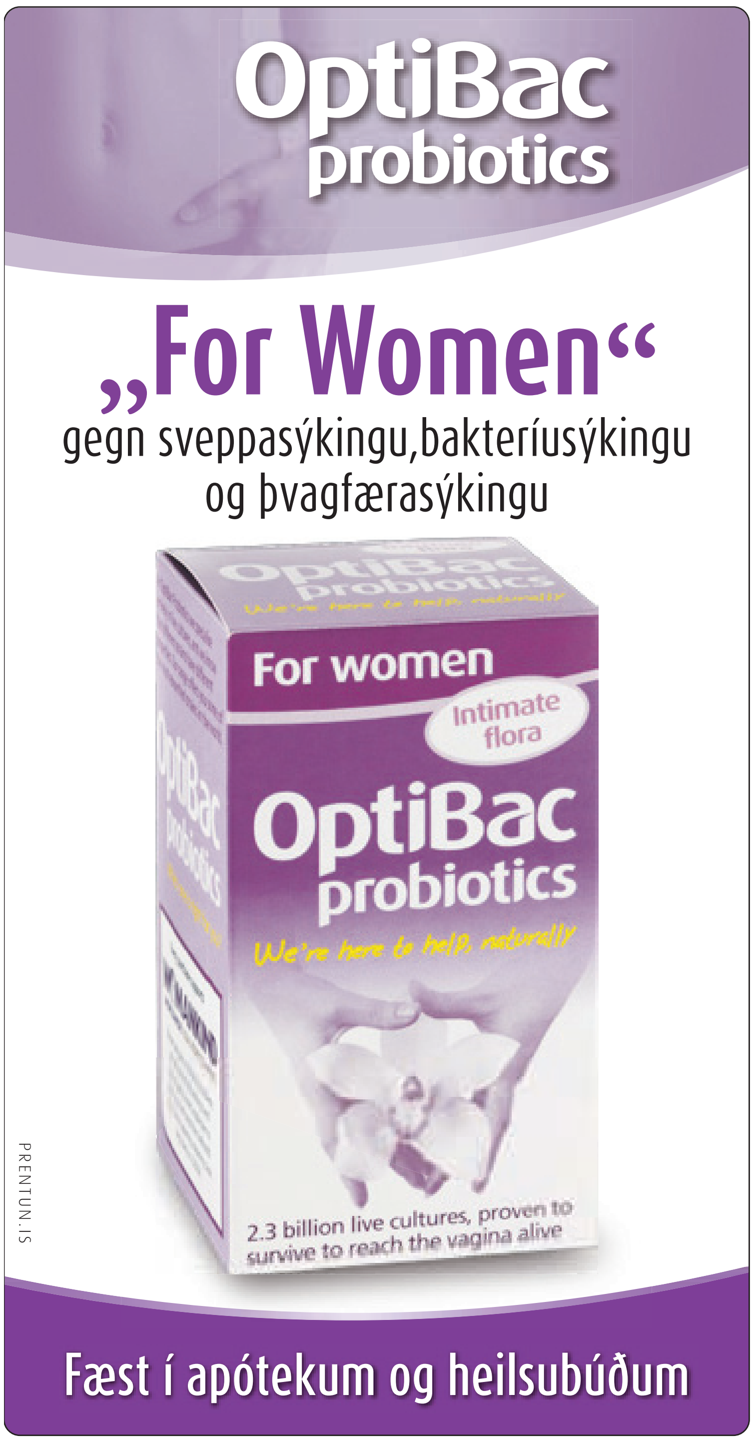
Á upplýstri slóð

- Allt að 90 lumens
- 90 grömm
- 16:9 breiður ljósgeisli
- Drægni: allt að 600 metrar
- Rautt blikkljós að aftan
- Fást í fimm litum

Verð: 5.487 kr.

VÉLAR & VERKFÆRI
SKÚTUVOGUR 1 C · 104 REYKJAVÍK · SÍMI: 550 8500 · FAX 5508510 · WWW.VV.IS

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429



BJART FRAM UNDAN Eiður Arnarsson, framkvæmdastjóri Íslensku tónlistarverðlaunanna, segir verðlaunahafa og þá sem eru tilnefndir til verðlauna nýta sér það til að koma sér á framfæri á erlendri grundu. MYND/VALLI

HLJÓMFÖGUR ÚTRÁS

TÓNLISTARVERÐLAUN *Í kvöld verður íslenskt tónlistarfólk verðlaunað. Undanfarin ár hafa verið gjöful og bjartir tímar eru fram undan hjá íslensku tónlistarfólki.*

Íslensku tónlistarverðlaunin verða veitt við hátíðlega athöfn í Hörpu í kvöld. Þau eru nokkurs konar uppskeruhátíð íslenska tónlistargeirans og eru um leið góður vettvangur til að kynna þá miklu fjölbreytni sem íslensk tónlist býður upp á í dag.

Sögu íslenskra tónlistarverðlauna má rekja aftur til ársins 1960 þegar Svavar Gests hélt úti poppsíðu í vikublaðinu Ásnum og tveimur árum síðar hjá Vikunni. Þau voru þó veitt óreglulega í langan tíma og það var ekki fyrr en árið 1994 sem nokkrir félagar úr Rokkdeild FÍH með þá Stefán Hjörleifsson og Eið Arnarsson í fararbroddi endurvöktu Íslensku tónlistarverðlaunin í núverandi mynd. Í dag er Eiður annar framkvæmdastjóra Íslensku tónlistarverðlaunanna ásamt Maríu Rut Reynisdóttur. Hann segir verðlaunin hafa mikið gildi fyrir tilnefnda og ekki síður verðlaunahafa og það aukist með hverju árinu sem líður. „Almennt held ég að það sé óhætt að segja að tónlistarmenn séu óhræddir við að hampa því stoltir ef þeir fá tilnefningar og enn frekar þegar þeir fá verðlaun. Við sjáum til dæmis marga þeirra nýta sér slíkt í tengslum við erlend verkefni, kynningu erlendis og margt fleira.“

Dagskráin í kvöld verður með nokkuð hefðbundnu sniði að sögn Eiðs. „Hátíðin í ár verður haldin í Silfurbergi en þar hefur hún verið haldin undanfarin ár fyrir utan síðasta ár en þá vorum við í Eldborgarsal Hörpu í tilefni af 20 ára afmæli verðlaunanna. Afhent verða verðlaun í tæplega þrjátíu flokkum og þar koma nær allar tegundir tónlistar við sögu. Eins og venjulega verður boðið upp á fjölbreytt tónlistaratriði og má þar nefna Prins Póló, Elfu Rún Kristinsdóttur, Dimmu, Júníus Meyvant, Skuggamyndir frá Býzans, Stórsveit Reykjavíkur og Amabadama.“

Gróskan í íslenskri tónlist er gríðarleg að sögn Eiðs og hefur verið það í mörg ár. „Það er ekkert sem bendir til annars en að sú þróun haldi áfram næstu árin og að tónlistarárið 2015 verði stórgott. Íslenskir listamenn hafa einnig verið afskaplega duglegir við að spila erlendis undanfarin ár og væntanlega mun það bara vaxa áfram.“

Meðal nokkurra dæma má nefna að á síðasta ári spilaði Ásgeir Trausti í Ástralíu, Ólafur Arnalds í Singapúr, GusGus í Rússlandi, Hjaltalín í Englandi, Skálmöld í Portúgal og Leaves og Bang Gang héldu tónleika í Kína.

Íslensku tónlistarverðlaunin hefjast kl. 18.30 í Silfurbergi. Athöfnin verður sýnd í beinni útsendingu á RÚV og hefst útsendingin kl. 20.30. Nánari upplýsingar um hátíðina og tilnefningar má finna á www.iston.is.

■starri@365.is

OF MONSTERS AND MEN Hljómsveitin mun flakka um heiminn í ár.

RAGNHEIÐUR Flutningur óperunnar Ragnheiðar í Skálholti var valinn tónlistarviðburður ársins. Höfundar hennar eru Friðrik Erlingsson og Gunnar Þórðarson.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur 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!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. FEBRÚAR 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
FEGURÐ OG STYRKLEIKI Í DANSI 2

Eyþór Rúnarsson meistarakokkur
HEIMALAGAÐ PASTA FRÁ GRUNNI 4

Tíska og trend í fatnaði
RÚLLUKRAGINN ER GÓÐUR Í KULDA 10

María Ólafsdóttir

SYNGUR TIL SIGURS Í AUSTURRÍKI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

KONUR ROKKA

Konudagurinn er á sunnudaginn og því um að gera að leyfa dömunum að njóta sín og fara inn í helgina með sérvalda tóna frá flottum íslenskum söngkonum.

- **JUNGLE DRUM** *EMILÍANA TORRINI*
- **FEGURÐARDROTTNING** *RAGNHEIÐUR GÍSLADÓTTIR*
- **HUMAN BEHAVIOR** *BJÖRK*
- **LÖG UNGA FÓLKSINS** *UNUN*
- **SÍSÍ** *GRÝLURNAR*
- **STELPUROKK** *TODMOBILE*
- **PAMELA** *DÚKKULÍSURNAR*
- **FOR YOUR LOVE** *ÞÓRUNN ANTONÍA*
- **EKKERT MÁL** *ELÍN EY*
- **TALAÐ VIÐ GLUGGANN** *HERA*

HVER VÆRI VERSTA MÖGULEGA ÚTKOMAN?

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Öll höfum við áhyggjur og okkar skammt af neikvæðum hugsunum. Þessar hugsanir eru manninum ekki til gagns heldur ein af hindrununum til betra lífs.

Góð vísa er sjaldan of oft kveðin og sama gildir um góðar áminningar í dagsins önn. Þrátt fyrir góðan vilja, staðfestu sem og vitund þá eigum við það til að gleyma því að vera meðvituð um eigin hugsunarhátt. Þegar eitthvað bjátar á eða kemur óvænt upp á eru neikvæðar hugsanir oft það fyrsta sem við grípum í. Kenna öðrum um eigin ófarir eða valkosti. Neikvæðar hugsanir halda okkur föngnum, þær hafa engan áhuga á framförum eða uppbyggingu og við höfum lítil sem engin not fyrir þær. Þess má þó geta að neikvæðar hugsanir eiga ekkert skylt við gagnrýna hugsun sem er hverjum viti bornum manni nauðsynleg til þess hreinlega að lifa af.

Við skulum samt sem áður aðeins kafa dýpra í neikvæðar hugsanir. Rannsóknir sýna að 85% af þeim áhyggjum sem við höfum af einhverju í framtíðinni endar í rauninni á því að verða jákvæð eða hlutlaus útkoma. Í þeim tilfellum sem þær áhyggjur, sem við höfðum, eiga við rök að styðjast og aðstæður eru á versta veginn þá er manneskjan þannig gerð að í flestum tilfellum ráðum við betur við þær en við héldum í fyrstu.

Gárungar segja að það taki þrjár vikur að venja sig á góða siði eða venja sig af þeim vondu. Prófið að vera meðvituð um eigin hugsanir frá og með deginum í dag og notið eftirfarandi ráð til aðstoðar við að venja ykkur af óþarfa og neikvæðum hugsunum:

Ekki taka öllu persónulega, við lendum öll í óheppilegum aðstæðum en heimurinn er ekki að refsa þér. Stundum erum við bara óheppin.

Ímyndaðu þér hver væri versta mögulega útkoman og veltu því fyrir þér hvað þú myndir gera þá, hvaða tæki þarftu til þess að leysa vandamálið og hvernig myndirðu gera það? Hugsaðu rökrétt, neikvæðar hugsanir eru oft og tíðum afrakstur af frjóu ímyndunarafli.

Settu þér jákvæð og uppbyggileg markmið og stefndu í þá átt. Það munu alltaf vera hindranir, ákveddu að leysa vandamálin með jákvæðu hugarfari.

Hjálpaðu öðrum og hrósaðu af einlægni, það er svo gott fyrir hjartað.

Skrifaðu niður þær áhyggjur sem þú hefur, ríföu blaðið og hentu því í ruslið. Það er ótrúlegt hvað þessi aðferð hefur mikil áhrif.

> Ekki taka öllu persónulega, við lendum öll í óheppilegum aðstæðum en heimurinn er ekki að refsa þér. Stundum erum við bara óheppin.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
NÚVITUND Á VINNUSTAÐNUM

Ásdís Olsen er helsti sérfræðingurinn á Íslandi í núvitund (mindfulness). Núvitund byggist á þjálfun sem miðar að aukinni sjálfsþekkingu, persónulegri hæfni, vellíðan, ánægju og hugarró. Þessa tækni geta vinnustaðir nú nýtt sér. Núvitund á vinnustað er aðferð sem var þróuð hjá Google og hafa nú öflugustu fyrirtæki heims, líkt og Nike og Apple, nýtt sér hana. Námskeiðið miðar að aukinni persónulega hæfni starfsmanna, áhrifaríkum samskiptum og meiri vellíðan og sátt á vinnustaðnum. Þátttakendur læra hagnýtar aðferðir til að auka einbeitingu, vellíðan og sátt í lífi og starfi. Hamingjuhúsið stendur fyrir námskeiðinu en markmið þess er að starfa á forsendum jákvæðrar sálfræði og miðla leiðum til að auka vellíðan og árangur í lífi og starfi.

Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni www.hamingjuhusid.is

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFÉLAG 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** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Vilhelm Gunnarsson**

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

HELGARTILBOÐ
20%
af Hamefa-skápum
Margar stærðir
Svartir / Beinhvítir

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT | Kauptúni | Sími 564 4400 | Opið mánudaga til laugardaga kl. 11-18 og sunnudaga kl. 13 -18 | Vefverslun á www.tekk.is

GLEYMIR ÞÚ AUGUNUM?

Augnkrem eru góð viðbót við daglega húðumhirðu og geta dregið úr þrota og fínum línum með réttri og reglulegri notkun.

Augnkrem ættu að vera í snyrtivörubúri hverrar konu og auðvitað karla ef því er að skipta. Þau eru ekki einungis til varnar fínum línum, þreytu og bólgum heldur halda fyrst og fremst raka á svæðinu í kringum viðkvæmt svæði augnanna. Kremin eru þykkari en venjuleg andlitskrem og innihalda oft meiri olíu, húðin á þessu svæði er þynnri en annars staðar á andlitinu og þarf því á frekari krafti að halda. Ótal augnkrem eru til fyrir alla aldurshópa og húðtýpur. Fyrir þá sem eru að byrja að nota augnkrem þá er algjör óþarfi að nota of virk krem, þetta snýst fyrst og fremst um að halda raka á augnsvæðinu.

Það er örlítil kúnst að setja á sig augnkrem því ekki er mælt með því að setja of mikið því það gerir einungis illt verra. Settu þunnt lag af kreminu á húðina sem liggur á augntóftunum og notaðu baugfingurinn til þess. Ástæðan fyrir því að sá fingur er notaður er sú að hann er veikastur og húðin verður ekki fyrir eins miklu álagi og ef vísifingur væri notaður. Allra best er svo að geyma augnkremin í kæli en kalt kremið getur dregið úr þrota og baugum.

ER DANS ÍÞRÓTT EÐA LISTGREIN?

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Þar sem ég sat og horfði á undankeppni Eurovision síðastliðinn laugardag og dáðist að kraftinum og hæfileikunum í dönsurunum sem komu þar fram, skaut upp í kollinn á mér gömlum draumi, draumi um að dansa á stóra sviðinu í sjálfri Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva. Ég hugsa að allir dansarar eigi sér þennan draum, eða allavega þeir dansarar sem elska Eurovision eins og ég og því get ég lítið annað en samglaðst þeim dönsurum sem fara út núna með sigurlaginu og óskað þeim innilega til hamingju.

Að mínu mati er dans gullfalleg og stórkostleg list sem getur gætt tónlist svo miklu lífi með því að túlka hana eða texta hennar. Dansinn getur vakið miklar tilfinningar innra með manni, hvort sem þær eru jákvæðar eða neikvæðar. En er hægt að segja að dans sé einungis listgrein en ekki íþrótt?

Skoðum þetta frá sjónarhorni dansandi íþróttafræðingsins!

- Dansarar þurfa að búa yfir gríðarlega miklum líkamlegum styrk til þess að geta framkvæmt allar þær hreyfingar sem danshöfundar leggja fyrir þá.
- Dansarar þurfa að þekkja líkama sinn inn og út og þeir þurfa að geta spennt og einangrað ákveðna vöðva líkamans á meðan þeir slaka á öðrum.
- Dansarar þurfa að vera kattliðugir og hafa mikið og gott jafnvægi sem og samhæfingu.
- Dansarar þurfa að hafa mjög mikinn sprengikraft til þess að geta framkvæmt kraftmikil stökk og hopp.
- Dansarar þurfa að búa yfir mjög mikilli tækni.
- Dansarar þurfa að læra heilu rútínurnar og dansverkin á meðan þeir æfa líkamann sem er gríðarlega mikil heilaleikfimi.
- Dansarar þurfa svo síðast en ekki síst að hafa gott þol, bæði loftháð þol sem er þol sem við notum þegar við hreyfum okkur í lengri tíma og loftfirrt þol sem er þol sem við notum þegar við tökum vel á því í styttri tíma eins og í sprettum. Eitt lag, eins og t.d. sigurlagið í Eurovision, er yfirleitt um þrjár mínútur. Ef dansararnir dansa allan tímann, af fullum krafti, er það nokkurn veginn eins og að taka þriggja mínútna sprett á hlaupabrettinu. Ég hef allavega aldrei komið öðruvísi út af sviði en bullandi sveitt og lafmóð!

Allt þetta þurfa góðir dansarar að geta gert á sama tíma og þeir dansa í takt, sem er nú ekki eitthvað sem allir geta, þurfa að vera tignarlegir, brosa og ekki láta sjá á sér að þetta sé á nokkurn hátt líkamlega erfitt. Niðurstaða mín er því sú að góðir dansarar séu ekki síður toppíþróttamenn en listamenn.

Ég hvet alla til að standa upp úr stólnum í dag eftir að þeir lesa þetta og taka sporið við uppáhaldslagið sitt, það bæði léttir lund og kemur blóðflæðinu af stað.

HVENÆR ER RÉTTI TÍMINN FYRIR KYNLÍF?

Í viku hverri flakka ég á milli grunnskóla og félagsmiðstöðva og svara nafnlausum spurningum nemenda um kynlíf og líkamann. Ég er gjarnan spurð hvort ég greini mun á spurningum unglinga frá því að ég byrjaði með kynfræðsluna árið 2010 og núna. Ég er alltaf að hitta nýja unglinga og spurningarnar eru því gjarnan þær sömu. Hér eru nýlegar nafnlausar spurningar úr kynfræðslu grunnskólanemenda á aldrinum 13 ára til 16 ára.

***Spurning:** Er hægt að fá kynsjúkdóm í munninn?*

Svar: Það er svo sannarlega hægt. Kynsjúkdómar smitast með snertingu slímhúðar og/eða með blóði. Ef munnmök eru stunduð, munnur á kynfæri, og kynfærið er sýkt af kynsjúkdómi þá getur viðkomandi smitast. Einnig geta frunsur af munni smitast á kynfæri. Það er mælt með því að nota verjur við munnmök. Ef um ræðir typpi þá er notaður smokkur. Það er ein af ástæðum þess að framleiddir eru smokkar með bragði. Ef um píku ræðir eða rass þá er mælt með að nota plastfilmu líkt og tannlæknar nota. Slíkt hefur ekki verið fáanlegt hér á landi og því er mælt með að klippa smokk langsum og strengja yfir svæðinn sem á að sleikja. Ef viðkomandi hefur bara stundað óvarin munnmök þá yrði það greint með stroku í hálsi. Ef viðkomandi stundaði einnig óvarðar samfarir þá ætti að vera nóg að greina með þvagprufu. Þú getur fengið kynsjúkdóma í hálsinn, rassinn og kynfærin og þú getur verið með nokkra kynsjúkdóma í einu. Þess vegna skiptir máli að þekkja kynsjúkdómastöðu viðkomandi áður en óvarið kynlíf er stundað, nú eða bara nota smokkinn. Þetta er kjörið til að ræða frekar með skólahjúkrunarfræðingnum sem er sérfræðingur í öllu sem tengist kynsjúkdómum og verjum.

***Spurning:** Hvernig veit maður hvort maður sér tilbúin/n til að stunda kynlíf?*

Svar: Það getur verið vandasamt að vita það en ég bjó til gátlista fyrir unglinga og gott er að muna að kynlíf er meira en bara samfarir. Allt kynlíf byrjar í heilanum, hvað segir hann þér? Segir hann já eða er hann stressaður og kvíðinn? Heili stýrir kynfærum og því þarf hann að vera með ef þú ert að velta þessu fyrir þér. Annað, áfengi deyfir kynfæri og heila og því er mikilvægt að vera edrú. Ef þú treystir þér ekki til þess, þá ertu ekki tilbúin/n. Hefur þú stundað sjálfsfróun? Allt kynlíf byrjar á okkur sjálfum og því þurfum við að þekkja eigin líkama áður en við stundum kynlíf með annarri manneskju. Þá vil ég líka að þú getir talað við bólfélagann þinn. Spurt hvað viðkomandi þyki gott og sagt hvað þér þyki gott. Horfst í augu og spurt hvort ekki sé allt í lagi og hvort megi halda áfram. Kynlíf er ákveðinn tjáningarmáti fólks og því mikilvægt að geta talað við bólfélagann. Getur þú keypt smokka og kanntu að nota þá? Veistu hvað þú er að fara í tékk? Getur þú leitað til einhvers fullorðins sem þú treystir til að gefa svar og ráð við kynferðislegum málefnum? Það getur margt komið upp á í kynlífi og því er gott að geta leitað til einhvers sem svarar spurningum manns á hreinskilinn og heiðarlegan hátt.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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

HOLLARI KOSTUR
Í
SNAKKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað

HENTAR VEL Í ÁTAKINU

POPCORNERS/ICELAND

DRAUMURINN VARÐ AÐ VERULEIKA

Það hefur varla farið fram hjá einu einasta mannsbarni á Íslandi að Eurovision er á næsta leiti og við höfum kosið okkar fulltrúa, hina tuttugu og tveggja ára gömlu Maríu Ólafsdóttur. María mun flytja lagið Unbroken sem hún samdi með strákunum í StopWaitGo en með Maríu í för verður Friðrik Dór sem einnig átti lag í Söngvakeppninni og barðist við Maríu um sigurinn.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Tónlist og leiklist renna um æðar hinnar ungu Maríu og erfitt er að aðskilja ástríðu frá áhugamáli sem stýrir svo námi og vinnu. María stundar nám í kennslu leiklistar, tónlistar og dans við Háskóla Íslands. Þar sameinar hún áhugamál, vinnu og ástríðu; leiklist, söng og dans. María var í kór í skólanum og hefur leikið í fjölda söngleikja og leikrita. Eitthvað sem í fyrstu var áhugamál er að verða að vinnu og því er draumurinn að verða að veruleika. Hún býst við miklum önnum á næstu misserum og mun því taka sér hlé frá námi til að uppfylla draum sinn um að syngja á sviði. Það er heldur ekki neitt smásvið heldur á sjálfu stóra sviðinu í Austurríki fyrir framan um 200 milljónir áhorfenda. „Ég hef alltaf elskað Eurovision og þegar strákarnir báðu mig um að syngja lagið þá sló ég til.“ María segist vera smá Eurovision-nörd og veit þó nokkuð margt um fyrri keppnir og keppendur. Þegar hún er innt eftir því hvaða ímynd hún gefi af sér fyrir alla hina áhugamennina þarna úti sem nú munu kynna sér hana þá roðnar hún og dæsir og svarar: „Æ, ég veit það ekki.“

Söngur allan daginn

María semur lög og texta og segir laglínuna koma fyrst og textann svo. Hún er ekki tilbúin að deila tónlistinni með alheiminum, eins og hún segir: „Það þarf þor til að leyfa öðru fólki að hlusta á tónlistina.“ Enn sem komið er eru lagasmíðarnar persónulegar og frekar eitthvað sem hún grípur í og dútlar sér við. Hún spilar á píanó og var að eignast gítar sem hún glamrar á í hjáverkum. Dívur líkt og Céline Dion og Whitney Houston veita henni innblástur. Draumadúettinn væri þó með Eyþóri Inga því „ég sé fyrir mér að raddir okkar passi svo vel saman og svo er hann svo viðkunnanlegur“, að sögn Maríu. Eyþór Ingi er þekktur fyrir líflega sviðsframkomu og þar sér María fyrir sér að bakgrunnur hennar úr leikhúsinu kæmi sér vel. Blaðamann grunar að það sé ekki langt í að söngur þeirra muni tvinnast fallega saman á öldum ljósvakans.

Leiklistin á hug og hjarta

Áhuginn á leiklist kviknaði þegar hún var tíu ára og fór með vinkonu sinni á leiklistarnámskeið hjá Bæjarleikhúsinu í Mosfellsbæ. Nú í vetur hefur María svo gegnt hlutverki Ronju ræningjadóttur í uppsetningu Bæjarleikhússins. Þegar hún er spurð að því hvort hún tengi sérstaklega við Ronju sem persónu þá segir hún: „Ronja er mjög ólík mér, ég fékk ótrúlega mikla útrás við að leika hana því hún er ekki feimin. Ronja segir það sem henni finnst og er andstæða við það sem ég er en hún hjálpaði mér pínu að verða ákveðin og koma út úr skelinni.“ Það má því draga þá ályktun að Ronja verði með henni á stóra sviðinu í Austurríki í vor.

Maríu dreymir um frama í leiklist og söng. Þó vill hún ekki endilega meina að hún muni sameina þetta tvennt á fjölum Broadway heldur einbeita sér að leiklistinni og leyfa söngnum að fylgja með. Hún stefnir á framhaldsnám í leiklist og mun fara í nokkrar áheyrnarprufur erlendis með vorinu og verður sú fyrsta í Guildford í London. Þá er nú ekki slæmt að vera með þátttöku í Eurovision á ferilskránni. Hún roðnar smá í kinnum þegar hún er innt eftir draumamótleikaranum hér á Íslandi og nefnir þann sem fær margar dömur til að kikna í hnjánum, hann Þorvald Davíð. María segist vera hrifin af rómantískum gamanmyndum og þar er Jennifer Aniston í sérstöku uppáhaldi. Það er spurning hvort ekki sé kominn tími á íslenska gamanrómantík með þeim Maríu og Þorvaldi í aðalhlutverki.

> „Þegar hún er spurð hvort hún ætli að gera okkur það að vinna keppnina þá svarar hún með stríðnisglotti „á maður nokkuð að vera gera það?“

Frægðarsólin rís hátt

María er hlédræg og feimin. Hún vill fá að halda sér og sínu aðeins út af fyrir sig, sérstaklega eftir því sem athyglin sem beinist að henni eykst. Hún er með lítið hjarta og þolir illa eitthvað sem tekur á taugarnar eins og hryllingsmyndir. Hún gæti verkað lokuð en í raun þá velur hún vandlega hverjum hún hleypir að sér og því getur það tekið hana smá tíma að kynnast fólki. Þessi feimni hverfur þegar hún baðar sig í ljóma sviðsljóssins. Henni líður vel á sviði og finnst hún vera komin heim. Þessi skyndilega frægð sem hefur fylgt sigri hennar í Söngvakeppninni hefur komið henni ögn í opna skjöldu og hún segist þurfa að venjast því að fólk úti á götu viti allt í einu hver hún er og veiti henni sérstaka athygli.

María er ekki ókunnug söng og sviðsljósinu því þegar hún var aðeins sextán ára gömul þá lék hún næstelstu von Trapp-dótturina, Lovísu, í Söngvaseiði í Borgarleikhúsinu. María segir þann söngleik vera í sérstöku uppáhaldi hjá sér og mætti í raun flokka sem hennar uppáhaldsmynd. Hlutverkið hafi því

FYRSTU ÁRIN

FÖSTUDAGUR **20. FEBRÚAR 2015**

Kynningarblað Matur, tónlist, öryggi, þroski og bleiur.

Mótast snemma

Matarsmekkur barna mótast snemma. Best er að reyna að venja þau á holla fæðu strax á unga aldri. **SÍÐA 2**

Eflir tengslin

Tónlistarstarf eflir tengsl milli kennara og barna og milli barnanna sjálfra. **SÍÐA 4**

Öryggið ofar öllu

Ýmsar slysagildrur leynast í umhverfi barna. Mikilvægt er að kynna sér þær vel. **SÍÐA 6**

Öryggi sofandi barna

Ungbörn er öruggast að leggja til svefns á bakið. Á vefnum ljosmodir.is segir að með því sé minnsta hætta á vöggudauða en samkvæmt rannsóknum barnalækna í Ameríku lækkaði tíðni vöggudauða um 40% prósent eftir að farið var að ráðleggja foreldrum að leggja ungbörn á bakið árið 1992. Ungbarn sem lagt er á hliðina er ekki talið eins öruggt. Tryggja þarf vel að barnið geti ekki rúllað yfir á magann.

Barnarúm sem uppfyllir öryggiskröfur er öruggari svefnstaður en hjónarúm. Ungbörn ættu ekki að sofa í vatnsrúmum, ofan á púðum, grjónapúðum eða öðru mjög mjúku undirlagi.

Aukakoddar, bangsar og mjúk leikföng ættu ekki að vera í rúmi barnsins meðan það sefur.

Strekkja þarf lak vel undir dýnu svo ekki sé hætta á að það vefjist um barnið. Einnig ætti að leggja barnið við fótagaflinn svo það færist síður undir sængina eða festa endann á sænginni undir dýnunni til fóta.

Nýjar rannsóknir benda til þess að notkun snuðs á svefntíma dragi úr líkum á vöggudauða.

Sjá www.ljosmodir.is

Börn taka sætt bragð fram yfir annað ef sætt er á boðstólum. Venja þarf börn við fjölbreytta og holla fæðu frá unga aldri.

Matarsmekkur mótast snemma

Matmálstímar fjölskyldunnar geta auðveldlega breyst úr notalegri samveru stund í baráttu, grát og gnístran tanna ef þau minnstu við matarborðið harðneita að borða. Þó má ekki missa móðinn heldur þarf að kynna fyrir þeim holla fæðu frá unga aldri. Eftirfarandi ráð eru fengin úr skrifum Önnu Sigríðar Ólafsdóttur matvæla- og næringarfræðings.

● Börn þurfa fyrirmyndir þegar kemur að fæðuvali og borðsiðum. Mikilvægt er að setjast niður með börnunum við matarborðið og borða með þeim. Þau læra frekar af því sem þau sjá en því sem þeim er sagt.

● Börn taka sætt bragð fram yfir annað ef sætt er í boði. Matvöru með viðbættum sykri er í raun óþarfi að kynna fyrir börnum á fyrstu árum en tilvalið að kenna þeim að njóta ávaxta í stað sælgætis. Erfiðara er að halda sætindum frá barni eftir að það er komið á bragðið.

● Börn eru smeyk við nýjar fæðutegundir. Það þarf að gefa börnum tíma til að venjast nýrri tegund og bjóða þess vegna aftur og aftur upp á hana. Einfaldir réttir og fáar tegundir eru líklegastir til að falla í kramið. Pottréttir og kássur eiga síður upp á pallborðið.

● Einfalt og aðskilið á diskinum. Oft vilja börn hafa matinn aðskilinn á diskinum, grænmetið sér, kartöflur eða kornmeti sér og kjöt eða fisk sér. Þá gæti reynst árangursríkt að skera grænmetið í handhæga bita eða ræmur.

● Hlutverk í eldhúsinu. Til að tendra áhuga barna á mat og matmálstímum gæti verið sniðugt að fá þeim hlutverk í undirbúningnum. Yngstu börnin gætu hjálpað til við að skola grænmeti, móta brauðdeig eða pakka bökunarkartöflum inn í álpappír og jafnvel leggja á borð.

● Matarsmekkur þróast strax í æsku. Holla fæðu ætti því að kynna fyrir börnum á meðan þau eru ung; ávexti, grænmeti og grófmeti.

Heimild: Grein Önnu Sigríðar Ólafsdóttur, matvæla og næringarfræðings á ***www.6h.is***

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmaður auglýsinga:** Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512-5446
Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Gerðu kröfur um öryggi
© Inter IKEA Systems B.V. 2015
Hjá IKEA eru börn mikilvægasta fólkið. Það endurspeglast ekki síst í því að allar barnavörurnar okkar þurfa að standast ströngustu öryggiskröfur í heimi. Þær þola því hopp og högg, og barninu verður ekki meint af því að naga þær. Þannig fá foreldrar að minnsta kosti hugarró, þótt við getum ekki lofað þeim friði og ró.
EKBY HEMNES/ EKBY HENSVIK hilla 4.890,-
B119×D28cm. Hvítt bæs
LEKA órói 1.490,-
100% bómull
Hægt er að stilla rúmdýnuna í tvær mismunandi hæðir. Hafðu hana háa í upphafi og lækkaðu hana þegar barnið þitt fer að velta sér.
SUNDVIK skiptiborð/kommóða 29.900,-
B79×D57/87, H99/108cm. Hvítt
29.900,-
GONATT ungbarnarúm
B60×L120cm. Ljósgrátt
JAFNLAUNAVOTTUN VR
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is
IKEA®

Tónlistin eflir tengsl barnanna

Á vefsíðunni Börn og tónlist má finna mikinn fjölda myndbanda af söngvum og leikjum sem grunnskólakennarinn Birte Harksen hefur safnað saman. Hún segir tónlistarstarf efla tengsli milli kennara og barna og á milli barnanna sjálfra.

Skólaárið 2006–2007 fékk Birte Harksen, kennari á Heilsuleikskólanum Urðarhóli, styrk úr Þróunarsjóði leikskóla til þróunarverkefnisins „Breitt og fjölbreytt tónlistarstarf í leikskóla“. Afrakstur þess er meðal annars vefsíðan Börn og tónlist (bornogtonlist.net) þar sem finna má ógrynni laga, texta, leikja og annað sem tengist tónlist. „Markmið verkefnisins voru fjögur: að dýpka skilning barnanna á tónlistinni, að leyfa börnunum að hafa meiri áhrif, fá meiri fjölbreytni í tónlistarstarfið og virkja sköpunarmáttinn í bæði börnum og kennurum,“ útskýrir Birte.

Mikil áhrif tónlistarinnar

Til þess að dýpka skilning barnanna fór hún að vinna meira með sögurnar á bak við lögin, að gera litla leikþætti úr þeim. „Þannig erum við komin með aðra tengingu og öðruvísi áhuga. Það kom fljótt í ljós að það þurfti að gera mjög lítið til að ná miklum áhrifum en ég upplifði sterkt hvernig tónlistin efldi tengsl milli okkar og barnanna og á milli barnanna. Þessi tengsl eru grundvöllur að því að vinna faglegt leikskólastarf.“

Syngur fyrirmæli

Annað sem Birte langaði að ná fram var að tónlistin hætti að vera bundin við einhverjar ákveðnar tónlistarstundir sem voru á ákveðnum dögum og tímum. „Mér finnst mikilvægt að vinna gegn of þröngum skilgreiningum á hlutverki tónlistar í leikskólanum. Tónlistin ætti að koma alls staðar inn í daglegt starf. Dæmi um þetta er að ég nota mikið söng í óhefðbundnum aðstæðum svo sem í fataklefanum og svo syng ég líka stundum fyrirmæli.“

Allir geta notað tónlist

Að sögn Birte gera flestir sér grein fyrir mikilvægi tónlistar í lífi barna en margir hiki við að nota hana af því þeir „kunna ekki að syngja eða spila á hljóðfæri“.

„Það er svo gott með börn að þau sýna viðbrögð strax, maður fær strax að vita hvort það sem maður er að gera virkar eða ekki. Það geta allir notað tónlist, það þarf bara að finna hentuga leið. Til að ná áhuga hjá börnum er sniðugt að leyfa þeim að hafa áhrif. Það er hægt að búa til eitthvert bulllag, til dæmis „sjáðu hestinn minn, hann er fallegur“. Svo er einu barni leyft að velja litinn á hestinum og öðru barni að velja eitthvað skrítið sem hesturinn gerir, þá breytist lagið í „sjáðu græna hestinn minn, hann er fallegur og kann að fljúga“. Þannig er maður kominn með þátttöku barnanna, samveru og leik en líka tónlist. Tónlistin er þá hætt að vera ákveðið markmið og er orðin leið að samveru, leik og skemmtun. Með þessu eflist málþroski barnanna líka um leið,“ segir Birte.

Birte Harksen segir tónlist hafa áhrif á flest börn þótt þau sýni það á ólíkan máta. MYND/PJETUR

Starfið gert sýnilegt

Birte hefur fengið mikil og góð viðbrögð við vefnum en tilgangur hans var meðal annars að gera þann metnað sem lagður er í leikskólastarf sýnilegan. „Mig langaði til að samfélagið yrði meðvitaðra um hið góða starf sem fram fer í leikskólanum. Það tekur vissulega mikinn tíma að viðhalda vefnum en þetta er áhugamálið mitt og mér finnst gaman að fá viðbrögð og að heyra að fólk þekkir lögin mín. Nú er ég líka farin að halda námskeið og fyrirlestra fyrir starfsmenn annarra leikskóla og tímabundin námskeið fyrir börn á öðrum leikskólum. Ég er einnig að vinna að öðru þróunarverkefni sem kallast „Að læra gegnum dans“ og þar er ég að spá í læsi í breiðari skilningi, hvernig hægt er að vinna með hljóðkerfisvitund gegnum dans og hvernig hægt er að tengja hlutina saman. Það er mjög spennandi.“

Nuby verndar barnið þitt

Nuby All Natural er náttúruleg barnalína sem verndar barnið þitt. Nuby hefur nú með áralangri reynslu þróað náttúrulega línu af hreinsi- og snyrtivörum sem sérstaklega eru ætlaðar ungbörnun. Allar þessar vörur innihalda náttúruefnið Citroganix sem sótthreinsar og verndar viðkvæma húð.

Nuby All Natural eru hreinlætis- og snyrtivörur fyrir móður og barn. Vörurnar eru án allra eiturefna og eru algjörlega náttúrulegar. Allar vörurnar innihalda nýtt efni sem nefnist Citroganix en það er unnið úr murcia-appelsínum. Citroganix virkar gegn bakteríum, sýklum, sveppum og frumdýrum. Citroganix er alkóhólfrítt, án parabena, án phenozyethanols og talkfrítt.

Nuby bossakrem

Nuby Citroganix-bossakremið er með 15% sinkoxíði. Sink hjálpar til við að vernda viðkvæma bossa gegn þvagi, hægðum og núningi frá bleiu. Nuby-bossakremið ver húðina gegn bakteríum og gerlum sem valda bleiuútbrotum og Candida-sveppasýkingu. Verndar, veitir raka og róar.

Nuby blautþurrkur

Nuby Citroganix-blautþurrkurnar eru rakagefandi, róandi og hjálpa til við að vernda barnið gegn bleiuútbrotum. Þær veita sömu vernd og bossakremið.

Nuby brjóstakrem

Nuby Citroganix Lanolin-mýkingarkrem fyrir konur með barn á brjósti. Lanolin gefur mikinn raka og myndar verndandi himnu sem græðir sprungnar geirvörtur. Hefur sótthreinsandi eiginleika gegn bakteríum sem hjálpar til við að fá geirvörturnar til að gróa hraðar.

Nuby tanntökugel

Nuby Citroganix-tanntökugelið er alveg náttúruleg vara og dregur skjótt úr sársauka sem einkennir stundum tanntöku hjá litlum krílum.

Nuby góm- og tannhreinsir

Nuby-góm- og tanngelhreinsir fyrir börn er fullkomlega náttúrulegur. Hreinsigelið er sérstaklega gert til að hreinsa góma og tennur ungbarna frá 4-24 mánaða á öruggan og náttúrulegan hátt. Með gelinu kemur mjúkur nuddbursti til að nota við hreinsunina. Gelið er flúorlaust, það róar viðkvæma góma og hefur sótthreinsandi eiginleika gegn bakteríum sem valda tannskemmdum.

Nuby tannkrem

Nuby Citroganix-barnatannkremið er flúorlaust, náttúrulegt tannkrem, sérstaklega hannað fyrir börn frá 24 mánaða aldri. Óhætt er að kyngja tannkreminu, það róar viðkvæma góma og hefur 99,9% sótthreinsandi eiginleika gegn bakteríum sem valda tannskemmdum.

Upplýsingar

Nánar um Nuby og sölustaði:
facebook.com/
Nuby.Barnavorur

Stiklað á stóru

Börn þroskast mishratt og óþarfi að bera þau allt of mikið saman. Hins vegar getur verið ágætt að hafa eitthvað til að miða við og á heimasíðu Landlæknis er stiklað á stóru í þroska barna eftir aldri.

6 mánaða barn:

- spriklar, veltir sér yfir á maga og á bak
- **grípur um hluti og flytur á milli handa**
- setur allt upp í munn
- **byrjar að sitja með stuðningi**
- tyllir vel í fætur, dansar á tánum
- **lítur í átt að hljóði**
- gerir greinarmun á fólki sem það þekkir og ókunnugum
- **brosir við spegilmynd sinni**
- bablar
- **byrjar að tyggja og fyrsta tönnin birtist (getur verið fyrr eða seinna)**

9 mánaða barn:

- sest upp og situr óstutt
- **skríður**
- getur togað sig upp til að standa, stendur við húsgögn
- **drekkur úr bolla með hjálp**
- tínir upp í sig, til dæmis brauðbita, notar vísifingur og þumal

1 árs barn:

- **stendur sjálft, tekur fyrstu skrefin**
- reynir að setja einn kubb ofan á annan
- **er næstum hætt að skoða dót með munninum**
- drekkur sjálft úr bolla
- **reynir að borða sjálft með skeið**
- segir nokkur orð og skilur einföld fyrirmæli

2ja ára barn

- hleypur um og fer í stiga, eitt skref í einu
- **getur gengið afturábak**
- snýr hnöppum og hurðarhúnum, skrúfar lok af dósum
- **borðar sjálft**
- hjálpar til við að klæða sig, það fer í og úr buxum, sokkum og skóm
- **hlustar á sögur, bendir á myndir og flettir blaðsíðum, byrjar að mynda setningar**
- sest á koppinn

4ra ára barn

- **lærir að telja**
- segir sögur og fer í hlutverkaleiki
- **teiknar myndir og finnst gaman að klippa og líma**
- finnst skemmtilegt í fjörmiklum leikjum
- **getur verið glannalegt.**
- heldur athyglinni í stuttan tíma og hefur ekkert tímaskyn.
- **hjólar á þríhjóli.**
- fer sjálft á klósett

6 ára

- **er forvitið og sífellt í leit að nýjum ævintýrum.**
- missir auðveldlega athyglina
- **getur ekki lagt rétt mat á fjarlægð og hraða bíls**
- sér ekki alltaf fyrir afleiðingar gjörða sinna

Nûby™

0% BISPHENOL A

með þér alla leið

Allir Nuby stútarnir og rörin eru með einkaleyfi og eru sérstaklega hönnuð til að henta vel í þróun á gómi og nýjum tönnum barna.

Stútkanna hjálpar barni frá pela yfir á stútkönnu. Stúturinn þróar bitfærni þar sem bíta þarf í stút til hann leki. Styrkir vöðva í og við munn.

Stútkanna með þægilegu gripi. Stútur mjórri en í skrefi 1 og veldur því ekki vandamálum við þroska munns og tanna. Það að ná góðu gripi á könnu stuðlar að sjálfstæði.

Rörkannan kennir barni að drekka með röri þ.e. að nota varirnar til að sjúga upp úr könnunni. Styrkir vöðva í og við munn og örvar bit.

Kanna/brúsi, skrefið þar sem barnið lærir að drekka alveg sjálft. Styrkir barn til sjálfstæðis. Að færast yfir á glas veltur á stöðugleika kjálkans sem myndast við þróun bits.

Kíktu á okkur á facebook - www.facebook.com/Nuby.Barnavorur

atc. ARCTIC TRADING COMPANY

Öryggið í fyrirrúmi

Ýmsar slysagildrur leynast í umhverfi okkar. Á vefsíðu Landlæknisembættisins eru gefin góð ráð til foreldra um hvernig þeir geti sem best tryggt öryggi barna sinna. Hér má sjá nokkur þessara ráða.

Fall

- Kennið barninu að halda sér alltaf í handriðið þegar farið er um stiga.
- **Setjið öryggislæsingar til að tryggja að gluggar opnist ekki meira en 9 cm.**
- Setjið ekki rúm, stóla eða borð undir glugga í barna- og leikherbergjum.
- **Talið við barnið um hættlurnar sem fylgja því að leika sér við glugga.**

Brunaslys

- Kannið vel að hitastig baðvatnsins sé ekki yfir 37 °C.
- **Gætið þess að barnið komist ekki að straujárni meðan straujað er.**
- Gangið úr skugga um að allar rafmagnssnúrur og innstungur séu í lagi.
- **Látið ekki snúrur raftækja hanga niður af borðum.**
- Notið aftari hellur á eldavél og snúið handföngum og sköftum að vegg.
- **Geymið kveikjara og eldspýtur þar sem börn ná ekki til.**

Köfnun

- Fjarlægið plastumbúðir og poka af öllu tagi og geymið þar sem börn ná ekki til.
- **Leyfið barninu ekki að borða án eftirlits.**
- Leyfið barninu ekki að hlaupa um með mat í munninum.
- **Gefið börnum ekki fæðu sem er hörð og lítil, t.d. sælgæti, hnetur og ísmola.**
- Hafið smáhluti þar sem barnið nær ekki til, ef það setur enn allt í munninn.
- **Fjarlægið allar reimar úr fatnaði barna.**
- Leyfið aldrei leiki með snúrur, bönd og hangandi lykkjur.
- **Gætið þess að gardínusnúrur hangi ekki niður á gólf.**

Skurðir og mar

- Geymið hættulega hluti, þunga og beitta, þar sem barnið nær ekki til.
- **Setjið öryggisgler eða öryggisfilmu á gler í hurðum, borðum og fleiru sem er í hæð barnsins.**
- Setjið fingravini á hurðir til að koma í veg fyrir klemmuslys.

Drukknun

- Víkið aldrei frá barni í baði, ekki eitt augnablik.
- **Fylgist vel með börnum ef þau fá að leika sér í vatni.**
- Tæmið alltaf vaðlaugar, fötur og garðkönnur eftir notkun.
- **Látið barn aldrei leika sér eitt nálægt pollum eða vatni.**

Eitrun

- Geymið efni og lyf í læstum hirslum.
- **Geymið öll efni í upphaflegum umbúðum til að fyrirbyggja misskilning.**
- Geymið ekki lyf í handtöskum eða í náttborðinu.
- **Kannið hvort plöntur á heimilinu og í garðinum séu eitraðar.**

Reiðhjól

- Veljið hjól sem hentar aldri, stærð og þroska barnsins.
- **Ekki er æskilegt að börn yngri en 5 ára séu á tvíhjóli þótt þau noti hjálpardekk.**
- Öll börn eiga að nota hjálm þegar þau eru að hjóla, líka þegar þau eru á þríhjólum.
- **Veljið reiðhjól með fótbremsum fyrir börnin.**

Önnur útileiktæki

- Þegar börn eru á línuskautum og hlaupahjólum verða þau að hafa hjálm og hlífar á úlnliðum, olnbogum og hnjám.
- **Gætið þess að börn á sleðum og þotum renni á öruggum svæðum fjarri umferð. Ung börn valda ekki stýrissleðum.**
- Fylgið leiðbeiningum framleiðandans um aldursmörk á trampólínum. Leyfið aldrei litlum börnum að hoppa með eldri börnum.

Pampers fær viðurkenningu fyrir gæði

Pampers-bleiur fengu nýlega viðurkenningu fyrir gæði frá óháðum samtökum húðlækna og sérfræðinga á sviði húðvísinda.

Pampers-bleiur fengu nýlega viðurkenningu fyrir gæði frá Skin Health Alliance sem eru óháð samtök sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni. Merki Skin Health Alliance á vörum sýnir neytendum á auðveldan hátt að vörurnar standast ýtrustu gæðakröfur og auðveldar foreldrum að velja það besta fyrir barnið sitt. Í samtökunum eru húðlæknar, sérfræðingar og vísindamenn á sviði húðvísinda. „Það er ekki hlaupið að því að fá viðurkenningu frá samtökunum. Þegar sérfræðingar þeirra leggja mat á vörur er rannsakað ýtarlega hversu góðar þær eru fyrir húðina og einnig er allt framleiðsluferlið skoðað frá upphafi til enda með tilliti til umhverfisins. Viðurkenningin staðfestir að bleiurnar séu öruggar í notkun og að þær uppfylli allar þær öryggiskröfur sem gerðar eru til þeirra,“ segir Signý Skúladóttir, vörumerkjastjóri hjá ÍSAM, sem flytur inn Pampers-bleiur.

Góður nætursvefn mikilvægur

Pampers hefur í gegnum tíðina lagt mikið kapp á að þróa vörurnar þannig að foreldrar geti verið vissir um að með því að kaupa Pampers-bleiur séu þeir að kaupa það besta fyrir börnin sín. „Mikilvægt er að börn nái góðum samfelldum svefni, þar kemur Pampers til hjálpar með því að bjóða upp á bleiur sem veita framúrskarandi rakadrægni, ein bleia dugar fyrir allt að tólf tíma nætursvefn. Hjá Pampers er líka ávallt lögð mikil áhersla á að bleiurnar séu þægilegar fyrir börnin, hvort sem er í leik eða hvíld, hönnun þeirra gerir það að verkum að þær falla sérlega vel að líkama barnsins og hindra ekki hreyfingar þess. Fyrir þau allra yngstu eru Pampers New Baby-bleiurnar með innbyggðum vætumæli sem sýnir hvenær barnið gæti þurft nýja bleiu,“ útskýrir Signý.

Stefanía Fanney er ánægð með Pampers-bleiurnar og finnst gott að geta notað vætumælinn.

Pampers-bleiur fengu nýverið viðurkenningu frá Skin Health Alliance en í samtökunum eru meðal annarra húðlæknar og vísindamenn.

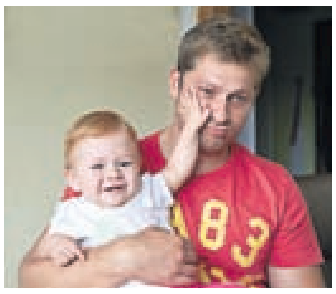
„Einstaklega mjúkar og vætumælirinn frábær“

„Ég hef prófað nokkrar bleiutegundir og finnst Pampers-bleiurnar langbestar. Það sem mér finnst standa upp úr er að þær leka ekki og að ég get verið örugg um að bleiurnar séu einstaklega góðar fyrir húðina á stráknum mínum þar sem þær eru svo mjúkar,“ segir Stefanía Fanney Björgvinsdóttir. „Það er líka gott að geta séð framan á nýburableiunum hvenær komin er bleyta í þær, þá er ég ekki að skipta að óþörfu og nota þannig færri bleiur“.

Gjöfin er vegleg og inniheldur bleiur, blautklúta og fleira.

Vegleg Pampers gjöf fyrir verðandi foreldra

Verðandi foreldrar þurfa að huga að mörgu áður en barnið þeirra kemur í heiminn og hafa því margir þeirra tekið því fagnandi að fá Pampers-gjöf frá ÍSAM. Gjöfin inniheldur pakka af New Baby-bleium en bleiurnar veita bestu vörn Pampers fyrir nýja og viðkvæma húð, „sensitive“ blautklúta, áhugaverðan bækling fyrir verðandi foreldra og fjölnota Pampers-poka. Verðandi foreldrar geta skráð sig fyrir gjöfinni á www.ljosmodir.is eða www.isam.is/pampers .



ÞREYTTIR FORELDRAR

Þótt mikil gleði fylgi því að eignast barn er ekki hægt að neita því að það er talsverð vinna fólgin í því að hugsa um nýja fjölskyldumeðliminn, sérstaklega fyrstu tvö árin. Það er því ekki síður mikilvægt fyrir nýbakaða foreldra að hugsa vel um sjálfa sig samhliða barnauppeldinu.

Svefninn skiptir til dæmis miklu máli fyrir þreytta foreldra. Þótt vissulega sé freistandi að sinna áhugamálum eða jafnvel húsverkum eftir að krílið er sofnað má ekki gleyma því að foreldrar þurfa líka svefn, sérstaklega þegar barnið vaknar nokkrum sinnum yfir nóttina.

Húsverkum má stundum alveg fresta til næsta dags. Heimurinn ferst ekki þótt leirtauið standi yfir nótt í vaskinum, gleymst hafi að þurrka rykið af hillunni eða ef föt eldri systkina liggja á gólfinu einn dag enn.

Svo er ekkert að því að þiggja aðstoð frá foreldrum og vinum ef álagið er mikið á heimilinu eða bara til að fá tíma fyrir hvort annað. Látið vini eða foreldra mæta með heitan mat í heimsókn við og við til að hvíla eldamennskuna. Leyfið afa og ömmu að hugsa um nýjasta barnabarnið sitt á meðan þið skreppið í stuttan göngutúr eða stutta heimsókn.

UPPÁHALDSDRYKKUR BARNANNA

Stundum er erfitt að koma einhverju ofan í barnið, sérstaklega þegar það er lasið. Hér er einfaldur en afar góður safi sem er stútfullur af vítamínum. Börnum finnst þetta mjög góður drykkur og sé hann settur í fallegt glas með röri verður hann enn meira spennandi. Þegar börnin hafa drukkið eitt glas af þessum drykk þarf ekki að hafa miklar áhyggjur af því að þau fái ekki næringu í kroppinn.

1 appelsína
2 epli
2 gulrætur
1 dl jarðarber
hálfur banani
5 ísmolar

Skerið utan af appelsínunni en leyfið hvítu himnunni að vera. Í henni er mikil næring. Skerið niður og setjið allt í matvinnsluvél. Maukið í 40 sekúndur. Ef notuð eru frosin ber er óþarfi að hafa ísmola.

Hvað er barnið margar merkur?

Þyngd nýfæddra barna er yfirleitt gefin upp í mörkum. Í rúmmáli er 1 mörk hálfur pottur eða um hálfur lítri. Í massa er ein mörk 1/4 kíló eða 250 grömm.

Barn sem vegur 4.000 grömm við fæðingu, eða fjögur kíló, er því 16 merkur. Þessa mælieiningu má rekja til landnámsmanna en hún er ævaforn. Íslendingar virðast ætla að halda fast í hefðina.

Gefi ljósmóðir upp þyngd barns í grömmum vilja flestir foreldrar umsvifalaust vita hvað það gerir í mörkum og er það sú tala sem fer út til ættingja og vina.

Þessi mælieining er ekki notuð hjá nágrannaþjóðum okkar. Þar er þyngd nýfæddra barna gefin upp í grömmum eða kílóum.

heimild: **ljosmodir.is**

MYNDAALBÚMIÐ

Hér er María á útskriftardaginn með systrum sínum. Erla æskuvinkona hennar skýlir henni fyrir regni. María hefur nýlega leikið Ronju, sigrað í Söngvakeppninni og sungið lög eftir Michael Jackson.

„Ronja er mjög ólík mér, ég fékk ótrúlega mikla útrás að leika hana því hún er ekki feimin. Ronja segir það sem henni finnst og er andstæða við það sem ég er en hún hjálpaði mér pínu að verða ákveðin og koma út úr skelinni.“

í raun verið ákveðinn draumur að rætast. Lovísa lifir í henni því María segist vera stríðnispúki í eðli sínu. Það hálfhlakkar í henni þegar við ræðum um Lovísu von Trapp því „það kemur bara smá púki í mig stundum“, segir hún og brosir. Hún rifjar upp hvernig hún hrekkti systur sínar þegar hún var yngri, og segist hafa verið pínu pirrandi litla systir, alltaf að „bögga þær og fela dótið þeirra, ég var eiginlega óþolandi“. Þær virðast ekki erfa það við hana því hún segist finna fyrir miklum stuðningi frá fjölskyldu sinni.

Flýgur til Austurríkis

María á þrjú systkini, einn bróður og tvær systur. Hún segir fjölskylduna vera mjög spennta fyrir Eurovision og að öll langi þau til að fylgja henni hvert fótmál. Þó sé raunin sú að ansi fáir miðar séu í boði á sjálfa keppnina svo einhverjir fjölskyldumeðlimir verði að láta sér nægja að styðja hana úr fjarska.

María er ekki eini söngfuglinn í fjölskyldunni því pabbi hennar er í kór og eldri systir hennar, Arndís, tók þátt í Idol fyrir þó nokkrum árum og komst í undanúrslitin. María man vel eftir þeim tíma, hún var tíu ára og fannst mjög merkilegt að systir sín skyldi vera keppandi. Hún mætti á allar sýningarnar í Smáralind og útbjó spjald Arndísi til stuðnings. Hún tók inn á sig gagnrýni dómaranna, varð þeim reið, og var frekar miður sín þegar Arndís datt úr keppni. Þrátt fyrir þessa upplifun þá finnst henni ekki vera samhljómur á milli þessa tíma og nú í dag þegar hún sjálf er í sviðsljósinu. Arndís hefur endurgoldið henni stuðninginn og mætti með mynd af henni á keppnina og hvetur hana til dáða. María lætur sér fátt um álit annarra á laginu finnast og er sterk og ákveðin í að standa sig vel enda beinast augu þjóðarinnar að henni og þegar hún er spurð hvort hún ætli að gera okkur það að vinna keppnina þá svarar hún með stríðnisglotti: „Á maður nokkuð að vera að gera það?“ Það er greinilegt að þessi stúlka ætlar sér alla leið og við þurfum að fara að huga alvarlega að því að kannski munum við loksins vinna keppnina.

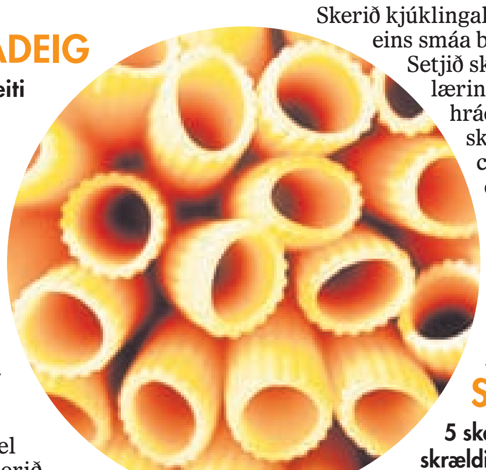
HEIMALAGAÐ PASTA

með kjúklingbollum, spínatsósu og portóbellósveppum

Eyþór Rúnarsson meistarakokkur hefur slegið rækilega í gegn með nýju þáttunum sínum á Stöð 2, Eldhúsinu hans Eyþórs. Í þættinum í gær bjó hann til girnilegt heimalagað pasta sem allir ættu að geta leikið eftir. Þetta er svo sannarlega réttur helgarinnar.

PASTADEIG

250 g hveiti
2 egg
3 eggjarauður
1 msk. ólífuolía
½ tsk. salt



Setjið hveitið og saltið saman í skál og blandið vel saman. Gerið holu í miðjuna á hveitinu og setjið eggin, eggjarauðurnar og ólífuolíuna í holuna og blandið öllu varlega saman. Hnoðið deigið í höndunum og setjið svo í plastfilmu og inn í ísskáp í eina klst. Fletjið svo út í pastavél eða með kefli. Skerið í þunnar ræmur og setjið í sjóðandi vatn með salti í um 3 mín.

KJÚKLINGABOLLUR

550 g kjúklingalæri
6 msk. brauðraspur
2 msk. salvía, fínt skorin
2 msk. steinselja, fínt skorin
1 tsk. chili sambal oelek
½ hvítlaukur
1 msk. sjávarsalt

Skerið kjúklingalærin niður í eins smáa bita og þið getið. Setjið skorin kjúklingalærin með öllu hinu hráefninu saman í skál. Rúllið upp í ca. 25-30 g bollur og setjið á bökunarplötu inn í 200 gráða heitan ofninn í 20 mín.

SPÍNATSÓSA

5 skalottlaukar, skrældir og gróft skornir
1 stk. hvítlauksgeiri, skrældur og gróft skorinn
1 poki spínat
½ lítri rjómi
3 msk. grænmetiskraftur
safi úr ½ sítrónu
sjávarsalt
svartur pipar úr kvörn

Hitið pott með olíu í og steikið laukinn þar til hann er orðinn mjúkur. Bætið spínatinu út í ásamt rjómanum og sjóðið saman í um 15-20 mín. Maukið sósuna með töfrasprota eða í blandarakönnu og smakkið sósuna til með grænmetiskrafti, sítrónusafa, salti og pipar.

MEÐLÆTI MEÐ BOLLUM

Steiktir portóbellósveppir, rifinn ferskur parmesanostur, rifið hrátt brokkólí, sítrónubátur, ristaðar furuhnetur

LÁTTU MATINN ENDAST LENGUR

Það er leiðinlegt að sjá matvæli skemmast inni í ísskáp en skipulagning í matseld auk eftirfarandi ráða getur dregið úr því að matvæli skemmist hjá þér. Það er bæði umhverfisvænt og hagkvæmt.

- **Sveppir** Ef þú kaupir sveppi í plastbakka þá getur verið gott að setja pappírsþurrku ofan í bakkann og sveppina ofan í og gera göt á plastfilmuna sem lokar bakkanum. Sveppir gefa frá sér mikinn raka en pappírsþurrkan dregur hann í sig og því eru gerð göt á plastfilmuna, svo sveppirnir geti andað.
- **Egg** Þau eru best geymd aftarlega í ísskápnum þar sem þau ná að haldast vel köld, ekki í hurð ísskápsins. Einnig er hægt að frysta hvítuna og rauðuna sér.
- **Salat** Fjarlægðu rotnuð blöð frá salatinu, vefðu pappírsþurrku utan um þau og settu hverja tegund sér í lokaðan plastpoka með þurrkunni utan um. Salatið ætti að lifa nokkra daga til viðbótar.
- **Laukur og kartöflur** Aðskildu laukinn frá kartöflunum og geymdu í opnum pappírspokum á köldum stað. Kartöflur og laukur flýta fyrir því að hvort annað skemmist.
- **Avókadó og bananar** Bananar flýta fyrir þroska avókadós svo vissara er að geyma það hvort á sínum stað nema þú sért með óþroskuð avókadó og best er að geyma bæði avókadó og banana við stofuhita.
- Almennt er reglan sú að geyma ekki ávexti og grænmeti saman því ávextir gefa frá sér efni sem flýtir fyrir þroska grænmetis.

HOLLRÁÐ FRÁ KOKKI

Örn Garðarsson matreiðslumeistari er með veisluþjónustuna Soho Catering. Hér gefur hann lesendum nokkur hollráð um matreiðslu.

- Fyrir bakstur er gott að hafa egg og smjör við stofuhita og láta hvort tveggja standa yfir nótt á borði en ekki í kæli.
- Allt kjöt sem er steikt þarf að fá að standa frá 10 mínútum til 30 mínútum áður en það er skorið svo safinn leki ekki út.
- Elda kjöt frekar við lægri hita í lengri tíma.
- Betra er að sjóða grænmeti í litlu vatni með þéttu loki, gufa er heitari en vatnið og þá er það fljótara að sjóða og næringargildi helst betur.
- Til að minnka saltmagn er gott að setja kjötkraft eða súputening í sjóðandi vatn í bolla og láta leysast vel upp áður en soðinu er hellt út í súpuna eða sósuna því saltið sest í botninn.
- Geymdu tómata við stofuhita.
- Gott er að geyma kryddjurtir í blautum eldhúspappír og vefja allt saman svo inn í filmu
- Súkkulaði skal alltaf brætt við lágan hita í vatnsbaði.

ICECARE KYNNIR: ZUCCARIN

LÖNGUN Í SÆTINDI OG SYKUR ER NÁNAST HORFIN MEÐ ZUCCARIN

Zuccarin-töflurnar eru fæðubótarefni sem inniheldur engin lyf. Töflurnar henta þeim sem þurfa að draga úr sykurnotkun og minnka hættuna á sykursýki 2. Þær Hrafnhildur og Rósa eiga auðveldara með að halda sig frá sælgæti og sykri eftir að þær fóru að nota Zuccarin.

Hrafnhildur Jónsdóttir hefur verið sólgin í sykur í ansi mörg ár. „Mér leið alltaf hálf illa þegar ég var búin að að borða nammi eða kökur. Ég var mjög virk fyrsta hálftímann á eftir en svo varð ég orkulaus og þreytt. Orkuleysið kallaði svo á meiri sykur og þannig gekk þetta áfram,“ segir Hrafnhildur.

Hún reynir að hugsa vel um heilsuna, borða hollan mat, fara í ræktina og sund og fer reglulega á hestbak en segir sykurinn hafa verið stóran löst í sínu lífi. „Mig langaði til að losna við sykurátið og ekki vildi ég enda með sykursýki 2 eða aðra sjúkdóma en ég var hins vegar ekki nógu viljasterk til að segja nei af því að sjúkleg löngun í sykur var alltaf til staðar.“

Hún segir það geta verið mjög erfitt og nánast vonlaust að halda sig frá sykrinum þar sem hann er í nánast öllu sem við borðum. „Og því meira sem við borðum því sólgnari verðum við í meira. Það getur verið erfitt að segja „nei, takk“ við kökum og góðgæti í veislum og fá sér til dæmis hnetur í staðinn. Mér hefur allavega ekki tekist að losna við sykurpúkann sem hefur setið á öxlinni á mér og hvíslað að mér í hvert skipti að ég eigi nú skilið smávegis súkkulaði.“

Eftir að Hrafnhildur fór að taka Zuccarin-töflurnar getur hún hins vegar sagt „nei, takk“ við sælgæti eða látið sér duga að fá sér smávegis. „Mér finnst ég vera orkumeiri og mittið hefur aðeins minnkað sem er ekki verra. Ég mæli því eindregið með Zuccarin.“

Ekki lengur orkulaus

Rósa Harðardóttir skólasafnskennari hefur gert margar tilraunir til að útloka sykur úr daglegri fæðu sinni með misgóðum árangri. „Ekkert er eins gott og góður súkkulaðimoli eftir góða máltíð en ég hef átt erfitt með að standast sykur og sætindi. Sykurinn er nánast í öllum mat og því er erfitt að halda sig frá honum. Ég hef fundið fyrir vanlíðan eftir að hafa borðað sætindi og kökur, finn til í skrokknum og fæ höfuðverk. Oft hef ég fundið fyrir aukinni orku eftir að hafa fengið mér sætindi en verð orkulaus og þreytt fljótlega á eftir,“ segir Rósa.

Hún hefur í gegnum tíðina lagt sig fram við að borða hollan og næringarríkan mat og hreyfa sig daglega en sykurlöngunin er alltaf til staðar. „Ég hef talið að mig vanti viljastyrk til að neita mér um sætindi þegar þau eru á boðstólum. Eftir að ég fór að taka Zuccarin er þetta hins vegar ekkert mál. Ég hef nánast enga löngun í súkkulaði og önnur sætindi og finn að ég er öll kraftmeiri.“

Blóðsykurinn í jafnvægi

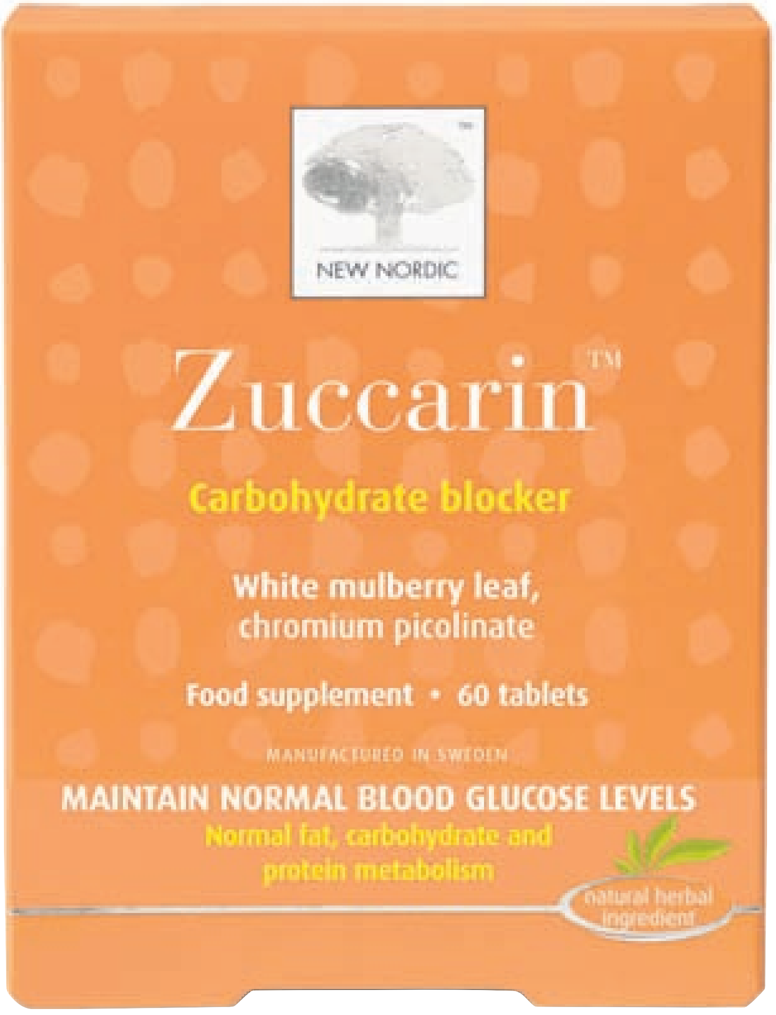
Zuccarin-töflurnar eru aðallega unnar úr laufum af japanska mórberjatrénu. Einnig innihalda þær króm. Laufin innihalda sérstakt efni sem kallast DNJ en það getur komið í veg fyrir upptöku sykurs úr matnum sem við neytum. DNJ getur því haldið blóðsykrinum í jafnvægi og minnkað löngun í sykur. Króm getur hjálpað til við að viðhalda eðlilegum efnaskiptum. Zuccarin er auðvelt í notkun. Taktu eina töflu fyrir hverja máltíð og þú finnur fljótt muninn.

HRAFNHILDUR JÓNSDÓTTIR mælir með Zuccarin. Hún getur nú sagt „nei,takk“ við sælgæti. MYND/GVA

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

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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



IceCare
Þín heilsa

HLÝTT OG UPP Í HÁLS

Rúllukragabolir eru kærkomnir þegar úti er kalt en þeir eru ekki einungis til þess nýtir að hlýja heldur eru þeir ofursmart við margvísleg tilefni. Það er einhver fágun yfir því að vera í vel sniðnum rúllukragabol úr vönduðu efni hvort sem er við hversdagslegar gallabuxur eða fallegt pallíettupils við hátíðlegri tilefni.

AUGLÝSING: ZIK ZIK KYNNIR

GLÆSILEG AFMÆLISHÁTÍÐ ZIK ZAK

Mikið verður um dýrðir á 14 ára afmælishátíð Zik Zak í Kringlunni um helgina. Boðið er upp á flott tilboð, hægt er að skrá sig í glæsilegt happdrætti og kynnt verður til leiks ný fatalína Zik Zak sem einkennist af góðum stærðum og frábæru verði.

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan Berglind Ásgeirsdóttir opnaði fyrstu Zik Zak-verslunina í Brekkuhúsum í Grafarvogi árið 2001. „Í dag er verslunin á einum stað en við erum með stóra og góða verslun á fyrstu hæðinni í Kringlunni,“ segir Sigríður, dóttir Berglindar, sem rekur Zik Zak með móður sinni og kærasta, Kristjáni Frey. Sigríður segir vöruúrvalið aldrei hafa verið betra en nú. „Zik Zak býður upp á yfir fimmtán flott vörumerki,“ segir hún og bætir við að verslunin bjóði upp á hversdags- og sparifatnað fyrir konur í stærðum 36 til 56.

Ný Zik Zak-fatalína á frábæru verði

Síðastliðin tvö ár hafa orðið markvissar áherslubreytingar í Zik Zak. „Okkar helstu markmið hafa verið að auka vöruúrvalið og lækka vöruverð svo um munar. En meginmarkmið okkar er að vera ein flottasta og vinsælasta búð kvenna á landinu,“ segir Sigríður brosandi.

Á síðustu árum hafa Berglind, Sigríður og Kristján fundið fyrir miklum breytingum í rekstrar- og efnahagsumhverfinu. „Við sáum að við þyrftum að gera breytingar til þess að geta keppt á þessum markaði. Við fylgdumst því náið með hverju viðskiptavinir okkar voru að leita eftir, tókum eftir að fólk hafði almennt minna á milli handanna og fannst við því þurfa að koma til móts við það með því að lækka vöruverð. Þá fengum við þá hugmynd að gera okkar eigin fatalínu til þess að geta boðið flottar vörur á góðu verði,“ lýsir Sigríður. „Við vildum ekki að viðskiptavinir okkar sæju sig knúna til að þurfa að fljúga til útlanda til að geta keypt vörur á viðráðanlegu verði,“ segir hún en Zik Zak-fatalínan nýja samanstendur af klassískum sniðum í góðum stærðum.

Hluta nýju línunnar má sjá hér á síðunni en einnig verður nýja línan kynnt á sérstakri tískusýningu fyrir utan verslunina í Kringlunni á laugardaginn klukkan 14. „Þetta verður mjög skemmtilegt en meðal þeirra sem koma fram á tískusýningunni eru þær Helga Braga og Brynja Valdís.“

Afmælishátíð, tilboð og happdrætti

Haldið verður upp á 14 ára afmæli Zik Zak með glæsilegri afmælishátíð um helgina. „Alla helgina verða í boði mjög góð afmælistilboð þar sem boðið er upp á allt að 70 prósenta afslátt af völdum nýjum vörum. Nýja Zik Zak-línan verður kynnt á tískusýningu og starfsmenn verslunarinnar munu halda uppi stemningu og stjana við gesti eins og þeim einum er lagið,“ segir Sigríður glaðlega. Hún bendir einnig á skemmtilegt happdrætti sem verslunin stendur fyrir. „Hægt er að skrá sig á staðnum og veglegir vinningar eru í boði. Til dæmis flug fyrir tvo til Evrópu með WOW.air, gisting fyrir tvo með morgunverði á Fosshóteli, út að borða á Hamborgarafabrikkuna, út að borða á Rossopomodoro, klipping hjá hárgreiðslustofunni Greiðunni og síðast en ekki síst gjafabréf í versluninni sjálfri,“ segir Sigríður og býður alla velkomna.

Mæðgurnar Berglind og Sigríður í glæsilegri verslun Zik Zak í Kringlunni. MYND/GVA

NÝJA ZIK ZAK-FATALÍNAN VERÐUR KYNNT Á SÉRSTAKRI TÍSKUSÝNINGU Í KRINGLUNNI KLUKKAN 14 Á LAUGARDAG.

Kjóll
Verð 5.990 kr.
St. S–5XL

Skokkur
Verð 4.990 kr.
St. S–3XL

Langermabolur
Verð 2.990 kr.
St. S–3XL

Kjóll
Verð 5.990 kr.
St. S–3XL

Hlýrabolur
Verð 2.990 kr
St. S–3XL

Síður bolur
Verð 3.990 kr.
St. S–3XL

Golla
Verð 4.990 kr.
St. S–3XL

Leggings
Verð 2.990 kr.
St. S–3XL

Pils
Verð 2.990 kr.
St. S–3XL

Glæsilegir vinningar verða í boði í afmælishappdrætti Zik Zak sem hægt er að skrá sig í um helgina í versluninni í Kringlunni.

APPIÐ

Ted Talk's

tedtalks.com

Ted Talk's er frábært app fyrir þá sem vilja fræðast frekar um hugðarefni sín. Appið er í rauninni framlenging af heimasíðu Ted Talk's en þar er að finna fyrirlestra og fróðleik um allt milli himins og jarðar. Það er auðvelt að týna sér í heimi Teds og það besta er að það skilur meira eftir sig en hefðbundin dægrastytting.

facebook

Hvatning fyrir konur

www.facebook.com/womenent

Á Facebook-síðu Women Entrepreneur er margt uppbyggilegt að finna fyrir frumkvöðlakonur sem hafa áhuga á eða eru í viðskiptum. Þarna er að finna hvetjandi sögur og nýjar hugmyndir kynntar sem runnar eru undan rifjum kvenna.

Instagram

Götutískan í símann þinn

Liketoknow.it

Like to know it er mjög sniðug Instagram-síða sem gengur þannig fyrir sig að þú verður að skrá inn þínar upplýsingar á heimasíðunni þeirra og elta síðuna á Instagram. Daglega birtast svo flottar myndir af götutískunni og þú lækar þær myndir sem þér finnst flottar. Reglulega færðu svo sendar upplýsingar á netfangið þitt um hvar sé hægt að kaupa viðkomandi flíkur.

HEIMASÍÐAN MATUR FYRIR ÖLL TILEFNI

Foodgawker

www.foodgawker.com

Á heimasíðu Foodgawker er að finna uppskriftir við allra hæfi og í öllum erfiðleikastigum. Síðan er mjög aðgengileg og skartar fallegum myndum sem gaman er að skoða og láta sig dreyma um að matreiða ofan í sig og sína. Þegar smellt er á mynd af matnum þá ertu leidd inn á heimasíðuna sem geymir uppskriftina. Oft er þar svo ekki síður að finna fjársjóð af girnilegum uppskriftum frá öllum heimshornum.

Raya átti erfitt með að halda blóðsykrinum stöðugum. Eftir að hún fór að taka inn Zuccarin™ töflurnar, sem eru úr náttúruefnum og steinefnum, komst jafnvægi á blóðsykurinn.

Ég vissi ekki að ég var með aukna hættu á sykursýki, segir Raya Haller, 51 árs frá Gautaborg í Svíþjóð. Þetta uppgötvaðist í venjubundnu eftirliti fyrir fjórum árum. Ég ætlaði ekki að trúa niðurstöðunni. Ég var ekki með nein einkenni, en ég hafði mikla löngun í sykur.

Hár blóðsykur

Þegar blóðsykurinn í Raya var mældur var hann yfir eðlilegum mörkum og henni sagt að hún væri með aukna hættu á sykursýki, en fæstum eru kunnugt um það. Að greinast með aukna hættu á sykursýki er undanfari þess að greinast með sykursýki af tegund 2.

Vísbending um aukna hættu á sykursýki er annað hvort vegna þess að fastandi blóðsykur hefur hækkað eða blóðsykursmagnið er of hátt, þ.e. gildin eru of há til að vera talin eðlileg. Blóðsykursmagnið er samt ekki það hátt að heimilislæknir mun greina þig með sykursýki af tegund 2.

Keypti pakka af Zuccarin™

- Ég vildi leggja mig fram til að draga úr hækkun á blóðsykri. Mér var sagt að hreyfa mig reglulega og borða hollan mat. Ég átti sérstaklega að borða mikið af ávöxtum og grænmeti, trefjaríkri fæðu og fara varlega í sætindi. Ég hafði ekki nógu mikinn sjálfsaga. Fjórum árum síðar hafði blóðsykursmagnið hækkað töluvert. Ég var orðin veikburða og alltaf þreytt. Ég hafði miklar áhyggjur af blóðsykrinum og las mig til um sjúkdóminn. Ég las síðan grein um töflu sem innihélt mulberry lauf. Ég var frekar gamaldags og efins um náttúruleg úrræði, en löngunin til að geta lækkað blóðsykurinn og komið honum í jafnvægi var sterkari en efinn. Ég fór því í næstu heilsubúð og keypti pakka af Zuccarin.

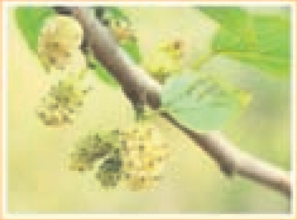
Ég fann strax fyrir breytingu!

Næst þegar blóðsykurinn var mældur hafði hann lækkað. Það var ótrúlegt. Fjórtán dögum síðar leið mér miklu betur og vinir mínir töluðu um hvað ég væri með gott skopskyn, sem einkenndi mig áður fyrr. Mér líður miklu betur á allan hátt. Mig langar ekki lengur í sætindi með kaffinu. Löngunin í sykur hefur minnkað. Ég var með mikla löngun í snakk, sætindi og kökur. Það er mjög erfitt að vera sífellt að berjast við löngunina í sykur. Nú er hún næstum farin og það er ekki oft sem ég læt undan. Þegar ég fæ löngun fæ ég mér epli og það nægir mér. Ég er léttari á mér því ég hef lést. Ég er mjög ánægð með nýja lífstílinn minn og ég held áfram að taka inn Zuccarin á hverjum morgni, brosir Raya.

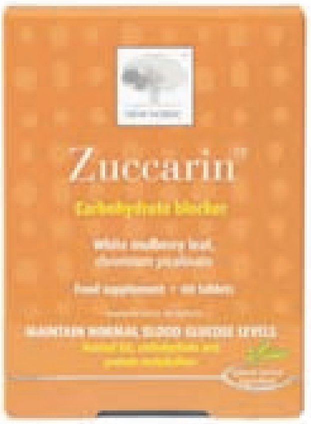
Zuccarin™ er fáanlegt

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

AUKIN HÆTTA Á SYKURSÝKI



Þeir sem greinast með aukna hættu á sykursýki eða lítillega hækkun á blóðsykursmagni geta lagast af því og jafnvel fyrirbyggt sykursýki 2. Ef þú veist að þú þjáist af aukinni hættu á sykursýki er það áminning um að gera eitthvað róttækt í þínum málum. Leiðin að eðlilegu blóðsykursmagni er með hreyfingu, hollu mataræði, létta sig og hætta að reykja. Samhliða því er hægt að nota Zuccarin™ töflurnar, það er fæðubótarefni sem byggir á laufum frá hvíta mulberry trénu, sem og krómi (chromium picolinate). Laufin á Mulberry trénu hafa verið notuð í þúsundir ára, trén uxu í miklu magni í Austur- Asíu í tengslum við framleiðslu á silki. Laufin af mulberry trénu voru fæða fyrir silkiorminn og einnig notuð í te bæði til lækningar og ánægju. Nú á tímum hafa vísindamenn staðfest að það er samband á milli þykkni úr mulberry laufunum og minnkun á blóðsykursmagni eftir mat. Töflurnar innihalda einnig króm sem aðstoða við að viðhalda bæði eðlilegu blóðsykursmagni og efnaskiptum.



Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is. Við erum á Facebook

IceCare

KOLAPORTIÐ

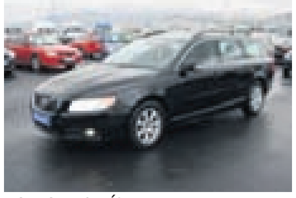
Einstök stemning í 25 ár

Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

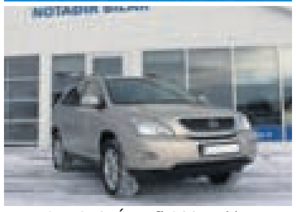


VOLVO V70 DÍSEL E-DRIVE. Árg.'11,ekinn aðeins 53 Þ.km, dísel, er á staðnum,flottur bíll, 5 gírar.Verð 3.980.000. Rnr.105110. S:562-1717

VW PASSAT HIGHLINE TURBO 200 HÖ.Árg.'08,ekinn AÐEINS 75.þ km,sjálfskiptur,er á staðnum. Verð 1.980.000. Rnr.352134.S:562-1717.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



LEXUS Rx350. Árgerð 2007, ekinn 119 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.991239.

MERCEDES-BENZ ML 500. Árgerð 2006, ekinn 120 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161345.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2013, ekinn 82 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.991116.

Kia Sorento. Árgerð 2013, ekinn 13 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.290.000. Rnr.141421. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

bilfang.is S.567 2000

ÓDÝR !

Mazda 3 Plus s/d 09/2006 5 gíra ek 123 þ.km 1600cc mjög snyrtilegur nyleg v/dekk Verð nú 990 Þús !!!

SJÁLFSKIPTUR !

Chevrolet Aveo 12/2012 (móð 2013) sjálfskiptur ek 71 þ.km Sportlegur og flottur verð 1780 þús !!!

R DESIGN !

Volvo V70 R-Design móð 2009 (Nyrra lag) Sjálfskiptur, leður, 19" felgur Ny v/dekk ofl verð nú 3290 þús !!!

SJÁLFSKIPTUR !

BMW 320 IA 03/2001 ek 181 þ.km mjög flottur 17" felgur Ny v/dekk ofl Verð 790 Þús !!!

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

STÓRA BÍLASALAN

Hyundai Terracan GLX Árgerð 2005. Ekinn 111þ.km. Sjálfsk. Flott eintak sem er á staðnum. Tilboðsverð 1.480þ.kr staðgreitt. Raðnr 134569. Sjá nánar á www.stora.is

Hyundai i30 Classic Árgerð 2014. Ekinn 32. Beinsk. Ný heilsársdekk. Glæsilegur bíll. Er á staðnum. Tilboðsverð 2.480þ.kr staðgreitt. Raðnr 157005. Sjá á www.stora.is

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

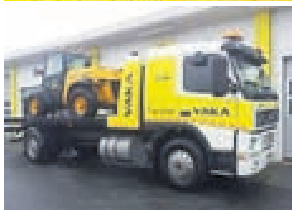
ÍSBAND.IS

2015 NÝJIR DODGE RAM 3500

Nýtt útlit, flottari innrétting og Fáanlegur með loftpúðafjöðrun að aftan, Dísel, Komdu og kynntu þér málið útvegum allar gerðir, erum að taka niður pantanir, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

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

VAKA



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

100bilar.is

Nissan Leaf 2015, Nýr bíll - Verksmiðjuábyrgð - Evrópubíll- 7" opnanlegur snertiskjár - 6,6 kw hleðsa - Eigum 3 stk í mismunandi litum- Verð 3.990.000 er á staðnum. Raðnr 151734

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

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

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

Bílar til sölu

Toyota Avensis árg.2007 ek. 148 þ. sjsk. verð 1890 þ. uppl í S: 897 7870

Honda Civic 2010 ek. 49þús glæsilegur bíll. Verð 2mil ásett verð er 2550þ s. 6151011

Renault traffic ek.130þ frábært eintak. Verð 1500þ ásett verð er 1790þ s. 6166636

Toyota Prius Hibrid 2008 ek. 89þús fæst á 2mil núna verðið er 2,5mil á sölu s. 6166636

500-999 þús.

690.000.- VÍSALÁN Í BOÐI

Chevrolet Lazetti station. árg ,07. ek. 141þús km. bsk. sk ,15. mjög rúmgóður og sparneytinn bíll. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. 100% vísalán í boði. s:659-9696

MJÖG VEL MEÐ FARINN BÍLL!

Renault Megane 1.6 árg ,04. ek aðeins 119þús km. bsk. skoðaður. 3d. nýleg vetrardekk. mjög gott eintak sem að eyðir litlu. Ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús. vísalán í boði. s:659-9696

til sölu

CHEVROLET Silverado LTZ Crew Cab

2500 4wd 35" dekk. 07/2007, ekinn 155 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, leður, lok á palli, topplúga, álfelgur.
Verð 4.890.000.-
Rnr.410049.

BÍLALIND.is **Funahöfði 1 • 110 Reykjavík S. 580 8900 • www.bilalind.is**

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

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

0-600 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Viðgerðir

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR

Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS

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

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

Húsaviðhald

VIÐHALD fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- flísalagnir
- málningarvinnu
- jarðvinna
- trésmíðavinnu
- hellulagnir
- gluggaskipti
- álklæðningar
- glerskipti

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

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

tilkynningar

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Breyting á deiliskipulagi „Vellir 6. áfangi" vegna lóðar Klukkuvalla 1

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 10. febrúar 2015 að auglýsa tillögu að breytingunni í samræmi við 43. gr. laga nr. 123/2010. Breytingin felst í að lóð Klukkuvalla 1 er stækkuð til norðurs og sorpgeymsla færð út úr húsinu í sorpskýli. Fjölgað er um eina íbúð og tvö bílastæði á lóð.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá skipulags- og byggingarsviði Norðurhellu 2, frá 20. febrúar til 7. apríl 2015. Hægt er að skoða deiliskipulagstillögurnar á forsíðu vefs Hafnarfjarðarbæjar www.hafnarfjordur.is Nánari upplýsingar eru veittar á skipulags- og byggingarsviði.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingarnar og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarsviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 7. apríl 2015. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytingarnar innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Skipulags- og byggingarsvið Hafnarfjarðar

Vissir þú að...

Barnaheill Save the Children á Íslandi

það er bannað að mismuna börnum eftir líkamlegu eða andlegu getu

BÍLL DAGSINS

PEUGEOT 107 Trend
Nýskráður 10/2006, ekinn 141 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 740.000

Tilboð kr. **540.000**

RENAULT

Laguna Break
Nýskráður 1/2006, ekinn 89 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.390.000 Lítið ekinn bíll!

SUZUKI

Baleno GL
Nýskráður 10/1997, ekinn 165 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 320.000

SUBARU

Forester Plus
Nýskráður 6/2008, ekinn 123 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.190.000

PEUGEOT

308 Active 1.2
Nýskráður 4/2014, sýningarbíll, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 3.490.000

NISSAN

Qashqai+2
Nýskráður 2/2012, ekinn 79 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.150.000

MITSUBISHI

Pajero GLX 2500 TDi
Nýskráður 1/2004, ekinn 121 þús.km., dísel, 5 gírar.
Verð kr. 1.390.000 Einn eigandi!

HYUNDAI

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

HONDA

Accord Executive
Nýskráður 7/2010, ekinn 21 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Glæsilegur bíll, lítið ekinn.
Verð kr. 3.290.000

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

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

Tölvur

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

NÝTT NÝTT, ný og glæsileg nuddstofa í 101, opið alla daga S.7877481

Spádómar

SÍMASPÁ 555 2927
Draumaráðningar, fyrirbænir. Opið frá 15-21 Hanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU, NÝBÝLAVEGI OG AUÐBREKKU (GÖMLU TOYOTAHÚSUNUM)
150 - 300 fm m / innkeyrsludyrum, 150 -300 fm fm undir verslun eða léttan iðnað, 200 - 400 fm fyrir heildverslun eða léttan iðnað. Greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Húsnæði óskast

SKILVÍSI, REGLUSEMI, MEÐMÆLI
54 ára karlmaður óskar eftir einstaklings eða 2ja herb. íbúð til leigu. Helst langtímaleiga. S. 786 8583.

Húsnæði til sölu

Til sölu einingahús samsett úr tveimur einingum. Tilbúið til brottflutnings. Stærð hússins er um 73 m2. Verðhugmynd 4,5 millj.kr. Áhugasamir hafið samband í síma 696-3903.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu atvinnuhúsnæði í Þangbakka Mjódd. Gæti hentað fyrir snyrtistofu eða aðra smærri atvinnustarfsemi. Uppl. í síma 6958872

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Óskum að ráða Málarameistara
Starfsvið:
- Tilboðsgerð
- Sala á þjónustu
- Öll almenn vinna málara

Hæfniskröfur:
- Meistararéttindi í málaraiðn
- Tölvukunnátta

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

VANTAR ÞIG VINNU MEÐ SKÓLANUM!
Starfskraftur óskast í hlutastarf í söluturninn Total í Hafnafirði. Reynsla af afgreiðslustörfum er æskileg en viðkomandi þarf einnig að hafa náð 18 ára aldri.
Nánari upplýsingar veitir Sigurður 867-0143 / totalsoluturn@gmail.com

STARFSFÓLK ÓSKAST
101Barco er ört vaxandi fyrirtæki á sviði skemmti- og veitingastaða í miðbæ Reykjavíkur. Við óskum eftir starfsfólki bæði í eldhús og á bar. Ef þú ert ábyrgðarfull/ur, eldhress og dugleg/ur sendu ferilskrá á barco@barco.is.

Billiarð sofa óskar eftir helgarstarfsfólki umsókn sendist á billiardbarinn@gmail.com

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 21. feb
14:50 Swansea City - Man.United
14:50 Chelsea - Burnley
17:20 Man.City - Newcastle United
Sunnudagur 22. feb
13:55 Everton - Leicester City
16:05 Southampton - Liverpool

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILBERGS, SIGGI ÁRNA OG TRYGGVI HÜBNER. SPILA UM HELGINA.
Allir velkomnir

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

2 | 19:45
SPURNINGABOMBAN
Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem hann egnir saman tveimur liðum og eru tveir keppendur í hvoru liði. Gestir Loga að þessu sinni eru þau Rakel Þorbergsdóttir, Sunna Valgerðardóttir, Andri Ólafsson og Ægir Þór Eysteinsson.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 21:45
DALLAS BUYERS CLUB
Þreföld Óskarsverðlaunamynd með Matthew McConaughey. Myndin segir sögu manns sem greindist með alnæmi árið 1985 og barðist upp á líf og dauða við heilbrigðiskerfið og lyfjafyrirtækin.

2 | 20:35
NCIS: NEW ORLEANS
Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.

3 | 20:30
AMERICAN IDOL
Fjórtánda þáttaröð af þessum sívinsælu þáttum þar sem allir sigurvegarar fyrri þátta hafa slegið í gegn á heimsvísu.

Krakka stöðin | 17:22
LÍNA LANGSOKKUR
Skemmtilegir þættir um sterkustu stelpu í heimi, hana Línu Langsokk og vini hennar, Önnu og Tomma.

365.is

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Maðurinn er ekkert nema það sem hann gerir úr sér."

Jean-Paul Sartre.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. dúkur, **6.** úr hófi, **8.** skar, **9.** litningar, **11.** stöðug hreyfing, **12.** spönn, **14.** gera þjála, **16.** bókstafur, **17.** hár, **18.** keyra, **20.** fæddi, **21.** skrifa.

LÓÐRÉTT
1. kjaft, **3.** skammstöfun, **4.** verkfæri, **5.** fiskilína, **7.** geysistórt, **10.** andmæli, **13.** svelg, **15.** samtals, **16.** samstæða, **19.** strit.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. segl, **6.** of, **8.** hró, **9.** gen, **11.** ið, **12.** greip, **14.** liðka, **16.** pí, **17.** ull, **18.** aka, **20.** ól, **21.** rita.
LÓÐRÉTT: 1. gogg, **3.** eh, **4.** gripkló, **5.** lóð, **7.** ferlíki, **10.** nei, **13.** iðu, **15.** alls, **16.** par, **19.** at.

SKÁK
Gunnar Björnsson

Björn Þorfinnsson (2.373) hafði svart gegn Ástralanum Justin Tun (2.383) í Bunratty á írlandi í gær.
Svartur á leik

20. ...f4! 21. Bxf4 Bxf4 22. Hxd8+ Hxd8 23. Dxf4 Rd5 24. Dc4 b5! 25. De4 Df6 26. Hd1 Rxc3 27. Dg4+ Kb8 28. Hxd8+ Dxd8 29. h3 Dd2! 30. De6 Re2+ 31. Kh1 De1+. Björn tekur þátt ásamt Braga bróður sínum.
www.skak.is Eljanov með á Reykjavíkurskákmótinu

KONUDAGSTILBOÐ!

HIN FULLKOMNA KONUDAGSGJÖF Á SUNNUDAG!

Glæsileg hvít Asus spjaldtölva með vönduðum skjá. Mjög meðfærileg og passar vel í veskið. Vegur aðeins 275 grömm.

SÉRSTAKT
KONUDAGSVERÐ

19.990

FULLT VERÐ 24.990

ASUS

ASU-ME70C1B014A

Glæsilega hönnuð Asus spjaldölva með Intel Atom örgjörva. 1GB DDR3 vinnsluminni og 8GB Flash minni sem hægt er stækka um 64GB með micro SD minniskorti. Android 4.3 Jelly Bean sem er uppfæranlegt í 4.4. Kit Kat. Myndavél að framan og aftan.

Kostar eins og tveir blómvendir
12 rósa blómvöndur í blómaverslun kostar 9.990. Það er ótrúlegt að geta á þessu tilboði keypt spjaldtölvu með traustri 2 ára ábyrgð frá einum vandaðasta tölvuframleiðanda heims fyrir sama verð og tveir blómvendir.

Intel Atom örgjörvi
Sprækur örgjörvi frá Intel og 1GB DDR3 vinnsluminni tryggja hraða vinnslu.

Android 4.3
Nýleg uppfærsla Android stýrikerfisins sem býður upp á nýja möguleika og skemmtilegri valmyndir, t.d. að búa til marga notendur inn á spjaldtölvunni þar sem hver getur búið til sitt svæði með sínum öppum. Uppfæranleg í Android 4.4 Kit Kat.

Allt að 8 tíma rafhlöðuending
Góð rafhlaða skiptir miklu máli við val á spjaldtölvu. Asus Memo Pad kemur með allt að 8 tíma rafhlöðu og þarf því sjaldnar hleðslu en vélar í sama verðflokki.

Glæsileg hönnun
Framleiðsla Asus er þekkt fyrir skemmtilega hönnun. Memo Pad kemur með hvítri bakhlið og svartri framhlið. Hátalari að framan fyrir betri hljómburð.

Sterkbyggð umgjörð
Spjaldtölvur þurfa að geta þolað mikla notkun barna og fullorðinna, því er mikilvægt að þær séu sterkbyggðar. Asus Memo Pad kemur í sterkbyggðri skel sem þolir betur hnjask og daglega notkun.

Myndavél að framan og aftan
Tvær myndavélar til að taka ljósmyndir eða myndbönd. 2MP að aftan og VGA upplausn að framan.

8GB minni stækkanlegt um 64GB
Asus Memo Pad kemur með 8GB innbyggðu Flash minni sem hægt er að stækka um allt að 64GB með micro SD korti.

Hraðvirkur fjölsnertiskjár
Næmur 7" LED WSGA snertiskjár með 1024x600 punkta upplausn.

tl.is

GILDIR AÐEINS Í DAG OG Á MORGUN!

OPIÐ
Virka daga 10-18
Laugardaga 11-16

TÖLVU LISTINN

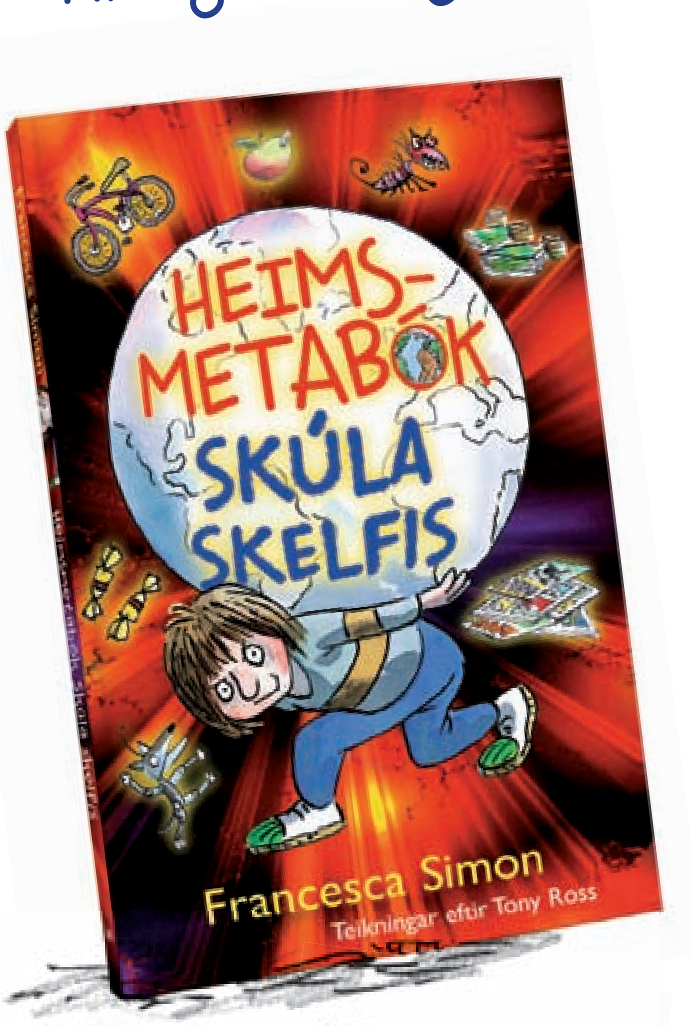
REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 333	Sími 414 1750

Metsölu Bók

1.
Metsölulisti Eymundsson
Barnabækur
Vika 7

Stærstu nærbuxur heims eru 20 metrar yfir mittið og 12 metrar eru frá strengnum niður í klofbótina.

Alveg rosaleg brók!



Hér er það sem Skúli hefur um heimsmet að segja:

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

SÝNINGARSTJÓRINN „Verkin á sýningunni tengjast öll vatnsberanum á einhvern hátt,“ segir Harpa. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VATNIÐ SYNGUR Arna Valsdóttir við vídeóverk sitt í Kringlu Ásmundarsafns.

Vatnsberinn þungamiðja og leiðarstef

Á sýningunni Vatnsberinn Fjall+Kona sem verður opnuð í Listasafni Reykjavíkur, Ásmundarsafni á morgun er minnst 100 ára afmælis kosningaréttar kvenna.

„Þegar kvennafrídagurinn 1975 var haldinn ákváðu konur að útbúa plakat og á það völdu þær Vatnsberann eftir Ásmund Sveinsson, fannst það táknrænt fyrir sögu og baráttu kvenna. Þess vegna er Vatnsberinn þungamiðja og leiðarstef sýningarinnar sem við setjum upp nú til að minnast þess að hundrað ár eru frá því konur fengu í fyrsta skipti að hafa áhrif á Alþingi Íslendinga,“ segir Harpa Björnsdóttir myndlistarmaður. Hún stjórnar sýningunni Vatnsberinn Fjall+Kona í Ásmundarsafni við Sigtún. Þar eiga sjö myndlistarmenn verk, fyrir utan Ásmund og verkin tengjast vatnsberanum á margvíslegan hátt. „Ég valdi listamennina bæði út af verkum sem ég hafði séð eftir þá og sumir gerðu sérstök verk fyrir sýninguna,“ segir Harpa.

Vatnsberinn hans Ásmundar var umdeilt verk á sínum tíma. Þegar til stóð að setja það upp á mótum Bankastrætis og Lækjargötu árið 1948 risu upp mótmælendur, töluðu um vatnskerlingu og þótti hún of herðasigin, læradigur og langt í frá nógu lagleg. Sex árum síðar var styttan afhjúpuð í garði Ásmundar við Sigtún. Við opnun sýningarinnar á morgun klukkan 16 ætlar Nýlókórinn að flytja verkið Klessulist eftir Hörpu, undir stjórn Snorra Sigfúsar Birgissonar. „Nýlókórinn er ekki hefðbundinn kór. Hann syngur ekki heldur flytur hljóðljóð,“ segir Harpa og kveðst vona að verkið kalli fram hughrif sem tengist deilunum um Vatnsberann. gun@frettabladid.is

BRUNNUR Öll verkin á sýningunni tengjast vatni. Þetta er eftir Daníel Magnússon.

Tilnefndir til bókmenntaverðlauna

Jón Kalman og Þorsteinn frá Hamri eru í hópi tilnefndra hjá Norðurlandaráði.

Dómnefnd bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs opinberaði í gær tilnefningar til verðlaunanna árið 2015.

Nefndin er skipuð fulltrúum frá öllum norrænu löndunum.

Íslendingarnir í hópi tilnefndra eru Jón Kalman Stefánsson fyrir bókina Fiskarnir hafa enga fætur, skáldsögu sem Bjartur gaf út árið 2013, og Þorsteinn frá Hamri fyrir bókina Skessukatlar, ljóðabók sem Mál og menning gaf út árið 2013. - gun

RITHÖFUNDAR Jón Kalman og Þorsteinn fengu blóm þegar þeim var tilkynnt um heiðurinn í Gunnarshúsi við Dyngjuveg. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þetta er ekki stimpilklukkustarf

Daníel Bjarnason tónlistarmaður er orðinn staðarlistamaður Sinfóníunnar.

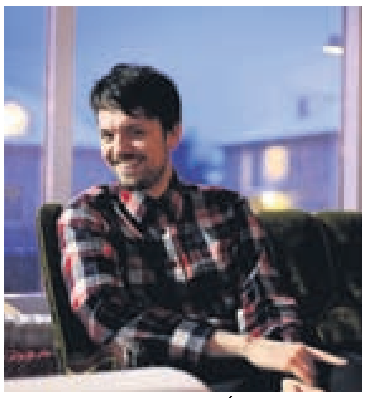
Daníel er að koma upp úr neðanjarðarlest í London þegar í hann næst í síma. Segir um vikustopp að ræða í heimsborginni vegna tónlistar sem hann sé að semja við dansverk fyrir hóp þar.

Það leggst vel í hann að vera orðinn staðarlistamaður Sinfóníunnar á Íslandi. „Ég hlakka bara til. Þetta rammar inn samstarf mitt við sveitina nú þegar, sem stjórnandi og tónskáld. Nú bætist við að hafa áhrif á verkefnavalið og stýra tónskáldastofu.“ Það síðarnefnda segir hann snúast um að gera meira fyrir ung tónskáld.

Daníel mun meðal annars stjórna umfangsmikilli tónleikauppfærslu óperunnar Peter Grimes eftir Benjamin Britten sem verður frumflutt á Íslandi 22. maí á Listahátíð í Reykjavík og einnig verða með sveitinni í tónleikaferð um landið í október.

Sinfónían og Cincinnati Symphony Orchestra hafa pantað nýtt verk af Daníel sem frumflutt verður í Bandaríkjunum í næsta mánuði en hér verður það leikið í nóvember undir stjórn hans.

Spurningu um hvort nýja embættið hefti frama hans á erlendri grund svarar Daníel neitandi. „Þetta er ekki stimpilklukkustarf heldur verkefnabundið. Ég verð í stöðugu samtali við aðra í stjórn sveitarinnar, kem að fræðslu og einstaka viðburðum, fyrir utan að skrifa tónlist.“ gun@frettabladid.is



STAÐARLISTAMAÐUR „Ég verð í stöðugu samtali við aðra í stjórn sveitarinnar,“ segir Daníel um nýja starfið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hafa skal það sem betur hljómar

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

SAMSUNG SMART TV

H6675 LÍNAN
LED SJÓNVARP · 600 Hz. · Full HD 1920x1080p 3D · SMART TV · USB afspilun · Gervihnatta (DVB-S2) og DVB-T2 móttakarar. · Micro Dimming · 4x HDMI

55" **269.900,-**

SAMSUNG SMART TV

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

50" **219.900,-**

SHARP

Sharp LC-50LE761
50" Full-HD,

300 Hz, DLNA, USB afspilun, netvafri – Aqous Net+, DVB-T/T2, DVB-C, 4xHDMI
kr. 175.900,-

Tilboðsverð
135.900,-

SAMSUNG

H5005 LÍNAN
FULL HD LED SJÓNVARP · 100 Hz. · Stafrænn DVB-T2 og DVB-C Tengi: HDMI x2-USB x1-Component in x1–Composite in x1–Heyrnartól x1-Optical x1– CI kortarauf x1–Scart x1

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

Nintendo *Wii U Amiibo fígúrurnar*

Verð kr. 2.990,-

Frábært úrval leikja

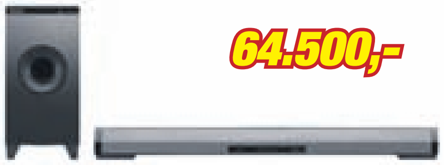
Wii U Bayonetta 2	*Wii U Hyrule Warrior*	*Wii U Mario Kart 8*	*Wii U New Super Mario*	*3DS Super Mario 3D Land*	*3DS Mario Party*	*3DS Pokemon Omega Ruby*
kr. 9.250,-	***kr. 8.990,-***	***kr. 10.900,-***	***kr. 9.450,-***	***kr. 9.450,-***	***kr. 7.990,-***	***kr. 9.450,-***

Pioneer HLJÓMTÆKI

SBX-N750
Soundbar

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

64.500,-



Pioneer

Heyrnartól SE-MJ721

6.290,-

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-K/W
Bluetooth hátalari
kr. 26.900,-

Tilboðsverð
kr. 19.900,-

veho. VSS-012-M6

Bluetooth hátalari
kr. 19.900,-

Tilboðsverð kr. 15.900,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 **ORMSSON** **ormsson.is**

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

Fyllir Fokker af listafólki norður á Akureyri

Friðrik Ómar Hjörleifsson stendur fyrir tveimur mismunandi tónleikasýningum á Akureyri um helgina.

„Það má eiginlega segja það að við séum að fylla Fokkerinn af listafólki,“ segir söngvarinn Friðrik Ómar Hjörleifsson. Hann stendur fyrir tveimur tónleikasýningum í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri um helgina og flytur af því tilefni um það bil þrjátíu listamenn frá Reykjavík til Akureyrar.

Tónleikasýningarnar eru annars vegar sýningin Töfrar Tom Jones í kvöld og Meatloaf-sýningin Bat Out of Hell annað kvöld .

„Það er mikil tilhlökkun í hópnum fyrir helginni. Þetta er í fyrsta sinn sem við förum með Tom Jones-sýninguna norður en á hinn bóginn verður þetta því miður okkar allra síðasta Bat Out of Hell-sýning sem fer fram, þannig að það eru líka blendnar tilfinningar,“ segir Friðrik Ómar. Um það bil átta þúsund manns hafa nú þegar séð Bat Out of Hell-sýninguna, fyrir utan allan þann fjölda sem sá sýninguna á Fiskideginum mikla á Dalvík í sumar.

> **Það er aldrei að vita nema gítarinn verði dreginn á loft í vélinni.**

Í báðum sýningunum er fjöldinn allur af listamönnum sem ferðast nú landshlutanna á milli. „Það er aldrei að vita nema gítarinn verði dreginn á loft í vélinni,“ segir Friðrik Ómar og hlær. - glp

FER NORÐUR Nóg um að vera hjá Friðriki Ómari sem stendur fyrir tveimur tónleikasýningum á Akureyri um helgina. MYND/GASSI

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 20. FEBRÚAR 2015

Tónleikar

12.00 Hádegistónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Flóa, Hörpu. Flutt verður lífleg og björt tónlist eftir Ludwig van Beethoven. Aðgangur er ókeypis.

20.00 Sögutónleikarnir Showmenn íslenskir erum við, með þeim Ragga Bjarna, Ómari Ragnarssyni og Þorgeiri Ástvaldssyni í Salnum Kópavogi. Miðaverð er 5.990 krónur.

20.00 Töfrar Tom Jones í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri. Miðaverð er 6.900 krónur.

21.00 Hljómsveitin Icelandic Sound Company í Mengi í kvöld. Miðaverð 2.000 krónur.

22.00 Ljótu hálfvitarnir spila á tónleikum á Græna hattinum. Miðaverð er 3.200 krónur.

22.00 Hljómsveitin The Restless á Gauknum í kvöld. Aðgangur ókeypis.

23.00 Eyþór Ingi og Atómskáldin á Frederiksen Ale House í kvöld. Miðaverð er 1.000 krónur.

Kvikmyndir

21.00 Heimildarmyndin Hrikalegir frumsýnd í Tjarnarbíói. Miðaverð 1.500 krónur.

Uppákomur

11.00 Fimmtán mínútna íslensk kvikmynd sýnd í Expó-skálanum í Hörpu. Miðaverð er 1.500 krónur og sýningar á hálftíma fresti til 17.30.

Tónlist

20.00 Trúbadorarnir Garðar og Gísli spila á Dubliner í kvöld.

21.00 Dj Matti þeytir skífum í Stúdentakjallaranum í kvöld.

22.00 Karókíkvöld Ásdísar Maríu á Dolly í kvöld. Dj KGB tekur svo við og þeytir skífum langt fram á kvöld.

22.00 Dj Djór þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

22.00 Hvíta albúm Bítlanna spilað í heild á Café Rosenberg í kvöld.

22.00 Trúbadorarnir Ellert, Alexander og Guðmann á English pub í kvöld.

23.00 Dj Danny Ledon og Dj GLM þeyta skífum á Prikinu í kvöld.

23.00 Þorradansleikur á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Hljómsveit hússins leikur fyrir dansi. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Dj Alfons X þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

23.00 Hugo Paxton á Brooklyn bar & bistro.

Fyrirlestrar

12.00 Fyrirlesturinn Óþekk(t) ar ömmur og makalausar efristéttarformæður í baráttu við feðraveldið fluttur í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafnsins.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

ORKUSJÓÐUR

Orkusjóður auglýsir rannsóknarstyrki 2015

Í 2. grein reglugerðar um Orkusjóð nr. 514/2003 eru tilgreindar eftirtaldar heimildir til styrkveitinga úr Orkusjóði:

- *að veita styrki eða áhættulán til hönnunar eða smíði frumgerðar tækja og búnaðar til rannsóknar og nýtingar orkulinda*
- *að veita styrki til sérstakra verkefna á sviði hagkvæmrar orkunotkunar, þ.m.t. til fræðslu og upplýsingastarfsemi*
- *að veita styrki til verkefna sem stuðla að nýtingu á innlendri orku í stað jarðefnaeldsneytis og styrkja alþjóðasamvinnu um slík verkefni*

Við úthlutun styrkja 2015 verður sérstök áhersla lögð á:

- *hagkvæma orkunýtingu og orkusparnað*
- *innlenda orkugjafa*
- *vistvænt eldsneyti og sparnað jarðefnaeldsneytis*
- *öflun þekkingar á þessum sviðum og miðlun hennar*
- *rannsóknir, þróun og samstarf sem að þessu miðar*
- *atvinnusköpun*

Umsóknarfrestur er til 6. mars 2015

Orkustofnun fylgir stefnu stjórnvalda um rafræna stjórnsýslu og skal senda rafrænar umsóknir af vef Orkustofnunar **www.os.is**

Nánari upplýsingar á www.os.is, og hjá Orkusjóði, Rangárvöllum við Hlíðarfjallsveg, 603 Akureyri í símum 569 6083 - 894 4280 - Netfang Orkusjóðs er **jbj@os.is**

ORKUSTOFNUN ORKUSJÓÐUR

S A F T

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

FÉLAGAR Hjálmar Jakob Grétarsson yfirkokkur og Sigurður Einarsson eigandi vilja ekki síður leggja áherslu á að hýsa flotta tónleika. MYND/GAUIH

Leggja mikið upp úr vönduðum tónleikum

Frederiksen Ale House er veitingastaður í grunninn en leggur mikið upp úr því að halda gæðatónleika.

„Við viljum ekki bara stimpla okkur inn sem veitingastaður, því við höfum og ætlum að vera virkir í að hýsa flotta tónleika,“ segir Hjálmar Jakob Grétarsson, yfirkokkur á veitingastaðnum Frederiksen Ale House.

Staðurinn, sem er tiltölulega nýr af nálinni, hefur vakið talsverða athygli fyrir það að vera ekki einungis veitingastaður heldur einnig tónleikastaður.

„Það eru vissulega einhverjir veitingastaðir sem standa einnig fyrir tónleikum en við reynum að skapa okkur sérstöðu með því að hafa möguleika á að hýsa allt frá stórum rokktónleikum yfir í létta stemningu.“ Til að mynda var staðurinn einn af tónleikastöðunum á Iceland Airwaves hátíðinni.

„Þegar við opnuðum staðinn var alltaf hugmyndin að geta hýst tónleika, ekki bara rólega órafmagnaða tónleika heldur einnig rokktónleika þegar að fólk er búið að borða og þess háttar. Við opnum klukkan 11.00 og eldhúsið lokar klukkan 22.00 og svo taka við tónleikar,“ bætir Hjálmar við. Það er nóg fram undan hjá staðnum og eru til að mynda tónleikar með Eyþóri Inga og Atómskáldunum í kvöld á staðnum og þá er þétt dagskrá næstu vikur.

- gló

CLEVELAND HORNSÓFI MEÐ TUNGU

VANDAÐIR SÓFAR CLEVELAND FRÁBÆRT VERÐ

Stærð: 308 x 140/203 H 81 cm.
Hægri eða vinsti tunga. Dökk- eða ljósgrátt slitsterkt áklæði.

179.990
FULLT VERÐ: 199.990

CLEVELAND 3JA OG 2JA SÆTA SÓFAR

69.990
FULLT VERÐ: 79.990

← Stærð: 2ja sæta 179 x 86 H 78 cm.
Stærð: 3ja sæta 208 x 86 H 78 cm. →
Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.

79.990
FULLT VERÐ: 89.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
REYKJAVÍK | AKUREYRI

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • **OPIÐ** Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17
OG Dalsbraut 1 • Akureyri **OPIÐ** Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

LÍFIÐ

Frá Of Monsters and Men til Berlínar

One Week Wonder gefur út nýtt efni á netinu þar sem greiðsla verður valfrjáls.

Árni Guðjónsson, fyrrverandi hljómborðsleikari Of Monsters and Men, vinnur nú að nýrri plötu ásamt hljómsveit sinni One Week Wonder. Hljómsveitin, sem hefur komið sér fyrir í Berlín undanfarna mánuði, hyggst herja á stúdíó í lok febrúar og útgáfu í mars.

„Efni plötunnar verður svolítið í anda The Doors en meira elektróskotið,“ segir Árni en ásamt honum skipa hljómsveitina þeir Magnús Benedikt Sigurðsson og Helgi Kristjánsson.

„Platan kemur einungis út á netinu þar sem hægt verður að nálgast hana ókeypis en það verður tekið á móti frjálsum framlögum,“ segir Árni, en allskostar valfrjálst verður að greiða fyrir plötuna. „Uppi eru hugmyndir um að gefa hluta þess ágóða sem safnast til góðgerðarmála en það mun koma í ljós,“ segir Árni.

Platan mun einungis innihalda frumsamið efni en sveitin er einna þekktust fyrir ábreiðu lagsins Einn dans við mig frá árinu 1984 sem Hermann Gunnarsson flutti. „Okkur langar svo að fylgja plötunni eftir og stefnum á táfýlutúr þar sem við spilum á sóðabúllum, gistum í bílnum og förum kannski að rífast og sættumst svo aftur,“ segir Árni spenntur fyrir framhaldinu. - ga

PLATA Á LEIÐINNI Strákarnir sitja sveittir við að semja nýtt efni á milli þess sem þeir drekka í sig menninguna í Berlín. FRÉTTABLAÐIÐ/CHRIS MARXEN

Viðburðarík vika hjá stjörnunum

Vikan sem leið var ansi viðburðarík hjá fræga fólkinu. Á meðan undirbúningur fyrir Óskarsverðlaunin er á fullu, þá leika stjörnurnar í myndbandi, taka við verðlaunum, nú, eða láta handtaka sig.

ÞARF LÍKA SMINK Undirbúningur fyrir Óskarsverðlaunin er í fullum gangi en þau verða afhent á sunnudag. Óskarinn sjálfur er ekki undanskilinn og fékk hann gullsprautun fyrir stóra daginn í vikunni.

GLÆSILEG Tökur á nýju Bond-myndinni hafa nú færst yfir til Ítalíu og tóku þau Monica Belluci og Daniel Craig sér tíma og stilltu sér upp fyrir ljósmyndara með þetta glæsilega útsýni í baksýn.

VONDUR VANILLU-ÍS Robert Van Winkle, betur þekktur sem rapparinn Vanilla Ice, var handtekinn í vikunni, grunaður um innbrot í Flórída. Honum hefur verið sleppt úr haldi og segir hann þetta allt vera einn stóran misskilning.

TÖFFARI Gítargoðsögnin og Led Zeppelin-rokkarinn Jimmy Page fékk heiðursverðlaun á verðlaunahátíð NME á miðvikudag. Hann sagðist vera stoltur af því að hafa náð svona langt í tónlist og geta leyft öðrum að njóta hennar.

ENGU GLEYMT Ofurfyrirsætan Naomi Campbell sýndi það að hún hefur engu gleymt, þegar hún lokaði sýningu tískuhönnuðarins Zac Posen í vikunni. Þar skartaði hún þessum bleika glimmerkjól og vakti aðdáun allra.

HRESS Einhverjir héldu að leikarinn Tom Hanks hefði misst vitið þegar til hans sást stíga dans á götum New York-borgar í vikunni. Svo var þó ekki heldur var hann að leika í nýju myndbandi hjá söngkonunni Carly Rae Jepsen, ásamt engum öðrum en poppprinsinum Justin Bieber.

12.02.2015 → 19.02.2015

LAGALISTINN

1	▶	**Mark Ronson/Bruno Mars**	**Uptown Funk**
2	▲	Sam Smith	*Like I Can*
3	▲	Valdimar	*Ryðgaður dans*
4	▼	Taylor Swift	*Blank Space*
5	▲	Friðrik Dór	*Once again/Í síðasta skipti*
6	▼	Maroon 5	*Sugar*
7	*	James Bay	*Hold Back the River*
8	▲	María Ólafsdottir	*Unbroken/Lítil skref*
9	▶	Hozier	*Sedated*
10	▲	Hozier	*Take Me To Church*

TÓNLISTINN

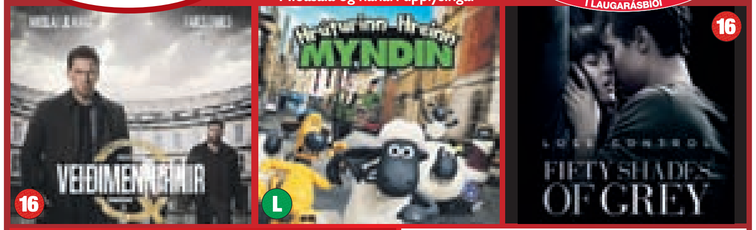
1	▶	**Ýmsir**	**Söngvakeppnin 2015**
2	▲	AmabAdamA	*Heyrðu mig nú*
3	▲	Ýmsir	*Fyrir börnin*
4	▲	Ýmsir	*Hot Spring - Kerið*
5	▲	Valdimar	*Batnar útsýnið*
6	▲	Jón Jónsson	*Heim*
7	▼	Ýmsir	*Lína langsokkur*
8	▲	Helgi Björns	*Eru ekki allir sexý*
9	▲	Bessi Bjarnason	*Segir börnunum sögur*
10	▲	Páll Rósinkranz og Margrét Eir	*If I Needed you*

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku * Nýtt á lista

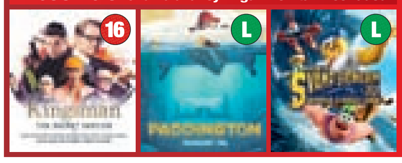
Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. **Þátttakendur í Lagalistanum** Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og K100,5. Auk þess er tekið mið af sölu og spilun á Tónlist.is og spilun á Spotify. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, Samkaup, Kaupfélag Skagfirðinga, Lucky Records, Vefverslun Record Records, N1 og tonlist.is

Lesum meira
RISA SYRPA
SJÓRÆNINGJAR
GLÆNÝ RISA SYRPA
ER KOMIN Í VERSLANIR!
WWW.SYRPA.IS
Walt Disney
SYRPA
WWW.SYRPA.IS
©Disney

LAUGARÁS BÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI



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



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
VEIÐIMENNIRNIR	8, 10:30	16
HRÚTURINN HREINN	4, 6	L
FIFTY SHADES OF GREY	8, 10:35	16
KINGSMAN	8, 10:40	16
SVAMPUR SVEINSSON 2D	4, 6 - ÍSL TAL	L
PADDINGTON	4, 6 - ÍSL TAL	L

SAMBÍÓIN

HEIMSFRUMSÝND Á ÍSLANDI

5 ÓSKARSTILNEFNINGAR
m.a. Besta myndin - Besti leikari í aðalhlutverki
Besta leikkona í aðalhlutverki
Jóhann Jóhannsson fyrir Bestu tónlistina

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	
HOT TUB TIME MACHINE 2 VIP	KL. 10:40	
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8	
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
FIFTY SHADES OF GREY VIP	KL. 5:20 - 8	
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	L
WILD CARD	KL. 10:40	
THE IMITATION GAME	KL. 5:30 - 8	
AMERICAN SNIPER	KL. 10:40	

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 8	
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8	
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 10:10	
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
PADDINGTON ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 5:50 - 8 - 10:10	
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:30	L
THE IMITATION GAME	KL. 8	
AMERICAN SNIPER	KL. 10:30	

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 8 - 10:40	
THE IMITATION GAME	KL. 5:30	

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 5:50 - 8 - 10:10	
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8	
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

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

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ (AUKAKRÓNUR 5%)		
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL 8 - 10.20	14
HRÚTURINN HREINN	KL 3.30 - 5.45	L
FIFTY SHADES OF GREY	KL 5 - 8 - 10.45	16
FIFTY SHADES OF GREY LÚXUS	KL 5 - 8	16
KINGSMAN	KL 5 - 8 - 10.45	16
KINGSMAN LÚXUS	KL 10.45	16
SEVENTH SON	KL 8	12
THE WEDDING RINGER	KL 10.20	12
PADDINGTON	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L

HÁSKÓLABÍÓ (AUKAKRÓNUR 5%)		
VEIÐIMENNIRNIR	KL 8 - 10.40	16
HRÚTURINN HREINN	KL 5.30 - ÍSL TAL	L
FIFTY SHADES OF GREY	KL 8 - 10.40	16
ÓLI PRIK	KL 5.30	L
BIRDMAN	KL 8 - 10.40	12
PADDINGTON	KL 5.30 - ÍSL TAL	L
ÖMURLEG BRÚÐKAUP - ÍSL TEXTI	KL 5.30 - 8 - 10.20	L

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: Miði

Bananamenning

BAKPANKAR
Guðmundar Kristjáns Jónssonar

Ég hef haft vaxandi áhyggjur af góðum vini mínum síðustu árin. Ástæðan er neysla hans á banönum. Fyrsta bananans neytti hann á unglingsárum og þótti lítið til hans koma, bragðið var vont og hann átti erfitt með að venjast því. Þrátt fyrir það hélt hann áfram að borða banana, einkum um helgar og í kringum frídaga. Í menntaskóla var hann álitinn furðulegur vegna banananeyslunnar.

Hann mætti í fyrirpartí með allt að sex banana og slafraði þá í sig á ógnarhraða. Stundum smyglaði hann meira að segja eins og einum banana inn á böll til að gæða sér á meðan leikar stóðu sem hæst. Það er óhætt að segja að fólki hafi fundist þetta skrítið.

SÍÐUSTU ár hefur síst dregið úr banananeyslu vinar míns. Ástandið er verst um helgar, sér í lagi ef eitthvað er um að vera. Ég hef margsinnis fylgst með honum hesthúsa 10-12 banana á einu kvöldi, oftar en ekki með þeim afleiðingum að morgundagurinn eyðileggst vegna meltingartruflana og annarra óþæginda. Í utanlandsferðum borðar hann síðan banana hömlulaust frá morgni til kvölds. Einhvern veginn finnur hann sér alltaf eitthvert tilefni.

NÚ er svo komið að fólk talar opinskátt um banananeyslu hans og telur hann eiga við vandamál að stríða. Sumir segja að hann sé háður banönum. Aðspurður segir hann að þetta sé menning, enda bananar óskóp venjuleg neysluvara. Hins vegar, til að slá á áhyggjur fólks hefur hann nýlega sett sér reglur. Enginn banani fyrr en eftir kl. 5 á daginn og 4 um helgar. Í utanlandsferðum miðast fyrsti bananinn við hádegi. Svo hefur hann einnig tekið upp á því að borða enga banana í janúar ár hvert.

STUNDUM vildi ég óska þess að vinur minn gæti bara fengið sér bjór í staðinn fyrir banana. Þá þætti hann óskóp eðlilegur maður og enginn liti hann hornauga.

Finnur fegurðina í sjálfum ljótleikanum

Tanja Huld Levý Guðmundsdóttir sýnir sína fyrstu fatalínu, Eitur í flösku, á Hönnunarmars. Innblástur Tönju fyrir línuna var meðal annars flatfiskur og olíubrák.

EITUR Í FLÖSKU Tanja Huld hefur unnið að línunni síðan síðastliðið vor. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tanja Huld Levý Guðmundsdóttir, fata- og textílhönnuður, sýnir sína fyrstu fatalínu undir eigin nafni á Hönnunarmars. Línan ber heitið Eitur í flösku og sótti Tanja meðal annars innblástur frá olíubrák og flatfiskum.

„Nafnið á línunni kemur frá innblæstrinum, þetta byrjaði þannig að ég sótti innblástur í að kanna eigin fagurfræði," segir Tanja og bætir við: „Ég sækist voða mikið í einhverja tilfinningu, af hverju mér finnst eitthvað fallega ljótt. Ég fór að rifja upp svona þegar ég fann þessa tilfinningu fyrst, að finna fegurð í ljótleikanum," segir Tanja.

Innblásturinn fékk hún úr náttúrunni og sótti sér meðal annars efnivið í fjöruna. „Ég tók aðferðir Ernsts Haeckel, míns uppáhaldslistamanns, til fyrirmyndar, en hann er líka náttúrufræðingur," segir hún og bætir við: „Ég ákvað að vera vísindamaður í mínu verki. Fór niður í fjöru, tók sýni og skoðaði þau í víðsjá."

Í fjörunni rakst Tanja á hvít skeljabrot sem hún skoðaði nánar í víðsjá þar sem við henni blöstu allir regnbogans litir. „Þau minntu mig á olíubrák, eitthvað sem ég hef alltaf verið heilluð af. Ég skoðaði myndir af olíubrák í hafi, myndefni sem mér finnst ótrúlega fallegt en afleiðingarnar eru ógeðslegar." Innblástur úr ólíklegri átt barst henni úr heimildarmynd um neðansjávarlífverur. „Þar uppgötvaði ég flatfiskinn, sem er eiginlega svona söguhetjan fyrir þessa línu. Hann er svolítið ógeðslegur en eiginleikar hans eru áhugaverðir, hann getur farið í dulargervi og varið sig fyrir hættum hafsins," segir Tanja en línan segir söguna af flatfiski sem lendir í olíubrák í hafinu og bregður sér í dulargervi.

Tanja leggur mikla áherslu á mynsturgerð og munu áhrif flatfisksins og olíubrákarinnar aðallega sjást í mynstrum og formum línunnar, en að henni hefur hún unnið síðan síðasta vor. „Þegar ég frétti af þemanu fyrir Hönnunarmars, leikur – það er eitthvað sem heillar mig ótrúlega mikið og eitthvað sem ég tileinka mér – þá fannst mér ég bara verða að taka þátt."

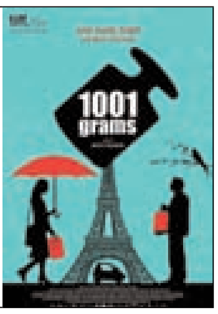
Línan verður sýnd í galleríi Ekkisens klukkan sex þann 11. mars. Kári Einarsson semur hljóðverk fyrir sýninguna og Dj flugvél og geimskip spilar á opnuninni.

> **Ég sækist voða mikið í einhverja tilfinningu, afhverju mér finnst eitthvað fallega ljótt.**

gydaloa@frettabladid.is

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

1001 gram Q&A	18.00	Days of glory	22.45
Blind	18.00	Black coal thin ice	22.00
Rocks in my pocket	18.00	The man in the orange jacket	22.15
Blowfly park Q&A	20.15		
Gett	20.00		



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

Lætur af störfum hjá KSÍ

FÓTBOLTI Þórir Hákonarson hefur ákveðið að láta af störfum sem framkvæmdastjóri KSÍ eftir átta ára starf. Þetta tilkynnti hann í pistli á heimasíðu sambandsins í gær. Þórir lætur af störfum 1. mars.

„Ég tel að íslensk knattspyrna standi enn betur en hún gerði þegar ég hóf störf en fjölmargir aðilar eins og áður segir, aðildarfélög, starfsmenn og stjórn sambandsins, þjálfarar og aðrir hafa unnið hörðum höndum að því að koma okkur á þann stall sem raun ber vitni og ég kveð því nokkuð stoltur af því starfi sem unnið hefur verið á undanförnum árum,“ skrifar Þórir í pistli sínum.

Á nýafstöðnu ársþingi KSÍ var Geir Þorsteinsson endurkjörinn formaður KSÍ til næstu tveggja ára en hann hefur gegnt því starfi frá 2007, en þá steig hann til hliðar sem framkvæmdastjóri og réð Þóri í sinn stað. - esá

Engan veginn í samræmi við væntingar

SKÍÐAGANGA Sævar Birgisson hafnaði í 67. sæti í sprettgöngu á HM í norrænum greinum í Falun í Svíþjóð í gær. Sævar þurfti að hefja leik í undankeppni en 30 efstu í henni komust áfram í aðalkeppnina.

„Tímabilið er búið að vera í tómu tjóni hjá mér og miðað við það var árangurinn allt í lagi. En þetta var engan veginn í samræmi við þær væntingar sem ég hafði fyrir tímabilið,“ sagði Sævar í samtali við Fréttablaðið í gær.

Sævar var 80. í rásröðinni en keppendum er raðað niður miðað við punktastöðu á heimslista. „Það var allt í lagi að lenda í 67. sæti en ég var samt langt á eftir þeim bestu sem er ekki nógu gott. En ef maður er í jafn slæmri punktastöðu og ég er í þá lendir maður í verri aðstæðum og þá er tíminn fljótur að fara frá manni – það þarf svo lítið til.“

Hann nefnir sem dæmi að hann klessti aftan á annan keppanda sem hann ætlaði að taka fram úr. „Sá vék ekki þegar ég öskraði á hann og ég klessti á hann,“ segir Sævar sem missti af upphafi tímabilsins vegna veikinda.

„Ég náði ekki að byrja að keppa fyrr en í janúar og þá voru öll helstu punktamótin búin. Ég er vel þjálfaður en það vantar upp á keppnisformið. Miðað við allt er ég því temmilega sáttur.“ - esá

67. SÆTI Sævar Birgisson vildi ná betri árangri á HM í Falun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

TILFÆRSLUR Valsmenn urðu Reykjavíkurmeistarar án Orra Sigurðar Ómarssonar, en fleiri leikmenn sem komu að utan úr atvinnumennsku eins og Pálmi Rafn hjá KR og Thomas Nielsen, markvörður Víkings, máttu ekki spila. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Færa þarf gluggann

Atvinnumenn sem koma að utan í íslenska fótboltann missa af mörgum mótsleikjum í byrjun hvers árs. FIFA-reglur sem ekki er hægt að breyta.

FÓTBOLTI Valur varð Reykjavíkurmeistari í knattspyrnu karla á dögunum. Hann vann Leikni í úrslitaleik, en leikinn spilaði ekki Orri Sigurður Ómarsson, varnarmaðurinn öflugi sem Hlíðarendafélagið sótti til AGF í Árósum. Hann kom heim aftur sem atvinnumaður og fær því ekki leikheimild fyrr en 21. febrúar samkvæmt TMS-kerfi FIFA (Transfer Matching System).

Orri Sigurður er fyrir löngu fluttur heim og byrjaður að æfa með liðinu en vegna þess að fyrri félagaskiptaglugginn á Íslandi opnast ekki fyrr en 21. febrúar gat hann ekki tekið þátt í Reykjavíkurmótinu. Það sem meira er, hann missir af tveimur fyrstu leikjum liðsins í Lengjubikarnum. Í heildina missir Orri Sigurður af átta mótsleikjum á undirbúningstímabilinu.

Hann er ekki einn um þetta. KR var án Pálma Rafns Pálmasonar og Sörens Fredriksen, sem komu frá Noregi og Danmörku, allt Reykjavíkurmótið og fyrsta leik í Lengjubikar. Víkingar gátu heldur ekki teflt fram nýjum markverði liðsins í fjórum leikjum í Reykjavíkurmótinu og fyrsta leik í Lengjubikarnum.

Megn óánægja í Reykjavík

Þetta eru engin ný tíðindi, en megn óánægja ríkir nú á meðal reykvísku liðanna á meðan þau horfa upp á liðin utan Reykjavíkur spila á hverjum sem þeir vilja í Fótbolti.net-mótinu.

Þar mega leikmenn sem eru meira að segja á reynslu spila leikina og gengu Þróttarar svo langt að taka þátt í báðum mótum. Þeir tefldu fram aðalliðinu í Fótbolti.net-mótinu en ungum og óreyndum strákum í Reykjavíkurmótinu.

„Við fáum bara þessa daga frá 21. febrúar til 15. maí. Við höfum enga heimild til þess að láta leikmenn sem koma hér sem atvinnumenn spila fyrir þann tíma,“ segir Þórir Hákonarson, framkvæmdastjóri KSÍ, við Fréttablaðið.

Í reglum FIFA um félagaskiptaglugga segir að tvisvar eigi að opna fyrir félagaskipti. Fyrri glugginn má vera opinn í tólf vikur fyrir tímabil og hinn í mesta lagi fjórar vikur á miðju tímabili.

„Við getum ekki lengt hann en hugsanlega getum við fært hann til,“ segir Þórir, en ef glugginn verður færður fram til 1. janúar til dæmis skapar það ný vandamál fyrir liðin.

„Mér hefur fundist að menn séu ekki opnir fyrir því að færa gluggann til því þá lokast hann fyrr á vorin. Ef hann er opnaður 1. janúar þarf að loka honum einum og hálfum mánuði fyrir mót og það gengur ekki upp,“ segir Þórir.

Hann vonast til að liðin haldi tryggð við Reykjavíkurmótið og fari eftir reglum FIFA. „Ég vona það og treysti á það. Við búum bara við þetta umhverfi í þessum efnum,“ segir Þórir.

Poppa upp og stílfæra

„Það mætti hugsa sér einhverja undanþágu fyrir leikmenn eins og Orra Sigurð og fleiri sem eru komnir með samning og búnir að ganga frá félagaskiptum,“ segir Edvard Börkur Edvardsson, formaður knattspyrnudeildar Vals, við Fréttablaðið.

> **Við berum mikla virðingu fyrir Reykjavíkurmótinu þó það megi sjálfsagt poppa það upp.**
>
> *Edvard Börkur Edvardsson, formaður knattspyrndeildar Vals*

„Við berum mikla virðingu fyrir Reykjavíkurmótinu þó það megi sjálfsagt poppa það upp og stílfæra, en sannarlega má gera undanþágu fyrir leikmenn sem eru búnir að gera samning og eru með allt klappað og klárt.“

Þegar kemur að undirbúningsmótunum vill hann færa Lengjubikarinn aftur fyrir TMS-dagsetninguna svo öll liðin sitji við sama borð. „Orri missir ekki bara af þessum leikjum í Reykjavíkurmótinu því við spiluðum fyrsta leikinn í Lengjubikarnum og spilum aftur á laugardaginn. Hann fær ekki leikheimild fyrr en daginn eftir og missir því af tveimur leikjum í Lengjubikarnum. Þarna finnst mér ekki allir sitja við sama borð,“ segir Börkur.

Hann er þó ekki hrifinn af því að leyfa mönnum á reynslu að spila leiki í Reykjavíkurmótinu og Kristinn Kjærnested, kollegi hans hjá KR, er sammála. „Það eru alls konar vandamál sem geta fylgt því og það er kannski óþarfa skref. En það er blóðugt að geta ekki spilað á leikmanni eins og Pálma Rafni sem er löngu byrjaður að æfa og er klár með sinn samning. Hann horfði bara á allt Reykjavíkurmótið úr stúkunni,“ segir Kristinn Kjærnested.

tomas@365.is

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN? KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer 800 1177 eða á dreifing@postdreifing.is

Póst dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

Fæst í Lyfjum & heilsu

Voltaren Gel

Nú í enn STÆRRI pakka og á betra verði!

150g
50% meira magn!

21% 9%

28% sparnaður*

* miðað við verð pr. gramm

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

www.lyfogheilsa.is

Lyf & heilsa
Við hlustum!

DRAMATÍSKT AÐ VARMÁ Davíð Svansson var hetja Aftureldingar þegar hann varði víti Haukamannsins Þrastar Þráinssonar eftir að leiktíminn var liðinn. Liðin skildu jöfn, 25-25, en Valur náði þriggja stiga forystu á toppnum með sigri á HK. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚRSLIT

OLÍSDEILD KARLA

AKUREYRI - STJARNAN **(11-10)**
Leiknum var seinkað og honum ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun.

HK - VALUR **24-28 (11-13)**
FH - ÍR **30-32 (14-16)**
AFTURELDING - HAUKAR **25-25 (15-13)**

STAÐAN

Valur	20	15	2	3	556-476	32
Afturelding	20	13	3	4	491-458	29
ÍR	20	12	3	5	553-515	27
FH	20	10	2	8	527-505	22
Haukar	20	7	5	8	492-479	19
ÍBV	18	8	2	8	462-449	18
Akureyri	19	7	2	10	468-477	16
Fram	19	6	1	12	420-501	13
Stjarnan	18	5	2	11	454-477	12
HK	20	3	0	17	477-563	6

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

Aðeins þrír alíslenskir bikarmeistarar á öldinni

Carmen Tyson-Thomas er rifbeinsbrotin og kvennalið Keflavíkur verður Kanalaust á móti Grindavík í bikarúrslitaleiknum. Keflavíkurkonur fá því tækifæri til að endurtaka einstakan bikarsigur liðsins frá 2004.

KÖRFUBOLTI Bandarískir atvinnumenn eru eins og áður í stórum hlutverkum í Dominos-deildunum í körfubolta. Ekki er mikilvægi þeirra minna í kvennaboltanum og nú stendur annað bikarúrslitaliðanna frammi fyrir því að þurfa að treysta algjörlega á framlög íslenskra leikmanna sinna í úrslitaleik Powerade-bikarsins 2015.

Carmen Tyson-Thomas, bandaríski leikmaðurinn í kvennaliði Keflavíkur, er rifbeinsbrotin og verður ekki með á móti Grindavík á laugardaginn. Keflavíkurliðið hefur þegar spilað tvo leiki án Tyson-Thomas og tapaði án hennar á móti Grindavík í leik þar sem liðið var einnig án fyrirliða síns (Birna Valgarðsdóttir) og leikstjórnanda (Ingunn Embla Kristínardóttir). Báðar eru þær Birna og Ingunn Embla öflugir leikmenn sem styrkja liðið mikið en það er meira en að segja það að fylla í skarð atvinnumannsins.

Carmen Tyson-Thomas er með 26,2 stig og 12,3 fráköst að meðaltali í leik og er annar framlagshæsti leikmaður deildarinnar.

Keflavíkurkonur geta orðið fjórða liðið á þessari öld (frá 2000) sem tryggir sér bikarmeistaratitilinn án hjálpar erlends leikmanns en allir þessir þrír Kanalausu bikarmeistarar hafa verið kvennalið. Kanalaust karlalið hefur ekki orðið bikarmeistari í heil 26 ár eða síðan Njarðvík vann á alíslensku liði árið 1989.

KOMIN Á FULLT Bryndís Guðmundsdóttir sneri til baka úr heimsreisu um áramótin og er að spila betur með hverjum leik. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Síðustu alíslensku bikarmeistararnir voru KR-konur fyrir sex árum (2009) en KR vann þá sextán stiga sigur á Kanalausu Keflavíkurliði. Í hin tvö skiptin voru það Keflavíkurkonur sem tókst að vinna bikarinn án bandarísks leikmanns, fyrst 2000 þegar hvorugt liðið var með Kana í bikarúrslitaleiknum og svo aftur árið 2004 þegar þær unnu KR-lið sem fékk þá 30 stig frá Kananum.

Bikarúrslitaleikurinn árið 2004 er þar með í eina skiptið á öldinni þar sem lið með Kana hefur tapað fyrir Kanalausu liði í úrslitaleiknum. Keflavík vann úrslitaleikinn á móti KR með þremur stigum, 72-69, en stigatafla íslensku leikmannanna endaði 72-39.

MEIDD Carmen Tyson-Thomas.

Tveir leikmenn Keflavíkur í dag, Birna Valgarðsdóttir og Bryndís Guðmundsdóttir, tóku þátt í þessun leik fyrir ellefu árum en Bryndís var þó bara fimmtán ára og spilaði bara í átta mínútur. Birna og Bryndís fá núna það verkefni að leiða mjög ungt lið Keflavíkur inn í stærsta leik tímabilsins og án síns besta leikmanns.

Einhverjar úr Keflavík gætu reyndar mætt í Höllina sem nýkrýndir bikarmeistarar með stúlknaflokki félagsins sem spilar til úrslita kvöldið áður og aðrar geta orðið bikarmeistarar með unglingaflokki daginn eftir. Keflavík á möguleika á því að vinna bikarinn í öllum flokkum í Höllinni um helgina, allt frá 9. flokki kvenna upp í meistaraflokk kvenna.

Grindavíkurkonur ættu að eiga mun meiri möguleika á því að vinna bikarinn nú þegar þær þurfa ekki að hafa fyrir því að stoppa Carmen Tyson-Thomas. Pressan er hins vegar meiri á Grindavíkurliðinu nú þegar þær hafa þetta augljósa forskot á grannana úr Keflavík.

ooj@frettabladid.is

Frestur til að senda tilnefningar er til miðnættis 26. febrúar

HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ GÓÐVERKI?

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2015

Til greina koma allir sem hafa lagt umtalsvert af mörkum til að bæta íslenskt samfélag.

Skorað er á lesendur Fréttablaðsins að senda inn tilnefningar um fólk og félagasamtök sem eiga skilið virðingarvott fyrir verk sín. Allir koma til greina, jafnt óþekktir einstaklingar sem vinna störf sín í hljóði, félagasamtök og þjóðþekktir karlar og konur sem hafa með gjörðum sínum og framgöngu verið öðrum fyrirmynd.

SAMFÉLAGSVERÐLAUN FRÉTTABLAÐSINS ERU VEITT Í FIMM FLOKKUM.

1. HVUNNDAGSHETJAN
   EINSTAKLINGUR SEM SÝNT HEFUR SÉRSTAKA ÓEIGINGIRNI EÐA HUGREKKI, HVORT SEM ER Í TENGSLUM VIÐ EINN ATBURÐ EÐA MEÐ VINNU AÐ ÁKVEÐNUM MÁLAFLOKKI Í LENGRI TÍMA.
2. FRÁ KYNSLÓÐ TIL KYNSLÓÐAR
   HÉR KOMA TIL GREINA KENNARAR, LEIÐBEINENDUR, ÞJÁLFARAR EÐA AÐRIR UPPFRÆÐARAR SEM SKARAÐ HAFA FRAM ÚR Á EINHVERN HÁTT. EINNIG KOMA TIL GREINA FÉLAGASAMTÖK SEM SINNA BÖRNUM AF SÉRSTÖKUM METNAÐI OG ALÚÐ.
3. TIL ATLÖGU GEGN FORDÓMUM
   EINTAKLINGUR EÐA FÉLAGASAMTÖK SEM HAFA UNNIÐ ÖTULLEGA AÐ ÞVÍ AÐ EYÐA FORDÓMUM Í SAMFÉLAGINU.
4. HEIÐURSVERÐLAUN
   EINSTAKLINGUR SEM MEÐ ÆVISTARFI SÍNU HEFUR STUÐLAÐ AÐ BETRA SAMFÉLAGI.
5. SAMFÉLAGSVERÐLAUNIN
   FÉLAGASAMTÖK SEM HAFA UNNIÐ FRAMÚRSKARANDI MANNÚÐAR- EÐA NÁTTÚRUVERNDARSTARF OG LAGT SITT AF MÖRKUM TIL AÐ GERA ÍSLENSKT SAMFÉLAG BETRA FYRIR OKKUR ÖLL. VERÐLAUNAFÉ 1,2 MILLJÓNIR.

Sendið tilnefningar á hlekknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á visir.is/samfelagsverdlaun, með tölvupósti á netfangið samfelagsverdlaun@frettabladid.is, eða bréfleiðis merkt:
Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík.

Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar.

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í mars.

Heimilistæki ht.is 365 SAMFÉLAGSVERÐLAUN FRÉTTABLAÐIÐ

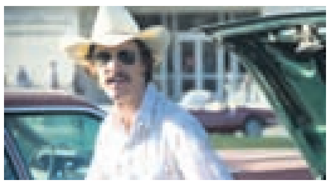
POWERADE
BIKARINN
2015
POWERADE
ÚRSLIT ALLA HELGINA
Í LAUGARDALSHÖLL
FÖSTUDAGUR 20. FEBRÚAR
Kl. 18:30 10. flokkur kvenna
Kl. 20:30 Stúlknaflokkur
LAUGARDAGUR 21. FEBRÚAR
Kl. 09:30 10. flokkur karla
Kl. 13:30 Meistaraflokkur kvenna
KEFLAVÍK vs. GRINDAVÍK
Kl. 16:00 Meistaraflokkur karla
STJARNAN vs. KR
Kl. 19:00 Drengjaflokkur
SUNNUDAGUR 22. FEBRÚAR
10:00 9. flokkur karla
12:00 9. flokkur kvenna
14.00 11. flokkur karla
16:00 Unglingaflokkur kvenna
18:00 Unglingaflokkur karla
POWERADE
HVETUR ALLA TIL AÐ MÆTA
KKÍ

DAGSKRÁ

RÚV KL. 20.30
Íslensku tónlistarverðlaunin 2015

Bein útsending frá afhendingu Íslensku tónlistarverðlaunanna í Hörpu.

Í KVÖLD



DALLAS BUYERS CLUB
STÖÐ 2 KL. 21.45 Þreföld Óskarsverðlaunamynd frá 2013 sem segir sögu rafvirkjans Ron Woodroof, venjulegs manns sem lenti í baráttu upp á líf og dauða við heilbrigðiskerfið og lyfjafyrirtækin. Árið 1985 var Ron greindur með alnæmi og sagt að hann ætti skammt eftir.

SPURNINGABOMBAN
STÖÐ 2 KL. 19.45 Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur liðum, hvoru skipuðu tveimur keppendum sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir og þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum um allt milli himins og jarðar.

SIMPSON-FJÖLSKYLDAN
STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta röð þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.

FM 957 KL. 16.00
FM95Blö

Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina eins og þeim einum er lagið á FM957.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 Heimsókn
11.00 Grand Designs
11.50 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 The Way Way Back
14.40 Africa United
16.05 Kalli kanína og félagar
16.25 Batman. The Brave and the Bold
16.45 Raising Hope
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Spurningabomban
20.35 NCIS. New Orleans
21.20 Louie
21.45 Dallas Buyers Club Þreföld Óskarsverðlaunamynd frá 2013 sem segir sögu rafvirkjans Rons Woodroof, venjulegs manns sem lenti í baráttu upp á líf og dauða við heilbrigðiskerfið.
23.40 Priest
01.05 Fargo
02.40 Do No Harm
04.10 Boys Don't Cry

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

07.00 Young Boys - Everton
08.40 Liverpool - Besiktas
12.45 PSG - Chelsea
14.20 Young Boys - Everton
16.00 Samantekt og spjall
16.40 Tottenham - Fiorentina
18.20 Liverpool - Besiktas
20.00 La Liga Report
20.30 Meistaradeild Evrópu
21.00 Evrópudeildarmörkin
21.50 Ensku bikarmörkin 2015
22.20 UFC 182. Jones vs. Cormier
00.30 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
01.00 Evrópudeildarmörkin

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

10.55 Bolton - Watford
12.35 Premier League World
13.05 Football League Show
13.35 Swansea - Sunderland
15.15 Aston Villa - Chelsea
17.00 Tottenham - Arsenal
18.45 Man. City - Hull
20.30 Match Pack
21.00 Messan
21.40 Enska úrvalsdeildin
22.10 Everton - Liverpool
23.50 Messan
00.30 Enska úrvalsdeildin
01.00 Match Pack

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.05 Community
20.30 American Idol
21.15 True Blood
22.10 Survivors
23.05 Longmire
23.45 The Carrie Diaries
00.30 Community
00.50 American Idol
01.35 True Blood
02.25 Survivors
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KrakkaStöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Hvellur keppnisbíll **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Lína Langsokkur **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Strumparnir**10.25** Ljóti andarunginn og ég **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Sumardalsmyllan **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Hvellur keppnisbíll **12.55** UKI**13.00** Brunabílarnir**13.22** Lína Langsokkur **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Strumparnir **14.25** Ljóti andarunginn og ég **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Sumardalsmyllan **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Hvellur keppnisbíll **16.55** UKI Flottir og fræðandi **17.00** Brunabílarnir**17.22** Lína Langsokkur **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Strumparnir **18.25** Ljóti andarunginn og ég **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Sumardalsmyllan **19.00** Elías og fjársjóðsleitin **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.30 Friends
17.55 New Gir
18.20 Modern Family
18.40 Two and a Half Men
19.05 Pressa
19.50 It's Always Sunny in Philadelphia
20.15 Prime Suspect 4
22.00 Game of Thrones
22.55 The Secret Circle
23.35 Fringe
00.15 Pressa
01.00 It's Always Sunny in Philadelphia
01.25 Prime Suspect 4
03.05 Game of Thrones
04.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.10 Free Willy. Escape from Pirate's Cove
12.50 My Cousin Vinny
14.50 Night at the Museum. Battle of the Smithsonian
16.35 Free Willy. Escape from Pirate's Cove
18.15 My Cousin Vinny
20.15 Night at the Museum. Battle of the Smithsonian
22.00 Jackass Presents. Bad Grandpa
23.30 Dead Man Walking
01.30 The Iceman
03.15 Jackass Presents. Bad Grandpa

RÚV

16.25 Paradís
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.31 Litli prinsinn
17.54 Jessie
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Eldað með Ebbu
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Árið er: Íslensku tónlistarverðlaunin
20.30 Íslensku tónlistarverðlaunin 2015 Bein útsending frá afhendingu Íslensku tónlistarverðlaunanna í Hörpu.
22.20 Rocky
00.00 Á bláþræði
02.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
14.10 Cheers
14.35 The Biggest Loser - Ísland
15.45 King & Maxwell
16.30 Beauty and the Beast
17.10 Agents of S.H.I.E.L.D.
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Parks & Recreation
20.10 Karate Kid
22.30 The Tonight Show Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þættinum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet. Leikarinn Martin Short var að gefa út sína fyrstu bók og sest í stólinn hjá Jimmy. Einnig kemur leikkonan Ruth Wilson í heimsókn, en hún var að vinna Golden Globe-verðlaun fyrir hlutverk sitt í þáttaröðinni The Affair, sem sýndir eru á SkjáEinum.
23.15 The Other Guys
01.05 Ironside Með aðalhlutverk fer hinn sykursæti Blair Underwood sem sló í gegn í L.A. Law. Ironside uppgötvar að mannræningjar hafa farið mannavillt þegar fátækum nemanda er rænt úr strætó.
01.50 The Tonight Show
02.35 The Tonight Show
03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.20 PGA Tour 2015
11.20 Inside the PGA Tour 2015
11.45 PGA Tour 2015
14.45 Golfing World 2015
15.35 PGA Tour 2015
18.35 Inside the PGA Tour 2015
19.00 PGA Tour 2015
22.00 PGA Tour 2015

HRINGBRAUT

11.00 Mannamál **11.30** Heimsljós **12.00** Mannamál **12.30** Heimsljós **13.00** Mannamál **13.30** Heimsljós **14.00** Mannamál **14.30** Heimsljós **17.00** Mannamál **17.30** Heimsljós **18.00** Mannamál **18.30** Heimsljós **19.00** Mannamál **19.30** Heimsljós **20.00** Mannamál **20.30** Heimsljós **21.00** Þjóðbraut **22.00** Þjóðbraut **23.00** Þjóðbraut

ÚTVARP

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

DORMA

FERMINGAR tilboð

NATURE'S REST heilsurúm með Classic botni

Nature's Bedding

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

Nature's Rest er fáanlegt bæði svart og hvítt í stærðunum 80/90/100/120/140/160/180 x 200 cm

DORMA – býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík © 512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri © 558 1100
Húsgagnahöllinni, Reykjavík © 558 1100

Góð þjónusta og hagstæð verð á skoðunum um allt land
Klikkaðu ekki á skoðun!
Vertu tilbúinn að takast á við vetrarfærðina á nýskoðuðum bíl
FRÍTT
WI FI OG RJÚKANDI GÆÐA KAFFI
16
2016
Frumherji
ÖRUGG BIFREIÐASKOÐUN UM ALLT LAND
Frumherji
Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Úlfur Úlfur kemur mér í föstudagsglensið með laginu Tvær plánetur. Þetta er svo töff lag sem gefur tóninn inn í góða helgi.“

Kristín Ruth Jónsdóttir, útvarpskona á fm957

Heilsubók Röggu Nagla söluhæst

Íslendingar trylltir í heilsubókmenntir í byrjun árs samkvæmt metsölulistunum.

Heilsubók Röggu Nagla trónir á toppi metsölulista bókabúða fyrir janúar.

„Ég átti ekkert endilega von á þessu, vissi að mamma og pabbi myndu splæsa í eintak og að maðurinn minn hefði ekkert val svo þar voru pottþéttar sölur. Eintökunum hefur hins vegar nánast verið mokað út svo ég er afar sátt,“ segir Ragnhildur Þórðardóttir, eða Ragga Nagli.

Bókin hefur fallið í kramið hjá þjóðinni og er upplagið svo gott sem uppurið. Aðspurð hvað þessar góðu viðtökur segi henni um heilsufar Íslendinga segir Ragga: „Hér er að eiga sér stað vakning. Styrktarþjálfun, crossfit og ólympískar lyftingar eru að koma sterkar inn hjá konum. Trukkalessustimpillinn er á undanhaldi og því ber að fagna,“ segir Ragga og bætir við: „Heilsan byrjar og endar í hausnum á okkur, fólk er að átta sig á því.“

Benedikt Kristjánsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bókaútgefenda, tekur undir með Röggu og segir janúar prýðilegan til útgáfu heilsubóka.

Hann sér þó skýrt mynstur í sölu slíkra bóka sé litið yfir fyrri ár. „Heilsubækurnar eiga sér fastan sess í janúarbetrumbótinni, rétt eins og líkamsræktarkortin,“ segir Benedikt. - ga

> ➜ Heilsan byrjar og endar í hausnum á okkur, fólk er að átta sig á því

HEILSUBÓK RÖGGU NAGLA Ragga fagnar því að trukkalessustimpillinn sé á undanhaldi þegar talað er um konur í lyftingum.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

DÆTURNAR ERU Í FYRSTA SÆTI

Sverrir Guðnason er einn þekktasti leikari Svíþjóðar. Hann segir frá uppvextinum á Íslandi, listinni og forgangsröðun sinni í lífinu. Dætur hans eru í fyrsta sæti, framinn í öðru sæti.

HVER ER AL THANI?

Íslendingar vita lítið um sjeik **Mohammed bin Khalifa Al Thani**, dularfulla sjeikinn sem Al Thani-sakamálið er nefnt eftir. Í nærmynd af Al Thani sem birtist í helgarblaðinu kemur ýmislegt forvitnilegt í ljós.

Klassík á Álftanesi

Guðný Hrefna Sverrisdóttir er fagurkeri og áhugakona um fallega og klassíska hönnun. Guðný býr á Álftanesi og sýndi okkur uppáhaldshlutina sína.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Lúxusinn í fyrirrúmi fyrir Óskarsgesti

Þeir sem tilnefndir eru til Óskarsverðlauna fá svo sannarlega að njóta þess allra besta sem í boði er, og er ein af þeim Íslendingurinn Signý Guðlaugsdóttir .

Signý Guðlaugsdóttir er ein af þeim sem munu ganga rauða dregilinn á Óskarsverðlaunahátíðinni á sunnudag. Eiginmaður hennar, Nýsjálendingurinn Dan Lemmon, er tilnefndur til Óskarsverðlauna fyrir tæknibrellur í kvikmyndinni Rise of the Planet of the Apes. Hún segir að mikill lúxus fylgi því að mæta á Óskarshátíðina. „Ætli þetta sé ekki pínulítið eins og að vera prinsessa yfir eina helgi,“ útskýrir hún Signý.

Hjónin, sem eru búsett á Nýja-Sjálandi, fljúga til Los Angeles um helgina og munu þau hafa það einstaklega gott á meðan þau gista þar. „Þau hjá kvikmyndafyrirtækinu 20th Century Fox bóka mig inn í lúxussvítu á hóteli í Los Angeles á stóra daginn. Þar er mér boðið í spa, hárgreiðslu, förðun, neglur og fleira,“ segir hún. Ekki er það þar með upptalið en að auki fá þau demantsúr og vikuferð til Balí svo eitthvað sé nefnt.

Signý mætti ásamt eiginmanni sínum á BAFTA-verðlaunahátíðina þann 8. febrúar og valdi hún að sjálfsögðu að vera klædd í íslenska hönnun á rauða dreglinum þar. „Snillingurinn hún Andrea sérhannaði og saumaði á mig fallegan og elegant kjól fyrir athöfnina, en ég vildi passa að ég fengi kjól sem væri nógu síður. Andrea gerði líka fallegt fjaðravesti sem ég var í yfir og það vakti gríðarlega mikla athygli á rauða dreglinum í London. Kjóllinn var fullkominn í alla staði og ég er mjög ánægð með hann,“ segir hún.

Eftir athöfnina mættu þau hjónin í Weinstein-eftirpartíið þar sem allar stjörnurnar voru samankomnar. „Við hittum, spjölluðum og dönsuðum við fjölda frægra leikara. Það var líka einstaklega gaman að sjá Stephen Hawking sjálfan og fjölskylduna hans mæta í matinn eftir verðlaunaafhendinguna,“ segir Signý. Hún segist ekki vera búin að ákveða hvaða kjóll verði fyrir valinu fyrir Óskarinn en líklegt er að hún klæðist öðrum sérsaumuðum kjól frá Andreu.

adda@frettabladid.is

STÓRGLÆSILEG Þau Signý og Dan voru stórglæsileg á rauða dreglinum á BAFTA. Hún klædd í kjól frá Andreu og hann í fötum frá Tom Ford.

➜ Myndir sem Dan Lemmon hefur unnið að

Lord of The Rings myndirnar þrjár.
Fight Club
Avatar
Man of Steel
King Kong

➜ Lúxus fyrir Óskarinn

Lúxusinn ætlar engan endi að taka hjá þeim sem tilnefndir eru til Óskarsverðlauna á sunnudaginn. Akademían sver af sér öll afskipti gjafapokanna en ákveðið var að hætta öllu slíku árið 2006. Hollywood þarf þó ekki að örvænta því Distinctive Assets, fyrirtæki sem sérhæfir sig í að markaðssetja lúxusvörur til stjarnanna, hefur látið útbúa vægast sagt veglega gjafapoka. Í pokunum má meðal annars finna:

- ➜ Árs afnot af Audi af gerðinni A4.
- ➜ Einkatími með Olessia Kantor, eiganda Enigma Life sem sérhæfir sig í draumaráðningum og stjörnuspám og kennir aðferðir í stjórnun hugans. Þetta er jafnframt dýrasta gjöfin í pokanum.
- ➜ Lúxuslestarferð um kanadísku Klettafjöllin.
- ➜ Gjafabréf upp á átta hundruð dollara af sérframleiddu sælgæti.
- ➜ Afterglow-titrari af fínni gerðinni.
- ➜ Franskt Miðjarðarhafssjávarsalt sem kostar litlar tvö hundruð þúsund krónur.

LAGERSÖLULOK

20. - 22. febrúar

NÝTT KORTATÍMABIL

20%

AUKA AFSLÁTTUR
VIÐ KASSA

FACTORY STORE

Nýbýlavegi 6 • 200 Kópavogi • Sími: 412 5869

ZO•ON ICELAND

www.zo-on.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja

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

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Blái hnötturinn hittir ítrekað í mark

Blái hnötturinn **Andra Snæs Magnasonar** var frumsýndur í Chicago á dögunum og hlaut þrjár og hálfa stjörnu af fjórum mögulegum. Leikhúsgagnrýnandinn Chicago Stage Standard dæmdi. „Ég er afar ánægður með dóminn, ekki annað hægt,“ segir Andri Snær þegar náðist í skottið á honum á ferðalagi hans um Ameríku en sýningin fer nú sannkallaða sigurför um heiminn. Sýningin var sömuleiðis sett upp í Toronto og gekk vonum framar. Á föstudag verður verkið svo sett upp í Álaborg í Danmörku og fréttir herma að þar muni eiga sér stað ótrúlegt sjónarspil. Nú þegar hefur þurft að kalla til staðgengil þar sem aðalleikarinn er úr leik eftir slys á æfingu. Gert er ráð fyrir sannkallaðri Íslendingasamkomu enda fjöldi Íslendinga búsettur á svæðinu. - ga

Á tónleikaferðalagi með the Vaccines

Strákarnir í **Fufanu** eru á leiðinni í tónleikaferð um Bretland með hljómsveitinni The Vaccines þar sem þeir hita upp fyrir sveitina. Fyrstu tónleikarnir eru í Nottingham 27. mars en alls spila þeir á 10 tónleikum með þeim víða um Bretland. Fufanu skipa þeir Hrafnkell Flóki „Kaktus“ Einarsson og Guðlaugur Einarsson. Sveitin er á mikilli siglingu þessa dagana en tónlistartímaritið Rolling Stone valdi þá á dögunum meðal 10 nýrra tónlistarmanna sem fólk ætti að kynna sér. - vh

Mest lesið VÍSIR

1 „Ég er að fara á götuna“
2 Urgur í ræktinni vegna umfjöllunar Þóru Arnórs
3 Bæjarstjóri játar að hafa skoðað símtalaskrár
4 Barrett vill breyta umræðunni um fíkniefni
5 Mældu stærsta sandstorm á jörðinni uppi á Skógaheiði
6 Skipti um brúðguma í miðri athöfn og giftist brúðkaupsgesti

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

TEMPUR®

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.

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

www.betrabak.is

Betra BAK
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