SKOÐUN Stefán Þórsson skrifar um almannarétt og ótæka stjórnsýslu. 20

MENNING Vignir R. Valþórsson leikstýrir nýrri leikgerð Lísu í Undralandi hjá L.A. 30

LÍFIÐ Toggi Nolem heiðrar aldamótarapparana með glænýrri sólóplötu 46

SPORT Valur og Grótta spila til úrslita í bikarkeppni kvenna. 42

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
27. febrúar 2015
49. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

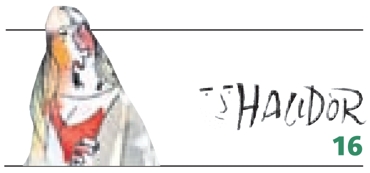
Enginn er eyland

Ása Ninna hannar fatnað fyrir sjálfstæðar konur. Hún talar um tískuna, fjörugt heimilislíf og einstakan hugarheim sonar síns.

FRÉTTIR

Segi frá óbólusettum Læknir og bæjarfulltrúi í Kópavogi telur að foreldrar eigi að vita um óbólusett börn í skólum svo þau geti sent sín börn annað. 2

Landakotsbörn fá bætur Þverpólitísk samstaða er um að ríkið greiði þolendum ofbeldis af hálfu starfsmanna Landakotsskóla sanngirnisbætur. 6



16

Bolungarvík	0°	SV	7
Akureyri	-1°	SV	6
Egilsstaðir	0°	SV	5
Kirkjubæjarkl.	2°	SV	7
Reykjavík	3°	SV	11

SUÐVESTAN 5-13 m/s víðast hvar á landinu í dag og él en skýjað með köflum eystra. Kólnar heldur í veðri til morguns. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Skuldir heimila gætu vaxið verulega með afnámi hafta

Stjórnvöld hafa ekki sinnt því nægilega að undirbúa þjóðina undir hvað tekur við eftir afnám gjaldeyrishafta, að mati hagfræðings við HÍ. Hagfræðingar sammála um að umræðan þurfi að fara fram fyrir opnum tjöldum.

FJÁRMÁL „Það þarf að undirbúa þjóðina," segir Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands. Mikilvægt sé að stjórnvöld sýni frumkvæði og ræði lífið eftir afnám gjaldeyrishafta.

„Afnám hafta kemur ekki ofan frá, þjóðin verður að vera með," segir Ásgeir við Fréttablaðið. Þegar krónan verði frjáls missum við stjórn á henni.

„Þú getur ekki afnumið höft nema sleppa krónunni frjálsri og þá mun hún hækka eða lækka, sem getur orsakað verðbólgu. Það þarf ekki mikið gengisfall til að ýta mörgum íslenskum heimilum út í neikvæða eiginfjárstöðu."

Ásgeir segir að ef raunverulega á að afnema höftin, þurfi umræðan um það að hefjast.

„Meginhluti af lánum heimilanna er verðtryggður og gengislán og verðtryggt lán er nokkurn veginn sama lánið. Það þarf að undirbúa almenning fyrir þetta og undirbúa stofnanakerfið þannig að þetta sé einfaldlega pólitískt mögulegt."

Að mati Ásgeirs virðist sem ekki sé mikið að gerast í afnámi hafta. Engar tillögur hafi komið fram frá því að Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn hvarf úr landi.

„Það eru sex ár frá hruninu. Sú afsökun að við séum að setja höft út af fjármálaáfalli er ekki lengur fyrir hendi," segir Ásgeir. „Það er talað um að afnema höftin, en ekkert í okkar gerðum bendir til þess að það sé að fara að gerast."

Ásgeir var frummælandi á fundi stjórnarandstöðunnar um afnám hafta í gær, ásamt Sigríði Benediktsdóttur, hagfræðingi hjá Seðlabankanum, og Ólafi Darra Ólafssyni, hagfræðingi hjá ASÍ.

Hagfræðingarnir þrír voru sammála um að ytri aðstæður fyrir losun hafta væru hagstæðar um þessar mundir. Hins vegar væri mikilvægt að umræðan færi fram fyrir opnum tjöldum. **- kóp**

> Sú afsökun að við séum að setja höft út af fjármálaáfalli er ekki lengur fyrir hendi.
>
> *Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við HÍ.*

LANGPRÁÐUR SIGUR „Við gengum burt eftir leikinn með skottið á milli lappanna en við látum þetta þó ekki bitna á nemendum í einkunnagjöf," segir Jason Ívarsson, kennari í Austurbæjarskóla, eftir árlegt fótboltamót skólans. Í gær sigraði drengjalið nemenda karlkyns kennaraliði í fyrsta skipti í þrjátíu ár. „Það hlaut að koma að þessu," segir Jason. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ingi Freyr á blússandi ferð:

Kenndi Heather Mills að skauta

FÓLK Ingi Freyr Sveinbjörnsson stekkur og tekur heljarstökk á snjóskautum. Nýverið setti Ingi nýtt hraðamet er hann náði 111 kílómetra hraða.

„Ég fór bara í bröttustu brekkuna sem ég fann í Austurríki. Hún var mjög brött, nánast eins og að vera í frjálsu falli," segir Ingi og er hvergi banginn.

Ingi hefur meðal annars ferðast til Suður-Kóreu að kynna snjóskautana og þjálfaði Steve-O og Heather Mills, fyrrverandi eiginkonu Pauls McCartney, á snjóskautum fyrir raunveruleikaþáttinn The Jump. „Ég átti aldrei von á því að þetta yrði neitt meira en bara ég að renna mér í Hlíðarfjalli," segir hann.

- gló / **sjá síðu 46**

Lögreglan handtók á annan tug vegna fíkniefnasölu á samfélagsmiðlum:

Dópsalan á Facebook ekki liðin

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur undanfarið handtekið á annan tug manna og lagt hald á fíkniefni í aðgerðum sem beinast gegn sölu efnanna á samfélagsmiðlum.

„Við fórum í þrjátíu daga átak til að kortleggja þetta og gera okkur grein fyrir umfanginu," segir Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðarlögreglustjóri.

Við húsleit tók lögreglan í sína vörslu kókaín, LSD og um 200 grömm af amfetamíni, auk kannabisefna sem var að finna á allmörgum stöðum.

„Götusala fíkniefna er svona í dag. Hún fer fram á samfélagsmiðlum," segir Aldís Hilmarsdóttir, aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

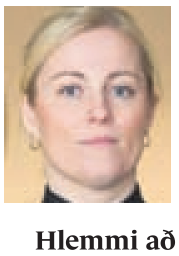
Allnokkrum þessara Facebooksíðna, sem boðið hafa fíkniefni til sölu, hefur verið lokað.

„Við vorum að loka hátt í sjötíu síðum," segir Alda sem kveður lögregluna ætla að halda áfram aðgerðum gegn þeim sem standa fyrir þessum síðum. „Við erum að fylgjast með þessu og við getum ekki látið þetta óáreitt."

Í hópi hinna handteknu eru aðallega karlar á þrítugsaldri, en ein kona var handtekin í aðgerðunum. Lögreglan lagði enn fremur hald á peninga sem taldir eru vera tilkomnir vegna fíkniefnasölu.

Fréttastofa 365 hefur að undanförnu fjallað talsvert um Facebook-síður þar sem íslensk ungmenni eiga í viðskiptum með vopn, fíkniefni og annan varning.

- fbj, kbg / **sjá síðu 4**



> Ég held að þetta sé leiðin í dag, götusalarnir eru núna þarna, það er enginn á Hlemmi að selja fíkniefni.
>
> *Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðarlögreglustjóri.*

SPURNING DAGSINS

Sigurður Már, ertu dæmdur af verkum þínum ?

„Ég get ekki dæmt um það.“
Sigurður Már Herbertsson körfuknattleiksdómari er fyrsti Íslendingurinn sem hlotnast sá heiður að dæma á EM í körfuknattleik sem hefst í haust.

Ísrael og Jórdanía í samstarf um að ná í vatn úr Rauða hafinu:

Ætla að bjarga Dauða hafinu

ÍSRAEL Samstarfssamningur Ísraels og Jórdaníu um björgun Dauða hafsins var undirritaður í gær. Samkvæmt samningnum á að leggja 200 kílómetra langa vatnsleiðslu frá Rauða hafinu til Dauða hafsins og um leið útvega bæði Jórdönum og Ísraelum mikið af vatni.

Dauða hafið hefur skroppið verulega saman undanfarna áratugi. Ástæðan er að mestu rakin til þess að úr ánni Jórdan, sem rennur í Dauða hafið, hefur vatni hefur verið veitt í stórum stíl til ýmissa nota í Ísrael og Jórdaníu.

Þar með berst of lítið vatn í Dauða hafið, með þeim afleiðingum að vatnsyfirborð þess hefur lækkað um rúma tuttugu metra frá árinu 1970.

Ætlunin er að salt verði fjarlægt að hluta úr sjónum, sem tekinn verður úr Rauða hafinu, þannig að vatnið verði nothæft sem drykkjarvatn. Í Dauða hafið verði síðan dælt saltmiklu vatni, sem eftir verður, til að viðhalda þeirri sérstöðu sem Rauða hafið er þekkt fyrir. - gb

SAMNINGUR UNDIRRITAÐUR Orkumálaráðherrar Ísraels og Jórdaníu, þeir Silvan Shalom og Hazem Nasser, við Dauða hafið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Starfsval skýrir launamun:

Stefna mörkuð fyrr en talið var

RANNSÓKNIR Í aðildarlöndum OECD fá konur 15 prósent lægri laun en karlar, og 21 prósenti lægri í efri stigum launaskalans.

„Þetta endurspeglar ekki bara ólíkar greiðslur fyrir sömu vinnu, heldur líka mismunandi starfsval kynjanna,“ segir í tilkynningu OECD. Boðuð er skýrsla um kynjajafnrétti í menntakerfinu, í tilefni af Alþjóðadegi kvenna, 8. mars. Þar séu vísbendingar um að fólk taki ákvarðanir um starfsval mun fyrr en talið hefur verið. - óká

FRÁ ÚTFÖRINNI Uppáhaldshestur Einars, Glóðafeykir frá Halakoti, var viðstaddur þegar kistan var borin út. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Útför Einars Öders var gerð frá Hallgrímskirkju í gær:

Landsliðseinvaldur kvaddur

ÚTFÖR Mikið fjölmenni var við útför Einars Öder Magnússonar, fyrrverandi landsliðsþjálfara Íslands í hestaíþróttum, sem gerð var frá Hallgrímskirkju í gær

Einar var einn færasti knapi og hrossaræktandi landsins. Hann var um árabil landsliðseinvaldur og einn af virtustu mönnum í hestaheiminum.

Uppáhaldshestur hans og landsmótssigurvegari, Glóðafeykir frá Halakoti, kom að kirkjunni þegar kistan verður borin út.

Einar var 52 ára þegar hann lést og hafði glímt við krabbamein. - gb

Vopnaútflutningur Svía:

Hætta á nýrri stjórnarkreppu

SVÍÞJÓÐ Ólga er innan Umhverfisflokksins í Svíþjóð vegna vopnaviðskipta við Sádi-Arabíu.

Á vef Dagens Industri er vitnað í einn talsmanna flokksins sem vill slíta stjórnarsamstarfinu við jafnaðarmenn verði ekki hætt við samning um útflutning vopna til Sádi-Arabíu. Hann bendir á að Umhverfisflokkurinn hafi stefnt að því að draga úr vopnaútflutningi.

Bent er á að hætta sé á nýrri stjórnarkreppu í Svíþjóð. - ibs

Húsleit hjá kaþólikkum:

Gruna biskup um fjárdrátt

NOREGUR Kaþólski biskupinn í Ósló, Bernt Eidsvig, og fjármálastjóri biskupsdæmisins eru grunaðir um að hafa dregið sér 50 milljónir norskra króna eða rúmlega 850 milljónir íslenskra króna. Lögreglan í Ósló gerði í gær húsleit á skrifstofum biskups og í íbúð hans.

Á vef Dagens Næringsliv er greint frá því að kaþólska kirkjan hafi mögulega fengið milljónum norskra króna meira í ríkisstyrk en hún átti að fá. - ibs

Láti foreldra vita um óbólusetta skólafélaga

Ólafur Þór Gunnarsson, bæjarfulltrúi í Kópavogi, telur að upplýsa eigi foreldra ef börn sem ekki eru bólusett gangi í skóla með börnum þeirra. Þá hefðu foreldrar það val að setja barnið sitt í annan skóla með hærra hlutfalli bólusettra barna.

HEILBRIGÐISMÁL „Ef það kæmi upp smitsjúkdómur í skóla þá skiptir það máli fyrir allt skólasamfélagið og hvað mest foreldra, alveg óháð því hvort barn þeirra sé í beinni eða óbeinni hættu,“ segir Ólafur Þór Gunnarsson, öldrunarlæknir og bæjarfulltrúi Vinstri grænna í Kópavogi.

Ólafur Þór lagði fram fyrirspurn á fundi bæjarráðs í gær varðandi stefnu um bólusetningu barna í leik- og grunnskólum.

„Eru foreldrar upplýstir um ef börn sem ekki eru bólusett ganga í skóla með börnum þeirra,“ er ein þeirra spurninga sem Ólafur Þór lagði fram á fundinum.

ÓLAFUR ÞÓR GUNNARSSON

Í samtali við Fréttablaðið segir Ólafur Þór að ef foreldrar yrðu upplýstir hvað þetta varðar yrðu þeir meðvitaðari um áhættuna sem því fylgir.

„Auðvitað ætti ekki að setja stimpil á persónu barnsins,“ segir Ólafur Þór aðspurður hvernig eigi að framkvæma slíka upplýsingagjöf til foreldra. „Það væri þá hlutverk skólanna að kanna hlutfall bólusettra nemenda og væri þá hægt að gefa út yfirlýsingu um það hversu mörg prósent af nemendum skólans væru bólusett. Þá hefðu foreldrar þann möguleika að setja barnið sitt í annan skóla með hærra hlutfalli bólusettra barna.“

Ólafur Þór tekur dæmi um það að þegar lúsafaraldur kemur upp í skólum fari öll börn heim með tilkynningu um að foreldrar eigi að bregðast við.

BÓLUSETNINGAR MIKILVÆGAR Á undanförnum vikum hafa borist fréttir af mislingafaröldrum að utan. Tilfellin skipta þúsundum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

„Síðan erum við með hættu á alvarlegum smitsjúkdómum eins og til dæmis mislingum og foreldrar fá ekki einu sinni að vita hvort önnur börn í skólanum séu bólusett,“ segir Ólafur sem telur að um stórt lýðheilsumál sé að ræða.

Í greinargerð Ólafs Þórs segir að á undanförnum vikum hafi borist fréttir af mislingafaröldrum að utan, og skipti tilfellin þúsundum. Sóttvarnalæknir telji það aðeins tímaspursmál hvenær tilfelli greinist hérlendis. Mikilvægt sé að menntasvið og skólarnir skoði þessi mál og ræði viðbrögð og leiðir til að tryggja öryggi barna.

Ólafur spurði á fundi bæjarráðs hvort einhver stefna væri til um bólusetningar barna í leik- og grunnskólum Kópavogs og hvort skólahjúkrunarfræðingar fylgdust með því hvort börnin væru bólusett.

nadine@frettabladid.is

KOMONO
Winston Regal
18.990.-
HÚRRA REYKJAVÍK
HVERFISGATA 50 | 101 REYKJAVÍK | 571 7101 | WWW.HURRAREYKJAVIK.IS

Stjórn N1 hafði frumkvæði að því að forstjóraskipti urðu hjá fyrirtækinu:

Uppsögnin kom Eggerti á óvart

VIÐSKIPTI Eggert Benedikt Guðmundsson lét af störfum sem forstjóri N1 í gær.

„Ég kvaddi fólkið í morgun á starfsmannafundi,“ sagði hann þegar Fréttablaðið sló á þráðinn. Í tilkynningu til Kauphallar á miðvikudagskvöld var kunngjört að Eggert Þór Kristófersson tæki við stöðu nafna síns.

Eggert Benedikt segir að þessar breytingar hafi borið tiltölulega brátt að. „En einhvern aðdraganda á þetta náttúrlega,“ segir hann. Hann segist ekki vera búinn að ákveða hvað hann taki sér fyrir hendur.

„Ég er bara að taka það rólega til að byrja með og skoða hvað lífið hefur upp á að bjóða,“ segir hann.

Hagnaður N1 á síðasta ári var 1,6 milljarðar samanborið við rúmlega 600 milljónir árið áður. Eggert segir uppgjör N1 hafa verið ágætt.

„Og í takti við væntingar og það sem hafði verið lagt upp með þannig að ég var ánægður með það,“ segir hann. Aðspurður játar hann að uppsögnin hafi komið sér á óvart.

„Já, hún gerði það nú,“ segir hann. Hann segist ekki hafa fengið neinar skýringar umfram það sem var gefið upp í tilkynningum sem voru sendar út.

„Við skildum í sátt og jafnvægi. Þetta er ákvörðun sem þau taka og hafa til þess fullt vald og við gengum frá okkar starfslokum í vinsemd og friði,“ segir Eggert. - jhh

FARINN Eggert Benedikt Guðmundsson segir breytingarnar hafa borið tiltölulega fljótt að. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

AÐEINS 10%
ÚTBORGUN*
ASTRA
INSIGNIA
Opel Astra
Verð frá: 2.950.000 kr.
10% útborgun frá: 295.000 kr.
Opel Insignia
Verð frá: 4.337.000 kr.
10% útborgun frá: 433.700 kr.
OPEL GÆÐI
ÞÝSKU GÆÐIN LEYNA SÉR EKKI!
Nú er ennþá auðveldara að eignast nýjan Opel!
Opel býður upp á glæsilega 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.
* Bílabúð Benna og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan Opel með 10% útborgun.
Notaður bíll getur talist sem útborgun.
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

SVONA ERUM VIÐ

186.400 **manns eru taldir á vinnumarkaði á Íslandi.**

Það eru 80,3% Íslendinga á aldrinum 16 til 74 ára.

Þrátt fyrir mikinn hagnað hafa hundruð starfsmanna horfið frá bönkununum á liðnum árum:

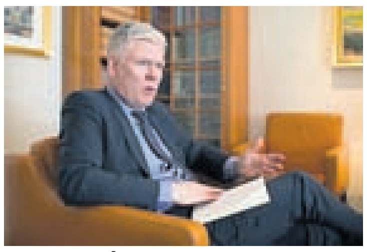
80 milljarðar í samanlagðan hagnað

VIÐSKIPTI Samanlagður hagnaður Íslandsbanka, Arion banka og Landsbankans nam 81 milljarði króna á síðasta ári. Hagnaður Landsbankans var mestur eða 29,7 milljarðar króna. Hagnaður Arion banka var 28,6 milljarðar og hagnaður Íslandsbanka 22,8.

Í tilfelli allra bankanna hefur sala á eignum og breytingar á virðismati eigna mikil áhrif. Landsbankinn birti uppgjör sitt í gær.

„Afkoma Landsbankans á árinu 2014 var góð og fjárhagsstaðan er traust. Eiginfjárhlutfallið er með því hæsta sem þekkist meðal banka um víða veröld og lausafjárstaðan með ágætum, þrátt fyrir að bankinn hafi greitt út 20 milljarða króna arð til hluthafa á árinu, töluverðan útlánavöxt og verulega fyrirframgreiðslu inn á skuld bankans við LBI hf.,“ segir Steinþór Pálsson í afkomutilkynningunni. Eigið fé bankans nam í lok árs 2014 um 250,8 milljörðum króna. Eiginfjárhlutfallið var 29,5%.

Íslandsbanki og Arion birtu uppgjör sín fyrr í vikunni. Íslandsbanki telur að hagnaðurinn muni dragast saman á næstu árum þegar ekki komi til sala eigna og virðismatsbreytingar. Arion banki stefnir hins vegar á sölu eigna í ár, bæði á hlut í Reitum og Símanum. Mikið hefur verið hagrætt í starfsemi bankanna að undanförnu. Á síðasta ári fóru 57 starfsmenn frá Landsbankanum og 50 frá Arion. Á síðustu þremur árum hafa 250 farið frá Íslandsbanka. - jhh



BANKASTJÓRINN Steinþór Pálsson segir eiginfjárhlutfall bankans vera með því hæsta sem gerist um víða veröld. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

BÆNASTUND MÚSLÍMA Allur Kóraninn verður lesinn í finnska útvarpinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Finnska útvarpið:

Upplestur á Kóraninum

FINNLAND Allur Kóraninn verður lesinn í 60 útsendingum í finnska útvarpinu. Dagskrárstjóri hjá útvarpinu, Kaj Färm, kveðst vera sannfærður um að skilningur manna aukist með meiri þekkingu. Hann vill að almenningur hafi möguleika á að heyra hvað raunverulega standi í Kóraninum. Þess vegna verði hann allur lesinn upp.

Eftir samráð við samfélag múslíma í Finnlandi var ákveðið að hver útsending hæfist með kynningu á textanum sem lesinn verður.

Samkvæmt frétt á vef danska útvarpsins eru skiptar skoðanir á fyrirhuguðum upplestri. - ibs

Vinna úr 1.200 umsóknum:

Advania ráðið 40 á nýju ári

ATVINNA Advania hefur frá áramótum ráðið rúmlega 40 nýja starfsmenn. Nýju starfsmennirnir eru flestir tölvunarfræðingar eða hugbúnaðarverkfræðingar að mennt. Flestir þeirra vinna við hugbúnaðarþróun en einnig er um að ræða önnur störf, eins og til dæmis verkefnastjórnun, ráðgjöf, viðskiptastjórnun, gæðamál og þjónustu við viðskiptavini.

Á þessu ári hafa um 1.200 starfsumsóknir borist til Advania og er enn unnið úr þeim umsóknum, segir í tilkynningu frá fyrirtækinu. - shá

Glíma við götusölu á netinu

Lögreglan handtók ellefu manns í átaki gegn fíkniefnasölu á samfélagsmiðlum. Hald lagt á kókaín, LSD, amfetamín og kannabis auk milljónar í peningum. Segir götusölu hafa alfarið færst yfir á samfélagsmiðla.

ÓLÖGLEGUR VARNINGUR Á FACEBOOK Lögreglan fór í þrjátíu daga átak gegn fíkniefnasölu á samfélagsmiðlum. FRÉTTABLAÐIÐ/SÆÞÓR

LÖGREGLUMÁL Umfang fíkniefnasölu á samfélagsmiðlum er verulegt. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur á undanförnum vikum handtekið á annan tug manna og lagt hald á talsvert af fíkniefnum í aðgerðum sem beinast gegn sölu fíkniefna á samfélagsmiðlum.

„Við förum í þrjátíu daga átak til að kortleggja þetta og gera okkur grein fyrir umfanginu,“ segir Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðarlögreglustjóri.

Við húsleit tók lögreglan í sína vörslu kókaín, LSD og um 200 grömm af amfetamíni, auk kannabisefna sem var að finna á allmörgum stöðum.

„Götusala fíkniefna er svona í dag. Hún fer fram á samfélagsmiðlunum. Hvar viltu hitta mig, ég kem þangað,“ segir Aldís Hilmarsdóttir aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu um samskipti fíkniefnasala og kaupenda á síðum á borð við Facebook.

Fréttastofa 365 hefur að undanförnu fjallað talsvert um Facebook-síður þar sem íslensk ungmenni eiga í viðskiptum með vopn, fíkniefni og annan varning.

Alda segir átakið hafa verið stutt og ljóst sé að slíkum síðum hafi fjölgað. „Við vorum að loka hátt í sjötíu síðum, sem þó voru misvirkar. Þetta er meira en við gerðum ráð fyrir, síðast þegar við kíktum voru þær í kringum fjörutíu,“ segir Alda.

Hún segir lögregluna hyggjast halda áfram aðgerðum sínum gegn þeim sem standa fyrir þessum síðum og selja á þeim. „Við erum að fylgjast með þessu og við getum ekki látið þetta óáreitt. Með þessu verður aðgengi fyrir börn og unglinga svo auðvelt.“

Aldís tekur undir þetta og segir lögregluna fylgjast vel með þessum síðum. „Þessum Facebook-síðum fjölgar mjög hratt. Við fáum fjölmargar ábendingar í gegnum Facebook-síðu lögreglu þar sem fólk gefur upplýsingar í einkaskilaboðum,“ segir Aldís.

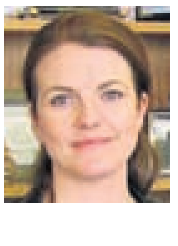
Lögreglan lagði í aðgerðum sínum enn fremur hald á eina milljón króna sem taldar eru vera tilkomnar vegna fíkniefnasölu. Í hópi hinna handteknu eru aðallega karlar á þrítugsaldri, en ein kona var handtekin í aðgerðunum.

Að mati lögreglu er umfang fíkniefnasölu á samfélagsmiðlum verulegt, en aðgerðunum verður framhaldið. Allnokkrum þessara Facebook-síðna, sem boðið hafa fíkniefni til sölu, hefur verið lokað.

„Ég held að þetta sé leiðin í dag, götusalarnir eru núna þarna, það er enginn á Hlemmi að selja fíkniefni. Eflaust fyrirfinnst þetta líka á fleiri miðlum, en við vorum bara að einbeita okkur að Facebook núna,“ segir Alda.

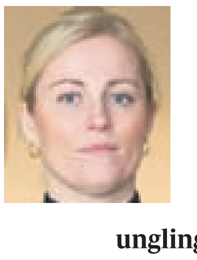
Þær minna einnig á fíkniefnasímann 800-5005. Í hann má hringja nafnlaust til að koma á framfæri upplýsingum um fíkniefnamál. Fíkniefnasíminn er samvinnuverkefni lögreglu og tollyfirvalda og er liður í baráttunni við fíkniefnavandann.

fanney@frettabladid.is/ kristjanabjorg@frettabladid.is



„Götusala fíkniefna er svona í dag. Hún fer fram á samfélagsmiðlunum. Hvar viltu hitta mig, ég kem þangað.

Aldís Hilmarsdóttir aðstoðaryfirlögregluþjónn.

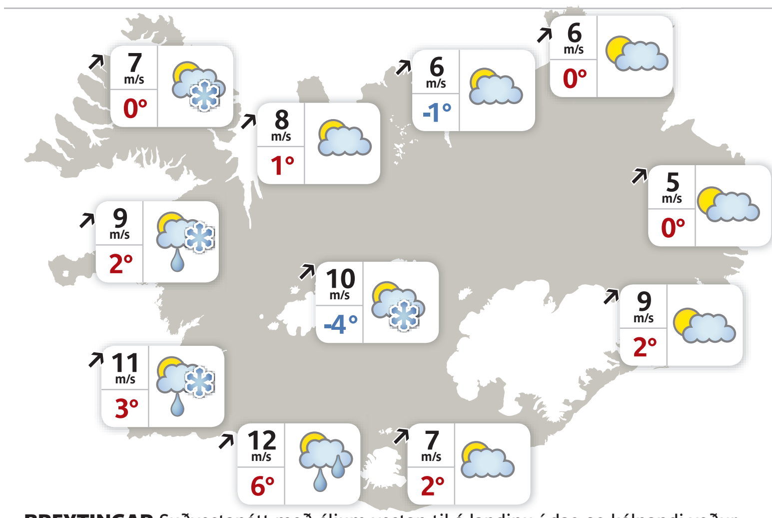


„Við getum ekki látið þetta óáreitt. Með þessu verður aðgengi fyrir börn og unglinga svo auðvelt.

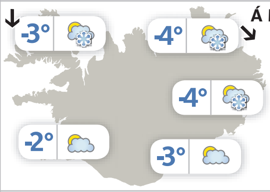
Alda Hrönn Jóhannsdóttir aðstoðarlögreglustjóri.

Veðurspá

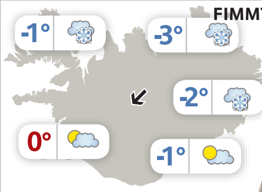
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	3°	New York	-2°
Aþena	13°	Gautaborg	4°	Orlando	17°
Basel	7°	Kaupmannahöfn	4°	Ósló	-7°
Berlín	3°	Las Palmas	20°	París	7°
Billund	4°	London	8°	San Francisco	15°
Frankfurt	4°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	1°

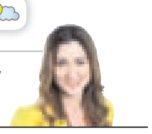


Á MORGUN Hæg breytileg átt en vaxandi N-átt síðdegis.



FIMMTUDAGUR 10-18 m/s.

BREYTINGAR Suðvestanátt með éljum vestan til á landinu í dag og kólnandi veður. Á morgun verður víðast hæg breytileg átt en gengur í hvassa norðanátt síðdegis, fyrst norðvestan til með snjókomu.



Elísabet Margeirsdóttir 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

565 6000 / somi.is

Gamli góði
20 BITAR

Hangikjöt, eggjasalat og fínt brauð. Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur og fínt brauð. Rækjusalat og fínt brauð.

3.680 kr.

Eðalbakki
20 BITAR

Hangikjöt, piparrótarsósa, salatmix og kornbrauð. Beikon, egg, steiktir, ferskir sveppir og fínt brauð. Kjúklingur, rautt pesto, sýrður rjómi paprika, salatmix og kornbrauð.

3.680 kr.

Lúxusbakki
20 BITAR

Reyktur lax, jöklasalat, chantillysósa, fínt brauð. Kjúklingur, egg, lauksósa og kornbrauð. Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepssósa og kornbrauð.

3.680 kr.

Tortilla partýbakki
30 BITAR

BBQ kjúklingur, bakaðar sætar kartöflur og spínat. Fetaostur, rauðlaukur og spínat. Heitreyktur lax, ferskt dill, spínat og lauksósa.

4.100 kr.

Tortilla veislubakki
30 BITAR

Reykt skinka, egg og jöklasalat. Tikka masala kjúklingur og jöklasalat. Kjúklingaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar og salatmix.

4.100 kr.

Tortilla heilsubakki
30 BITAR

Heilhveititortilla, hummus, paprika og salatmix. Heilhveititortilla, reyktur lax, salatmix og rjómaostur. Tómattortilla, spínat, fetaostur, rauðlaukur, og lauksósa.

4.100 kr.

Pítubakki
24 BITAR

Tikka masala kjúklingur og íssalat. Reykt skinka, eggja- og íssalat.

3.680 kr.

Ávaxtabakki
10 MANNS

Vínber, melónur, ananas, appelsínur, perur og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.

2.800 kr.

Kökubakki
24 BITAR

Eplakaka, súkkulaðikaka, gulrótarkaka.

3.300 kr.

Bragðgóðir fundir og ljúffengar veislur.

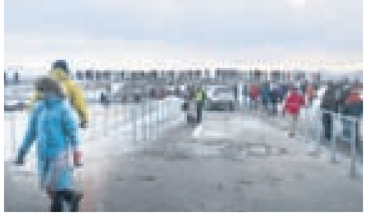
Viltu bjóða upp á margréttaða óvissuferð á næsta fundi? Viltu hafa spennandi hlaðborð í veislunni? Við bjóðum upp á ferska og ljúffenga veislubakka með fjölbreyttum brauðréttum, tortillum og kökum og jafnvel ávöxtum. Það er auðvelt að velja og panta á netinu og við bjóðum ókeypis heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu ef pantaðir eru **4** bakkar eða fleiri. Munið að panta þarf bakkana eigi síðar en **kl. 15:30** daginn fyrir afhendingu.

Pantaðu í síma 565 6000 eða á somi.is.

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað er reiknað með að margir ferðamenn komi á Þingvöll árið 2025?
2. Hvað leggur stjórn HB Granda til að greitt verði í arð?
3. Um hversu marga metra hefur miðja Íslands færst samkvæmt nýjum mælingum?

SVÖR
1. 970 þúsund til 1,6 milljónir. **2.** 2,7 milljarðar króna. **3.** 120 metra.

Í frumvarpi allra flokka er kveðið á um að ríkið greiði Landakotsbörnunum bætur vegna ofbeldis:

Þverpólitísk samstaða um sanngirnisbætur

SAMFÉLAG Þverpólitísk samstaða er um að ríkið greiði þolendum ofbeldis af hálfu starfsmanna Landakotsskóla sanngirnisbætur. Í frumvarpi, sem Ögmundur Jónasson, þingmaður Vinstri grænna, er fyrsti flutningsmaður að og leggur fram ásamt þingmönnum allra annarra flokka, er kveðið á um að innanríkisráðherra verði heimilað að greiða sanngirnisbætur til þeirra sem beittir voru ofbeldi í Landakotsskóla og styðjast við skýrslu sem þegar hefur verið unnin þar að lútandi.

Brotin gegn nemendunum voru framin á árunum 1959 til 1984. Eftir að nokkrir fyrrverandi nemendur Landakotsskóla stigu fram og greindu frá ofbeldi sem þeir voru beittir af starfsmönnum skólans á árunum 1959 til 1984 var skipuð sérstök nefnd til að rannsaka starfshætti og viðbrögð kaþólsku kirkjunnar á Íslandi vegna ásakana um kynferðisbrot og önnur ofbeldisbrot. Nefndin skilaði skýrslu 2012. Í henni greindu 30 fyrrverandi nemendur skólans frá ofbeldi sem þeir urðu fyrir. Af þeim sögðust átta hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi.

Fagráð kaþólsku kirkjunnar taldi kirkjuna ekki bótaskylda nema í einu tilviki en samt var ákveðið að greiða nokkrum þolendum bætur, frá 82 þúsundum króna til 300 þúsunda króna. Bætur til þeirra sem sættu illri meðferð á vistheimilum og stofnunum ríkisins námu 400 þúsundum króna og upp í sex milljónir króna. - ibs

LANDAKOTSSKÓLI Landakotsbörnin hafa fengið lágar bætur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Í GRÍMSNESI Vilja ekki gullgrafaraástand. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Grímsnesingar ósáttir:

Náttúrupassinn er vonbrigði

SVEITARSTJÓRNIR Sveitarstjórn Grímsness- og Grafningshrepps segir það mikil vonbrigði að á því tæpa ári sem liðið sé síðan náttúrupassi var síðast til meðferðar á Alþingi hafi lítið áunnist.

„Sveitarstjórn hefur sannfærst enn frekar um að hafna beri náttúrupassanum enda verður það fyrirkomulag erfitt og flókið í framkvæmd,“ segir í bókun. „Nauðsynlegt er að sett verði lög um gjaldtökuna sem nái til allra ferðamannastaða til að koma í veg fyrir það „gullgrafara“ ástand sem hefur skapast.“ - gar

Hluthafar fá 2,5 milljarða:

Hagnaður VÍS 1,7 milljarðar

VIÐSKIPTI Sigrún Ragna Ólafsdóttir, forstjóri Vátryggingafélags Íslands, segir hagnað félagsins í fyrra hafa verið góðan, einkum vegna ávöxtunar af skuldabréfum og hlutabréfum.

SIGRÚN RAGNA ÓLAFSDÓTTIR

Hagnaður VÍS eftir skatta nam 1.710 milljónum króna á síðasta ári en var 2.154 milljónir 2013.

„Afkoma félagsins af vátryggingastarfsemi var hins vegar undir væntingum á árinu og þá sérstaklega afkoma af eignatryggingum og ökutækjatryggingum,“ segir Sigrún. Hluthafar fá 2,5 milljarða í arð. - jhh

Ráðherra staðfestir tillögu:

175 milljónum króna úthlutað

FERÐAÞJÓNUSTA Tillaga stjórnar Framkvæmdasjóðs ferðamannastaða, um úthlutun ársins 2015, hefur verið staðfest af Ragnheiði Elínu Árnadóttur iðnaðarráðherra. Fimmtíu verkefni fá styrki fyrir alls um 175 milljónir króna. Féð fer til hönnunar og framkvæmda á fjölsóttum ferðamannastöðum og náttúruperlum.

Vatnajökulsþjóðgarður og Akraneskaupstaður fá hæstu styrkina að þessu sinni, eða 12 milljónir króna hvor. - sa

86% gerenda voru **karlar**	78% skráð sem **líkamsárásir**.	**75%** ofbeldi milli **maka/fyrrv.**	75% áttu fyrri sögu um **ofbeldi**	**75%** þolenda voru **konur**
67% heimila höfðu **börn** búandi	**67%** gerenda voru **íslenskir**	64% þolenda voru **íslenskir**	**59%** gerenda voru **18-39 ára**	55% þolenda voru **18-39 ára**

Af 51 máli sem voru tilkynnt eftir að átak gegn heimilisofbeldi fór í gang 12.1-12.2.15

Tryggja þurfi eftirfylgni í heimilisofbeldismálum

Frumvarp sem miðar að því að sérstakt refsilagaákvæði sem taki til heimilisofbeldis verði lögfest í hegningarlögum. Þingmaður segir að breyta þurfi lögum um nálgunarbann þannig að lögregla geti kært brot á nálgunarbanni.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

LÖGGJÖF Breytt verklag lögreglu í heimilisofbeldismálum felur meðal annars í sér breytta skráningu og breytta nálgun þegar komið er á heimili þar sem tilkynnt hefur verið um ofbeldi.

Í Fréttablaðinu í gær kom fram að í Reykjavík hefði tilkynningum vegna heimilisofbeldis fjölgað um helming frá því sérstakt átaksverkefni hófst í janúar. Hins vegar virðist vanta meiri eftirfylgni.

Frumvarp hefur verið lagt fram á Alþingi um breytingu á almennum hegningarlögum, sem fjallar um heimilisofbeldi og nálgunarbann. Fyrsti flutningsmaður er Vilhjálmur Árnason úr Sjálfstæðisflokki. Í fyrra voru tilkynningar vegna heimilisofbeldis 290 hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu.

Með frumvarpinu er lagt til refsilagaákvæði sem taki til heimilisofbeldis. Tilgangurinn er að draga úr tíðni heimilisofbeldis, vernda þolendur og taka á vanda gerenda.

Vilhjálmur segir mikilvægt að þetta verði sett í lög. Nú þurfi að sanna hvaða líkamsárás fyrir sig og því sé í raun ekki gerður greinarmunur á langvinnu heimilisofbeldi og einu skipti.

Þegar lögin voru endurskoðuð fyrir um áratug segir Vilhjálmur að bætt hafi verið inn ákvæði í hegningarlögin sem sneri að því að ef tengsl væru náin væri hægt að þyngja refsinguna. Það sé ekki nóg.

„Þegar það er horft til baka á dóma í þessum málum þá sýnir það sig að það hefur ekki verið að skila sér,“ segir Vilhjálmur.

Tilraunaverkefni lögreglunnar á Suðurnesjum gegn heimilisofbeldi sýndi sig í auknum tilkynningum og vitundarvakningu.

Vilhjálmur segir þó hafa komið skýrt fram að eftirfylgni vantaði. Þess vegna þurfi að breyta lögum þannig að hægt sé að dæma sérstaklega fyrir þetta.

Þá felur frumvarpið í sér að lögreglan fái heimild til að ákæra fyrir brot gegn nálgunarbanni. Nú er það þannig í lögum að aðeins er hægt að kæra vilji þolandi það.

„Nálgunarbann er stór þáttur í því að takast á við heimilisofbeldi. Í dag getur þolandi einungis kært þann sem brýtur gegn nálgunarbanni. Lögregla getur ekkert gert nema þolandi samþykki en oft þora þeir ekki að kæra af ótta við ofbeldismanninn.“

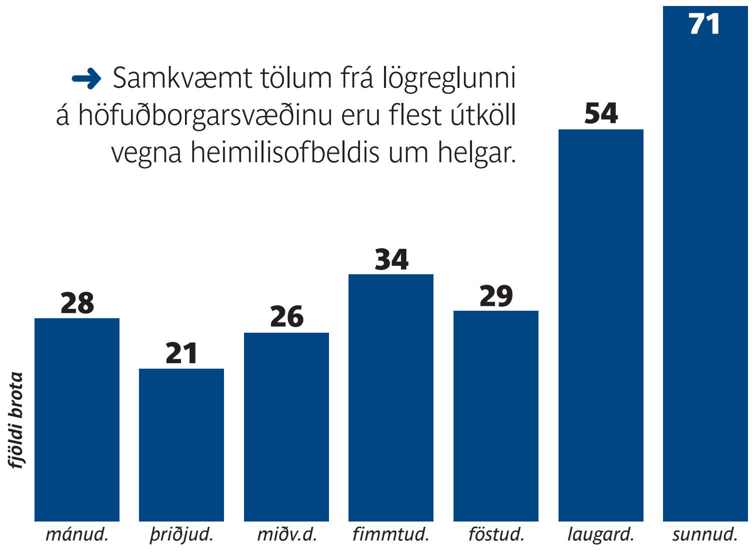
MIKILVÆGT Frumvarpið felur jafnframt í sér að lögregla hafi heimild til þess að kæra fyrir hönd þolenda þegar brotið er gegn nálgunarbanni. Það segir Vilhjálmur mikilvægt fyrir lögreglu. FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR

HALDA GLUGGANUM OPNUM

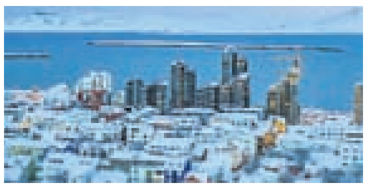
Tilraunaverkefni lögreglu og félagsþjónustu kallaðist Að halda glugganum opnum. Í fyrirlestri Öldu Hrannar Jóhannsdóttur, aðstoðarlögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu, á málþingi Náum áttum í fyrradag, sagði hún að aðferðin fæli í sér að nýta betur það einstaka tækifæri sem gefst í upphafi mála til þess að hafa áhrif á þau. Lögð er áhersla á vettvangsrannsókn, upptöku á framburði aðila og vitna, læknisrannsókn, að mynda áverka, fá Barnavernd strax á staðinn ef börn eru á heimilinu, kalla félagsþjónustu til hvort sem börn eru á heimili eða ekki og þá með samþykki allra aðila, kynna þolendum strax úrræði um nálgunarbann og brottvísun af heimili auk þess stuðnings sem er í boði. Eftirfylgni með heimsókn á heimili innan viku frá atburði, öryggisúrræði auk þess sem gert væri hættumat.

Nálgunarbann er stór þáttur í því að takast á við heimilisofbeldi. Í dag getur þolandi einungis kært þann sem brýtur gegn nálgunarbanni.
Vilhjálmur Árnason

SKIPTING ÚTKALLA EFTIR VIKUDÖGUM



LAGERSALA Lín Design • Laugavegi 178 • Glerártorgi Akureyri • www.lindesign.is



ENDURBÆTUR FASTEIGNA Gerðar verða ýmsar endurbætur

Viðhaldsverkefni í borginni:

800 milljónum varið í viðhald

REYKJAVÍK Verja á 800 milljónum króna til 355 verkefna í 170 fasteignum borgarinnar. Þessi áætlun um að Reykjavíkurborg muni bjóða út ýmis stærri viðhaldsverkefni í fasteignum borgarinnar var kynnt í borgarráði í gær.

Þetta er annað árið í röð sem 800 milljónum er bætt við hefðbundið viðhald með sérstakri fjárveitingu á fjárfestingaáætlun. Flest átaksverkefnanna eru viðhald skóla- og frístundamannvirkja. Sérstök áhersla er lögð á regnþéttingu ytra byrðis fasteigna og er það framhald verkefna sem unnið var að í fyrra. - ngy

Verkstjórn Akureyrarvöku:

Jón Gunnar endurráðinn

AKUREYRI Jón Gunnar Þórðarson leikstjóri og Akureyrarstofa hafa samið um verkstjórn yfir Akureyrarvöku 2015. Er þetta í .þriðja sinn sem Jón Gunnar stýrir Akureyrarvöku.

Hátíðin sem verður 28.-30. ágúst mun litast af því að í ár eru eitt hundrað ár frá því að konur fengu kosningarétt hér á landi og er þeirra sérstaklega minnst. - sa

Bæjaryfirvöld töldu gögn innihalda símtöl farsíma

Vodafone sendi Hafnarfjarðarbæ aðeins gögn um símanotkun þeirra símanúmera sem bærinn greiðir að fullu. Oddvitar meirihlutans fagna þeim upplýsingum. Formaður bæjarráðs segir minnihlutann hafa farið of geyst.

HAFNARFJÖRÐUR Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar, segir fulltrúa minnihlutans í bæjarstjórn hafa farið of geyst með að kæra skoðun bæjarins á símtalaskrám. Segir í tilkynningu frá Vodafone að þau gögn sem bárust Hafnarfjarðarbæ hafi verið viðaminni en talið var í fyrstu og einungis símanúmer sem bærinn greiðir að fullu hafi verið skoðuð. Þannig hafi farsímar bæjarfulltrúa ekki verið skoðaðir.

„Eftir að í ljós hefur komið að Vodafone sendi einungis gögn yfir þá síma sem Hafnarfjarðarbær greiðir að fullu, er ljóst að minnihlutinn í bæjarráði hefur farið of geyst í að kæra málið til Persónuverndar. Fulltrúar minnihlutans hafa ekki getað setið á sér og beðið eftir formlegum útskýringum og upplýsingum tengdum málinu frá embættismönnum bæjarins,“ segir Rósa.

Guðlaug Kristjánsdóttir, oddviti Bjartrar framtíðar, segist fagna því að nú séu komnar fram staðreyndir í málinu og segir umfjöllun um það hafa einkennst af ítrekuðum getgátum og rangfærslum. „Ég lít mjög alvarlegum augum þær fullyrðingar sem settar voru fram berum orðum í Fréttablaðinu þann átjánda febrúar og síðan í hádegisfréttum Bylgjunnar sama dag, að bæjarfulltrúar meirihlutans hefðu rannsakað síma minnihlutans. Yfirlýsing Vodafone staðfestir nú að sú langsótta og ærumeiðandi túlkun er röng.“

„Bæjó liggur á bakinu á mér“

Hafnarfjarðarbær sendi í þrígang fyrirspurn til Vodafone. Fyrsta beiðni bæjarins, dagsett á Þorláksmessu, sýnir að beðið er um upplýsingar um úthringingar úr símstöð bæjarins. Í því tölvubréfi er ekki beðið um gögn um notkun farsímanúmera bæjarins.

Guðmundur Ragnar Ólafsson, innkaupastjóri bæjarins, ítrekar beiðnina þann 30. desember í bréfi til starfsmanns Vodafone. „Sæll Steini minn, veistu eitthvað um stöðuna á númerabirtingunni? Bæjó liggur á bakinu á mér.“

Enn hafði ekkert svar borist bænum þann 12. janúar þegar Guðmundur Ragnar ítrekar beiðni bæjarins aftur. Í því bréfi er beðið um gögn sem sýni hvort einhver sími Hafnarfjarðarbæjar hafi hringt í númer hafnarstarfsmannsins Guðna Einarssonar.

KVÖRTUÐU Þrír fulltrúar minnihlutans kvörtuðu til Persónuverndar þar sem þeir töldu bæinn hafa skoðað síma sína. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Oddvitar skoðuðu ekki gögn

Þrír bæjarfulltrúar minnihlutans í Hafnarfirði hafa kvartað til Persónuverndar vegna þess að bærinn hafi skoðað símtalaskrár starfsmanna sinna án samþykkis þeirra.

Rósa ítrekar að fulltrúar meirihlutans komu hvergi nærri skoðuninni. „Málið var kært án tafar og blásið upp í fjölmiðlum. Það er dapurlegt að við fulltrúar meirihlutans, sem hvergi komum nálægt þessu, höfum verið vænd af fulltrúum minnihlutans um að hnýsast í símtalaskrá bæjarfulltrúa. Þetta eru mjög alvarlegar ásakanir og vega að æru fólks. Áskil ég mér rétt til að skoða þann þátt málsins frekar.“

Fréttablaðið greindi fyrst frá því þann 18. febrúar að Hafnarfjarðarbær hafi skoðað símtalaskrár kjörinna fulltrúa. Bæjarfulltrúar eru með símanúmer frá bænum og taldi bærinn sig hafa fengið upplýsingar um þau símanúmer. Komið hefur í ljós að bærinn var ekki með þær upplýsingar sem hann taldi sig vera með.

sveinn@frettabladid.is

the PIER

TAX FREE AF ÖLLUM VÖRUM

27. FEBRÚAR – 2. MARS

KOMIÐ OG GERIÐ GÓÐ KAUP

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook • www.pier.is

Bandarísk nefnd úrskurðar:

Allir fái jafnan aðgang að neti

BANDARÍKIN Fyrirtækjum verður bannað að mismuna breiðbandsnotendum internetsins, gangi ákvörðun fjarskiptanefndar öldungadeildar Bandaríkjaþings eftir.

Fjarskiptafyrirtæki verði að hafa í huga að þær eru að sinna almannahagsmunum og megi því ekki semja við stórnotendur um hraðari netumferð en almenningur á kost á. Reiknað er með að þessi ákvörðun verði kærð og nokkur ár líði þangað til niðurstaða fæst fyrir dómi. **- gb**

Starfsfólk HB Granda á Akranesi tekið að undirbúa loðnuhrognafrystingu þótt útlitið sé ekki gott:

Frysta loðnuhrogn þrátt fyrir válynd veður

SJÁVARÚTVEGUR Byrjað var að frysta loðnuhrogn í vinnslustöð HB Granda á þriðjudag. Farmur úr Faxa RE var nýttur en þroski hrognanna var ekki eins góður og menn óska.

Hins vegar er mikilvægt að koma vinnslunni í gang áður en hrognafrystingin fer á fullan skrið, segir Gunnar Hermannsson, verkstjóri í loðnuhrognavinnslu HB Granda á Akranesi, í frétt á vef fyrirtækisins.

Í fyrra hófst hrognaskurður og -frysting á Akranesi 21. febrúar þannig að nokkrum dögum munar á milli ára.

Gunnar hefur líkt og fleiri áhyggjur af því að tíðarfar setji strik í reikninginn varðandi veiðarnar á hrognatökutímanum. Útlitið sé ekki gott, en þrátt fyrir válynd veður skili áhafnir skipanna afla með útsjónarsemi. Hrognafyllingin er orðin ágæt og vonir standa til að hrognaþroskinn verði ákjósanlegur allra næstu daga, segir Gunnar.

Um eitt hundrað manns starfa við vinnslu á Akranesi á vertíðinni. **-shá**

FAXI RE Nýtti skjólið af Vestmannaeyjum til að sækja loðnufarm í vondu veðri. MYND/HB GRANDI

ÓFÆRÐ Gangstéttir eru oft ófærar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Svíar breyta um áherslur:

Vilja réttlæti í snjómokstri

SVÍÞJÓÐ Sveitarfélögum í Svíþjóð sem láta ryðja snjó á göngu- og hjólaleiðum áður en snjór er ruddur af götum fer fjölgandi. Í Huddinge komust menn að því að það er auðveldara fyrir bíl að komast áfram í 10 sentimetra snjó heldur en þann sem ýtir barnavagni á undan sér á gönguleið eða gengur með göngugrind. Taka á upp sams konar aðferðir við snjómokstur í Stokkhólmi næsta vetur.

Á vef sænska ríkisútvarpsins er bent á að fleiri konur noti göngu- og hjólaleiðir heldur en karlar. Þrisvar sinnum fleiri gangandi slasist vegna hálku heldur en ökumenn. Meirihluti slasaðra sé þess vegna konur. **- ibs**

HEILBRIGÐISMÁL

Gáfu nýrnaveikum tæki

Félag nýrnasjúkra hefur fært skilunardeildinni á Landspítala að gjöf tvö vatnshreinsitæki. Félagið safnaði fé til kaupa á tækinu meðal annars með áheitum í Reykjavíkurmaraþoninu.

FLJÓTSDALSHÉRAÐ

Mæti öll á álverskynningu

Bæjarráð Fljótsdalshéraðs hefur samþykkt hvatningu til allra bæjarfulltrúa um að þiggja boð Alcoa um heimsókn sveitarstjórnarfólks í álverið á Reyðarfirði í næsta mánuði „en boði ella varamenn í stað þeirra aðalmanna sem ekki eiga kost á því að mæta“.

Vonast til að verða fordæmi

Læknadeildin hefur gefið Liönu Belinska möguleika til þess að hún geti starfað sem læknir. Hún hefur ítrekað reynt að fá menntun sína metna. Liana vonast til að sitt mál geri öðrum innflytjendunum auðveldara fyrir.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

MENNTUN „Það er mjög gott að fá þessa möguleika,“ segir kvensjúkdómalæknirinn Liana Belinska, sem hefur lengi átt sér þann draum að fá að starfa sem læknir hérlendis. Nú eru meiri líkur en áður á að draumurinn verði að veruleika.

Fréttablaðið sagði sögu Liönu í nóvember síðastliðnum en hún er menntaður kvensjúkdómalæknir frá heimalandi sínu, Úkraínu en eftir að hún kom hingað til lands hefur hún ekki fengið menntun sína metna, þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir til þess.

Eftir umfjöllunina hefur hins vegar þokast til í málum Liönu. Fréttablaðið sagði frá því í janúar að Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, hefði ákveðið að kanna málið og farið á fund forseta læknadeildar Háskóla Íslands.

Áður hafði Liana fengið vilyrði fyrir því að komast inn í læknadeildina og taka síðustu þrjú ár læknanámsins gegn því að standast inntökupróf inn í deildina. Það vildi hún hins vegar ekki þar sem inntökuprófið miðar að einhverju leyti að almennri þekkingu Íslendinga sem hún taldi sig ekki búa yfir þar sem hún hefði lært erlendis. Liana fór svo á fund læknadeildar Háskóla Íslands í lok janúar og fékk þá uppgefna nokkra kosti til þess að geta komist inn í námið.

„Þeir sögðu að ég gæti farið í mastersnám í lýðheilsu, ég skoðaði það en það er meiri svona rannsóknarvinna og litlir atvinnumöguleikar þannig að ég vil ekki gera það,“ segir hún.

„Önnur leiðin sem þeir buðu mér var að taka inntökupróf og endurtaka þrjú ár. Þeir ætla að undirbúa öðruvísi próf fyrir mig sem tengist meira því sem ég var að læra á fyrstu þremur árunum í náminu. Ég má síðan taka amerískt próf sem allir stúdentar taka áður en þeir fara á kandídatsár. Ef ég næ 50 prósentum af prófinu þá get ég farið beint í þjálfun í fimm mánuði og svo á kandídatsár, ef ég næ 70 prósentum eða meira þá fer ég beint á kandídatsár,“ segir Liana.

VONGÓÐ Liana hefur meiri möguleika nú en áður til þess að geta starfað sem læknir hérlendis. Liana hefur starfað á leikskóla síðastliðin átta ár en hún er menntaður kvensjúkdómalæknir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hún býr sig nú undir að taka prófið líklega í maí og fær hjálp frá konu sem er nýútskrifuð sem læknir hér á landi. Hún ætlar auk þess að athuga hvort það sé möguleiki á að fá að fylgjast með á einhverri deild spítalans í nokkra daga til þess að læra á kerfið þar sem það er orðið nokkuð langt síðan hún starfaði sem læknir. „Ég ætla að prófa að taka prófið í maí. Aðallega til að sjá hvernig það er og ef ég næ því ekki þá tek ég það bara aftur,“ segir hún vongóð.

Liana vonast til þess að hennar mál verði fordæmi fyrir aðra innflytjendur sem reyna að fá menntun sína metna hérlendis. „Það væri mjög gott, ég skil ekki af hverju ég gat ekki fengið þessa möguleika fyrr en ég er ánægð með að það sé loksins eitthvað að gerast.“

> **Þeir sögðu að ég gæti farið í mastersnám í lýðheilsu, ég skoðaði það en það er meiri svona rannsóknarvinna og litlir atvinnumöguleikar þannig að ég vil ekki gera það.**
>
> *Liana Belinska kvensjúkdómalæknir.*

Schäuble orðinn þreyttur á Varúfakis:

Stóryrðin hjálpa ekki

ÞÝSKALAND Wolfgang Schäuble, fjármálaráðherra Þýskalands, segist furðu lostinn á hinum gríska starfsbróður sínum, Janis Varúfakis. Þau orð sem hann hafi látið fjalla undanfarið hjálpi ekki beinlínis til í þeim vanda, sem Grikkir standa frammi fyrir. Þýska tímaritið Spiegel greinir frá þessu á fréttavef sínum.

Varúfakis sagði meðal annars í útvarpsviðtali að Grikkir krefjist þess enn að fá skuldaniðurfellinguna, sem SYRIZA-flokkurinn lofaði í kosningabaráttunni. Þetta var stuttu eftir að fjármálaráðherrar evruríkjanna höfðu fyrr í vikunni samþykkt ný sparnaðaráform grísku stjórnarinnar, þar sem evruríkin féllust á að framlengja efnahagsaðstoð við Grikkland um fjóra mánuði.

Svo birtist í franska skoptímaritinu Charlie Hebdo viðtal við Varúfakis þar sem hann hefur í hótunum við þá sem hugsa sér að leggja að velli framsæknar ríkisstjórnir á borð við þá grísku.

WOLFGANG SCHÄUBLE OG JANIS VARÚFAKIS Þjóðverjinn lætur Grikkjann fara í taugarnar á sér. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fleiri þýskir ráðamenn láta kokhreysti Grikkja fara í taugarnar á sér, en bíða þess nú hvort Grikkir muni standa við loforðin sem gefin voru í Brussel. - gb

MOHAMMAD EMWAZI Böðullinn er breskur. NORDICPHOTOS/AFP

Böðullinn nú nafngreindur

Bretinn, sem sést hefur taka fjölda fólks af lífi á myndböndum frá Íslamska ríkinu, heitir Mohammed Emwazi. Hann er sagður drepa fólk án þess að hika.

BRETLAND Breskir og bandarískir fjölmiðlar segjast nú hafa fengið staðfestingu á því að maður, sem sést hefur á myndböndum taka nokkra gísla Íslamska ríkisins af lífi í Sýrlandi, sé Mohammad Emwazi.

Hann er breskur, kominn af vel stæðri fjölskyldu í London, en hélt til Sýrlands árið 2012. Hann er sagður vera um það bil 27 ára gamall.

„Hann var mér sem bróðir,“ hefur bandaríska dagblaðið The Washington Post eftir góðum vini hans, ónafngreindum: „Ég er viss um að þetta er hann.“

Og breska blaðið The Guardian segist hafa fengið staðfestingu frá bandarískum embættismanni. Bresk stjórnvöld hafa þó ekki viljað staðfesta þetta.

Emwazi er sagður hafa, ásamt nokkrum vinum sínum, verið yfirheyrður af bresku leyniþjónustunni árið 2010. Emwazi og vinir hans voru þá á ferðalagi í Afríku. Yfirheyrslan hafi verið ólögleg og í framhaldi af þessu hafi Emwazi gerst harðari í afstöðu sinni til stjórnvalda og Vesturlanda almennt.

Fyrrverandi fangar vígasveita Íslamska ríkisins segja hann kaldlyndan og miskunnarlausan. Hann hiki ekki við að drepa fólk sé honum skipað það.

Hann er sagður hafa, ásamt tveimur öðrum Bretum sem gengið hafa til liðs við Íslamska ríkið, haldið í gíslingu fólki frá Bretlandi, Danmörku, Frakklandi, Spáni og Bandaríkjunum. Meðal gíslanna hafi Bretarnir þrír verið kallaðir „Bítlarnir“ vegna þess að allir töluðu þeir með breskum hreim.

Emwazi, sem kallaður var John, virðist hafa verið sá þeirra sem harðast hefur gengið fram. Hann myrti eða tók þátt í morðum á blaðamönnunum James Foley og Steven Sotlof, hjálparstarfsmönnunum David Haines, Alan Henning og Peter Kassig og átján sýrlenskum hermönnum. Hann sást einnig á myndbandi þar sem sýnt var frá morði á japanska blaðamanninum Kenji Goto.

Strax í haust, eftir að myndbönd höfðu birst af aftökum vígamanna Íslamska ríkisins á gíslum í Sýrlandi, birtust frásagnir í breskum fjölmiðlum um að líklega væri einn böðlanna breskur rappari, Abdel-Majed Abdel Bary að nafni.

gudsteinn@frettabladid.is

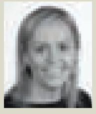
Hvaða tækifæri skapar lægra olíuverð?

Opinn morgunfundur í Hörpu um áhrif lækkandi olíuverðs á hagkerfið og fyrirtækjarekstur.
Silfurberg, fimmtudagur 5. mars kl. 8.30–10.15.

Dagskrá #oliufundur

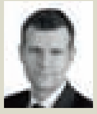
Opnunarávarp
Hrefna Ösp Sigfinnsdóttir, framkvæmdastjóri Markaða Landsbankans

Lækkun olíuverðs – orsakir og afleiðingar
Daníel Svavarsson, forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans



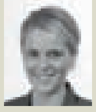
Hvaða áhrif hefur lágt olíuverð á okkur
Sigríður Hrefna Hrafnkelsdóttir, framkvæmdastjóri smásölusviðs Olís

Tveggja auðlinda tal
Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar Icelandair Group



Samspil sjávarafurða og olíu
Haukur Þór Hauksson, aðstoðarforstjóri SFS

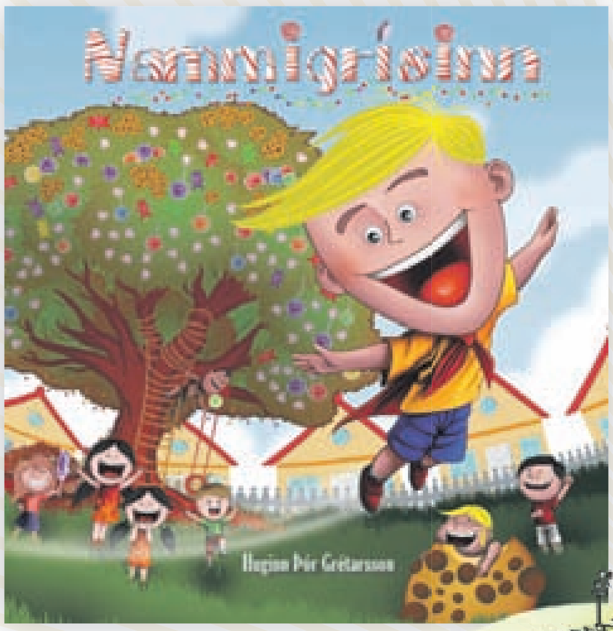
Samantekt
Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans



Fundarstjóri:
Edda Hermannsdóttir, blaðamaður á Viðskiptablaðinu

Boðið verður upp á hressingu frá kl. 8.00.
Skráning fer fram á landsbankinn.is.
Allir velkomnir.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000



490.-

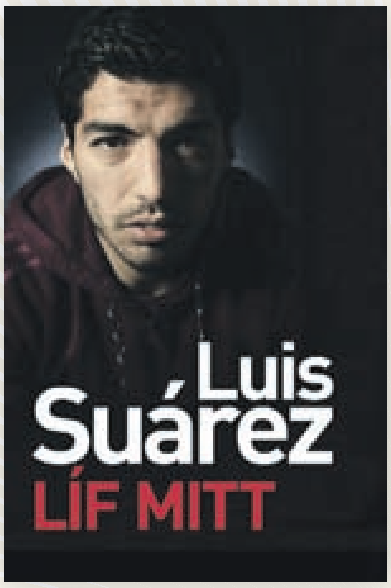
BÓKAHÖLL VIÐ LAUGARDALSVÖLL

2 bækur í pakka
990.-

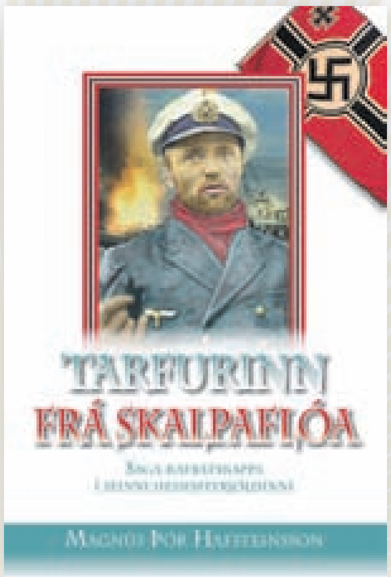
BÓKAMAR
Laugardalsvelli

FRÁ 27. FEBRÚAR TIL 15. MARS

790.-

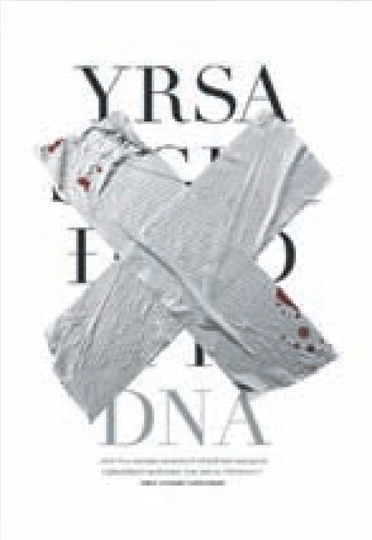


1990.-



2980.-

999.-

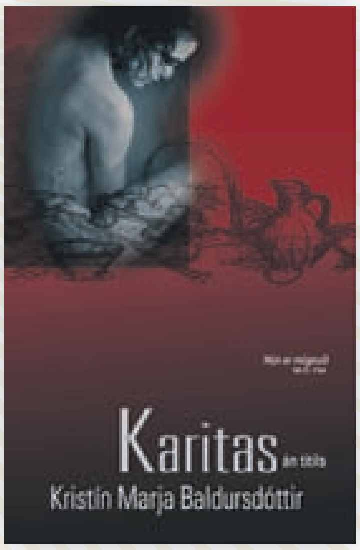


1990.-

Kaffi, kakó og heimalagað bakkelsi

Ferstikla
BÓKAKAFFI

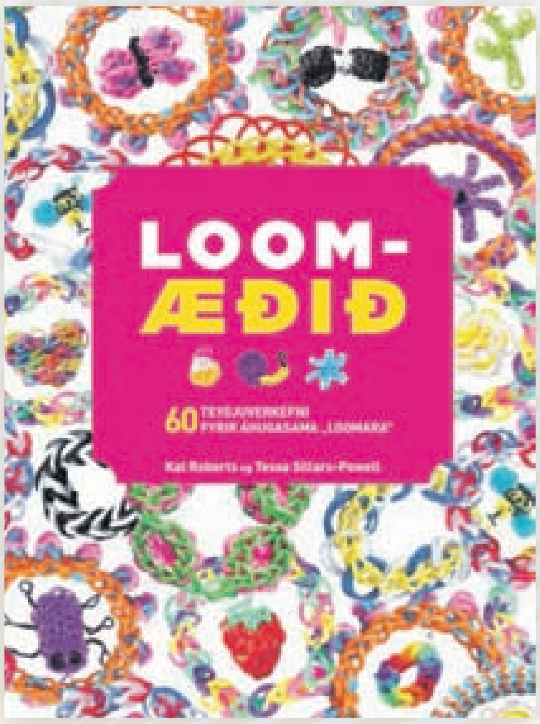
Kósý kaffihús á Bókamarkaði



1690.-

1990.-

1999.-



1499.-

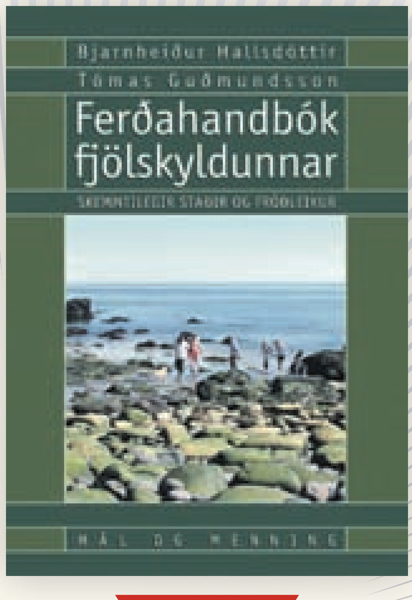
KAÐURINN

OPIÐ
FRÁ KL. 10-18
ALLA DAGA

ÓTRÚLEGT ÚRVAL ÞÚSUNDIR TITLA SPARAÐU ÞÚSUNDIR

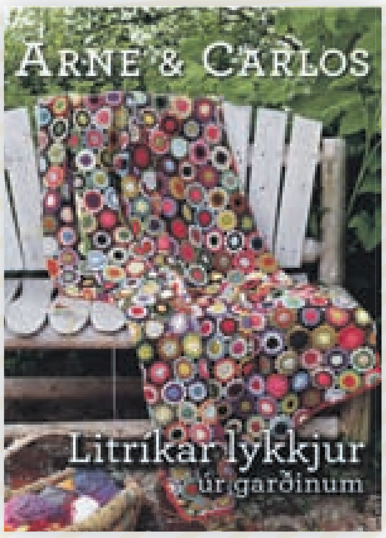
3999.-

2980.-



990.-

990.-



1490.-

2499.-

3999.-

690.-

Úrskurður Neytendastofu:

„Konditori“ lögverndaður titill

NEYTENDUR Neytendastofa hefur úrskurðað um notkun Reynis bakara á orðinu „Konditori“ í auglýsingum hans og atvinnurekstri. Í kvörtun Konditorisambands Íslands fram kom að ábyrgðaraðili bakarísins hefði ekki réttindi til að nota þetta lögverndaða starfsheiti.

Samkvæmt iðnaðarlögum þarf að ljúka námi í kökugerð til þess að mega nota starfsheitið. Taldi Neytendastofa notkunina villandi gagnvart neytendum og bannar þar með notkun fyrirtækisins á orðinu. - sa

Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, segir ríkislögreglustjóra í njósnaleiðangri gegn borgurunum:

Í fangelsi án forvirkra rannsóknarheimilda

STJÓRNMÁL Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, segir Ríkislögreglustjóra í herferð og leita allra mögulegra leiða til að njósna um borgara landsins með forvirkum rannsóknarheimildum.

Birgitta hafði orð á þessu á Alþingi í gær en í vikunni birti embætti Ríkislögreglustjóra skýrslu um „mat ríkislögreglustjóra á hættu af hryðjuverkum og öðrum stórfelldum árásum“.

Í samtali við Fréttablaðið segir Birgitta óásættanlegt að nú sé ógn af hryðjuverkum spyrt saman við flóttamenn.

„Umræðan snerist áður um Vítisengla, hvar er sú ógn? Fóru ekki aðalsprauturnar í fangelsi án þess að forvirkar rannsóknarheimildir hafi þurft til? Þá var farið í herferð í kringum árásirnar í Útey,“ segir Birgitta.

Birgitta bætir við að nú sé verið að spyrða herferðina saman við einn viðkvæmasta hóp sem hingað komi til lands, sem eru flóttamenn. „Mér finnst það nánast óásættanlegt,“ segir hún.

Að sögn Birgittu er nauðsynlegt að skoða greiningu lögreglu í samhengi við útgefnar skýrslur um önnur málefni, til að mynda um þá sem tóku þátt í mótmælum vegna efnahagshrunsins. - kbg

FORVIRKAR RANNSÓKNARHEIMILDIR Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, veltir upp spurningum um raunverulega þörf lögreglu á forvirkum rannsóknarheimildum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Formennska í Landvernd:

Býður sig ekki fram aftur

FÓLK Guðmundur Hörður Guðmundsson, formaður Landverndar, gefur ekki aftur kost á sér til formennsku þegar kosið verður um formann á aðalfundi samtakanna sem haldinn verður 9. maí næstkomandi.

FER FRÁ Guðmundur Hörður Guðmundsson hefur verið formaður Landverndar í fjögur ár.

Guðmundur var fyrst kjörinn formaður Landverndar á aðalfundi 2011 til tveggja ára en hefur nú gegnt formennsku í fjögur ár.

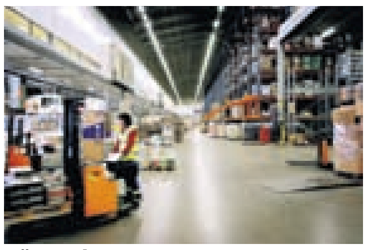
„Fjögur ár eru góður tími í svona verkefnum. Ég læt vita af þessu núna svo að gott fólk geti mátað sig í þessu hlutverki,“ segir Guðmundur. - ibs

Útboð ólöglegt nyrðra:

Útboð á mokstri fellt úr gildi

AKUREYRI Kærunefnd útboðsmála hefur fellt úr gildi útboð Akureyrarkaupstaðar á snjómokstri og hálkuvörnum frá 2014 til ársins 2017. Akureyrarkaupstaður braut gegn reglum með því að bjóða ekki út hálkuvarnirnar á EES-svæðinu. Með því braut bærinn gegn lögum um opinber innkaup.

Forsvarsmenn tveggja verktakafyrirtækja kærðu útboðið á sínum tíma. Segja þeir að nú verði náið fylgst með næsta útboði bæjarins enda sé um stórt hagsmunamál að ræða og bænum sé skylt að gæta jafnræðis í þessum efnum rétt eins og öðrum. - sa



VÖRUHÓTEL Skipafélög þurfa stórar vörugeymslur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Uppsveifla í uppsjávarafla:

Nýr tíu þúsund tonna frystir

ATVINNULÍF Eimskip hefur samið við VHE, Kælismiðjuna Frost og Suðurverk um byggingu á 10.000 tonna frystigeymslu í Hafnarfirði.

Veruleg aukning í veiðum og vinnslu á uppsjávarfiski sem kallar á aukna frystigeymsluþjónustu, segir fyrirtækið að sé ástæða uppbyggingarinnar. Einnig aukin eftirspurn eftir vöruhótelþjónustu fyrir frystar neytendavörur.

Gert er ráð fyrir að fyrsti áfangi nýrrar frystigeymslu verði tilbúinn til notkunar á þriðja ársfjórðungi 2015 og verkinu verði að fullu lokið fyrir árslok. - shá

Raforkulög stuða þingheim

Uppnám varð á Alþingi í gær í annarri umræðu um raforkulög. Þrjár tilraunir þurfti til að samþykkja kvöldfund sem stóð fram á nótt. Deilur standa um afgreiðslu atvinnuveganefndar á málinu. Engin sátt í sjónmáli.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Frumvarp til raforkulaga olli uppnámi á Alþingi í gær og kalla þurfti út þingmenn til að nægilega margir yrðu við atkvæðagreiðslu um hvort halda ætti kvöldfund. Þegar tekist hafði að samþykkja kvöldfund í þriðju tilraun tóku þingmenn til við að ræða um störf þingsins og síðan málið sjálft og stóð sú umræða enn þegar Fréttablaðið fór í prentun.

Deiluefnið er stjórnarfrumvarp um raforkulög. Atvinnuveganefnd vísaði málinu til umsagnar umhverfisnefndar, en því var skilað úr atvinnuveganefndinni áður en umhverfis- og samgöngunefndin var búin að skila sinni umsögn. Það hleypti illu blóði í nefndarmenn umhverfisnefndar, sem og stjórnarandstöðuna.

Katrín Júlíusdóttir, varaformaður umhverfisnefndarinnar, segir málið alvarlegt. Atvinnuveganefndin hafi lítið gert með umsagnir um það og hundsi álit umhverfisnefndar.

„Í þessu tilfelli gerist það að atvinnuveganefnd biður umhverfisnefnd að senda sér umsögn. Við vinnum það, að mínum dómi mjög vel, og skilum inn ýtarlegri umsögn sem er mjög gagnrýnin um málið. Það kemur ofan á mjög krítískar umsagnir til dæmis frá Skipulagsstofnun, Sambandi íslenskra sveitarfélaga og öðrum aðilum sem þurfa raunverulega að fara að vinna með þessa löggjöf. Það er verið að gagnrýna að það sé ekki nægilegur skýrleiki með kæruleiðir og fleiri slíka þætti.

Meirihluti atvinnuveganefndar gerir enga tilraun til að svara þessari gagnrýni, heldur kemur með sína niðurstöðu í mjög þunnu nefndaráliti. Svona geta nefndir ekki unnið með svona tæknilega flókin mál. Það þarf að koma fram hvers vegna menn tóku þá afstöðu að hundsa þessi álit, hvort sem þau voru frá öðrum nefndum í þinginu eða stofnunum innan stjórnsýslunnar.

Jón Gunnarsson, formaður atvinnuveganefndar, gefur lítið fyrir þessa gagnrýni og segir álit meirihluta atvinnuveganefndar vel unnið.

„Þó við tökum ekki fyrir ágreiningsmálin og athugasemdirnar í nefndaráliti, frá hverjum og einum umsagnaraðila, og rekjum þau. Það er ekki algengt að það sé gert í nefndaráliti, allra síst þar sem er svona mikil sátt um málið.“

Jón telur einnig að kæruleiðir séu alls ekki óljósar í frumvarpinu.

„Við teljum að það séu ekki óljósar kæruleiðir í þessu, alls ekki. Eins og málin standa í dag geta einstaklingar eða sveitarfélög eða hverjir sem eiga í hlut, kært kerfisáætlun til úrskurðarnefndar raforkumála.“

Katrín segir að málið muni taka töluverðan tíma í þinginu, enda sé það mikilvægt.

„Já, þetta verður stórmál. Þetta lætur ekki mikið yfir sér, en skiptir gríðarlega miklu máli.“

Ljóst er að lítil sátt er í sjónmáli í málinu. Það hleypti illu blóði í stjórnarandstæðinga þegar Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, hleypti Jóni Gunnarssyni fram fyrir á mælendaskrá eftir hádegishlé í gær. Upp úr því spratt sú atburðarás sem áður var lýst.

Stjórnarandstæðingar vilja að málið sé sett aftur inn til atvinnuveganefndar, en stjórnarliðar taka það ekki í mál.

Það ræðst á næstu dögum hvernig tekst að leysa málið eða hvort það muni taka upp langan tíma af störfum þingsins.

RAFLÍNUR Á meðal þess sem frumvarpið tekur á er sá kostnaðarmunur sem má verða á milli rafstrengja í jörðu og loftlína til að fyrirtæki þurfi að skoða möguleikann á jarðstrengjum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KATRÍN JÚLÍUSDÓTTIR

JÓN GUNNARSSON

Lítil áhersla sögð á umhverfismálin

Á meðal þess sem gagnrýnt hefur verið er að ekki sé gætt nægilega að umhverfismálum í frumvarpinu. Samband íslenskra sveitarfélaga vitnar í sinni umsögn í skipulagsnefnd sambandsins, en þar er beinlínis lagt til að Alþingi vinni frumvarpið betur.

„Gagnrýnivert er að lítið sem ekkert er vikið að umhverfissjónarmiðum í frumvarpinu. Með tilliti til þeirra miklu annmarka sem eru á málinu telur nefndin koma til álita að Alþingi kalli eftir því að frumvarpið verði unnið betur og síðan lagt fram að nýju. Ef ekki þykir tilefni til þess verði í öllu falli vandað mjög til umfjöllunar um málið á Alþingi og því gefinn sá tími sem þarf til að hægt verði að ná sem víðtækastri sátt um málið.“

Orkustofnun ohf.?

Málið byggist á Evróputilskipun varðandi kerfisáætlun og er frumvarpi til raforkulaga ætlað að bregðast við henni. Jón Gunnarsson segir að á síðari stigum þurfi að skoða hvernig verði tryggt að leyfisveitandinn, sem í dag er Orkustofnun, verði óháð félag, en þess verði krafist. Gagnrýni á skort á lýðræðislega aðkomu lúti að því.

„Það sem er gagnrýnt, það er að Orkustofnun er ekki sjálfstætt apparat, er ekki ohf.-félag. Það er eitthvað sem mun þurfa að skoða, alveg örugglega, þegar við innleiðum tilskipunina að fullu. Þá er ekki ólíklegt að við þurfum að skoða það atriði, að leyfisveitandinn verði óháð félag.“

Athugasemdir umhverfisnefndar

Umhverfisnefnd beindi fyrst og fremst sjónum sínum að kerfisáætlun flutningsfyrirtækis, sem frumvarpið gerir ráð fyrir að gera þurfi, og samráði við sveitarfélög. Þarna séu á ferð mörg stór álitamál sem snúi að sjálfstjórnarrétti og skipulagsskyldu sveitarfélaganna sem umsagnaraðilar hafi gert miklar athugasemdir við.

Í umsögn meirihluta umhverfisnefndar, undir forystu Höskuldar Þórhallssonar, þingmanns Framsóknarflokksins, er kveðið býsna fast að orði. Meirihlutann skipa þingmenn stjórnarflokkanna.

„Af þessu má ráða að flutningsfyrirtækið er sett í yfirburðastöðu gagnvart sveitarfélögum og öðrum hagsmunaaðilum, t.d. jarðeigendum, og mun geta knúið sveitarfélög til að breyta sínum skipulagsáætlunum til samræmis við samþykkta kerfisáætlun innan tiltölulega skamms tíma.

Ekki er gert ráð fyrir málsmeðferð sem leiði til sátta þegar ágreiningur er milli aðila og má í því sambandi benda á að ekki er um jafn fortakslausa skyldu að ræða fyrir sveitarfélög að samræma skipulagsáætlanir sínar samgönguáætlun, sem þó er samþykkt sem ályktun Alþingis, en kerfisáætlun er hins vegar ákveðin og afgreidd af stjórnsýslustofnun án beinnar aðkomu lýðræðislega kjörinna fulltrúa. Það er ekki heldur á neinn hátt horft til þess að flutningsfyrirtækið þurfi að taka tillit til byggðaþróunar sveitarfélaga eins og hún kemur fram í aðalskipulagi þeirra en nauðsynlegt er að raflínur standi ekki í vegi fyrir því að sveitarfélög geti þróast á eðlilegan hátt.“

LYFJA
– Lifið heil

www.lyfja.is

Gegn verkjum og hita
- í tengslum við kvef og flensu

3 í 1

Hitalækkandi - virkar í allt að 8 klst.

Verkjastillandi - verkun hefst innan 30 mín.

C-vítamín (45 mg)

Therimin Honung&Citron 500 mg, mixtúruduft, lausn. Inniheldur parasetamól. Ábendingar: Er ætlað til skammtímameðferðar við verkjum og eða hita, t.d. vægum eða meðalmiklum verkjum og hita í tengslum við kvef og flensu, höfuðverk, vöðva- og liðverkjum, tannverk og tíðaverk. Skammtar og lyfjagjöf: Fullorðnir: Einn til tveir skammtapokar af dufti (500 til 1000 mg) leyst upp í heitu vatni á fjögurra til sex klst. fresti, eftir þörfum, allt að 4 sinnum á dag. Hámarksskammtur á sólarhring eru 6 skammtapokar á 24 klst. (3000 mg af parasetamóli á 24 klst.). Venjulega er nóg að nota einn skammtapoka í einum skammti. Heildarskammtur af parasetamóli má ekki fara yfir 60 mg/kg/sólarhring fyrir unglinga og fullorðna sem eru léttari en 50 kg. Börn: Skammtar eru háðir aldri og líkamsþyngd. Stakur skammtur getur verið frá 10 til 15 mg/kg líkamsþyngdar. Hámarksskammtur á sólarhring er 60 mg/kg/líkamsþyngdar. Börn yngri en 12 ára: Ekki er mælt með notkun lyfsins hjá börnum yngri en 12 ára. 12 til 15 ára unglingar sem vega frá 41 til 50 kg: Einn skammtapoki í hverjum skammti, á fjögurra til sex klst. fresti, eftir þörfum, allt að fjórum sinnum á sólarhring. Hámarksskammtur er 4 skammtapokar á 24 klst. (2000 mg af parasetamóli á 24 klst.). 16 til 18 ára unglingar sem eru þyngri en 50 kg: Sami skammtur og fyrir fullorðna. Stærri skammtar en mælt er með geta leitt til alvarlegar lifraskemmda. Ef verkur varir lengur en 5 daga eða hiti lengur en 3 daga, eða ef ástand versnar skal leita ráða hjá lækni. Skert lifrarstarfsemi: Hjá sjúklingum með skerta lifrarstarfsemi eða Gilberts heilkenni, verður að minnka skammta eða lengja tímabilið á milli skammta. Skert nýrnastarfsemi: Hjá sjúklingum með skerta nýrnastarfsemi á að minnka skammta. Gauklasíunarhraði 10-50 ml/mín, skammtur 500 mg á 6 klst. fresti. Gauklasíunarhraði < 10 ml/mín, skammtur 500 mg á 8 klst. fresti. Lyfjagjöf: Innihaldið úr 1-2 skammtapokum á að leysa upp í venjulegri drykkjarkönnu af heitu, en ekki sjóðandi, vatni (u.þ.b. 250 ml). Þegar 2 pokar eru notaðir má bæta við meira vatni eftir smekk. Drekka á vökvann þegar hann hefur kólnað, þannig að hitastigið sé mátulegt. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna. Sérstök varnaðarorð og varúðarreglur við notkun: Gæta skal varúðar við gjöf parasetamóls hjá sjúklingum með miðlungsmikla eða verulega skerðingu á nýrnastarfsemi, væga til miðlungsmikla skerðingu á starfsemi lifrarfrumna (þ.m.t. Gilberts heilkenni), alvarlega skerðingu á lifrarstarfsemi (Child-Pugh >9), bráða lifrarbólgu, sem eru á samhliðameðferð með lyfjum sem hafa áhrif á lifrarstarfsemi, með glúkósa-6- fosfat dehýdrógenasa skort, blóðlýsublóðleysi, vökvaskort, sem misnota áfengi og eru með langvinna vannæringu. Ráðleggja skal sjúklingum að nota ekki samhliða önnur lyf, sem innihalda parasetamól, vegna hættu á alvarlegum lifrarskemmdum ef til ofskömmtunar kemur. Forðast skal áfenga drykki meðan á notkun lyfsins stendur, því notkun þess samhliða parasetamóli getur valdið lifrarskemmdum. Gæta skal varúðar þegar parasetamól er gefið sjúklingum sem eru háðir áfengi. Upplýsingar um hjálparefnin: Aspartam (E951), sem inniheldur fenýlalanín, sem getur verið skaðlegt fyrir sjúklinga með fenýlketónmigu. Natríum 38 mg í skammtapoka: Sjúklingar á natríumskertu mataræði þurfa að hafa þetta í huga. Súkrósi 5,3 g í skammtapoka: Sjúklingar með frúktósaóþol glúkósa-galaktósa vanfrásog eða eða súkrasa-ísómaltasaþurrð, sem eru sjaldgæfir argengir kvillar, skulu ekki taka lyfið. Einnig þarf að taka tillit til þess hjá sjúklingum með sykursýki. Allúra rautt AC (E129) 0,09 mg í skammtapoka: Er azo-litarefni sem getur valdið ofnæmisviðbrögðum. Sojalesitín (E322). Ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja skaltu ekki nota þetta lyf. Meðganga: Engar aukaverkanir eru þekktar af notkun parasetamóls á meðgöngu eða heilsu fósturs/nýbura. Við notkun undir venjulegum kringumstæðum má gefa parasetamól á öllum stigum meðgöngu, eftir að hlutfall milli ávinnings og áhættu hefur verið metið. Á meðgöngu á ekki að taka parasetamól í langan tíma, í stórum skömmtum eða samhliða öðrum lyfjum þar sem ekki hefur verið sýnt fram á öryggi notkunar í slíkum tilfellum. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli.
Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Lágmúla	**Smáralind**	**Grundarfirði**	**Patreksfirði**	**Hvammstanga**	**Húsavík**	**Seyðisfirði**	**Reyðarfirði**	**Selfossi**
Laugavegi	**Smáratorgi**	**Stykkishólmi**	**Ísafirði**	**Skagaströnd**	**Þórshöfn**	**Neskaupstað**	**Höfn**	**Grindavík**
Nýbýlavegi	**Borgarnesi**	**Búðardal**	**Blönduósi**	**Sauðárkróki**	**Egilsstöðum**	**Eskifirði**	**Laugarási**	**Keflavík**

Sumu er hreinlega bannað að halda fram:

Hættuleg þvæla

Nærri tvö þúsund og þrjú hundruð manns höfðu síðdegis í gær lagt nafn sitt við undirskriftasöfnun á netinu þar sem þess er krafist að bólusetningar barna verði lögboðin skylda.

Merkilegt er að krefjast þurfi lagaboðs um jafn sjálfsagðan hlut og varnir gegn alvarlegum sjúkdómum, en umræða um bólusetningar fór nýverið á flug eftir að í síðustu viku upphófst umræða um ágæti bólusetninga og fram steig fólk sem heldur á lofti rangfærslum um að bóluefni geti valdið aukaverkunum á borð við einhverfu og athyglisbrest. Rétt er að halda því til haga að aldrei hefur tekist að sýna fram á tengsl bólusetninga við einhverfu.

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

„Í lýðræðislegu samfélagi á fólk að hafa rétt á sinni skoðun og okkur ber að sýna þeim skoðunum umburðarlyndi og takast á um ólíka hugmyndafræði með heilbrigðri gagnrýni og virðingu," sagði Halldóra Mogensen, varaþingmaður Pírata, í ræðu sinni um umræðuna um bólusetningar á Alþingi á miðvikudag.

Vissulega má sýna því skilning að fólk teygi sig ansi langt í leit að skýringum á erfiðleikum sem börn þeirra henda, jafnvel þótt langsóttar séu. Því umburðarlyndi eru hins vegar takmörk sett þegar haldið er á lofti skaðlegri þvælu. Þótt fólk megi vissulega halda á lofti skoðunum þá þýðir það ekki að allar skoðanir séu jafn réttháar. Sumt er einfaldlega rugl og á að meðhöndla sem slíkt.

Vera má að uppgangur hvers kyns hindurvitna sé hliðarafurð upplýsingaflóðsins sem internetið færir okkur. Þar getur nefnilega hvaða vitleysingur sem er stillt sér upp og bunað rugli sínu í allar áttir. Þá er netið líka vettvangur óvandaðs fólks sem reynir að hafa aðra að féþúfu með hvers kyns töfralausnum og galdrameðölum.

Þótt bólusetningar hafi ekki verið lögbundnar þá eru í gildi lög sem verja eiga fólk fyrir svikum. Þannig er til dæmis kukl bannað og bannað að halda fram lækningamætti efna, vöru, eða meðferðar nema að búið sé að sýna fram á áhrifamáttinn með rannsóknum. Þess vegna gæta framleiðendur sín á að segja ekkert um lækningamátt utan á vörum sem auglýstar eru stútfullar af andoxunarefnum og guðmávitahverju. Internetið er hins vegar fullt af ruglgreinum um ágæti þessara efna.

Ágæt grein birtist í Guardian fyrir helgina þar sem Duane Mellor, aðstoðarprófessor í næringarfræði við háskólann í Nottingham, fór yfir og hrakti fullyrðingar um margvíslegt ágæti hinnar og þessarar „töfrafæðu" sem sögð er geta varnað krabbameinum, sykursýki, hjartasjúkdómum eða hjálpað fólki að léttast. Undir voru meðal annars kókoshnetuolía, eplaedik, Manuka-hunang, spírúlína og chia-fræ.

Stigsmunur er hins vegar á þessari „snákaolíusölu" og því að halda á lofti þvælu sem hættuleg er heilsu fólks, eins og að hvetja fólk til að sleppa bólusetningum. Mögulega gæti þurft að leiða í lög einhverjar takmarkanir á slíku, rétt eins og gert er með kukl, fullyrðingar um lækningamátt og hatursorðræðu. Þar er komið verðugra umræðuefni þingmanna en mjálm um skoðanafrelsi. Þangað til getur hins vegar verið ágætt að hafa í huga að þótt eitthvað standi einhvers staðar skrifað, þá er það ekki endilega satt.

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

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins 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.

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Kaldhæðni?

Þeir voru vinalegir, þingmennirnir Guðlaugur Þór Þórðarson, Sjálfstæðisflokki, og Róbert Marshall, Bjartri framtíð, hvor við annan í umræðum um störf þingsins í vikunni. Guðlaugur sá tilefni til þess á miðvikudag að mæta upp í pontu til að mæra Róbert fyrir ræðu sem hann hélt í síðustu viku, þar sem hann sagði mjög skýrt að hann vildi að Ísland gerðist aðili að Evrópusambandinu. „Hingað kom háttvirtur þingmaður Róbert Marshall og talaði mjög skýrt, skárra væri það nú að háttvirtur þingmaður, sem hefur tekið þátt í umræðum um þessi mál og verið í stjórnmálum um langan tíma, væri ekki búinn að mynda sér skoðun um þetta stóra málefni," sagði Guðlaugur fullur þakklætis í garð Róberts.

Sveinshjartað

Róbert sá ástæðu degi síðar að þakka Guðlaugi fyrir hrósið. Róbert sagðist fyrst hafa haldið að um kaldhæðni hefði verið að ræða frá Guðlaugi, en svo reyndist ekki vera. „Þannig hafa kaldir og naprir vindar stjórnmálanna leikið mitt saklausa sveinshjarta," sagði Róbert og bætti því við að orð Guðlaugs væru honum hvatning til að ítreka þá skoðun sína að þeir sem beittu fullveldisrökum gegn Evrópusambandsaðild en tækju á sama tíma þátt í að samþykkja óbreyttar tilskipanir og lagafrumvörp frá Evrópusambandinu væru ekki samkvæmir sjálfum sér. „Á köflum eru menn algerlega á jaðri þess sem getur talist gerlegt út frá fullveldishugtakinu," sagði Róbert.

Stríðsrekstur á þingi

Loft var lævi blandið á þinginu í gær – þó eftir að áðurnefndir þingmenn höfðu allt að því fallist í þakklætisfaðma í pontunni. Í umræðu um raforkulög hafði atvinnuveganefnd skilað af sér frumvarpi áður en umhverfisnefnd hafði náð að skila umsögn um málið. Stjórnarandstöðuþingmenn streymdu í pontu til að lýsa vanþóknun sinni. Sigríður Ingibjörg Ingadóttir Samfylkingu óskaði eftir því að forseti hegðaði sér sem forseti alls þings en ekki aðeins meirihluta atvinnuveganefndar og Birgitta Jónsdóttir Pírötum boðaði stríðsrekstur þegar hún sagði í lok ræðu sinnar: „Forseti vill stríð við minnihlutann, þá værsgo!"

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Keflavíkurflugvöllur besti flugvöllur í Evrópu

SAMGÖNGUR

Björn Óli Hauksson
forstjóri Isavia

Keflavíkurflugvöllur var nú á dögunum valinn besti flugvöllur í Evrópu 2014 af alþjóðasamtökum flugvalla, Airports Council International. Viðurkenningin er mikið ánægjuefni fyrir Keflavíkurflugvöll en hún er byggð á viðamikilli þjónustukönnun meðal farþega sem framkvæmd er á öllum helstu flugvöllum um allan heim.

Könnunin mælir fjölmarga þætti sem snerta t.d. kurteisi og hjálpsemi starfsfólks, þægindi við tengiflug, notalegt andrúmsloft og hreinlæti. Einnig er spurt um ánægju með afgreiðslu farangurs, aðgengi að farangurskerrum, bankaþjónustu og veitingastaði svo eitthvað sé nefnt.

Það er fólkinu sem vinnur á flugvellinum, hvort sem það vinnur hjá Isavia, rekstraraðilum, lögreglu eða tollgæslu, að þakka að flugvöllurinn hefur enn og aftur hlotið viðurkenningu sem besti flugvöllur í Evrópu. Þessu fólki vil ég óska sérstaklega til hamingju með árangurinn, en það veitir ætíð framúrskarandi þjónustu þrátt fyrir aukið álag og síbreytilegar aðstæður sem skapast hafa í kjölfar gífurlegrar farþegafjölgunar, en 2014 var stærsta ár í sögu flugvallarins. Vinna allra þessara aðila hefur skilað miklum árangri sem birtist í því að Keflavíkurflugvöllur var einnig, síðastliðið sumar, settur á heiðurslista alþjóðasamtaka flugvalla, fyrir samfelldan árangur í þjónustukönnunum frá árinu 2008.

Okkar markmið er að viðhalda því góða orðspori sem við höfum skapað okkur og halda áfram að leggja áherslu á að bjóða farþegum okkar upp á mestu gæði og þjónustu sem við eigum völ á. Af þeim sökum stöndum við að umfangsmiklum breytingum til að takast á við nýja tíma. Þær stækkunarframkvæmdir sem nú eru í gangi fela í sér 5.000 fermetra viðbót við flugvöllinn, en einnig er unnið að breytingum á verslunar- og veitingasvæði flugstöðvarinnar. Að loknum breytingum mun flugvöllurinn vera betur í stakk búinn til að taka á móti auknum farþegafjölda og veita enn betri þjónustu, sem stuðlar að betri vinnustað fyrir alla þá einstaklinga sem starfa á Keflavíkurflugvelli.

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*

Vísindi virka ekki eins og guð og jólasveinninn

ÍDAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Húmbúkk og hindurvitni eru ekki skaðlaus skemmtun. Spyrjið bara hvíta nashyrninginn. Norðurafríska undirtegund hvíta nashyrningsins sem bjó á sléttum Mið- og Austur-Afríku. Þangað til nýlega. Sú trú fer nú eins og eldur um sinu að horn nashyrninga geti læknað krabbamein og aðra illvíga sjúkdóma. Kílóverð þeirra er jafnhátt og kílóverðið á gulli. Vegna mikillar eftirspurnar eftir nashyrningahornum, einkum í Kína, hafa veiðiþjófar leikið tegundina grátt. Er svo komið að aðeins fimm dýr eru eftir af norðurafrísku deilitegund hvíta nashyrningsins. Dagar hennar eru taldir.

Þegar heilinn dettur út

Víðsýni þykir móðins. Að vera opinn fyrir nýjum hugmyndum þykir gott. Nokkuð hefur þó borið á því undanfarið að fólk nálgist hlutina með svo opnum hug að heilinn detti út. Gott dæmi um þetta er viðhorf í garð bólusetninga.

Þökk sé þeirri uppfinningu sem bólusetning er höfum við fæst orðið vitni að afleiðingum sjúkdóma á borð við mislinga, mænusótt og kíghósta. En upp er risin einhvers konar hreyfing andvísindahyggju, fólks sem virðist líta svo á að helstu afrek læknavísindanna séu eins og guð eða jólasveinninn, maður ræður hvort maður trúi á þau eða ekki.

Hópar foreldra virðast telja bólusetningar barna sinna vettvang til einhvers konar sjálfstjáningar. Að bólusetja eða ekki bólusetja er allt í einu orðin einhver spurning um frjóa og sjálfstæða hugsun, tækifæri til að synda á móti straumnum, ekki vera hjarðdýr. Fólk með tíu Iittala-kertastjaka í gluggakistunni sinni í sama lit og nágranninn grípur skyndilega tækifærið til að vera öðruvísi: „Ég meika ekki alveg hippsteraskegg og harembuxur en með því að bólusetja ekki barnið mitt get ég loksins verið retró, fengið útrás fyrir náttúrubarnið í mér. Það sakar ekki heldur að þurfa ekki að horfa upp á einhvern smákrakka sem kallar sig lækni reka nál í nýja barnið mitt – hvenær fór læknadeildin að útskrifa unglinga?“

„Þetta er bara fákunnátta“

Í svari heilbrigðisráðherra við fyrirspurn á Alþingi sem birt var í síðustu viku kom fram að allt að tólf prósent íslenskra barna eru ekki bólusett. Guðmundur K. Jónmundsson barnalæknir sagðist af því tilefni í fréttum Stöðvar tvö ekki skilja foreldra sem ekki bólusetja börn sín. „Ég held að það sé bara það að fólk hefur ekki séð þessa sjúkdóma og heldur að þetta sé bara ekki neitt neitt. Það þekkir þá ekki. Þetta er bara fákunnátta, ekkert annað.“

Þegar undirrituð var í grunnskóla heimsótti bekkinn reglulega heilbrigðisstarfsfólk sem hafði meðferðis glerkrús sem í var illa farið mannslunga, svart og rotið svo það minnti helst á laskaðan sláturkepp. Lungað var úr stórreykingamanni og var tilgangur heimsóknarinnar að koma í veg fyrir að við krakkarnir byrjuðum að reykja.

Það er spurning hvort kynna þurfi fyrir verðandi foreldrum afleiðingar þeirra sjúkdóma sem bólusetningar vernda okkur gegn með sams konar átaki.

> Að bólusetja eða ekki bólusetja er allt í einu orðin einhver spurning um frjóa og sjálfstæða hugsun, tækifæri til að synda á móti straumnum, ekki vera hjarðdýr.

Bullið öðlaðist sjálfstætt líf

Myndu þeir foreldrar sem ákveða að bólusetja ekki börn sín hafna jafnafdráttarlaust öðrum uppgötvunum læknavísindanna? Segjum sem svo að þetta sama fólk félli niður af háum stalli sjálfumgleðinnar og hruflaði á sér hnéð. Það kæmi sýking í sárið. Myndi það segja við lækninn: „Nei, ég trúi ekki á sýklalyf, þú verður bara að skera af mér fótinn. Og ekkert morfín takk. En ég þigg kannski smánashyrningahorn.“

Nú kann einhver að hrista hausinn og segja: „Já, en sýklalyf og morfín eru ekki hættuleg, ekki eins og bólusetningar.“

Þeir sem hafna bólusetningum hlæja eflaust að nýríkum Kínverjum sem háma í sig möluð nashyrningahorn sér til heilsubótar. En rétt eins og enginn fótur er fyrir lækningamætti nashyrningahorna er enginn vísindalegur fótur fyrir skaðsemi bólusetninga.

Vitleysan hófst árið 1998. Í breska læknatímaritinu The Lancet birtist grein eftir lækninn Andrew Wakefield þar sem því var haldið fram að samband væri milli bólusetningar við mislingum og einhverfu hjá börnum. Skelfing greip um sig meðal foreldra sem í auknum mæli neituðu að láta bólusetja börn sín. En ekki leið á löngu uns í ljós kom að niðurstöður rannsóknarinnar voru falsaðar. The Lancet dró greinina til baka. Wakefield var sviptur læknaleyfinu. En boltinn var farinn að rúlla, bullið öðlaðist sjálfstætt líf.

Ábyrgð þessa eina svikahrapps er mikil. Uppspuni Wakefields um skaðsemi bólusetninga hefur valdið því að sjúkdómar sem við töldum okkur laus við skjóta nú aftur upp kollinum. En eina leiðin til að halda sóttum eins og mislingum, rauðum hundum og stífkrampa í skefjum er bólusetning.

Ekki láta hafa þig að fífli. Látum öll bólusetja börnin okkar.

AF NETINU

Skuldaniðurfellingin orðin að styrk til bankanna?

Karl Garðarsson alþingismaður vakti athygli á því á þingi með pappír upp á það í höndunum, að bankar og fjármálastofnanir væru nú að graðga í sig sem næmi nýgerðri „skuldaleiðréttingu til heimilanna“ á þann hátt að halda uppi svo háum vöxtum, að skuldararnir fengju ekki krónu í sinn hlut.

Haldið er uppi vöxtum um 8% á sama tíma og verðbólga er nær engin.

Hvað skyldi síðan gerast þegar og ef verðbólgan fer af stað? Endar það þannig að „skuldaniðurfellingin“ verði neikvæð eftir allt saman?

http://omarragnarsson.blog.is

Ómar Ragnarsson

AF MATSEÐLI VEGAMÓTA

BRUNCH UM HELGAR

LAU & SUN FRÁ 11-16

Lúxus brunch 2490
Hrærð egg, beikon, pastramiskinka, camembert, goudaostur, kartöflur, ný bakað brauð, ferskir ávextir, tómat confetti, grískt jógúrt, appelsínusafi og pönnukaka með hlynsírópi.

Sá breski 2390
Egg, beikon, bakaðar baunir, grilluð kryddpylsa, kartöflur, ristað brauð og pönnukaka með hlynsýrópi.

Klassískur Vegamótabrunch 2390
Beikon og egg, ristað brauð, kartöflur, tómat confetti, grískt jógúrt og pönnukaka með hlynsírópi.

Léttur heilsubrunch 2090
Ristað speltbrauð, pastramiskinka, ostsneiðar, kjúklingaskinka, harðsoðið egg, tómatar, agúrka, ferskir ávextir og grískt jógúrt.

BARNA BRUNCH 990
Pylsur, steikt egg, beikon, grískt jógúrt, brauð og pönnukaka.

Íspinni fylgir barna brunch

VEGAMÓT
KITCHEN | BAR

Vegamótastíg
101 Reykjavík
s. 511 3040
vegamot.is

Hryðjuverkamaður eða glæpamaður!

SAMFÉLAG
Bára Friðriksdóttir
kristinn Íslendingur

Það er samúð með Dönum og Frökkum sem fyllir hugann um þessar mundir. Við horfum hljóð á hvernig hryðjuverk hafa verið að ryðja sér til rúms í heiminum frá aldamótum. Friðsamleg andmælin sem heyrðust í Noregi, þá Frakklandi og nú Danmörku eru gagnleg. Það sýnir allt annað en ofbeldi, það sýnir: „Je suis Charlie“, „Ég er blaðið Charlie og tjáningarfrelsið“, „Ég stend með Dönum og grunni dansks samfélags“, „Ég stend við hlið bróður og systur sem kennir til undan ofbeldi heimsins“. Þetta er svolítið svona eins og að rétta hina kinnina. Það er virðing í því og styrkur.

Hugsum hlutina upp á nýtt

Við stöndum frammi fyrir þessum skelfilegu atburðum og reynum að fóta okkur í því sem er að gerast. Það hefur verið talað um hryðjuverk og hefur það nánast alfarið verið tengt við múslíma. Það hefur komið af stað fordómum svo að múslímar upplifa t.d. strangt og tortryggið flugvallaeftirlit, fá ekki sama viðhorf í búðinni, eiga minni von um vinnu á Vesturlöndum o.s.frv. Sem betur fer er að koma breyting í orðræðuna og langar mig að stíga inn í hana. Það er hvorki gagnlegt né sanngjarnt að tengja hryðjuverkamann við átrúnað eða ríki. Hryðjuverkamaður er ýktur glæpamaður og ekkert annað. Margfaldur glæpamaður sem fremur kaldrifjuð morð til að skaða sem flesta. Hann skaðar líka sína eigin trúbræður og systur því (trúin) menningarsamfélagið býður hnekki út af framkomu hans.

Þetta snýst ekki um að vera múslími eða vestrænn, þetta eru glæpamenn sem berjast fyrir ákveðinn málstað. Helle Thorning-Schmidt orðaði þetta vel er hún sagði eftir árásirnar í Danmörku: „Þetta er barátta milli einstaklingsfrelsis og myrkrar hugmyndafræði.“

Munur á Breivík og hryðjuverkamanni?

Það má horfa á Breivík út frá svipaðri hugsun. Nasísk hugmyndafræði hans ætlaði að koma á nýju jafnvægi með því að ryðja annarri hugmyndafræði út af borðinu. Alveg skelfilegt en tökum eftir; hann var kallaður glæpamaður en ekki hryðjuverkamaður. Var það af því hann var frá landi með kristin grunngildi? Í mínum huga er Breivík ekki kristinn og múslímarnir sem framið hafa ódæðin síðustu misseri eru heldur ekki múslímar, svo langt ganga þessir einstaklingar frá grunnhugmyndum átrúnaðar. Þetta eru reiðir og illskeyttir glæpamenn. Síðasta dæmið sannar það þegar ótíndur glæpamaður tók hvatningu frá öðrum glæpamönnum og myrti fólk í tvígang í Kaupmannahöfn til að taka undir starfsaðferðir annarra glæpamanna sem hvatt hafa fólk í öðrum löndum til að fremja hryðjuverk í sínum heimahögum. Þetta eru glæpaverk og þau hafa ekkert með trú að gera. Ef Íslendingur brýst inn í hús náunga síns, þá eru ekki allir Íslendingar innbrotsþjófar. Þó að einn sem játar trú á Allah fremji hrottalegt morð þá eru ekki allir múslímar morðingjar. Nefnum hlutina sínum réttu nöfnum, hér eru stórglæpamenn á ferð sem brjóta lög Guðs og allra manna.

> **Ef Íslendingur brýst inn í hús náunga síns, þá eru ekki allir Íslendingar innbrotsþjófar. Þó að einn sem játar Allah fremji hrottalegt morð þá eru ekki allir múslímar morðingjar.**

KRÓNAN
– fyrst og fremst ódýr!
Frábært verð
Flott fyrir fermingarnar
20% afsláttur
4x2 lítrar
799 kr. kippan
Verð áður ~~999~~ kr. kippan
Coke eða Coke light
1,315 kg
20% afsláttur
1999 kr. dósin
Verð áður ~~2599~~ kr. dósin
Quality Street, hvít dós, 1,315 kg
2 fyrir 1
Úrvals skinka 80% kjöt
2 fyrir 1
Salami að hætti Dana
2 fyrir 1
Alvöru pepperoni
2 fyrir 1
Lúxus skinka 98% hreint kjöt án aukaefna
Krónan Árbæ
Krónan Bíldshöfða
Krónan Breiðholti
Krónan Granda
Krónan Hvaleyrarbraut
Krónan Lindum
Krónan Mosfellsbæ
Krónan Reykjavíkurvegi
Krónan Vallakór
Krónan Akranesi
Krónan Reyðarfirði
Krónan Selfossi
Krónan Vestmannaeyjum

Nú stærri og safameiri

Heitt og klárt

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola*

1499 kr. tvennan

*Þú velur Coca-Cola, Coca-Cola light eða Coca-Cola zero

2599 kr. pk.

Heil úrbeinuð austurlensk önd „crispy duck“ með hoisin sósu og pönnukökum

569 kr. pk.

Ungnauta hamborgari, 2x 120 g

999 kr. pk.

BBQ Spare Ribs, 500 g

1347 kr. pk.

Rifinn grís, Pulled Pork, 500 g

1139 kr. kg

Krónu Mexíco lasagne

TOKYO sushi

Höfða Granda og Lindum EXPRESS

- LKL Sushi
- Volcano og Surf'n'Turf rúllur
- og margt fleira

Nýr og endurbættur matseðill!

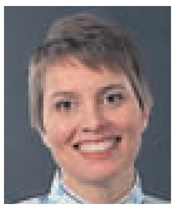
Ferskt sushi búið til á staðnum daglega! Þú getur pantað og sótt - www.tokyo.is

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillu og/eða myndabrengl

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Móðursjúkar konur sameinumst

HEILBRIGÐISMÁL



Silja Ástþórsdóttir
formaður Samtaka um endómetríósu

Talið er að um 176 milljónir kvenna í heiminum hafi sjúkdóminn endómetríósu.[1] Samt er sjúkdómurinn lítt þekktur víðast hvar og greiningartíminn er alls staðar of langur. Endómetríósa er krónískur, sársaukafullur móðurlífssjúkdómur sem orsakast af því að legslímufrumur, sem vanalega finnast eingöngu í innra lagi legsins, finnast á öðrum stöðum í líkamanum, yfirleitt í kviðarholinu. Þegar kona með endómetríósu fer á blæðingar, blæðir úr þessum legslímufrumum og getur það leitt til blöðrumyndunar, samgróninga og mikils sársauka.

➜ Á Íslandi er meðalgreiningartími endómetríósu talinn vera um sjö ár. Það þýðir allt of mörg ár sem oftast eru lituð af verkjum, orkuleysi, vonleysi og félagslegri einangrun. Sjö ár þar sem sjúkdómurinn fær að grassera og mögulega valda skaða á innri líffærum sem getur aukið líkur á ófrjósemi.

Ímyndunarveikar konur

Dr. Camran Nezhat[2] lagðist í söguskoðun til að afla upplýsinga um greiningu og meðhöndlun endómetríósu í gegnum aldirnar. Niðurstaða hans er sú að röng meðhöndlun kvenna með endómetríósu sé eitt versta dæmi mannkynssögunnar um ranga sjúkdómsgreiningu. Hann færir t.d. rök fyrir því að margar þeirra kvenna sem Dr. Freud sjúkdómsgreindi sem hysterískar hafi í raun haft endómetríósu.[3]

Konum ekki trúað

Það er vissulega ekki einfalt að greina endómetríósu. Engu að síður hefur sjúkdómurinn nokkuð skýr einkenni sem ættu yfirleitt að hringja viðvörunarbjöllum. Því er sárt hve ítrekað ég heyri dæmi um að konum með endómetríósu finnist þeim ekki vera trúað og fái þau svör að ekkert sé að þeim.

Langur greiningartími

Á Íslandi er meðalgreiningartími endómetríósu talinn vera um sjö ár. Það þýðir allt of mörg ár sem oftast eru lituð af verkjum, orkuleysi, vonleysi og félagslegri einangrun. Sjö ár þar sem sjúkdómurinn fær að grassera og mögulega valda skaða á innri líffærum sem getur aukið líkur á ófrjósemi.

Gengið milli lækna

Á Íslandi þurfa konur með endómetríósu að fara á milli sérfræðinga til að ná heildarsýn yfir sjúkdóminn og fá heildstæðari meðhöndlun. Algengt er að þær leiti til einhverra eða allra af eftirfarandi sérfræðingum: Kvensjúkdómalæknis, meltingarsérfræðings, blóðmeinafræðings og innkirtla- og ónæmissérfræðings.

Um 30-40% kvenna með endómetríósu glíma við van- eða ófrjósemi.[4] Þær leita margar til einu frjósemismeðferðarstöðvarinnar sem starfrækt er á Íslandi. Þess eru einnig dæmi að konur með endómetríósu leiti út fyrir landsteinana til að fara í frjósemismeðferðir og komast í rannsóknir sem ekki eru framkvæmdar hér á landi.

Göngudeild nauðsynleg

Göngudeildir fyrir konur með endómetríósu eru starfræktar á Norðurlöndunum og á þeim starfar fjölhæft teymi sérfræðinga. Það er gríðarlegt hagsmunamál fyrir konur með endómetríósu að göngudeild með fjölbreytta og samhæfða sérfræðiþjónustu verði sett á laggirnar hér á Íslandi.

Slæmt en ekki alvont

Ekki er þó allt jafn slæmt og ég hef hér upp talið. Margt gott fólk vinnur við að hjálpa konum með endómetríósu. Eigi að síður er enn þá margt sem betur má fara. Enn er konum með endómetríósu oft ekki trúað. Enn er greiningartíminn of langur. Enn líta konur með endómetríósu á það sem happdrætti hvern þær hitta á bráðamóttökunni þegar þær leita sér hjálpar. Enn er engin göngudeild starfrækt fyrir konur með endómetríósu. Á meðan svo er, þrátt fyrir það góða sem þó er í gangi, er staðan óásættanleg.

Þjáumst ekki í hljóði

Endósystur, er það nema von að við séum oft úrvinda? Við höfum jafnvel gilda ástæðu til að vera svolítið hysterískar, ef út í það er farið. Við skulum ekki lengur þjást í hljóði. Tölum um endómetríósu. Segjum frá því hvernig okkur líður. Krefjumst þeirrar þjónustu sem við þurfum. Þannig tryggjum við að í framtíðinni þurfi endósystur okkar ekki að kvíða því að leita sér hjálpar. Að litið verði á endómetríósu sem þann alvarlega og lífsmótandi sjúkdóm sem hann er.

Frekari upplýsingar: endo.is

1. Skv. Reproductive Science og The Journal of Endometriosis

2. Bandarískur kvensjúkdómalæknir, skurðlæknir og einn upphafsmanna hinnar árlegu vitundarvakningargöngu Million Women March for Endometriosis.

3. Endometriosis: ancient disease, ancient treatments, birtist í Journal of Fertility and Sterility (American Society for Reproductive Medicine 2012).

4. Konur á frjósemisskeiði, sjá Endometriosis.org – Global Forum for News and Information

Ungmennaþing Rauða krossins

Ungmennaþing URKÍ ungmennahreyfingar Rauða krossins verður haldið í húsi Rauða krossins Efstaleiti 9 Reykjavík laugardaginn 28. mars 2014 klukkan 12:00.

Allir félagar í Rauða krossinum á aldrinum 16-30 ára eiga rétt til setu með tillögu- og atkvæðisrétt.

Venjuleg aðalfundarstörf

Skráning á raudikrossinn.is

Rauði krossinn

Opið bréf til Strætó bs.

SAMGÖNGUR

Þorvaldur Pálmason
kennari

Eins og fram kemur í stuttri blaðagrein, sem ég birti um miðjan nóvember til varnar Ferðaþjónustu fatlaðra eins og hún var, hafði ég m.a. þetta að segja:

„Ég hef notið Ferðaþjónustu fatlaðra á fjórða ár og fundist hún afar góð og gæti raunar varla verið betri. Ferðatilhögun hefur í flestum tilfellum staðist mjög vel og afar gott að ná til þeirra sem stýra ferðum. Hér hefur farið saman, teymi fólks með mikla reynslu af þessu starfi og með dýrmæta þekkingu á högum viðskiptavina og fjölbreyttum þörfum þeirra.“

Ég var því mjög efins allt frá því að formaður velferðarráðs sagði mér persónulega að til stæði að bjóða út þessa þjónustu í því skyni að bæta hana samfara hagræðingu. Það átti m.a. að fá betri bíla, lengja símavaktir og rúsínan í pylsuendanum var að hægt yrði að panta bíl með tveggja tíma fyrirvara, þrátt fyrir að allur meginþorri viðskiptavina sé í föstum ferðum. Var ekki hægt að bæta úr þessum vanköntum án algerrar uppstokkunar á kerfinu? Ekki nóg með það, grundvallarbreytingu á stefnunni í kjölfarið. Eins og reyndin varð, sem alvarlega var varað við, af bílstjórum, öðru starfsfólki og þeim sem þjónustunnar nutu. Stefnan virðist í aðalatriðum vera sú að því minna sem bílstjórar þekki til viðskiptavina því betra og þeir raunar varaðir við að stofna nokkuð til persónulegra kynna við farþega. Um almenningssamgöngur væri að ræða eins og staðfest var í Kastljósi 5. febrúar eftir daginn „örlagaríka“. Mér finnst þetta algerlega glórulaust. Í þágu stefnunnar var svo til öllu starfsfólki sagt upp, bílstjórum og í þjónustuveri – fólki með jafnvel áratuga reynslu og dýrmæta þekkingu á högum viðskiptavina.

Fjárfest var í dýru tölvukerfi og ég tel sanngjarnt að almenningur fái að vita hvað það kostaði. Hvers vegna fór ekkert útboð fram? Þegar á hólminn var komið snerist þjónustan því miður um tölvukerfið, ekki farþega. Hve margir komu að þessari ákvörðun með þekkingu á svona kerfum? Er það rétt að persónuleg tengsl hafi að hluta ráðið för? Er það rétt að Svíar hafi gefist upp á þessu kerfi? Er það rétt að kerfið hafi upphaflega verið þróað fyrir pakkaflutninga?

➜ Var ekki hægt að bæta úr þessum vanköntum án algerrar uppstokkunar á kerfinu?

Furðulegt útboð

Sjálft útboðið var furðulegt, skipt í þrjá hluta. Í þriðja hlutanum, fyrir fólksbíla var ekki hægt að tryggja bílstjórum lágmarks vinnu og þeir fá misjafnlega greitt í samræmi við útboðið. Sem sagt, þeir fá mesta vinnuna sem lægst buðu að sagt er og svo hefur vinavæðing áhrif að sagt er. Þetta minnir á bókina Þrúgur reiðinnar eftir John Steinbeck, um fjölskyldu af þremur kynslóðum sem hélt af stað til fyrirheitna landsins með falskar vonir í brjósti. Þess eru ýmis dæmi að ástæða þykir til að hringja út almenna leigubíla ef upp kemur óvænt ferð í stað fólksbíla með samning sem bíða og þeir fá engan akstur um helgar. Er þetta ekki samningsbrot? Allt gengur út á tölvukerfið, engu máli skiptir þótt bíll sé sendur frá Kjalarnesi til Hafnarfjarðar og svo aftur upp á Kjalarnes. Þá eru mörg dæmi um að t.d. 4-8 séu sóttir á sambýli á jafnmörgum bílum, þótt allir séu á leið á sama ákvörðunarstað – tölvan fyrirskipar og hún ræður.

Leiðir til úrbóta

- Leitið aftur til fólks með dýrmæta þekkingu og ráðið það ef hægt er.
- Skiptið upp svæðinu fyrir ákveðna bílstjóra.
- Flokkið farþega í samræmi við breytilegar þarfir.
- Flokkið þannig að tilteknir bílstjórar annist tiltekna farþega.
- Gæði þjónustu eiga að vera framar fjárhagslegum hagnaði
- Leggið þetta tölvukerfi niður
- Leitið samninga við Hreyfil þar sem notast yrði við þeirra tölvukerfi ásamt því sem notað var. Veit ekki betur en að þegar liggi fyrir brú á milli þessara kerfa.
- Stjórnin verður að víkja, hún er rúin trausti.

Að lokum: Tölvutæknin á að þjóna viðskiptavinum en ekki öfugt. Persónuleg þjónusta verður að vera í öndvegi.

Ótæk stjórnsýsla

FERÐAÞJÓNUSTA

Stefán Þorvaldur Þórsson
landfræðingur

Með frumvarpi ferðamálaráðherra um náttúrupassa handa Íslendingum er gerð ein svívirðilegasta atlaga að grundvallarréttindum Íslendinga sem um getur. Ráðherra þessi, sem vill ekki bara reisupassa handa Íslendingum til að greiða fyrir þann ágang á landið sem ferðaþjónustan hefur valdið, vill einnig veita völdum landeigendum lagaheimild til þess að rukka almenning ef við viljum fara um lönd þeirra.

Þetta er nokkuð sem ekki er löglegt sem stendur, þökk sé náttúruverndarlögum, en Ragnheiður Elín gerir með frumvarpi sínu tillögu um að þessu verði breytt. Er það kannski skiljanlegt, þar sem hún hefur fagnað ólöglegri gjaldtöku Kerfélagsins og miðasölu á vegum þess við Kerið í Grímsnesi. Nokkuð sem er skýrt lögbrot að mati Umhverfisstofnunar (UST).

Lögbrot látin viðgangast

UST hefur þó ekki séð sér fært að aðhafast nokkuð og standa vörð um hagsmuni almennings í máli Kersins. Líklega er þar um að kenna hinu þekkta getuleysi íslenskra stofnana. Því má bæta við að umhverfisráðuneytið telur einnig miðasölu Kerfélagsins vera ólöglega, en þar við situr. Þetta er stjórnsýslan sem almenningur situr uppi með. Forstjóri UST hefur ekki svarað ítrekuðum spurningum um hvort búast megi við aðgerðum til þess að stöðva lögbrotið. Hefur stofnunin engan áhuga á að framfylgja sínu lögbundna hlutverki, sem er að sjá til þess að náttúruverndarlög séu virt, og um leið tryggð Íslendinga til umgengni við eigið land?

Ósannindi atvinnuvegaráðuneytisins

Ráðuneyti Ragnheiðar Elínar ferðamálaráðherra tekur þátt í leikritinu um ágæti náttúrupassans og fer fram með ósannindi á heimasíðu ráðuneytisins. Þar er m.a. að finna svar við eftirfarandi spurningu: „Kemur náttúrupassi í veg fyrir gjaldtöku á einstökum ferðamannastöðum?“ Svar: „Nei, einstakir landeigendur geta eftir sem áður í krafti eignarréttar síns rukkað aðgangseyri á sína staði.“ Þetta eru hrein ósannindi, með tilliti til yfirlýsinga UST og umhverfisráðuneytisins um ólögmæti miðasölu Kerfélagsins. Þessi ímyndaði réttur landeigenda er nefnilega ekki lagalega til staðar, nema í kollinum á ráðherra og öðrum „athafnamönnum“ sem sitja á landskika sem geymir náttúruperlu. Eignarréttur á landi er aldrei annað en óbeinn eignarréttur, þar sem eigandi lands hefur einungis takmarkaðan umráðarétt yfir sínu landi.

Hann þarf t.d. að fá tilskilin leyfi fyrir framkvæmdum og almenningi er frjálst að ferðast að vild á viðkomandi landi, þ.e. um óræktað land.

Landeigandi sem telur foss eða sprengigíg á sínu landi vera jafnmikla prívateign sína og húsið sem hann býr í, hefur ekki skilning á hugtakinu „einkaeign“ og hvað þá að slíkur maður skilji hve siðferðilega brengluð slík sýn á landið er. Fossinn er á landareigninni og öllum er frjálst að skoða hann, en það er ekki öllum frjálst að ganga um heimili landeigandans. Þetta virðist Ragnheiður Elín og aðrir strangtrúaðir dýrkendur einkaeignarréttarins, ekki skilja. Í þeirra huga er eignarrétturinn öllu öðru æðri og enginn munur skal gerður á fasteign og náttúruperlu. Engu máli skiptir þótt lögin og almennt siðferði segi annað.

Þau greiði sem græða

Sem betur fer munu Íslendingar aldrei láta þessa svívirðu yfir sig ganga, þó svo að þeir vilji landinu sínu allt gott og myndu án efa vilja að meira fé væri veitt í náttúruvernd. En er það til of mikils mælst að þeir sem eru að valda áganginum og skemmdunum, þ.e. ferðaþjónustufyrirtæki, verði látin borga hóflegt náttúruverndargjald sem hluta af skattgreiðslum í ríkissjóð? „Þeir greiða ekkert sem græða“ – eða hvernig var aftur upphaldssetning ferðamálaráðherrans? Ég legg áherslu á að öll slík skattheimta fari fram sem almenn gjaldtaka á vegum hins opinbera en ekki landeigenda sem þá opnaði á gjaldtöku af þeirra hálfu.

➜ Sem betur fer munu Íslendingar aldrei láta þessa svívirðu yfir sig ganga, þó svo að þeir vilji landinu sínu allt gott og myndu án efa vilja að meira fé væri veitt…

Hver hefði trúað?

Sumir hafa talað um kvóta- eða öllu heldur braskvæðingu náttúru landsins, en það er einmitt það sem gæti beðið okkar ef braskarar og prinsippslausir ráðherrar hafa sitt fram. Hver hefði trúað því fyrir 40 árum, að fiskurinn í kringum Ísland væri orðinn eign örfárra vellauðugra braskara eins og nú?

Margoft er búið að koma með þær leiðir sem aðrar þjóðir nota til tekjuöflunar ferðamannastaða, en leið ferðamálaráðherra fyrirfinnst hvergi í heiminum. Frumvarpið er móðgun og lítillækkun við Íslendinga og til skammar fyrir ríkisstjórnina.

Ég vona að íslenska þjóðin vakni og láti ekki ræna sig almannaréttinum, rétt eins og fiskimiðunum. En nú stöndum við frammi fyrir ráðherra sem vill afnema almannaréttinn og í leiðinni veita landeigendum rétt til þess að krefja okkur um aðgangseyri. Nokkuð sem þeir geta ekki gert, nema með hjálp Ragnheiðar Elínar.

GÆÐAMÁLNING

MÚRBÚÐARVERÐ

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf, það breytist ekki!

GÓÐ ÞVOTTAHELDNI

Deka Pro 4. Veggja- og loftamálning. 10 lítrar
6.195

Deka Project grunnur. 10 lítrar
6.295

Bakki, 25 cm rúlla, grind og pensill. - Sett
1.695

Deka Pro 10 Innimálning. 10 lítrar
6.995

Aqua 25 innimálning á böð 4 lítrar
4.795

Scala málarakýtti
495

Deka Spartl LH. 3lítrar
2.295

LF Veggspartl 0,5 lítrar
945

Deka Meistaralakk 70 Akrýllakk. hvítt. 1 líter
2.195

Deka Meistaragrunnur Hvítur. 1 líter
1.895

DekaCryl 7 Innimálning. 10 lítrar
5.995

20m² málningar-yfirbreiðsla
225

Litasprey, verð frá
995

Scala Panellakk Glært. 1 líter
1.795

Málningarpappi 20mx80cm
795

25cm Málningar-rúlla og grind
840

Deka Olíugrunnur 1 líter
1.895

Maston Hammer málning 750 ml.
2.395

Maston Hammer málning 250 ml.
1.095

V-tech epoxy lím
410

V-tech alhliða lím, 7ml.
210

Mako pensill 50mm
275

Mako málaramotta 1x3 metrar
1.145

Deka Olíulakk 30
2.195

Áltrappa 4 þrep
4.940

Deka menja 1 líter
1.245

Deka Gólfmálning grá 3 lítrar
4.995

Málningarlímband 38mmx50m
315

Mako bakki og 10 cm rúlla
395

Framlengingarskaft fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar
395

Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg
11.860

Mako ofnarúlla
425

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM

Meiri gæði – Lægra verð – MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Markhönnun ehf

nettó

Kræsingar & kostakjör

FRYSTIVARA

-21%

KJÚKLINGABRINGUR

DANSKAR - 900G

1.391

ÁÐUR 1.761 KR/PK

-30%

PÍTABUFF

M/ 6 BRAUÐUM

944

ÁÐUR 1.349 KR/PK

-50%

GRÍSAHAKK

STJÖRNUGRÍS

649

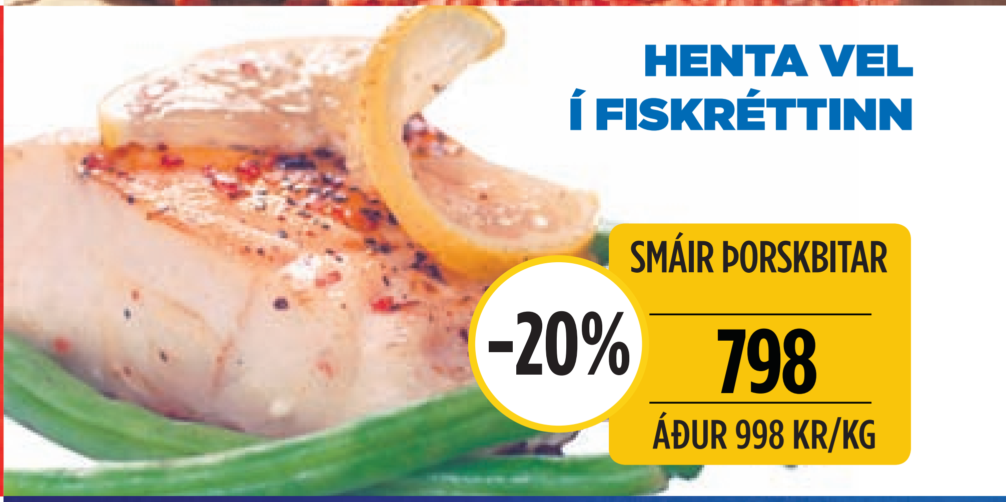
ÁÐUR 1.298 KR/KG

FAJITA SÓSA

MILD/MED.- DISCOVERY

269

ÁÐUR 299 KR/STK



HENTA VEL
Í FISKRÉTTINN

-20%

SMÁIR ÞORSKBITAR

798

ÁÐUR 998 KR/KG

EPLA/APPELSÍNU SAFAR 1 L

179

ÁÐUR 199 KR/STK

EPLA/APPESÍNU SAFI

200 ML

59

ÁÐUR 69 KR/STK

SÓDAVATN

2L

99

ÁÐUR 129 KR/STK

-30%

KÓKOSVATN

COCOFINA 250 ML

167

ÁÐUR 239 KR/STK

PRJÓNA
DAGAR

-20%

AFSLÁTTUR
AF GARNI OFL.

Tilboðin gilda 26. feb. - 1. mars. 2015

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

LAMBAKJÖT
-20%
LAMBAFILE
M/FITU - FERSKT
3.783
ÁÐUR 4.729 KR/KG
-40%
GRÍSAKÓTILETTUR
Í RASPI
1.097
ÁÐUR 1.829 KR/KG
KJÖTSEL
-50%
GRÍSAKJÖTFARS
400G - STJÖRNUGRÍS
149
ÁÐUR 298 KR/PK
LAXAFLÖK
SNYRT - FAGFISK
1.657
ÁÐUR 1.949 KR/KG
-40%
BJÚGU
6 STK - NETTÓ
539
ÁÐUR 898 KR/PK
SÆLGÆTISBLANDA
250 G
239
ÁÐUR 289 KR/PK
HEART mix
SNICKERS
-26%
SNICKERS
4 STK. 162 G
229
ÁÐUR 309 KR/PK
SJAMPÓ OG NÆRING
CO-OPERATIVE
199
ÁÐUR 249 KR/STK
coconut & honey
26 ÞVOTTAR /PK
-50%
BLENDA
ÞVOTTAEFNI 1.17 KG
197
ÁÐUR 393 KR/STK
Blenda Sensitive
Hvitt
6 STK. Á KÖRFU

MERKISATBURÐIR

1695 Mústafa 2. varð Tyrkjasoldán.

1880 Thomas Alva Edison sótti um einkaleyfi fyrir raflampa.

1888 National Geographic Society var stofnað í Washington-borg.

1891 Verzlunarmannafélag Reykjavíkur var stofnað.

1907 Bríet Bjarnhéðinsdóttir stofnaði Kvenréttindafélag Íslands.

1933 Kveikt var í ríkisþinghúsinu í Berlín. Íkveikjan varð átylla til að afnema Weimar-lýðveldið.

1940 Þjóðargrafreiturinn á Þingvöllum var vígður við útför Einars Benediktssonar.

1957 Samsýning kvenna á listaverkum og bókum var opnuð í Bogasal Þjóðminjasafnsins í tilefni af 50 ára afmæli Kvenréttindafélags Íslands.

ÞETTA GERÐIST: 27. FEBRÚAR ÁRIÐ 1974

People kemur út í fyrsta sinn

Þennan dag árið 1974 kom tímaritið People út í fyrsta sinn í Bandaríkjunum. Ritið kemur út vikulega og fjallar um fræga fólkið. Tæplega fjórar milljónir lesa blaðið vikulega og hefur það margoft komist á topplista yfir vinsælustu tímarit í sínum flokki vestanhafs. Vefsíða tímaritsins hefur einnig milljónir lesenda og nýjustu tölur sýna 39,6 milljónir heimsókna daglega. Þetta á sérstaklega við þegar vinsælir viðburðir eru nýafstaðnir eins og Óskarsverðlaunahátíðin.

Stofnandi tímaritsins heitir Dick Durrell, en ritið var stofnað upp úr vinsælli síðu í Time Magazine, sem bar einmitt nafnið People. Þetta var eins konar slúðursíða sem var svo vinsæl að hún varð að tímariti.

Fyrsta heftið fjallaði aðallega um leikkonuna Miu Farrow sem var þá í aðalhlutverki í stórmyndinni The Great Gatsby. Árið 1996 kom ritið einnig út á spænsku og árið 2006 kom út unglingaritið Teen People sem er slúðurrit sem á að höfða til unglinga. Ritið hefur mjög oft fengið á sig málssókn fyrir að rjúfa friðhelgi einkalífs stóru stjarnanna. Það hefur einnig borgað háar fjárhæðir fyrir sögur og myndir af merkisviðburðum í lífi fræga fólksins á borð við barnsfæðingu, skírn, brúðkaup og aðra stórviðburði.

Systir mín,

GUÐNÝ GESTSDÓTTIR
Ásvallagötu 37, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni 24. febrúar sl.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

F.h. fjölskyldunnar,
Júlíus Gestsson

Okkar ástkæri

ÁRNI JÓHANNSSON
Sóltúni 12, Reykjavík,

lést sunnudaginn 22. febrúar.
Jarðarförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 6. mars kl. 13.00.

Unnbjörg Eygló Sigurjónsdóttir
Ágúst Þór Árnason — **Alma Oddgeirsdóttir**
Guðjón Trausti Árnason — **Kerstin Andersson**
Guðbjörg Gígja Árnadóttir — **Sigurður Már Jónsson**
Jóhanna Harpa Árnadóttir — **Þorsteinn Páll Hængsson**
Nína Þóra Rafnsdóttir — **Unnar Rafn Ingvarsson**
Sigurjón Rúnar Rafnsson — **María Kristín Sævarsdóttir**
og fjölskyldur.

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

MAGNÚS STEFÁNSSON
frá Borgarnesi,

lést á Landås öldrunarheimili í Bergen, Noregi þann 16. febrúar. Útförin fer fram í Litlu Kapellu, Møllendal, Bergen, mánudaginn 2. mars klukkan 13.30.

Gunhild Stefansson
Sigurd Stefansson — **Åse Berge**
Ingunn Stefansson — **Rolf Espen Falk Christiansen**
Erlend Stefansson — **Wenche Vassnes Stefansson**
og barnabörn.

Þökkum samúð, kveðjur og hlýhug
við andlát og útför móður okkar,

INGU VALFRÍÐAR EINARSDÓTTUR
Snúllu frá Miðdal,
húsfreyju og sjúkraliða,

sem jarðsett var að Lágafelli, 17. febrúar sl. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Grundar, deild V-III, fyrir alúð og hlýju og Hestamannafélagið Fákur og kvennadeild þess fyrir margþættan virðingarvott.

Valgerður Sigurðardóttir — **Haukur Sighvatsson**
Erling Ó. Sigurðsson — **Kolbrún Friðriksdóttir**
Ævar Sigurðsson — **Hansína Melsted**
Þuríður Sigurðardóttir — **Friðrik Friðriksson**
Ólafur Sigurðsson — **Margaret Sigurdsson**
Gunnþór Sigurðsson
og fjölskyldur.

Elskuleg móðir okkar og tengdamóðir,

GUÐRÚN VALMUNDSDÓTTIR
frá Ekru,

sem lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Lundi á Hellu þann 19. febrúar síðastliðinn, verður jarðsungin frá Oddakirkju mánudaginn 2. mars kl. 14.00.

Árni Ísleifsson — **Helga Óskarsdóttir**
Sigrún Ísleifsdóttir — **Jónas Jónsson**
Valborg Ísleifsdóttir — **Guðjón Herjólfsson**
Páll Ísleifsson — **Halldóra Valdórsdóttir**
Ingimar Ísleifsson
Margrét Ísleifsdóttir — **Aubert Högnason**
Guðbjörg Ísleifsdóttir — **Árni Hannesson**

SPRENGJUGENGIÐ Fjölbreytt skemmtiatriði eru í boði á Háskóladeginum þar sem allir sjö háskólar landsins kynna yfir 500 námsleiðir sem þeir bjóða upp á. MYND/HÁSKÓLI ÍSLANDS

Legó, sprengjugengið og ókeypis tónleikar

Háskóladagurinn verður haldinn næstkomandi laugardag í ellefta skiptið. Þar kynna allir sjö háskólar landsins yfir 500 námsleiðir sem þeir bjóða upp á og nemendum og öðrum áhugasömum gefst kostur á að ræða við nemendur og kennara.

Háskóladagurinn verður haldinn í ellefta skiptið næstkomandi laugardag, 28. febrúar. Þar verða allir sjö háskólar landsins með námskynningar en skólarnir bjóða samtals upp á yfir 500 námsleiðir.

„Þessi dagur hefur heilmikla þýðingu fyrir alla þá sem eru að ljúka námi í framhaldsskóla sem og aðra. Það er mikilvægt að skapa vettvang þar sem fólk hefur kost á því að sjá og kynna sér allt það nám sem boðið er upp á um land allt,“ segir Kristín Ágústsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri Háskólans á Akureyri.

Á Háskóladeginum gefst verðandi nemendum og öllum öðrum færi á að kynna sér námsframboð, ræða við nemendur og kennara, námsráðgjafa, skoða skólana og njóta skemmtiatriða.

„Við höfum náttúrulega ekki sama tækifæri og skólarnir á höfuðborgarsvæðinu að kynna okkar frábæra húsakost, en þetta er mjög dýrmætt tækifæri til að kynna okkur hjá HA. Við erum svolítið falin perla, fáir sem vita af okkur og hvað við höfum upp á að bjóða,“ segir Kristín. Hún segir Háskólann á Akureyri til dæmis bjóða upp á aðrar námsleiðir en hinir háskólar landsins, til að mynda sjávarútvegsfræði, líftækni og iðjuþjálfunarfræði.

KRISTÍN ÁGÚSTSDÓTTIR

„Það komu í fyrra mjög margir og spjölluðu við okkur og kynntu sér námsleiðirnar okkar sem annars hefðu ekkert af þeim vitað.“

Námskynningarnar fara fram í Háskólanum í Reykjavík þar sem HR og Bifröst kynna sínar námsleiðir, í Háskóla Íslands þar sem HÍ, HA, Háskólinn á Hólum og Landbúnaðarháskóli Íslands kynna sínar leiðir og í Listaháskólanum. Ókeypis verður í sérstakan Háskóladagsstrætó sem mun ganga á milli skólanna.

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra mun setja daginn með formlegum hætti í Háskólanum í Reykjavík á hádegi. Fjölbreytt dagskrá verður í boði í skólunum frá tólf til fjögur, en meðal þess sem verður í boði fyrir utan námskynningar er legónámskeið fyrir börn í Háskólanum í Reykjavík, Vísindabíó og hið vinsæla sprengjugengi verður með sýningu í Háskóla Íslands og dagskrá Listaháskólans lýkur klukkan fjögur með ókeypis tónleikum í Hallgrímskirkju, á vegum tónlistardeildar LHÍ og Listvinafélags Hallgrímskirkju.

fanney@frettabladid.is

Ástkær móðir mín, tengdamóðir,
amma okkar og systir,

GUNNHILDUR BJARNASON

lést mánudaginn 23. febrúar á Landspítala háskólasjúkrahúsi. Jarðarförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 5. mars kl. 15.00.

Einar Knútsson — **Hope Knútsson**
Tryggvi Einarsson
Katla Einarsdóttir
Sigríður Bjarnason

Innilegar þakkir færum við öllum,
sem sýndu okkur samúð og hlýhug við
andlát og útför föður okkar, tengdaföður,
afa og langafa,

KJARTANS HALLDÓRSSONAR
Sægreifa.

Jóhann Sævar Kjartansson — **Jóhanna Ósk Breiðdal**
Halldór Páll Kjartansson — **Elín Birna Bjarnfinnsdóttir**
Elís Már Kjartansson — **Unnur Lilja Aradóttir**
barnabörn og barnabarnabörn
og fjölskyldur þeirra.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

MYNDIR ÁRSINS 2014

Árleg sýning Blaðaljósmyndarafélags Íslands á bestu myndum ársins 2014 verður opnuð á laugardaginn klukkan 15.00 í Gerðarsafni í Kópavogi. Þá verður opnuð á neðri hæð safnsins sýning á myndum Ragnars Th. Sigurðssonar, ljósmyndara og norðurheimskautsfara, sem hann nefnir Ljósið.

Situr þú í skítnum?

Hreinsandi
fyrir alla muni

Eldshöfða 1 S: 577-5000
Hreinsandi.is hreinsandi@hreinsandi.is

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki

Þvottavél 12 kg Þurrkari

Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.

<Þvottvélin tekur heitt og kalt vatn
Afkastamikill þurrkari >

RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS

Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

NÆSTA NÁMSKEIÐ HEFST 4. MARS

FÆR EKKI ÁFALL YFIR VELGENGNINNI

EFNILEGUR *Júníus Meyvant sló í gegn á síðasta ári með laginu Color Decay sem varð eitt af vinsælli lögum ársins 2014. Um síðustu helgi var hann valinn besti nýliðinn á Íslensku tónlistarverðlaununum og lagið var valið lag ársins.*

Einn af sigurvegurum Íslensku tónlistarverðlaunanna sem veitt voru um síðustu helgi var söngvarinn Júníus Meyvant. Hann var bæði valinn besti nýliðinn í flokknum popp og rokk auk þess sem lag hans, Color Decay, var valið lag ársins í flokknum popp. Þrátt fyrir miklar vinsældir lagsins, en það komst meðal annars á topp vinsældalista Rásar 2 síðasta sumar, er Júníus tiltölulega óþekktur hér á landi enda á hann eftir að gefa út sína fyrstu plötu.

Júníus, sem heitir reyndar réttu nafni Unnar Gísli Sigurmundsson, fæddist í Vestmannaeyjum árið 1982 og verður því 33 ára í haust. Hann segist hafa byrjað seint að fikta við tónlist enda áttu myndlist og hjólabretti hug hans allan fram að því. „Fyrsta hljómsveitin sem ég var í hét Jack London og innihélt hún aðra góða drengi. Við spiluðum einhvers konar rokk en ég bjó í Reykjavík á þeim árum. Leiðir okkur skildi þegar ég flutti til Vestmannaeyja og þá tók tónlistin allt aðra stefnu. Þá var ég orðinn einn og hóf að semja tónlist sem ég sjálfur vildi gera.“

▶

ENGAR VÆNTINGAR
„Þetta var fyrsta útgefna lagið mitt og ég bjóst aldrei við neinu enda best að hafa engar óraunhæfar væntingar,“ segir Júníus Meyvant.

MYND/SIGRÍÐUR UNNUR LÚÐVÍKSDÓTTIR

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

Á STÓRA SVIÐINU Júníus Meyvant tók lagið á Íslensku tónlistarverðlaununum í Hörpu síðstu helgi. MYND/MUMMI LÚ

KÍNASAFN UNNAR

Njálsgötu 33A, verður opnað almenningi laugardag 28. febrúar, kl 14.00. Framvegis verður safnið opið laugardaga og sunnudaga 14.00-16.00.

Aðgangseyrir kr 1000.-
Aðgengi að safninu er mjög gott, hjólastólavænt.

KÍNAKLÚBBUR UNNAR

stendur fyrir tveimur hópferðum til Kína á þessu ári, ári geitarinnar
5.-24. júní og 13. ágúst-1. september.

Ferðirnar eru 20 daga,
verð á mann kr 660.000.-ALLT INNIFALIÐ.

Kínaklúbbur Unnar
Njálsgötu 33, 101 Reykjavík
sími: 551 2596, farsími: 868 2726
Vefsíða: www.simnet.is/kinaklubbur
Netfang: kinaklubbur@simnet.is

SJÁLFLÍMANDI
HNÍFAPARASKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Einnig sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.
Sendum í póstkröfu

Gullkistan
Frakkastíg 10 - Sími 551 3160 - gullkistan@vortex.is - www.thjodbuningasilfur.is

SAMIÐ Í ÞVOTTAHÚSINU
Kveikjan að laginu vinsæla, Color Decay, kom á ólíklegum stað segir Júníus en þá var hann staddur í þvottahúsinu að brjóta saman þvott. „Það gerist ekki oft að ég brjóti saman þvott enda er ég ömurlegur í því verkefni. Ég hóf að raula eitthvað og eins og gerist oft þá spratt eitthvert lag fram í hausnum á mér. Þannig verða reyndar oft bestu lögin til; þegar maður er ekki að rembast heldur lætur þau fæðast náttúrulega og áreynslulaust.“

Hann segir lagið fjalla um stað og stund og að lifa í núinu. „Ef rýnt er í textann, og sérstaklega viðlagið, er ég að fjalla um tilgangsleysi sumra hluta sem maður tekur sér fyrir hendur. Það er nefnilega svo margt sem truflar mann í þessu lífi en skiptir í raun og veru engu máli.“ Auk þess að ná toppsæti vinsældalista Rásar 2 varð lagið fjórða vinsælasta lag ársins 2014 hjá sömu útvarpsstöð.

Hann segir það hafa verið sérkennilega en um leið skemmtilega tilfinningu að sjá lag sitt klifra jafnt og þétt upp vinsældalistann. „Þetta var fyrsta útgefna lagið mitt og ég bjóst aldrei við neinu enda best að hafa engar óraunhæfar væntingar, þá verður maður ekki fyrir vonbrigðum. Nú er ég skriðinn yfir þrítugt og því ekkert að fá taugaáfall yfir þessu öllu saman. Hefði ég hins vegar verið 20 ára hefði dramatíkin sjálfsagt verið öllu meiri. Núna er ég bara rólegur og hef gaman af þessu enda væri líf mitt frekar grunnt ef ég væri að semja tónlist með það eitt í huga að komast á topp vinsældalista.“

Þrátt fyrir miklar vinsældir Color Decay í fyrra hefur Júníus haldið fáa tónleika hér á landi. „Sumarið fór mikið í að undirbúa tónleikana á Iceland Airwaves en þar kom ég fram með stórri hljómsveit á KEX hosteli. Tónleikarnir tókust vel og viðtökur voru góðar. Skömmu eftir Airwaves eignaðist ég dóttur og lagðist í dvala yfir jólin og fram í janúar. Nú er ég kominn á skrið aftur en hef þó undanfarna mánuði tekið eitt og eitt gigg en þá bara einn með gítarinn.“

Júníus er bókaður á tónlistarhátíðina Secret Solstice sem haldin verður í Laugardal í júní og svo aftur á Airwaves í nóvember. „Ég er kominn með umboðsskrifstofu erlendis sem er að bóka mig á tónlistarhátíðir og aðra viðburði. Ég mun til dæmis koma fram á Spot Festival í Danmörku um mánaðamótin apríl og maí. Þetta er svona bransahátíð í ætt við Airwaves. Svo fjölgar þessu nú væntanlega eitthvað þegar líður á árið.“

TVENNA
Júníus Meyvant var valinn besti nýliðinn í flokknum popp og rokk auk þess sem lag hans, Color Decay, var valið lag ársins í flokknum popp.
MYND/MUMMI LÚ

PLATA Á ÁRINU
Aðspurður um frekari útgáfu segir Júníus ekki vera komna endanlega niðurstöðu í það mál. „Ég stefni þó á að gefa út fjögurra laga plötu fyrir sumarið þótt fleiri lög verði tilbúin. Vonandi kemur svo stór plata út seinni part árs. Lögin sem ég er að vinna núna eru af svipaðri stærðargráðu og Color Decay. Svo eru líka nokkur lágstemmdari lög en nýju lögin eru þó frekar stærri og litríkari lög en minni, einhvers konar stúdíógeðveiki.“

En hvernig skyldi Júníus upplifa tónlistarbransann eftir að komast svo rækilega í sviðsljósið rúmlega þrítugur? „Tónlistarsenan á Íslandi er jafn breytileg og veðrið hér á landi. Sjálfur upplifi ég tónlistina ekkert öðruvísi þótt ég sé kominn í eitthvert sviðsljós. Íslensk tónlist er oft frábær en líka síður spennandi á köflum. Umhverfið er að verða betra að mínu mati en tónlistarmenn mættu vera betur borgaðir í sumum verkefnum hér heima upp á að geta lifað á tónlistarsköpun sinni.“

Í dag er Júníus tveggja barna faðir og búsettur í Reykjavík ásamt fjölskyldu sinni. „Dagsdaglega er ég þræll tónlistar í hljóðverinu þar sem ég reyni að klára fyrstu plötuna mína. Í lok vinnudags fer maður heim og sinnir fjölskyldunni. Þetta er það sem ég sinni mest þessa dagana; klára plötuna, faðma konuna og gefa börnunum mat.“

Hægt er að hlusta á lagið Color Decay á YouTube, soundcloud.com, Spotify og víðar. Tónleikana á KEX hosteli má einnig nálgast í heild sinni á YouTube.

Nánari upplýsingar um listamanninn er að finna á juniusmeyvant.com og á Facebook undir juniusmeyvantmusic.
■ starri@365.is

LITRÍK
„Lögin sem ég er að vinna núna eru af svipaðri stærðargráðu og Color Decay. Svo eru líka lágstemmdari lög en nýju lögin eru þó frekar stærri og litríkari en minni, einhvers konar stúdíógeðveiki.“

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. FEBRÚAR 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
VÖÐVARNIR ÞURFA HVÍLD EFTIR ÁTÖK 4

Ester Ýr Jónsdóttir lífefnafræðingur
TÓK TÓLF ÁR AÐ FÁ SJÚKDÓMS-GREININGU 8

Tíska og trend í skófatnaði
BUNDIN Á BÁÐUM FÓTUM Í SUMAR 10

Ása Ninna Pétursdóttir

TÍSKA ER BARA HVÍTUR STRIGI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

KRAFTMIKLAR BALLÖÐUR

Kristín Tómasdóttir rithöfundur skrifar bækur um og fyrir unglinga auk þess að halda reglulega sjálfstyrkingarnámskeið fyrir unglinga. Hún segist ekki vera með mikinn tónlistaráhuga og gengur svo langt að segjast vera smekklaus en hér eru nokkrar kraftmiklar ballöður sem hún hlustar á í vinnunni og til að koma sér í gott skap.

- **THE BEST** *TINA TURNER*
- **TOTAL ECLIPSE OF THE HEART** *BONNIE TYLER*
- **NOTHING COMPARES TO YOU** *SINEAD O'CONNOR*
- **IT MUST HAVE BEEN LOVE** *ROXETTE*
- **HOLDING OUT FOR A HERO** *BONNIE TYLER*
- **DON'T STOP ME NOW** *QUEEN*
- **GIRLS JUST WANT TO HAVE FUN** *CYNDI LAUPER*
- **AIN'T NO SUNSHINE** *BILL WITHERS*
- **BANG BANG** *NANCY SINATRA*
- **FUCK YOU** *LILY ALLEN*

Óttinn á sér margar hliðar. MYND/GETTY

ÓTTINN REKINN Á BROTT

Ótti er fjögurra stafa orð sem hefur sterkari áhrif á líf okkar en flest önnur orð í íslensku máli. Hann á sér margar ólíkar hliðar sem birtast í daglegum samskiptum okkar mannanna.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Ótti er orð sem margir hræðast enda ekki að ástæðulausu. Hann er oft á tíðum grunnur að því hvernig við sjáum okkur sjálf, hvernig við tökum ákvarðanir og hvað við gerum. Hvernig getur þetta litla stílhreina orð valdið svona miklum usla í lífi hvers manns og hvað er það í rauninni sem við óttumst þegar allt kemur til alls? Ótti á sér margar hliðar og búninga til skiptanna, hann getur komið fram sem stjórnsemi þar sem viðkomandi sem klæðist búningnum finnur sig knúinn til að stjórna öllum mögulegum aðstæðum þar sem hann óttast endanlegu útkomuna. Ótti getur komið fram sem stress og streita, við óttumst að standa okkur ekki, gera hlutina ekki nægilega vel. Út frá búningunum höfnun og gagnrýni stöndum við okkur að því að halda aftur af orðum okkar og segja ekki hvað í hjarta okkar býr. Ótti er einnig undirstaðan í meðvirkni, við samþykkjum að gera hluti sem við viljum í rauninni ekki gera. Óttinn kemur víða við og lætur engan ósnortinn.

FYRSTA skrefið til þess að losna undan óttanum er að vera meðvitaður um það hvar hann stingur sér niður í lífi þínu. Kannast þú við einhverja af þessum búningum sem ég nefndi hér að ofan?

ANNAÐ skrefið er að vera þakklátur og finna fyrir kærleikstilfinningu. Lokaðu augunum og hugsaðu um einhvern sem þér þykir vænt um og finndu hlýjuna sem fer um líkamann. Þakkaðu fyrir það sem þú hefur í lífinu og einbeittu þér að því.

ÞRIÐJA skrefið er að hugleiða. Þú getur leitt markmið og hugmyndir inn í hugleiðsluna þína. Sjáðu fyrir þér bestu mögulega útkomu fyrir þig. Hugleiðsla hefur einnig róandi áhrif á hugann og hugsanir skýrast í kjölfarið.

Í FJÓRÐA skrefinu liggur traust, treystu því að allt fari á besta veg. Þú hefur ekkert að óttast og getur miklu meira en þú heldur.

FIMMTA skrefið felur í sér að umkringja þig jákvæðu og hvetjandi fólki, fólki sem hefur trú á þér og ber hag þinn fyrir brjósti.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
HREINU OG HEILSUSAMLEGU LÍFERNI

Nýlega kom út í íslenskri þýðingu metsölubókin Hreint mataræði eftir hjartalækninn Dr. Alejandro Junger.

Í bókinni er að finna þriggja vikna viðurkennda áætlun sem miðar að hreinna og betra mataræði og í kjölfarið betra lífi. Bókin er tilvalin fyrir fólk á ferð og flugi og er sett upp á einfaldan og skemmtilegan máta.

Bókin er stútfull af girnilegum uppskriftum sem auðvelt er að leika eftir og fróðlegum upplýsingum um starfsemi mannslíkamans út frá nýju sjónarhorni.

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 **Saga Sig** • Förðun **Fríða María með Blue Lagoon og MAC**

20-40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SÓFUM

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - TILBOÐIÐ STENDUR ÚT MARS

MARSTILBOÐ

20-40%

AF ÖLLUM SÓFUM

FJÖLMARGAR GERÐIR OG STÆRÐIR

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

Sex fæðutegundir fyrir vöðvana

Prótínrík fæða er tilvalin fyrir þá sem vilja byggja upp vöðva í líkamanum. Margar fæðutegundir eru ríkar af prótíni og því oftar en ekki óþarfi að bæta því við í fæðuna í duftformi.

Þessar sex fæðutegundir eru stútfullar af prótíni ásamt fleiri lífsnauðsynlegum næringarefnum.

1. EGG Segja má að egg sé fullt hús matar og stútfullt af góðum næringarefnum. Egg eru líka svo handhæg og lítið mál að taka soðin egg með sér hvert sem er.

2. HNETUR Frábær blanda af trefjum, hollri fitu og prótíni. Þær eru tilvaldar sem millisnakk eða til dæmis í salatið.

3. KOTASÆLA Fitulítil, prótín- og kalkrík. Kotasæla með grænum eplabitum er gómsætt millisnakk.

4. KJÚKLINGABAUNIR Enn ein prótínrík og trefjarík fæðutegund. Það er frábært að prótínbæta ýmsa rétti með kjúklingabaunum, jafnvel kjötbollurnar.

5. HREINT KJÖT Nauta-, svína-, lamba- og kjúklingakjöt er frábær prótíngjafi og inniheldur einnig sinn skammt af B-vítamíni.

6. LAX OG BLEIKJA Þessar fisktegundir innihalda prótín sem og omega-3 fitusýrur. Við mælum með fiskmáltíð að minnsta kosti 2-3 í viku.

ER HÆGT AÐ ÆFA OF MIKIÐ?

Margir halda því fram að því meira sem við reynum á okkur í ræktinni því meiri árangri náist.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Margir fylgja þeirri reglu að því meira sem maður æfir, því betri og meiri árangur náist. Margir sem byrja á æfingaprógrami falla í þá gryfju að æfa of mikið í upphafi. Að sjálfsögðu þarf líkaminn að vinna fyrir árangri og fara út fyrir þægindarammann til þess að ná bætingum. Það er fullkomlega eðlilegt að vera þreyttur eftir góð átök. Ef við gerum aldrei neitt sem okkur finnst erfitt þá uppskerum við ekki eins og við sáum, líkaminn venst ákveðnu átaki ef það er gert of oft og við hættum að ná árangri.

Hvíldin er mikilvæg

En þarf að æfa alla daga vikunnar af mikilli ákefð og í lengri tíma til að ná árangri?

Svarið er nei! Þegar við hreyfum okkur brotna vöðvarnir niður við átakið. Til þess að vöðvarnir nái að byggja sig aftur upp þurfa þeir hvíld, því í hvíldinni gerist sú vinna sem við erum að leita eftir, þ.e. vöðvarnir bæta sig. Hafið þið einhvern tíma fundið fyrir bætingum á sjálfri æfingunni, að þið séuð þá strax orðin sterkari en þegar æfingin byrjaði, getið lyft meira eða hlaupið lengra? Ég er nokkuð viss um að svarið sé nei og þvert á móti að líkaminn sé þreyttur og geti í rauninni minna en í byrjun æfingarinnar. Af hverju er það? Jú, því vöðvarnir brotna niður. Á komandi æfingum er hins vegar hægt að finna fyrir árangri þar sem vöðvarnir hafa fengið tíma og rúm til þess að byggja sig upp.

Fá líkaminn ekki þessa hvíld sem hann þarf til þess að byggja sig upp þá halda vöðvarnir áfram að brotna niður og lítil sem engin uppbygging á sér stað. Þegar þetta gerist geta æfingarnar farið að hafa þveröfug áhrif við það sem þeim var upprunalega ætlað að gera.

Líkaminn þarf hvíld til þess að ná tilætluðum árangri. MYND/GETTY

EINKENNI OFÞJÁLFUNAR OG ÓNÆGRAR HVÍLDAR GETA VERIÐ EFTIRFARANDI

- **Minnkuð matarlyst**
- **Erfiðleikar með svefn**
- **Vöðvaþreyta og stífleiki í vöðvum**
- **Breytingar á skapgerð, pirringur og stress geta komið fram**
- **Minnkuð líkamleg geta og lítill áhugi á æfingunni**
- **Sýnilegur líkamlegur árangur minnkar eða hættir alveg**

EN HVERNIG OG HVERSU OFT Á MAÐUR ÞÁ AÐ ÆFA?

Mín ráð til ykkar eru þau að hafa alltaf að minnsta kosti einn hvíldardag í viku. Leyfið líkamanum að hvíla sig almennilega. Þó svo að það sé hvíldardagur þýðir það ekki endilega að þið þurfið að sitja uppi í sófa allan daginn ef þið viljið hreyfa ykkur. Farið í göngutúr, takið nokkrar ferðir í sundinu og ef þið eruð vön mjög miklum átökum takið þá létt og stutt skokk. Hafið auðveldari viku í öllum æfingaprógrömmum, t.d. á fjögurra vikna fresti og minnkið þá þyngdir og ákefð. Haldið æfingadagbók og skrifið niður allar þær æfingar sem þið takið, hvað þið gerðuð, hversu mikið, og hvernig ykkur leið eftir á. Það hjálpar ykkur að finna út ykkar takmörk. Byrjið hægt og rólega og bætið einnig hægt og rólega við ákefðina. Ef þið viljið ná árangri til frambúðar þarf þetta að vera langtímaverkefni sem þið vinnið með bros á vör og líkama sem er tilbúinn til að taka á því.

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

NUDDAÐU SNÍPINN!

Ég verð að játa að þolinmæði mín er á þrotum. Ef ég fæ enn einn tölvupóstinn sem fjallar um leggangafullnægingu eða hvernig hann getur látið, athugið LÁTIÐ í skipunartóni, hana fá það, þá gæti tölvan mín lent í ruslinu. Ekki misskilja mig, ég elska að fá frá þér lesandi góður spurningar í tengslum við kynlíf en mér finnst ég vera farin að endurtaka mig ískyggilega mikið og minna á gamlan vínyl. Þú lætur ekki aðra manneskju njóta kynlífs. Það er ekkert töfraorð eða sérstaklega taktfastur sláttur sem gerir það að verkum að önnur manneskja springur í frygðarstunum. Hún fær fullnægingu því hún sleppir sér. Hún er hönnuður sinnar eigin fullnægingar. Það er því sama hversu mikla tækni þú telur þig hafa lært, ef hún er ekki með heila og hjarta í kynlífinu þá getur þú allt eins sleppt þessum fimleikum þínum.

Seinustu helgi sat ég með hóp af ungum konum sem hlógu að skilningi fyrrverandi bólfélaga á snípnum. Ein líkti snípnum við stóran rauðan hnapp sem viðkomandi hélt að þyrfti bara að ýta á einu sinni, líkt og um geimflaugarskot væri að ræða, og hún myndi engjast um af unaði. Stelpurnar rifnuðu af hlátri og skiptust á sögum af hversu lengi þær þyrftu að nudda snípinn, af hversu miklum ákafa og hversu vel þær þyrftu að kveikja fyrst á sér kynferðislega þarna uppi í heilanum. Í fræðslu í framhaldsskóla vatt einmitt strákur sér að mér og spurði hvort hann þyrfti í alvörunni alltaf að nudda þennan sníp þarna. Og bætti við, þarf að gera það lengi? Nú, eða ágæta daman sem finnst hún vera að missa af öllu góðu í kynlífi því hún getur ekki fengið fullnægingu nema með því að nudda snípinn. Hvaða ráð gæti ég gefið henni til að upplifa hina langþráðu leggangafullnægingu sem allar vinkonur hennar töluðu um af svo miklum ákafa.

Mér fallast hendur.

Þú berð ábyrgð á þinni eigin fullnægingu. Hún byrjar í hausnum á þér. Ef þú ert að taka úr uppþvottavélinni þá er erfitt að njóta sín í kynlífi nema þú sért með blæti fyrir heimilisþrifum. Ef þú ert með píku þá er snípurinn næmasti staðurinn á henni og var hannaður til þess eins að veita þér unað og fullnægingu. Það er hvorki skrýtið né flókið, svona virkar píkan bara. Þá er gott að muna að snípurinn bleytir sig ekki sjálfur og því er gott að bleyta hann fyrir örvun með sleipiefni eða bleytunni sem píkan framleiðir sjálf. Ekki nota munnvatn, það þornar svo fljótt. Ég biðla til ykkar allra þarna úti sem á einhverjum tímapunkti munu snerta píku, NUDDAÐU SNÍPINN!

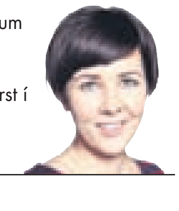
Ef viðkomandi segir að sér finnist svo gott að fá fingur inn í leggöng, hlustaðu þá á það.

„Hún fær fullnægingu því hún sleppir sér. Hún er hönnuður sinnar eigin fullnægingar.“

Spurðu hvað henni þykir gott og taktu við leiðbeiningum. Þá fyrst erum við að tala um kynlíf. Það er jú einn af tjáningarmátum fólks svo notaðu hann og gerðu það vel, þetta eru samræður en ekki einræða.

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



MARTA JONSSON

ÍSLENSK HÖNNUN
HÁGÆÐA LEÐURSKÓR

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

FERMINGARSKÓR

Fyrir hann

MARGIR LITIR Í BOÐI

Fyrir hana

www.martajonsson.com | **Póstsendum frítt**

Ása Ninna Pétursdóttir, fatahönnuður og verslunareigandi.

MYND/SAGA SIG.

„LIMITED EDITION“

Ása Ninna Pétursdóttir, fatahönnuður og verslunareigandi, á sér margar ólíkar og litríkar hliðar sem skína í gegn í hönnun hennar. Hún segir drauminn vera að reka fyrirtæki sem drifið sé áfram af ástríðu, forvitni, framsækni og samfélagslegri ábyrgð.

Til hvers að flækja hlutina?
SJÁLFKRAFA í BESTA ÞREP!
365
365.is
Sími 1817
0–60 mín. og SMS
0 kr.
60 mínútur og 60 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.
60–365 mín. og SMS
2.990 kr.
365 mínútur og 365 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.
Endalaust
4.990 kr.
Endalausar mínútur og SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.
Í upphafi mánaðar byrja allir viðskiptavinir í 0 mínútum og 0 SMS-um. Það fer síðan eftir notkun í hvaða þrepi hann endar þann mánuðinn.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Ilmur af nýbökuðu bakkelsi og brosmild kona er það sem tekur á móti mér þegar ég banka upp á hjá hönnuðinum og verslunareigandanum Ásu Ninnu Pétursdóttur einn fallegan vetrarmorgun vestur í bæ. „Ég elska morgunmat og get dundað mér lengi við hann þegar tími gefst, morgunninn er mikilvægasti tími dagsins,“ segir þessi bjarti gestgjafi sem svo höfðinglega tekur á móti mér, ég sé strax eftir því að hafa japlað á þurru prótínstykki í bílnum á leiðinni en stenst þó ekki mátið og dýfi mér í kræsingarnar sem bíða. Íbúðin sem fjölskyldan býr í er björt og falleg og augljóst að hér býr smekkfólk með næma sýn á það hvernig réttast er að raða hlutunum saman.

Hugurinn eins og Júpíter

Fjölskylda Ásu Ninnu samanstendur af þeim Guðmundi Hallgrímssyni, kærasta hennar, og sonum þeirra tveimur, Patreki Thor, 12 ára, og Kormáki Krumma, 7 ára. „Við Gummi erum búin að vera saman í þrettán ár. Við kynntumst þegar ég var ófrísk, sem er svolítið falleg saga. Ég vissi ekki á þeim tíma sem við kynntumst að ég væri ófrísk en örlögin gripu í taumana og það varð ekki aftur snúið þar sem við gátum ekki haldið okkur hvort frá öðru þó að eðlilega hafi þetta verið svolítið erfið aðstaða. En Gummi studdi mig frá fyrsta degi og þetta varð einhvern veginn allt eins og skrifað í skýin. Stuttu síðar fæddist Patrekur og tæpum fimm árum síðar eignuðumst við Kormák Krumma,“ segir Ása Ninna. Þegar Patrekur var um þriggja ára aldurinn grunaði Ásu Ninnu að eitthvað væri jafnvel að. Hann átti erfitt með augnsamband og gat til dæmis aldrei unað sér í hóp. Síðar kom svo í ljós að hann er á einhverju rófi og líklega með Aspergerheilkenni. „Patrekur Thor er fyrir mér fullkominn eins og hann er og stórkostlegur karakter, við segjum stundum að hann sé „Limited edition“. Það sem háir honum kannski mest er að hann upplifir sig oft í öðrum heimi og á í kjölfarið stundum erfiðara tilfinningalega og félagslega séð.“ Eitt af þessum einkennum Asperger er að hann á til dæmis erfitt með að lesa í svipbrigði og talanda hjá fólki og þar af leiðandi á hann til að taka því sem sagt er of bókstaflega. „Sem dæmi þegar hann var lítill þá sagði ég einu sinni eftir matinn að ég væri alveg að springa, þá varð hann mjög hræddur og kom svo í ljós seinna að hann hélt í alvöru að ég myndi springa,“ segir Ása Ninna og bætir við að hugarheimur Patreks sé stórfenglegur og oft mjög skemmtilegt að fá að kíkja í þann heim. „Eitt sinn þegar hann var að reyna að sofna var hann að reyna að lýsa fyrir mér óreiðunni í hausnum sínum. Á þessum tíma var hann mikið að pæla í geimnum og sagði að hugurinn sinn væri eins og Júpíter. Hugsanirnar væru eins og loftsteinar í kringum Júpíter sem rekast hver á annan og falla svo niður og týnast. Mér fannst þetta svo flott hjá honum og ótrúlega sterk myndræn lýsing á athyglisbresti og einhverfu.“ Patrekur er sterkur á mörgum sviðum og gæddur einstökum hæfileikum þegar kemur að leiklist og söng og þykir Ásu Ninnu líklegt að hann feti sína braut á því sviði. „Það kom okkur foreldrunum í opna skjöldu þegar Patrekur sóttist eftir því að fara í prufur fyrir leikritið Mary Poppins og hreppti í kjölfarið aðalhlutverkið. Við höfðum ekki hugmynd um að hann gæti leikið svona vel og hvað þá að hann hefði kjarkinn til að syngja á risastóru sviði,“ segir Ása Ninna stolt af syninum. Kormákur Krummi, yngri sonur okkar, er líka algjör gullmoli og mikil gleðisprengja. Hann er mikil félagsvera og eru þeir bræðurnir, þrátt fyrir aldursmuninn, bestu vinir. Þeir bakka hvor annan upp sama hvað gengur á og segjast oft óska þess að þeir væru tvíburar.“

Saman allan sólarhringinn

Ása Ninna og Guðmundur reka saman verslanirnar Suit á Skólavörðustíg og GK á Laugaveginum. En hvernig er það að vinna með maka sínum allan liðlangan daginn og halda svo í ofanálag krefjandi heimili sem þarf sína athygli til að þrífast? „Það getur bara hreinlega verið erfitt suma daga svo að ég sé alveg hreinskilin en auðvitað eru margir kostir við það líka. Þetta snýst svolítið um að reyna að finna jafnvægi og aðgreina vinnuna frá heimilislífinu. Það sem er vandmeðfarið er að takast á við áskoranir í vinnunni og koma svo heim, breyta algerlega um takt og ákveða til dæmis hvað eigi að vera í matinn, það eitt getur þá stundum orðið katastrófískt,“ segir Ása Ninna blátt áfram með kómískum undirtón. Það er eitt af því sem einkennir hana, hún kemur til dyranna eins og hún er klædd og tekur ekki þátt í leikriti lífsins. Hún er það sem hún er með öllum sínum kostum og göllum en það er einmitt það sem að gerir hana svo áhugaverða og litríka. „Tíska hefur alltaf verið mikill partur af lífi mínu en samt sem áður hef ég átt í ástar- og haturssambandi við hana í gegnum tíðina og oft reynt að skilgreina af hverju mér finnst þessi bransi stundum fráhrindandi og yfirborðskenndur.

En svo komst ég að því að það er bara viðhorf okkar sjálfra sem við höfum til tísku og hvernig við sem einstaklingar nálgumst hana. Fyrirbærið tíska er í sjálfu sér bara hvítur strigi og tjáningarform og að sjálfsögðu ein tegund listforms. En eins og með alla list er hægt að gangrýna hvernig við nálgumst hana og umgöngumst. Ég held að í tískuiðnaðinum sé það mjög hollt og mikilvægt að vera gagnrýninn og vera meðvitaður um það hvernig við horfum á hann. Tíska á ekki að vera eitthvað sem stjórnar okkur heldur það sem við njótum og notum til að tjá okkur.“

Enginn maður er eyland

Ása Ninna hefur sterkar skoðanir og er hörð í horn að taka þegar kemur að viðskiptum þótt á sama tíma glitti í mjúku hliðina og fallega hjartalagið sem hún geymir. Hugmynd sem hún hefur gengið með í maganum, þar sem tvinnuð eru saman tíska og góðgerðarmál, sameinast í fatamerki hennar, Eyland. „Draumur minn hefur lengi verið að stofna mitt eigið fatamerki og að viðskiptamódel fyrirtækisins sé byggt upp þannig að samhliða vexti gefi það af sér út í heiminn. Fyrirtæki sem er drifið áfram af ástríðu, forvitni, framsækni og samfélagslegri ábyrgð. Ég var lengi að finna rétta nafnið á merkið en þegar ég las ljóðið „No Man Is an Island“ eftir enska heimspekinginn og skáldið John Donne þá small allt saman. Enginn er eyland, öll erum við hluti af heildinni. Samhliða hverri fatalínu þá er stefnan að vera með verkefni í gangi þar sem ágóði mun renna til ákveðins málefnis. Fyrsta verkefnið er nú þegar komið í gang og mun það koma í ljós núna í mottumars hvað það mun verða. Ég hlakka mjög mikið til að segja meira frá því,“ segir Ása Ninna sposk á svip.

Kvenlegi töffarinn

Á eldhúsborðinu liggur bæklingur með myndum úr fyrstu línu EYLAND og af myndunum að dæma fer þarna hönnuður sem veit vel hvað hann er að gera og undirrituð er ekki frá því að örli á innblæstri frá Saint Laurent og Givenchy. „Eyland er hannað með sjálfstæðar og sterkar konur í huga sem vita hvert þær stefna og gera allt til að komast þangað. Hönnunin er stílhrein en á sama tíma svolítið hrá og töffaraleg. Týpan er kannski þessi kvenlegi töffari sem nennir ekkert endilega í kjól í brúðkaup,“ segir hún og eftir að hafa kynnst Ásu Ninnu aðeins betur þá er ekki laust við það að óafvitandi endurspegli hún sjálfa sig í hönnuninni. „Ég legg líka mikla áherslu á góð og klæðileg snið auk þess að nota vönduð efni. „Ég vil að fötin endist og að sniðin séu klassísk og standist tímans tönn.“ Leður er áberandi í fyrstu línunni og viðurkennir Ása að hún sé kannski frekar ögrandi. Hún teygir sig í fallegan hanskaleðri úr mjúku hanskaleðri. „Leðurgalli var eitthvað sem mig langaði mikið að hafa í fyrstu línunni og ég endaði með að framleiða tvær gerðir af leðurgöllum sem telst kannski ekki mjög skynsamlegt. Ég gerði mér grein fyrir því að þeir myndu jafnvel ekki seljast og vera meira svona „showpiece“ en söluvara. En viðbrögðin komu skemmtilega á óvart og eru til dæmis nánast allir leðurgallarnir uppseldir. Íslenskar konur eru greinilega algjörir naglar og ég er svo glöð yfir því hvað línan hefur höfðað til margra.“ Fram undan er strangur undirbúningur fyrir Reykjavik Fashion Festival og er unnið hörðum höndum að haustlínu 2015 sem verður sýnd þar. Eftir að hafa fengið nasaþefinn af því sem koma skal er ekki laust við að spenningur sé í loftinu yfir því og verður forvitnilegt að fylgjast með Ásu Ninnu og hönnun hennar á komandi árum.

MYNDAALBÚMIÐ

Ása Ninna og Kormákur Krummi á Mary Poppins, Gummi og Patrekur Thor, fyrirsæta í hönnun Ásu Ninnu.

„Ég vissi ekki á þeim tíma sem við kynntumst að ég væri ófrísk en örlögin gripu í taumana og það varð ekki aftur snúið þar sem við gátum ekki haldið okkur hvort frá öðru.“

EKKI ÞJÁST Í HLJÓÐI

Endómetríósa er sjúkdómur sem mörgum er hulinn og fleiri þjást af honum en gera sér grein fyrir. Greiningartími er að meðaltali sjö ár á Íslandi.

Ester Ýr Jónsdóttir er varaformaður Samtaka um endómetríósu. Það tók hana 12 ár að fá greiningu frá því fyrstu einkenni gerðu vart við sig. MYND/GVA

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Mars er alþjóðlegur mánuður endómetríósu eða legslímuflakks. Á Íslandi verður Vika endómetríósu haldin hátíðleg og hefst hún á aðalfundi Samtaka um endómetríósu, á morgun, þann 28. febrúar. Fram til 6. mars munu samtökin leggja ríka áherslu á að kynna málefni kvenna með endómetríósu í von um að opna umræðuna um sjúkdóminn. Landspítalinn verður lýstur gulu, lit endómetríósu, fyrirlestur verður í framhaldi aðalfundarins og kaffihúsahittingur síðar í vikunni.

Hvað er endómetríósa?

Endómetríósa (endometriosis) er króniskur, sársaukafullur móðurlífssjúkdómur sem orsakast af því að legslímufrumur sem venjulega finnast eingöngu í innra lagi legsins finnast á öðrum stöðum í líkamanum, yfirleitt í kviðarholinu. Þegar kona með endómetríósu fer á blæðingar, blæðir úr þessum legslímufrumum og getur það leitt til blöðrumyndunar og mikils sársauka. Það má því segja að konur með endómetríósu lifi við innvortis blæðingar mánaðarlega.Einnig geta myndast samgróningar innan kviðarholsins þegar þessar legslímufrumur tengja saman vefi.

Legslímufrumurnar finnast m.a. á eggjastokkum, eggjaleiðurum, blöðru, ristli, á legböndum sem halda leginu á sínum stað og víðar.

Endómetríósa getur valdið miklum sársauka, blöðru- og ristilvandamálum auk ófrjósemi en einkenni eru mismikil milli einstaklinga.

73%
kvenna eru ófærar um að taka þátt í félagslífi nokkra daga í hverjum mánuði.

80%
kvenna segja að endómetríósa trufli svefn og gæði hans.

Óvinnufær vegna verkja

Ester Ýr Jónsdóttir er varaformaður Samtaka um endómetríósu en hún hafði lengið glímt við „slæma“ túrverki. „Það tók 12 ár fyrir mig að fá greiningu vegna þess að þegar ég lít í baksýnisspegilinn sé ég að sjúkdómurinn var farinn að vera mér til vandræða þegar ég var 17 ára, ég greindist 29 ára,“ segir hún. Það getur því liðið langur tími frá því að einkenni fara að láta á sér kræla þar til kona fær rétta aðstoð. Ester lýsir því hvernig hún var frá vinnu nánast í hverjum einasta mánuði og fór ekki langt frá heimili sínu því vanlíðanin var slík að oft þurfti hún að liggja fyrir sökum verkja.

35%
kvenna finnst endómetríósa hafa áhrif á kynlíf þeirra og geti jafnvel verið orsök skilnaðar.

2.000 konur á Íslandi

Miðað við fjölda kvenna á frjósemisaldri á Íslandi mætti gera ráð fyrir að um 2.000 konur hér á landi séu með legslímuflakk. Konur finna mismikið fyrir einkennum sjúkdómsins, sumar finna ekkert en aðrar upplifa mikinn sársauka. Sjúkdómurinn getur gengið í erfðir og er kona því t.d. líklegri til að hafa endómetríósu, sé móðir hennar með sjúkdóminn.

Ein mýta sem er langlíf er sú að tíðaverkir séu eðlilegur hluti af lífi konunnar. Þegar því er haldið fram við ungar stúlkur og konur þá leita þær sér síður hjálpar og við það getur greiningu sjúkdómsins seinkað um mörg ár. Algengt er að það taki allt að tíu ár þar til greiningin fæst, en til þess þarf skurðaðgerð sem nefnist kviðarholsspeglun. Að meðaltali má segja að verkir hjá konu með endómetríósu geti varað í um þrettán daga í hverjum mánuði.

Hvað er hægt að gera?

Fyrsta skrefið er að gera kröfu um að vera rannsökuð í þaula og láta ekki senda sig heim með verkjalyf. Það eru ýmis úrræði sem standa til boða, bæði aðgerðir en einnig hormónagjöf og önnur lyf. Því fyrr sem sjúkdómurinn greinist, því betri eru horfurnar. Meðganga getur tímabundið dregið úr einkennum en er ekki lækning.

Kona getur verið með endómetríósu þó hún uppfylli ekki öll einkenni sjúkdómsins. Breyting á mataræði hefur reynst mörgum konum vel til að halda einkennum í skefjum. Margar matreiðslubækur eru til sem innihalda uppskriftir sérstaklega fyrir konur með endómetríósu. Nánar má kynna sér meðferðarúrræði á vefsíðu samtakanna eða hjá kvensjúkdómalækni.

80%
kvenna hafa verið fjarverandi frá vinnu á síðastliðnum fimm árum vegna endómetríósu.

HELSTU EINKENNI LEGSLÍMUFLAKKS

Kona með endómetríósu getur haft eitt eða öll af eftirfarandi einkennum.

- **Mikill sársauki við blæðingar**
- **Verkir í kviðarholi milli blæðinga**
- **Miklar og/eða óreglulegar blæðingar**
- **Blæðingar á milli „blæðinga“**
- **Sársauki við egglos**
- **Verkir við samfarir**
- **Verkir við þvaglát**
- **Verkir við hægðalosun og þarmahreyfingar**
- **Uppblásinn magi**
- **Hægðatregða og/eða niðurgangur**
- **Ógleði**
- **Erfiðleikar við að verða barnshafandi**
- **Síþreyta**

MYND/STÚDÍÓ STUND: LAUFEY ÓSK

Stundum eru konur einkennalausar/einkennalitlar og greinast fyrst þegar um önnur heilsuvandamál er að ræða, t.d. ófrjósemi.

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

STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljái á hárið og finn að það hefur þykknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mánuði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hiklaust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég," segir Selma.

Fékk hárlos

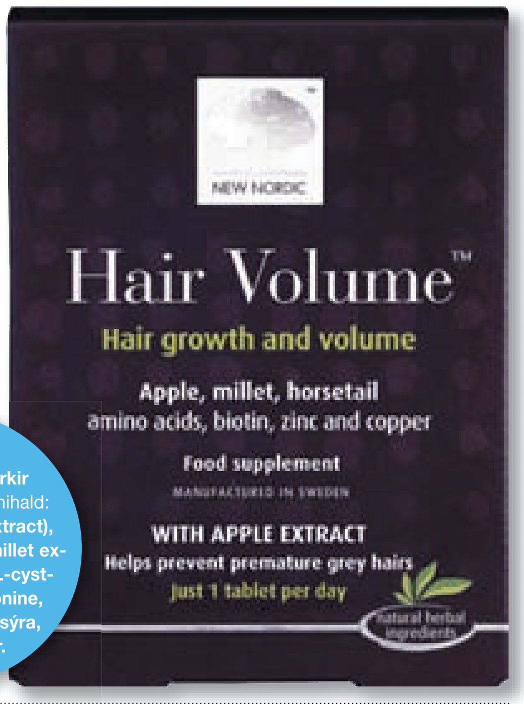
„Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég með töluvert hárlos vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlosið.

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með," segir Margrét Viðarsdóttir.

Selma Björk sá mikinn mun á hári sínu eftir að hafa tekið Hair Volume í tvo mánuði. MYND/VILHELM

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsi, kísli og B-vítamínum.



Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: elfting (horsetail extract), epla-extrakt, hirsi (millet extract), amínósýrur L-cysteine og L-methinonine, bíótín, pantótenatsýra, sink og kopar.

Í BETRA JAFNVÆGI OG SEFUR VEL

Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma," segir Elsa Ásgeirsdóttir. „Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina, var oft vöknuð um klukkan fjögur á næturnar og átti erfitt með að sofna aftur. Það er líka gott við Melissu að nú heyrir fótapirringur sögunni til, en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn."

Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist líka vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það betur. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!

Skaðlegt fyrir líkamann

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar.

MYND/GVA

Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til.

Sofðu betur með MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalega samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif. Sítrónumelistaflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

FEMARELLE ER FRÁBÆR LAUSN

Femarelle er náttúrulegt, gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa.

Ég sá nokkrar auglýsingar í blöðunum um undramátt Femarelle og þar sem ég var farin að finna fyrir miklum hitakófum og svefntruflunum langaði mig að prófa," segir Sigríður Elín Thorlacius. „Ég fékk þessi hitakóf nokkrum sinnum yfir daginn og vaknaði við þau tvisvar til þrisvar yfir nóttina. Þessi truflun á svefni fór illa í mig þar sem ég hafði aldrei vaknað á nóttunni fyrr. Ég keypti pakka og sé ekki eftir því. Það tók um það bil þrjár vikur að virka hjá mér svona í fyrsta skipti en eftir það hef ég ekki fundið fyrir hitakófum og sef eins og engill allar nætur," segir hún. „Ég þarf vinnunnar vegna að ferðast um nokkurn tímabelti tvisvar í mánuði og hafði smá áhyggjur af því að þetta rugl með líkamsklukkuna myndi hafa áhrif á Femerelle-notkun mína. Það gerðist ekki, ég sef líka mjög vel erlendis. Ég mæli hiklaust með Femarelle þar sem það er náttúrulegt. Þar sem ég vildi ekki taka inn hormóna var þetta snilldarlausn fyrir mig."

Sigríður Elín er hætt að finna fyrir hitakófum og sefur betur eftir að hún fór að taka inn Femarelle.

Soffía getur ekki ímyndað sér hvernig henni liði í dag ef hún hefði ekki kynnst Femarelle.

Dásamlegt undraefni

„Ég ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur eftir að hafa lesið frásögn konu í blaði þar sem hún lýsti ánægju sinni með vöruna," segir Soffía Káradóttir sem á þeim tíma var að byrja á breytingaskeiðinu en vildi ekki nota hormóna. „Ég fann fyrir hitakófum, fótaóeirð, skapsveiflum, líkamlegri vanlíðan og vaknaði oft upp á nóttunni."

Eftir að Soffía hafði tekið Femarelle inn í aðeins tíu daga hurfu öll einkenni breytingaskeiðsins. „Nú fæ ég samfelldan svefn, finn ekki lengur fyrir hitakófum eða fótaóeirð og líður mun betur á allan hátt og er í góðu jafnvægi."

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég mæli með því að allar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle."

Virkni Femarelle hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanförnum þrettán árum.

Skóna mátti sjá á tískupöllum margra hönnuða fyrir vor og sumar 2015. Skórnir njóta sín best við stutta kjóla eða buxur.

SKÓR SKYLMINGAÞRÆLSINS

Gladiator-sandalar eru með því heitasta í vor- og sumartískunni þetta árið. Við hérna á okkar ylhýra þurfum að hinkra allavega þar til mesti snjórinn er farinn áður en að við bjóðum þessa tísku velkomna hingað heim. Samhliða þessu verða litríkar og lakkaðar táneglur algjör nauðsyn í sumar en þá henta einmitt sandalar skylmingaþrælsins vel. Skórnir eru bæði flottir flatir sem og með hælum. Séu skórnir þannig sniðnir þá er mjög smart að vera í þeim yfir þröngar buxur.

LÍFTÍMI SNYRTIVARA

Snyrtivörur endast misjafnlega vel og lengi. Mikill munur er á því hvernig þær eru geymdar og hvernig þær eru notaðar.

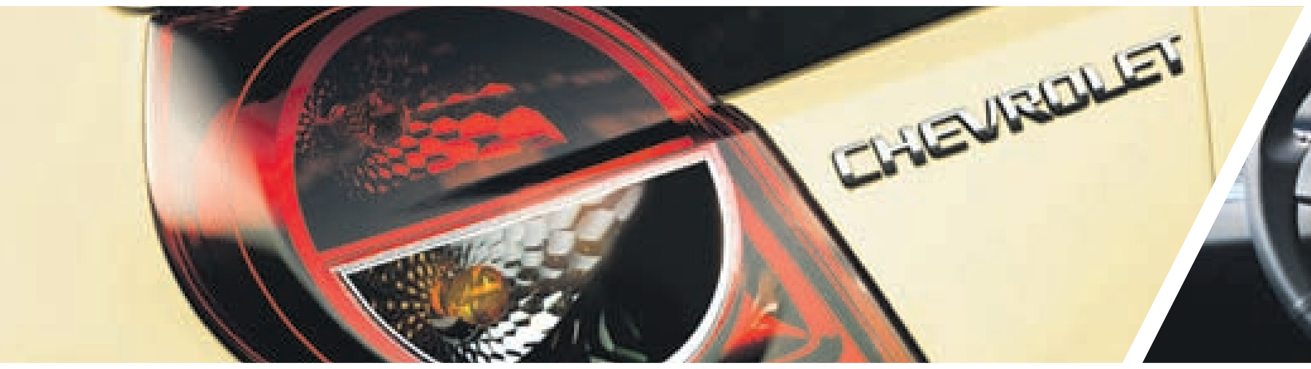
Snyrtivörur eiga sinn líftíma líkt og matvörur og ber að huga vel að því hversu lengi vörurnar duga. Séu snyrtivörurnar útrunnar er frekari hætta á því að þær valdi ertingu í húðinni, sýkingu sem og ofnæmisviðbrögðum. Nú til dags ættu flestar snyrtivörur að vera merktar með þeim líftíma sem þeim er gefinn eftir að innsiglin hafa verið rofin. Líftíminn er mismunandi eftir því hvernig varan er notuð og hvað í henni er. Maskari endist til dæmis í mun skemmri tíma en rakakrem.

Hér koma nokkrar þumalputtareglur varðandi líftíma snyrtivara;

NAGLALAKK	1 ár
VARAGLOSS	1 ár
SÓLARVÖRN	8 mánuðir
MASKARI	3 mánuðir
AUGNBLÝANTAR	2 ár
AUGNSKUGGAR	2 ár
FLJÓTANDI FARÐI	1 ár
LAUST PÚÐUR	2-3 ár
RAKAKREM	1 ár
AUGNKREM	1 ár
SJAMPÓ	18 mánuðir
HÁRVÖRUR	18 mánuðir
TANNKREM	2 ár
SVITALYKTAREYÐIR	3 ár

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET



FÁÐU MEIRA ÖRYGGI

Bíll á mynd:
Chevrolet Spark LTZ

SPARK ER SÁ ÖRUGGASTI – AFTUR!

2015 IIHS TOP SAFETY PICK

Bílaöryggisstofnun Bandaríkjanna IIHS, hefur kynnt niðurstöður sínar úr árekstraprófun smábíla fyrir árið 2015. Chevrolet Spark stóðst hámarks-öryggiskröfur stofnunarinnar „Top Safety Pick“ annað árið í röð.

Hafðu í huga að Chevrolet Spark er með flottan staðalbúnað og jafnframt á ótrúlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn – sjá meira á benni.is

VERÐ FRÁ 1.790.000 KR.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

HEIMASÍÐAN ENDÓMETRÍÓSA ER ALVARLEGUR SJÚKDÓMUR

Samtök um endómetríósu

www.endo.is

Mars er alþjóðlegur mánuður endómetríósu eða legslímuflakks og á Íslandi verður Vika endómetríósu dagana 28. febrúar til 6. mars.

Á vefsíðu samtakanna er að finna ýmsan fróðleik, stuðning fyrir konur sem glíma við sjúkdóminn auk reynslusagna þolenda. Sjúkdómurinn getur farið mjög leynt og oft tekur það konur mörg ár að fá sjúkdómsgreiningu. Það er ekki eðlilegt að vera með það sársaukafullar mánaðarlegar blæðingar að þú missir úr vinnu eða sért rúmliggjandi svo dögum skiptir. Gruni þig að þú sért haldin þessum sjúkdómi eða einhver þér náinn mælum við með því að þú fræðist um sjúkdóminn og einkenni hans á heimasíðu samtakanna.

Á síðunni er einnig hægt að kaupa falleg armbönd til styrktar félaginu sem og gular slaufur en gulur er einmitt litur endómetríósu.

MYND/STÚDÍÓ STUND: LAUFEY ÓSK

Instagram

I am baker

instagram.com/iambaker

Amanda er fimm barna móðir sem bloggar um mat og tekur fallegar myndir af heimsins girnilegustu og oft frumlegustu kræsingum og kryddar matinn með skemmtilegum húmor.

Pinterest

Homemade for Elle

www.pinterest.com/homemadeforelle

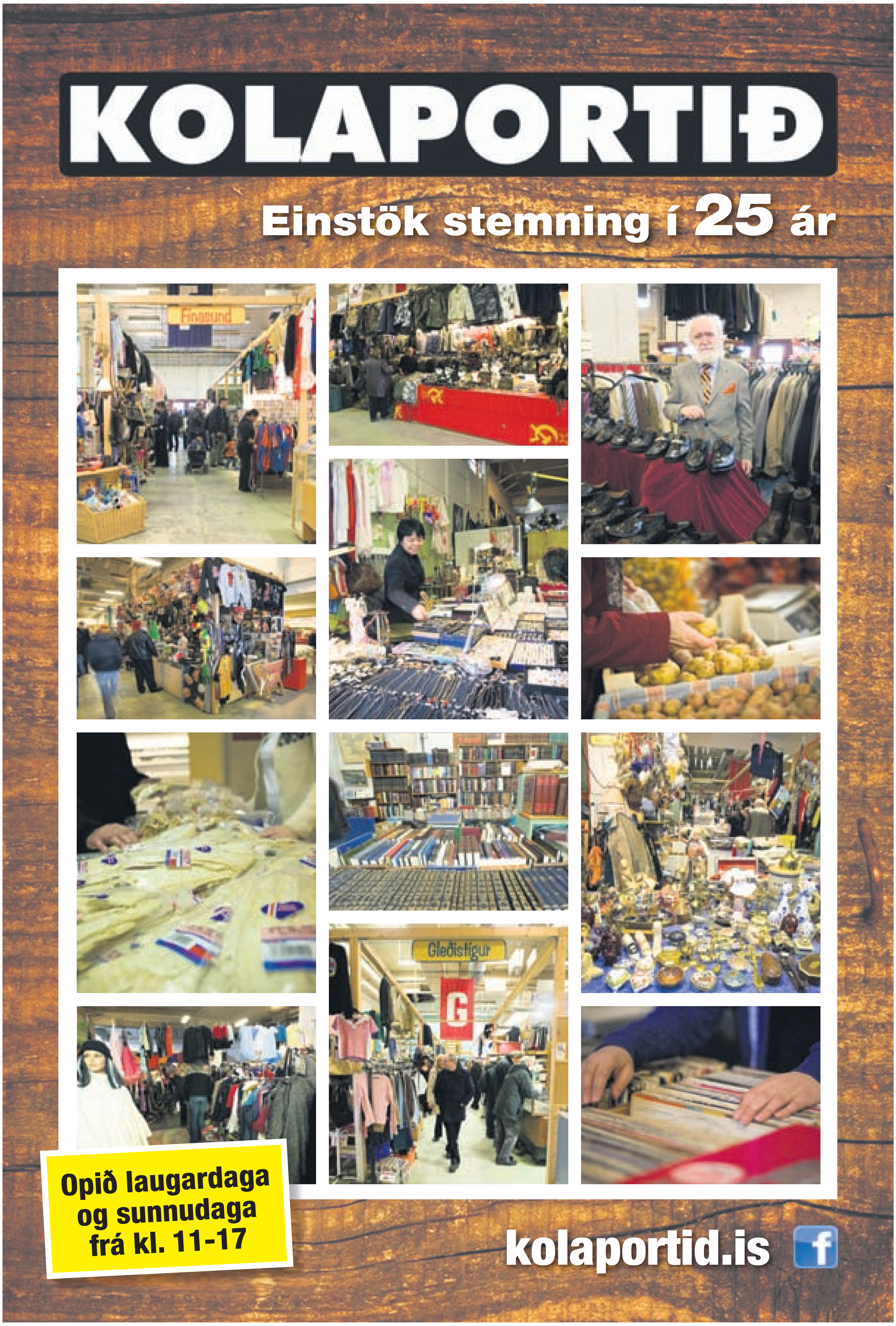
Hér eru tekin saman alls kyns heimagerð ráð sem miða að umhverfisvænni og heilsusamlegri lausnum bæði í mat, snyrtivörum og heimilishaldi. Þarna er líka að finna frábær garðyrkjuráð og stutt í að verði tímabært að fara að huga að þeim málum.

YouTube

Enviromental working group (EWG)

www.youtube.com/user/EnvironmentalWG

Á þessari stöð má skoða alls kyns myndbönd frá sérfræðingum sem fjalla um lausnir við vandamálum sem steðja að heilsu okkar vegna skaðvalda í umhverfinu.



BÍLAR & FARARTÆKI

STÓRA BÍLASALAN

Ford Transit FT410 14 manna Árgerð 2015. Nýtt ókutæki. Bílar væntanlegir til landsins. Verð 5.690þ.kr. m/hópf. leyfi og án VSK. Raðnr 134526. Sjá nánar á www.stora.is

M.Benz Sprinter 415 rúta Árgerð 2012. Ókeyrður eftirárs bíll. Getum útvegað svona bíl á 3-4 vikum. Verð 6.990þ.kr. m/hópf.leyfi án VSK. Raðnr 134605. Sjá á www.stora.is

Hyundai i20 Classic Árgerð 2014. Ekinn 23þ.km. Beinsk. Flottur bíll á staðnum. Tilboðsverð 1.790.000 staðgreitt. Raðnr 156961. Sjá nánar á www.stora.is

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

bilfang.is S. 567 2000

DÍESEL / 7 MANNA !

Land Rover Discovery 4S (NEW) 05/2011 ek 79 þ.km 3.0 L ,211 HÖ ,Leður, 7 manna, verð 8.9 mil lán 5 mil skipti möguleg !!!

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

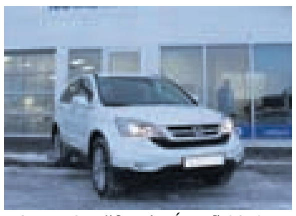
2015 NÝIR JEEP CHEROKEE 4X4

Stórglæsilegir, V6 272hö og 184hö 4cyl, 9 gíra sjálfskiptir, Hlaðnir lúxus og tækni búnaði t.d. Leggur sjálfur í stæði, Adaptive cruise control omfl, Kynningarverð aðeins frá 8.490þkr, Komdu og skoðaðu, Eru í salnum, ATH Getum útvegað allar gerið af Cherokee,

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

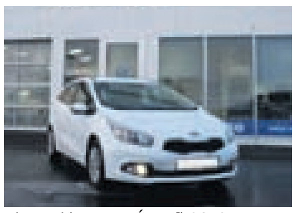
ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ ML 320 CDI 4matic . Árgerð 2008, ekinn 107 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.991238.



HONDA Cr-v lifestyle. Árgerð 2012, ekinn 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Rnr.240570.

BMW 320d f30 sportline. Árgerð 2014, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.990959.



Kia cee'd LX 1.4. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.990.000. Rnr.240525. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar.

Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17,, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzukisport.is
suzuki@suzuki.is / suzuki.is

CLASSICBILAR.IS Bílasala

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar www.classicbilar.is

Classicbilar.is
Gilsbúð 3, 210 Garðabær
Sími: 517 9500
http://classicbilar.is

bílaplan.is

BÍLAR DAGSINS !!!

VW TRANSPORTER 9 SÆTA árg. 2008 ek. 156 Þkm 1 eigandi, mjög gott eintak og viðhald, verð áður 3690 Þús tilboðsverð nú 2990 þús, möguleiki á 100% láni # 147777 gsm 893-9500

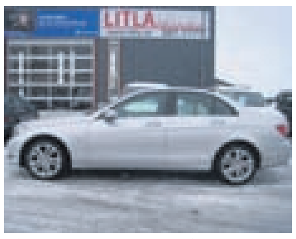
BÍLAR DAGSINS !!!

HYUNDAI I20 árg. 2010 ek. 57 Þkm, 5 gíra, ekki bílaleigubíll, sparibaukur, verð áður 1590 Þús tilboðsverð nú 1290 þús, möguleiki á 100% láni # 147841 gsm 893-9500

Bílaplan.is
Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík
Sími: 552 6000
www.bilaplan.is

LITLA bílasalan www.litla.is 587 7777

KIA Sorento 2,2 diesel 198 hö. Árgerð 2013, ekinn 28 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.790.000. Rnr.115188. topp bíll



Diesel M.BENZ C 200 cdi avantgarde. Árgerð 2011, ekinn 46 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.220091.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

100 bílar.is bílasala

Renault Clio Authentic 6/2014 ek 20 þkm, bensín, beinsk ásett verð er 1990 þús, er á staðnum, raðnr 119434.

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 Landcruiser 150GX árgerð 2010, ekinn 80 þúsund. Litur: Svartur. Ný dekk, húddhlíf, gluggavindhlífar, dráttarkrókur. Ekki bílaleigubíll. Ásett verð kr. 7,5 milljónir. Einungis bein sala. Uppl. í s. 863-5868

BLAND

SELDU BÍLINN FRÍTT Á BLAND.IS

Yfir 500.000 heimsóknir á viku og mikil eftirspurn eftir öllum gerðum bíla. Skráðu bílinn frítt á Bland.is í febrúar.

500-999 þús.

4X4 SMÁBÍLL

SUZUKI SWIFT 4X4 árg 2007 ek.126 þús, 5 dyra, beinsk,nagladekk, álfelgur,kastara ofl. einn eigandi,gott eintak, ásett verð 1290 þús TILBOÐ 990 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

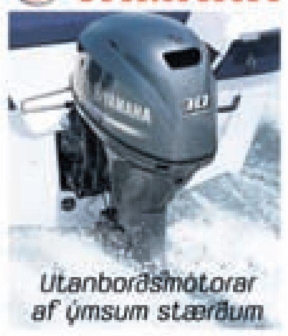
Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar

YAMAHA



Utanborðsmótorar af ýmsum stærðum

ARCTIC TRUCKS Varahluta- og viðgerðaþjónusta Sími 540 4900 yamaha.is

Varahlutir

Er að rífa reno mascott og master ,00-06 Vw transporter ,96-06, Honda accort ,06. Bílakringlan s. 587 1099 - 894 3765

Viðgerðir

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR

Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 663 5315.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. 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

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

SENDIBILL.IS

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN

Getum bætt við okkur verkum í flísalögnum, múrverki og múrviðgerðum.

Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð

Tímavinna og tilboð

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

MeistaraMúr

- Flísalagnir
- Múrverk
- Múrviðgerðir
- Flotun • Plötuslípun
- Pípulagnir

S: 866-6291 / 824-0824
meistaramur@meistaramur.is

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

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 28. feb
12:35 WestH.United - Cr. Palace
14:50 Burnley - Swansea City
14:50 Man.United - Sunderland

Sunnudagur 1. mars
11:45 Liverpool - Man.City
14:00 Arsenal - Everton
15:45 Chelsea - Tottenham

http://www.facebook.com/cafecatalina

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

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

Allir velkomnir

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

BÍLL DAGSINS

Toyota Yaris terra
Nýskráður 6/1999, ekinn 231 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 399.000

Tilboð kr. 249.000

VOLVO
XC70 Cross Country
Nýskráður 2002, ekinn 155 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.200.000

HONDA
CR-V Executive Dísil
Nýskráður 1/2014, ekinn 11 þús.km., dísel, sjálfskiptur. Glæsilegur og vel búinn bíll.
Verð kr. 7.250.000

HYUNDAI
I30 Comfort Station
Nýskráður 2/2011, ekinn 108 þús.km., dísel, 5 gírar.
Verð kr. 1.990.000

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

PEUGEOT
208 Active Navi
Nýskráður 12/2014, ekinn 0 þús.km., bensín, 5 gírar. Nýr sýningarbíll.
Verð kr. 2.550.000

PEUGEOT
508RXH 4WD Hybrid Dísil/Rafmagn
Nýskráður 5/2014, ekinn 6 þús.km., dísel, sjálfskiptur. Hlaðinn búnaði.
Verð kr. 6.990.000

PEUGEOT
108 Active sjálfskiptur
Nýskráður 2/2015, ekinn 0 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Nýr sýningarbíll.
Verð kr. 2.290.000

HONDA
Accord Tourer Sport
Nýskráður 5/2005, ekinn 112 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Lítið ekinn bíll
Verð kr. 1.390.000

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

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

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

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

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

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

Trésmíði

Verksmiði slf
- Viðhald
- Húsaviðgerðir
- Parket
- Innréttingar
- Nýsmíði ofl.
- Tilboð/tímavinna.

Upplýsingar í s. 898 9602

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

LÍTIÐ NOTAÐUR KÆLI - FRYSTIKLEFI TIL SÖLU.
Klefinn er með með frystikerfi, gólfi, gönguhurð, rampi, glerhurðum og hillum. Gólfflötur er 4,90 x 3,40 m, lofthæð: 2,58 m innanmál, einingar eru 100 mm þykkar. Verð: 1.500.000 kr. Án VSK. Staðsetning: Reykjavík. Uppl. í s. 848-7104

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

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

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

Tveggja herbergja einstaklingsíbúð til leigu á Langhólsvegi uppl. í S: 5532171

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

VITABAR - HLUTASTARF - KVÖLD OG HELGARVINNA.
Starfskraft vantar í hlutastarf, mánud.-fimmtud. 10-14. föstud. 10-17.
Vantar einnig á kvöld og helgarvaktir.
Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku og vera orðnir 20 ára.
Umsóknir sendist á vitabar@internet.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

fundir / mannfagnaður

Aðalfundur

Aðalfundur Rauða krossins í Kópavogi verður haldinn fimmtudaginn 12. mars kl. 20 í Hamraborg 11, 2. hæð.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf

Sérstakir gestir verða Víðir Ragnasson frá almannavörnum og Jón Brynjar Birgisson frá Rauða krossinum sem fjalla um neyðarvarnir.

Stjórnin

Rauði krossinn Kópavogi
www.redcross.is/kopavogur

atvinna

Stay Apartments er framsækið fyrirtæki með valinn mann í hverju rúmi. **Vinnutími er frá 9-17 virka daga.** Viðkomandi þarf að hafa reynslu í þrifum, vera sjálfstæður, stundvís og drífandi einstaklingur. Ef þú ert rétti aðilinn þá endilega sendið okkur umsókn ásamt ferilskrá á **halldor@stay.is.**

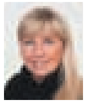
Okkur vantar einnig þernur í **helgarstarf frá 10-16 allar helgar.**

Stay Apartments is an apartment hotel with ambitious employees. **Work hours are 9-17 week days.** If you are an ambitious, independent, punctual, and empowering individual and need a well payed job then please send us your CV to **halldor@stay.is.**

We are also looking for employees to work **every weekend from 10-16.**

EINHOLT 2 | 105 REYKJAVÍK | STAY@STAY.IS | STAY.IS

fasteignir

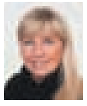

Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Fallega sérhæð við Hagamel 52,
Stærð 174,3 m² ásamt bílskúr
að stærð 28,0 m²
Á annarri hæð
Eign sem hefur verið vel um gengin
Húsið stendur á 860 m² eignarlóð
Afhending samkomulag
Fjórbýlishús

Verð: **62,9 millj.**

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


Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Fallegt hús að stærð 190,2 fm
Innbyggðum bílskúr m. mikilli lofthæð
Húsið allt hið vandaðasta
Afgirt lóð, harðviðar girðing
Stór verönd sem tengist eldhúsi
Mikið sjávarútsýni

Verð: **67,9 millj.**

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

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Capacent Ráðningar

Ráðgjafar Capacent búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.
Kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent

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 Jóhannes Ásbjörnsson, Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir, Pétur Örn Guðmundsson og Matthías Matthíasson.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 20:35

NCIS: NEW ORLEANS

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

2 | 21:45

HOT TUB TIME MACHINE

Fyndin ævintýramynd um fjóra vini sem eru orðnir leiðir á lífinu og ákveða að ferðast aftur til áttunda áratugarins í mjög sérstakri tímavél.

| 22:00

THE DA VINCI CODE

Kvikmynd gerð eftir einni vinsælustu spennusögu síðari ára, Da Vinci-lykilsins. Óskarsverðlaunahafinn Tom Hanks leikur aðalhlutverkið.

| 19:10

PRESSA

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

3 | 22:15

SURVIVORS: NATURE´S INDESTRUCTIBLE CREATURES

Vandaðir heimildarþættir frá BBC um þær dýrategundir sem eru hvað hæfastar til að lifa af í heiminum.

Krakkastöðin | 19:00

SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM Á KÖFLUM 2

Matarvélin hans Flints er komin í gang á ný og framleiðir nú óargamat sem ógnar öðru lífi og verður að stöðva!

365.is

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

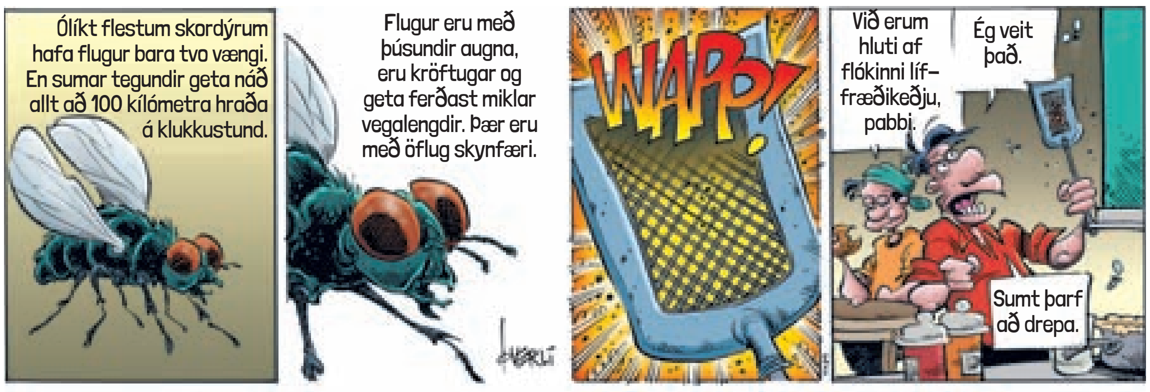
4	2	3	6	7	9	5	8	1
5	9	7	3	8	1	2	4	6
6	8	1	2	4	5	3	7	9
9	1	4	5	2	6	7	3	8
7	3	6	8	1	4	9	2	5
8	5	2	7	9	3	1	6	4
3	4	9	1	6	7	8	5	2
1	7	8	4	5	2	6	9	3
2	6	5	9	3	8	4	1	7

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



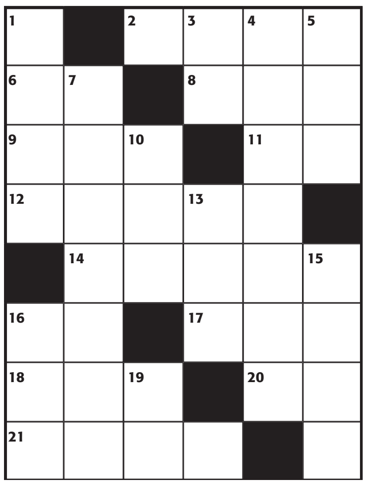
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Þá skal eg nú, muna þér kinnhestinn og hirði eg aldrei hvort þú verð þig lengur eða skemur.

Hallgerður Höskuldsdóttir langbrók.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. hróss, **6.** belti, **8.** höld, **9.** athygli, **11.** komast, **12.** vanvirðing, **14.** flökt, **16.** skst., **17.** sigti, **18.** hætta, **20.** frá, **21.** málmhúða.

LÓÐRÉTT
1. kennimark, **3.** pot, **4.** fornt ríki, **5.** hallandi, **7.** vopn, **10.** tæki, **13.** skraf, **15.** stagl, **16.** net, **19.** ónefndur.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. lofs, **6.** öl, **8.** tök, **9.** gát, **11.** ná, **12.** ósómi, **14.** blakt, **16.** no, **17.** sía, **18.** ógn, **20.** af, **21.** tína.

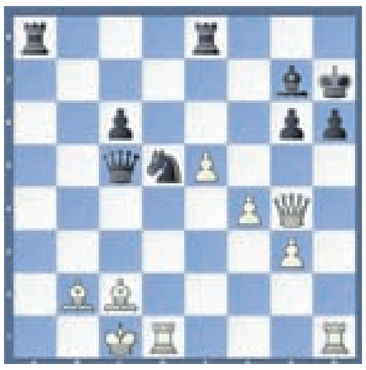
LÓÐRÉTT: 1. lógó, **3.** ot, **4.** fönikía, **5.** ská, **7.** lásbogi, **10.** tól, **13.** mas, **15.** tafs, **16.** nót, **19.** nn.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Ólafur Kristjánsson (2.118) hafði svart gegn Símoni Þórhallssyni (1.961) á Norðurorkumótinu – Skákþingi Akureyrar.

Svartur á leik



33. ... Dxc2+! 34. Kxc2 Re3+ 35. Kc1 Rxg4 og Ólafur var kominn með unnið tafl. Símon hafði þó ekki sagt sitt síðasta orð eins og við sjáum í skákþætti morgundagsins.

www.skak.is Skemmtikvöld hjá TR í kvöld – Gagginn.

POTTA
OG PÖNNUBÚÐIN ÞÍN

YFIR **100** TEGUNDIR

LÝKUR UM HELGINA

20-50% afsláttur
af ÖLLUM pottum og pönnum

NÝTTU TÆKIFÆRIÐ
Tilboðin gilda í takmarkaðan tíma!

POTTASETT
GRILLPÖNNUR
GUFUSUÐUPOTTAR
DJÚPAR PÖNNUR
HRAÐSUÐUPOTTAR
WOK-PÖNNUR
KOPARPOTTAR-
OG PÖNNUR

Eitt mesta úrval landsins af hágæða pottum og pönnum frá:

KitchenAid ibili
LE CREUSET® Fissler
Fissler. Perfect every time.
evatrio Tefal

LÝKUR UM HELGINA

ÓTRÚLEGT ÚRVAL!

Sjáðu allt úrvalið á byggtogbuid.is

byggtogbúið

KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

Líkaðu við okkur á Facebook: www.facebook.com/byggtogbuid

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

HAMBORGARAR
2X120 gr
538 kr/pk
verð áður 673

Veldu þitt uppáhalds hamborgarabrauð!

Gæðabaksturs án sesamfræja

Myllu

Myllu Spelt

Myllu stór

Fabrikku

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

248 kr/stk
verð áður 310

Billys pizzur
2 tegundir.

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

487 kr/stk
verð áður 649

Holta vængir
800 g.

Beemster
Heimsmeistari í ostum!

Ríkt af andoxunarefnum!

Bai5
Aðeins 5 kaloríur. Náttúrurleg sætuefni.

Ný bragðtegund!

3.199 kr/stk

Amino Energy
Cranberry Orange.

Páskaegg
Í miklu úrvali.

LANDSINS MESTA ÚRVAL AF SOJA-, KÓKOS- OG MÖNDLUMJÓLKURÍS!

Gildir til 01. mars á meðan birgðir endast.

UNGNAUTA RIBEYE
3.656 kr/kg
verð áður 4.875

RIBEYE STEIK MEÐ SVEPPAKARTÖFLUMÚS

Uppskrift fyrir 4

4x200 gr nauta ribeye
2 stk hvítlauksgeirar
olía til steikingar
150 gr smjör
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Hitið pönnu og brúnið steikurnar fyrst á annarri hliðinni upp úr olíunni og snúið svo kjötinu við og bætið smjörinu og hvítlauknum út á og ausið smjörinu yfir þar til kjötið hefur fengið fallega steikar skorpu allan hringinn. Kryddið kjötið með salti og pipar og setjið inn í 180 gráðu heitan ofninn í 8 mín. Takið kjötið út úr ofninum og látið það hvíla undir álpappír í 10 mín.

Sveppakartöflumús

1 box sveppir smátt skornir
30 gr smjör
250 ml rjómi
2 msk sveppakraftur
½ stk fínt rifinn hvítlaukur
80 gr sveppasmurostur
3 stk stórar bökunarkartöflur
Olía til steikingar
Sjávarsalt
vatn

Steikið sveppina upp úr olíu og smjöri í potti. Hellið rjómanum í pottinn ásamt smurostinum, sveppakraftinum og hvítlauknum. Sjóðið saman þar til að osturinn leysist upp. Takið skrælið utan af kartöflunum og setjið þær út í pottinn með spínatinu, blandið öllu vel saman og smakkið til með saltinu. Þynnið kartöflumúsina með vatni ef hún er of þykk.

SS

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

LAMBAFILE GRAND ORANGE
4.564 kr/kg
verð áður 5.705

ÍSFUGL

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KALKÚNA LUNDIR
2.567 kr/kg
verð áður 3.422

ÍSFUGL

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KJÚKLINGUR HEILL
824 kr/kg
verð áður 1.099

Holta

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

KJÚKLINGALÆRI ÚRBEINUÐ
2.157 kr/kg
verð áður 2.696

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

UNGNAUTA FILE
3.656 kr/kg
verð áður 4.875

RICETTE D'AUTORE

Ferskasta pastað á íslandi með flugi frá Toscana!

FERSKT ÍTALSKT GÆÐAPASTA MEÐ FYLLINGU

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

MENNING

Harður bransi og auðvelt að kenna öðrum um

Annar Tenór verður frumsýndur í Iðnó annað kvöld. Guðmundur Ólafsson er þar á ferð með sjálfstætt framhald hins vinsæla Tenórs.

„Ég hef oft spekúlerað í hvað tenórinn hafi verið að brasa síðustu ár,“ segir Guðmundur Ólafsson leikari sem flutti Tenórinn yfir 70 sinnum frá 2003. Nú frumsýnir hann sjálfstætt framhald í Iðnó annað kvöld klukkan 20.

„Tenórinn og undirleikarinn hittast aftur eftir ellefu og hálft ár. Söngvarinn er fluttur heim eftir að hafa sungið í „stóru húsunum“ og er farinn að kenna úti á landi – það er mikil breyting fyrir slíkan mann,“ upplýsir höfundurinn. Hann segir efnið sótt í hinn dæmigerða listamann sem finnist hann ekki fá þá aðdáun og viðurkenningu sem hann eigi skilið. „Þetta er harður bransi og menn vilja stundum kenna öðrum um ef illa gengur, það er dálítið mikið okkar maður,“ segir Guðmundur. Verkið er stútfullt af tónlist, allt frá dægurlögum til óperuaría.

Sigursveinn Magnússon er enn hinn geðprúði undirleikari og Aðalbjörg Þóra Árnadóttir er í gervi ungrar velmeinandi konu, er sér um tæknimál hússins sem alheimssöngvaranum þykja nú ekki merkileg. María Sigurðar leikstýrir.

gun@frettabladid.is

TENÓRINN OG LJÓSAMAÐURINN Stórsöngvaranum þykja tæknimál hússins nú ekki merkileg. MYND/SIGFÚS MÁR PÉTURSSON

Þessi stelpa er ekkert fórnarlamb

Leikfélag Akureyrar frumsýnir í kvöld nýja leikgerð eftir Margréti Örnólfsdóttur byggða á ævintýrinu um Lísu í Undralandi sem er sjálfstæðari og sterkari stelpa en hún hefur nokkru sinni verið segir Vignir Rafn Valþórsson, leikstjóri sýningarinnar.

Ævintýrið um Lísu í Undralandi er 150 ára en hún gengur í endurnýjun lífdaga hjá Leikfélagi Akureyrar um þessar mundir. Fyrir dyrum er frumsýning á nýrri leikgerð eftir Margréti Örnólfsdóttur með tónlist eftir dr. Gunna í leikstjórn Vignis Rafns Valþórssonar sem hefur verið vakandi og sofandi yfir Lísu og Undralandinu hennar síðustu vikurnar.

„Magga skilaði inn alveg frábærri leikgerð og svo lenti hún auðvitað í hakkavélinni hjá okkur,“ segir Vignir Rafn og hlær við tilhugsunina. „Það er bara þannig með svona verk að það er ekki hægt að komast nema ákveðið langt á blaði, svo þarf leiksviðið og hópurinn að taka við. Magga hefur tekið þátt í því ferli og gert það gríðarlega vel. Svo erum við með hrikalega skemmtileg lög í þessu eftir doktorinn, þar er hver smellurinn öðrum betri og við erum búin að gefa þessa tónlist alla út frítt á netinu, það er hægt að nálgast hana inni á undralandla.bandcamp.com.“

Vignir Rafn þekkti ekki söguna um Lísu í Undralandi neitt sérstaklega vel þegar hann tók að sér þetta spennandi verkefni. „Ég hafði aldrei lesið bókina svo ég bara vatt mér í það verkefni. Satt best að segja var ég ekkert sérstaklega hrifinn. Fannst þetta fyrst svona nett leiðinleg og undarleg saga sem fer úr einu dæminu í annað án þess að tengja neitt sérstaklega þar á milli. Það er alveg það versta sem maður lendir í innan leikhússins að saga sé alltaf að enda. Þannig að í okkar útgáfu er þetta allt mikið breytt og við leggjum áherslu á að láta þetta allt saman flæða. Það var mikil áskorun í þessu litla leikhúsi að tengja alla þessa heima saman en Sigríður Sunna, sem er með leikmynd og búninga, leysir það snilldarlega. Það var útbúið hringsvið á litla leiksviðinu og svo eru unglingar á Akureyri bara sveittir við að snúa þessu og standa sig með sóma.“

Lísa í Undralandi þykir stundum eiga erindi til barna fremur en fullorðinna en Vignir Rafn segir þessa sýningu höfða til ákaflega breiðs hóps. „Sýningin er góð skemmtun fyrir alla og á líka erindi til okkar allra. Í meðförum Möggu er Lísa ekkert fórnarlamb heldur gerandi og henni hefur tekist að skapa alvöru kvenhetju, stelpu sem stendur og segir: Það ræður enginn yfir mér! Thelma Marín Jónsdóttir, sem leikur Lísu, tekur við þessu kefli af prýði og tekst að skapa fyrirmynd stelpna með fjörugt ímyndunarafl. Skemmtilega og lifandi stelpu sem berst fyrir því að fá að vera hún sjálf og lendir í allskyns skemmtilegum ævintýrum á leiðinni.“

magnus@frettabladid.is

LITRÍK VERÖLD Það er litrík og skemmtileg veröld sem tekur á móti leikhúsgestum á Akureyri á frumsýningunni í kvöld.

MYND/AUÐUNN NÍELSSON

„Svo erum við með hrikalega skemmtileg lög í þessu eftir doktorinn, þar er hver smellurinn öðrum betri

LEIKSTJÓRINN Vignir Rafn Valþórsson, leikstjóri Lísu í Undralandi, skellti sér hálfa leið í búning fyrir myndatöku í tilefni af frumsýningunni í kvöld.

Listmuna-
uppboð
í Gallerí Fold

mánudaginn 2. mars, kl. 18
í Gallerí Fold, á Rauðarárstíg

Karólína Lárusdóttir

Á uppboðinu verður gott úrval verka samtímalistamanna svo og fjöldi frábærra verka gömlu meistaranna.

LISTMUNASALA fold

Verkin verða sýnd í dag föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–17, sunnudag kl. 12–17, mánudag kl. 10–17

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

Vísindi, tölvur og list

Arnar Ómarsson gælir við geimvísindi í vestursal Listasafnsins á Akureyri og opnar sýningu á morgun.

„Ég velti fyrir mér hvort vísindaframfarir séu að einhverju leyti byggðar á vísindaskáldskap. Það viðfangsefni er stútfullt af myndlíkingum, fallegu myndmáli og byggir á ríkri spádómsmenningu sem teygir sig árhundruð aftur í tímann,“ segir Arnar Ómarsson sem opnar sýningu í vestursal Listasafnsins á Akureyri á morgun.

Arnar hefur starfað sem listamaður í Danmörku og á Íslandi frá því hann lauk námi í London 2011 og vinnur með samband mannsins við umhverfið í ýmsum myndum.

- gun

LISTAMAÐURINN Arnar bregður sér í hlutverk geimfara.

NÝ KYNSLÓÐ SKANDINAVÍSKRAR HÖNNUNAR

Við höfum opnað glænýja verslun skandinavíska hönnunarfyrirtækisins NORR11.

Húsgögnin okkar eru fallega hönnuð og endingargóð en um leið á verði sem allir geta sætt sig við.

Verslunin er staðsett á Hverfisgötu 18a – í portinu beint á móti Þjóðleikhúsinu.

Við bjóðum ykkur hjartanlega velkomin.

NORR 11

Hverfisgata 18a
101 Reykjavík

www.norr11.is **@norr11iceland**

Snýst ekki bara um góðan mat í magann

Siggi Hall segir fjörið og glaðværðina sem skapast á veitingastöðunum yfir hátíðina vera einstaka. Food&Fun er nú haldið í fjórtánda skipti.

„Hátíðin í ár er sú allra stærsta til þessa,“ segir Siggi Hall, matreiðslumeistari og annar upphafsmaður Food&Fun á Íslandi.

Herlegheitin eru haldin í fjórtánda skiptið í ár og er af nægu að taka. „Ef mér er stillt upp við vegg og gert að velja eitthvað sem er „must“ í ár, þá ætla ég að segja laugardagurinn eins og hann leggur sig í Hörpu.“

Eins og Siggi segir verður mikið um dýrðir í Hörpu á laugardag, svo sem matarmarkaður og bókamarkaður þar sem matreiðslubækur verða seldar á sérstökum afslætti ásamt fleiru.

Hápunktur hátíðarinnar verður þegar kokkarnir keppa sín í milli og kokkur hátíðarinnar verður krýndur. Siggi segir hátíðina hafa fest sig rækilega í sessi. „Síðasta vikan í febrúar er undirlögð af Food&Fun og er orðin að föstum lið í hugum manna, rétt eins og 17. júní og verslunarmannahelgin.“

Til landsins er kominn þrjátíu og fimm manna hópur kokka og dómara úr öllum heimshornum. Munu kokkarnir koma sér fyrir á tuttugu veitingastöðum um alla miðborg.

20.000 manns er gert ráð fyrir að bragði á krásunum.

„Sé miðað við árin á undan gerum við ráð fyrir að matreiða ofan í tuttugu þúsund manns allt í allt á meðan á hátíðinni stendur,“ segir Siggi spenntur.

Aðspurður um hvað geri hátíðina jafn sérstaka og raun ber vitni, stendur ekki á svörum.

„Öll gleðin. Þetta snýst ekki bara um að fá góðan mat í maga, heldur líka um allt fjörið og glaðværðina sem skapast inni á veitingastöðunum. Best er að líkja þessu við að horfa á „feel good“-mynd. Maður kemst ekki hjá því að komast í gott skap.“

gudrun@frettabladid.is

GLEÐIN VIÐ VÖLD Siggi Hall matreiðslumeistari líkir Food&Fun við að horfa á „feel good“-mynd.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

➜ Food&Fun veitingastaðir 2015

- Kjallarinn
- Lava Restaurant
- Smurstöðin
- Apótek restaurant
- KOL restaurant
- Kopar
- Sushisamba
- Slippbarinn
- Steikhúsið
- Nauthóll
- Grand restaurant
- VOX
- Sjávargrillið
- Satt restaurant
- Kolabrautin
- Höfnin
- Grillið
- Gallery restaurant/ Hotel Holt
- Dill
- Fiskfélagið

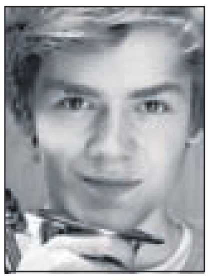
TÓNLISTARSKÓLI
FÍH

Útskriftartónleikar og opið hús í Tónlistarskóla FÍH

Föstudaginn 27. febrúar kl. 20:00
verða útskriftartónleikar
Sölva Kolbeinssonar saxafónleikara

sem býður upp á metnaðarfulla dagskrá, með tónlist eftir sjálfan sig ásamt úrvals hljóðfæraleikurum sem eru:

Brian Massaka gítarleikari,
Tómas Jónsson píanóleikari,
Richard Andersson bassaleikari og
Einar Valur Scheving trommuleikari



OPIÐ HÚS - Laugardaginn 28. febrúar kl. 13-16
verður opið hús þar sem boðið verður upp á fjölbreytta tónleika nemenda skólans þar sem fram koma samspilshópar, stórsveit skólans og einleiksatriði. Tilefnið er afmæli Félags íslenskra hljómlistarmanna sem stofnað var 1932 á þessum sama degi.

Sunnudaginn 1. mars kl.16:00
verða útskriftartónleikar
Braga Þórs Ólafssonar rafgítarleikara.

Á efnisskránni eru eingöngu lagasmíðar Braga Þórs sem hann flytur ásamt

Tómasi Jónssyni píanóleikara,
Björgvini R. Hjálmarssyni saxafónleikara,
Ara Braga Kárasyni trompetleikara,
Þorgrími Jónssyni bassaleikara og
Einari Val Scheving trommuleikara.

Tónleikarnir eru ókeypis og öllum opnir á meðan húsrúm leyfir.

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

27. FEBRÚAR 2015

Tónleikar

12.00 Hanna Þóra Guðbrandsdóttir, sópran og Antonía Hevesi, píanóleikari flytja ljóð, bænir og aríur sem tengjast heilagri Maríu og aríu eftir Mozart í Lauganeskirkju. Miðaverð er 1.500 krónur.

12.10 Hádegistónleikar með Íslenska flautukórnum í Listasafni Íslands. Aðgangur er ókeypis.

12.15 Klassík í hádeginu í Menningarhúsinu Gerðubergi. Hulda Björk Garðarsdóttir sópransöngkona og Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari flytja tónlist eftir Brahms, Schubert, Schumann og Strauss. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

20.00 Töfrar Tom Jones í Austurbæ. Matti Matt, Friðrik Ómar og Jógvan Hansen flytja öll bestu lög Tom Jones í bland við ýmist gamanefni ásamt hljómsveit. Miðaverð er 5.990 krónur.

21.00 Rumours með Fleetwood Mac flutt í heild sinni á Kaffi Rauðku í kvöld. Flytjendur eru Magni, Ragnheiður Gröndal, Sigríður Thorlacius, Alma Rut og fjöldi annarra tónlistarmanna.

21.00 Kammerhópurinn Náttey flytur sjö verk eftir Báru Gísladóttur, þar af verða fjögur verk frumflutt. Tvennir tónleikar verða haldnir og þeir seinni hefjast klukkan 22.00. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Bítla tribute bandið Helter Skelter flytur The White Album í heild sinni á Græna hattinum. Miðaverð er 1.800 krónur.

22.00 Ljótu hálfvitarnir á Café Rosenberg í kvöld. Miðaverð er 3.000 krónur.

22.00 Útgáfutónleikar hljómsveitarinnar Ottoman vegna útgáfu plötunnar Heretic á Dillon. Ókeypis inn.

22.00 Aukatónleikar hljómsveitarinnar Nýdönsk í Bæjarbíó. Sveitin leikur sín þekktustu lög auk laga af Diskó Berlín.

22.00 Oyama og Brött brekka á Bar 11 í kvöld. Aðgangur ókeypis.

23.00 Tónleikar með hljómsveitunum Skerðing, Pink Street Boys og Caterpillarmen á Gauknum. Miðaverð er 1.000 krónur.

Opnanir

18.00 Mikkeller & Friends Reykjavík opnar á Hverfisgötu 12.

Uppákomur

16.00 Skúli - Craft Bar heldur upp á afmæli bjórsins og byrjar að fagna í kvöld.

20.00 Pitch-kvöld Gulleggsins í Stúdentakjallaranum. Tíu frumkvöðlar kynna hugmynd sína fyrir dómnefnd á tveimur mínútum. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Málþing

13.00 Opið málþing á Hotel Nordica á vegum Einstakra barna vegna dags sjaldgæfra sjúkdóma þann 28. febrúar.

13.30 Málþingið Trú, menning, samfélag til heiðurs dr. Gunnari Kristjánssyni, sem stendur á sjötugu, í Þjóðminjasafninu.

Tónlist

00.00 Dj Frímann og Introbeats þeyta skífum á Dollý í kvöld.

20.00 Trúbadorarnir Gísli og Roland á Dubliner í kvöld.

21.00 Rafnæs #2 dj kvöld á Paloma í kvöld.

22.00 Trúbadorarnir Tryggvi, Hjálmar og Dagur á English Pub í kvöld.

23.00 Dj KGB þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

23.00 Dj Sunna Ben og dj Sura þeyta skífum á Prikinu í kvöld.

23.00 Ingvar Grétarsson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

Fyrirlestrar

12.00 Guðni Th. Jóhannesson, dósent í sagnfræði, flytur fyrirlesturinn Vonir ömmu, veruleiki pabba. Munur kyns og kynslóða í fyrirlestraröðinni Margar myndir ömmu í stofu 132 í Öskju. Viðburðurinn er öllum opinn.

20.00 Dr. Haraldur Erlendsson, heldur fyrirlestur sem hann nefnir: Shakti og prana. Hið andlega vekjandi afl og lífsaflið í húsi Lífspekifélags Íslands, Ingólfsstræti 22.

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

RISA SKÓSPRENGJA

50-90% AFSLÁTTUR

Í FULLUM GANGI ÚT 2. MARS

VANS
VAGABOND SHOEMAKERS
Tamaris
ara
ecco
SIXMIX

Toppskórinn
Markaður Smáratorgi

Toppskórinn
Outlet Grafarholti

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

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

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

598 kr. kg. Verð áður 698 kr.kg
Ali Grísabógur *ferskur*

1098 kr. kg. Verð áður 1598 kr.kg.
Ali Ferskur úrb. grísahnakki í sneiðum

1098 kr. kg. Verð áður 1398 kr.kg.
Ali Ferskar grískótilettur m.beini

695 kr. kg.
Bónus **Kjúklingaleggir**

BÓNUS heill steiktur kjúklingur (kaldur)

998 kr. stk.ca.1100g

695 kr. kg.
Bónus **Blandaðir ferskir kjúklingabitar**

359 kr. 125g
Bónus **Lambhagablanda**

NAUTA Veisla

3598 kr. kg.
Upprunaland Þýskaland
Nautaveislu **Ribeye í sneiðum**

50% AFSLÁTTUR
Opera d´ Italia þurskinka
Best fyrir 5.mars 2015

199 kr. pk.
Verð áður: 398 kr.pk.

ÍSLANDS LAMB

3898 kr. kg.
Íslandslamb **Ferskt lambafillet**

SÆTAR-FRANSKAR

498 kr. 567g.
ALEXIA **Sætar franskar kartöflur**
567g - Engin transfita

198 kr. 120g
Lambhagasalat
í potti 120g

STJÖRNUGRÍS
1.flokks íslenskt grísakjöt

BBQ GRÍSARIF

Fulleldud **GRÍSARIF**-Þarf aðeins að hita í ofni í 30 mín. við hita 180°

1198 kr. kg.

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu **Gilda a.m.k. til 1.mars**

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

LÍFIÐ

LENGSTI MAÐUR Í HEIMI Kristian Matson gefur út plötu í ár.
FRÉTTABLAÐIÐ/NORDIC PHOTOS

10 lög sem þú ættir að hlusta á

The Tallest Man on Earth – Sagres
Sænski trúbadorinn Kristian Matson gefur út sína fjórðu hljóðversplötu í maí.

Moon King – Apocalypse
Aðdáendur Smashing Pumpkins ættu að eiga auðvelt með að fíla þetta lag.

Drake – Energy
Erfitt var að taka eitt lag út fyrir sviga af fjórðu plötu rapparans.

Antimony – So Bad
Íslensk hljómsveit með kanadíska söngkonu. Afslappað „chillwave“ goth-skotið synþapopp.

Torche – No Servants
Hrátt bílskúrsrokk frá Miami af plötunni Restarter.

Dear Roughe – Black to Gold
Enn ein kanadíska tengingin. Rafdúó frá Vancouver sem vinnur að sinni fyrstu breiðskífu.

Romare – Motherless Child
Motherless Child er önnur smáskífa plötunnar Projections sem var að koma út.

Sundara Karma – Loveblood
Bretar mega vart halda vatni yfir Sundara Karma þessa stundina.

Big Sean – Win Some, Lose Some
Eitt ferskasta lagið af annars heilsteyptri plötu.

Black Zone Myth Chant – He Evil
Sækadelísk elektróník frá dularfullum listamanni.

Tveir af helstu kyndilberum rappsins gefa út nýjar plötur

Big Sean og Drake gáfu báðir út plötur í mánuðinum. Drake er sagður standa í útistöðum við plötufyrirtækið sem hann er á samningi hjá og setti plötuna sína beint á netið, öllum að óvörum. Plata Big Sean kom út í vikunni og hefur fengið fína dóma. Hann rappaði persónulega fyrir Kanye West og fékk samning.

Febrúarmánuður er gjöfull fyrir aðdáendur rapptónlistar, því bæði Drake og Big Sean gáfu út plötur sínar í mánuðinum. Eflaust má ýmislegt líkt með tónlist kappanna, en bakgrunnur þeirra er ólíkur. Drake, sem er frá Toronto í Kanada, vann sig inn í rappið eftir að hafa fyrst slegið í gegn sem leikari í heimalandinu og í Bandaríkjunum. Big Sean er frá Detroitborg í Bandaríkjunum og komst í sviðsljósið fyrir tilstuðlan Kanye West.

Halasnældur vörður að velgengni

Báðir rappararnir sköpuðu sér vinsældir með því að gefa út halasnældur (sem á ensku eru gjarnan kallaðar mixtape). Slíkar snældur eru yfirleitt eingöngu gefnar út á netinu og eru efnistök rappara frjálslegri á þeim en eiginlegum breiðskífum, því þeir þurfa ekki að hafa áhyggjur af sölutölum og vinsældalistum. Oft endurnýta rapparar lög frá öðrum á slíkum snældum og gera þau algjörlega eftir sínu höfði. Bæði Drake og Big Sean slógu í gegn með halasnældum, sem var halað niður af netinu í gríð og erg.

Óvænt útspil Drake

Nýjasta plata Drake, sem ber titilinn If You're Reading This It's Too Late, kom óvænt út á miðnætti 13. febrúar. Upphaflega stóð til að gefa plötuna út sem ókeypis halasnældu á vefsíðunni DatPiff, en plötufyrirtækið Cash Money, sem Drake er með samning hjá, stöðvaði útgáfuna í gegnum vefsíðuna og fór platan í verslun iTunes og Spotify, þar sem hún hefur slegið met í sölutölum. Talið er að Drake eigi í útistöðum við plötufyrirtækið.
Miklar deilur geisa nú á milli rapparans Lil' Wayne og eiganda Cash Money, sem gengur undir nafninu Birdman. Þeir tveir hafa átt í innilegu sambandi til fjölda ára og hefur Lil' Wayne talað um Birdman sem föður sinn. En eftir að sló í brýnu með þeim félögum þykir líklegt að Drake vilji komast undan samningi við Cash Money og fylgja félaga sínum Lil' Wayne eitthvað annað.

Rappaði fyrir Kanye West

Árið 2005 frétti Big Sean, sem var þá lítt þekktur rappari, af því að stórstjarnan Kanye West væri í viðtali á útvarpsstöð í Detroit, skammt frá heimili Big Sean. Sá lítt þekkti brunaði af stað og náði að hitta Kanye West í andyri útvarpsstöðvarinnar. Þar fékk Big Sean að rappa sextán línur og má með sanni segja að hann hafi gripið gæsina. Tveimur árum eftir þennan stutta fund félaganna var Big Sean kominn með samning hjá plötufyrirtækinu G.O.O.D. Music, sem Kanye West stýrir.

BIG SEAN
Aldur: 26 ára
Plötufyrirtæki: G.O.O.D. Music og Def Jam
Nýjasta platan: Dark Sky Paradise, sem hefur fengið fjórar stjörnur á Billboard og þrjár stjörnurí Rolling Stone.

DRAKE
Aldur: 28 ára
Plötufyrirtæki: Young Money–Cash Money.
Nýjasta platan: If You're Reading This Its Too Late, sem hefur fengið fjórar stjörnur í Rolling Stone, The Guardian og The Telegraph.

12.02.2015 → 19.02.2015

LAGALISTINN

1	▶	Mark Ronson/Bruno Mars	*Uptown Funk*
2	▲	Amabadama	*Hermenn*
3	▶	Valdimar	*Ryðgaður dans*
4	▶	Taylor Swift	*Blank Space*
5	▲	Ellie Goulding	*Love Me Like You Do*
6	▼	Friðrik Dór	*Once again/Í síðasta skipti*
7	▲	María Ólafsdottir	*Unbroken/Lítil skref*
8	▲	Kelly Clarkson	*Heartbeat Song*
9	▼	Sam Smith	*Like I Can*
10	▼	Maroon 5	*Sugar*

TÓNLISTINN

1	▶	**Ýmsir**	**Söngvakeppnin 2015**
2	▲	Ýmsir	*Fyrir börnin*
3	▼	AmabAdamA	*Heyrðu mig nú*
4	▲	Kaleo	*Kaleo*
5	▲	Páll Rósinkr. og Margrét Eir	*If I Needed you*
6	▲	Ýmsir	*This Is Icelandic Indie Music Vol. 2*
7	▲	Ásgeir	*In The Silence 3CD*
8	▲	Ýmsir	*Pottþétt 63*
9	▲	Prins Póló	*Sorrí*
10	▲	Mammút	*Komdu til mín svarta systir*

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

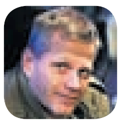
Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. **Þátttakendur í Lagalistanum** Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og K100,5. Auk þess er tekið mið af sölu og spilun á Tónlist.is og spilun á Spotify. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa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

Tíst vikunnar Óskarsverðlaun og veðurpirringur

Brynhildur Bollad.
@brynhildurbolla
Hvernig geta almennir Bandaríkjamenn aðeins keypt sér jakkaföt í sjöfaldri yfirstærð, þegar þeir frægu eru í þeim vel sniðnum? **#óskarinn**

Steindi JR
@SteindiJR
Gjörsamlega óþolandi að engir karlmenn séu tilnefndir í flokknum besta leikkona í aukahlutverki **#oskarinn**

Þóra Tómasdóttir
@thoratomas
Patricia Patricia Patrica Patricia Patricia Patrica Patricia Patricia Patrica Patricia Patricia Patrica **#oskarinn**



Þorsteinn Guðmunds
@ThorsteinnGud
Þetta er veður til að búa til börn. (Eða leggja sig bara).

Lára Björg
@LaraBjorg
Auðvitað í djöfla lifur er spáð stormi í Kef í fyrró þegar ég á að „lenda“. **#náiðífroðuna-fyrirflugbrautinastrax #aldreierþettabaraílagi #oj**

TÓNLEIKAFERÐ Skyldu Rihanna og Kanye koma við á Íslandi eftir tónleikana í Eistlandi?

Rihanna og Kanye saman í tónleikaferð

Tónleika- og umboðsfyrirtækið Live Nation hefur staðfest að Rihanna og Kanye West muni halda tónleika saman í Tallinn í Eistlandi þann 25. júlí. Gáfu þau nýlega út lagið FourFiveSeconds með Paul McCartney. Líklegt þykir að þau muni koma fram á fleiri tónleikum saman, en ekkert hefur verið staðfest varðandi það enn. Gefur þetta sögusögnunum um að Rihanna sé á leið til Íslands byr undir báða vængi. Það er því spurning ef Rihanna heldur tónleika á klakanum í sumar, hvort Kanye verði með í för.

DAÐRAÐ AF MIKLUM MÓÐ Lupita og Leto yrðu einstaklega huggulegt par ef svo færi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Lupita og Leto kærustupar?

Sögusagnir um meint ástarsamband leikaranna Jarrets Leto og Lupitu Nyong'o fljúga fjöllunum hærra. Leto er sagður daðra af miklum móð við leikkonuna ungu, sem einna þekktust er fyrir Óskarsframmistöðu sína í Twelve Years a Slave.

Hún sagði nýverið skilið við kærasta sinn, rapparann K'naan, en hefur heldur betur jafnað sig ef marka má heimildarmenn.

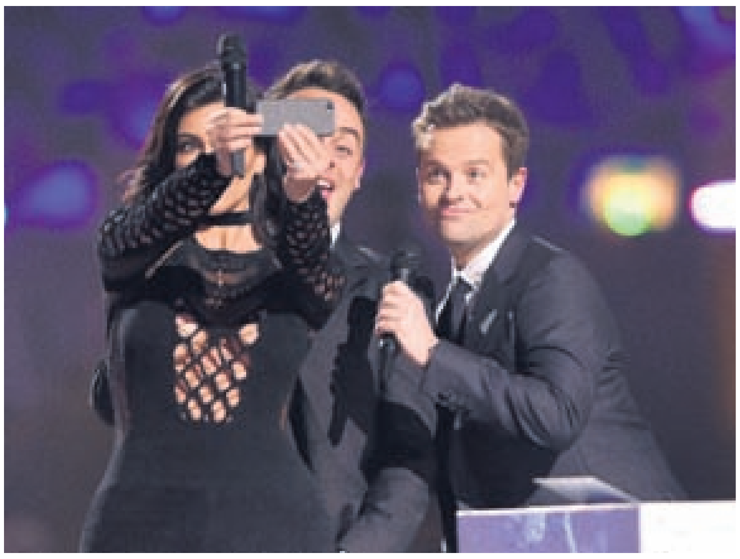
Vinir Nyong'o segja hana eldheita fyrir Leto og hún sé meira en tilbúin að binda sig.

Gárungar segja hins vegar að Leto sé mikill daðrari í eðli sínu og harla ólíklegt að hann ætli sér nokkuð með Nyong'o.

FÖLL, FJÖR OG MISHEPPNAÐAR SJÁLFSMYNDIR Á BRIT AWARDS

Brit-verðlaunin voru afhent með viðhöfn í London á miðvikudagskvöld. Helstu sigurvegarar kvöldsins voru þeir Ed Sheeran fyrir plötu ársins og besti karlsöngvarinn og Sam Smith sem besti nýliðinn og fyrir besta árangur erlendis. Önnur verðlaun fóru til Marks Ronson fyrir besta lagið, Uptown Funk, One Direction fyrir besta myndbandið, James Bay fékk Critics Choice-verðlaunin og Royal Blood var valin besta hljómsveitin.

SUNGIÐ Í RIGNINGU Söngkonan Paloma Faith fór heim með verðlaun sem besti kvenflytjandi ársins. Hún tók lagið Only Love Can Hurt Like This í hellidembu á sviðinu.



MISHEPPNUÐ SELFIE Kim Kardashian reyndi að taka sjálfsmynd með kynnum hátíðarinnar, þeim Ant og Dec, en henni gengur sennilega betur að taka mynd af sér sjálfri, því myndin klúðraðist.

MYNDBAND ÁRSINS Strákasveitin One Direction vann Twitter-kosninguna um besta myndbandið við lagið You&I. Þar sem strákarnir eru staddir í Japan á tónleikaferð sendu þeir Simon Cowell til að taka við verðlaununum fyrir þeirra hönd.

BESTU VINKONUR Söngkonan Ellie Goulding afhendir hér nýju bestu vinkonu sinni, Taylor Swift, verðlaun sem hún fékk fyrir að vera besta alþjóðlega söngkonan.

ÞAKKLÁTUR Hinn 22 ára gamli Sam Smith hefur svo sannarlega sigrað heiminn síðastliðið ár og fór heim með tvenn verðlaun, sem besti nýliðinn og fyrir besta árangur erlendis.

BESTA HLJÓMSVEITIN Rokkararnir í Royal Blood komu flestum í opna skjöldu þegar þeir unnu til verðlauna sem besta breska hljómsveitin.

BESTA PLATAN Ed Sheeran tekur hér við Brit-verðlaunum fyrir bestu plötu ársins, X, úr höndum leikarans Russell Crowe.

ENGU GLEYMT Söngkonan Madonna kom síðast fram á Brit-verðlaunahátíðinni fyrir 20 árum og því var beðið með eftirvæntingu eftir lokaatriðinu hennar. Það fór þó ekki betur en svo að hún datt aftur fyrir sig í miðju atriði.

KANYE AÐ VERA KANYE Rapparinn Kanye West flutti glænýtt lag, All Day, á hátíðinni við góðar undirtektir í salnum. Með honum á sviðinu var hópur dansara, vopnaður nokkurs konar byssum sem spúðu eldi.

Sannkallað sigurbragð

Food & Fun

Founding sponsor ICELANDAIR

Kokkakeppni Food & Fun

28. febrúar

kl. 13.00 – 17.00

Salurinn Norðurljós í Hörpu

REYKA VODKA

Reyka Vodka Kokteilkeppnin hefst kl. 15.00

Food & Fun hefur löngum verið einn af hápunktum ársins í íslenskri veitingaflóru. Nokkrir gestakokkar keppa sín á milli um titilinn Food & Fun matreiðslumaður ársins í Hörpunni á laugardaginn.

Veitingastaðirnir sem taka þátt í hátíðinni munu bjóða gestum að bragða á dýrindismat sem gerður er úr íslensku hágæðahráefni.

Landssamband Smábátaeigenda leggja línubátum við Ingólfsgarð og þar geta gestir hitt sjómenn sem eru að koma af miðum. Jafnvel fengið keyptan ferskan línufisk beint úr bát.

ÚTÓN kynnir metnaðarfull verkefni á erlendum mörkuðum þar sem íslensk tónlist er í öndvegi.

Búnaðarþing Bændasamtaka Íslands verður sett á sunnudeginum 1. mars kl. 12:30. Grillvagn sauðfjárbænda verður á staðnum og kjötmeistarar elda ljúffenga rétti af sinni alkunnu snilld.

Vetrarmarkaður Búrsins

Laugardaginn 28. febrúar og sunnudaginn 1. mars

kl. 11:00 - 17:00

www.foodandfun.is **#foodnfun2015**

ICELANDAIR · Reykjavík · Iceland · SI · Penninn Eymundsson · Bændasamtök Íslands

VÍKING · Bílaleiga Akureyrar Europcar · Landssamband smábátaeigenda · Inspired by Iceland · Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi · ÚTÓN

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	
STILL ALICE	8, 10:10	L
ANNIE	5	L
VEIÐIMENNIRNIR	8, 10:30	16
HRÚTURINN HREINN	3:50	L
FIFTY SHADES OF GREY	8	16
KINGSMAN	10:40	16
SVAMPUR SVEINSSON 2D	6 - ÍSL TAL	L
PADDINGTON	3:50, 6 - ÍSL TAL	L

SAMBÍÓIN

Magnaður þriller byggður á metsölubókinni ÁÐUR EN ÉG SOFNA
Frá framleiðandanum Ridley Scott
Nicole Kidman Colin Firth Mark Strong
BEFORE I GO TO SLEEP

Meryl Streep, Emily Blunt, Chris Pine og Johnny Depp
INTO THE WOODS
Tilnefnd til 3 óskarsverðlauna

HOT TUB TIME MACHINE 2

1 ÓSKARSVERÐLAUN
Besti leikari í aðalhlutverki - Eddie Redmayne
The THEORY of EVERYTHING

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 5:50 - 8 - 10:10
BEFORE I GO TO SLEEP VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 5:50 - 8 - 10:40
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8 - 10:10
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5:20 - 8 - 10:40
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 5:20 - 8
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
AMERICAN SNIPER	KL. 10:40
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 3:40

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 10:30
INTO THE WOODS	KL. 8
ANNIE	KL. 8
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 10:30
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
PADDINGTON ÍSL TAL	KL. 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 5:50 - 8 - 10:10
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. 10:30
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
THE IMITATION GAME	KL. 8

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
INTO THE WOODS	KL. 5:20 - 8 - 10:40
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 5:20 - 8 - 10:40
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
THE IMITATION GAME	KL. 8 - 10:30

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 10:40
INTO THE WOODS	KL. 5:20 - 8
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 10:40
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

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

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%		
ANNIE	KL 5 - 8	7
INTO THE WOODS	KL 5	7
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL 8 - 10.10	16
HRÚTURINN HREINN	KL 3.30	L
FIFTY SHADES OF GREY	KL 8 - 10.45	16
KINGSMAN	KL 8 - 10.45	16
PADDINGTON	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
THE WEDDING RINGER	KL 10.50	12

HÁSKÓLABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%		
ANNIE	KL 5.30	7
VEIÐIMENNIRNIR	KL 5.30 - 8 - 9 - 10.40	16
BIRDMAN	KL 5.30 - 8 - 10.40	12
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: e Miði

Öskrandi í Austurstræti

BAKÞANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Ég var brjálaður sem ég verð alls ekki oft. Reykurinn streymdi út um eyrun og augun rauð. Sökudólgurinn var ég sjálfur. Mig langaði að gráta og leitaði að vegg til að kýla. Öll skiptin sem ég hafði hrist hausinn yfir kjánaprikunum sem höfðu komið sér í sömu stöðu. Þvílík fífl. Nú var ég boðinn velkominn í klúbbinn. Heiðursmeðlimur jafnvel.

FARSÍMINN kostaði mig 100 þúsund kall. Það er stóra atriðið enda rándýr fjárfesting þó svo ansi margir í hinum vestræna heimi og víðar virðist hafa ráð á henni. Fyrir utan símanúmerin, ljósmyndirnar og persónulegar upplýsingar eru öll þau skilríki sem skipta mig máli áföst símanum í þar til gerðu hulstri. Það ætti reyndar að auka líkurnar á að síminn kæmist til skila ef finnandinn væri engill. Stórt ef.

EKKI NÓG MEÐ það heldur var ég staddur inni á skemmtistað sem ég reyni að forðast eins og heitan eldinn. Talandi um að bæta gráu ofan á svart. Staður sem aðeins spólgröðustu og snobbuðustu menn og konur bæjarins ættu að hætta sér inn á korteri fyrir lokun. Reyndar naut ég góðs af því að forstjóri hjá nýsköpunarfyrirtæki í borginni bauð upp á drykki. Hann þekki ég nú samt ekki neitt.

ÞAR SEM ég leitaði í örvæntingu að símanum og velti fyrir mér hver gæti hafa stolið honum úr jakkavasanum var ég strax kominn að einni niðurstöðu. Fækka ferðum mínum út á lífið. Ég væri greinilega ekki fær um að bregða mér í miðbæinn án þess að gera mig að fífli eins og raunin var orðin. Enginn sími í sætunum, enginn sími á gólfinu og allir tíu vasarnir tómir við tíunda tékk.

SVO LÁ hann þarna. Aleinn og yfirgefinn beið hann mín á borðinu. Versta nótt ársins breyttist í þá bestu á augabragði þar sem ég um leið yfirgaf staðinn ömurlega, með símann í hendi, og hljóp öskrandi af gleði út í bylinn í Austurstræti.

MEÐ DÓTTURINNI Fanney Svansdóttir byrjaði að hanna föt eftir að hún varð ófrísk af dótturinni Rán.

„Ég kýs að hafa hlutina einfalda og stílhreina, og fannst barnafatatískan alltof bleik og blá.

Hannar ungbarnaföt á framtíðarhipstera

Fanney gafst upp á lélegu framboði ungbarnafata og sjálfmenntaði sig á netinu. Framtakið er andsvar við kynbundnum hugmyndum um liti á fötum fyrir börn.

Jarðlituð, kynlaus og vönduð týpuföt, líkt og fullorðna fólkið klæðir sig oft í, á lítil börn er framlag Fanneyjar Svansdóttur í flóru barnafatatískunnar á Íslandi í dag. Hún hannar, framleiðir og selur fatnaðinn undir merkinu Ylur.

„Ég kýs að hafa hlutina einfalda og stílhreina, og fannst barnafatatískan alltof bleik og blá,“ segir Fanney um kveikju hugmyndarinnar. Fanney hefur alla tíð verið áhugasöm um tísku en fór ekki að gefa barnatísku gaum fyrr en hún varð sjálf ófrísk. Dóttir hennar er nú eins og hálfs árs og mögulega eitthvert best klædda barn bæjarins.

Hvað gera konur þegar þær sjá gat í markaði? Jú, þær fylla upp í það. Vinsældir týpufata á börn eru gríðarlegar um þessar mundir og segir Fanney vissulega trend í gangi í þessum anga tískunnar eins og öðrum.

„Sinnepsgulur hefur til dæmis verið afar eftirsóttur litur hjá mínum viðskiptavinum,“

Fanney leggur mikið upp úr þægindunum í takt við gæði, og prjónar einungis úr merínóull, sem er hlý, mjúk og stingur ekki litla kroppa.

TÖFF TÝPUFÖT Fötin sem Fanney hannar og prjónar fyrir litla hipstera.

Sjálfmenntuð af netinu

„Ég hafði ekki prjónað annað en fjölmarga trefla í gegnum tíðina svo þetta var áskorun.“

Þrátt fyrir reynsluleysið beið Fanney ekki boðanna og leitaði á náðir YouTube og Pinterest þar sem hún lærði helstu trixin.

„Í framhaldinu kenndi ég mér svo að hekla og síðan hef ég ekki stoppað.“

Eins og staðan er núna leggur fólk inn pantanir og Fanney mundar prjónana. Þó er sjaldan stund milli stríða því Fanney hefur lengi reynt að koma sér upp lager án árangurs, þvílík er eftirspurnin.

„Það er auðvitað takmarkað hvað tvær hendur komast yfir í einu, en ég er eini starfsmaðurinn,“ segir Fanney kímin.

Óhætt er að fullyrða að Fanney sitji sjaldan auðum höndum en samhliða því að prjóna látlaust eftir pöntunum nemur hún félagsráðgjöf við Háskóla Íslands og útskrifast í vor.

„Eftir útskrift fer allt á fullt, en ég er þegar komin með heilan helling af hugmyndum sem þurfa að komast í framkvæmd,“ segir þessi framtakssama kona að lokum.

gudrun@frettabladið.is

BÍÓ ★ PARADÍS

The kidnapping of Michel Houllebeq	18.00
The mafia only kills in summer	18.00
Remake me	18.00
Action4climate	20.00
The man in the orange jacket Q&A	20.00
Eyes of a thief	20.00
Sprettfiskur - íslenskar stuttmyndir	22.00
Two men in town	22.00
What we do in the shadows	22.30

WWW.STOCKFISHFESTIVAL.IS

HARPA 6. OG 7. MARS
BUBBI OG DIMMA
UPPSELT 6. MARS!
UPPSELT 6. MARS! VIÐ BÆTUM VIÐ ÖÐRUM TÓNLEIKUM
7. MARS Í HÖRPU
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!
EINSTÖK STUND Í ROKKSÖGUNNI ÞAR SEM FLUTT VERÐA LÖGIN AF PLÖTUNUM GEISLAVIRKIR / UTANGARÐSMENN OG LILY MARLENE / DAS KAPITAL
prime
midi.is
HARPA
MIÐASALA Á WWW.HARPA.IS OG WWW.MIDI.IS

KR tryggði sér deildarmeistaratitilinn

KÖRFUBOLTI KR-ingar náðu að tryggja sér deildarmeistaratitilinn með öruggum sigri á Skallagrími í 19. umferð Dominos-deildar karla í körfubolta í gær. Þar sem Grindavík náði að vinna tíu stiga sigur á Tindastóli fyrir norðan getur ekkert lið náð KR úr þessu. KR-ingar geta því farið rólegir í næstu leiki í deildinni.

Þeir voru án Pavel Ermolinskij í kvöld en ekki er ljóst hvenær hann kemur til baka en svo gæti farið að hann spili ekki meir. Næsti leikur deildarmeistaranna er gegn Stjörnunni sem náði að leggja KR í úrslitum bikarsins. - hbg

Sverre tekur alfarið við Akureyrarliðinu næsta vetur

HANDBOLTI Sverre Andreas Jakobsson, landsliðsmaður í handbolta og spilandi aðstoðarþjálfari Akureyrar handboltafélags í Olís-deild karla, mun að öllu óbreyttu vera aðalþjálfari liðsins á næstu leiktíð.

Sverre hóf tímabilið sem spilandi aðstoðarþjálfari Heimis Arnar Árnasonar, en þegar hann tók skóna aftur ofan úr hillunni og Atli Hilmarsson var ráðinn varð Sverre aðstoðarmaður hans. Atli klárar tímabilið en Sverre tekur svo við. „Þannig var þetta uppsett. Sverre ætlar að hætta að spila eftir þessa leiktíð. Við höfum ekkert sest niður og rætt þetta endanlega, en ef allt fer eins og stefnt var að verður Sverre þjálfari liðsins,“ segir Hlynur Jóhannesson, framkvæmdastjóri Akureyrar handboltafélags.

Breyting verður líklega á heimavelli Akureyrar á næstu leiktíð, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er næsta öruggt að liðið spili í KA-heimilinu frá og með næsta vetri. Hingað til hefur Akureyri spilað í íþróttahöllinni þar í bæ. „Það hefur ekki verið tekin endanleg ákvörðun um þetta. Ég get játað því að umræðan núna er heitari en í fyrra en ég get ekki staðfest að við verðum þar. Þetta er flókið mál. Aðallega viljum við bara spila þar sem okkur mun ganga sem best. Það skiptir öllu máli,“ segir Hlynur Jóhannesson. - tom

HLIÐARLÍNAN Sverre leggur líklega skóna á hilluna og þjálfar Akureyri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

DOMINOS KARLA

KR - SKALLAGRÍMUR 96-86

KR: Michael Craion 22/16 frák, Brynjar Þór Björnsson 19, Helgi Már Magnússon 17, Björn Kristjánsson 17, Þórir Guðmundur Þorbjarnarsson 9, Darri Hilmarsson 8, Finnur Atli Magnússon 4.

Skallagrímur: Tracy Smith Jr. 27/16 fráköst, Sigtryggur Arnar Björnsson 21/8 stoðsendingar, Páll Axel Vilbergsson 16, Magnús Þór Gunnarsson 14/5 stoðsendingar, Davíð Ásgeirsson 7, Daði Berg Grétarsson 1/5 stoðsendingar.

NJARÐVÍK - HAUKAR 78-100

Njarðvík: Stefan Bonneau 40, Mirko Stefán Virijevic 19/9 fráköst, Logi Gunnarsson 8, Snorri Hrafnkelsson 6, Hjörtur Hrafn Einarsson 3, Maciej Stanislav Baginski 2.

Haukar: Haukur Óskarsson 24/4 frá/6 stoðsendingar, Alex Francis 20/18 fráköst/6 stoðsendingar, Kristinn Marinósson 18, Kári Jónsson 18/6 stoðsendingar, Emil Barja 13, Hjálmar Stefánsson 5, Helgi Björn Einarsson 2/4 frá.

TINDASTÓLL - GRINDV. 84-94

Tindastóll: Darrel Keith Lewis 25/8 fráköst/5 stoðsendingar, Myron Dempsey 19/17 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 13, Ingvi Rafn Ingvarsson 9, Pétur Rúnar Birgisson 7, Darrell Flake 6, Helgi Rafn Viggósson 3/9 fráköst, Jónas Rafn Sigurjónsson 2.

Grindavík: Ólafur Ólafsson 21, Rodney Alexander 19/10 fráköst, Jón Axel Guðmundsson 17/8 stoðsendingar, Ómar Örn Sævarsson 12, Jóhann Árni Ólafsson 11/6 fráköst/5 stoðsendingar, Oddur Rúnar Kristjánsson 6, Þorsteinn Finnbogason 3, Daníel Guðni Guðmundsson 3.

ÍR - SNÆFELL 88-82

ÍR: Trey Hampton 20/12 fráköst/5 stoðsendingar, Ragnar Örn Bragason 17, Sveinbjörn Claessen 16/5 fráköst/5 stoðsendingar, Vilhjálmur Theodór Jónsson 14, Hamid Dicko 8/6 fráköst/7 stoðsendingar/6 stolnir, Kristján Pétur Andrésson 7, Pálmi Geir Jónsson 6.

Snæfell: Christopher Woods 35/18 fráköst, Austin Magnus Bracey 13/6 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 10/6 fráköst, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 9, Sveinn Arnar Davíðsson 8/4 fráköst, Snjólfur Björnsson 4, Óli Ragnar Alexandersson 3.

STAÐAN

1. KR 34 stig, 2. Tindastóll 28, 3. Haukar 19, 4. Stjarnan 22, 5. Njarðvík 22, 6. Grindavík 20, 7. Þór 18, 8. Snæfell 16, 9. Keflavík 16, 10. ÍR 10, 11. Fjölnir 8, 12. Skallagrímur 8.

RÍFA KJAFT Leikmaður Besiktas messar yfir Balotelli. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Liverpool og Spurs úr leik

FÓTBOLTI Ensku liðin Liverpool og Tottenham eru úr leik í Evrópudeild UEFA.

Liverpool tapaði fyrir Besiktas í vítaspyrnukeppni. Dejan Lovren klúðraði síðustu spyrnu Liverpool eftir að skorað hafði verið úr níu spyrnum í röð.

Spurs tapaði 2-0 fyrir Fiorentina og tapaði rimmunni 3-1 samanlagt.

Everton er aftur á móti komið áfram eftir annan sigur á Young Boys. - hbg

Frændfélögin á leið í úrslit

Undanúrslit Coca-Cola-bikars karla í handbolta fara fram í kvöld og Fréttablaðið fékk sex leikmenn, úr liðunum í Olís-deildinni sem komust ekki í undanúrslitin, til þess að spá um úrslitin á bikarhelginni.

HANDBOLTI Frændfélögin Valur og Haukar hafa verið mikil bikarlið á síðustu árum og það verður ekki mikil breyting á því ef spámenn Fréttablaðsins hafa rétt fyrir sér enda búast þeir við að liðin mætist í úrslitaleiknum á laugardaginn.

Liðin hans séra Friðriks eiga bæði möguleika á því að vinna sinn fjórða bikarmeistaratitil á stuttum tíma, Haukar frá og með 2010 og Valsmenn frá og með 2008. Haukar eru núverandi bikarmeistarar og hafa náð því að verja bikarmeistaratitilinn einu sinni áður en Haukaliðið vann bikarinn bæði 2001 og 2002. Mótherjar þeirra, FH (Valur) og ÍBV (Haukar), hafa aftur á móti þurft að bíða lengi eftir að komast í bikarúrslitaleikinn, FH-ingar í sextán ár og Eyjamenn í rétt tæpan aldarfjórðung.

Spámenn Fréttablaðsins, sex leikmenn úr liðunum í Olís-deildinni sem náðu ekki að tryggja sér sæti á bikarúrslitahelginni, spá allir að Haukar og Valur mætist í bikarúrslitaleiknum í ár og fimm af sex búast við því að Valsmenn fagni titli á morgun.

Valur og FH mætast í fyrri undanúrslitaleiknum klukkan 17.15 en þetta er þriðji leikur liðanna á fjórtán dögum. Valsmenn unnu hina báða. FH-ingar hafa ekki komist í bikarúrslitaleikinn á þessari öld (síðast 1999) og ekki unnið bikarinn í meira en tvo áratugi. FH tapaði í undanúrslitunum í fyrra og sat þá í fjórða sinn í röð í undanúrslitunum á síðustu sex árum.

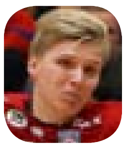
ÍBV og Haukar, Íslands- og bikarmeistararnir og liðin sem mættust í lokaúrslitunum síðasta vor, mætast í seinni undanúrslitaleiknum klukkan 20.00. ÍBV vann Íslandsmeistaratitilinn síðasta vor eftir sigur í oddaleik á Ásvöllum en það eru liðin 24 ár síðan Eyjamenn urðu bikarmeistarar í fyrsta og eina skiptið (1991). Það er jafnframt í eina skiptið sem karlalið ÍBV hefur komist í úrslitaleikinn. Haukar hafa verið þar sjö sinnum frá þeim tíma. ooj@frettabladid.is

RÍKJANDI BIKARMEISTARAR Haukaliðið hefur ekki tapað bikarleik í 24 mánuði en hér fagna Matthías Árni Ingimarsson og Sigurbergur Sveinsson bikarsigrinum í fyrra með stuðningsmönnum liðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SPÁMENN FRÉTTABLAÐSINS

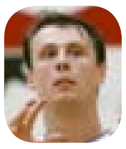
UNDANÚRSLIT COCA COLA BIKARS KARLA I DAG KL. 17:15 **VALUR-FH** OG KL. 20:00 **HAUKAR-ÍBV**

ÖRN INGI BJARKASON
Afturelding



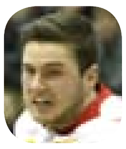
Valur vinnur FH með 1 marki eftir framlengingu
Haukar vinna ÍBV með 5 mörkum
BIKARMEISTARAR 2015 **HAUKAR**

BJÖRGVIN ÞÓR HÓLMGEIRSSON
ÍR



Valur vinnur FH með 4 mörkum
Haukar vinna ÍBV með 2 mörkum
BIKARMEISTARAR 2015 **VALUR**

ÞORGRÍMUR SMÁRI ÓLAFSSON
HK

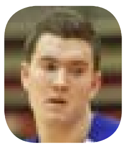


Valur vinnur FH með 3 mörkum
Haukar vinna ÍBV með 1 marki eftir framlengingu
BIKARMEISTARAR 2015 **VALUR**

GARÐAR B. SIGURJÓNSSON
Fram

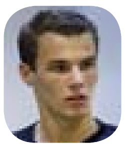
Valur vinnur FH með 5 mörkum
Haukar vinna ÍBV með 1 marki
BIKARMEISTARAR 2015 **VALUR**

EGILL MAGNÚSSON
Stjörnunni



Valur vinnur FH með 3 mörkum
Haukar vinna ÍBV með 1 marki eftir framlengingu
BIKARMEISTARAR 2015 **VALUR**

KRISTJÁN ORRI JÓHANNSSON
Akureyri



Valur vinnur FH með 5 mörkum
Haukar vinna ÍBV með 2 mörkum
BIKARMEISTARAR 2015 **VALUR**

VALUR OG GRÓTTA MÆTAST Í BIKARÚRSLITALEIK COCA COLA BIKARS KVENNA 2015

UNDANÚRSLIT KVENNA

VALUR- HAUKAR 22-20 (11-9)

Valur - Mörk (skot): Kristín Guðmundsdóttir 11/5 (22/6), Sigurlaug Rúnarsdóttir 4 (11), Bryndís Elín Wöhler 2 (2), Aðalheiður Hreinsdóttir 2 (5), Íris Ásta Pétursdóttir 1 (2), Ágústa Edda Björnsdóttir 1 (3), Morgan Marie Þorkelsdóttir 1 (3).

Varin skot: Berglind Íris Hansdóttir 20 (39/2, 51%).

Hraðaupphlaup: 6 (Kristín 2, Sigurlaug 2, Aðalheiður, Ágústa Edda)

Fiskuð víti: 6 (Kristín, Bryndís 2, Aðalheiður, Ágústa Edda, Morgan Marie)

Haukar-kvenna - Mörk (skot): Marija Gedroit 7/2 (17/2), Ragnheiður Sveinsdóttir 3 (3), Ásta Agnarsdóttir 3 (4), Ragnheiður Ragnarsdóttir 3 (6), Karen Helga Díönudóttir 2 (8/1), Karen Ósk Kolbeinsdóttir 1 (3), Gunnhildur Pétursdóttir 1 (7/1).

Varin skot: Sólveig Ásmundsdóttir 21 (41/3, 51%).

Hraðaupphlaup: 6 (Marija, Ragnheiður, Ásta, Ragnheiður Rag,, Karen Helga, Gunnhildur)

Fiskuð víti: 4 (Marija 1, Karen, Gunnhildur 1, Áróra Eir)

ÁTÖK Morgan Marie Þorkelsdóttir sækir að marki Hauka í gær í undanúrslitum bikarsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

UNDANÚRSLIT KVENNA

ÍBV - GRÓTTA 28-34 (14-18)

ÍBV-kvenna - Mörk (skot): Ester Óskarsdóttir 6/2 (15/2), Telma Silva Amado 5 (8), Vera Lopes 5 (8), Elín Anna Baldursdóttir 5/4 (8/5), Díana Dögg Magnúsdóttir 3 (6), Arna Þyrí Ólafsdóttir 1 (1), Jóna Sigríður Halldórsdóttir 1 (1), Kristrún Ósk Hlynsdóttir 1 (1), Drífa Þorvaldsdóttir 1/1 (1/1).

Varin skot: Ólöf Kolbrún Ragnarsdóttir 11/1 (34/2, 32%), Erla Rós Sigmarsdóttir 1 (12, 8%).

Hraðaupphlaup: 1 (Kristrún Ósk)

Fiskuð víti: 8 (Telma 3, Vera 3, Elín, Drífa)

Utan vallar: 4 mínútur.

Grótta-kvenna - Mörk (skot): Laufey Ásta Guðmundsdóttir 10/1 (19/2), Lovísa Thompson 5 (5), Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 4 (4), Arndís Erlingsdóttir 4 (6), Karólína Bæhrenz Lárudóttir 4 (6), Anett Köbli 3 (5), Eva Björk Davíðsdóttir 3 (6), Sunna María Einarsdóttir 1 (1).

Varin skot: Íris B. Símonardóttir 13 (41/7, 32%),

Hraðaupphlaup: 3 (Anna Ú., Arndís, Eva Björk)

Fiskuð víti: 3 (Lovísa 2, Anna Úrsula)

Utan vallar: 6 mínútur.

CASTELLO
BANFI
MONTALCINO

27. FEBRÚAR - 3. MARS

GESTAKOKKURINN

RICCARDO CAPPELLI
&

VÍNSÉRFRÆÐINGURINN

MARCO TERRIBILE

verður með vínkynningu fyrir mat ásamt vínumboðinu Bakkus á sérvöldum Banfi vínum

Riccardo Cappelli & Marco Terribile koma frá Banfi kastala á Ítalíu sem getur af sér gott orð fyrir ríkar vínekrur auk veitingastaðar á heimsmælikvarða. Tekið verður á móti gestum með vínkynningu frá Castello Banfi.

27. febrúar-1.mars mun Hulda Björk Garðarsdóttir syngja vel valin ítölsk lög við undirleik Þóris Baldurssonar.

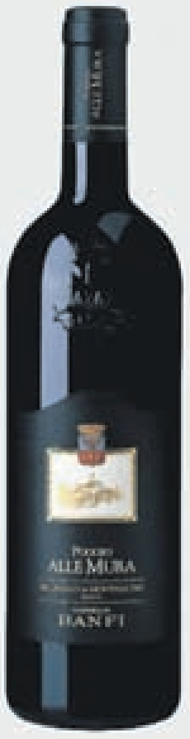
4ra rétta Banfi matseðill

Nauta carpaccio
Með tómatsalsa, parmisan og Kryddjurtar olíu

Andaravioli
Með gulrótarmauki og trufflum

Lamba Trio
Lambahryggur, lambasíða, lambaskanki
(sérréttur hússins hjá Castello Banfi)
Með sætri papriku, kartöflum og rauðvínsgljáa

Eftirlæti Ítala
Með moscadellois og Cantuccini



PERLAN
RESTAURANT

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 19.45
Spurningabomban

Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur liðum, skipuðum tveimur keppendum hvoru, sem þurfa að svara laufléttum og skemmtilegum spurningum um allt milli himins og jarðar.

HOT TUB TIME MACHINE
STÖÐ 2 KL. 21.45 Fyndin ævintýramynd um fjóra vini sem eru orðnir leiðir á lífinu og ákveða að ferðast aftur til áttunda áratugarins í mjög sérstakri tímavél.

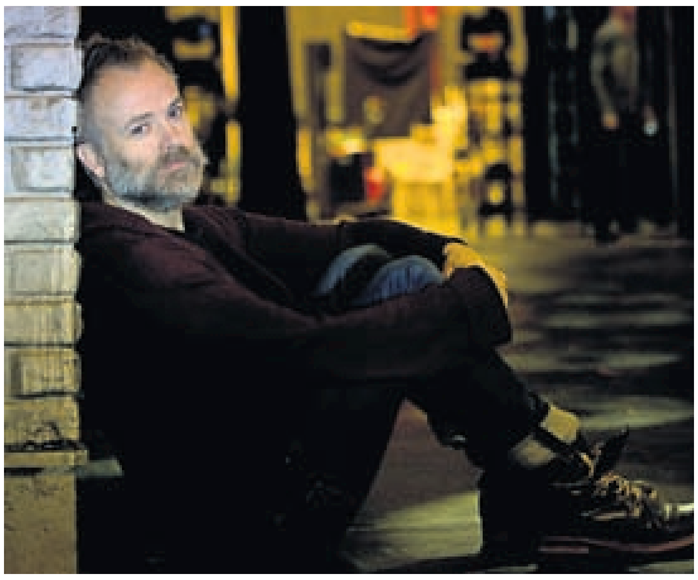
NCIS: NEW ORLEANS
STÖÐ 2 KL. 20.35 Spennuþættir sem gerast í New Orleans og fjalla um starfsmenn systurdeildarinnar í höfuðborginni Washington sem einnig hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.

THE DA VINCI CODE
BÍÓSTÖÐIN KL. 22.00 Kvikmyndagerð vinsælustu spennusögu síðari ára, Da Vinci-lykilsins. Óskarsverðlaunaleikarinn Tom Hanks leikur táknfræðinginn Robert Langdon sem tekur að sér að rannsaka dularfullt morð á safnverði á Louvre-safninu.

FM 957 kl. 16.00
FM95Blö

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

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

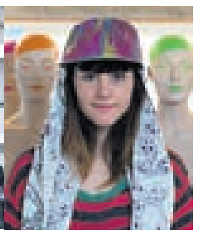


AÐ KOMA ÚT ÚR SKÁPNUM SEM LISTAMAÐUR

Bergur Þór Ingólfsson leikstýrir Billy Elliot í Borgarleikhúsinu og það er samhljómur með lífi hans sem listamanns og baráttusögu Billys.

HÖNNUNARMARSINN AÐ HEFJAST

Kristín Sigfríður og **Tanja Huld** opna skissubækurnar og sýna okkur hönnun sem þær frumsýna á HönnunarMars.



MIKILVÆGAST AÐ FYRIRGEFA SJÁLFUM SÉR

Karlotta Dúfa Markan var í harðri fíkniefnaneyslu í tæp tuttugu ár. Hún bjó á götunni um langt skeið en tilhugsunin um að barnið hennar ætti útigangskonu fyrir móður fékk hana til að breyta lífi sínu.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 Batman. The Brave and the bold
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 McKenna Shoots for the Stars
14.35 Big
16.20 Kalli kanína og félagar
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 Hot Tub Time Machine Fyndin ævintýramynd um fjóra vini sem eru orðnir leiðir á lífinu og ákveða að ferðast aftur til áttunda áratugarins í mjög sérstakri tímavél.
23.20 The Marine 3. Homefront
00.50 Undefeated
02.40 Kill List
04.15 Abraham Lincoln. Vampire Hunter
05.55 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Fiorentina - Tottenham
09.45 Juventus - Dortmund
11.25 Man. City - Barcelona
13.05 Meistarad. - Meistaramörk
13.40 Fimmgangur
16.40 Everton - Young Boys
18.20 Besiktas - Liverpool
20.00 La Liga Report
20.30 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
21.00 Evrópudeildarmörkin
21.50 Þýsku mörkin
22.20 UFC 182. Jones vs. Cormier
00.05 Real Sociedad - Sevilla
01.50 La Liga Report

SPORT 2 *enski boltinn*

12.55 Messan
14.10 Hull - QPR
16.00 Premier League World
16.30 Chelsea - Burnley
18.15 Football League Show
18.45 Crystal Palace - Arsenal
20.30 Match Pack
21.00 Messan
21.40 Enska úrvalsdeildin - upphitun
22.10 Swansea - Man. Utd.
23.55 Southampton - Liverpool
01.40 Messan
02.20 Enska úrvalsdeildin - upphitun

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. Nature's Indestructible Creatures
23.05 Longmire
23.50 The Carrie Diaries
00.35 Community
00.55 American Idol
01.40 True Blood
02.30 Survivors. Nature's Indestructible Creatures
03.25 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**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** Skýjað með kjötbollum á köflum **22.35** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.35 Friends
18.00 New Girl
18.25 Modern Family
18.45 Two and a Half Men
19.10 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
00.20 Pressa
01.05 It's Always Sunny in Philadelphia
01.25 Prime Suspect 4
03.10 Game of Thrones
04.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.20 The Mask of Zorro
11.35 Nine
13.30 Moulin Rouge
15.35 The Mask of Zorro
17.50 Nine
19.50 Moulin Rouge
22.00 The Da Vinci Code
00.50 Family Weekend
02.35 Super
04.10 The Da Vinci Code

RÚV

15.45 Paradís
16.40 Táknmálsfréttir
16.50 Bikarúrslit í handbolta
18.45 Á sömu torfu
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Bikarúrslit í handbolta *(Undanúrslit karla ÍBV-Haukar)* Bein útsending frá undanúrslitaleik ÍBV og Hauka í Coca-Cola-bikar karla.
22.00 Rocky
23.30 Á síðasta snúningi
01.00 Wallis og Edward
02.55 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
14.15 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 The Voice
21.40 The Voice
23.10 The Tonight Show Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
23.55 Jerry Maguire
02.15 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.
03.00 The Tonight Show
03.45 The Tonight Show
04.30 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 Golfing World 2015
08.50 PGA Tour 2015
12.50 Inside the PGA Tour 2015
13.15 PGA Tour 2015 - Highlights
14.10 PGA Tour 2015
18.10 Golfing World 2015
19.00 PGA Tour 2015
23.00 Golfing World 2015

HRINGBRAUT

13.00 ÞJÓÐBRAUT
14.00 ÞJÓÐBRAUT
17.00 ÞJÓÐBRAUT
18.00 ÞJÓÐBRAUT
19.00 ÞJÓÐBRAUT
20.00 ÞJÓÐBRAUT
20.30 ÞJÓÐBRAUT
21.00 HELGIN
21.30 KVENNARÁÐ
22.00 HELGIN
22.30 KVENNARÁÐ
23.00 HELGIN
23.30 KVENNARÁÐ

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

HIN FAGRA OG FORNA

ALBANÍA

PÁSKAFERÐ 28. MARS - 8. APRÍL

Landið sem var lokað svo lengi hefur nú opnast fyrir erlendum ferðamönnum. Enn hefur alþjóðavæðingin ekki enn náð að festa þar rætur og er lítt sjáanleg. Þar má sjá ævaforna menningu, söguna á hverju horni, gríðarfallega náttúru og fagrar strendur og kynnast einstakri gestrisni heimamanna þar sem gömul gildi eru í hávegum höfð.

Verð:
336.950 kr. á mann í 2ja manna herbergi

Innifalið: Flug, hótel í London, hótel með hálfu fæði í Albaníu, öll keyrsla í Albaníu, allar skoðunarferðir, ísl. fararstjóri, skattar og aðgangur þar sem við á.

Trans - Atlantic
Sími 588 8900
www.transatlantic.is

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Lagið Cheerleader með Omi. Það er svo góður fílingur í því og kemur mér alltaf í gott skap."

Tanja Ýr Ástþórsdóttir, ungfrú Ísland.

Platan verður óður til aldamótarapparanna

Toggi Nolem hefur unnið að rappplötu í tvö ár. Meðal gestarappara verða Cell 7, Kött Grá Pjé og 7Berg.

„Ég hef verið að vinna í plötunni í tvö ár með hléum," segir Toggi Nolem. Á næstu mánuðum kemur frá honum rappplata. „Þetta er eitthvað sem ég hef alltaf ætlað að gera og er loksins að klára," segir Toggi. Hann heitir Þorgils Gíslason en er ávallt kallaður Toggi. Þegar hann vinnur að tónlist gengur hann undir listamannsnafninu Nolem. Aðspurður um nafnið segir hann að honum hafi þótt það flott áður. Hann minni að það hafi verið fengið af gamalli Smashing Pumpkins-plötu.

„Ég byrjaði í Skyttunum og hef verið að spila með hinum og þessum síðan þá. Meðal annars Mafama og Forgotten Lores. Ég hef hins vegar ekki gefið neitt út síðan Illgresi kom út."

Á plötunni mun fjöldi gestarappara flytja lög eftir Togga. Þeirra á meðal eru fyrrverandi meðlimir Skyttnanna, Forgotten Lores auk 7Berg, Cell 7 og Kött Grá Pjé.

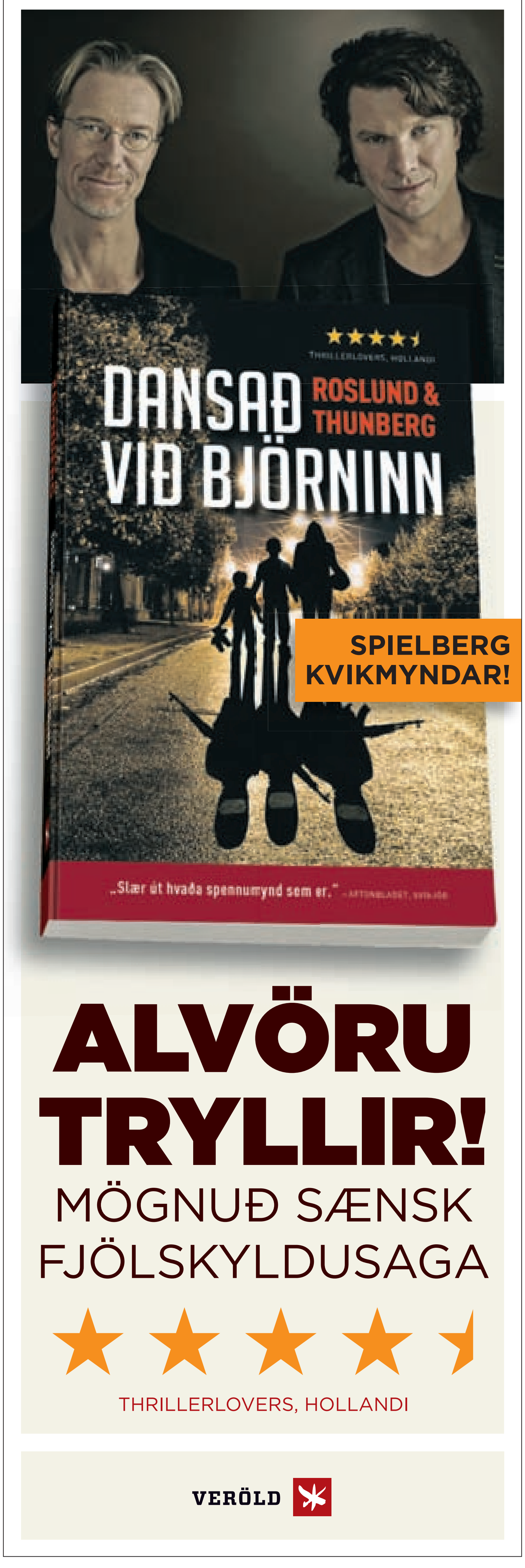
„Ég klára plötuna í mars og í kjölfarið hefst ég handa við að koma henni út."

Nafn plötunnar er enn óákveðið og verður líklega það síðasta sem verður ákveðið. „Ég vil tengja það við hipphoppið sem var í gangi í byrjun aldarinnar.

Það er mjög gaman að vinna með íslenskum röppurum. Þeir eru vel lesnir og maður getur lært mikið af þeim hvað þeir eru að hugsa og pæla. Að mínu mati eru þeir bestu textahöfundar landsins í öllum geirum," segir Toggi. -jóe

> ➜ Íslenskir rapparar eru vel lesnir og maður getur lært mikið af þeim.

HÖFUNDUR Toggi Nolem í stúdíóinu á Akureyri. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN



Í LOFTINU Ingi fer heljarstökk á snjóskautunum. Hér er hann staddur í Austurríki. MYND/DEADCATDIGITAL

Akureyringur kennir stjörnum á snjóskauta

Ingi Freyr Sveinbjörnsson kynntist snjóskautum fyrir átta árum. Hann ferðaðist til Suður-Kóreu að kynna skautana og kenndi Steve-O og Heather Mills á þá.

„Ég setti nýtt hraðamet þegar ég var úti í Austurríki um daginn, var á 111 kílómetra hraða," segir Ingi Freyr Sveinbjörnsson sem hefur náð eftirtektarverðum árangri á snjóskautum. Snjóskautunum er best lýst sem skíðaklossum með áföstum litlum skíðum undir sólanum.

„Ég fór bara og fann bröttustu brekkuna sem ég fann í Austurríki. Hún var mjög brött, nánast eins og að vera í frjálsu falli," segir hann og er þó hvergi banginn. „Það er aðallega þegar ég er að fara á stóran pall og að reyna eitthvað nýtt, þá kemur smá kvíðahnútur í magann en það er bara gaman."

Ingi kynntist skautunum fyrir átta árum í gegn um vin sinn. „Þetta eru skautar sem voru smíðaðir fyrst fyrir mörgum árum og fluttir inn til Akureyrar en seldust í rauninni ekkert rosalega. Svo lést maðurinn sem flutti þetta inn," segir hann og bætir við: „Barnabarn hans er besti vinur minn og ég fann gamalt par hjá honum. Þannig byrjaði ég að fikta við þetta."

Eftir það varð ekki aftur snúið og fyrirtækið Sled Dogs hafði samband við Inga. „Ég átti aldrei von á því að þetta yrði neitt meira en bara ég að renna mér í Hlíðarfjalli. Þeir sáu myndband af mér og báðu mig um að koma út og sjá hvað ég væri að gera."

VIÐ TÖKUR Ingi ásamt félaga sínum við tökur á raunveruleikaþættinum The Jump. MYND/INGIFREYR

Úr varð samstarf þeirra á milli og hefur Ingi meðal annars ferðast til Suður-Kóreu að kynna snjóskautana. „Þetta er að detta inn þar og er að verða svolítið heitt," segir Ingi en hann er að mati fyrirtækisins sá fremsti á snjóskautum í heiminum. „Þeir vilja meina það, ég er sá eini sem er að stökkva og taka heljarstökk á þessu," segir hann hógvær.

Í janúar hélt Ingi til Austurríkis og þjálfaði keppendur í breska raunveruleikaþættinum The Jump. „Þetta er raunveruleikaþáttur þar sem sextán misfrægir einstaklingar prófa alls konar vetrarsport og keppa sín á milli." Meðal þátttakenda voru Steve-O úr Jackass og hin einfætta Heather Mills, fyrrverandi fyrirsæta og fyrrverandi eiginkona bítilsins Pauls McCartney.

„Hann var fyrstur til þess að ná þessu, þurfti mjög lítið að kenna honum. Setti þetta bara á sig og dreif sig," segir Ingi um Steve-O en hann er sjálfur mikill aðdáandi Jackass og hefur fylgst með þáttunum í mörg ár.

Næsta vetur fer hann aftur til Suður-Kóreu og vonir standa til að önnur sería verði framleidd af The Jump en næst á dagskránni eru Iceland Winter Games á Akureyri. „Ég ætla að vera með nokkur pör og leyfa fólki að prófa. Það er aldrei að vita nema maður kíki á brautina og verði með einhverja stæla ef færið er gott," segir Ingi hress að lokum.

gydaloa@frettabladid.is

GILDIR 27.02.15 - 02.03.15

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM

ALLA HELGINA Í ÖLLUM BÚÐUM

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM VÖRUM. TAX FREE TILBOÐ JAFNGILDIR 19,35% AFSLÆTTI. AFSLÁTTURINN ER Á KOSTNAÐ RÚMFATALAGERSINS. VIRÐISAUKA ER AÐ SJÁLFSÖGÐU SKILAÐ TIL RÍKISSJÓÐS.

RÚMFATALAGERINN ER Á 5 STÖÐUM: SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - KORPUTORGI - AKUREYRI - SELFOSSI

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

Póstdreifing

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

Leita að Ellý

„Saga Ellýjar Vilhjálmsdóttur er stór og mikil og hana þarf að segja," segir **Gísli Örn Garðarsson,** leikari og leikstjóri, sem segir þjóðina þekkja lögin en ekki líf söngkonunnar dáðu. Vesturport hefur ákveðið að setja á svið söngleik um Ellý Vilhjálms sem unnin verður upp úr bók um líf söngkonunnar sem Margrét Blöndal skrifaði. Leit er hafin að leik- og söngkonu í hlutverk Ellýjar og öðru fólki í titilhlutverki. „Það var kraftur í þessari konu sem braust áfram í miklum karlaheimi, hún á skilið sinn sess," segir Gísli.

- kbg

Systkini sameina krafta sína á ný

Systkinin **Högni Egilsson** og **Arndís Hrönn Egilsdóttir** leiða saman hesta sína í annað sinn í leiksýningunni Hystory, en síðast unnu þau saman í verkinu Bláskjá eftir Tyrfing Tyrfingsson. Högni semur tónlistina fyrir sýninguna og fer Arndís með eitt aðalhlutverkanna, ásamt Elmu Lísu Gunnarsdóttur og Birgittu Birgisdóttur. Höfundur Hystory er Kristín Eiríksdóttir sem tilnefnd var til Íslensku bókmenntaverðlaunanna fyrir ljóðabókina Kok. Verkið verður frumsýnt á Litla sviði Borgarleikhússins þann 27. mars næstkomandi, og er leikstjóri Ólafur Egill Egilsson.

- asi

Mest lesið Vísir

1. Íslendingur varð fyrir lest í Noregi og lést
2. Rannsókn íslensks læknis: Óvinnufærir vegna löngunar til kynlífs
3. Vilja gæludýrin í strætó
4. Fögnuðu 10 ára afmæli laga sem banna hjónabönd samkynhneigðra
5. Stjórnarmaður vissi ekki af forstjórabíl
6. Kirkjur vilja halda í guðlastsákvæði í hegningarlögum

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

Heilsudýnan sem lætur þér og þínum líða vel!

FERMINGAR-TILBOÐ

Frábært verð!

PLATINIUM 100X200 AÐEINS KRÓNUR 67.425 FERMINGAR-TILBOÐ

GOLD 120X200 AÐEINS KRÓNUR 89.925 FERMINGAR-TILBOÐ

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Charlotte Julien
Dream your world™

25%
FERMINGARAFSLÁTTUR
AF C&J HEILSURÚMUM

Tegund	Stærð	Dýna og Classic-botn	Fermingar-tilboð
C&J Platinum	100x200	89.900 kr.	67.425 kr.
C&J Platinum	120x200	99.900 kr.	74.925 kr.
C&J Platinum	140x200	114.900 kr.	86.175 kr.
C&J Gold	90x200	96.900 kr.	72.675 kr.
C&J Gold	100x200	104.900 kr.	78.675 kr.
C&J Gold	120x200	119.900 kr.	89.925 kr.
C&J Gold	140x200	139.900 kr.	104.925 kr.

AUKAHLUTIR Á MYND: GAFL OG FERKANTAÐAR ÁLLAPPIR

C&J Platinum heilsudýna
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 24 cm.

C&J Gold heilsudýna
- 5 svæða skipt yfirdýna. Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 29 cm.

TEMPUR®
25% AFSLÁTTUR af TEMPUR® í febrúar

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opi› virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is