FRÉTTABLAÐIÐ

54. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 4. MARS 2016

Föstudagsviðtalið

Viljum ekki Benidorm-væða miðborgina

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri ætlar að rétta fjárhag borgarinnar við á einu ári. Hann ætlar að fækka í yfirstjórn ráðhússins og vill ekki fleiri hótel í kjarna miðbæjarins. Ekki sé rétt sem sé sagt að borgarstjórnin pæli bara í 101 en ekki í öðrum hverfum. Hann vill sitja í fjögur ár í viðbót.

SÍÐUR 10-12

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tekjur slitastjórnar Glitnis tvöfölduðust á milli ára

VIÐSKIPTI Steinunn Guðbjartsdóttir og Páll Eiríksson, sem skipuðu slitastjórn Glitnis, fengu 381 milljón greidda fyrir vinnu sína fyrir Glitni á síðasta ári. Greiðslurnar voru tvöfalt hærri en árið 2014 þegar þær námu 190 milljónum króna. Miðað við upplýsingar úr uppgjörum Glitnis kom stærstur hluti greiðslnanna til á síðari hluta ársins, þegar slitastjórnin fékk 263 milljónir króna greiddar.

Greiðslur til Kristjáns Óskarssonar, fyrrverandi framkvæmdastjóra Glitnis, námu 64 milljónum króna á síðasta ári en voru 46 milljónir króna árið 2014.

DV greindi frá því í september að tímagjald slitastjórnarinnar hefði verið hækkað í 57 þúsund krónur í byrjun síðasta árs. Tímagjaldið hafi verið 16 þúsund krónur í upphafi slitameðferðar búsins árið 2009.

Þá greiddi slitastjórnin 4,4 milljarða fyrir ráðgjafarstörf sem er hækkun um 1,1 milljarð milli ára. Mest munar um hækkun á innlendri og erlendri lögfræðiráðgjöf sem nam 2,6 milljörðum á síðasta ári en milljarði árið 2014.

Heildarlaunagreiðslur til almennra starfsmanna slitabúsins námu 388 milljónum króna en þeir voru að jafnaði 18 á árinu að viðbættum þremur verktökum sem störfuðu fyrir Glitni. – ih

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um læk-takkann. 17

SPORT Formaður HSÍ hefur ekki áhyggjur af þjálfaraleysinu. 20

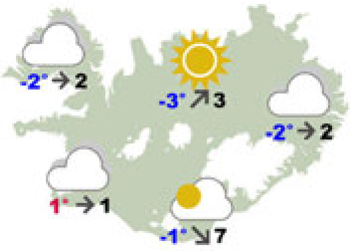
MENNING Skugga-Baldur eftir Sjón frumsýndur í kvöld. 28-30

LÍFIÐ Níels Alvin Níelsson skipuleggur sína fyrstu tónleika. 34-38

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● LÍFIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Vestlæg átt, 3-8 og víða él í dag, en bjartviðri á Norðausturlandi. Hiti kringum frostmark suðvestanlands, en annars fremur kalt. SJÁ SÍÐU 24

Svandís Svavarsdóttir þingmaður vill vita hvaða gögn liggja til grundvallar um sjálfbæra landnýtingu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Spyr um áhrif samninganna

ALÞINGI Svandís Svavarsdóttir þingmaður hefur lagt fram fyrirspurn á Alþingi til landbúnaðarráðherra um hvort nýir búvörusamningar samræmist loftslagsmarkmiðum Parísarsamkomulagsins frá 2015.

Hún vill vita í hverju umhverfisáhrif samninganna felast. Svandís segist ekki hafa ástæðu til að ætla að samningarnir standist ekki samkomulagið. „Þarna er um að ræða stóran samning til tíu ára sem varðar eina af okkar lykilatvinnugreinum. Það skiptir máli að þar liggi fyrir hvernig plönin ríma við loftslagsmarkmiðin.“

Svandís var umhverfisráðherra á síðasta kjörtímabili en segist ekki geta svarað því í fljótu bragði hversu mikið eða lítið íslenskur landbúnaður er umhverfisvænn. Hún segir sóknarfæri í landbúnaði þegar kemur að því að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda. „Það er mjög áhugavert að sjá hver staðan er akkúrat núna. Eigum við ekki að leyfa núverandi umhverfisráðherra að svara því?“ – snæ

> **Þarna er um að ræða stóran samning til tíu ára sem varðar eina af okkar lykilatvinnugreinum.**
>
> Svandís Svavarsdóttir alþingismaður

Tilnefnd til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs

Elísabet Jökulsdóttir og Guðbergur Bergsson eru tilnefnd til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs. Tilnefningarnar voru kynntar opinberlega í gær. Elísabet er tilnefnd fyrir bókina Ástin er ein taugahrúga. Enginn dans við Ufsaklett, en Guðbergur Bergsson er tilnefndur fyrir skáldsöguna Þrír sneru aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hjólaleigur í Reykjavík

BYGGÐAMÁL Borgarráð samþykkti samhljóða á fundi í gærdag að auglýsa í forvali eftir aðilum til að koma á fót og reka hjólaleigu í Reykjavík. Slíkar hjólaleigur hafa fest sig í sessi víða um heim, meðal annars á Norðurlöndunum, og er tilgangur þeirra að veita fólki aðgang að hjóli fyrir ferðir innan borgarmarkanna.

Mögulegar staðsetningar, sem nefndar hafa verið, fyrir slíkar hjólaleigur eru til dæmis í Kvosinni, við Háskóla Íslands, Háskólann í Reykjavík og við Hlemm.

Í september 2014 var skipaður starfshópur um hjólaleigu í Reykjavík og var í minnisblaði hópsins lagt til að aðkoma borgaryfirvalda yrði fyrst og fremst fólgin í að skapa aðstöðu fyrir slíkar leigur, en að aðrir aðilar sjái um uppsetningu og rekstur leiganna. Í forvalinu þarf meðal annars að kanna fjölda hjóla og leigustöðva, tæknilegar lausnir og staðsetningu. – þv

Persónuupplýsingar seldar fyrirtækjum

Með snjalltækni geta fyrirtæki kortlagt hegðun fólks og rýnt í persónuleika. Ný persónuverndarlög í Evrópu verði innleidd 2018 til að auka einstaklingsrétt.

ÖRYGGI „Hversu miklu erum við tilbúin að fórna af friðhelgi okkar og fyrir hvað eða handa hverjum?“ spyr Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar. Fæstir notendur internetsins átta sig á því umfangi upplýsinga sem samfélagsmiðlar og snjallsímaöpp safna um þá og selja jafnvel til þriðja aðila.

Á þriðjudag greindi Fréttablaðið frá því að hægt væri að fylgjast með nákvæmri staðsetningu fólks með einfaldri tækni. Sé fólk með kveikt á staðsetningar-stillingum í símanum sínum eru upplýsingarnar nánast undantekningalaust aðgengilegar, með einhverjum hætti. Helga segir að vandinn sé umfangsmeiri en svo að hægt sé að fylgjast með ferðum fólks.

„Snjalltækin opna fyrir þann möguleika að kortleggja fólk alveg frá A til Ö. Margir hugsa sem svo að þeir hafi ekkert að fela en þegar einstaklingar eru kortlagðir yfir langan tíma þá verður til rýni um hvaða einstaklingur þú ert. Ferðu til dæmis alltaf að skokka á morgnana, eltirðu hagstæð tilboð í netverslunum eða endarðu kvöldið ósjaldan á barnum? Fólk er ekki meðvitað um að þessar upplýsingar ganga kaupum og sölum.“

Helga segir að þetta sé ekki ólöglegt því notendur samþykki eftirlitið sjálfir við upphaf notkunar. „Þessi öpp biðja um samþykki fyrir niðurhali, svo fylgir þessi langi texti sem fólk kannski les ekki. Þar koma fram allar þessar upplýsingar að þú sért að leyfa þessum aðilum sem framleiða öppin að fylgjast með ansi mörgu sem þú gerir. Ef þú hakar í „I agree“ þá er komin heimild samkvæmt persónuverndarlögum.“

Hún segir að stundum sé beðið um að geta staðsett símann við notkun appsins, aðrir hafi aðgang að internetsögu, sms-skilaboðum, tengiliðaskrá og símtalaskrá. „Eitt fyrirtæki kemst inn í símtöl og nokkur inn í myndavél. Þetta á allt að vera í þessu smáa letri.“

Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar, segir von á nýjum lögum varðandi persónuvernd í Evrópu. Réttur einstaklinga verði betur tryggður. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvaða upplýsingar geymir Facebook

- Allt sem þú deilir á síðunni
- Hvaða fólki þú tengist
- Upplýsingar um tölvuna og símann sem þú notar
- Upplýsingar frá þriðja aðila, svo sem auglýsendum
- Kaupsögu þína í gegnum Facebook-síður

Vilji fólk ekkert eftirlit sé það nærri nauðbeygt til að sleppa því að nota snjalltæknina. „Segjum sem svo að þú sért ánægð með að deila upplýsingum með framleiðandanum, en oft á tíðum er neytandinn alls ekki viljugur til að deila neinu með þriðja aðila. Þriðji aðili getur verið tryggingafélag eða annar einkaaðili. Persónuupplýsingar eru orðnar mikilvæg söluvara,“ segir Helga.

Helga segir að von sé á nýjum persónuverndarlögum í Evrópu sem verði innleidd árið 2018. Vilji sé til þess að taka lögin upp hér á landi samtímis Evrópu. „Nýja löggjöfin er að taka miklu betur á þessu og tryggja rétt einstaklinga. Hér á landi eru allir mjög meðvitaðir um þetta. Það á að styrkja réttindi einstaklinga.“ **snaeros@frettabladid.is**

GILDIR 04.03.16 - 07.03.16

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

Fjárfestir fyrir 35 milljarða á þremur árum

ORKUMÁL Fyrirhugaðar fjárfestingar Landsnets í flutningskerfinu nema hátt í 35 milljörðum króna næstu þrjú árin. Þarf að fara allt aftur til ársins 2007 til að finna sambærilegar fjárfestingar í flutningskerfi félagsins.

Alls eru um ellefu milljarðar króna áætlaðir í fjárfestingar í flutningskerfi Landsnets á þessu ári, tæpir fjórtán milljarðar áætlaðir á næsta ári og tæpir tíu milljarðar árið 2018.

Verkefnið Krafla – Þeistareykir - Bakki felur í sér byggingu tveggja háspennulína, samtals rúmlega 61 kílómetri að lengd, og þriggja tengivirkja til að tengja iðnaðarsvæðið á Bakka við Þeistareykjavirkjun og virkjunina við meginflutningskerfið. Áætlanir gera ráð fyrir að verkinu ljúki í september árið 2017.

Á Norðausturlandi er lagning háspennulínu milli Kröflu og Fljótsdals í undirbúningi. Línan verður 122 kílómetrar að lengd og er mat á umhverfisáhrifum hennar á lokastigi. Reiknað er með að framkvæmdum ljúki árin 2017-18.

Undirbúningur framkvæmda er í gangi vegna Sandskeiðslínu 1, sem er 27 kílómetra löng loftlína frá Sandskeiði að Hafnarfirði, sem þarf að reisa svo hægt sé að fjarlægja Hamraneslínur 1 og 2 eins og samkomulag er um við Hafnarfjarðarbæ. Áætlað er að línan verði lögð árin 2017-2018.

Á Reykjanesi er meðal annars vinna að hefjast við Suðurnesjalínu 2, 32 kílómetra langa háspennulínu frá Hafnarfirði að Rauðamel, en unnið er að undirbúningi Fitjalínu 3, níu kílómetra langs jarðstrengs frá tengivirki á Fitjum að tengivirki Landsnets í Helguvík. – **shá**

Línurnar sem verða lagðar eru 484 kílómetrar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eignasafn Seðlabankans er dótturfélag bankans. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Kaupa bréf fyrir 13 milljarða

VIÐSKIPTI Íbúðalánasjóður hefur samið við dótturfélag Seðlabankans, ESÍ ehf., um kaup á skuldabréfum fyrir 13 milljarða króna.

Um er að ræða sértryggð skuldabréf með veði í húsnæðislánum útgefin af Arion banka hf. Samningurinn er gerður með fyrirvara um endanlegt samþykki stjórnar Íbúðalánasjóðs.

Sjóðurinn keypti í lok síðasta árs sams konar skuldabréf fyrir 70 milljarða og því er alls um að ræða 83 milljarða króna viðskipti milli sjóðsins og ESÍ á nokkrum mánuðum. – **jhh**

Ingvi Hrafn yfir fjölmiðlanefnd

STJÓRNSÝSLA Mennta- og menningarmálaráðherra hefur skipað Ingva Hrafn Óskarsson formann fjölmiðlanefndar í stað Karls Axelssonar sem óskað hefur lausnar. Skipunartímabil er til ágústloka 2019.

Ingvi Hrafn er starfandi héraðslögmaður. Hann sagði af sér sem stjórnarformaður RÚV í nóvember síðastliðnum.

Fjölmiðlanefnd annast eftirlit með íslenskum fjölmiðlum og meðal annars með öllum leyfis- og skráningarskyldum þeirra. – **bá**

Endurvarp fjarskipta stöðvað að kröfu atvinnuflugmanna

Félag íslenskra atvinnuflugmanna fékk því framgengt að lokað var fyrir netsíðu þar sem flugfjarskiptum hérlendis var endurvarpað og þau vistuð. Stjórnendur síðunnar skora á íslensk yfirvöld að breyta lögunum.

FLUGMÁL „Það er ekki samkvæmt íslenskum lögum að það sé hægt að hlusta á upptökur á talstöðvarviðskiptum á netinu,“ segir Steinþór Páll Ólafsson, fráfarandi formaður Öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna, um endurvarp og upptökur á flugfjarskiptum hérlendis á síðunni liveatc.net.

Hægt var um skeið að hlusta á talstöðvarsamskipti flugmanna og flugumferðarstjórnar hérlendis á bandarísku vefsíðunni liveatc.net. Vefsíðan sérhæfir sig í að endurvarpa og gera upptökur af slíkum flugfjarskiptum víða um heim. Segir á síðunni að þetta sé gert til fróðleiks og gamans. Starfsemin byggir á framlagi sjálfboðaliða sem nota einfalda skannera til að nema fjarskiptin og veita þeim inn á netið.

Í apríl í fyrra sneri Öryggisnefnd Félags íslenskra atvinnuflugmanna (ÖFÍA) sér til Póst- og fjarskiptastofnunar og vakti athygli á starfsemi liveatc.net hér á landi. P&S vísaði málinu til Samgöngustofu í maí. ÖFÍA sendi Samgöngustofu ítrekunarbréf viku fyrir síðustu jól. „Leynd flugfjarskipta“ var yfirskriftin.

„Þrátt fyrir að um afar viðkvæmar upplýsingar sé að ræða er varða flugöryggi hérlendis hefur SGS [Samgöngustofa] ekki gripið til aðgerða til að koma í veg fyrir hlustun, upptöku, dreifingu og vistun umræddra gagna sem eru án nokkurra takmarkana og aðgengileg hverjum þeim er fletta upp framgreindri vefsíðu,“ sagði í bréfinu sem undirritað var af Steinþóri, formanni öryggisnefndarinnar.

Aðspurður vill Steinþór ekki svara því hvernig endurvörpunin á liveatc.net varði flugöryggi. „Allir sem eitthvað vita um flug, þeir náttúrulega skilja þetta mjög vel. Það er ekkert eðlilegt að upptökur af samtölum séu bara aðgengilegar á netinu,“ segir hann.

Í janúar á þessu ári varð úr að Póst- og fjarskiptastofnun fékk málið aftur til meðferðar. Stofnunin sendi liveatc.net bréf þann 26. janúar og benti á að fyrrgreind starfsemi síðunnar stangaðist á við íslensk lög líkt og eigi við um Bretland. Talsmaður liveatc.net sagðist mundu hlíta því en sagði hins vegar ákvörðun P&S misráðna því efnið á vefsíðunni hefði fræðslugildi fyrir bæði flugmenn og flugumferðarstjóra. Sagði hann enga hættu stafa af starfseminni.

„Þetta svar frá þeim um að þessi síða hafi eitthvert gildi fyrir flugmenn og flugumferðarstjóra stenst engan veginn,“ svaraði Steinþór þegar P&S bar undir hann tilsvör talsmanns liveatc.net.

Þótt liveatc.net sendi ekki lengur út flugfjarskipti hérlendis þá geta þeir sem eiga réttu tækin áfram hlustað á samskiptin. Livatc.net starfar í fjölmörgum öðrum löndum í öllum heimsálfum, meðal annars á öllum Norðurlöndunum, Rússlandi og Frakklandi. **gar@frettabladid.is**

Flugumferðarstjórar í flugturninum í Reykjavík eiga mikil samskipti við flugmenn á talstöðvartíðni sem hægt er að hlusta á með einföldum tækjum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Þetta svar frá þeim um að þessi síða hafi eitthvert gildi fyrir flugmenn og flugumferðarstjóra stenst engan veginn.**
>
> Steinþór Páll Ólafsson, fráfarandi formaður Öryggisnefndar Félags íslenskra atvinnuflugmanna

Liveatc.net í Evrópu

Noregur, Svíþjóð, Danmörk, Belgía, Frakkland, Pólland, Holland, Finnland, Rússland, Úkraína, Slóvakía, Makedónía, Moldóva, Tyrkland, Sviss, Rúmenía, Portúgal, Malta, Tékkland, Ungverjaland, Grikkland, Búlgaría, Litháen, Lettland, Írland.

25%
afsláttur af ÖLLU
LEGO CITY og
LEGO FRIENDS
á dönskum
dögum
4.124
verð áður
5.499
2.999
verð áður
3.999
1.724
verð áður
2.299
1.724
verð áður
2.299
1.649
verð áður
2.199
899
verð áður
1.199
2.999
verð áður
3.999
4.499
verð áður
5.999
4.124
verð áður
5.499
2.999
verð áður
3.999
2.099
verð áður
2.799
1.724
verð áður
2.299
899
verð áður
1.199
Gildir til 13. mars á meðan birgðir endast.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Óvænt uppákoma

Jose Manuel Coelho, þingmaður Verkamannaflokks Portúgals (PTP), brá í mótmælaskyni á það ráð á svæðisþinginu í Madeira að afklæðast og afhenda föt sín forseta þingsins. Með þessu vildi þingmaðurinn mótmæla sekt sem hann var dæmdur til að greiða og hýrudrætti sem fylgdi í kjölfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Þolendur eiga erfitt með að stíga fram

Fátítt er að fólk sem hefur orðið fyrir kynbundinni og kynferðislegri áreitni á vinnustöðum ræði það opinberlega. Um helmingur kvenna á vinnumarkaði hefur orðið fyrir áreitni samkvæmt skýrslu Alþjóðasambands verkalýðsfélaga.

VINNUMARKAÐUR „Það er mjög fátítt að það komi kvartanir um kynferðislega áreitni á okkar borð og það kemur á óvart í allri þessari vitundarvakningu sem hefur orðið síðustu misseri um kynbundið ofbeldi. Fólk er meðvitað um að sætta sig ekki við einelti, en svo virðist sem annað gildi um kynferðislega áreitni,“ segir Sonja Ýr Þorbergsdóttir, lögfræðingur BSRB.

Sonja mun skýra nýjar reglur um kynferðislega áreitni sem tóku gildi í nóvember á síðasta ári á hádegisverðarfundi sem haldinn verður í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi kvenna þann 8. mars.

Hún telur að með aukinni fræðslu um kynferðislega áreitni á vinnustöðum og skyldur atvinnurekanda sé hægt að opna umræðuna. Skýrsla Alþjóðasambands verkalýðsfélaga sýni að um helmingur kvenna á vinnumarkaði verði fyrir áreitni. „Atvinnurekendur eiga með nýjum reglum að vernda starfsfólk sitt. Bæði er þeim skylt að meta áhættuþætti í starfi og gera áætlun um forvarnir, þar sem á að tilgreina aðgerðir og viðbrögð.“

> **Meira en helmingur kvenna og fjórðungur karla í þjónustugeiranum á Íslandi hefur orðið fyrir kynferðislegri áreitni. Konur upplifðu skerta öryggistilfinningu á vinnustaðnum í kjölfarið.**
>
> Rannsókn SGS og RIKK

„Þolendur eiga erfitt með að stíga fram, það eru ýmsar mýtur sem valda því,“ segir Finnborg Salome Steinþórsdóttir, doktorsnemi í kynjafræði við stjórnmálafræðideild Háskóla Íslands. „Mýturnar draga úr alvarleika áreitni, áreitnin er kannski sett í einhvern grínbúning og lítið gert úr viðbrögðum. Ég ætla að fjalla um vandann út frá kynjaðri menningu og samfélaginu sem við búum í,“ segir hún.

Finnborg nefnir að bæði karlar og konur verði fyrir kynbundinni og kynferðislegri áreitni. Konur þó í meiri mæli. „Konur upplifa frekar áreitni frá samstarfsmönnum og yfirmönnum en karlar frekar frá þeim sem þiggja þjónustu frá þeim.“ kristjanabjorg@frettabladid.is

Kynbundið áreiti Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

Kynferðisleg áreitni Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Ofbeldi Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennd svipting frelsis.

Verk og vit 2016

Stórsýningin Verk og vit 2016

Íslenskur byggingariðnaður, skipulagsmál og mannvirkjagerð

Laugardalshöll 3.–6. mars

Verið velkomin á glæsilega sýningu!

Stórsýningin Verk og vit verður haldin í þriðja sinn dagana 3.-6. mars.

Komið og sjáið það nýjasta í íslenskum byggingariðnaði, skipulagsmálum og mannvirkjagerð.

MYNDIR FRÁ UPPSETNINGU

OPNUNARTÍMI		FAGAÐILAR	ALMENNIR GESTIR
Föstudagur	4. mars	kl. 11-19	
Laugardagur	5. mars	kl. 12-18	kl. 12-18
Sunnudagur	6. mars	kl. 12-17	kl. 12-17
Verð aðgöngumiða		kr. 2.000	kr. 1.200

Sala aðgöngumiða er við innganginn.

Aðgöngumiði fagaðila gildir alla sýningardagana.

Nánari upplýsingar á **verkogvit@verkogvit.is** og í síma 514-1430

www.verkogvit.is

PORT HÖNNUN

Verk og vit

SAMSTARFS-AÐILAR

Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið

SI

LNS Saga

Náttúrusýning loks sett upp í Perlunni

Reykjavíkurborg gengur til samninga við félagið Perlu norðursins um náttúrusýningu í Perlunni, sem fyrirhugað er að opna á næsta ári. Félagið er faglega og fjárhagslega sterkt. Stofnkostnaður er áætlaður rúmlega 1,5 milljarðar og 650 milljóna lánsfjármögnun tryggð.

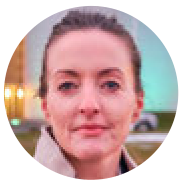
MENNING Borgarráð hefur falið skrifstofu eigna og atvinnuþróunar hjá Reykjavíkurborg að ganga til samninga við félagið Perlu norðursins um leigu á Perlunni en fyrirtækið hyggst setja upp veglega náttúrusýningu. Eigendur Perlu norðursins eru félög sem hafa sterkan fjárhagslegan og faglegan bakgrunn í ferðaþjónustu og náttúrufræðum.

Reykjavíkurborg óskaði í byrjun janúar eftir umsóknum áhugasamra aðila um rekstur á sýningu í Perlunni sem fjalla skyldi á metnaðarfullan hátt um náttúru Íslands. Gert er ráð fyrir því að náttúrusýning skapi nýjan og áhugaverðan áfangastað í Öskjuhlíð sem dragi til sín fjölda innlendra og erlendra gesta. Perla norðursins var eini aðilinn sem skilaði inn tillögu.

Félagið var stofnað í fyrra um verkefnið af þremur sjálfstæðum félögum sem öll höfðu á stefnuskrá sinni að leggja fram tillögu að sýningu, en ákváðu að sameinast um tillöguna sem borgarráð fjallaði um í gær. Þau eru Landsbréf – Icelandic Tourism Fund I, framtakssjóður í eigu Landsbankans, Icelandair Group og íslenskir lífeyrissjóðir, sem hefur fjárfestingagetu upp á rúma fjóra milljarða, Perluvinir – 80 manna hópur sem hvatt hefur til uppbyggingar náttúrusýningar í Perlunni, og Salta ehf. & Lappland ehf. – fjárfestingafélög sem hafa það að markmiði að fjárfesta í ferðaþjónustu á sviði afþreyingar, hótela og safna.

Helga Viðarsdóttir, stjórnarformaður Perlu norðursins, segir það hafa verið skynsamlegt að félögin ynnu öll saman að verkefninu og ráðið því að svo fór – sameinuð væru þau fjárhagslega sterkari og með faglegri og breiðari bakgrunn en annars hefði verið. Helga telur, vægast sagt, löngu tímabært að sýning sem þessi verði í boði hér á landi, enda litið til Íslands vegna náttúrunnar fyrst og síðast. Staðsetning landsins geri það að verkum að breytingar í náttúrunni eru ekki víða jafn greinilegar á byggðu bóli, sem gefur fjölþætta möguleika. „Við getum verið miðstöð áhugafólks um náttúru og vísindi og sérfræðinga á þessum sviðum. Það er ekki síst það sem okkur langar til að gera. Þetta er spennandi fyrir alla landsmenn,“ segir Helga.

> **Þetta er spennandi fyrir alla landsmenn.**
>
> Helga Viðarsdóttir, stjórnarformaður Perlu norðursins



Áætlað er að stofnkostnaður sýningarinnar verði rúmlega 1,5 milljarðar króna, en þá hefur ekki verið gert ráð fyrir virðisaukaskatti. Eigendur hafa skuldbundið sig til að leggja fram 900 milljónir króna í hlutafé og hefur lánsfjármögnun að upphæð 650 milljónir króna verið tryggð. Gangi allt að óskum munu framkvæmdir við uppbygginguna sýningarinnar skiptast í tvo áfanga sem mun báðum ljúka fyrir árslok 2017 en fyrstu sýningarrýmin verði opnuð á fyrri hluta sama árs.

svavar@frettabladid.is

Sýningin mun beita nýjustu tækni í vísindamiðlun í bland við hefðbundna sýningartækni. MYND/XIBITZ, BOWEN TECHNOVATION OG LORD CULTURAL RESOURCES

Setja upp íshelli og stjörnuver

- Sýning Perlu norðursins mun leggja megináherslu á norðurljós, jarðvarma, eldvirkni, ferskvatn, hafið, jökla, loftslagsbreytingar og síðast en ekki síst lífríki Íslands.
- Sýningin mun beita nýjustu tækni í vísindamiðlun í bland við hefðbundna sýningartækni. Gestum verður auðveldað að skilja flókin fyrirbæri á einfaldan hátt svo þeir uppgötvi nýja þekkingu.
- Sýningin mun hafa mikið fræðslugildi og nýtast skólum vel til að fræða nemendur um íslenska náttúru.
- Sýningin mun verða mikið aðdráttarafl fyrir erlenda ferðamenn.
- Perla norðursins mun nýta tækni sem ekki hefur sést á Íslandi – hægt verður að skoða himinhvolfið í sérstöku stjörnuveri (Planetarium) og settur verður upp íshellir þar sem gestir geta kynnst því hvernig er að vera á jökli.

Tilkynning frá True Westfjords

Bolungarvík 3. mars 2016

True Westfjords ehf hefur, í samráði við Matvælastofnun, ákveðið að stöðva dreifingu og innkalla eina tiltekna framleiðslulotu af Dropa þorskalýsi í fljótandi formi, í 220 ml flöskum. Þessi lota er merkt **BF090117.**

Ástæða innköllunar er að í ljós hefur komið að eitt gildi af þremur fyrir þrávirk efni, samanlagt magn díoxín, fúran og díoxínlíkra PCB efna mældist yfir leyfilegu hámarksgildi. Með öryggi neytenda í forgangi er því ákveðið að innkalla lotuna.

Upplýsingar um vöruna;
Vöruheiti: **Dropi – Pure Icelandic cod liver oil**
Strikamerki: **5694110051608**
Nettómagn: **220 ml**
Best fyrir: **090117**

Neytendum sem keypt hafa vöruna með þessum lotunúmeri er bent á að þeir geta skilað vörunni í þá verslun þar sem hún var keypt. True Westfjords ehf biður neytendur velvirðingar á þeim óþægindum sem þetta hefur getað valdið.

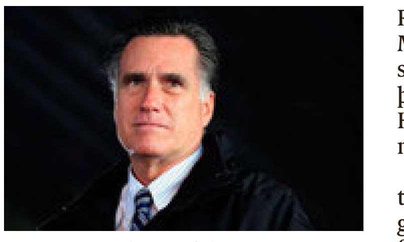
Nánari upplýsingar veitir gæðastjóri True Westfjords ehf í netfangið anna@truewest.is

Romney segir Trump vera loddara

BANDARÍKIN Fyrrverandi forsetaframbjóðandi Repúblikanaflokksins, Mitt Romney, hefur hvatt flokksbræður sína til að hafna framboði Donalds Trump.

Eins og er alkunna er Trump í baráttu um að verða forsetaefni Repúblikanaflokksins og miklar líkur eru á því að hann tryggi sér tilnefningu flokksins, ef fram heldur sem horfir.

Romney sakar Trump um hafa bandarísku þjóðina að fífli og segir hann vera svikahrapp og loddara. Þetta kom fram í ræðu Romney á fundi í Utah-ríki í gær. Í ræðu sinni hvetur Romney samlanda sína til að taka réttar ákvarðanir og styðja ekki við bakið á Trump.



Mitt Romney hvetur félaga í Repúblikanaflokknum til að hafna framboði Donalds Trump. NORDICPHOTOS/AFP

> **»** Romney sakar Trump um hafa bandarísku þjóðina að fífli og segir hann vera svikahrapp og loddara.

Trump hefur svarað Romney á samfélagsmiðlinum Twitter og sagði meðal annars að Romney ætti ekki að veita öðrum ráðleggingar varðandi forsetaframboð í ljósi þess að hann hafi tapað kosningunum árið 2012 fyrir Barack Obama.

Trump brást einnig við orðum Romneys í ræðu sem hann hélt í Maine. „Ég studdi Mitt Romney,“ sagði Trump í ræðunni. „Nú sjáið þið hversu trygglyndur hann er. Hann var að grátbiðja um stuðning minn.“

Romney telur að ef Trump hljóti tilnefningu flokksins muni það greiða veginn að forsetaembættinu fyrir Hillary Clinton. Þá segir hann einnig að Trump hafi hvorki rétta skapgerð né dómgreind til að gegna embætti forseta Bandaríkjanna.

Mikill uggur er innan Repúblikanaflokksins vegna framgangs Trumps í forvali flokksins og hafa leiðtogar hans keppst við að reyna að hægja á Trump auk þess sem fjölmargir flokksfélagar hafa talað gegn stefnu Trumps að undanförnu.

Trump varð hlutskarpastur repúblikana á Ofurþriðjudeginum svokallaða en þar hafði hann sigur í sjö ríkjum Bandaríkjanna í forvali flokksins. **– þv**

REYNSLUAKTU NÝJUM SUBARU LEVORG Í DAG

Levorg er nýr sportlegur fjölskyldubíll frá Subaru. Levorg er búinn skynvæddu fjórhjóladrifi sem aðstoðar ökumann við að komast leiðar sinnar á öruggan hátt við erfiðar aðstæður. Ný gerð af stiglausri Lineartronic sjálfskiptingu tryggir að nýja 170 hestafla BOXER vélin skili ávallt hámarksnýtingu afls með eldsneytiseyðslu í lágmarki.

SUBARU LEVORG Premium. Verð: 5.290.000 kr.
Bensín / sjálfskiptur / 170 hestöfl / Eyðsla 6,9 l/100 km*

SUBARU
Confidence in Motion

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

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.	BL söluumboð
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi	Vestmannaeyjum
www.gebilar.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is	481 1313
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080	862 2516

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Engin leyndarmál í fjárhag borgarinnar

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir fjölmiðlaumfjöllun um fjárhagsvanda borgarinnar dramatíska á köflum. Hann ræðir um fjölgun ferðamanna í borginni, uppbyggingu hótela og túristabúðir. Hann segir áhuga forsætisráðherra á skipulagsmálum velkominn en gagnrýnina úr takti við raunveruleikann.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Við ætlum að rétta við fjárhaginn á einu ári," segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri. Slæm fjárhagsstaða borgarinnar hefur undanfarið verið í brennidepli.

„Fjölmiðlaumfjöllunin er nú kannski dramatískari en efni standa til. Við þurfum að spara sem nemur 1,6 prósentum af rekstri borgarinnar. Það er eins og fjölskylda sem hefur úr 500 þúsund krónum að spila á mánuði þurfi að spara 8 þúsund. Ég held að allir hafi farið í gegnum þannig kafla í lífinu. Borgin þarf að gera það núna. Það kemur til af góðu ef svo má segja, við höfum verið að bæta kjör starfsfólks borgarinnar sem hafði setið eftir eftir hrun. Það hefur lagt mjög mikið á sig við að halda uppi frábærri þjónustu þótt dregist hafi saman í efnahagnum og líka fjármunum borgarinnar."

Hann segir að eftir hrun hafi velferðarþjónustan og skólakerfið staðið sig vel í að halda uppi góðri þjónustu. „Ekki bara vel heldur þannig að krökkunum leið betur eftir hrun heldur en fyrir hrun. Við verðum að muna að hrósa og vera stolt af þessu fólki. Það breytir því ekki að þegar kauphækkanir koma þetta hratt, og hraðar heldur en tekjuaukinn sem borgin fær í gegnum útsvar og aðrar tekjur, verðum við að spara til að endar nái saman."

Hvernig ætlið þið að gera þetta?

„Með því að forgangsraða í þágu þess sem skiptir mestu máli að okkar mati, sem er grunnþjónustan – þjónusta við börn og aldraða. Þar sem er viðkvæmt. Við ætlum að spara mest í ráðhúsinu, yfirstjórninni, um fimm prósent – en minna í málaflokkunum. Við erum búin að samþykkja ýmis skref í þessu í upphafi árs en svo ætlum við að fara kerfisbundið í hvern málaflokk fyrir sig. Við erum að reyna gera þetta vel, af virðingu fyrir starfsfólkinu og starfseminni. Þess vegna er þetta í þeim skilningi langtímaverkefni þó við ætlum að rétta okkur við á þessu ári."

Dagur segir mestan hluta starfsemi borgarinnar gríðarlega viðkvæman. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

www.volkswagen.is

Volkswagen Amarok

Afkastamikill vinnubíll

Amarok býður upp á einstaklega gott vinnuumhverfi, mikið innanrými og stóran pall. Frábærir aksturseiginleikar og þýsk gæði endurspeglast í þessum kröftuga pallbíl. Amarok Startline með fjarstýrðum og tímastilltum vélahitara (Webasto) og loftkælingu fæst nú á sérstöku tilboðsverði.

Amarok Startline 4Motion D/C 2.0 TDI
140 hestöfl kostar frá

5.840.000 kr.

(4.7090.677 kr. án vsk)

Eyðsla frá 7,6 lítrum/100 km.

Atvinnubílar

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · hekla.is · umboðsmenn um land allt:
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Gerist ekki allt á minni skrifstofu

Halldór Halldórsson, oddviti sjálfstæðismanna í borginni, hefur sagt að mikið hafi fjölgað í yfirstjórn og nefndum hjá borginni eftir að núverandi meirihluti tók við. Er það þá ekki rétt?

„Nei, hann hefur aðallega verið að tala um að það hafi fjölgað mikið starfsfólki á skóla- og frístundasviði. Það tengist á hverjum tíma nemendaþróuninni. Ég hef sagt við hann að mér finnist sjálfsagt að skoða alla þróun og sjálfsagt að spyrja gagnrýninna spurninga. Mér finnst að ekkert í fjárhag borgarinnar eigi að vera leyndarmál. Þetta á bara að vera skýrt, gott og gegnsætt. Við eigum að treysta okkur til að svara hverju sem er. Ef það er eitthvað sem við verðum sammála um að megi þróast betur þá breytum við því.“

Hver er sársaukafyllsta ákvörðunin í þessum niðurskurði? „Ég held að öll starfsemi borgarinnar eða mjög mikið af henni sé viðkvæm. Okkur finnst minnst viðkvæmt að spara í ráðhúsinu, í yfirstjórninni. Þegar kemur að skólamálunum erum við að reyna að hlífa skólastofunni og spara í hinu. Betri innkaup, betri nýting húsnæðis o.s.frv. Þetta er stóra verkefnið og það skiptir máli að virkja þekkingu og reynslu starfsfólksins. Þetta gerist ekki í borgarstjórnarsalnum eða á minni skrifstofu.“

Ekkert miðað við eftir hrun

Þannig að það er of mikið af fólki í yfirstjórn borgarinnar? „Nei, við höfum bara ekki efni á að hafa svona mikið af fólki. Alltaf þegar einhver hættir reynum við að endurskipuleggja þannig að ekki þurfi að ráða í staðinn. Við höfum sagt að við viljum sem mest af þessu í gegnum starfsmannaveltu þannig að uppsagnir heyri til undantekninga og verði fyrst og fremst í tengslum við skipulagsbreytingar. Við megum ekki vera of dramatísk með þetta eins og umræðan vill verða. Þetta er heldur ekki nándar nærri eins og þegar við vorum að ná endum saman eftir hrun. Þegar við tókum við með Besta flokknum þá þurftum við að loka 5 milljarða gati. Þetta eru 1,8 milljarðar.“

101 borgarstjórn?

Stundum hefur núverandi meirihluti borgarstjórnar verið gagnrýndur fyrir að einbeita sér bara að miðbænum og minna að öðrum hverfum borgarinnar.

„Ég er úr Árbænum, þannig að kannski er verið að ruglast á einu núlli. Ég er úr 110 og er stoltur af því. Umræðan um 101 og önnur hverfi á sér miklu lengri rætur, held ég. Ég held að það hafi verið tilfinning okkar sem ólumst upp í úthverfum að þau hverfi sætu eftir. Það tók 30-35 ár að fá almennilegt íþróttahús í hverfið. Ég tók þátt í því ásamt öðrum unglingum að sækja fyrsta sementspokann í íþróttahúsið upp á Akranes og hlaupa með hann í bæinn til þess að reyna að skapa þrýsting á borgarstjórn að hugsa um Árbæjarhverfið. Breiðholtið var vanrækt alveg gríðarlega lengi, eiginlega bara skilið eftir þegar það hafði byggst upp. Það gleymdist að gera ráð fyrir sundlaug í Grafarvogi þegar það var skipulagt og byggt. Ég held að ef betur er að gáð, því ég veit að þetta er umræðan oft, þá hafi verið meiri athygli á þessum hverfum heldur en oftast áður í sögu borgarstjórnar. Fyrir utan kannski þann tíma þegar þessi hverfi voru að byggjast upp,“ segir hann og nefnir Breiðholtið sem dæmi.

„Eitt stærsta verkefni sem mér finnst við standa frammi fyrir er að búa til umhverfi fyrir næstu kynslóðir. Búa til borgarumhverfi sem getur keppt við aðrar borgir sem soga til sín unga fólkið. Ef við eigum ekki borg sem er skemmtileg, áhugaverð, með húsnæði á viðráðanlegu verði, áhugaverð atvinnutækifæri, og er í þróun sem borg þá held ég að við töpum í þessari samkeppni.“ ➡

Dagur um

Grafarvog

Við erum með stórt verkefni í pípunum – erum að semja við RVK Studios að gera kvikmyndaver í Grafarvogi. Nánar tiltekið í Gufunesi þar sem gamla áburðarverksmiðjan er. Sumir höfðu talið rétt að fara með kúluna á þessi stóru og gömlu hús en okkur finnst þetta rosalega sjarmerandi. Ég get vel séð fyrir mér að í Gufunesinu, í kringum þetta kvikmyndaver, verði nokkurs konar nýtt þorp skapandi greina.

Breiðholt

Ég hef kallað Breiðholtið stærsta listasafn landsins eftir að við fengum myndlistarmenn til að skreyta gafla á húsunum þar. Ég vil halda þessu áfram. Og huga að kjörnunum í þessum hverfum. Hvar eru hverfiskjarnar sem eru bókstaflega að grotna niður? Einn var í Eddufellinu, en við endurlífguðum hann. Það eru fleiri kjarnar sem hugsanlega mætti endurnýja á svipaðan hátt með því að leyfa uppbyggingu og endurhugsa svæðið.

Granda

Sum svæði eiga hvorki að vera íbúðir né hótel. Grandinn er fyrir hafnsækna starfsemi og eitthvað skapandi. Í Köben er þetta kallað creative districts, þá lækkar leigan aðeins og þetta verða aðsetur listamanna, lítilla og meðalstórra fyrirtækja sem eru að gera eitthvað nýsköpunartengt. Þannig er Grandinn að þróast á ótrúlega lífrænan og skemmtilegan hátt. Það er ekki tilviljun heldur m.a. vegna þess að við höfum ekki leyft íbúða- né hóteluppbyggingu þar.

Við megum ekki vera of dramatísk með þetta eins og umræðan vill verða. Þetta er heldur ekki nándar nærri eins og þegar við vorum að ná endum saman eftir hrun.

Sölu
sýning

Sölusýning á morgun frá kl. 10 til 16.

Á morgun, laugardag, efnum við til sölusýningar í báðum verslunum okkar, í Nóatúni 4 og í Hlíðasmára 3.

Þar gefst tækifæri til að skoða allt það nýjasta sem við bjóðum. Meðal annars þvottavélar, sem skammta þvottaefni sjálfkrafa (i-DOS), uppþvottavélar sem fengu hæstu einkunn hjá danska neytendablaðinu, nýjustu ofnana frá Siemens og Bosch með byltingakenndum nýjungum, þar á meðal 4D heitum blæstri og fleira og fleira.

Fjöldi tilboða í tilefni dagsins. Veittur verður afsláttur af öllum vörum sem ekki eru á Tækifærisverði.

Látið sjá ykkur og njótið dagsins með okkur!

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

BOSCH BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

➡ Fyrirtæki taka yfir heilu göturnar

Er það að takast? Það er mikill húsnæðisvandi, ungt fólk á erfitt með að eignast íbúð og það er dýrt að leigja. „Þess vegna eru húsnæðismálin stóru málin hjá borginni og borgarstjórninni," segir Dagur.

Eru þau í forgangi? Er ekki bara verið að byggja hótel og hitt situr á hakanum? „Nei, nei, nei, húsnæðismálin hafa verið í algjörum forgangi. Við erum búin að skipuleggja deiliskipulag fyrir 4.400 íbúðir. Það er annað eins í pípunum, mörg ný svæði og hverfi sem eru að koma sterk inn. Við erum að vinna með stúdentum, skrifuðum undir samning við HÍ um 300 nýjar stúdentaíbúðir á svæðinu. Við erum nýbúin að samþykkja skipulag um 350 nýjar stúdentaíbúðir fyrir HR. Þetta eru alls 4.400 íbúðir um alla borg sem eru komnar á skipulag. Það eru tæplega 2.000 komnar í byggingu. Það er verið að vinna í jarðvinnu fyrir aðrar 700. Þetta er mál málanna en tekur allt tíma. Það er alveg rétt að ferðaþjónustan hefur verið að setja ákveðna pressu á leigumarkaðinn með útleigu til ferðamanna, sérstaklega miðsvæðis. Það er að hluta til jákvætt að fólk hafi frekar efni á að búa í íbúðunum sínum þegar það leigir út frá sér. En þegar þetta er orðið þannig að það eru einstaka fyrirtæki farin að taka yfir nánast heilu göturnar og ýta íbúðahverfinu út þá er ég ekki sáttur."

En ertu þá sáttur? Þessi þróun í miðborginni er staðreynd. „Miðborgin er að þróast þannig og þess vegna höfum við sett fram hugmyndir um að fólk eigi auðveldara með að fá leyfi til að leigja út frá sér tímabundið, kannski 2-3 mánuði á ári, gegn því að það sé þá ekki gert hina mánuðina. Þá verði leigumarkaðurinn fyrir veturinn þegar mikil eftirspurn er eftir leiguhúsnæði fyrir námsmenn öruggari. Síðan ætlum við að fjölga leigu- og búseturéttaríbúðum um 2.500-3.000."

Sigmundur Davíð úr takti

Mikið hefur verið rætt um áhuga forsætisráðherra á skipulagsmálum í borginni. *Heldurðu að Sigmundur Davíð sé að undirbúa borgarstjóraframboð?*

„Góð spurning," segir Dagur og hlær. „Það er öllum velkomið að bjóða sig fram, ef þeir búa í Reykjavík," heldur hann áfram, en Sigmundur hefur ekki lögheimili í Reykjavík. Dagur segir alla umræðu um skipulagsmál skemmtilega og hún fái óhjákvæmilega meiri athygli ef forsætisráðherra tekur þátt.

„Mér finnst hann hins vegar, hvernig hann fer í þetta, vera úr takti við það sem er raunverulega að gerast. Ólíkt því sem maður gæti haldið þegar maður hlustar á hann þá erum við líklega á einhverju mesta húsverndarskeiði í sögunni. Þetta finnst mér mikilvægt – að við séum að halda í söguna og vernda hús í Reykjavík, einmitt þegar við erum að byggja upp. En hverjir eru umdeildustu reitirnir sem hann hefur beitt sér mest í? Það eru ekki reitir þar sem verið er að rífa gömul hús, heldur bílastæði sem verið er að byggja á. Tollstöðvarplanið, bílastæðið við hlið Íslandsbanka í Lækjargötu. Þetta snýst kannski meira um smekk á arkitektúr."

Breytt borg getur haft sína kosti

Ferðamönnum hefur fjölgað mikið og hafa mörg ný hótel verið opnuð í miðborginni auk þess sem verslunum sem selja ferðamannavarning hefur fjölgað. Er miðborgin ekki að missa sjarmann og Íslendingar sækja síður í miðborgina en áður? „Það er umræða sem hefur verið alveg frá því að Kringlan var byggð 1986. Að miðborgin sé á fallanda fæti. Það var mikil krísa í miðborginni fyrir 10-15 árum. Það var lítil fjárfesting, það var ekki verið að gera upp húsin. Annað hvert verslunarhúsnæði var tómt, veitingastaðir voru um tíma að taka þetta alveg yfir. Þá var settur kvóti á veitingastaðina. Ferðaþjónustan tók við sér. Gríðarlegum fjölda íbúða var bætt við í miðbænum og við erum að halda því áfram. Þetta hefur leitt til þess að núna er slegist um verslunarplássin. Það er í grunninn jákvætt en auðvitað þýðir það að einhverjar rótgrónar verslanir sem hafa verið þarna geta ekki keppt við leiguna sem hönnunarbúðir og búðir sem selja ferðamönnum eru tilbúnar að greiða. Það er eitt í þessari þróun sem mér finnst hafa farið fram hjá ótrúlega mörgum, að í gegnum þetta erum við búin að endurskoða deiliskipulag mjög víða. Hús sem áður átti að rífa fá að standa, þau eru gerð fallega upp, jafnvel eftir eldri teikningum, þau eru færð í upprunalegt horf."

Dagur er ekki sáttur við að fasteignafyrirtæki taki heilu göturnar yfir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hann skilur þó áhyggjur borgarbúa. „Akkúrat núna þegar við erum í miðjum framkvæmdafasa þá skil ég að uppi séu áhyggjur af ýmsu sem er að gerast. Ég held að myndin sé miklu blandaðri, miklu fleiri jákvæðir hlutir sem koma með en við gleymum að tala um í miðjum framkvæmdafasanum. Ef við höldum rétt á þessu þá held ég að verið sé að þróa borg sem er jafnvel áhugaverðari og skemmtilegri en áður þó hún sé svolítið breytt."

Borgin þarf að segja stopp

Er jafn eftirsóknarvert fyrir ferðamenn að koma þegar verður allt fullt af hótelum og lundabúðum? Var fólk ekki að sækja í gömlu stemminguna?

„Ég held þú viljir ekki fara til borgar þar sem eru bara hótel og túristabúðir. Þess vegna erum við búin að setja stopp á fleiri hótel í kvosinni, erum að skoða að setja líka hótelkvóta á Laugaveg og Hverfisgötu. Við erum að beina hóteluppbyggingu upp með Suðurlandsbraut og inn á Grensásveg. Við viljum dreifa álagi. Við teljum að fjárfesting sem fylgir ferðaþjónustu geti verið góð fyrir götu eins og Grensásveg, Skeifuna og blanda af hótelum, íbúðum og einhverju nýju megi smitast inn í Ármúlann, Skeifuna og fleiri svæði. Galdurinn er að finna rétta blöndu, ekkert má yfirgnæfa annað á einu svæði. Borgin þarf að vera óhrædd við að segja stopp. Við tölum stundum eins og það sé ekki fólk á bak við þessi fyrirtæki og við ráðum þessu ekki. Ég vil vara hvern og einn, sem er í þessum rekstri og er að markaðssetja sig gagnvart ferðamönnum, við því að fara klína stórum límmiðum um ódýrasta hamborgarann í rúðurnar og Benidorm-væða þetta. Við eigum ekki að láta gróðavonina eða græðgi eða stress yfir að fylla ekki staðinn í dag ná yfirtökum. Við eigum að standa saman um að reka stað fyrir Reykjavík og gesti borgarinnar, við eigum að vera stolt af því hver við erum. Við þurfum enga „flashy" límmiða á rúðurnar. Þetta þarf ekki að vera sjoppulegt til að fá viðskipti. Ég held það sé þvert á móti þannig að viðskiptin fara til þeirra sem eru með gæði á sanngjörnu verði. Þegar verið er að bjóða upp á eitthvað sem er ekki nógu gott á of háu verði þá hef ég ekki trú á að þeir staðir lifi. Ég held við verðum aðeins að minna okkur sjálf á að við ráðum þessu, þeir sem eiga þessa staði. Þó að þetta virðist vera að gerast hratt þá eigum við að varðveita Reykjavík, karakterinn, stoltið yfir því sem við erum. Dreifa eins og við getum. Tryggja fjölbreytnina. Halda því sem sérkennir okkur."

> Ég held þú viljir ekki fara til borgar þar sem eru bara hótel og túristabúðir. Þess vegna erum við búin að setja stopp á fleiri hótel í kvosinni

Vill vera fjögur ár í viðbót

Dagur segist vilja vera borgarstjóri lengur en eitt kjörtímabil þar sem fjögur ár séu í það stysta til að gera breytingar. „Það er hægt að gera margt en ég held að við myndum ekki ná að fylgja öllu eftir nema við fengjum umboð í annað kjörtímabil. Það er eitthvað sem ég myndi vilja stefna að."

En hvernig heldurðu að landslagið í flokkapólitíkinni verði þá? Muntu bjóða þig fram fyrir Samfylkingu? „Ég treysti mér ekki til að spá því hvernig flokkalandslagið verður, ég held það sé deigla og mikilvægt að muna að flokkar eru fyrst og fremst tæki til að vinna að því sem maður trúir á. Í mínu tilfelli er það jafnaðarhugsjónin sem er markmiðið. Það hefur gefið á bátinn hjá Samfylkingunni. Mín tilfinning er sú að býsna stór hluti Íslendinga sé einhvers konar jafnaðarmenn. Þeir kannski skilgreina sig ekki þannig en jafnaðarstefnan og norræn sýn á samfélag eiga hljómgrunn hjá mörgum. Það er kannski ógæfa vinstri flokkanna og Samfylkingar að hafa ekki náð nema stuttum köflum. Annars get ég ekki kvartað. Samfylkingin fékk 32% í síðustu borgarstjórnarkosningum. Þannig að ég held við megum ekki vera of dramatísk. Að hluta til er stóra breytingin sú að fólk er ekki svona eða hinsegin fyrir lífstíð. Sjálfstæðismaður eða samfylkingarmaður. Fólk áskilur sér rétt til að velja í næstu kosningum jafnvel annað en það kaus síðast. Stjórnmálin verða þá að mæta því að það eru allir hugsanleg atkvæði. Enginn sem þú getur tekið sem gefnum. Þú þarft að standa þig, geta sýnt fram á samhengi þess sem þú segist trúa á og þess sem þú ert að gera."

Viðurkenndir þjónustuaðilar Toyota á Íslandi bjóða ókeypis ástandsskoðun á bremsubúnaði til og með 14. mars.

Auk þess bjóðum við **20% afslátt*** af bremsuklossum, bremsuborðum og bremsudiskum og gefum kost á lauflléttri vaxtalausri greiðsludreifingu.**

Komdu og láttu leggja mat á bremsurnar og aktu af öryggi til móts við vorið.

Engin vandamál - bara lausnir.

Toyota Kauptúni	Kauptúni 6	Garðabæ	570 5070
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri	460 4300
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi	480 8000
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 17	Reykjanesbæ	420 6610
Arctic Trucks	Kletthálsi 3	Reykjavík	540 4900
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440 8000
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440 8000
Nethamar	Garðavegi 15	Vestmannaeyjum	481 1216
Bílatangi	Suðurgötu 9	Ísafirði	456 4580
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455 4570
Bílaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	Húsavík	464 1888
Bílaverkstæði Austurlands	Miðási 2	Egilsstöðum	470 5070
Bílageirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421 6901

*Miðast við að ísetning fari fram hjá viðkomandi viðurkennda þjónustuaðila Toyota.
**Ef þú greiðir með kreditkorti áttu kost á að dreifa greiðslum í allt að níu mánuði með vaxtalausum raðgreiðslum hjá Borgun.

Kynntu þér betur þjónustu okkar á www.toyota.is

Pantaðu tíma í dag.
Það er einfalt og fljótlegt.

ÞAÐ LIGGUR Í LOFTINU

VIÐ FÁUM NÝJAR FLUGVÉLAR

Nýju vélarnar eru stærri, hljóðlátari og taka fleiri í sæti en eldri vélar félagsins. Farþegar njóta þess að fá meira rými í þægilegra flugi og áhöfnin hefur meira svigrúm til að bjóða enn betri þjónustu með fleiri og umhverfisvænni flugsætum um borð.

Taktu flugið – styttu ferðalagið og lengdu faðmlagið

- Stærri vélar
- Fleiri sæti
- Aukið rými
- Þægilegra ferðalag
- Hljóðlátari vélar
- Umhverfisvænni flugsamgöngur

ÍSLENSKA/SIA.IS/FLU 78858 03/16

FLUGFÉLAG ÍSLANDS
FLUGFELAG.IS
TIL ÞJÓNUSTU REIÐUBÚIN
Tómas Tjörvi Ómarsson hlaðmaður
Eyrún B. Jóhannsdóttir flugfreyja
Þórunn Tryggvadóttir flugmaður
Þorgils Rafn Þorgilsson flugvirki

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Gallað kerfi

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Fram kemur í samantekt Fréttablaðsins í gær að laun forstjóra í Kauphöll Íslands hafi á síðasta ári hækkað umfram launavísitölu í landinu. Meðalhækkun launa forstjóranna nam 13,3 prósentum, en meðalhækkun launavísitölu Hagstofunnar var 7,2 prósent.

Meðal þeirra sem eru fyrir ofan kúrfu eru formaður Samtaka atvinnulífsins, sem einnig er forstjóri Icelandair Group. Svo eru dæmi um aðra sem hækkuðu miklu meira.

Laun stjórnarmanna skráðra félaga hækka líka samkvæmt aðalfundartillögum, eða að meðaltali um 8,6 prósent. Hækkanir þessara hópa, sem teljast verða með þeim best settu í þjóðfélaginu, virðast þannig yfir því sem samið hefur verið um á vinnumarkaði almennt.

Í blaðinu er haft eftir Þorsteini Víglundssyni, framkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins, að mikilvægt sé að stjórnendur sýni gott fordæmi þegar komi að launahækkunum. Og það hafi þeir gert sé horft til launaþróunar undangenginna ára. „Þeir hafa hækkað hlutfallslega minna en aðrir launahópar í samfélaginu,“ segir hann.

En er það í raun svo að gangi upp að horfa á hlutfallshækkun launa og dæma launaþróunina út frá því? Prósentuhækkunin vegur nefnilega misþungt eftir því hvaðan er reiknað.

Ef launamaður með 300 þúsund krónur í laun fær 6,5 prósenta hækkun fara laun hans í 319.500. Kallar slík hækkun á að laun stjórnanda með 1,8 milljónir króna taki sömu hlutfallhækkun? Hærri launin færu þá í ríflega 1,9 milljónir króna, hækkuðu um 117 þúsund krónur á meðan launamaðurinn hækkar um rúmar 19 þúsund krónur.

Við rúmlega sex prósenta hækkun á hvorum tveggja vígstöðvum eykst launamunurinn í þessu dæmi um 97.500 krónur, eða um fimmfalda þá hækkun sem launamaðurinn með þrjúhundruðþúsundkallinn fékk í sinn hlut.

Ætlar einhver í alvörunni að halda því fram að þarna sé um að ræða þróun sem ekki stefnir í óefni? (Og þó er dæmið sem hér er upp teiknað langt frá því að vera það versta sem hægt væri að draga upp.)

Væri galið að stinga upp á því að stjórnandinn og launamaðurinn skiptu hækkununum á milli sín? Ef þeir væru bara tveir myndi hvor um sig fá 68.250 krónur, en úr því hóparnir á lægri launum eru heldur fjölmennari er dæmið aðeins flóknara en svo. Með tækni nútímans ætti að vera hægt að reikna sig í átt að meira réttlæti.

Kannski er leiðin sú að ákveða að hækka hvergi laun meira en nemur hækkun lægstu launa. Í það minnsta virðist ótækt að halda endalaust úti kerfi sem byggt virðist upp til að næra græðgi þeirra sem best eru staddir. Endanlegar upphæðir skipta þá ekki miklu sem best hafa, en þá sem verst eru staddir munar um hvern þúsundkall.

Væri galið að stinga upp á því að stjórnandinn og launamaðurinn skiptu hækkununum á milli sín?

Nýsköpunarsjóður tónlistar – Musica Nova
Styrkir vegna starfsársins 2016

Sjóðurinn auglýsir hér með eftir umsóknum um styrki til nýsköpunar í tónlist. Flytjendur og tónleikahaldarar geta sótt um styrk til að panta tónverk og skal styrkfjárhæðin aðeins notuð til þess. Umsækjendur ábyrgjast frumflutning verksins.

Í umsókn skal taka fram:
- höfund tónverks
- tímalengd verks
- flytjendur
- hljóðfæraskipan
- áætlaða tímasetningu frumflutnings
- upphæð sem sótt er um

Þá skal fylgja fjárhagsáætlun verkefnisins sem og ferilskrá umsækjanda (flytjanda/tónleikahaldara)

Óskað er eftir því að umsóknir berist **rafrænt** á netfangið

musicanova.iceland@gmail.com

Umsóknarfrestur rennur út á miðnætti, mánudaginn 21. mars 2016

www.musicanova.is

Nýsköpunarsjóður tónlistar er styrktur af

Reykjavíkurborg

Halldór

Frá degi til dags

Katrín vænlegur kostur
Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, er að íhuga forsetaframboð. Katrín hefur um árabil mælst sá stjórnmálamaður sem almenningur ber mest traust til en þrátt fyrir að njóta mikils persónufylgis tekst henni ekki að hífa fylgi VG upp. Andstaðan við framboð kom á óvart í gær en það var margt vinstrafólk, sem lýsti sig andvígt framboði hennar. Því finnst hún nefnilega ómissandi af þingi. Þetta er svo týpískt fyrir hugsjónafólk vinstra megin. Það er aldrei ánægt með neitt og vill frekar hafa valdalausa konu á þingi en forseta sem getur vísað til þjóðarinnar stórum spurningum um náttúruvernd og alþjóðamál. Hvar er pláss fyrir öfugsnúna á hinum pólitíska ás?

Velkominn, skoðanabróðir
Það var á þessum vettvangi á miðvikudag sem stungið var upp á Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, gengi til liðs við nýjan flokk, Íslensku þjóðfylkinguna, því skoðanir hans á útlendingamálum samræmast ekki frjálslyndri stefnu Sjálfstæðisflokksins. Það var sem við manninn mælt, nú hefur Íslenska þjóðfylkingin boðið Ásmund velkominn með hliðsjón af fordæmingu félaga Ásmundar á ummælum hans. Það skal áréttað hér að hugmyndin var sett fram í gríni.

snaeros@frettabladid.is

Raunverulegir þolendur flóttamannavandans

Atli Viðar Thorstensen
sviðsstjóri hjálpar- og mannúðarsviðs Rauða krossins á Íslandi

Á síðasta ári leitaði rúm milljón flóttamanna skjóls í Evrópu. Langflestir þeirra koma frá stríðshrjáðum ríkjum á borð við Sýrland, Afganistan, Írak og Sómalíu. En eru milljón flóttamenn margir flóttamenn? Til að svara því er ef til vill rétt að setja hlutina í samhengi. Samhengið skiptir máli.

Þegar haft er í huga að í heiminum eru alls um 60 milljónir flóttamanna er milljón ekki svo mikið. Og heldur ekki þegar haft er í huga að Evrópa er auðug heimsálfa þar sem eru yfir 700 milljónir íbúa.

En hvað með fjölda flóttamanna á Íslandi? Eru 355 hælisleitendur sem óskuðu hælis hérlendis á síðasta ári há tala eða talan 700 sem er líklegur fjöldi hælisleitenda á þessu ári? Þegar haft er í huga að yfir milljón ferðamenn komu til Íslands á síðasta ári eru 700 hælisleitendur ekki ýkja há tala. Og kannski ekki heldur þegar haft er í huga að á síðasta ári komu fleiri ferðamenn til Íslands heldur en leituðu hælis í allri álfunni.

Flestir flóttamenn í eigin landi

Það er vert að undirstrika að flóttafólk er einungis venjulegt fólk sem hefur lent í óvenjulegum aðstæðum og að langflestir flóttamenn eru flóttamenn í eigin landi. Á eftir þeim má nefna þann hóp flóttamanna leitar skjóls í nágrannaríkjum þar sem aðstæður geta verið bágbornar. Þar gæti jafnvel verið óstöðugt ástand í kjölfar vopnaðra átaka sem takmarka getu til að veita aðstoð.

Sem dæmi má nefna að um þessar mundir búa tæpar tvær milljónir flóttamanna í smáríkinu Líbanon sem telur venjulega tæpar sex milljónir íbúa. Af þessum tveimur milljónum er rúm ein milljón Sýrlendinga.

Það er flóttamannavandi í Evrópu. Vandi sem er til kominn vegna þess að fólk hefur flúið vopnuð átök í heimalöndum sínum. En áttum okkur á því að það eru ekki Evrópubúar sem þurfa að finna fyrir þessum vanda að neinu teljandi marki. Og hvað þá Íslendingar. Fólkið sem neyddist til að yfirgefa heimili sín, lífsviðurværi, fjölskyldu og ástvini. Það finnur fyrir vandanum.

Það er flóttamannavandi í Evrópu. Vandi sem er til kominn vegna þess að fólk hefur flúið vopnuð átök í heimalöndum sínum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Sykurfjallið

Í DAG

Bergur Ebbi

Viðbættur sykur. Hvað er það? Er ekki kók alltaf tekið sem dæmi? 10,6 grömm í hverjum hundrað millilítrum sem þýðir 106 grömm í hverjum lítra. En við skiljum ekki alltaf svoleiðis tölur þannig að Lýðheilsustöð hefur einfaldað þetta fyrir okkur og talar um 106 sykurmola í tveggja lítra flösku. Hundrað og sex molar! Það yrði fimmtíu cm hár turn ef honum væri staflað upp. Það þýðir að hörðustu kókistar, þeir sem drekka tæpan lítra á dag, eru að drekka sykurmolastæðu sem er ígildi Hallgrímskirkjuturns á hæð árlega.

Þetta er sérvalið dæmi því Hallgrímur Pétursson var algjörlega sykurvana maður. Hann lést árið 1674 og smakkaði aldrei unninn sykur. Á 17. öld þurfti fólk að totta rófur til að fá hið minnsta sykurbragð. Það var þó ekki í boði á Íslandi því hér hófst ekki ræktun á rófum fyrr en á 19. öld. Auk þess eru rófur varla til þess fallnar að koma fólki í sykurvímu. Í rófum er svo mikið af trefjum og leiðindum að totta þarf þær af áfergju til að komast nálægt því að finna bragð af sykri.

Historia pínunnar

Ég hugsa stundum til Hallgríms í Saurbænum þar sem hann orti um þjáningu Krists. Hann vildi allt fyrir lambið gera og tók löngufóstu alvarlega. En hvað nákvæmlega var hann að neita sér um? Það var hvorki til klám né sykur og enn þá tvær aldir í rófutott. Nútímamaðurinn ætti ekki erfitt með að fylla 50 sálma af lýsingum á þjáningarfullum lífsstíl 17. aldar Íslendings. Það yrði sannkölluð „Historia pínunnar“. En það borgar sig ekki að píslgera Hallgrím. Hann talaði ekki vel um gyðinga í sálmum sínum og maður gæti fengið Simon Wiesenthal-stofnunina upp á móti sér ef maður upphefur hans pínu. Það eru reyndar ýkjur. Ísraelskir gáfumenn hafa margt betra við tímann að gera en að elta uppi fólk sem lofsyngur sálmaskáld sem töluðu niður gyðinga í ljóðum á 17. öld. En það yrði örugglega ekki vinsælt. Það er ekki stemning fyrir því.

Vinsælt. Stemning. Stimplum þetta aðeins inn áður en við höldum áfram.

Kókaín-rotturnar

Það er hálf sorglegt að hugsa til þess að við séum háð einhverju sem fólk gat svo auðveldlega lifað án öldum saman. Það er sagt að sykur sé meira ávanabindandi en kókaín. Þetta var sannað með tilraun á rottum, 94% þeirra völdu sykur fram yfir kókaín. Það er samt gott að vita til þess að 6% rottanna hafi valið kókaínið. Það hefði litið mjög illa út ef allar rotturnar hefðu valið sykurinn – við gefum nú einu sinni börnum sykur.

> **Mark Zuckerberg og læk-takkinn hans er áhrifameiri en atómsprengjan, áhrifameiri en rokktónlist, áhrifameiri en nokkurt eiturlyf, glassúr eða góðmeti. Þetta er manifestó. Yfirlýsing um vanmátt, kannski líka smá aðdáun, en einkum vanmátt og vanþóknun.**

Ég hugsa stundum til kókaín-rottanna. Þær eru vísast dauðar núna en það hefði mátt gera eitthvað fyrir þær sem þakklætisvott. Ég er nánast hissa á að gosdrykkjaframleiðendur hafi ekki nýtt tækifærið og gefið þessum rottum eitthvað, til dæmis nýtt búr eða hamstrahjól. Það hefði litið vel út á Facebook-síðunni, skapað læk og sýnt að fyrirtækin eru góðir gæjar sem víla ekki fyrir sér að hampa kókaínrottum – styðja minnimáttar og þá sem synda á móti straumnum.

Við hlæjum stundum að læk-leikjum fyrirtækja. Það er broslegt að fylgjast með hárgreiðslustofum byrja með Facebook-síðu. Fyrstu tuttugu sem læka síðuna fá 50% afslátt á litun eða eitthvað álíka hallærislegt. En hláturinn lifir ekki lengi – allavega ekki hjá mér. Ég er bara einstaklingur, sæmilega vel liðinn af fjölskyldu og vinum, en samt held ég óumbeðinn úti mínum prívat læk-leik alla tíma sólarhringsins, alla

daga ársins. Við erum sum orðin háð þessu. Það skiptir máli að það sem við segjum sé vel líkað, að skoðanir okkar séu ekki óvinsælar, að það sem við lesum, horfum á og njótum fái staðfestingu frá hinum.

Paradísarmissir

Titill þessa pistils er ekki vísun í sykurinn í kókinu heldur strákinn í hettupeysunni í Menlo Park í Kaliforníu. Mark Zuckerberg, forstjóra Facebook. Hér er ekki verið að persónugera hluti – þvert á móti – sykurfjallinu er ætlað að vera safnheiti yfir þá menningu sem er óhjákvæmilegur fylgifiskur samfélagsmiðla. Fíknina í viðurkenningu. Fíknina í eitt lítið korn í viðbót sem kallar á annað korn og að lokum þúsund korn sem samt eru bara lítill sykurmoli og jafnvel þó við fáum milljón mola þá verðum við aldrei södd. Samt erum við enn að totta rófur. Sykurfjallið hefur ekki enn birst okkur í allri sinni dýrð en ég get sagt ykkur að það er svakalegt.

Fyrr í þessum pistli hyllti ég rotturnar hugrökku sem völdu kókaín fram yfir sykur. Þær voru um það bil ein af hverjum tuttugu. En sykurfjallið býður ekki upp á slíka tölfræði. Það vilja allir vera líkaðir. Það vilja allir vera með í stemningunni. Það þarf að bjóða upp á eitthvað sterkara en kókaín eða coca-cola til að stýra huga okkar frá því að fá korn-skammtinn úr fjallinu. Þessi pistill er um samhengi og samanburð. Eitthvað ræddi ég um þjáningu fyrr í þessum pistli. Fíkn er þjáning. Bara djöfulsins pest og þjáning. Hér eru ekki boðuð nein sannindi, engin nýmæli – þessu er bara ætlað að setja hluti í samhengi. Mark Zuckerberg og læk-takkinn hans er áhrifameiri en atómsprengjan, áhrifameiri en rokktónlist, áhrifameiri en nokkurt eiturlyf, glassúr eða góðmeti. Þetta er manifestó. Yfirlýsing um vanmátt, kannski líka smá aðdáun, en einkum vanmátt og vanþóknun.

Það er ekki fyndinn endir á þessum pistli. Alls ekki. Lesið Passíusálmana. Ekki monta ykkur af því. Blaðið bara í þeim og grípið hugsanir hér og þar. Ef eitthvað fer af stað í heilabúinu grípið þá rakleiðis Paradísarmissi eftir Milton.

AÐALFUNDUR FJARSKIPTA HF.

Aðalfundur Fjarskipta hf. (Vodafone) verður haldinn fimmtudaginn 17. mars 2016 kl. 16:00 á Hilton Reykjavík Nordica að Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík.

Dagskrá fundarins:

1. Skýrsla stjórnar félagsins um starfsemi þess á liðnu starfsári.
2. Ákvörðun um hvernig skuli fara með hagnað félagsins á reikningsárinu 2015.
3. Ársreikningur félagsins fyrir liðið starfsár lagður fram til staðfestingar.
4. Tillaga um stefnu um arðgreiðslur og/eða endurkaup eigin hluta.
5. Tillaga um starfskjarastefnu félagsins.
6. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna fyrir árið 2016.
7. Kosning stjórnar félagsins.
8. Kosning tveggja fulltrúa í tilnefningarnefnd félagsins í samræmi við starfsreglur stjórnar og starfsreglur tilnefningarnefndar.
9. Kosning endurskoðanda félagsins.
10. Tillögur um breytingar á samþykktum félagsins:
    a) Tillaga um lækkun hlutafjár til jöfnunar eigin hluta, sem breytir 4. gr. samþykktanna.
    b) Tillaga um lækkun hlutafjár, með greiðslu til hluthafa, sem breytir einnig 4. gr. samþykktanna.
    c) Tillaga um að heimila félaginu kaup á eigin hlutum, sem verður nýr viðauki við samþykktirnar.
11. Önnur mál löglega upp borin.

Aðrar upplýsingar:

Skjöl og tillögur sem lögð verða fyrir aðalfund er að finna á vefsíðu félagsins vodafone.is/fjarfestatengsl. Hluthöfum stendur einnig til boða að nálgast skjölin í höfuðstöðvum félagsins að Skútuvogi 2, 104 Reykjavík, virka daga milli kl. 09:00 – 16:00. Fundurinn fer fram á íslensku og verða fundargögn jafnframt á íslensku. Ekki verður unnt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum.

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafundinn fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt umboð á eyðublaði sem unnt er að nálgast á vef félagsins.

Í samræmi við starfsreglur stjórnar og starfsreglur tilnefningarnefndar gefst hluthöfum nú tækifæri á að kjósa tvo af þremur fulltrúum í tilnefningarnefnd. Framboðsfrestur til tilnefningarnefndar er til kl. 16.00 laugardaginn 12. mars 2016 og ber að skila framboðum á netfangið: tilnefningarnefnd2016@vodafone.is Reglur um stjórnarkjör gilda eftir því sem við getur átt um kosningu tilnefningarnefndarfulltrúanna.

Núverandi tilnefningarnefnd mun leggja til að Kristinn Hallgrímsson hrl. verði fundarstjóri aðalfundarins. Nefndin hefur jafnframt farið yfir þau framboð sem borist hafa og skilað tillögum sínum, sbr. tilkynningu til Kauphallar Íslands, dags. 3. mars 2016.

Eftir sem áður er unnt að tilkynna um framboð til stjórnar skriflega minnst fimm sólarhringum fyrir aðalfund, sbr. 63. gr. a. hlutafélagalaga nr. 2/1995, eða fyrir kl. 16:00 laugardaginn 12. mars 2016. Framboð skulu berast á netfangið: stjorn2016@vodafone.is

Endanlegar upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi síðar en tveimur dögum fyrir aðalfund.

Aðgöngumiðar, atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent frá kl. 15:30 á aðalfundardegi.

Vodafone
Við tengjum þig

Matvælaöryggi getur verið dauðans alvara

Gunnar Þór Gíslason
stjórnarformaður Matfugls ehf.

Ýmsir hagsmunagæslumenn verslunar og áhugamenn um Evrópusambandsaðild Íslands hæðast að læknum og vísindamönnum sem vara við innflutningi á fersku kjöti frá Evrópusambandinu í framhaldi af ráðgefandi áliti EFTA-dómstólsins um innflutningshömlur á slíkri vöru.

Farfuglar og ferðamenn eru sagðir fljúga hingað án þess að skapa lýðheilsuhættu. Íslendingar eru sagðir fara til annarra Evrópulanda í frí, til náms eða vinnu til skemmri eða lengri tíma án þess að verða meint af. Íslensk dýr eru sögð alin upp við sömu aðstæður og eftir sömu reglum og gilda í Evrópu og því sé íslenskt kjöt ekkert merkilegra eða heilbrigðara en það útlenda. Sumar þessara fullyrðinga standast en aðrar alls ekki.

Tvær algengar ástæður matarsýkinga í Evrópu eru bakteríur af kampýlobakter- og salmonellustofnum. Fólk getur veikst af því að borða sýktar dýraafurðir. Afleiðingar birtast sem slappleiki, niðurgangur og hiti en í alvarlegustu tilvikum sem liðbólgur, lömun og bólgur í hjartvöðva. Matarsýkin getur hreinlega verið banvæn.

Björgvin Páll Gústavsson landsliðsmarkvörður fékk að kenna á alvarlegum afleiðingum matarsýkingar erlendis fyrir fjórum árum. „Hlakka til að geta gengið aftur,“ sagði þessi öflugi íþróttamaður. Eftir lífsreynslu sína telur hann matvælaöryggi örugglega ekki til gamanmála.

Síðast þegar ESB mældi kampýlóbakter í kjúklingakjöti á samræmdan hátt í öllum ríkjum sambandsins reyndust 70% kjúklinga í prófunum sýktir. Í annarri rannsókn í Danmörku fannst kampýlóbakter í ríflega þriðjungi sýna úr fersku kjúklingakjöti í verslunum. Enn má nefna niðurstöður kampýlóbaktermælinga í Bretlandi í fyrra þegar 73% af kjúklingum voru sýkt. Kampýlóbakter er þannig landlægt víða, meira að segja í ríkjum sem teljast með þeim þróaðri innan ESB.

Kampýlóbakter hefur vissulega verið til vandræða líka á Íslandi. Árið 2000 var gripið til markvissra aðgerða gegn þessum ófögnuði í innlendu kjúklingaeldi og með samstilltu átaki eftirlitsaðila og kjúklingabænda náðist frábær árangur. Matís birti skýrslu um öryggi íslenskra kjúklingaafurða á neytendamarkaði árið 2013. Rannsóknin stóð yfir í 12 mánuði og á þeim tíma mældust engin tilvik salmonellu eða kampýlóbakters í íslensku kjúklingakjöti.

Svona gerist ekki af sjálfu sér. Hjá Matfugli ehf. höfum við til dæmis lagt í miklar fjárfestingar til að bæta eldishúsin okkar. Við erum með dýralækni í fullu starfi við að þjálfa starfsfólkið í umgengni við kjúklingana og til að hafa yfirumsjón með smitvörnum.

Opinbert eftirlit meira hér

Opinbert eftirlit með kjúklingarækt er miklu meira á Íslandi en annars staðar í Evrópu. Hér eru tekin sýni úr hverjum einasta kjúklingahópi á eldistímanum til að skima fyrir kampýlóbakter- og salmonellusýkingu. Greinist eitthvað athugavert er umsvifalaust gripið til aðgerða. Svo strangt eftirlit þekkist ekki í ESB.

Það er því rangt að sambærilegar reglur gildi um kjúklingarækt í ESB og á Íslandi og rangt líka að kjúklingur í ESB sé jafn hollur kostur og sá íslenski.

Öryggi matvæla er stórt lýðheilsumál sem bæði hefur áhrif á lífsgæði neytenda og kostnað í heilbrigðiskerfinu. Einn þeirra sem gerðist talsmaður matvælaöryggis á Íslandi var Sighvatur Björgvinsson, þáverandi alþingismaður. Þegar kampýlóbakterfárið 1999 stóð sem hæst lagði hann fyrirspurn í nokkrum liðum fyrir heilbrigðisráðherra á Alþingi og spurði meðal annars: „Mun ráðherra beita sér fyrir því að matvæli sem greinast með kampýlóbaktersmit verði tekin af íslenskum markaði?“

Sé Sighvatur samkvæmur sjálfum sér hlýtur hann nú að skipa sér í sveit með íslenskum bændum, læknum og vísindamönnum sem berjast fyrir því að Ísland haldi áfram að stemma stigu við innflutningi á fersku kjöti frá Evrópusambandinu.

VILTU VERA HLEMMARI?

Í haust mun *mathöll* opna í fyrsta sinn á Íslandi á Hlemmi. Á Hlemmi verða ólíkir rekstraraðilar sem afgreiða ferska matvöru, sérvöru og/eða tilbúinn mat og drykk til að njóta á staðnum. Á Hlemmi mun allt snúast um gæði varanna og lifandi markaðsstemningu. Hlemmur verður einstakur áfangastaður fyrir alla sælkera og gesti miðborgarinnar.

Ef þig langar að vera með, sendu okkur þá umsókn á **hlemmur@sjavarklasinn.is**. Við viljum vita allt um hugmyndina þína, matinn þinn, reynslu og framtíðarsýn. Við leitum sérstaklega að þrenns konar frumkvöðlum:

Þeim sem geta komið hugmyndinni sinni fyrir á 13 fermetrum (geymslur og lagerpláss ótalið, við sköffum það aukalega). Kostur er ef hugmyndin felur ***bæði*** í sér sölu á sérvöru og veitingum til að njóta á staðnum. Þetta er þó ekki skilyrði, við erum opin fyrir öllum hugmyndum.

Þeim sem geta komið hugmyndinni sinni fyrir á 7 fermetrum (geymslur og lagerpláss ótalið, við sköffum það aukalega). Hér er einkum sóst eftir frumkvöðlum sem vilja framreiða götumat af bestu sort.

Þeim sem vilja setja upp lítinn veitingastað með vínveitingaleyfi á 13 til 25 fermetrum (geymslur og lagerpláss ótalið).

Gerðir verða leigusamningar í 1 til 3 ár í senn og stefnt er að því að mathöllin verði opin alla daga vikunnar. Sameiginlegt sætapláss verður fyrir um 80 gesti.

Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum verður svarað.

Umsóknarfrestur er til 21. mars næstkomandi.

Frekari upplýsingar má finna á hlemmurmatholl.is

MATHÖLL HLEMMUR

Heilsugæsla í vanda en ljós í myrkrinu

Þórarinn Ingólfsson
heimilislæknir í Efra-Breiðholti og formaður Félags íslenskra heimilislækna

Þegar ég var ungur læknir á Siglufirði fyrir 35 árum með brennandi áhuga á heimilislækningum kvaddi ég mér hljóðs á kosningafundi Jóns Baldvins og Sighvats Björgvinssonar á Hótel Höfn. Það var augljóst að að Sighvatur yrði heilbrigðisráðherra enda framhandleggsbrotinn og prýddur forláta gifsumbúðum. Ég mannaði mig upp og spurði þá félaga hvort Alþýðuflokkurinn ætti einhverja framtíðarstefnu í heilbrigðismálum. Það varð fátt um svör og þeir fóstbræður slógu þessu öllu upp í grín enda var mjög gaman á fundinum.

Sighvatur varð heilbrigðisráðherra og reyndi að koma á þjónustustýringu í heilbrigðiskerfinu en varð frá að hverfa með slíkar hugmyndir. Á þessum tíma var hver einasta staða heimilislæknis setin bæði í þéttbýli og dreifbýli og mikið hugsjónastarf unnið innan heimilislæknisfræðinnar. Í dag eru margar stöður ósetnar í þéttbýli, umsóknir fáar eða engar og og heilu landshlutarnir án fastra lækna.

Vandinn falinn

Árið fyrir hrun höfðu heilsugæslustöðvarnar verið skyldaðar til að skrá fólk „á heilsugæslustöð“ án heimilislæknis þó listar allra lækna þar væru yfirfullir og læknarnir hefðu enga möguleika á að sinna þessu sem skyldi. Þannig var vandinn falinn án þess að koma með raunhæfar aðgerðir til að bregðast við heimilislæknaskorti.

Atburðarásin um og eftir efnahagshrunið var svo grafalvarleg. Heilbrigðisyfirvöld voru í skjóli niðurskurðar á góðri leið með að ganga af heimilislækningum dauðum. Á vormánuðum 2010 var sagt upp samningi við 12 sjálfstætt starfandi heimililækna sem sinntu tugþúsundum skjólstæðinga. Boðuð var á sama tíma starfræksla svokallaðrar „forvaktar“ í samstarfi Landspítala og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Tilkynnt var einnig að samningur yrðu ekki endurnýjaður við Læknavaktina sem veitir skjóta þjónustu sérfræðinga í heimilislækningum utan dagvinnutíma öllum sem þangað leita. Boðuð var sameining og stækkun stöðva innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis. Stækkun og samræming átti að koma í stað fjölbreytni og dreifstýringar.

Ekkert var litið til reynslu nágrannaþjóða eða til annarra rekstrarforma sem hafa þó reynst vel og komið vel út úr þjónustukönnunum (Lágmúlastöðin, Salastöðin, sjálfstætt starfandi heimilislæknar).

Boðuð var samræming sem virtist þjóna hagsmunum stjórnsýslu stórfyrirtækisins en ekki þörfum sjúklinganna. Fagfélag heimilislækna var í 4 ár tilneytt að verjast vondum hugmyndum frekar en að nýta fagþekkingu sína til að móta breytingar til framtíðar.

Ábyrgðarhluti

Heilsugæslan skiptist í tvo meginþætti. Læknasvið og hjúkrunarsvið. Þessi tvö svið skarast vissulega. Hefðbundin hjúkrun er í góðum farvegi, mönnun er viðunandi og aðgengi gott. Öðru máli gegnir um heimilislæknamóttökuna. Langflestir vilja hafa greiðan aðgang að heimilislækni. Lækni sem er hæfur og vel menntaður og þekkir til þeirra og þeir geta treyst fyrir sínum heilsufarsmálum, annaðhvort leyst úr þeim eða komið þeim í réttan farveg. Lækni sem er til staðar þegar þörf krefur. Heimilislæknamóttakan er einfaldlega þjónusta sem fólk vill hafa í lagi. Það er þess vegna ábyrgðarhluti þegar stjórnmálamenn vilja setja upp hindranir á þessa þjónustu.

Heilbrigðisráðherra boðar nú áherslur í heilsugæslunni sem allir geta sameinast um. Að bjóða íbúum landsins val á heimilislækni og að auka nýliðun heimilislækna með því að bjóða þeim val um starfsaðstöðu. Það er ljós í myrkrinu!

Annars staðar á Norðurlöndunum þar sem velferð er hvað þróuðust í heiminum forðast heilbrigðisyfirvöld miðstýringu í heimilislækningum. Byggt er á litlum einingum og gerðir þjónustusamningar við læknana. Best hefur reynst að láta heimilislæknana sjálfa bera ábyrgð á umsjá sinna skjólstæðinga enda hafi þeir mesta þekkingu á aðstæðum og þörfum þeirra.

Ferskir vindar blása nú meðal lækna á Íslandi og er góð samstaða meðal lækna um heilbrigðiskerfið til framtíðar. Læknar eru sammála um að gott heilbrigðiskerfi verði ekki byggt upp á brotinni grunnþjónustu. Áhugi yngri lækna á heimilislækningum fer vaxandi og læknadeild vill gera heimilislækningum hærra undir höfði.

Heilbrigðisráðherra boðar nú áherslur í heilsugæslunni sem allir geta sameinast um. Að bjóða íbúum landsins val á heimilislækni og að auka nýliðun heimilislækna með því að bjóða þeim val um starfsaðstöðu.

Það er ljós í myrkrinu!

Hvalrekaskattur

Guðmundur Franklín Jónsson
viðskiptafræðingur

Hvert erum við eiginlega komin í þessu landi þar sem almenningur tók á sig hrun heils bankakerfis, að örfáir og útvaldir menn fái að valsa um og útfylla sinn eigin launaseðil? Þetta er algjörlega óásættanlegt í svona litlu þjóðfélagi. Fólkið í landinu horfir upp á spillinguna í Landsbankanum/Borgun, Straumi/ALMC og Arionbanka/Símanum og gapir. Stjórnvöld virðast vera úrræðalaus.

Spillingar- og sjálftökumál komu líka upp í Bretlandi eftir einkavæðingu Thatcher-áranna á opinberum fyrirtækjum, en Verkamannaflokkurinn gerði það að kosningamáli sínu 1997 að setja á svokallaðan hvalrekaskatt, þ.e. „windfall levy“, á ýmsa gjafagjörninga hinna örfáu og útvöldu. Þessi eyrnamerkta skattlagning heppnaðist afar vel og naut mikilla vinsælda. Af hverju förum við ekki í smiðju Breta og setjum á háan hvalrekaskatt, t.d. 90% á bankabónusa og aðra sjálftökugjörninga? Já, af hverju ekki?

© ILVA Ísland 2016 Virðisaukaskatturinn er reiknaður af við kassann.

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18,
mánudaga - föstudaga 11-18:30

Víkingar fallnir í 1. deild þótt enn séu fimm umferðir eftir

Fallnir Víkingar féllu í gær úr Olís-deild karla í handbolta eftir eins árs dvöl. Víkingar urðu að vinna Aftureldingu til að halda sér á lífi en það hefði ekki einu sinni dugað því FH vann óvæntan sigur á nýkrýndum bikarmeisturum Vals á sama tíma. Víkingar eru nú 13 stigum frá öruggu sæti þegar aðeins tíu stig eru eftir í pottinum. Þjálfarinn Ágúst Jóhannsson hefur ekki fundið svör við vandamálum Víkingsliðsins í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Klárum málið í þessum mánuði

Formaður HSÍ, Guðmundur B. Ólafsson, hefur engar áhyggjur þó svo ekki sé búið að finna arftaka Arons Kristjánssonar sem hætti í janúar. Ekki virðist vera búið að ræða við neinn þjálfara um að taka að sér starfið.

HANDBOLTI Það er að verða um einn og hálfur mánuður síðan Aron Kristjánsson hætti störfum sem landsliðsþjálfari í handknattleik. HSÍ hefur því haft drjúgan tíma til þess að finna arftaka hans en ekkert bólar á honum.

„Það er ekkert búið að gerast í þessum málum sem hægt er að greina frá. Við erum að vinna í málinu og því miðar aðeins áfram. Það er þó ekkert í hendi,“ segir Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ.

Á svona löngum tíma hefur oft kvisast út að búið sé að ræða við hinn og þennan. Engar slíkar sögur hafa verið í gangi núna. Miðað við það sem Fréttablaðið hefur heyrt þá er ekki enn búið að tala við neinn þjálfara um að taka að sér starfið.

„Ég vil ekki gefa neitt upp um hvort búið sé að ræða við einhvern. Við tökum málið mjög vítt í upphafi,“ segir formaðurinn en hvað þýðir það eiginlega? „Já erum við að líta breitt á allt sviðið. Hvað sé í boði, hverjir hafi áhuga, hverjir séu í boði og annað slíkt.“

Þó svo þetta ferli hafi þegar tekið langan tíma hefur HSÍ sett sér tímaramma í málinu.

„Við erum með það markmið að klára dæmið í þessum mánuði. Það er æfingavika hjá landsliðinu í apríl og þá verðum við að hafa þjálfara,“ segir Guðmundur en þessi æfingavika er hluti af undirbúningi liðsins fyrir HM-umspilið næsta sumar. Landsliðið mun ekki spila neinn leik í apríl eins og staðan er núna.

Formaðurinn segist ekki geta útilokað neitt á þessu stigi. Ekki varðandi hvort stefnan sé að fá íslenskan eða erlendan þjálfara.

Tíminn tifar. Þessi mynd var tekin þann 22. janúar síðastliðinn er Aron Kristjánsson hætti. Síðan þá virðist lítið hafa gerst. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Það er ekki hægt að útiloka neitt og við teljum okkur enn hafa tíma. Við vonumst til að loka þessu máli áður en við lendum í einhverri tímapressu. Við höldum samt ró okkar.“

Íslenska landsliðið hefur verið á stalli með bestu landsliðum heims um árabil og því ætti starfið að vekja athygli margra. Hefur HSÍ fengið mikið af umsóknum og fyrirspurnum um starfið?

„Það hefur eitthvað verið af því að menn hafi látið vita af sér. Aðallega útlendingar. Ég man þó ekki hversu margar þessar fyrirspurnir eru en það er innan við tuginn,“ segir Guðmundur en hvernig vinnur HSÍ þetta mál? Hverjir sjá um og leiða þetta mál?

„Það er landsliðsnefnd karla sem er með verkefnið ásamt mér, varaformanninum og framkvæmdastjóranum. Það er frekar breiður hópur sem kemur að þessu. Í landsliðsnefndinni eru gamlir landsliðsmenn meðal annars sem eru með mikla reynslu. Við höfum hist þegar við teljum vera þörf á en ég leiði vinnuna.“

Þó svo málið virðist lítið hafa þokast áfram síðustu vikur þá er formaðurinn langt frá því að vera áhyggjufullur.

„Alls ekki. Við teljum okkur vera með gott starf í boði og trúum ekki öðru en að við finnum góðan mann í starfið. Við viljum aftur á móti vanda valið við að finna góðan mann.“

henry@frettabladid.is

Óskar Bjarni er tilbúinn en ekki Gunnar

Það hafa ýmsir menn verið orðaðir við starf landsliðsþjálfara síðustu vikur. Nöfn manna sem hafa tengst liðinu á síðustu árum. Menn eins og Óskar Bjarni Óskarsson og Gunnar Magnússon.

Einnig hafa nöfn fyrrverandi landsliðsmannanna Geirs Sveinssonar og Kristjáns Arasonar verið í umræðunni.

Gunnar er að þjálfa Hauka og tjáði Fréttablaðinu í gær að hann væri ekki að sækjast eftir aðalþjálfarastarfinu. Hann útilokaði þó ekki að vinna með HSÍ áfram en hann hefur verið með landsliðinu frá árinu 2002. Það var aðeins á þeim stutta tíma sem Viggó Sigurðsson þjálfaði liðið sem Gunnar var ekki hluti af þjálfarateyminu.

Óskar Bjarni Óskarsson var aðstoðarþjálfari liðsins er það vann silfur í Peking og brons í Austurríki á EM. Hann hætti með landsliðinu árið 2012 en sagði í gær að hann væri til í að snúa aftur.

„Ég er til í að taka liðið að mér eða aðstoða annan mann. Ég er klár í verkefnið en hef ekki heyrt frá neinum enn sem komið er. Ég naut þess að vera með landsliðinu á sínum tíma og er til í að koma aftur,“ segir Óskar Bjarni.

Nýjast

Domino's-deild karla í körfubolta

Stjarnan - Höttur 90-72
Stigahæstir: Tómas Tómasson 18, Justin Shouse 17, Arnþór Guðmundss. 15, Tómas Þórður Hilmarsson 11 - Tobin Carberry 27. Höttur er fallið í 1. deild.

ÍR - Snæfell 108-74
Stigahæstir: Björgvin Ríkharðsson 25/7 stoðs., Sveinbjörn Claessen 21, Vilhjálmur Theodór Jónsson 20, Kristján Andrésson 17 - Sherrod Nigel Wright 19, Sigurður Á. Þorvaldsson 18, Stefán Torfason 12/16 fráköst.

FSu-Keflavík 73-112
Stigahæstir: Christopher Woods 22/14 frák., Gunnar Ingi Harðarson 16 - Jerome Hill 26 Reggie Dupree 19 Magnús Már Traustason 16. FSu er fallið í 1. deild.

Tindastóll-KR 91-85
Stigahæstir: Anthony Gurley 26, Darrel Keith Lewis 21, Pétur Birgisson 13 - Michael Craion 21/13 frák., Helgi Már Magnússon 18. Tindastóll kom í veg fyrir að KR tryggði sér deildarmeistaratitilinn.

Grindavík-Haukar 71-105
Stigahæstir: Þorleifur Ólafsson 12, Jón Axel Guðmundsson 12 - Emil Barja 35, Brandon Mobley 21/11 frák., Kári Jónsson 13/9 stoðsendingar, Kristinn Marinósson 11. Haukar unnu sinn sjötta leik í röð.

Efri hluti		Neðri hluti	
KR	32	Njarðvík	22
Keflavík	28	Snæfell	16
Stjarnan	28	Grindavík	16
Haukar	26	ÍR	12
Tindastóll	24	FSu	6
Þór Þorl.	22	Höttur	6

Olís-deild karla í handbolta

ÍBV - Fram 31-27
Markahæstir: Agnar Smári Jónsson 8, Grétar Þór Eyþórsson 7 - Þorgrímur Smári Ólafsson 7, Garðar B. Sigurjónsson 6.

Grótta - ÍR 22-30
Markahæstir: Finnur Ingi Stefánsson 7 - Jón Kristinn Björgvinsson 8, Aron Örn Ægisson 6 Sturla Ásgeirsson 5, Davíð Georgsson 4.

Valur - FH 23-28
Markahæstir: Geir Guðmundsson 8 - Einar Rafn Eiðsson 9, Ásbjörn Friðriksson 7, Gísli Þorgeir Kristjánsson 5.

Víkingur - Afturelding 26-28
Markahæstir: Jóhann Reynir Gunnlaugsson 6, Atli Karl Bachmann 5, Karolis Stropus 5 - Árni Bragi Eyjólfsson 15, Mikk Pinnonen 5.

Akureyri - Haukar 17-28
Markahæstir: Halldór Logi Árnason 5 - Janus Daði Smárason 5, Brynjólfur Snær Brynjólfsson 5, Hákon Daði Styrmisson 5/3, Adam Haukur Baumruk 4. Giedrius Morkunas varði 21/1 eða 64%.

Stig liðanna: Haukar 38, Valur 32, Afturelding 24, ÍBV 23, Fram 22, Grótta 21, Akureyri 21, FH 20, ÍR 12, Víkingur 7,

VINNA STELPURNAR DANI Í FYRSTA SINN Í FIMM ÁR?

Íslenska kvennalandsliðið í fótbolta spilar í dag annan leikinn sinn á Algarve-mótinu og mótherjinn er Danmörk. Íslensku stelpunum hefur ekki tekist að vinna Dani í síðustu fjórum leikjum (1 jafntefli, 3 töp) en eini sigur Íslands á Dönum hjá A-landsliðum karla og kvenna (31 leikur) kom þegar stelpurnar unnu Dani 1-0 á Algarve-mótinu fyrir fimm árum.

Í dag

19.00	Þór Þ. - Njarðvík	Sport
19.40	Roma - Fiorentina	Sport 2
19.40	Middlesbr. - Wolves	Sport 3
22.00	Körfuboltakvöld	Sport
01.00	NBA: Cavs - Wizards	Sport
19.15	Þór Þ. - Njarðvík	Þorlákshöfn

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
4. MARS 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

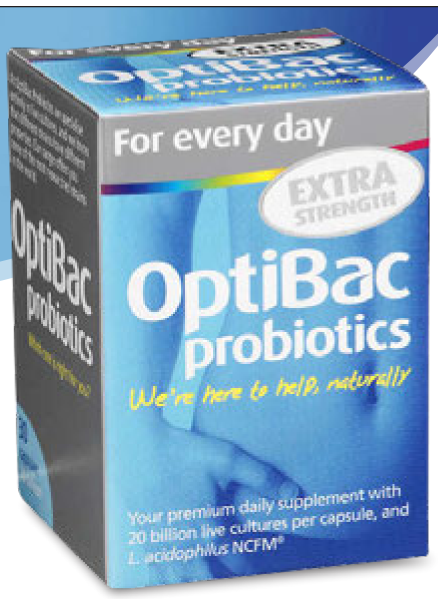
ÁHUGINN KVIKNAÐI SNEMMA

Matreiðslumeistarinn **Ylfa Helgadóttir** hefur átt annríkt síðustu ár og séð lítið af fjölskyldu og vinum. Hún er yfirmatreiðslumaður og einn eigandi veitingastaðarins Kopars og eini kvenkokkurinn í Kokkalandsliðinu. Haustinu hefur hún auk þess varið í að kynna íslenskan mat og matargerð á erlendri grund.

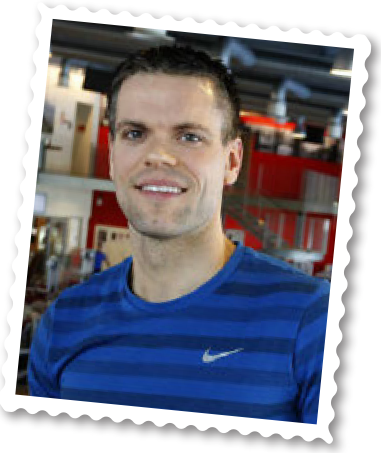
FRAMHALD Á SÍÐU 2

MYND/ANTON

OptiBac probiotics



"Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað"



Víðir Þór Þrastarson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

@OptiBac
www.facebook.com/optibaciceland

Fæst í apótekum og heilsubúðum

PRENTUN.IS

Ylfa hefur fest rætur í miðbænum og festi nýverið kaup á húsi á Bergstaðarstræti ásamt unnusta sínum. MYND/ANTON

»Ylfa opnaði veitingastaðinn Kopar að Geirsgötu 3b í félagi við Ástu Guðrúnu Óskarsdóttur árið 2013. Heldur hallar á konur í veitingahúsarekstri hér á landi en þær Ylfa og Ásta leiddu ekki einu sinni hugann að því þegar þær fóru af stað á sínum tíma. „Ég þekki ekki söguna út og inn en veit þó ekki um mörg dæmi þess að tvær konur hafi farið út í sams konar rekstur,“ segir Ylfa, en auk hennar og Ástu eru tveir fjárfestar í eigendahópnum. „Við spáðum ekkert í það en eftir á að hyggja hef ég ekki heldur leitt hugann að því hvað við vorum ungar,“ segir Ylfa en hún var aðeins 24 ára og Ásta litlu eldri þegar þær opnuðu staðinn. Honum var strax vel tekið og hefur Ylfa vart litið upp síðan. Sama ár og staðurinn var opnaður gerðist hún meðlimur í Kokkalandsliði Íslands sem fylgir ekki minni vinna en þar er hún eini kvenkokkurinn í rúmlega tíu manna hópi.

Ylfa er einkabarn. Hún er alin upp af einstæðri móður og var mikið hjá ömmu sinni í æsku. „Faðir minn bjó í útlöndum en ég hef sterkar kvenfyrirmyndir. Ég hef gaman af því að velta stöðu kynjanna fyrir mér en mér hefur ekki fundist það aftra mér að vera kona í þessum karllæga kokkaheimi. Fyrir nokkru kynntist ég stelpu sem var í fyrsta árgangi Hjallastefnunnar. Hún sagðist ekki hafa uppgötvað það fyrr en hún var fimmtán ára að það væri einhver munur á strákum og stelpum og að stelpur ættu ekki að geta eitthvað sem strákar gætu. Það hafði bara aldrei hvarflað að henni og það sama held ég eigi við um mig. Ég lít ekki á mig sem eina af strákunum. Ég er stelpa sem starfa jafnfætis þeim og það viðhorf hefur reynst mér mjög vel.“

Ylfa segir kokkaáhugann hafa kviknað snemma. „Ég man að mér fannst voða gaman að baka með ömmu og þegar ég var þrettán eða fjórtán ára fann ég blað í uppskriftamöppu þar sem ég hafði listað upp níu rétta máltíð fyrir mömmu mína og móðursystur einhverjum árum áður. Þá rifjaðist upp fyrir mér að ég eldaði fyrir þær margra rétta máltíð úr því sem var til í skápunum, en á þeim tíma bjuggum við allar saman í pínulítilli íbúð. Á matseðlinum voru alls kyns furðulegheit en það fyndna var að ég hafði aldrei farið margrétta út að borða. Það flottasta sem ég hafði prófað á þessum tíma var að fara á Ask. Ég hafði heldur ekki sama aðgang að matreiðsluþáttum og þekkist í dag svo þetta kom nokkuð náttúrulega,“ segir Ylfa. Upp frá þessu fór hún að halda alls kyns þematengd matarboð og þá varð ekki aftur snúið.

> Það fyndna var að ég hafði aldrei farið margrétta út að borða. Það flottasta sem ég hafði prófað á þessum tíma var að fara á Ask. Ég hafði heldur ekki sama aðgang að matreiðsluþáttum og þekkist í dag svo þetta kom nokkuð náttúrulega.
>
> Ylfa Helgadóttir

Ylfa ákvað þó að ljúka stúdentsprófi áður en hún hóf kokkanámið. „Ég er mjög ánægð með að hafa tekið þá ákvörðun. Sumir fara í kokkanámið strax eftir tíunda bekk en ég er ekki viss um að ég hefði höndlað það. Streitan og álagið sem fylgir þessari vinnu er það mikið að það er hætt við að fólk brenni út. Við erum auðvitað misjöfn en það hentaði mér að vera komin með aðeins harðari skráp.“

Food & Fun hátíðin stendur nú sem hæst og er Ylfa á vitanlega á kafi. „Ég var í starfsnámi á Fiskmarkaðnum fyrstu Food & Fun hátíðina sem ég starfaði sem kokkur og man að Hrefna Sætran, eigandi staðarins, sagði að þá væri gaman. Það hefur verið afstaða mín síðan þótt hátíðin sé vissulega krefjandi. Þetta brýtur upp okkar daglega munstur. Allur matseðill staðarins er settur á ís. Öllum hefðbundnum reglum er rutt burt og það má helst ekkert út af bera.“

Á hátíðinni fær hver staður til sín gestakokk. „Okkar maður heitir Mike Wilson og er frá Toronto en ég var svo heppin að kynnast honum á ferðum mínum haust,“ segir Ylfa sem varði hluta af síðasta ári í að ferðast til Bandaríkjanna og víðar á vegum Iceland Naturally og Íslandsstofu til að kynna íslenskan mat og menningu.

> Fyrir nokkru kynntist ég stelpu sem var í fyrsta árgangi Hjallastefnunnar. Hún sagðist ekki hafa uppgötvað það fyrr en hún var fimmtán ára að það væri einhver munur á strákum og stelpum og að stelpur ættu ekki að geta eitthvað sem strákar gætu. Það hafði bara aldrei hvarflað að henni og það sama held ég eigi við um mig.
>
> Ylfa Helgadóttira

Á Food & Fun matseðli Kopars í ár eru ostrur, ígulker, svartar trufflur, humar, kræklingur og lamb. „Þá er ég mjög spennt fyrir eftirréttinum en Mike verður með veitingahúsaútgáfu af amerísku klassíkinni S‘mores sem stendur fyrir some mores en þetta er einskonar kexloka fyllt með sykurpúðum og súkkulaði og mjög vinsælt í grillpartíum ytra,“ útskýrir Ylfa.

Eins og venja er á Food & Fun er aðeins einn matseðill í boði á hverjum stað og er verðið alls staðar það sama, eða 8.500 krónur. Hugmyndin er að allir geti leyft sér að fara fínt út að borða og prófað framandi rétti.

Áherslan á Kopar hefur frá upphafi verið á sjávarrétti enda er staðurinn í mikilli nálægð við sjóinn. „Við erum þó með kjötrétti í bland. Við einbeitum okkur að góðum íslenskum mat og góðum sósum enda eru Íslendingar mikið fyrir þær. Fiskurinn hefur þó yfirhöndina, ekki síst vegna þess að úrval skelfiskafurða á ársgrundvelli hefur aukist og nú er til dæmis hægt að fá krækling, sem áður var aðeins hægt að bjóða árstíðabundið, árið um kring. Þá erum við með mikið úrval af skelfiski, krabba, humar og hörpuskel svo dæmi séu nefnd.“

Eftir Food & fun hátíðina taka stífar æfingar hjá Kokkalandsliðinu við hjá Ylfu en stefnan er tekin á Ólympíuleikana í Erfurt í október. „Þetta er alltaf tveggja ára hringrás og skiptist á heimsmeistaramót og Ólympíuleikar á tveggja ára fresti. Það varð mikil endurnýjun í landsliðshópnum árið sem ég byrjaði og því mikil vinna fram undan.“

Ylfa segist ekki vera komin með plön fyrir sumarið. „Ég er á þeim stað núna að reyna að láta sumarfrí starfsfólks ganga upp áður en ég fer að huga að mínu. Þá þarf að þjálfa upp nýtt fólk fyrir sumarið sem er magnaður tími í þessum geira.“

En hvað gerir þú í frístundum? „Ég reyni að hitta ættingja og vini sem sjá lítið af mér vegna vinnunnar en sýna því þó mikinn skilning. Þá finnst mér voða gaman að spila og svo er ég mikið Eurovision-nörd. Mér finnst alltaf svo skemmtileg stemning í kringum keppnina og meira að segja þeir sem segjast ekki hafa gaman af henni, kætast.“

Ylfa starfaði á Grillmarkaðnum áður en hún hóf eigin rekstur og festi snemma rætur í miðbænum. „Ég er alin upp í 108 en það var hentugra að búa í bænum samhliða vinnunni. Ég var svo heppin að eignast íbúð á Hverfisgötu upp úr tvítugu og keypti mér svo nýverið hús á Bergstaðastræti ásamt unnusta mínum, Alfreð Pétri Sigurðssyni. Ætli ég noti ekki lausar stundir til að koma okkur enn betur fyrir.“

vera@365.is

MYNDAALBÚMIÐ

Kopar er til húsa í einni af gömlu verbúðunum við höfnina. Eðli málsins samkvæmt er fiskmeti áberandi á matseðlinum.

Ylfa fór snemma að halda ýmiss konar þematengd matarboð. Hér hefur hún útbúið dýrindis lautarferð.

Ylfa ásamt unnusta sínum, Alfreð Pétri Sigurðssyni.

Ylfa hefur haft áhuga á bakstri og matseld frá unga aldri.

Ylfa geislaði á fermingardaginn fyrir um 13 árum.

Ásta Guðrún og Ylfa, eigendur Kopars, á góðri stund.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351, **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357 | Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.is, s. 512 2447, **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434, **Jóhann Waage,** johannwaage@365.is, s. 512 5439, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

Fjölbreytt úrval gjafa

Da Vinci steinaslöngva
Gerð eftir teikningu Leonardo Da Vinci.
Þú setur slöngvuna saman sjálfur. Litlir mjúkir leirboltar fylgja með og þeim slöngvar þessi vígvél eina 5 m.
Kr. 4.100

Pumped up
Kr. 1.850

Íslandsklukkan
Klukka sem límd er á vegg.
Stærð: 23 x 33 cm.
Kr. 3.200

Hani krummi, hundur, svín
Snagi, kr. 11.900

Kisukerti
Kertin hennar Þórunnar Árnadóttur
Kr. 4.900

Heico kisulampi
Kr. 7.700

Gamla góða Íslandskortið
Stærð: 50x70 cm. Kr. 750

Heyrnartól ZIP
Rennilásinn kemur í veg fyrir flækjur. 3 litir.
Snjöll lausn og snilldar útlit.
Kr. 1.490

Skartgripatré
Skartgripatré Kr. 3.600

Hnattlíkan með ljósi
30 cm þvermál. Kr. 16.900

Kanína
Kr. 7.400
(Margir litir)

Frístandandi Hnattlíkan
Þú stillir því upp og það snýst og snýst. Kr. 3.390

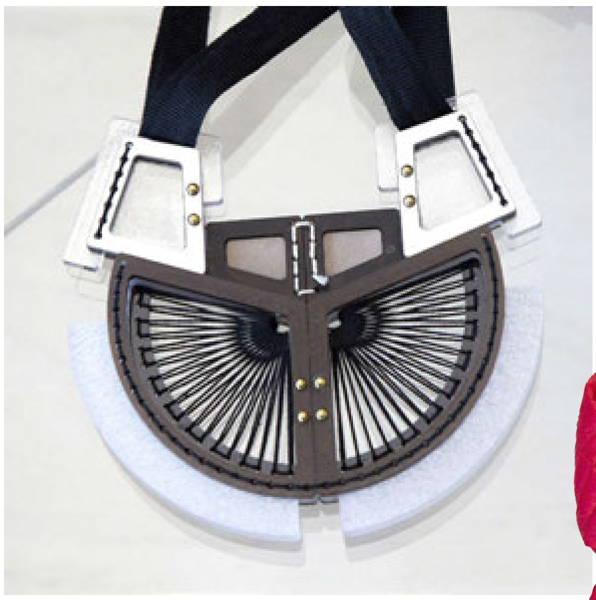
Boombox Mini hátalari
Þú stingur símanum þínum í raufina á hátalaranum og hann magnar upp tónlistina.
Engir vírar, engin blátönn. Kr. 6.500

Kisa með hringastýri
Stöndug kisa geymir hringana fyrir þig
Kr. 1.690

minja Design

Skólavörðustíg 12 sími 578 6090 www. minja.is facebook: minja

„Ég er mikil sólgleraugnamanneskja og er orðin það þroskuð núna að ég er komin með sjóngler í þau svo ég sjái eitthvað. Ég á mikið af sólgleraugum og finnst gott að vera með þau, sama hvort ég er á hestbaki eða skíðum."



„Þetta er æðislega töff hálsmen sem ég er mikið með, meðal annars á Eddunni. Það er nánast eins og flík, svo stórt og mikið og áberandi. Ég fékk það gefins frá stjúpdóttur minni, Birtu Björns í Júníform, en henni fannst það lýsa mér vel."

„Penzim er efni sem ég hef notað á andlitið á mér sem næturkrem í átta ár. Þetta er vara sem er unnin úr íslensku hráefni, fiskiensímum, og er alveg stórkostlegt efni."

„Skíðahópurinn minn gaf mér þessa úlpu og eigum við öll sjö eins úlpur, strákar í svörtu og stelpur í rauðu. Úlpurnar eru allar merktar Team Ragna en ég hef svolítið séð um þennan hóp."

Ragna segir sinn hversdagslega stíl vera stílhreinan, yfirleitt klæðist hún gallabuxum og peysu og er mikið með hálsklúta. MYND/STEFÁN

ALLTAF MEÐ RAUÐA VARALITINN

Ragna Fossberg sýnir okkur nokkra af sínum eftirlætishlutum. Meðal þeirra er rauði varaliturinn frá Revlon sem hún hefur notað í tuttugu ár og hálsmen sem hún bar á Eddunni.

Ragna Fossberg er nafn sem margir kannast við enda hefur hún starfað sem förðunarfræðingur í íslensku sjónvarpi og við kvikmyndir í tæplega hálfa öld. Hún var um nýliðna helgi sæmd heiðursverðlaunum Eddunnar. „Það sem bar hæst í síðustu viku er að ég varð ellilífeyrisþegi þann 27. febrúar og svo kláruðum við kvikmyndina Eiðinn á sunnudaginn og síðan var Eddan um kvöldið með öllu þessum blæstri," segir Ragna og hlær.

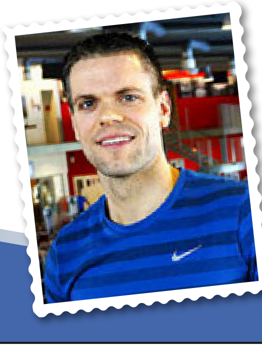
Ragna segist ekkert vera á leiðinni að setjast í helgan stein þótt hún sé kominn á ellilífeyrisaldur, síður en svo. „Ég hef sjaldan haft eins mikið að gera en ég hef alltaf verið virk og komið víða við. Það er ekkert að hægjast á því sem betur fer því ég segi alltaf að á meðan maður lærir eitthvað nýtt getur maður haldið áfram. Og ég er enn að læra eftir um fimmtíu ára starf."

Þó að Ragna segist ekki vera neinn tískugúrú hefur hún samt alltaf haft puttann á púlsinum og fylgst með straumum og stefnum í tísku í gegnum starf sitt. Hún sýnir lesendum hér sína uppáhaldshluti og kennir þar ýmissa grasa.

„Það er mikil saga á bak við þennan varalit sem ég hef notað í tuttugu ár og er alltaf með á mér. Hann er frá Revlon og hét fyrst Red. Svo var hætt að selja Revlon hér á landi en góð vinkona mín, Guðrún Ólafs, sem var flugfreyja hefur séð um að gefa mér varalit. Nú heitir hann Fire and Ice og það er enginn varalitur sem kemst nálægt þessum lit á mér. Ég á alltaf svona tíu stykki heima í skúffu, annars verð ég óróleg."

OptiBac probiotics

20% afsláttur af vörunum meðan á kynningu stendur



Víðir Þór íþrótta og heilsufræðingur veitir ráðgjöf í Lyfju Smáratorgi í dag föstudag, frá kl. 17:00 til 19:00

Víðir Þór Þrastarson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

PRENTUN.IS

Heimalagað fyrir börnin

FYRSTA KEXIÐ

Gerir um 10-12 kexkökur

90 g spelt (fínmalað)
0,5 tsk. bökunarsódi
1 tsk. kanill (má sleppa)
Vanillukorn á hnífsoddi (um fimmtungur úr vanillustöng), (má sleppa)
1,5 msk. agavesíróp
3 msk. kókosolía
3-4 msk. eplasafi

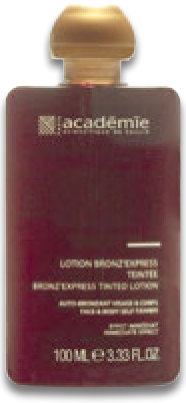
Hrærið saman í miðlungsstóra skál spelti, bökunarsóda og kanil. Hrærið vel. Ef þið notið vanillu, skerið hana þá langsum og skafið svolítið af vanillukornunum út í. Í annarri skál skuluð þið hræra saman kókosolíu, eplasafa og agavesírópi. Hellið út í miðlungsstóru skálina. Hnoðið lauslega saman. Áferðin á að vera þannig að þið getið haldið á deiginu án þess að það klístrist við hendurnar og það á ekkert af deiginu að vera eftir í skálinni. Deigið á alls ekki að vera blautt en á að vera auðvelt að móta það. Ef deigið er of þurrt má setja 1-2 tsk. af eplasafa út í til viðbótar. Setjið deigið í skál og geymið í ísskápnum í um 30 mínútur. Takið deigið úr kælinum, fletjið það út í um 1 mm þykkt og skerið út úr því t.d. 3 cm hringi (í þvermál) eða mjúkar stjörnur. Setjið bökunarpappír á bökunarplötu og raðið kexinu á pappírinn.Bakið við 180°C í um 10-12 mínútur. Kexið er mjúkt þegar það kemur úr ofninum en harðnar svo aðeins.

Uppskriftin er fengin af síðunni cafesigrun.com

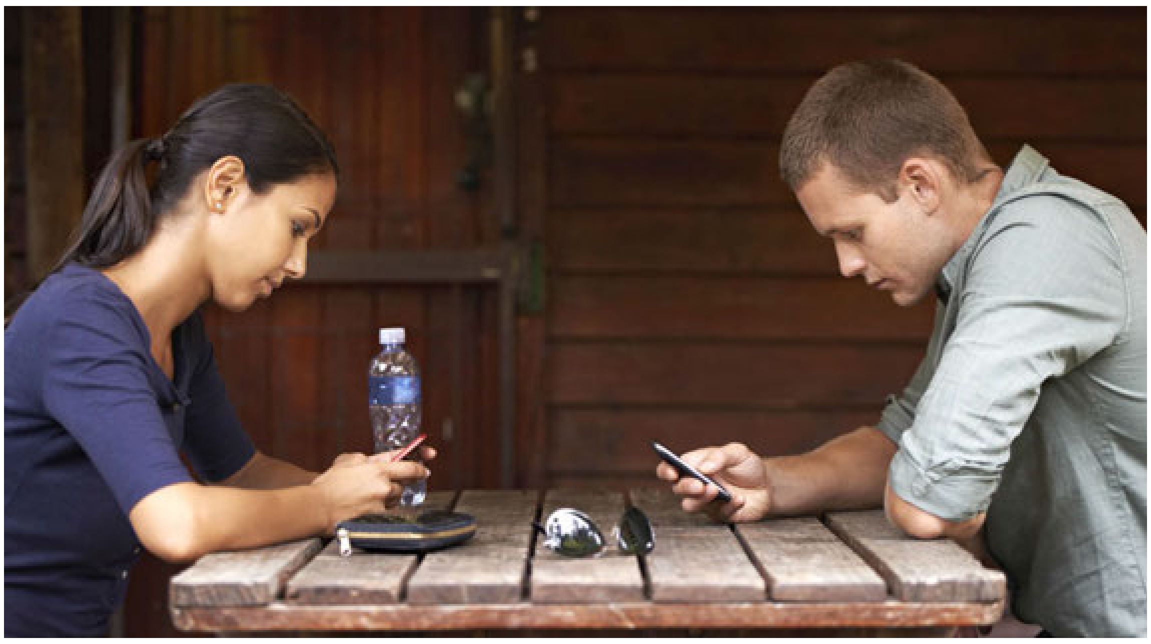
Engir tollar =
lækkað verð
hjá
Hrafnhildi
Framúrskarandi fyrirtæki
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

REYKT BLEIKJUPATÉ & SJÁVARÉTTAPATÉ
Árstíðabundnar vörur sem hafa slegið í gegn

Tilvalið í veisluna eða á hlaðborðið.
Fást í öllum helstu matvöruverslunum og í fiskborði stórmarkaðanna.
GRÍMUR KOKKUR

Frískleg og ljómandi fyrir ferminguna
Bronz´express
Brúnkuvökvi sem virkar strax og gefur einstaklega fallegan og náttúrulegan lit.
Hentar öllum húðtegundum.


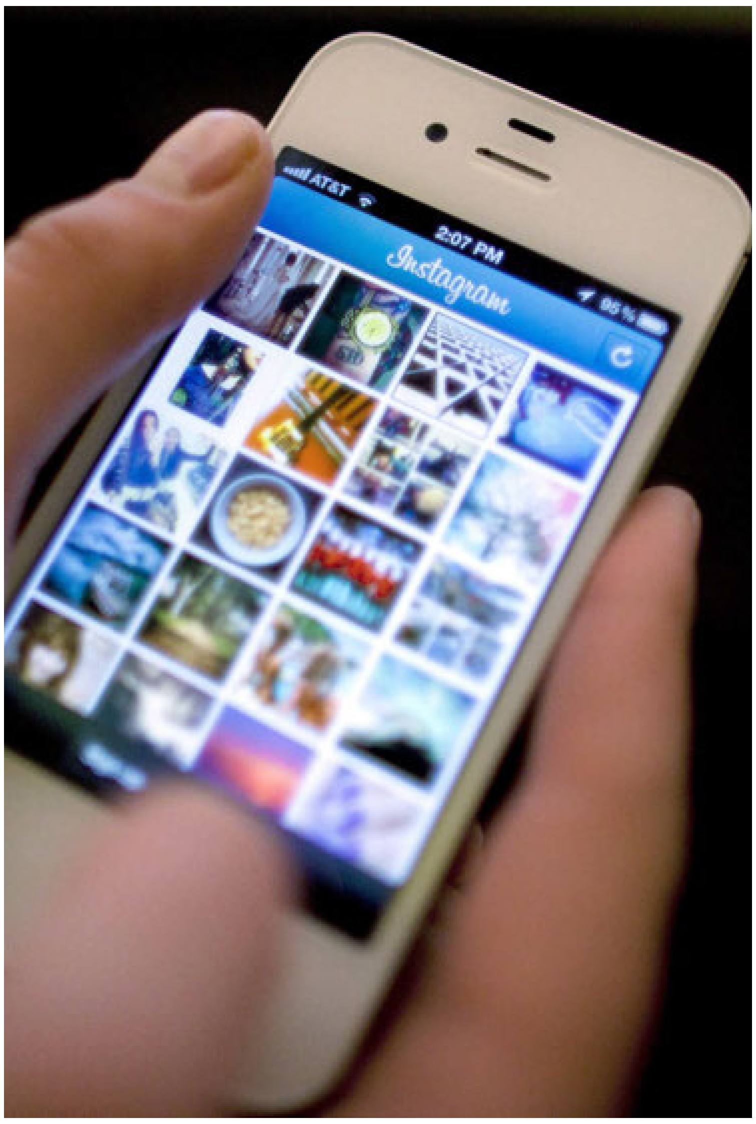
Fæst á Academie snyrtistofum, flestum verslunum Lyfju og í Hagkaup Kringlunni, Smáralind og Skeifunni.


Þetta er algeng sjón. Pör sitja saman en yrða ekki hvort á annað. Símarnir taka alla athygli. MYND/GETTY

HAMINGJAN ER EKKI Á FACEBOOK

Samkvæmt niðurstöðum rannsókna sem gerðar hafa verið hjá bandarískum og kanadískum háskólum hefur Facebook-notkun mikil áhrif á ástarsamband. Pör eru ekki alltaf sammála um hversu langt á að ganga í að pósta myndum sem sýna skemmtilegar eða gleðilegar stundir í lífi þeirra. Það getur aukið mjög á togstreitu í sambandinu.

Háskólinn í Toronto rannsakaði sambönd og Facebook-notkun og komst að því að þegar annar aðilinn í sambandinu póstar sífellt gleðimyndum af sér með kærastanum/kærustunni sé líklega verið að blekkja vinina á Facebook. Sambandið sé ekki jafn sterkt og það virðist vera. Gleðimyndir eru notaðar til að fela vandamálin. Sambandið getur auk þess dofnað ef annar aðilinn setur inn persónulegar myndir án þess að spyrja makann um leyfi. Alltaf ætti að spyrja sig áður en myndum er dreift á netið hvort þær eigi í raun heima þar. Vinasamband við gamlan kærasta/kærustu á Facebook getur sömuleiðis haft neikvæð áhrif á sambandið.


Instagram, fyrirtæki sem Facebook hefur keypt á milljarða Bandaríkjadala.

AFBRÝÐISEMI

Þá hefur verið sýnt fram á að Facebook getur aukið afbrýðisemi meðal para sem verði til þess að þau verji enn meiri tíma á samfélagsmiðlum. Margar rannsóknir hafa farið fram á háskólanemum og notkun þeirra á Facebook, sérstaklega þeim sem eru í föstum samböndum. Facebook getur haft neikvæð áhrif á sambönd. Notkun á samfélagsmiðlum verður oft ávanabindandi með þeim afleiðingum að fólk talar ekki saman augliti til auglitis. Háskólanemar eru upplagðir í rannsóknir af þessum toga þar sem sá vettvangur er mikið notaður til að miðla félagslegu tengslaneti í skólum og gæti haft áhrif á þetta unga fólk þegar það kemur út í atvinnulífið, þarf að stofna fjölskyldu og takast á við hið raunverulega líf.

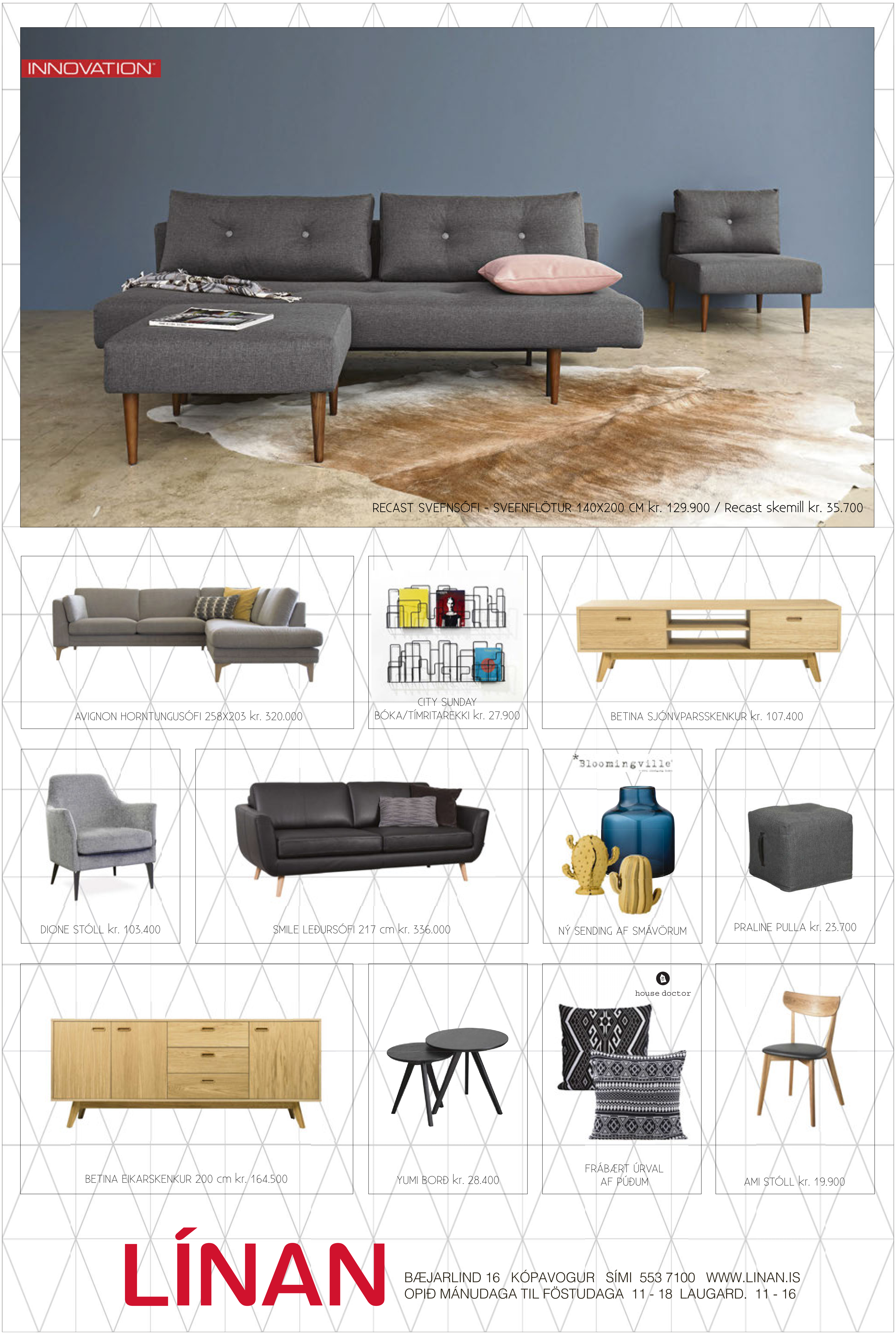
Mikil umræða hefur skapast á undanförnum árum um að samskipti fólks séu að breytast. Sú breyting blasir hvarvetna við þar sem fólk kemur saman. Flestir með hugann við símann fremur en félagsskapinn í kring um sig.

AUKIÐ FÉLAGSLÍF

Rannsókn sem gerð var í Danmörku í fyrrahaust sýndi að fólk sem hætti að nota Facebook og eyddi prófílnum leið betur strax að viku liðinni en þeim sem héldu áfram að nota samfélagsmiðilinn. Alls tóku 1.095 manns þátt í könnuninni og var þeim skipt í tvo hópa, annan sem hætti á Facebook og hinn sem hélt áfram að fylgjast með vinum sínum. Um 88 prósent þeirra sem hættu á Facebook töldu sig hamingjusamari eftir að hafa lokað aðgangi sínum. Þeir sögðust jafnframt hafa aukið félagslíf sitt og ættu betra með að einbeita sér að einföldustu verkum.

SIÐFERÐI

Facebook er líka sögð geta aukið líkur á depurð og þunglyndi. Umræða um siðferði á samfélagsmiðlum er alltaf að verða sterkari víða um heim. Í Svíþjóð er mikil umræða þessa dagana um siðferði á netinu. Sænski netmiðillinn Expressen spyr hvort internetið og samfélagsmiðlar veiti einhverjum gleði. Það er auðvitað ögrandi spurning á tímum Facebook, Twitter og Instagram. Svenska Dagbladet hefur undanfarið fjallað mikið um siðferði og netheima og sömuleiðis Dagens Nyheter. Víst er að þessi umræða er á byrjunarstigi og á án nokkurs vafa eftir að aukast mikið víða um heim, sérstaklega með tilliti til hatursorðræðu sem hefur aukist mikið á samfélagsmiðlum. **elin@365.is**


INNOVATION
RECAST SVEFNSÓFI - SVEFNFLÖTUR 140X200 CM kr. 129.900 / Recast skemill kr. 35.700
AVIGNON HORNTUNGUSÓFI 258X203 kr. 320.000
CITY SUNDAY
BÓKA/TÍMRITAREKKI kr. 27.900
BETINA SJÓNVARPSSKENKUR kr. 107.400
DIONE STÓLL kr. 103.400
SMILE LEÐURSÓFI 217 cm kr. 336.000
Bloomingville
NÝ SENDING AF SMÁVÖRUM
PRALINE PULLA kr. 23.700
BETINA EIKARSKENKUR 200 cm kr. 164.500
YUMI BORÐ kr. 28.400
house doctor
FRÁBÆRT ÚRVAL
AF PÚÐUM
AMI STÓLL kr. 19.900
LÍNAN
BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

Heimagert cannelloni bragðast best með fersku salati.

EINFALT, FLJÓTLEGT OG GOTT

Eva Laufey Hermannsdóttir eldaði ljúffenga pastarétti í Matargleði Evu á Stöð 2 í gær. Hér fylgja tvær gómsætar uppskriftir.

Matargleði

Eva Laufey Hermannsdóttir

CANNELLONI

Ólífuolía
1 laukur
3 hvítlauksrif
2 dósir hakkaðir tómatar
Salt og nýmalaður pipar
handfylli basilíka
1 lárviðarlauf
½ kjúklingateningur
500 g spínat
½ tsk. múskat
börkur af hálfri sítrónu
500 g kotasæla
1 egg
4 msk. nýrifinn parmesan ostur
200 g cannelloni-pasta
150 mozzarella-ostur
Rifinn ostur

Hitið ofninn í 180°C. Steikið spínatið upp úr ólífuolíu á pönnu við vægan hita. Þegar spínatið er orðið mjög mjúkt, færið það yfir á skurðbrettið og saxið mjög smátt. Hitið ólífuolíu í potti og steikið smátt saxaðan lauk þar til hann verður glær og mjúkur í gegn, pressið hvítlauksrif og bætið út í pottinn ásamt hökkuðum tómötum, lárviðarlaufi og hálfum kjúklingateningi. Kryddið til með salti og pipar og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur við vægan hita. Blandið saman söxuðu spínati, kotasælu, eggi, parmesan osti, nýrifnu múskati, pipar og basilíkulaufum í skál. Fyllið cannelloni-pastarörin með ljúffengu ostafyllingunni, gott er að nota sprautupoka en annars má fylla rörin með skeiðum. Setjið sósu í eldfast mót og raðið pastarörum ofan á. Hellið sósunni yfir og dreifið vel af rifnum osti og ferskum mozzarella yfir. Í lokin er gott að rífa vel af parmesan yfir. Bakið við 180°C í 30-35 mínútur. Ef osturinn er orðinn mjög brúnn of fljótt er gott ráð að leggja bökunarpappír yfir.Berið fram með fersku salati.

RJÓMALAGAÐ KJÚKLINGAPASTA MEÐ BEIKONI OG KRYDDJURTUM

Fyrir 3-4

2 msk. ólífuolía
4 kjúklingabringur
200 g gott beikon
8-10 sveppir, skornir
2 msk. fersk steinselja, smátt söxuð
2 msk. ferskt timjan, smátt saxað
½ kjúklingateningur
350 ml matreiðslurjómi
Salt og pipar eftir smekk

Ferskar kryddjurtir og beikon gefa tóninn í þessum rétti.

Skerið sveppina og beikonið í litla bita. Hitið olíu við vægan hita, steikið sveppina og beikonið á pönnunni. Mér finnst langbest að nota ferskar kryddjurtir. Saxið kryddjurtirnar smátt niður og bætið þeim á pönnuna. Bætið matreiðslurjómanum og kjúklingateningnum saman við, leyfið þessu að malla við vægan hita í nokkrar mínútur. Skolið kjúklingabringurnar, leggið þær í eldfast mót og kryddið þær með salti og pipar. Hellið sósunni yfir kjúklinginn og inn í ofn við 180°C í 30-35 mínútur. Sjóðið pasta samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Setjið pasta á disk og kjúklinginn yfir ásamt sósunni, dreifið gjarnan ferskri steinselju yfir í lokin.

Bókaðu borð
562 0200
perlan@perlan.is

PERLAN

Gjafabréf Perlunnar
Góð gjöf við öll tækifæri!

Einstakir 4ra rétta matseðlar

Eigðu yndislega kvöldstund í Perlunni með fjögurra rétta seðli matreiddum af margverðlaunuðum matreiðslumeisturum.

KJÖT OG FISKUR

Nauta-carpaccio
með parmesan, furuhnetum, rauðrófum, sveppum og klettasalati

Humarsúpa
Rjómalöguð með Madeira og grilluðum humarhölum

Fiskur dagsins
ferskasti hverju sinni útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

~ eða ~

Andarbringa
með andarlæri, eggaldinmauki, gulrótum, kartöflum og lárviðar-soðgljáa

Mjólkursúkkulaðimús
með mandarínum og dökkum súkkulaðiís

VEGAN

Rauðrófu-carpaccio
með piparrót, furuhnetum, rauðrófum og fennikkusalati

Sveppaseyði
með seljurótar-ravioli

Hnetusteik
með jarðskokkum, rauðkáli og klettasalati

Döðlukaka
með hindberjasultu og sítrónukrapi

Með hverjum 4ra rétta seðli fylgir frír fordrykkur!

Stefán Elí
Matreiðslumeistari

Stefán Elí Stefánsson sigraði matreiðslukeppnina **Bragð Frakklands** árið 2014, og hefur starfað á Domain de Clairefontaine (1 Michelin stjörnur) í Frakklandi, Hibiscus (2 Michelin stjörnur) í London, verið gestakokkur á Ed Auberg (3 Michelin stjörnur) og fékk heiðursverðlaun sem útskriftarnemi ársins í Hótel og veitingaskóla Íslands.

Mjöll Frigg · Kjötsmiðjan · SS · Sjófiskur · Humarsalan · Kaffitár · Ekran · Perlukaup · Garri · Esja · Guðjónó · Rekstrarvörur · Lindsay · Globus · Lambhagi · Bananar · MS · Fastus · Jacob's Creek · Norðlenska · Gull · Innnes · Sólarfilma · Bakkus · Ísfugl · Kampi

Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir með uppáhalds boozt-drykkinn sinn. MYND/VILHELM

VIÐ EIGUM BARA EINN LÍKAMA

Aðalheiður Ýr Ólafsdóttir, einkaþjálfari og snyrtifræðingur, hugsar vel um heilsuna og hollt mataræði skiptir hana miklu. Hún veitir hér smá innsýn inn í eigið matarplan og gefur auk þess girnilega uppskrift.

Aðalheiður útskrifaðist sem snyrtifræðingur 2008. Hún hefur æft frá því hún man eftir sér og unnið marga titla í bikiní-fitness. Heilsa, matur og líkamsrækt eru hennar aðaláhugamál.
Hún útskrifaðist sem einkaþjálfari frá einkaþjálfaraskóla World Class árið 2010 og hefur starfað á stöðinni í Laugum síðan þá.

„Heilsan, heilbrigður lífsstíll og hollt mataræði skiptir mig mjög miklu máli. Ég hugsa vel um það hvað ég set ofan í mig og eins og flestir ættu að vita þá skiptir mataræðið um 80 prósent máli í heilbrigðum lífsstíl. Við eigum bara einn líkama og ættum alltaf að hugsa vel um hvað við borðum. Ég legg jafn mikla áherslu á mataræði og æfingar fyrir mína viðskiptavini, geri fyrir þá matar- og æfingaplön og legg áherslu á að hafa hvort tveggja fjölbreytt og skemmtilegt.“

MATARPLAN AÐALHEIÐAR ÞESSA VIKUNA

Morgunmatur:
Hafragrautur með hampfræjum, chia-fræjum, rúsínum og kanil.

Millimál:
Próteinsjeik + banani

Hádegismatur:
Oftast holli og góði maturinn í Laugar Café eða salatbarinn, passa að fá prótein, holl kolvetni og holla fitu.

Millimál:
Avókadó-próteinboozt

Kvöldmatur:
Fiskur 1-3x í viku, þá yfirleitt lax eða bleikja, það er mitt uppáhald, eða kjúklingur og oftast sætar kartöflur og salat með.

Kvöldnasl:
Æðið mitt núna er að frysta skyr.is án viðbætts sykurs í smá stund þá verður það eins og ís. Ég fæ mér alltaf eitthvað próteinríkt fyrir svefninn.

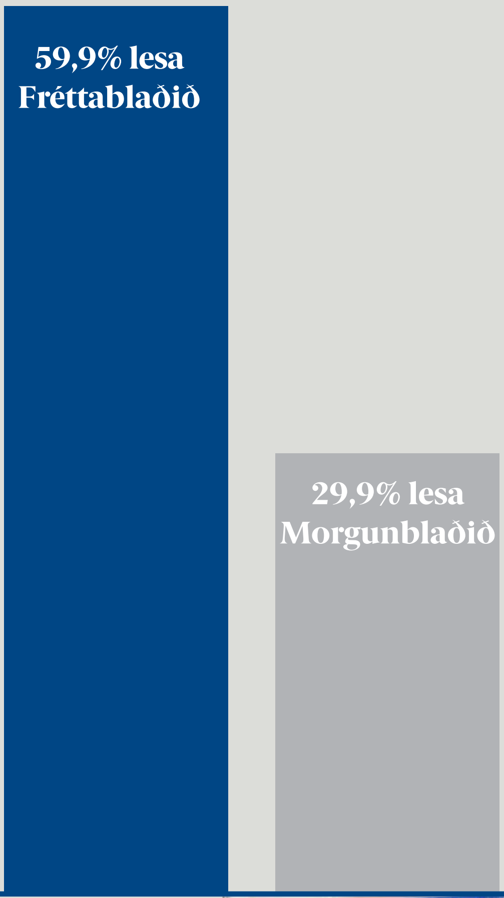
AVÓKADÓ-BOOZT EÐA BÚÐINGUR:
- 1 skeið vanilluprótein eða 1 lítil dós vanilluskyr
- ½ avókadó
- 1 epli, ég nota græn
- ½ sítróna eða sítrónusafavatn og klaki (ef ætlunin er að búa til búðing er notað minna vatn)

FRÉTTABLAÐIÐ

59,9%

íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.



Skv. prentmiðlakönnun Gallup, okt.– des. 2015.

Allt sem þú þarft ...

HEIMSENT

LÚXUStilboð EDDUFELLI

Wilson'S PIZZA

1 stór pizza af matseðli m/3 áleggjum (eða 3 álegg að eigin vali), ostabrauðstangir og 2 L. Coke aðeins

kr. 3499.-

Skammtur af HOT WINGS fylgir með ef pantað er fyrir kl. 16:00

Pantaðu á netinu

S.581 15 15 - wilsons.is

Eddufelli 6 Opnum kl.11:00 alla daga

YFIR 1.300 BEINAR ÚTSENDINGAR Á ÁRI

Sportpakkinn inniheldur: ***Stöð 2 Sport, hliðarrásir, Eurosport, Extreme Sport, Motors TV, Sky News, NBA TV, MUTV, LFC TV og Chelsea TV.***

SPORT *Sportpakkinn er tilvalinn fyrir þá sem elska íþróttir. Enski boltinn, Meistaradeildin, Evrópuboltinn ásamt spjallþáttum með spekingunum. Körfubolti, Formúlan, NFL, bardagaíþróttir og margt annað sem fær hjartað til að slá örar.*

365.is | Sími 1817 365

„Þeir eru hálfpartinn „free style“ hjá mér ef svo má segja, dálítið skrautlegir,“ segir Sturla Már Jónsson.

Prestar Sturlu eru bæði nytjahlutir og til skrauts.
MYND/CHRISTOPHER LUND

Sturla Már Jónsson vann verkið Presta sérstaklega fyrir HönnunarMars 2016. Hann sýnir í Galleríi Gróttu.

ÓLÍK NÁLGUN Í GALLERÍI GRÓTTU

Tveir ólíkir hönnuðir munu sýna í Galleríi Gróttu á HönnunarMars, þau **Þórunn Árnadóttir** vöruhönnuður og **Sturla Már Jónsson**, húsgagna- og innanhússhönnuður. Opnun verður 9. mars klukkan 17.

„Ég hef aðallega fengist við hönnun stofnanahúsgagna til fjöldaframleiðslu fyrir ýmsa framleiðendur hér heima. Í því felast ákveðnar takmarkanir, tækjabúnaður framleiðslunnar og annað setur manni ákveðnar skorður. Fyrir þessa sýningu leyfði ég mér að leika mér aðeins og smíðaði verkin sjálfur,“ segir Sturla Már Jónsson, húsgagna- og innanhússhönnuður, en hann sýnir fatapresta í Galleríi Gróttu á HönnunarMars.

Prestarnir bera nöfn eins og Kría, Örn, Brúskur og Haki og segir Sturla þá mitt á milli þess að vera nytjahlutir og skraut.

„Þeir eru dálítið skrautlegir hjá mér. Þeir sækja form sitt í nöfnin og það sem ég rekst á í göngutúrum um Seltjarnarnes. Ég hugsaði þá ekki sem nytjahluti þó auðvitað megi hengja á þá föt og skartgripi. Það má alveg eins stilla þeim upp inni í stofu sem skraut.“

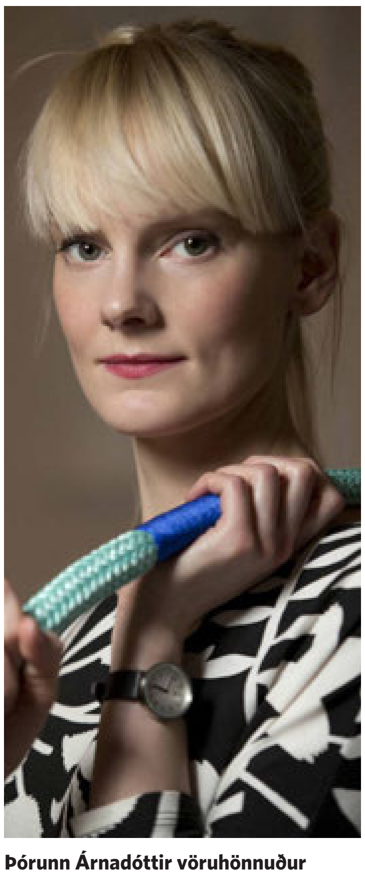
BÆTIR VIÐ SIPP OG HOJ

Sýning Þórunnar Árnadóttur ber heitið Frímínútur og er þema hennar leikur. Hlutirnir eru viðbót við línuna Sipp og Hoj sem frumsýnd var á Hönnunarmars 2014 í Spark Design Space undir samstarfsverkefninu „Austurland: Designs from Nowhere“. Í því verkefni voru möguleikar til smáframleiðslu á Austurlandi kannaðir og má segja að hlutir Þórunnar séu sérstaklega hannaðir með takmarkanir framleiðslunnar í huga.

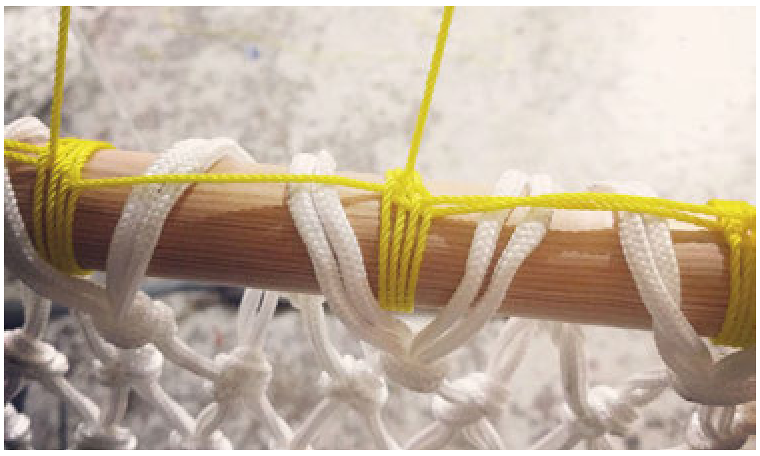
„Sipp og Hoj samanstendur af sippuböndum, húlahringjum, lyklakippum og töskum, en nú bætast við rólur og hengirúm. Þetta eru líflegir hlutir sem leyfa bæði efninu og handbragðinu að njóta sín í bland við furu úr Hallormsstaðaskógi,“ útskýrir Þórunn.

„Við vinnslu línunnar lærði ég grunnatriðin í netagerð, hjá Þórhalli Árnasyni smið á Egilsstöðum. Línan er unnin í samstarfi við netagerðina Egersund á Eskifirði en hönnunin tekur öll mið af því að hægt sé að framleiða hlutina þar. Við erum ekki með mikla framleiðslu á hlutum hér á Íslandi. Hvernig getum við nýtt þær framleiðsluaðferðir sem fyrir eru í nýjum tilgangi.“

Sýningarnar verða opnaðar miðvikudaginn 9. mars klukkan 17.



Þórunn Árnadóttir vöruhönnuður opnar sýninguna Frímínútur í Galleríi Gróttu næstkomandi miðvikudag.
MYND/STEFÁN KARLSSON



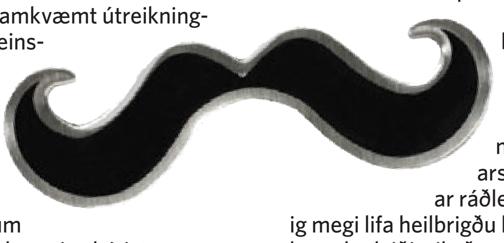
Línan Sipp og Hoj er öll unnin samstarfi við netagerðina Egersund á Eskifirði.
MYND/ÞÓRUNN ÁRNADÓTTIR

> Þetta eru líflegir hlutir sem leyfa bæði efninu og handbragðinu að njóta sín í bland við furu úr Hallormsstaðaskógi.
> Þórunn Árnadóttir

Hönnun línunnar tók mið af framleiðsluaðferðum netagerðarinnar.

HOLLRÁÐ UM HEILBRIGÐAN LÍFSSTÍL: GRUNNÞARFIRNAR FJÓRAR

Mottumars hófst að venju fyrsta mars en það er árlegt árvekniátak Krabbameinsfélagsins um krabbamein hjá körlum. Ár hvert greinast 750 íslenskir karlar með krabbamein og samkvæmt útreikningum frá Krabbameinsskrá getur þriðji hver íslenskur karl búist við að fá krabbamein einhvern tímann á lífsleiðinni. Talið er að um tíunda hvert krabbamein skýrist af arfgengum þáttum. Til að krabbamein myndist þarf oft samspil margra þátta. Sumir eru þekktir. Má þar nefna reykingar, áfengi og útfjólubláa geislun. Aðrir eru minna þekktir.



Vitað er að heilbrigðir lifnaðarhættir minnka líkur á ýmsum krabbameinum. Á vef mottumars, mottumars.is, eru aðgengilegar ráðleggingar um hvernig megi lifa heilbrigðu lífi. Bent er á viðurkenndar leiðir til að auka lífsgæði en þær felast í að sinna grunnþörfunum fjórum sem eru næring, hreyfing, svefn og hugrækt. Leiðbeiningarnar byggja á gagnreyndum rannsóknum á hverju sviði fyrir sig og ættu að gagnast öllum sem vilja draga úr hættu á lífsstílstengdum sjúkdómum og bæta líf sitt.

Átakinu var hleypt af stokkunum á þriðjudag. Skilaboðin í ár eru að hvetja karlmenn til að vera vakandi fyrir einkennum krabbameins í blöðruhálskirtli. Kjörorð herferðarinnar eru „Ekki farast úr karlmennsku. Lærðu að þekkja einkennin. Það er ekkert mál."

Lífsstíll ODDS ARNÞÓRS

Morgunmaturinn? Eins mikið kaffi og ég hef tíma fyrir og kaffijógúrt frá Bio-Bú. French toast um helgar.

Morgunrútínan, ertu A- eða B-manneskja? Ég er neyddur til að vera A-manneskja af strákunum mínum! Annars reyni ég að sofa út þegar ég er að æfa og sýna mikið á kvöldin. Best þykir mér að eiga rólega morgna og byrja að syngja eftir hádegi. Röðin er B-manneskja.

Hreyfingin? Hlaupa og skríða á eftir strákunum mínum, útihlaup á sumrin og ég byrjaði að stunda jóga í vetur, sem ég vildi að ég hefði byrjað á miklu fyrr!

Helgarnaslið fyrir framan sjónvarpið? Kettle Chips og Ritter Sport með heilum heslihnetum.

Uppáhaldstónlist? Ég hlusta mikið á Bach. Brandenborgarkonsertarnir, H-moll messan, mótetturnar og píanópartíturnar hans eru alltaf í miklu uppáhaldi. Messa fyrir tvo kóra eftir Frank Martin, Requiem eftir Pizzetti og Vespers eftir Rachmaninoff. Gling gló og Vottur með Flís eru plötur sem ég get alltaf hlustað á. Úlfur Úlfur þegar ég hleyp.

Uppáhaldsvefsíðan? Vefrúnturinn samanstendur af íslensku fréttamiðlunum, Facebook og Lummu-appinu. Ég nota imslp.org mikið til að skoða tónlist og ég veit ekki hvar ég væri án dohop.is.

Hvað er fram undan? Sýningar á Don Giovanni í Hörpu, Matteusarpassían eftir Bach á föstudaginn langa í München og síðan vikufrí á Mallorca.

ODDUR ARNÞÓR JÓNSSON FER MEÐ HLUTVERK DON GIOVANNI Í SAMNEFNDRI ÓPERU SEM ÍSLENSKA ÓPERAN SETUR NÚ UPP

NÝ SENDING MEÐ KJÓLUM

Stærðir 14-28

TÚNIKA
VERÐ: 7.990 KR
STÆRÐIR 16-28

TÚNIKA
VERÐ: 5.890 KR
STÆRÐIR 16-24

KJÓLL
VERÐ: 10.890 KR
STÆRÐIR 16-26

KJÓLL
VERÐ: 10.890 KR
STÆRÐIR 16-26

KJÓLL
VERÐ: 8.990 KR
STÆRÐIR 16-26

KJÓLL
VERÐ: 11.990 KR
STÆRÐIR 14-28

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

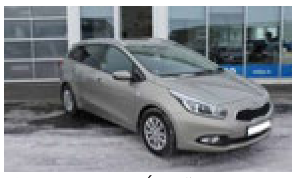
Afgreiðslutímar í verslun okkar að Fákafeni 9
Alla virka daga frá kl.11-18
Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!

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

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



Kia cee'dd LX 1.4. Árgerð 2015, ekinn 25 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.990.000. Rnr.280166. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ B 220 cdi. Árgerð 2014, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.161331. Tilboð kr: 4.490.000,-

SUZUKI Grand vitara prem-n (navi. cruise,a/c,álf.). Árgerð 2013, ekinn 58 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.280115.

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2012, ekinn 92 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.690.000. Rnr.991585.

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

bilfang.is
S.567 2000

NÝLEGIR OG ELDRI BÍLAR !
Þekking, reynsla, þjónusta ! Verið velkomin !

GLÆSILEGUR !
Audi A6 ULTRA Limosine 2.0 Diesel 05/2015 ek 11 þ.km Frábær bíll ! Okkar verð 6.990 þús !!! (skipti möguleg)

GLÆSILEGUR !
M-Benz C220 Diesel Bluetec 11/2014 (móð 2015) ssk, leður ofl Flottur bíll ! Okkar verð 5.990 þús !!! (skipti möguleg)

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

TOYOTA Hilux d/c DLX 2.5 . 1/2016, 100km, dísel, 5 gírar.Sýningarbíll hjá Toyota Ak. Verð 6.370.000.Skipti ód. Rnr.200934.

TOYOTA Land Cruiser 150 VX. 11/2012, 50þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 8.980.000.Skipti ód. Rnr.123007.

TOYOTA Land Cruiser 200 VX 7 manna. 12/2008,136þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 7.980.000. Skipti ód.Rnr.200982.

TOYOTA Land Cruiser 120 VX 33" 8 manna . 2/2007, 160þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000.Skipti ód. Rnr.200887.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18 og lau 11-14

100 bílar bílasala

VW Golf R-Line 1,4 TSI, 5/2015, ek 37 þús km, bensín, sjsk, ásett verð 3.790 þús, tilboðsverð 3.590 þús, raðnr 220526,

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

Bílar til sölu

2012 PAJERO 5,9 M STGR Disel Pajero hlaðinn búnaði ek. 99 þús. 7 manna. S. 8477-663

TILBOÐ 450 ÞÚS.
Nissan Almera árg '05, sjálfsk, ek. 200 þús, sko '17, ný heilsársdekk. Tilboð 450 þús. S. 848 8901

PORSCHE CAYENNE TURBO S - 522 HESTÖLF
Til sölu þessi glæsilegi bíll. Trúlega best búni Turbo S bíllinn á landinu. Ekinn 135 þús km. 22 tommu felgur. Glerþak (panorama). Innbyggður gsm sími, dvd skjáir í hauspúðum, loftdæla. Rafmagnsdráttarkrókur og fl. Harðkornadekk á felgum fylgja. Glæsilegur umboðsbíll. Verð aðeins 5.290 millj. Nánari upplýsingar gefur Óskar s: 6957000, eða oskar@bilalind.is

DODGE
Grand Caravan SE
Nýskráður 12/2007, ekinn 93 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.650.000

HONDA
Accord Sport
Nýskráður 6/2007, ekinn 152 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.650.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 7/2005, ekinn 141 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.590.000

NISSAN
X-trail
Nýskráður 9/2007, ekinn 165 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.490.000

OPEL
Corsa-C
Nýskráður 8/2005, ekinn 160 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 599.000

SKODA
Octavia II Ambiente
Nýskráður 7/2006, ekinn 158 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000

TOYOTA
Rav4 Sport
Nýskráður 3/2008, ekinn 153 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000

HONDA
Accord Executive
Nýskráður 10/2009, ekinn 70 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.790.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 2/2013, ekinn 38 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 5.590.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 6/2012, ekinn 50 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.690.000

Vegna mikillar sölu undanfarið óskum við eftir bílum á skrá

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

4
ÓSKARSVERÐLAUNATILNEFNINGAR
BESTA MYND
BESTA LEIKSTJÓRN - LENNY ABRAHAMSON
BESTA HANDRIT - EMMA DONOGHUE
BESTA LEIKKONA Í AÐALHLUTVERKI - BRIE LARSON
"JOAN ALLEN IS EXCELLENT."
JUSTIN CHANG, VARIETY
"LIFE-AFFIRMING AND AWE-INSPIRING."
BRIAN FORMO, COLLIDER
"JACOB TREMBLAY IS A STARTLING REVELATION."
NIGEL SMITH, theguardian
"ASTONISHING PERFORMANCES."
DAVID EHRLICH, Time Out New York
"AN ENTHRALLING FILM WITH TWO EXCEPTIONAL PERFORMANCES."
JOE MORGENSTERN, THE WALL STREET JOURNAL
"BRIE LARSON MUN FÁ ÞIG TIL AÐ TAKA ANDKÖF.
ÞÚ MUNT EKKI SJÁ BETRI LEIK Í ÁR"
OFFICIAL SELECTION Telluride FILM FESTIVAL 2015
TRULY MOVING PICTURE AWARD heartlandfilm
SIGURVEGARI
PEOPLE'S CHOICE AWARD
tiff.40 toronto international film festival
ÓSKARSVERÐLAUN
Besta leikkona í aðalhlutverki
- Brie Larson
Óður til móðurástarinnar
RICHARD LAWSON, VANITY FAIR
ÁSTIN Á SÉR ENGIN TAKMÖRK
ROOM
BYGGT Á SAMNEFNDRI METSÖLUBÓK
AN A24 RELEASE TELEFILM CANADA FILM4 AND BORD SCANNÁN NA hÉIREANN/THE IRISH FILM BOARD
WITH THE PARTICIPATION OF ONTARIO MEDIA DEVELOPMENT CORPORATION PRESENT AN ELEMENT PICTURES/NO TRACE CAMPING PRODUCTION IN ASSOCIATION WITH DUPERELE FILMS A FILM BY LENNY ABRAHAMSON "ROOM"
BRIE LARSON JACOB TREMBLAY JOAN ALLEN SEAN BRIDGERS AND WILLIAM H. MACY CASTING BY FIONA WEIR ROBIN D. COOK CSA COSTUME DESIGNER LEA CARLSON MUSIC BY STEPHEN RENNICKS EDITOR NATHAN NUGENT PRODUCTION DESIGNER ETHAN TOBMAN
DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY DANNY COHEN BSC BASED ON THE NOVEL BY EMMA DONOGHUE EXECUTIVE PRODUCERS ANDREW LOWE EMMA DONOGHUE JESSE SHAPIRA JEFF ARKUSS DAVID KOSSE ROSE GARNETT TESSA ROSS
PRODUCED BY ED GUINEY p.g.a. DAVID GROSS SCREENPLAY EMMA DONOGHUE DIRECTED BY LENNY ABRAHAMSON
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
KRINGLAN SAMBÍÓIN
SAMbio.is
AKUREYRI SAMBÍÓIN
KEFLAVÍK SAMBÍÓIN
ÁLFABAKKI SAMBÍÓIN
12

250-499 þús.

TILBOÐ 350 ÞÚS

Mitsubishi (pajero) Montero Limited árg'00 ek.108 Þús m. Sjálfskiptur 4x4 hátt og lágt drif, með leðri lúgu ofl. dráttarkrókur, ásett verð 750 Þús, Þarfnast smá lagfæringa (aðalega á útliti og smá dútl) Tilboð 350 Þús s. 841 8955

TILBOÐ 490 ÞÚS

VW PASSAT 14.12.2004 beinskiptur, dráttarkrókur, góð heilsársdekk, ný skoðaður 17, ásett verð 790 þús, þessi fæst á góðu tilboðsverði 490 þús Uppl. í s. 841 8955

500-999 þús.

TOYOTA LÍTIÐ KEYRÐ - TILBOÐ 690 ÞÚS

TOYOTA COROLLA 2005 ek.136 Þús, ný skoðaður 17, beinskiptur, ný kúpling, Topp bíll sem eyðir litlu ásett verð 890 Þús TILBOÐ 690 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 mán s.841 8955

Bílar óskast

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

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

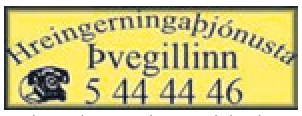
ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar



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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR - NÝBYGGINGAR

Nýbyggingar og allt viðhald fasteigna inni og úti. Viðhaldsverk ehf S. 618 7712 verk@vidhaldsverk.is

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í S. 844 6845 / 462 4564

Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

SPÁSÍMI 908 7000

Spámiðlun, tarot, fyrirbænir, algjör trúnaður. Opið til 22.

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

Viðgerðir

Heimilistæki - Viðgerðarþjónusta - Viðhald. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

HELDRI FÁKSMENN (60 ÁRA OG ELDRI)
Eru boðaðir á fund í Guðmundarstofu laugardaginn 5. mars kl. 10:30 Haraldur Þórarinsson mun fjalla um landsmót í gegnum tíðina. Léttar veitingar.
Allir velkomnir.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
STARFSMANNABÚSTAÐIR FYRIR VERKTAKA, LÁGMARKSALDUR 25 ÁRA.
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

Geymsluhúsnæði

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

ATVINNA

Atvinna í boði

MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

HREINGERNINGAR - 100% STARF
Ræstingaþjónustan ehf leitar að hraustu starfsfólki í sérverkefni við hreingerningar, bónvinnu og ýmis ósérhæfð verk. 100% starf með óreglulegum vinnutíma. Starfið hentar jafnt konum sem körlum. Hreint sakavottorð, bílpróf og góð íslensku- eða enskukunnátta skilyrði.
Umsóknir berist rth@rth.is eða á skrifstofutíma í síma 510-1310.

SPECIALISED CLEANING - 100% JOB
Ræstingaþjónustan ehf offers a 100% job with the special assignment crew. The job includes heavy duty cleaning, floor stripping/polishing and various other work. The work requires irregular hours and suits women and men alike. A clean criminal record, driver's licence and good Icelandic or English language skills are required.
Send applications to rth@rth. is or call 510-1310 during office hours.

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegum starfsmanni með bílpróf í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið strax störf. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Starfsmann vantar í 50% starf í afgreiðslu og móttöku á fatnaði í fatahreinsun í Reykjavík. Vinnutími 14-18, alla virka daga. Umsóknir og nánari upplýsingar á vinnaibodi@gmail.com

Nuddstofa vantar starfsmann sem kann að nudda, umsaminn laun, nuddstofan er einnig til leigu, símanúmer 7789071

HEILDSALA: Starfsmaður óskast í afgreiðslu o.fl. í heildsölu í Rvk. Þarf að hafa gott vald á íslensku. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt "heildsala"

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

ENN TÝNDUR - FUNDARLAUN !!!

Brandur hvarf frá Rauðalæk (105 Rvk) þann 20. febrúar. Hann er gulbröndóttur og mjög loðinn, ólarlaus en örmerktur. Hafsteinn: S. 6630492, Unnur: S. 8484438.

pepsi MAX
American Style
AÐFARANÓTT SUNNUDAGS KL. 3:00
MCGREGOR
SNÝR AFTUR
UFC 196
ENDIST DIAZ LENGUR EN 13. SEK?
Connor McGregor, heimsmeistari í fjaðurvigt í UFC, mætir Nate Diaz í búrinu á laugardag. Upphaflega átti McGregor að mæta Rafael dos Anjos en sökum meiðsla þurfti brasilíski harðhausinn að draga sig úr bardaganum. Nate Diaz kemur því í hans stað en fyrir vikið þarf McGregor að bæta á sig þónokkrum kílóum því Nate keppir í tveimur þyngdarflokkum fyrir ofan McGregor.
365.is | Sími 1817
365

Merkisatburðir

1861 Abraham Lincoln verður sextándi forseti Bandaríkjanna.
1877 Emile Berliner finnur upp hljóðnemann.
1936 Zeppelin-loftfarið Hindenburg flýgur sitt fyrsta reynsluflug.
1945 Finnland segir Þýskalandi stríð á hendur.
1955 Armed Forces Radio and Television Service Keflavik fær heimild íslenskra stjórnvalda til sjónvarpsútsendinga.
1963 Jason Newsted, bandarískur bassaleikari, kemur í heiminn.
1964 Hljómar frá Keflavík slá í gegn á fyrstu bítlatónleikum á Íslandi, sem haldnir eru í Háskólabíói. Fjórar aðrar hljómsveitir koma fram á þessum tónleikum.
1968 Fyrsta leikritið sem sett er upp sérstaklega fyrir sjónvarp á Íslandi sent út. Það er verkið Romm handa Rósalind eftir Jökul Jakobsson.
1971 Íslendingar kaupa uppstoppaðan geirfugl á uppboði í London. Safnað hafði verið fyrir fuglinum um allt land fyrir uppboðið.
1971 Siglingafélagið Ýmir í Kópavogi er stofnað.
1983 Menningarmiðstöðin Gerðuberg er opnuð í Breiðholtshverfi í Reykjavík.
2000 PlayStation 2 kemur fyrst út í Japan.
2005 Háskólinn í Reykjavík og Tækniháskóli Íslands sameinast undir merkjum þess fyrrnefnda.
2010 Jarðskjálfti af stærðinni 6,4 mælist sunnan við Taívan.

Jason Newsted er líklega best þekktur fyrir að hafa leikið með Metallica.

Yfir fjörutíu listaverk verða til sýnis á afmælislistasýningunni sem Pétur Gautur heldur í tilefni fimmtíu ára afmælisins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fagnar með skíðahópnum sínum í Lederhosen

Myndlistarmaðurinn Pétur Gautur Svavarsson er fimmtugur í dag. Hann opnar listasýningu af því tilefni á morgun og þá ætlar hann að gera sér glaðan dag með skíðahópnum.

„Ég er bara mjög hamingjusamur með að verða fimmtugur, það eru ekkert allir sem verða það,“ segir myndlistarmaðurinn Pétur Gautur Svavarsson sem stendur á miklum tímamótum í dag er hann fagnar fimmtíu ára afmæli sínu.

Hann ætlar að fagna þessum merka áfanga í góðra vina hópi. „Ég er í skíðahópi og við ætlum að hittast og gera okkur glaðan dag saman,“ segir Pétur Gautur.

Það er þó ekki það eina sem hann ætlar að gera, því hann ætlar að opna afmælislistasýningu á morgun í Gallerí Fold. „Á sýningunni horfi ég fram á veginn, til baka og til hliðar þannig að hún er óhefðbundin að því leyti. Ég leyfi mér kannski að gera það sem menn gera yfirleitt ekki á sýningum, að sýna eldri myndir og slíkt en mér finnst það allt í lagi á svona tímamótum. Svo er ég líka að endurnýta gamlar hugmyndir og nálgast þær aftur og eiginlega mála þær upp á nýtt. Það er líka gaman og hollt fyrir mann að sjá hvað maður var að gera fyrir tíu, tuttugu árum. Auðvitað verður það aldrei eins en það á heldur ekki að vera það,“ segir Pétur Gautur um sýninguna.

> **Á sýningunni horfi ég fram á veginn, til baka og til hliðar þannig að hún er óhefðbundin að því leyti. Ég leyfi mér kannski að gera það sem menn gera yfirleitt ekki á sýningum, að sýna eldri myndir og slíkt en mér finnst það allt í lagi á svona tímamótum.**
>
> Pétur Gautur Svavarsson

Sýningin verður opnuð klukkan 15.00 á morgun í Galleríi Fold og mun standa til 23. mars næstkomandi.

Eins og fyrr segir ætlar Pétur Gautur að eyða stóra deginum með skíðahópnum sínum, en er hann mikill skíðamaður? „Ég er ekkert rosalega klár á skíðum en skemmtilegustu frí sem maður fer í eru skíðaferðir með góðum vinum,“ segir Pétur Gautur, sem ætlar að klæðast hinu þýska glæsidressi, Lederhosen, í gleðskapnum. „Ég sagði við fólkið að það ætti að reyna að vera í eins hallærislegum skíðafötum og hægt væri,“ bætir hann við og hlær.

Pétur Gautur hefur átt farsælan feril sem listmálari en er eitthvað sem stendur upp úr á hans ferli? „Ég hef verið mjög farsæll í mínu starfi og mér hefur alltaf verið tekið rosalega vel. Ég get alls ekki kvartað yfir velgengni og hvernig fólk hefur tekið mér. Ég lít mjög ánægður til baka og einnig fram á veginn. Það hafa auðvitað verið erfiðir tímar eins og í kringum hrunið, þegar dýrir hlutir hættu að seljast, skiljanlega, en sem betur fer held ég að þjóðin sé komin yfir þann leiðinlega kafla. Annars er ég mjög sáttur við sjálfan mig.“

Á sýningunni sem verður opnuð á morgun verða um fjörutíu verk sem fæst hafa komið fyrir sjónir almennings áður en þó verða einnig gömul og þekkt verk á sýningunni. Allir eru velkomnir á opnunina og sýninguna.

gunnarleo@frettabladid.is

Kær vinur,
Björn Jónsson
sjómaður,
Túngötu 18, Vestmannaeyjum,
lést á Sjúkrahúsi Vestmannaeyja 13. febrúar sl. Útför hans fór fram frá Landakirkju í Vestmannaeyjum laugardaginn 27. febrúar. Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þakkir til starfsfólks Sjúkrahúss Vestmannaeyja fyrir stuðning og góða umönnun.

Aðstandendur.

Hjartans þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýju við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Sigurbjargar Óskarsdóttur
Gullsmára 9, Kópavogi.

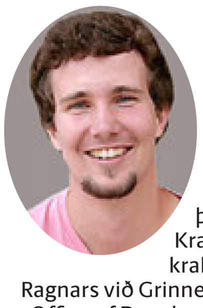
Hreinn Sveinsson **Svanhildur Sigurjónsd.**
Bylgja Björk Guðmundsdóttir **Bragi Ingvason**
Óskar Karl Guðmundsson **Helga Guðný Jónsdóttir**
Vilhelm Guðmundsson
Gunnbjörn Guðmundsson **Kristjana Möller**
Sigurbjörn L. Guðmundsson **Halldóra S. Sigurþórsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Magnús Guðmundsson
Kvígindisfelli, Tálknafirði,
lést á Heilbrigðisstofnun Patreksfjarðar þriðjudaginn 1. mars.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

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

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



Minningarathöfn um
Ragnar Þórisson
verður haldin sunnudaginn 13. mars kl. 15 í Gyllta salnum á Hótel Borg. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á Kraft, stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein, eða minningarsjóð í nafni Ragnars við Grinnell College Sociology Department c/o Office of Development & Alumni Relations 733 Broad Street Grinnell Iowa 50112 eða á vefnum: https://forum.grinnell.edu/giving-at-grinnell/make-gift

Sigríður Hjaltadóttir **Þórir Ragnarsson**
Alyssa Penner
Hjalti Már Þórisson **Halla Björg Lárusdóttir**
Arnar Þórisson **Jóhanna María Sigurðardóttir**
og frændsystkini.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Örn Jónsson
Sæbóli 38, Grundarfirði,
lést á heimili sínu að kvöldi fimmtudagsins 25. febrúar. Útförin fer fram frá Grundarfjarðarkirkju laugardaginn 5. mars kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélagið Von í Grundarfirði, 0321-13-700101, kt. 650107-0200.

Sigríður Gísladóttir
Jóhann Arnarson **Margrét Lukka Brynjarsdóttir**
Sigríður Guðbjörg Arnardóttir **Hinrik Konráðsson**
Gísli Valur Arnarson **Karen Ósk Þórisdóttir**
og barnabörn.

THULE SWEDEN

Skíðabox

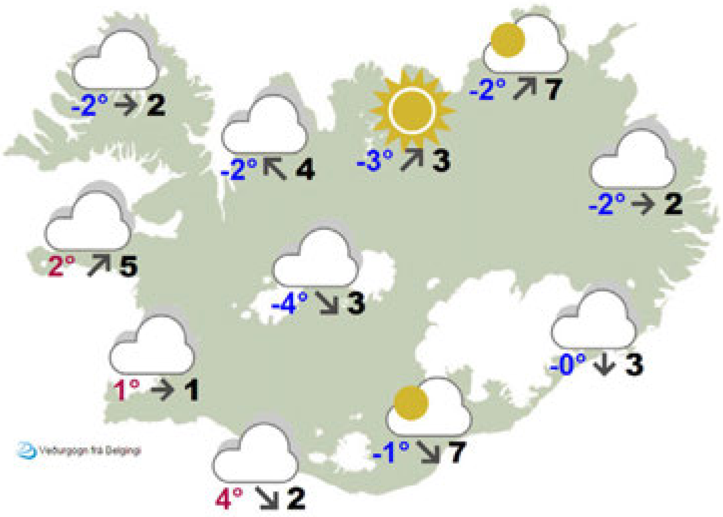
Fást í verslun okkar að Bíldshöfða 10

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Vestlæg átt, 3-8 og víða él í dag, en bjartviðri á Norðausturlandi. Hiti kringum frostmark suðvestanlands, en annars fremur kalt.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-2°	-5°
↖ 4	↑ 4	↑ 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-7°	-2°	-4°
↗ 2	↙ 5	↗ 4

Sunnudagur

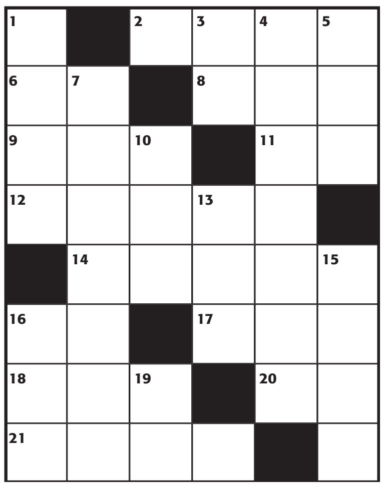
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-2°	-1°
↗ 5	↗ 8	→ 8
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
0°	-0°	-4°
↖ 13	↘ 17	→ 10

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. ofstopi
6. kringum
8. skjögur
9. sjón
11. kvað
12. barn
14. einkennis
16. í röð
17. hlaup
18. besti árangur
20. tveir eins
21. arða

LÓÐRÉTT
1. ló
3. skst.
4. eyja
5. svelg
7. ávöxtur
10. svívirðing
13. tækifæri
15. óhapp
16. tunna
19. tveir eins



LAUSN

LÁRÉTT: 2. ofsi, 6. um, 8. rið, 9. sýn, 11. ku, 12. krili, 14. aðals, 16. áb, 17. gel, 18. met, 20. yy, 21. arta.
LÓÐRÉTT: 1. kusk, 3. fr, 4. sikiley, 5. iðu, 7. mýraber, 10. nið, 13. lag, 15. slys, 16. áma, 19. tt.

Skák Gunnar Björnsson

Gurevich átti leik gegn Short í Rotterdam árið 1990.

Hvítur á leik

1. Dxh6+! gxh6 2. Hxh6#. Veislan heldur áfram í Rimaskóla í kvöld kl. 20 en þá hefst einnig taflmennska í 2.-4. deild.
www.skak.is Fjórir dagar í Reykjavíkurskákmót.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Ofmeðhöndlað krabbamein
Ákveðnar tegundir krabbameina eru ofmeðhöndlaðar. Opnað er á nýja möguleika til að greina milli sofandi og lífsógnandi meina í nýrri rannsókn sem mæðginin **Laufey Tryggvadóttir,** klínískur prófessor, og Tryggvi Þorgeirsson, læknir og lýðheilsufræðingur, unnu ásamt samstarfsfólki við Harvard.

Niðurgreitt landníð
Stjórnmálaskýring **Sigurjóns M. Egilssonar.** Hann ræðir m.a. búvörusamning sem meira að segja bændur kveinka sér undan.

Trump á flugi
Óánægðir repúblikanar falla unnvörpum fyrir glannalegum yfirlýsingum hins orðhvata Donalds Trump.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

336kr verðlækkun pr. kg

1.459 kr. kg

Samlokuostur, í sneiðum
Verð áður 1795 kr. kg

319kr verðlækkun pr. kg

1.179 kr. kg

Gouda Ostur, 26%
Verð áður 1498 kr./kg

100kr verðlækkun

498 kr. 370 g

Rifinn Ostur, 370 g
Verð áður 598 kr.

ÍSLENSKAR MJÓLKURVÖRUR OG ÁLEGG Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

70kr verðlækkun

325 kr. 500 g

MS Smjör, 500 g
Verð áður 395 kr.

86kr verðlækkun

395 kr. 500 ml

MS Rjómi, 500 ml
Verð áður 481 kr.

Sama verð 25% Meira magn

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

419 kr. 225 g

Stjörnugrís Pepperoni
225 g - Magn áður 180 g

459 kr. 275 g

Stjörnugrís Skinka 80%
275 g - Magn áður 220 g

669 kr. 275 g

Stjörnugrís Skinka 98%
275 g - Magn áður 220 g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Verð gilda til og með **6. mars** eða meðan birgðir endast

markhönnun ehf

nettó

-30%

KS KINDAFILLE FERSKT
2.799
ÁÐUR 3.998 KR/KG

-31%

LAMBALUNDIR - FERSKAR
4.544
ÁÐUR 6.586 KR/KG

-30%

BAYONNESTEIK
1.397
ÁÐUR 1.996 KR/KG

-25%

NETTÓ KJÚKLINGAVÆNGIR
299
ÁÐUR 398 KR/KG

-20%

ÍSFUGL KALKÚNABOLLUR FULLELDAÐAR
1.598
ÁÐUR 1.998 KR/PK

-20%

KJÖTBORÐ KJÚKLINGABORGARAR 4 STK
1.198
ÁÐUR 1.498 KR/PK

-42%

DANPO KJÚKLINGALUNDIR 700 G
980
ÁÐUR 1.689 KR/PK

-20%

ÓDÝRT RAUÐSPRETTUFLÖK M/ROÐI
878
ÁÐUR 1.098 KR/KG

Tilboðin gilda 3. – 6. mars 2016

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

www.netto.is

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Glerártorg · Hrísalundur · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Ég er hluti af heildstæðu verki ólíkra listgreina

Í kvöld frumsýnir tékkneska leikkonan Tera Hof nýja leikgerð af skáldsögunni Skugga-Baldur eftir Sjón. Sýningin fer fram í Hafnarhúsinu og er samvinnuverkefni tékkneskra og íslenskra listamanna.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Skáldsagan Skugga-Baldur eftir Sjón kom fyrst út árið 2003 og hefur síðan verið þýdd á 22 tungumál og er líkast til sú bók höfundarins sem hefur notið hvað mestrar hylli. Sjón er sérstæður höfundur um margt og býr meðal annars yfir þeim eiginleika að vera í senn fádæma íslenskur og evrópskur og hafa á valdi sínu ólíka hugarheima. Það þarf því kannski ekki að koma á óvart að verkið hafi heillað tékknesku leikkonuna Teru Hof sem hefur á undanförnum árum búið bæði í Reykjavík og Prag sem er ein elsta og rótgrónasta menningarborg Evrópu.

„Ég heillaðist strax af þessari bók og af þessu mínímalíska formi sem er fullt af fallegum myndum en skapar í senn svo ótrúlega mikið rými fyrir ímyndunaraflið og hvetur það áfram. Svo er sagan sjálf líka áhrifarík og sterk. Þannig að ég hugsaði með mér að það væri gaman að láta reyna á að skapa sviðsverk út frá þessari bók og það féll líka svo að mínu lífi í þessum tveimur löndum.“

Tenging á milli landa

Skugga-Baldur er byggð utan um þrjár aðalpersónur en í sviðsverkinu er Tera ein á sviðinu og hún segir að verkið sé byggt upp utan um hana sem aðalpersónu og sögumann. „Við förum þá leið að vera með þessa aðalpersónu sem kallast Skuggi og í honum koma saman skuggar þessara þriggja persóna.“

Skuggi notar umbreytingu sem sína helstu leið til tjáningar og Tera segir að það falli því einkar vel að sögunni að vinna sýninguna með fólki úr ólíkum listgreinum. Kamila Polívková er meðhöfundur að handriti og leikstjóri, listrænir stjórnendur eru þeir Jón Sæmundur Auðarson og Sindri Ploder og áfram mætti telja fjölbreyttan hóp listamanna frá bæði Íslandi og Tékklandi. „Sjón er listamaður sem hefur einnig fengist við tónlist og myndlist og býr yfir mikilli sköpunargleði og ég finn til skyldleika við hann hvað það varðar. Hann varð fyrir áhrifum frá tékkneskum súrrealistum og það myndar ákveðna tengingu á milli okkar og á milli landanna.

Tékkneska leikkonan Tera Hof heillaðist af skáldsögu Sjóns, Skugga-Baldur og í kvöld frumsýnir hún í Hafnarhúsinu leikgerð byggða á verkinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Heild ólíkra forma

Skugga-Baldur er líka skrifuð eins og listrænt konsept. Þessi bók er eins og kvartett eins og Sjón hefur bent á og svo eru líka í henni ákveðnar eyður – „empty space“ eins og það er kallað í leikhúsi og það gefur þér sem lesanda ákveðið svigrúm og andrými sem skiptir miklu máli. Það gefur þér færi á að leyfa myndunum að forma sig í hausnum og að njóta þeirra þar. Að mínu mati er þessi bók því fullkomin til þess að eiga framhaldslíf sem annað og sjálfstætt listaverk. Okkar nálgun felur í sér að nota myndlistina, tónlistina, söguna og láta þetta mynda heild á sínum eigin forsendum. Ég hef alla þessa frábæru listamenn með mér í þessu ferli öllu þannig að ég er í raun ekki ein heldur þvert á móti hluti af heildstæðu verki ólíkra forma.“

Allt er mögulegt

Verkið var frumsýnt í Prag í síðustu viku og Tera segir að það hafi verið henni mikilvægt að Sjón og eiginkona hans, Ásgerður Júníusdóttir söngkona, voru viðstödd frumsýninguna. „Hann hrósaði okkur svo fallega. Sagði að hann hafi alltaf haldið að bækurnar hans væru óbreytanlegar, væru bara það sem þær eru og gætu ekki verið neitt annað, en að nú hafi hann séð að það væri nú ekki endilega þannig. Að hið ómögulega væri mögulegt og þetta gladdi mig ákaflega mikið.

Við höfum reyndar þurft að breyta miklu og svo þurfum við að gera enn meiri breytingar hér í tengslum við rýmið sem við erum að vinna með í Hafnarhúsinu sem er talsvert frábrugðið leikhúsinu í Prag. En það er bara áskorun rétt eins og að núna þarf ég að koma fram á ensku en í Prag gat ég leyft mér tékkneskuna. En við fengum frábærar viðtökur í Prag þannig að við erum farin að hlakka til að sýna hér.“

Líf útlendingsins viss línudans hvar sem er í heiminum

Arna Gná Gunnarsdóttir opnaði nýlega myndlistarsýninguna Winter in Strasbourg í Listasal Evrópuráðsins í Strassborg. Hún kveðst vera undir áhrifum frá íslenskri handverkshefð en þó aðallega reyna að túlka hvernig hún upplifi að vera útlendingur og reyna að falla inn í nýtt samfélag án þess að glata eigin menningareinkennum.

Arna Gná flutti til Strassborgar fyrir tveimur árum með manni sínum, Róbert Spanó, dómara við Mannréttindadómstól Evrópu, og tveimur sonum. „Okkur líður mjög vel hér en það kom mér á óvart þegar við fluttum hingað hvað munurinn er mikill á Íslendingum og Frökkum. Ég flokka mig sem Skandinava, sem í Suður-Evrópu þykja frekar lokaðir og stífir en mér finnst þvert á móti við frekar opin og frjáls en Frakkar fastir í reglum. Þeir elska skriffinnsku

Lífið í Strassborg. Línurnar eins og höft og kassar til að passa inn í. Bleika línan er löngunin til að halda í sitt. MYND ÚR EINKASAFNI.

ÞAÐ KOM MÉR Á ÓVART ÞEGAR VIÐ FLUTTUM HINGAÐ HVAÐ MUNURINN ER MIKILL Á ÍSLENDINGUM OG FRÖKKUM.

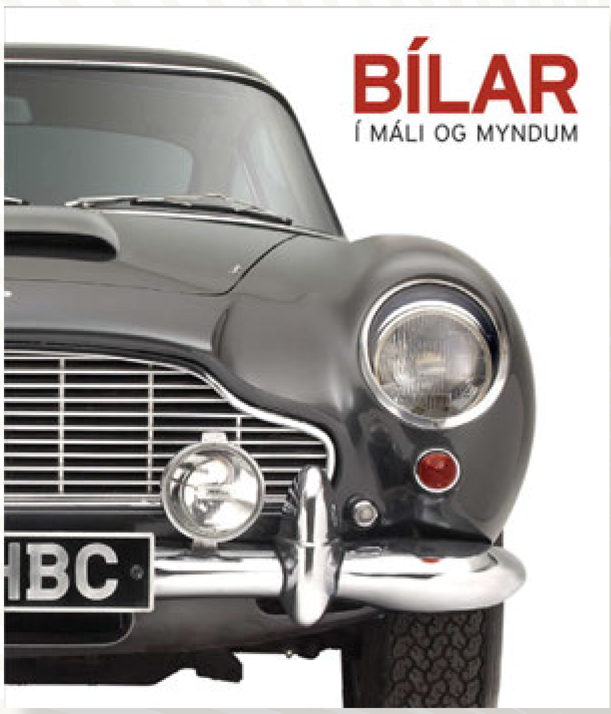
meðan við hugsum, æ, við reddum þessu og erum sveigjanleg. En ég er auðvitað útlendingur hér en hef ekki prófað að vera útlendingur á Íslandi. Kannski er líf útlendings línudans hvar sem er í heiminum , það er áhugavert umhugsunarefni.“

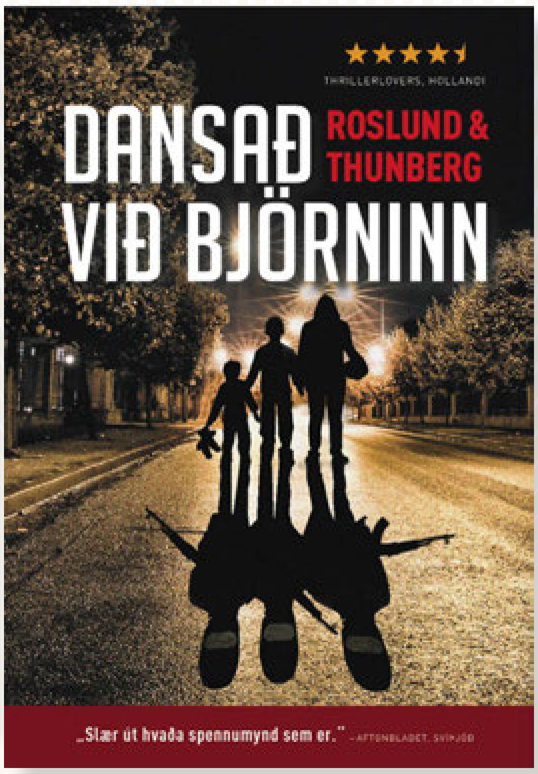
Sem dæmi um menningarmuninn lýsir Arna Gná því þegar sonurinn byrjaði í leikskóla, fjögurra ára. „Fyrsta daginn klippti hann út jólatré og þegar ég kom að sækja hann var mér sýnt hvað þetta væri hryllilega lélegt hjá honum. Ef hann litaði pínulítið út fyrir strik í litabók fékk hann fýlukarl í bókina.“

Arna Gná segir ótrúlega marga

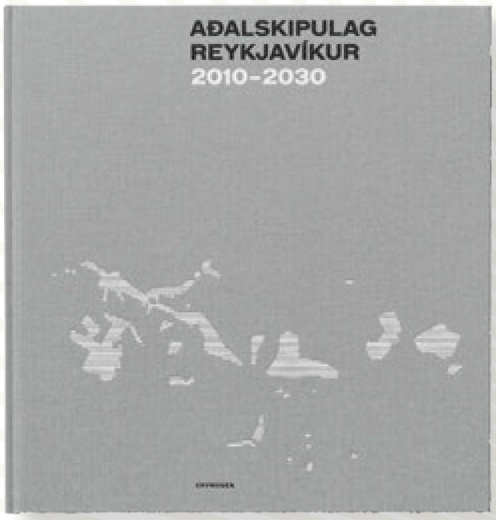
Róbert og Arna Gná við opnun sýningarinnar. MYND/ÚR EINKASAFNI

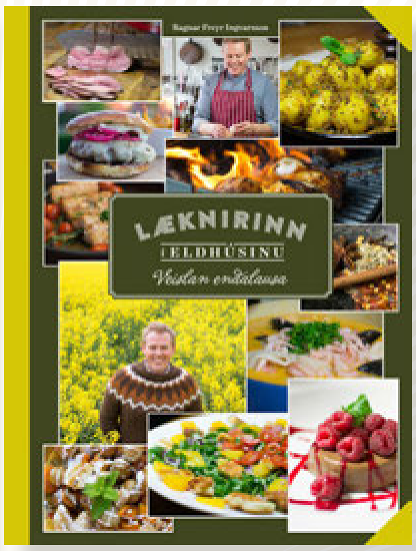
hafa mætt á opnun sýningarinnar og þrjú verk hafi selst. „Það var gaman að sjá hvað áhuginn var mikill. Gestirnir töldu sig bara bara sjá íslenskt yfirbragð á myndunum.“ gun@frettabladid.is



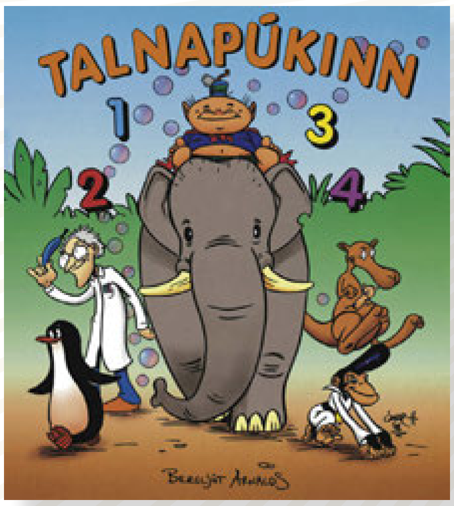


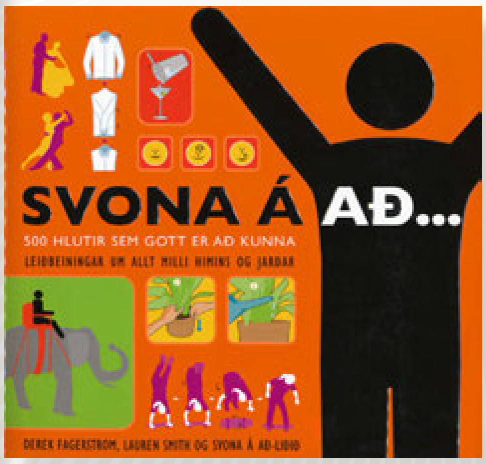
1990.- 990.- 1790.-

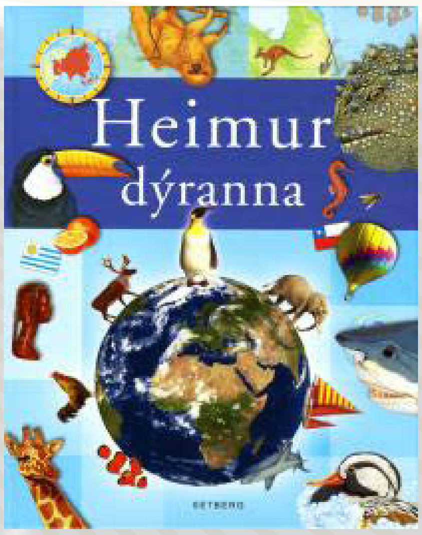




3500.- 1490.- 3299.- 595.-







690.- 1990.- 2990.- 1690.-

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

4. MARS 2016

Tónlist

Hvað? Duo Harpverk.
Hvenær? 16.00
Hvar? Safn Ásgríms Jónssonar
Duo Harpverk, sem skipað er slagverksleikaranum Frank Aarnink og hörpuleikaranum Katie Buckley, mun frumflytja tónverkið Málverk eftir Harald Vigni Sveinbjörnsson sem byggt er á tónsmíðum Ásgríms Jónssonar. Þessi útsetning á hluta tónsmíða Ásgríms var sérstaklega samin fyrir flytjendurna og til heiðurs listmálaranum.

Hvað? Af fingrum fram – Pálmi Gunnarsson
Hvenær? 20.30
Hvar? Salurinn í Kópavogi
Þjóðin elskar Pálma og lögin sem óma daglega á öldum ljósvakans í flutningi hans. Vopnaður bassanum mætir Vopnfirðingurinn til Jóns Ólafssonar og það verður ekkert gefið eftir!

Hvað? Meistarar laglínunnar
Hvenær? 18.00
Hvar? Harpa
Á tónleikum í nýrri Föstudagsröð hljóma tvær tónsmíðar eftir austurevrópsk tónskáld þar sem laglínur eru í forgrunni fremur en úrvinnsla stefja að þýskum sið. Tsjajkovskíj var sannkallaður meistari laglínunnar, átti það sameiginlegt með Chopin að geta spunnið flæðandi hendingar sem eru hlaðnar tjáningu.

Hvað? Babies á Húrra
Hvenær? 22.00
Hvar? Húrra

Hvað? The Sex Pistols Experience
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn
Hvað? Huggulegheit, hamingja og djass
Hvenær? 22.15
Hvar? Tjarnarbíó

Hvað? At Break Point
Hvenær? 22.00
Hvar? Bar 11

Hvað? DJ Janus Rasmussen
Hvenær? 22.00
Hvar? Boston

Fundir

Hvað? Doktorsvörn í líffræði – Nikhil Nitin Kulkarni
Hvenær? 14.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Föstudaginn 4. mars ver Nikhil Nitin Kulkarni doktorsritgerð sína í líffræði við Líf- og umhverfisvísindadeild Háskóla Íslands. Ritgerðin ber heitið: Mótun náttúrulegs ónæmis í lungnaþekju.

Hvað? Opinn fyrirlestur með dr. Marko T. Kantomaa
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskóli Íslands, Stakkahlíð
Opinn fyrirlestur verður með Marko T. Kantomaa, gestaprófessor við Imperial College London. Fyrirlesturinn Physical activity and academic achivement er byggður á rannsóknum Kantomaa um fylgni milli líkamlegrar hreyfingar og námsárangurs.

Hvað? ÍMARK dagurinn
Hvenær? 09.00
Hvar? Háskólabíó
Íslenski markaðsdagurinn verður haldinn hátíðlegur með veglegri ráðstefnu í Háskólabíói þann 4. mars næstkomandi. Enginn markaðsmaður með markaðsmönnum má missa af þessum viðburði enda verða fjögur afar áhugaverð erindi flutt á ráðstefnunni auk þess sem ÁRAN verður veitt fyrir árangursríkustu auglýsingaherferð ársins 2015.

Opinn fyrirlestur verður með Marko T Kantomaa, gestaprófessor við Imperial College London í Háskóla Íslands.

Hvað? Samspil þjóðernis og trúar í átökum
Hvenær? 12.00.
Hvar? Háskóli Íslands, Oddi
Jóhanna K. Birnir, dósent í samanburðarstjórnmálafræði við Maryland-háskóla, flytur fyrirlestur sem ber heitið: Samspil þjóðernis og trúar í átökum. Trúrækni virðist vera að aukast víða um heim og gegna trúarbrögð vaxandi hlutverki í alþjóðlegum átökum.

Pálmi Gunnarsson spilar í Salnum í Kópavogi.

Uppákomur

Hvað? Nörda PubQuiz XIII: Better late then Nevermore
Hvenær? 20.30
Hvar? Gaukurinn
Við bjóðum alla velkomna á þrettánda Pub-Quiz kvöld nördanna sem haldið verður á Gauknum í kvöld, föstudag, og felum okkur fyrir bleytunni í fallegri ölkrús!

Hvað? Pitch-kvöld Gulleggsins
Hvenær? 20.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Hvert teymi fær tvær mínútur til að heilla fjóra glæsilega dómara upp úr skónum með hugmynd sinni. Í lok kvöldsins kemur í ljós hver hlýtur titilinn lyfturæðari Gulleggsins 2016. Einnig verða verðlaun gefin fyrir mesta eldmóðinn og bestu söguna.

Uppistand

Hvað? Jimmy Carr - Funny Business
Hvenær? 19.30
Hvar? Menningarhúsið Hof
Jimmy Carr er breskur uppistandari, sjónvarpsmaður og leikari sem er þekktastur fyrir óviðjafnanlegan hlátur, hárfínan, kolsvartan húmor og vafasama brandara. Í síðustu ferð sinni til Íslands seldist upp á fjórar sýningar Carrs á örskotsstundu, mun færri komust að en vildu og áhorfendur lágu bókstaflega í hláturkrampa undir uppistandinu. Miðaverð 6.990 krónur.

SAMSUNG

SAMSUNGSETRID.IS

Þessi birta, þessi skerpa og þessir mögnuðu litir

í Samsung 55" sjónvörpum

SUHDTV 4K
4x betri upplausn, Nanokristal-tækni, 64x fleiri litir, 30% meiri birta.

55" Samsung JS9005
419.900.-

55" Samsung JU6675
249.900.-

55" Samsung JU6415
239.900.-

ULTRA HD
4x betri upplausn, Smart TV, Netflix ofl., Öll tæki í einni og sömu fjarstýringunni. Upplifðu meiri dýpt í bognu tæki (JU7505) UHD uppskölun.

55" Samsung JU7505
299.900.-

55" Samsung JU7005
269.900.-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

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

19:25
BOMBAN
Logi Bergmann stjórnar frábærum og stórskemmtilegum spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur skemmtilegum liðum. Í þessum þætti keppa þær Saga Garðars og Ilmur á móti þeim Braga Valdimar og Guðmundi í Baggalúti.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

20:15
AMERICAN IDOL
Stórskemmtilegir og sívinsælir þættir þar sem allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu. Dómnefndina skipa Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr. Kynnir er Ryan Seacrest.

21:40
2 FAST 2 FURIOUS
Ökuþórinn Brian O'Connor er gómaður á götum Miami og til að bjarga eigin skinni þarf ökuþórinn að fletta ofan af voldugum eiturlyfjabarón sem svífst einskis.

23:25
THE DOUBLE
Þrælspennandi mynd með gamansömu ívafi um uppburðarlítinn mann sem eignast nýjan starfsfélaga og sá kemur aldeilis róti á líf hans.

22:00
JOHN WICK
Spennutryllir um John Wick, fyrrverandi leigumorðingja sem neyðist til að snúa til fyrri atvinnu til þess að elta uppi menn sem ógna lífi hans.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.45 Batman. The Brave and the bold
08.05 The Middle
08.25 Grand Designs
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Restaurant Startup
11.05 Planet's Got Talent
11.35 Margra barna mæður
12.05 Eldhúsið hans Eyþórs
12.35 Nágrannar
13.00 Rain man
15.20 Earth to Echo
16.50 Tommi og Jenni
17.15 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 The Simpsons Átjánda og nýjasta syrpa langlífustu og einna allra farsælustu gamanþátta í sögu sjónvarpsins. (15:22) Simpson fjölskyldan lendir í vandræðum þegar Hómer lýsir þau óvart gjaldþrota.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland today Jón Gnarr fer á sinn einstaka hátt yfir málefni vikunnar. Hann fær til sín góða gesti sem hafa mikið til málanna að leggja
19.25 Bomban
20.15 American Idol
21.40 2 Fast 2 Furious
23.25 The Double Spennutryllir með gamansömu ívafi frá 2013 með Jesse Eisenberg í aðalhlutverki. Simon er uppburðarlítill maður og það fer lítið fyrir honum. Enginn tekur sérstaklega eftir honum í vinnunni, móðir hans fyrirlítur hann og konan sem hann elskar virðir hann ekki viðlits. Hann sér enga von um að geta breytt þessu til betri vegar. Þá kemur til sögunnar nýr samstarfsfélagi, James, sem kemur róti á líf Simons. James er bæði nákvæmlega eins í útliti og Simon, en á sama tíma er hann algjör andstæða hans, sjálfsöruggur, hefur persónutöfra og á gott með að laða að sér konur. Simon til mikils hryllings, þá byrjar James smátt og smátt að yfirtaka líf hans.
01.00 Zero Dark Thirty
03.35 The Number 23 Jim Carrey fer hér á kostum í óvenjulegu, dramatísku hlutverki manns sem gengur af göflunum eftir að hafa lesið skáldsögu. Hann fyllist þeirri þráhyggju að sagan hafi verið skrifuð um hann.
05.10 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.20 Grindavík - Haukar
08.50 Slaktaumatölt
09.50 Messan
11.05 Fjölnir - Þróttur R.
12.45 Rayo - Barcelona
14.25 Liverpool - Man. City
16.55 Grindavík - Haukar
18.30 La Liga Report
19.00 Þór Þ. - Njarðvík Beint
21.00 PL Match Pack 2015/2016
21.30 Premier League Preview 2015/2016
22.00 Körfuboltakvöld
23.40 Bundesliga Weekly
00.05 World's Strongest Man 2015
01.00 Cleveland - Washington Beint

SPORT 2

12.45 Udinese - Verona
14.25 Fiorentina - Napoli
16.05 Ítölsku mörkin 2015/2016
16.20 Levante - Real Madrid
18.00 Aston Villa - Everton
19.40 Roma - Fiorentina Bein útsending
21.45 Liverpool - Man. City
23.25 Man. Utd. - Watford

STÖÐ 3

17.40 Masterchef USA
18.25 Ravenswood
19.05 Guys with Kids
19.30 Comedians
19.55 First Dates
20.45 NCIS Los Angeles
21.30 Justified
22.15 Supernatural
23.00 Sons of Anarchy
23.50 Comedians
00.10 First Dates
01.00 NCIS Los Angeles
01.40 Justified

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.45 Tom and Jerry
07.50 Gulla og grænjaxlarnir
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.55 UKI
09.00 Lína Langsokkur
09.23 Kalli á þakinu
09.48 Ævintýraferðin
10.01 Hvellur keppnisbíll
10.13 Ofurhundurinn Krypto
10.38 Ljóti andarunginn og ég
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.45 Gulla og grænjaxlarnir
11.55 Tom and Jerry
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.55 UKI
13.00 Lína Langsokkur
13.23 Kalli á þakinu
13.48 Ævintýraferðin
14.00 Ofurhundurinn Krypto
14.24 Ljóti andarunginn og ég
14.46 Hvellur keppnisbíll
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Gulla og grænjaxlarnir
15.55 Tom and Jerry
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.55 UKI
17.00 Lína Langsokkur
17.23 Kalli á þakinu
17.48 Ævintýraferðin
18.00 Ofurhundurinn Krypto
18.24 Ljóti andarunginn og ég
18.46 Hvellur keppnisbíll
19.00 Gnómeó og Júlía

GULLSTÖÐIN

18.20 Raising Hope
18.45 Raising Hope
19.05 Friends
19.30 Veistu hver ég var?
20.10 It's Always Sunny in Philadelphia
20.35 Believe
21.20 Mind Games
22.05 Mr. Selfridge
22.55 The Mentalist
23.35 Longmire
00.20 Veistu hver ég var?
01.00 It's Always Sunny in Philadelphia
01.20 Believe
02.05 Mind Games
02.45 Mr Selfridge
03.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

GOLFSTÖÐIN

09.00 Cadillac Championship
14.00 Inside the PGA Tour 2016
14.25 Golf - 2007 US Masters
17.10 Golfing World 2016
18.00 Cadillac Championship
23.00 PGA Tour 2016 - Highlights

BÍÓSTÖÐIN

10.50 That Thing You Do!
12.35 Silver Linings Playbook
14.35 Inside Llewyn Davis
16.20 That Thing You Do!
18.10 Silver Linings Playbook Einstaklega vel leikin og skemmtileg mynd sem byggð er á samnefndri bók eftir Matthew Quick með Bradley Cooper, Robert De Niro og Jennifer Lawrence sem hlaut Óskarsverðlaun fyrir leik sinn í myndinni. Myndin fjallar um mann að nafni Pat sem flytur heim til foreldra sinna, staðráðinn í að hefja nýtt líf eftir að hafa dvalið á stofnun fyrir fólk með geðraskanir eftir að hafa tapað öllu.
20.15 Inside Llewyn Davis
22.00 John Wick Spennutryllir frá árinu 2014 sem fjallar um John Wick, fyrrverandi leigumorðingja sem neyðist til þess að snúa til fyrri atvinnu til þess að elta uppi menn sem ógna lífi hans. Keanu Reeves fer með aðalhlutverk í þessari frábæru mynd.
23.45 Automata
01.35 Being Flynn
03.15 John Wick
06.45 The Armstrong Lie

RÚV

16.50 Íslendingar
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Um hvað snýst þetta allt
18.00 Lundaklettur
18.07 Vinabær Danna tígurs
18.20 Sara og önd
18.28 Drekar
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Gettu betur
21.15 Íslensku tónlistarverðlaunin 2016
22.55 Arne Dahl
00.25 Víkingarnir
01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Top Chef
09.50 Minute to Win It
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.15 King of Queens
13.40 Dr. Phil
14.20 America's Funniest Home Videos
14.45 The Biggest Loser - Ísland
15.55 Jennifer Falls
16.20 Reign
17.05 Philly
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
19.10 The Late Late Show with James Corden
19.50 The Muppets
20.15 The Voice
21.45 Blue Bloods
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 Satisfaction
23.55 Billions
00.50 Billions
01.45 State of Affairs
02.30 House of Lies
02.55 Hannibal
03.40 Blue Bloods
04.25 The Tonight Show with Jimmy Fallon
05.05 The Late Late Show with James Corden

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

1916 ASÍ 2016

100 ÁRA

Tónleikaveisla og hátíðarhöld 12. mars

Afhending miða hefst **kl. 12.00** í dag, 4. mars, á **tix.is**

Í tilefni af aldarafmæli Alþýðusambands Íslands bjóðum við Íslendingum til tónleikaveislu á fjórum stöðum á landinu á afmælisdaginn, laugardaginn 12. mars.

Akureyri: Tónleikar í Hofi kl. 20.00

AGENT FRESCO
EMMSJÉ GAUTI
YLJA • HVANNDALSBRÆÐUR

Ísafjörður: Tónleikar í Edinborgarhúsi kl. 20.00

MUGISON
LÁRA RÚNARS

Neskaupstaður: Tónleikar í Egilsbúð kl. 20.00

ÚLFUR ÚLFUR
LAY LOW
BJARTMAR

Reykjavík: Opið hús og fjölskyldudagskrá í Hörpu kl. 14.00

PÁLL ÓSKAR
ÚLFUR ÚLFUR
HUNDUR Í ÓSKILUM
LÚÐRASVEIT VERKALÝÐSINS
BOÐIÐ UPP Á KÖKU, KAFFI OG SVALA

Tónleikar í Eldborg kl. 20.00

RETRO STEFSON
MANNAKORN
VALDIMAR • MAMMÚT
HUNDUR Í ÓSKILUM
LÚÐRASVEIT VERKALÝÐSINS

Aðgangur **ókeypis** - tryggðu þér miða á **tix.is**

LÍFSBARÁTTA LÓUNNAR

gydaloa@frettabladid.is
@gydaloa

Fimm hundruð eðalsteinar og þunglyndir þykkblöðungar

Skammdegið Síðustu viku hef ég eytt lárétt, haltrandi og töluvert örg eftir að hið margumrædda brunasár var dæmt skurðtækt og í kjölfarið fjarlægt. Nú blasir við bjartari tíð og ég get bráðum farið að tala um eitthvað annað, vinum og vandamönnum til mikillar gleði, geri ég ráð fyrir. Svo var líka að koma mars og bara orðið bjart á morgnana og svona.

Ég kippi mér reyndar ekkert sérstaklega mikið upp við skammdegið. Mér líður nefnilega alltaf eins og gullverðlaunahafa í þessu sem í daglegu tali er kallað lífið þegar ég vakna á morgnana og það er enn dimmt úti. Það að ég sé í flestum tilfellum að vakna sirka korteri of seint má bara liggja á milli hluta. Það er nefnilega svo geggjað að rífa upp augun og finnast maður vera algjör helvítis hetja.

Þegar það er orðið bjart þegar ég vakna upplifi ég bara ekki sömu sætu sigurtilfinningu og mér líður bara eins og ég hefði átt að vakna á slaginu sex, henda í nokkrar jógapósur í stofunni, hella upp á Bulletproof-kaffi og hræra í einhvern meinhollan, óætan en samfélagsmiðlavænan chia-graut. Fjarlægur draumur sem mun sjálfsagt aldrei verða að veruleika. Skammdegið fer því ekkert sérstaklega mikið í taugarnar á mér, mér finnst það bara frekar notalegt og kósí. Plús það að maður þarf minna að þurrka af

þegar það er dimmt, rykið sést miklu síður. Pottaplönturnar mínar eru ekki sammála mér. Ég safna nefnilega líka svoleiðis, með sérstakri áherslu á þykkblöðunga og kaktusa.

Plönturnar hafa verið heldur framlágar síðustu mánuði og tvær hafa sagt skilið við sitt jarðneska líf. Það er auðvitað alveg ferlegt, dregur smá úr eigandanum og fær hann til þess að efast um fullorðinstitilinn sem fylgir hækkandi aldri. Ég er samt búin að vera dugleg við að stappa í þær stálinu og beita öllum mínum sannfæringarkrafti til þess að fullvissa þær um að von sé á betri tíð.

•••

Hlaðvörp Ég skil ekki hvernig ég kom hinum ýmsu heimilisstörfum í verk áður en hlaðvörp urðu hluti af lífi mínu. Ég á líka erfitt með að muna hvernig ég festi svefn áður en ég byrjaði að hlusta á þau. Fullkomlega þess virði þó ég ranki stundum við mér í óþægilega ákafri andnauð sökum hvítu heyrnartólasnúrunnar sem hefur vafið sig hring eftir hring í kringum hálsinn á mér á meðan ég lét ómþýða rödd Ira Glass svæfa mig. Eða kannski var það snúran sem svæfði mig.

•••

Netverslun Í upphafi nýs mánaðar hef ég alls konar ótrúlegar hugmyndir um alls konar eitthvað sem ég ætla að nýta nýlega jákvæða stöðuna á heimabankanum í. Ég svoleiðis fletti alls konar upp á netinu og verð uppveðruð og dáldið æst.

Svo ætla ég auðvitað líka að eyða í upplifanir enda á ég þann samnefnara með sjálfsagt flestum að mér finnst gaman að upplifa. Sérstaklega skemmtilega hluti.

Það verður hins vegar sjaldan úr þessum draumórafjárfestingum mínum en flestar snúa þær að viðskiptum við netverslanir. Ég hef nefnilega aldrei keypt neitt á netinu. Ég veit alveg að það er ekkert ótrúlega erfitt að láta þennan draum rætast og mjög margir gera það mjög oft. Ég bara guggna einhvern veginn alltaf á endanum. Þess vegna var það áramótaheitið mitt að fjárfesta í einhverju á netinu, auk þess að drekka meira vatn. Núna er þetta líka orðið þannig að mér líður eins og mín fyrsta fjárfesting á netinu þurfi að vera eitthvað alveg ótrúlegt, stórkostlegt og einstakt þannig að ég er komin í algjöra dílemmu með þetta.

Svo ofpeppast ég stundum dáldið – var til dæmis orðin talsvert æst um daginn þegar ég ætlaði að fara að fjárfesta í einhverjum fimm hundruð stykkjum af eðalsteinum sem ferja átti frá Kína í 101 Reykjavík og ég hafði ekki nokkra einustu hugmynd um hvað ég ætlaði að gera við. Þeir voru bara svo fallegir á litinn.

Níels Alvin er að vonum alsæll yfir því hversu vel uppáhaldshljómsveit hans tók í það að koma og spila hér á landi. Hann hefur nú bókað sal í Háskólabíói fyrir fyrirhugaða tónleika. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kostar aldrei neitt að spyrja

Hásetinn Níels Alvin Níelsson reri á dögunum á ný mið og skipuleggur nú sína fyrstu tónleika. Salur í Háskólabíói hefur verið pantaður en tónleikarnir eru með uppáhaldshljómsveitinni hans, Fairport Convention.

„Ég fór bara inn á heimasíðuna þeirra af rælni. Þar var svona linkur til þess að hafa samband og ég hugsaði bara með mér að það kostaði nú aldrei neitt að spyrja þannig að ég sendi inn fyrirspurn og þannig rúllaði boltinn af stað,“ útskýrir hásetinn Níels Alvin Níelsson um tildrög þess að hann hefur nú bókað sal í Háskólabíói undir tónleika með uppáhaldshljómsveitinni sinni, Fairport Convention, þann 20. maí árið 2017.

„Ég er aðeins að hoppa út í djúpu laugina, ég hef enga reynslu af tónleikahaldi en ég er með góða menn

ÞETTA SNÝST NÚ MEIRA UM AÐ LÁTA GAMLA DRAUMA RÆTAST.

í kringum mig sem eru búnir að gefa mér ókeypis ráð. Þannig að ég ákvað að stökkva af stað.“ Níels hefur hlustað á hljómsveitina frá 16 ára aldri eða í rúm 30 ár. „Þeir standa fyrir tónlistarhátíð þar sem mæta um 20.000 manns og ég hef farið þrisvar sinnum og var alltaf með það í huganum að það væri gaman að fá þá hingað. Maður bara þekkir ekki markaðinn þannig að maður er að renna svolítið blint í sjóinn með þetta.“

„Ég tilkynnti þetta á Facebook fyrir vini og vandamenn. Manni finnst nú oft ekkert að marka Facebook. Það eru kannski 100 manns sem skrá sig á einhvern viðburð en svo mæta 20. En viðtökurnar hafa verið góðar það sem af er og fólk hefur verið í óðaönn að senda mér skilaboð og biðja mig um að taka frá miða.“

Níels segir textasmíð sveitarinnar

Retro Stefson og Júníus Meyvant spila

Hljómsveitin Retro Stefson og tónlistarmaðurinn Júníus Meyvant eru á meðal þeirra sem koma fram á Þjóðahátíð 2016. „Þetta er í þriðja sinn sem við spilum þarna og við hlökkum mikið til,“ segir Unnsteinn Manuel Stefánsson, söngvari og einn gítarleikara Retro Stefson.

Hann segir að Þjóðhátíð hafi komið honum á óvart þegar hann fór þangað fyrst árið 2013 til þess að spila. „Það er ekkert svo algengt að fólk úr hverfinu fari og spili á Þjóðhátíð, því hverfið er einhvern veginn frekar svona Innipúka-miðað en það kom okkur bara skemmtilega á óvart hvað þetta var flott festival og mikil svona fjölskylduhátíð,“ segir Unnsteinn Manuel spurður út í sín fyrstu kynni af hátíðinni.

Hann er ekki mikill útilegumaður þó hann kunni vel við sig í Dalnum. „Ó nei, ég er ekki mikill útilegumaður, ég er ofnæmisbarn og rétt kíki í hvítu tjöldin til að hitta einhverja vini mína en svo er ég farinn,“ segir Unnsteinn Manuel og hlær.

Um þessar mundir fagnar Retro Stefson tíu ára afmæli sínu og segir Unnsteinn Manuel að sveitin komi til með að leika talsvert af nýju efni í Herjólfsdalnum. „Við erum að fara að spila fullt af nýjum lögum,“

Retro Stefson er á leið til Eyja. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ó NEI, ÉG ER EKKI MIKILL ÚTILEGUMAÐUR, ÉG ER OFNÆMISBARN OG RÉTT KÍKI Í HVÍTU TJÖLDIN TIL AÐ HITTA EINHVERJA VINI MÍNA EN SVO ER ÉG FARINN

bætir hann við. Síðasta ár var ákaflega annasamt hjá Júníusi Meyvant og hefur hann komið víða við í Evrópu á undanförnum mánuðum. Júníus, sem er einmitt Vestmannaeyingur, stimplaði sig rækilega inn þegar hann gaf út smáskífuna „Color Decay“ vorið 2014. „Þetta verður í fimmta sinn sem ég fer á Þjóðhátíð. Ég var meira að segja einu sinni bílastæðavörður á Þjóðhátíð, líklega

FAIRPORT CONVENTION

Breska þjóðlagarokkhljómsveitin Fairport Convention var stofnuð árið 1967 og er sveitin talin hafa verið ein lykilsveita bresku þjóðlagarokkhreyfingarinnar.

Meðlimir sveitarinnar eru þeir Simon Nicol, Dave Pegg, Ric Sanders, Chris Leslie og Gerry Conway (Pegg og Conway léku einnig báðir með bresku rokksveitinni Jethro Tull). Tónlistarkonan Sandy Denny var aðalsöngkona sveitarinnar á árunum 1968-1975 með hléum. Hún lést árið 1978 en hún var eini gestasöngvarinn á stúdíóplötu hinnar fornfrægu hljómsveitar Led Zeppelin þegar hún söng dúettinn The Battle of Evermore ásamt Robert Plant á fjórðu plötu sveitarinnar sem kom út árið 1971.

Sveitin hefur frá árinu 1979 staðið fyrir Cropredy-hátíðinni, árlegri þjóðlagarokkhátíð og er hún stærsti viðburður sinnar tegundar í Englandi og fer fram í útjaðri þorpsins Cropredy í Oxfordskíri.

eiga stóran þátt í því að hún hafi verið í uppáhaldi í þessi þrjátíu ár. „Það eru skemmtilegar sögur í textunum, mikið af breskum þjóðsögum og sjóarasögum og slíku,“ segir hann og bætir fljótt við: „Svo eru þeir að blanda rokkinu inn í þetta þannig að þeir eru hressir líka.“

Hann vill þó ekki meina að hann muni hætta hásetastörfum og einbeita sér að tónleikahaldi. „Þetta snýst nú meira um að láta gamla drauma rætast. Í staðinn fyrir að ég fari til Englands á tónleika með þeim þá koma þeir til mín.“

Hann segir það hafa komið sér á óvart hversu lítið þurfti til að fá sveitina til að koma til landsins. „Það kom mér á óvart hvað þeir eru hógværir í kröfum. Það eru engir stjörnustælar í kringum þá. Þeir eru ekkert að biðja bara um gult M&M eða eitthvað svoleiðis.“

Níels er fljótur til svars þegar hann er inntur eftir því hvort tónleikagestir megi eiga von á því að hann skelli sér upp á svið með sveitinni. „Ég ætla rétt að vona ekki, ég ætla nú ekki að fara að verða mér til skammar,“ segir hann og skellihlær.

gydaloa@frettabladid.is

á Þjóðhátíð

árið 2000. Annars er ég ekki mikill útihátíðarmaður en það er alltaf gaman þegar maður þekkir fullt af fólki. Þetta er mikil upplifun og svo er dalurinn svo fallegur,“ segir Júníus. Þetta er í annað sinn sem hann spilar á Þjóðhátíð.

Nú þegar er búið að tilkynna að Agent Fresco, Úlfur Úlfur og rapparinn Emmsjé Gauti komi fram á hátíðinni í ár. **– glp**

Kjúklingur í hvítlaukschilli sósu

Uppskrift fyrir tvo

1 lítill laukur
2 tómatar
1-2 hvítlauksgeirar
1 rautt chili
Kjúklingur (4 bitar)
2-3 msk. chili-tómatsósa
½ kjúklingateningur
300 ml vatn
150 ml hvítvín
350 g spagettí

Aðferð: 1. Byrja á því að skera lauk, tómata og chili.

2. Steikja laukinn og tómatana upp úr olíunni, passa sig á að þetta verði ekki brúnt.

3. Bæta chili-tómatsósunni saman við og blanda þessu vel saman.

4. Setja kjúklingabitana saman við, brúna þá létt. Pipra og salta.

5. Bæta 200 ml af vatni saman við og 100 ml af hvítvíni sem og ½ kjúklingateningi. Látið malla við vægan hita í 30 mínútur þá hrært örlítið í og bætt við restinni af vatninu og hvítvíninu. Láta malla í 10 mínútur í viðbót.

6. Spagettíið soðið. Má líka vera annað pasta. Sjóða samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Gott er að láta smá olíu í pottinn og örlítið salt.

Uppskrift fengin af evalaufeykjaran.com

Ljúffengur kjúklingur í bragðgóðri sósu. MYND/EVALAUFEY

Kraftgallatrendið mögulega handan við hornið

66°Norður fagnar níutíu ára afmæli með óvenjulegum hætti og sankar að sér gömlum flíkum sem seldar hafa verið undir merkjum fyrirtækisins í næstum heila öld.

Fannar Páll markaðsstjóri 66°Norður, er býsna spenntur fyrir að sjá hvaða gullmolar komi til með að skila sér aftur heim. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Við erum aðeins að byrja að fá þetta inn, en við auglýstum Ódrepandi fyrst formlega í blaðinu í gær. Reyndar settum við þetta af stað á Facebook fyrr í vikunni," segir Fannar Páll Aðalsteinsson, markaðsstjóri 66°Norður, sem hleypt hefur af stokkunum bráðskemmtilegu verkefni þar sem gömlum flíkum frá fyrirtækinu er gefið nýtt líf. Er söfnunin partur af afmælisfagnaði 66°Norður sem í ár fagnar níutíu ára afmæli.

„Þetta er reyndar ekki hugsað sem neitt tveggja eða þriggja vikna átak, heldur viljum við innleiða þetta og gera hér eftir. Þessi þjónusta hefur fallið vel í kramið," segir Fannar, en þær flíkur sem rata inn á borð til fyrirtækisins ganga í endurnýjun lífdaga ef svo má að

ÞETTA ER REYNDAR EKKI HUGSAÐ SEM NEITT TVEGGJA EÐA ÞRIGGJA VIKNA ÁTAK, HELDUR VILJUM VIÐ INNLEIÐA ÞETTA OG GERA HÉR EFTIR. ÞESSI ÞJÓNUSTA HEFUR FALLIÐ VEL Í KRAMIÐ

orði komast þar sem þeim verður komið áfram til Rauða krossins.

Þær flíkur sem eru hvað sérstakastar og berast stráheilar verða svo seldar á uppboði. „Það sem kemur út úr því rennur svo til Rauða kross Íslands rétt eins og hitt. Þeir munu taka við flíkunum og ráðstafa með sínum hætti. Hvort sem þær fara í búðirnar hér heima eða enda erlendis," segir hann og bætir við: „Okkar mat var að Rauði krossinn væri besti samstarfsaðilinn enda með mesta reynslu í þessum efnum og þar hefur verið unnið áberandi flott starf."

Segir Fannar að afmælisárið muni meðal annars einkennast af afturhvarfi til fortíðar og það muni endurspeglast í hönnun og vöruúrvali merkisins. „Kraftgallatrendið gæti farið að koma aftur. Ég segi svo sem ekkert meira en það. Níutíu ára afmælisárið verður nýtt vel," segir hann og hlær. Það er því ærin ástæða fyrir fólk að fara í gegnum kassana í geymslum landsins, en auk þess að næla sér í prik í karmakladdann fá þeir sem dúkka upp með flík afslátt af vörum.

gudrun@frettabladid.is

HAMPIÐJAN

Aðalfundur

Aðalfundur Hampiðjunnar hf. verður haldinn að Skarfagörðum 4, Reykjavík, föstudaginn 18. mars 2016 og hefst kl. 16:00.

Á dagskrá fundarins verða:

1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild félagsstjórnar til kaupa á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Önnur mál, löglega upp borin.

Dagskrá, endanlegar tillögur ásamt ársreikningi félagsins munu liggja frammi á skrifstofu félagsins, hluthöfum til sýnis, tveimur vikum fyrir aðalfund.

Atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent á fundarstað.

Framboðsfrestur vegna stjórnarkjörs rennur út fimm dögum fyrir upphaf aðalfundar.

Tillögur frá hluthöfum, sem bera á fram á aðalfundi, skulu hafa borist í hendur stjórnar með skriflegum hætti eigi síðar en 10 dögum fyrir aðalfund.

Hluthafar sem ekki geta sótt fundinn, en hyggjast gefa umboð, þurfa að gera það skriflega eða með rafrænum hætti og þannig að dagsetning komi fram.

Stjórn Hampiðjunnar hf.

HAMPIÐJAN

Nýtt tímarit hefur bæst í flóruna á íslenskum tímaritamarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Nýtt tímarit bætist við flóruna

„Við erum að miða að erlendum ferðamönnum en hingað til lands kemur fjöldi manns á hverjum degi og okkur finnst vera kominn tími til að tengja túrismann við verslanirnar og varpa ljósi á hvað Íslendingar eru að gera margt fjölbreytilegt og spennandi. Þessi heimur er kannski búinn að vera svolítið lokaður fyrir ferðamönnum þar sem það hefur verið lítið um efni á ensku varðandi lífsstíl og tísku en þess má geta að allar þær vörur sem við drögum fram í blaðinu má finna í verslunum á höfuðborgarsvæðinu," segir Ingibjörg Björnsdóttir, ritstjóri Reykjavík Fashion and Design.

Reykjavík Fashion and Design er nýtt lífsstíls- og tískutímarit sem fjallar um brot af því besta sem Reykjavík hefur upp á að bjóða varðandi tísku, menningu og hönnun. Blaðið kemur út í fyrsta skipti í dag og er gefið út á ensku.

VIÐ TÖKUM GRANDANN OG ÞAÐ SVÆÐI FYRIR Í ÞESSU FYRSTA TÖLUBLAÐI OG SEGJUM FRÁ ÞEIRRI GRÓSKU SEM Á SÉR STAÐ ÞAR

„Blaðið er á leiðinni í verslanir og ætti að vera komið í flestar bókabúðir og aðrar verslanir um allt land fyrir helgi. Svo ég mæli eindregið með því að fólk næli sér í eintak enda á þetta tímarit auðvitað líka við þá sem eru búsettir hérlendis," segir Ingibjörg aðspurð hvenær og hvar fólk geti nálgast tímaritið.

Blaðið er fullt af fróðleik og skemmtilegum viðtölum, þar sem ritstjórnin leggur áherslu á vandað efni. Markmið blaðsins er að kynna Reykjavík sem spennandi borg og vekja athygli á flottri íslenskri hönnun, líflegri tísku og fjölbreytilegri menningu.

„Við tökum Grandann og það svæði fyrir í þessu fyrsta tölublaði og segjum frá þeirri grósku sem á sér stað þar. Einnig prýðir Svandís Ósk Gestsdóttir forsíðuna hjá okkur en hún hefur síðastliðin sex ár þróað og hannað sínar eigin húðvörur. Hún hlaut einmitt styrk nýverið til þess að halda áfram með þróun á nýjum vörum sem er ótrúlega spennandi," segir Ingibjörg. **gudrunjona@frettabladid.is**

RISA LAGERSALA NTC

ER Í FULLUM GANGI!

MERKI FYRIR MINNA

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

HOLTAGARÐAR EFRI HÆÐ

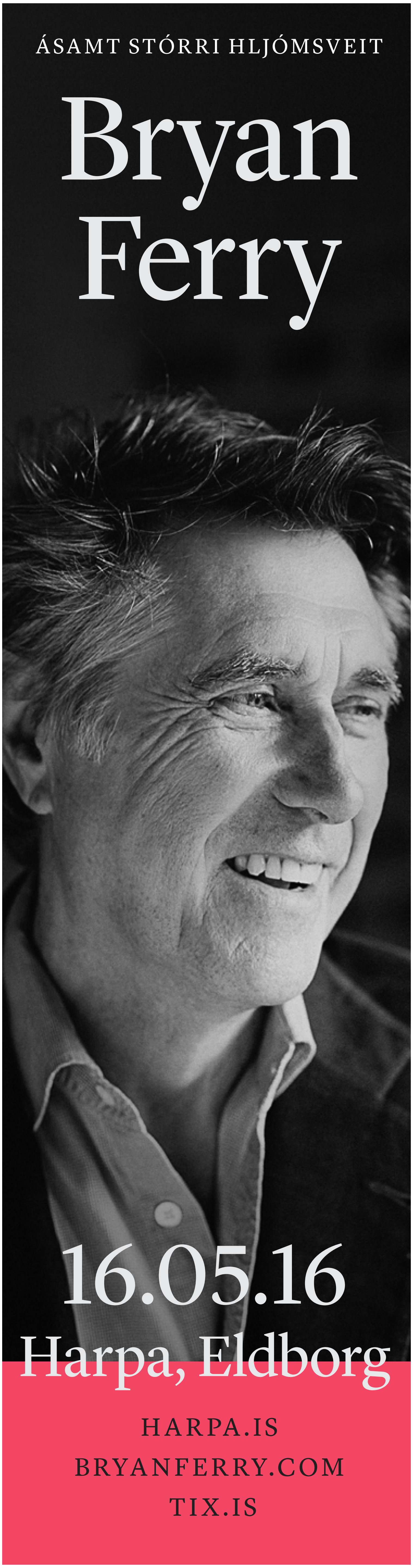
.. opið **10:00-18:00** dagana 1.-14. mars

Kultur
Kultur menn
COMPANYS
KARAKTER KONUR
eva
galleri sautján
URBAN
FLÓ & FRANSÍ
focus
SMASH
gs skór

TIGER OF SWEDEN
BY MALENE BIRGER
DIESEL
VANS
!Solid
billi bi COPENHAGEN
2ND DAY
NEO NOIR
SAMSØE SAMSØE
VITO
nü by staff-woman
InWear
-bl^nk-
2ND ONE
just anerkjendt
DRDENIM JEANSMAKERS
CHEAP MONDAY
MOSS REYKJAVIK
Nudie Jeans co
5 UNITS
SisterS point
modström
MAÓ
BULL BOXER

ÞÚ VILT EKKI MISSA AF ÞESSU!

LAGERSALA NTC • HOLTAGARÐAR



Klæðir ofurfyrirsætur í París

Manuela er spennt fyrir ferðinni til Parísar og segist halda uppteknum hætti og snappa sem aldrei fyrr.

Samfélagsmiðlaundrið og fatahönnunarneminn **Manuela Ósk Harðardóttir** bregður undir sig betri fætinum og aðstoðar Soniu Rykiel á sýningu hönnunarmerkisins á tískuvikunni sem fram fer í París um þessar mundir.

„Ég geri nú bara það sem mér er sagt að gera, sækja kaffi, klæða módelin eða hvað það er sem hönnuðinum dettur í hug. Oftast hef ég verið í að klæða módelin,“ segir Manuela Ósk Harðardóttir, sem nú undirbýr sig af krafti fyrir komandi átök baksviðs á tískuvikunni í París. Þangað heldur hún á sunnudag og kemur til með að aðstoða við sýningu Soniu Rykiel.

„Mér hefur verið boðið fjórum sinnum og nú buðu þau mér aftur, sem er geggjað. Ég hef fengið að kynnast öllum hjá merkinu vel svo það að fara út er eins og að hitta gamla vini bara,“ bendir hún á og brosir. Upphaflega fór Manuela í starfsnám til þessa heimsþekkta hönnunarmerkis á fyrsta árinu sínu í fatahönnunarnáminu við Listaháskóla Íslands. „Ég náði að koma það vel fyrir hjá fyrirtækinun og skildi eftir mig gott orð, sem er mjög mikilvægt í bransanum, sem og að þekkja rétta fólkið.“

Manuela er að vonum yfir sig spennt fyrir ferðinni, en hún hefur fengið tækifæri til að klæða einhverjar stærstu tískupallastjörnur heims. „Ég vann mjög náið með Miröndu Kerr tvisvar og þurfti að fylgja henni hvert fótmál. Hún er náttúrulega súperstjarna en það verður að segjast að hún er ótrúlega indæl manneskja, alveg laus við stæla og bara virkilega næs týpa. Annað en Kendall Jenner.“ Þá hefur hún unnið með systurunum Gigi Hadid og Bella Hadid sem um þessar mundir þykja þær allra heitustu í bransanum. „Ég veit ekki með hverjum ég vinn núna, það á eftir að „kasta“ í sýninguna skilst mér.“

Manuela segist ætla að nýta ferðina í þessa stórbrotnu tískuborg og fjárfesta í efni fyrir útskriftarsýningu Listaháskólans sem fram fer í lok apríl. Hún segist þó ekki fá greitt fyrir vinnunna, það tíðkist ekki, en vonist þó eftir að fá kannski örlítið af efnum með sér heim frá Soniu Rykiel eins og í fyrra. „Það væri vel þegið ef þau myndu gauka einhverju að mér, þetta er rosalega kostnaðarsamt ferli og ég myndi aldrei spandera í svona efni fyrir sýninguna,“ útskýrir hún einlæg.

Spurð hvort markið sé sett á að stilla sér upp innan raða Soniu Rykiel að lokinni útskrift í vor svarar hún; „Upphaflega var það ástæðan fyrir að ég lagði mig svona mikið fram. Mig langaði að verða kölluð inn og fá kannski vinnu. Maður veit aldrei svo sem og getur ekki gengið að neinu vísu. En reyndar hef ég þroskast sem fatahönnuður þannig að draumurinn um að starfa í París í stóru tískuhúsi er ekki eins skýr og hann var. Ég er ekki endilega viss um að París henti mínum stíl,“ segir hún að lokum.

gudrun@frettabladid.is

Þrjú miðaverð á tónleika Muse í sumar

Miðaverð á tónleika Muse, sem fram fara í Nýju-Laugardalshöllinni 6. ágúst næstkomandi liggur nú fyrir. Miðaverð á A-svæði er 15.900 krónur og á B-svæði er miðaverðið 12.900 krónur.

Þá verður boðið upp á sérstaka VIP-pakka en einungis 300 slíkir miðar verða í boði. VIP-miðarnir kosta 24.900 krónur. „VIP-svæðið er í miðjum salnum, sem er besti staðurinn í húsinu og þar sem besta sándið er. Svæðið verður við hliðina á einum af útgöngunum, þannig að það verður búin til sérstök gangbraut fyrir fólkið á svæðinu,“ útskýrir Þorsteinn Stephensen sem stendur fyrir tónleikunum.

Ýmis fríðindi fylgja VIP-miðunum. Þeir sem verða á VIP-svæðinu fá til dæmis sérstakt bílastæði við húsið og þá verður sér útisvæði fyrir þá sem eiga slíkan miða. „Á VIP-svæðinu getur fólk fengið allar þær veitingar sem það getur í sig látið, borgara, pylsur, bjór, léttvín og allt sem það vill,“ bætir Þorsteinn við.

Hann segir VIP-svæðið svokallaða vera nýjung í íslensku tónleikahaldi. „Við erum að prófa þetta í fyrsta skiptið, þetta hefur ekki verið gert áður.“

Ekki liggur fyrir hvort eða hver sér um upphitun á tónleikunum. „Það verður eitt eða hugsanlega tvö upphitunarbönd en það liggur ekki alveg fyrir.“ Hljómsveitin Nothing But Thieves hefur verið að túra með Muse að undanförnu en eins og fyrr segir er ekki vitað hvort sú sveit kemur til landsins líka.

Húsið verður opnað klukkan 18.00 á tónleikadag. „Við ætlum að gera úr þessu stóran og skemmtilegan rokkdag.“

Tíu þúsund miðar verða í boði á tónleikana og miðasalan hefst næstkomandi þriðjudag klukkan 10.00 á tix.is. **– glp**

Á VIP-SVÆÐINU GETUR FÓLK FENGIÐ ALLAR ÞÆR VEITINGAR SEM ÞAÐ GETUR Í SIG LÁTIÐ, BORGARA, PYLSUR, BJÓR, LÉTTVÍN OG ALLT SEM ÞAÐ VILL

Tíu þúsund miðar verða í boði á tónleika Muse. MYND/GETTY

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0021

LAGER sala

3.mars. - sunnud. 6. mars
Opið virka daga 12-18:30
Laugard. og sunnud. 12-16
Frábært tækifæri til að gera góð kaup!

3.-6. mars - 3.-6. mars - 3.-6. mars - 3.-6. mars

20-70%

af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum, stillanlegum rúmum, hvíldarstólum og sófum, rúmteppum, koddum, lökum o.fl.

Hvíldarstólar

Hvíldarstólar

Svefnsófar

Ótrúlegt verð

Gömlu og góðu
Jersey bómullarlökin

Stærðir í cm: 80 / 90 / 97 / 100 / 120 / 135 / 140 kr. 3000.-
Stærðir í cm: 153 cm / 160 cm kr. 4000.-
Litur: Beige

Frábær tilboð í verslun meðan á lagersölu stendur

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
★★★★★

Fimm stjörnu verslun
Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0021 - Opið kl. 12-18:30
laugardag 12:00 - 16:00

*3.5% lántökugjald

www.svefn.is
Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

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

Bakþankar

Hildar Sverrisdóttur

Súpan

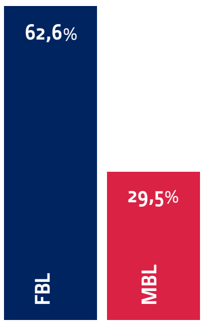
Ég var á súpufundi um stjórnarskrármálið sem ég hugsaði með mér að væri viðeigandi. Eftir hrun var kallað á breytingar sem áttu einhverra hluta vegna að felast í stjórnarskránni. Við tók farsi, kosning á milli 522 stjórnlagaþingsfulltrúa var meingölluð og ógilt af Hæstarétti. Þá var ákveðið að breyta þinginu bara í ráð. Starf þess minnti á eldhús þar sem 25 kokkar elda súpu og allir skutla hráefnum í pottinn. Útkoman var klárlega ofgnótt enda tillagan kúvending stjórnarskrárinnar í 114 greinum. Þjóðaratkvæði um tillögurnar fékk ekki meirihluta þjóðarinnar á kjörstað og vandræðagangur vinstristjórnarinnar á hennar síðustu metrum við að gera eitthvað úr uppskriftinni reyndist svo mikið bíó að það var við hæfi að gerð var um hann bíómynd.

Þegar ég var lítil fékk ég hausverk af hvíta Wrigley's tyggjóinu sem var vinsælt fríhafnargóss. Ég fæ svipaðan hausverk við tilhugsunina um réttaróvissuna og dómsmálin sem stjórnarskrártilraunaeldhúsið hefði boðið upp á. Samt efast ég ekki um einlægan vilja þeirra og trú sem héldu að alhliða uppskriftin myndi gera allt betra, þó ég sé hrædd um að sú uppskrift hefði reynst vera öfug naglasúpa.

Þannig að þó að ég, eins og eflaust flestir, sé ekkert hoppandi kát með nýjar tillögur að stjórnarskrárbreytingum – enda eru þær unnar í þverpólitískri sátt sem er þess eðlis að enginn er 100% sáttur – þá fer minna fyrir hausverknum. Tillögurnar nú eru einfaldlega betur unnar.

Enda sýnist mér að almennt séu umræður um nýja stjórnarskrá bæði minni og lágstemmdari en á súpuárunum. Kannski tók það bara þennan tíma fyrir fólk að fatta að bankahrunið var ekki stjórnarskránni að kenna. Bara alls ekki neitt.

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



YFIRBURÐIR
Fréttablaðsins staðfestir
Höfuðborgarsvæðið, meðallestur á tölublað 12–80 ára. Prentmiðlakönnun Gallup, apr.–jún. 2015

Allt sem þú þarft ...

FERMINGARTILBOÐ
HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

C&J GOLD

STÆRÐ	FULLT VERÐ M/COMFORT BOTNI	FERMINGARTILBOÐ
100X200	116.800 KR.	89.900
120X200	141.460 KR.	99.900
140X200	156.460 KR.	109.900

5 ÁRA ÁBYRGÐ

C&J GOLD HEILSURÚM

- Fimm svæðaskipt pokagormakerfi.
- Laserskorið heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt áklæði.
- Val um lit á botni og löppum.

DÚNSÆNG + DÚNKODDI

Dúnsæng og dúnkoddi.
100% bómull í áklæði.
Sæng: 60% moskusdúnn, 40% smáfiður og fáðu vandaðan dúnkodda með.

FERMINGARTILBOÐ	FULLT VERÐ
23.900 KR.	~~29.800 KR.~~

ÞYKK OG HLÝ DÚNSÆNG

ER BARNIÐ ÞITT AÐ FERMAST?

Komdu í verslun okkar í Reykjavík, Akureyri eða Ísafirði og fylltu út þátttökuseðil í Fermingarleik Betra Baks og Bylgjunnar.

10 heppnir einstaklingar fá miða fyrir tvo á tónleika Justin Bieber 9. september.

FERMINGARTILBOÐ

TEMPUR TRADITIONAL

Traditional koddinn er fáanlegur mjúkur, medium og stífur. Veldu kodda sem hentar þér best.

15.920 KR. ~~19.900 KR.~~

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK