



Kjaraviðræður

Himinn og haf

Kröfur Starfsgreinasambandsins fela í sér að laun félagsmanna hækki á bilinu 70 til 85 prósent á samningstímabilinu. Efling hefur haldið þeim kröfum til streitu í viðræðum við Samtök atvinnulífsins.

→ 6, 8



- 11KR.

Nú eru allar 55 stöðvar Orkunnar þínar stöðvar.



Veður



Breytileg átt, 5-10 m/s snemma í fyrri málið en snýst í norðaustanátt og rigning undir hádegi, fyrst suðaustanlands en norðlægar á vestanverðu landinu. Norðan 5-10 m/s síðdegis en snýst til austanáttar í kvöld og hvekkir. **SJÁ SÍÐU 18**

Fundargerðir kjararáðs fást ekki strax

STJÓRNSÝSLA Fréttablaðið fær ekki afrit af fundargerðum og tilteknum bréfum hins sáluga kjararáðs fyrr en í fyrsta lagi um miðjan mars. Fimmtán mánuðir eru síðan upphafleg beiðni um gögnin var lögð fram af hálfu Fréttablaðsins.

Í nóvember 2017 óskaði blaðið eftir afriti af fundargerðum kjararáðs. Eftir synjun kjararáðs við beiðninni, þar sem hún þótti of víðtæk, var ný og afmarkaðri beiðni lögð fram. Þeirri beiðni var synjað af ráðinu þar sem það taldi sig lögbundinn gerðardóm en ekki stjórnvald. Úrskurðarnefnd um upplýsingamál (ÚNU) felldi þá ákvörðun úr gildi og vísaði því aftur til kjararáðs til lögmaðrar afgreiðslu.

» Fréttablaðið hefur sóst eftir fundargerðum kjararáðs síðan í nóvember 2017

Skömmu síðar var kjararáð lagt niður. Beiðnin var þá, í júlí 2018, send fjármála- og efnahagsráðuneytinu (FJR) en það vísaði ávallt á Þjóðskjalasafnið (ÞSK). Safnið hafði ekki gögnin og vísaði á FJR. Það sagðist ekki geta tekið ákvörðun um afhendingu þar sem það hefði ekki gögnin í sínum vörslum og það þó starfsmaður þess ynni að frágangi þeirra til afhendingar til ÞSK. Þá ákvörðun felldi ÚNU einnig úr gildi. Aftur var málinu vísað heim til lögmaðrar afgreiðslu.

Í janúar var því ný beiðni lögð fram og fékkst svar um að gögnin yrðu til fyrri hluta febrúar. Nýverið fékkst þó það svar að í fundargerðunum kynnu að leynast upplýsingar sem ekki megi afhenda. Verið sé að fara yfir gögnin og því ljúki um miðjan mars. –jóe

Síðasti sigurinn



Körfuboltamennirnir Jón Arnór Stefánsson og Hlynur Bæringsson, báðir 36 ára gamlir, léku í gær sinn síðasta landsleik og fengu af því tilefni viðurkenningu eftir leik. Drengirnir kvöddu með stórsigri en íslenska liðið hafði betur gegn því portúgalska. 91 stig Íslendinga gegn 67 stigum Portúgala. Jón Arnór skoraði flest stig Íslendinga, sautján talsins, og Hlynur leiddi í fráköstum með tólf stykki. Ágætis leið til að kveðja. Sjá síðu 12. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Leit nýs stjóra í Seðlabankanum

STJÓRNSÝSLA Búið er að auglýsa stöðu seðlabankastjóra. Nýr seðlabankastjóri verður skipaður 20. ágúst næstkomandi en þá rennur skipunartími Más Guðmundssonar, sem gegnt hefur embættinu frá 2009, út.



Mási Guðmundsson seðlabankastjóri.

Í auglýsingu sem birt hefur verið í Lögbirtingablaðinu er þess krafist að umsækjendur séu með háskólapróf í hagfræði eða tengdum greinum og víðtæka þekkingu og reynslu af fjármálastarfsemi og í efnahags- og peningamálum. Þá skuli þeir búa yfir stjórnunarhæfileikum og hæfni í mannlegum samskiptum. –dfb

Leikstýrir Ronju án þess að skilja málið

Ronja ræningjadóttir verður frumsýnd í grænlenka þjóðleikhúsinu í kvöld. Þrír íslenskir starfsmenn, þar á meðal leikstjóri, koma að uppsetningunni. Vonast er til þess að sýningin verði sett upp hér á landi á vormánuðum.

MENNING Það hefur verið áhuga-vert að vinna með tungumál sem maður skilur ekkert í segir Björn Ingi Hilmarsson, leikari og leikstjóri, um vinnu sína á Grænlandi undanfarnar vikur. Björn leikstýrir uppsetningu grænlenka þjóðleikhússins, Nunatta Isiginnaartitsiarfia, á Ronju ræningjadóttur en frumsýning er í kvöld.

Auk Björns koma tveir aðrir Íslendingar frá Þjóðleikhúsinu að verkinu, Finnur Arnar Arnarson er höfundur leikmynda og Ólafur Ágúst Stefánsson ljósaðfundur. Leikmyndin var sett saman á verkstæði Þjóðleikhússins hér heima og flutt út. Þá er til skoðunar að flytja hana aftur hingað og setja Ronju píaasuppania, eins og sýningin heitir á grænlenku, upp hér á landi.

„Verkið verður sýnt sex sinnum í Nuuk og uppselt er á allar sýningar. Síðan fer það á flakk á fjóra staði um landið. Vegum er ábótavant og því þurfti að hanna leikmyndina með það í huga að auðvelt væri að skella henni í flugvél og flytja hana þannig. Útlitið er því öðruvísi en vant er og á margan hátt meira abstrakt,“ segir Björn Ingi.

Leikstjórinn hefur verið nær samfleytt á Grænlandi frá því í byrjun árs en þetta er í fjórða sinn sem hann fer þangað. Fyrri þrjú skiptin voru í tengslum við verkefnið Þjóðleik sem er verkefni Þjóðleikhússins. Innanlands hefur verkefnið snúið að því að þjóðleikhúsið aðstoði leikhópa ungs fólks á landsbyggðinni við að setja upp sýningar en nú er einnig litið út fyrir landsteinana. Eftir eina slíka för Björns hringdi danski þjóðleikhússtjórinn í hann og bauð honum að leikstýra Ronju.



Átta leikarar koma að grænlenku útgáfu Ronju og er hún því talsvert smærri í sniðum en Íslendingar hafa vanist. MYND/FINNUR ARNAR ARNARSON

Þó ég skilji ekki orðin þá veit ég vel hvað þau eru að segja

Björn Ingi Hilmarsson, leikstjóri



Uppsetningin er smærri í sniðum en fólk á að venjast hér heima. Leikhópurinn samanstendur af átta leikurum en þegar Ronja hefur verið sett á svið hér á landi hafa

hlutverkin verið um tuttugu. Björn þekkir sýninguna út og inn en hann hefur komið að öllum uppsetningum hennar í atvinnuleikhúsum hér á landi.

„Sýningin er á grænlenku og þó ég þekki leikritið mjög vel þá tók smá tíma að venjast því á tungumáli sem ég skil ekkert í. Uppbygging grænlenkunnar er allt önnur en íslenskunnar og orðaröðin öðruvísi. En þó ég skilji ekki orðin þá veit ég vel hvað þau eru að segja. Öll okkar samskipti eru á ensku og þetta hefur gengið ágætlega enda tungumál leiklistarinnar alltaf eins,“ segir leikstjórinn að lokum. voli@frettabladid.is



Mjólk er góð



room for friends

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ AF BORDSTOFU-
HÚSGÖGNUM FRÁ WOOD AND VISION

WWW.ILVA.IS/RFF

25-50%

af völdum borðstofuhúsgögnum
og sérpöntunum- fleiri tilboð í verslun
Lýkur á sunnudag



50%

MOON NY stóll. Grá seta, viðarfætur.
17.900 kr. Nú 8.950 kr.



50%

CAROLINA stóll. Bleik seta, svartir
fætur. 12.900 kr. Nú 6.450 kr.



30%

PARIS stóll. Svört seta, viðarfætur.
14.900 kr. Nú 9.900 kr.



30%

DAWN stóll. Hvít seta, viðarfætur.
14.900 kr. Nú 9.900 kr.



HYPE stóll. Brúnt leðurlíki. 49.900 kr.
Nú 37.425 kr.



SINGLE borðstofuborð. Hvít laminat borðplata
með eikarfótum. 80x120/217 cm. 59.900 kr.
Nú 44.925 kr. Innbyggðar framlengingar



HONEST borðstofuborð. 200x95 cm.
Olíuborin eik, svartir fætur. 149.900 kr.
Nú 99.900 kr.



LAKE borðstofuborð. Gegnheil eik.
200x100x75 cm. 119.900 kr. Nú 89.900 kr.



MALLORCA borðstofuborð. Hvít laminat
borðplata með eikarfótum. Ø110 cm.
49.900 kr. Nú 34.900 kr.



25%

af öllum borðbúnaði

Lýkur á sunnudag

b
BROSTE
COPENHAGEN

RAW
CRAFTED
CONCEPT
- EST. 1835 -

NORDIC hliðardiskur. Ø15 cm. 995 kr. Nú 746 kr.

RAW matardiskur 28 cm. 1.795 kr. Nú 1.346 kr.
Fat. 34 cm. 5.595 kr. 4.196 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Kirkjan fékk lægri bætur en hún vildi

DÓMSMÁL Vátryggingafélag Íslands (VÍS) og Hitaveitufélag Hvalfjarðar voru í vikunni dæmd til að greiða Kirkjumálasjóði tæpar 2,4 milljónir króna í bætur vegna tjóns sem af hlaut vegna leka frá hitaveitullögn í prestsbústaðnum að Saurbæ í Hvalfjarðarsveit.

Lekinn kom í ljós í febrúar 2014 og voru miklar skemmdir á kjallara hússins.

Upphaflega fór kirkjan fram á riflega 23 milljóna króna bætur en þeim kröfum var vísað frá dómi árið 2016 vegna vanreifunar. Nýtt mál var höfðað og hljóðaði krafan þá upp á sjö milljóna bætur.

Í málinu lá fyrir undirmat, sem mat tjónið 2,4 milljónir, auk yfirmats sem mat það 5,6 milljónir. Krafan var í samræmi við yfirmatið auk kostnaðar sem hlaut af útleigu

nýs húsnæðis fyrir prestinn meðan á viðgerð stóð.

Dómurinn hafnaði yfirmatsgerðinni en féllst á undirmatið. Kröfu um bætur vegna afleidds tjóns var hafnað þar sem ekki þótti sannað að húsið hefði verið óíbúðarhæft þótt viðgerð stæði yfir í kjallara þess. Hluti málskostnaðar, 2,2 milljónir, var felldur á VÍS og hitaveituna. – jõe



Kirkjan vildi sjö milljónir í bætur en fékk 2,4 milljónir. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR



Nýjasta forsíða Time sýnir fram- bjóðendur. MYND/SKJÁSKOT

Beðið eftir Beto og Biden

BANDARÍKIN Þótt tæp tvö ár séu til forsetakosninga í Bandaríkjunum, og tæpt ár í fyrstu forkosningar Demókrata, keppast vonarstjórnur Demókrataflokkssins nú við að tilkynna um framboð. Vinsælir öldungadeildarþingmenn eins og Bernie Sanders, Elizabeth Warren, Kamala Harris, Corey Booker, Amy Klobuchar og Kirsten Gillibrand eru þekktustu nöfnin. Enn er þó von á nokkrum til viðbótar.

Fyrstan ber að nefna Joe Biden, varforseta í tíð Baracks Obama. Hann hefur mælst vinsælastur í öllum stórum skodanakönnunum frá því í janúar í fyrra. Fyrirverandi ríkisstjóraframbjóðandinn Beto O'Rourke hefur, líkt og Biden, lýst yfir áhuga á framboði og nýtur vinsælda. Margir ihuga einnig framboð. Öfugt við síðustu forkosningar, þegar Sanders og Hillary Clinton börðust ein um útnefninguna, bendir allt til fjölbreyttra forkosninga nú.

Á meðan flokkurinn hefur færst til vinstri. stillt upp konum og fólki úr minnihlutahópum, og þannig fjarlægst hvíta, miðjusæknari karlmenn á borð við Biden benda kannar til þess að flestir Demókratar vilji frambjóðanda sem getur unnið Trump, óháð kyni, húðlit eða stefnu. Og fáir mælast betur gegn Trump en Biden. – þea

100 þúsund lítrar af mysu í Lagarfljót í hverri viku

Heilbrigðiseftirlit Austurlands gagnrýnir að Mjólkursamsalan hafi ekki staðið við orð sín um hreinsun mysu sem rennur í fráveitukerfi Fljótshéraðs. Ætluðu að vera búin að fullhreinsa mysuna fyrir áramót en hafa ekki staðið við það. Allt að 120 þúsund lítrar af mysu fara í Lagarfljót í hverri viku.

UMHVERFISMÁL Heilbrigðiseftirlit Austurlands gagnrýnir Mjólkursamsöluna harðlega fyrir að hafa ekki efnt eigin loforð um hreinsun á mengandi efnum úr mjólkurstöðinni á Egilsstöðum en það loforð var sett í maí árið 2017. Frá þeim tíma hafa á milli 100 og 120 þúsund tonn af mysu runnið út í fráveitukerfið í viku hverri og þaðan í Lagarfljót. MS segir tafir hafa orðið vegna uppsetningar síubúnaðar.

Heilbrigðiseftirlitið samþykkti úrbótaáætlun MS í maí árið 2017. Áætlunin gerði ráð fyrir því að framkvæmdum varðandi hreinsun á fráveituvatni yrði lokið um síðustu áramót.

Heilbrigðiseftirlitið fór í eftirlitsferð þann 15. janúar og þar kom í ljós að fyrirtækið hafði ekki farið eftir úrbótaáætluninni. Hvorki var búið að koma á próteinhreinsun né laktóshreinsun sem átti að vera komin fyrir áramót.

Á bilinu 100 til 120 þúsund lítrar af mysu renna því í fráveitukerfið og í samtali við Fréttablaðið sagði Leifur Þorkelsson, framkvæmdastjóri Heilbrigðiseftirlits austurlands, að ekki væri vitað hvaða afleiðingar þetta hefði fyrir lífríkið í Lagarfljóti.

Málið var tekið fyrir á síðasta fundi heilbrigðisnefndar sem hefur áhyggjur af stöðunni. Gagnrýnir nefndin fyrirtækið í bókun.

„Heilbrigðisnefnd átelur fyrirtækið vegna vanefnda á eigin úrbótaáætlun. Jafnframt leggur nefndin áherslu á að sýni verði tekin af fráveituvatni sem allra fyrst þar sem mælt verður heildarmagn mengandi efna og rennsli frá vinnslunni. Þannig að unnt verði að meta álag á fráveitukerfi og viðtaka,“ segir í bókuninni. Fyrirtækinu er gert að skila inn



Lagarfljótið tekur við um 120 þúsund lítrum af mysu í viku hverri. Ekki hefur verið rannsakað hvaða áhrif það kann að hafa á lífríki í fljótinu að sögn framkvæmdastjóra Heilbrigðiseftirlits Austurlands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Sunna Gunnars Marteinsdóttir.

gögnum fyrir 1. apríl næstkandi.

Sunna Gunnars Marteins, upplýsingafulltrúi MS, segir fyrirtækið hafa skýra stefnu og markmið í frárennismálum og vilja fara eftir

öllum settum reglum og viðmiðum þar að lútandi. „Góð sátt um fyrirkomulag á frárennsli og umhverfismálum eru ótvíræðir hagsmunir Mjólkursamsölnnar. Því miður hafa orðið tafir vegna uppsetningar á fullkomnum síunarbúnaði,“ segir Sunna.

Mjólkursamsalan telur að hluti efnanna sem séu í mysunni sé fangaður nú þegar með fituhreinsun en það eigi eftir að prótein- og laktóshreinsa hann.

„Laun þessa máls er hluti af stærri mynd sem Mjólkursamsalan hefur unnið að af miklum metnaði í samvinnu við Kaupfélag Skagfirðinga. Fyrirtækið Heilsuprótein vinnur hágæða prótein úr ostamysu eins og þeirri sem fellur til á Egilsstöðum. Því er farið að líta á mysuna sem rennur frá ostagerðinni sem verðmætt hráefni og bagalegt að það dragist að þetta hráefni skili sér í framleiðslu á Sauðárkróki.“ sveinn@frettabladid.is

630 milljónir króna í geðheilbrigðisþjónustu

HEILBRIGÐISMÁL Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra tilkynnti í gær hvernig 630 milljónum króna af fjárlögum ársins verður ráðstafað til að efla geðheilbrigðisþjónustu á landsvísu. Fénu verður varið til að fjölga stöðugildum sálfræðinga í heilsugæslu annars vegar og til að efla og byggja upp geðheilsuteymi um allt land.

Í tilkynningu frá heilbrigðisráðuneytinu segir að við ákvörðun um skiptinu fjárins milli umdæma hafi verið tekið mið af áætlunum stofnana um uppbyggingu og eflingu geðheilsuteyma, íbúafjölda í viðkomandi umdæmum og lýðheilsuvísu landlæknis.

Skiptingu fjárins má sjá á meðfylgjandi mynd. – smj

Úthlutun fjárins milli heilbrigðisumdæma

	Milljónir kr.
Sálfræðingar á höfuðborgarsvæði	45
Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins	322
Heilbrigðisstofnun Vesturlands	46
Heilbrigðisstofnun Vestfjarða	21
Heilbrigðisstofnun Norðurlands	50
Heilbrigðisstofnun Austurlands	35
Heilbrigðisstofnun Suðurlands	58
Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	53
Samtals:	630

Þorsteinn fór yfir strikið

STJÓRNMÁL Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Miðflokksins, hefur beðið Þórhildi Sunnu Ævarsdóttur, þingmann Pírata, afsökunar á orðum sem hann lét falla í umræðum um þungunarrof á Alþingi í fyrradag. Þar spurði hann Þórhildi hvort hún hefði „persónulega reynslu“ af því að láta eyða föstri.



Þorsteinn Sæmundsson.

Við upphaf þingfundar í gær baðst Þorsteinn afsökunar. „Okkur ber að umgangast hvert annað í þessum sal af kurteisi og virðingu. Upp á hvort tveggja skorti í mínu tilfelli í gærkvöldi,“ sagði Þorsteinn. – sks



M18 FUEL
M18 FLAG
Alvöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurrokkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA SALAN



Sheer
Driving Pleasure

NÝR BMW X5. ENDURHANNAÐUR FRÁ GRUNNI.



Nýr BMW X5 hefur verið endurhannaður frá grunni á einstaklega smekklegan hátt. Við bjóðum ykkur velkomin að kynna nýjum BMW X5 með kristal gírstangarhnúð, stafrænu mælaborði og nú í fyrsta sinn með íslensku leiðsögukerfi.

BMW X5 30d xDrive verð frá 11.890.000 kr.

Meðal nýjunga sem eru staðalbúnaður í nýjum BMW X5 er: BMW-bendistjórnun sem gerir ökumanni kleift að stjórna hljóðstyrk hljómtækja, móttöku eða höfnun á símtali ásamt fjölda annarra aðgerða snertilaust með handahreyfingu. Einnig bráðlaus farsimhleðsla og fullkomið leiðsögukerfi með Íslandskorti sem hægt er að birta á stafrænu mælaborði. Meðal valkvæðra nýjunga má nefna BMW leiser aðalljós og kristalklæddan gírstangarhnúð með upplýstu X-Drive tákni.

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



Myndu hækka um allt að 85 prósent

Kröfur SGS fela í sér að laun félagsmanna myndu hækka á bilinu 70 prósent til 85 prósent á samningstímabilinu. Efling hefur haldið þeim kröfum til streitu í viðræðum sínum við SA. Heildarlaun hópþreidastjóra færu úr 493 þúsund krónum í 913 þúsund krónur árið 2021.

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is
Kristinn Ingi Jónsson
kristinni@frettabladid.is



Þær kröfur sem Starfsgreinasambandið hefur sett fram í kjaraviðræðum sínum við Samtök atvinnulífsins (SA) fela í sér að laun meginþorra félagsmanna í aðildarfélögum sambandsins hækki á bilinu tæplega 70 prósent til 85 prósent á næstu þremur árum, samkvæmt útreikningum sem byggjast á kröfugerð sambandsins.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur Efling haldið þessum kröfum sambandsins til streitu í viðræðum sínum við SA.

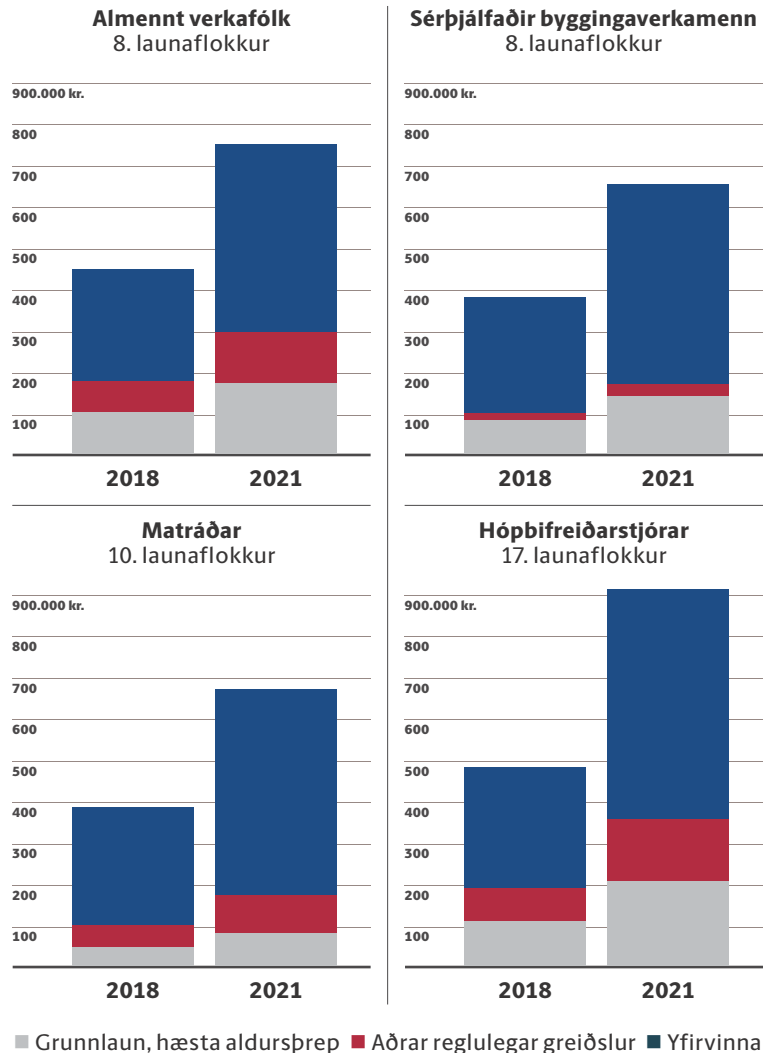
Þannig er gert ráð fyrir því í kröfugerðinni að regluleg heildar-mánaðarlaun hópþreidastjóra innan Eflingar fari úr að meðaltali 493 þúsund krónum, eins og þau voru í fyrra, í 913 þúsund krónur árið 2021 og hækki þannig um 85 prósent. Er þá miðað við óbreyttan fjölda greiddra yfirvinnutíma.

Launahækkun almenns iðnverkfólks innan félaga Starfsgreinasambandsins mun jafnframt nema tæpum 70 prósentum til ársins 2021, svo annað dæmi sé tekið, ef fallist verður á kröfur sambandsins.

Viðræðum Eflingar, VR, Verkalýðsfélags Akraness og Verkalýðsfélags Grindavíkur við Samtök atvinnulífsins var sem kunnugt er slitið eftir stuttan fund í húsnáðunum ríkissáttasemjara í gær. Hafa stéttarfélagin þegar hafið undirbúning verkfallsaðgerða og verður áætlun um slíkar aðgerðir lögð fyrir samninganeftir og stjórnir félagsanna til samþykktar í dag.

Þá ákvað Starfsgreinasambandið enn fremur að vísa kjaradeilu sinni við atvinnurekendur til ríkissáttasemjara en í þeirri deilu fer sambandið með umboð fyrir sextán af níttján aðildarfélögum sínum. Þrátt fyrir að viðræðurnar hafi þokast

/// Dæmi um hækkun heildarlauna starfsstétta



■ Grunnlaun, hæsta aldursþrep ■ Aðrar reglulegar greiðslur ■ Yfirvinna

áfram á umliðnum vikum sagði sambandið að „ekki [yrði] komist lengra nema með aðkomu ríkissáttasemjara“.

Nái kröfur Starfsgreinasambandsins á hendur Samtökum atvinnulífsins fram að ganga er ljóst að launakostnaður fyrirtækja mun

stórukast á næstu þremur árum og í einhverjum tilfellum næstum því tvöfaldast.

Útreikningar sem eru byggðir á kröfugerð sambandsins leiða til að mynda í ljós að regluleg heildar-mánaðarlaun flutningabílastjóra myndu hækka að meðaltali um 80 prósent – úr 537 þúsund krónum í 967 þúsund krónur – á næstu þremur árum ef fallist yrði á kröfugerðina óbreytta.

Þá fela kröfurnar einnig í sér að regluleg heildarlaun almenns fiskvinnslufólks verði hækkuð að meðaltali um 70 prósent á tímabilinu og fari í tæplega 740 þúsund krónur árið 2021, sé miðað við samsetningu launaliða eins og hún var árið 2017.

Auk óbreytts fjölda greiddra yfir-



Frá fundarhöldum hjá ríkissáttasemjara í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

/// Launahækkanir miðað við kröfur Eflingar

	Laun 2018	Laun 2021	Hækkun
Almennt iðnverkfólk	446.783	753.223	69%
Ræstingarfólk	364.856	615.104	69%
Almennt fiskvinnslufólk	434.877	738.999	70%
Bensínafgreiðsla	446.624	764.973	71%
Sérhæft fiskvinnslufólk	441.179	761.336	73%
Sérþjálfaðir byggingaverkamenn	376.627	654.732	74%
Almennir starfsm. afurðastöðva	360.096	630.568	75%
Matráðar	381.319	672.582	76%
Tækjastjórnendur	486.055	875.830	80%
Flutningabílastjórar	536.534	966.787	80%
Hópþreidastjórar	493.108	913.495	85%

vinnutíma er í útreikningunum gert ráð fyrir að hlutfallið á milli reglulegra launa og grunnlauna haldist óbreytt og að hæsta aldursþrep verði hækkað úr fimm árum í sjö ár, í samræmi við kröfugerð Starfsgreinasambandsins, sem gerir ráð fyrir tveggja prósentu bili á milli aldursþrepa.

Launahlutfallið hvergi hærra

Hlutfall launa af verðmætasköpun atvinnulífsins nam riflega 62 prósentum á árinu 2017 og er það hæsta hér á landi á meðal OECD-ríkjana. Það þýðir að hvergi innan aðildarríkja OECD rennur stærri hluti þess virðisauka, sem verður til við atvinnustarfsemi, til launþega en á Íslandi. Í skýrslu sem Gylfi Zoëga hagfræðiprófessor vann fyrir stjórn-

völd í fyrra um stöðu efnahagsmála í aðdraganda kjarasamninga er tekið fram að umrætt hlutfall sé nú nálægt hápunkti árána fyrir hrun sem bendi til þess að hagnaður sé ekki mikill í sögulegu samhengi.

Vergur þáttatekjur atvinnulífsins, sem eru hér skilgreindar sem verg landsframleiðsla, fyrir utan hið opinbera og fjármálakerfið, að frádregnum óbeinum sköttum, skiptast í laun og fjármagn.

Miðað við tölur Hagstofu Íslands má gera ráð fyrir að hlutfall launa og launategdra gjalda af vergum þáttatekjum hafi farið yfir 62 prósent hér á landi á síðasta ári en til samanburðar er launahlutfallið um 59 prósent í Svíþjóð, 57 prósent í Kanada og 40 prósent á Grikklandi, svo fáein dæmi séu tekin.



Kuðungurinn 2018

Umhverfisviðurkenning umhverfis- og auðlindaráðuneytisins

Úthlutunarnefnd á vegum umhverfis- og auðlindaráðuneytisins óskar eftir tilnefningum um fyrirtæki eða stofnun, sem vegna verka sinna og athafna á síðasta ári er þess verðugt að hljóta umhverfisviðurkenninguna Kuðunginn fyrir árið 2018. Óskað er eftir því að stutt greinargerð fylgi með tilnefningunni.

Fyrirtæki og stofnanir geta bæði tilnefnt sig sjálf eða verið tilnefnd af öðrum.

Tillögur skulu berast umhverfis- og auðlindaráðuneytinu eigi síðar en 22. mars nk. merktar „Kuðungurinn“ á netfangið postur@uar.is eða með pósti í umhverfis- og auðlindaráðuneytið, Skuggasundi 1, 101 Reykjavík.

Nánari upplýsingar er að finna á www.stjornarradid.is/kudungurinn

Stjornarráð Íslands
Umhverfis- og auðlindaráðuneytið

Ábyrgð þeirra sem reka fyrirtækin er mikil

„Ábyrgð samfélagsins gagnvart því að tryggja vinnuafliinu viðunandi lífskjör hlýtur að vera mikil. Ábyrgð þeirra sem reka fyrirtæki í því að borga fólkinu sem býr til hagnaðinn og býr til gróðann,“ segir Sólveig Anna. „Ég þekki það af eigin raun að það gengur ekki upp að komast af á þeim launum sem láglaukonum eru boðin, þegar þú bætir ofan á húsnæðiskostnaði

og gífurlega háum lántökukostnaði. Hér er hópur fólks, sem þrátt fyrir langa vinnudaga og mikið álag starfar við undirstöðuatvinnugreinar, nær aldrei að vinna sér inn nógu mikið til að geta um frjálst höfuð strokið efnahagslega. Þetta er staðreynd í þessu auðuga og fámenna samfélagi. Ég trúir ekki öðru en að við njótum stuðnings samborgara okkar.“



Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar.

Greiða atkvæði um vinnustöðvun eftir helgi

KJARAMÁL Samninganeftir Eflingar samþykkti á fundi í gærkvöldi að láta fara fram rafræna allsherjaratkvæðagreiðslu um boðun vinnustöðvunar hjá starfsfólki í veitinga- og gisti- húsum og hliðstæðri starfsemi. Þetta kom fram í fréttatilkynningu sem stéttarfélagið birti í gær.

Ef vinnustöðvunin verður samþykkt mun starfsfólk við þríf, hrein-

gerningar og frágang herbergja og annarrar gistiáðstöðu leggja niður störf á hótélum og gistihúsum í Reykjavík, Kópavogi, Seltjarnarnesi, Mosfellsbæ, Kjósarsýslu að Botnsá, Grímsnes- og Grafningshreppi, Hveragerðisbæ, Ölfusi, Hafnarfirði og Garðabæ, samkvæmt tilkynningunni.

Samkvæmt tillögnum sem

atkvæði verða greidd um er lagt til að vinnustöðvunin verði tímabundin. Hún á að hefjast klukkan 10 að morgni 8. mars og standa yfir út daginn nema kjarasamningar hafi náðst fyrir þann tíma.

Atkvæðagreiðslan sjálf hefst klukkan tíu að morgni næsta mánu dags og lýkur tíu að kvöldi fimmtudaginn 28. febrúar. – þea

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - VERÐ

SUPER 1 FAGNAR FRUMVARPI UM FRJÁLSAN INNFLUTNING Á HRÁU KJÖTI, EGGJUM OG ÓGERILSNEYDDRI MJÓLK

HÉR MÁ SJÁ VERÐDÆMI EF FRUMVARPIÐ VERÐUR AÐ LÖGUM
- STYÐJUM FRJÁLSA SAMKEPPNI OG LÁGT VERÐ!



DANSKT KÁLFABUFF
MEÐ BEIKONI
399 kr.
250 G



DANSKT NAUTA
ROASTBEEF
1979 kr.
700G



DÖNSK EGG 10 STK
399 kr.
DÖNSK LÍFRÆN EGG 10 STK
559 kr.



DANSKT
UNGNauta RIBEYE
3198 kr./kg

Stríða við mislingafaraldur

JAPAN Yfirvöld í Japan reyna nú að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu mislingafaraldurs sem gengið hefur í landinu. Asahi Shimbun greindi frá þessu í gær en sérfræðingar sem miðillinn ræddi við telja að aldræi hafi verið fleiri staðfest tilfelli á þessum árstíma í áratug.

Hinn 10. febrúar voru staðfest mislingatífelli í Japan 167. Frá því greindu yfirvöld þann 19. febrúar. Flest eru tilfelli í Mie, eða 49. Þá eru 47 staðfest tilfelli í Osaka, sautján í Aichi og ellefu í Tókýó. Kallað er eftir því að almenningur láti bólusetja sig, en sjúkdómurinn smitast til dæmis með hnerra og hósta.

167

staðfest mislingatífelli höfðu greinst 10. febrúar.

Fjöldi tilfella í Mie má rekja til Kyusei Shinkyo, trúfélags á svæðinu. Félagið var stofnað árið 1970 og telur, samkvæmt því sem kemur fram á vefsíðu þess, að lyf geti valdið sjúkdómum. Þess vegna eigi frekar að styðjast við „hið helga ljós Meishu-sama“ til að lækna sjúkdóma.

Þótt bóluefni við mislingum hafi verið til í áratugi og bólusetningar séu útbreiddar fer mislingatífellum á heimsvísu fjölgandi. Á þriðjudag var greint frá mislingasmiti í flugvél Ícelandair og í desember varaði WHO við sjúkdómnum en tilfelli voru þrjátíu prósent fleiri árið 2017 en 2016. – þea

Segja verkfall nauðsynlegt tól

Líkur eru á að félagsmenn í stærstu verkalyðsfélögum landsins muni leggja niður störf á næstu vikum. Fréttablaðið spurði fólk á förnum vegi um viðhorf þeirra til verkfalla, og hvort nauðsynlegt sé að grípa til þeirra núna. Flestir voru á þeirri skoðun að það væri sannarlega tímabært að grípa til aðgerða.



Sunneva Roinesdóttir 19 ára nemi

☺☺ Mér finnst verkföll þjóna ákveðnum tilgangi, það er mjög sniðugt núna. Ég hef engar sérstakar skoðanir á kröfum verkalyðshreyfingarinnar, en hún er mjög mikilvæg til að laun haldist í samræmi.



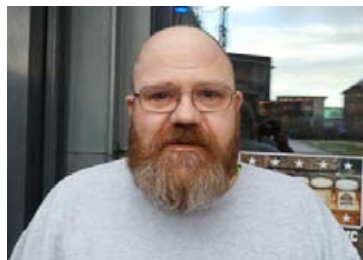
Óskar Sigurðsson 45 ára málari

☺☺ Já. Allar kjarahækkanir sem við fáum fjúka út um gluggann næsta dag. Ég hefði viljað fá meiri skattalækkun frá ríkinu. Ég væri til í að borga einu sinni af húsnæðinu mínu en ekki tvisvar. Það skiptir mig meira máli en beinar launahækkunir.



Salóme Sól Norðkvist 21 árs nemi með helgarvinnu

☺☺ Já, er maður ekki alltaf til í að fara í verkfall? Ég væri reyndar bara til í að fara í verkfall frá lífinu.



Róbert Gústafsson 63 ára fyrrverandi bakari

☺☺ Ég vann við að baka í 39 ár og það er til skammar hvað launin eru lág. Launin verða að hækka og þau verða bara að fara í verkfall.



Jósef Arnar Kristínarson 23 ára vaktstjóri á skyndibitastað

☺☺ Nei, mér hugnast ekki verkfall. Ég hef lítið kynnt mér þetta, ég er ánægður með mína stöðu.



Maj-Britt Sundby 50 ára bókari

☺☺ Ef þeir ná ekki að semja almennilega þá er um að gera að fara í verkfall.



Ingólfur Gíslason 45 ára leigubílstjóri

☺☺ Verkfall? Ég hef ekki hugmynd. Ég fylgist ekkert með og hef engar skoðanir á því.



Nýr Dacia Duster



Gerðu virkilega góð kaup!

Staðalbúnaður í Comfort útgáfu er meðal annars: 16" álfelgur, leiðsögukerfi með Íslandskorti, þokuljós, miðstöð með loftkælingu, brekkuhemlun (eingöngu í 4x4), hraðastillir með hraðatakörkun, fjarlægðarskynjarar að aftan, neyðarhæmlunarhjálp, start/stopp búnaður, skyggðar rúður að aftan, hiti í framsætum.

Aukalega í Prestige útgáfu: 17" álfelgur, Multiview 360° myndavélakerfi, sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, lykillausst aðgengi, leðuráklæði á sætum.

Verð frá:

3.690.000 kr.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilas.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



Miklu meira en bara ódýrt



VIAlr 12V loftdælur í miklu úrvali

frá 4.995

Hjólafesting á bíl



Loftdæla OMEGA 12V 30L

8.995

frá 1.999

Álskóflur



Sonax hreinsivörur á frábæru verði



19.999

Öflugar háprýstidælur 165Bör 1800W



9.999

Háprýstidæla 1650W



3.795

Hjólattjakkur 2T m/tösku



9.999

6T Búkkar 605mm Par



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A

Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



Frábært úrval af dragböndum/ströppum



Lunchbox útvarp ryk/regn/frostpólið

24.995



Ruslapokar 10,20,50stk

frá 395



Hjólbörur 100kg

3.995



Laufahrífur

frá 999



Ruslatínur

frá 395



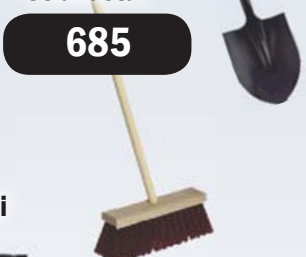
Skóflur

frá 995



Strákústar

685



Myndlistavörur í miklu úrvali



34.995

Verkfæraskápur á hjólum

79.995

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum

Mikið úrval af verkfæratöskum

frá 795



Steðjar í miklu úrvali



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett

Vice Multi angle

6.985



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



7.985

Skrall-lyklar 8-17



13.995

Flísa sög 80mm

Scanslib Hverfisteinn

frá 19.995



5.999

Fjölsög Höfftech



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm



14.999

Hjólsög GMC 1200W



19.995

Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)



16.995

Metabo KS216 bútsög



14.999

SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Spennið beltin



Hörður Áegisson

hordur@frettabladid.is

Þetta var aldrei að fara öðruvísi. Leiðtogar hinnar röttæku verkalyðshreyfingar, hvar formaður Eflingar fer fremst í flokki, höfðu lítinn áhuga á að ná kjarasamningum. Tilgangurinn hefur fremur verið að sækjast eftir átökum og verkföllum með pólitísk markmið að leiðarljósi. Nú er það að raungerast. Vanstíllt viðbrögð við útspili stjórnvalda hafa undirstrikt að þá staðreynd. Tillögur um skattabreytingar, hækkun barnabóta og hækkun persónuafsláttar kosta ríkið um 18 milljarða. Ljóst er að ekki verður gengið lengra – og ríkið á alls ekki að ljá máls á því – nú þegar tekjur ríkissjóðs munu fara þverrandi samhliða niðursveiflu í efnahagslífinu.

Með lýðskrum að vopni, þar sem engu er skeytt um efnahagslegar staðreyndir og allir sem dirfast að vara við marxískum orðavaðlinum eru útmálaðir sem óvinir fólksins, hefur formönnum VR og Eflingar, ásamt ýmsum fylgitunglum sínum, tekist að tromma upp sífellt ískyggilegri stemningu í samfélaginu. Þau hafa markvisst spilað á tilfinningar fólks, einkum þeirra sem lægstu launin hafa, og vakið falsvönir um að hægt sé að ná fram stórfelldum launahækkunum og kjarabótum gagnvart atvinnurekendum og stjórnvöldum með einu pennastríki. Þetta hefur þeim tekist, sem er kannski hvað alvarlegast, í krafti þess að vera komin með dagskrárvaldið í íslenskum fjölmiðlum. Of fáir eru reiðubúnir að stiga fram og benda á ruglið, sem aðeins magnast upp með hverri vikunni sem líður, og hvaða afleiðingar málflutningur þeirra mun hafa fyrir kjör meginþorra almennings ná hann fram að ganga.

Þótt oft hafi hart verið tekist á milli aðila vinnumarkaðarins þá er það líklega einsdæmi að verkalyðshreyfingin, sem er núna stýrt af reynslulitlu fólki, hafi komið fram með eins sverar kröfur á sama tíma og hagkerfið er tekið að kólna mjög snögglega. Hagkerfinu hefur verið haldið í gíslingu vegna þeirrar óvissu sem uppi hefur verið á vinnumarkaði. Stórar ákvarðanir hjá fyrirtækjum og heimilum – hvort sem um er að ræða fjárfestingar eða fasteigna- og bílakaup – eru af þessum sökum margar hverjar í biðstöðu. Leiðandi hagvísir Analytica, sem gefur vísendingar um umsvif í hagkerfinu að sex mánuðum liðnum, hefur þannig lækkað núna tólf mánuði í röð. Það hefur ekki gerst síðan 2008. Innflutningur er að dragast saman, samdráttur í debetkortaveltu hefur ekki verið meiri í tólf ár og ferðamannafjöldinn er að þróa til verri vegar. Yngvi Harðarson, framkvæmdastjóri Analytica, sem formaður Eflingar telur væntanlega að tilheyrir einnig hinum „efnahagslega forréttindahópi“ sem ekki beri að taka mark á, hefur bent á að þetta þýði að hætta sé á alvarlegri stöðnun.

Venjulegt íslenskt launafólk, sem stendur undir meginþorra samneyslunnar, kærir sig flest hvert ekkert um að vera notað sem tilraunadýr fyrir marxíska hugmyndafræði byltingarsinna sem telja sig þess umkomna að knýja fram pólitískar kerfisbreytingar. Það vill fyrirsjáanleika og stöðugleika í efnahagsmálum. Það hefur tekist síðustu ár þar sem Íslendingar hafa upplifað verðstöðugleika og forðamalesska kaupmáttaraukningu. Þeim ávinningi á nú að kasta fyrir róða. Ákvörðun um boðun verkfalls mun ein og sér valda ómældu tjóni sem aftur dregur úr getu atvinnurekenda til launahækkana. Allir tapa á þessari brjálsemi sem er í uppsiglingu og mun hafa í för með sér meiriháttar lífskjaraskerðingu fyrir almennig. Gengið mun veikjast, verðbólga aukast, vextir hækka og uppsagnir og gjaldþrot fyrirtækja eru óhjákvæmileg. Spennið beltin.



Venjulegt íslenskt launafólk kærir sig flest hvert ekkert um að vera notað sem tilraunadýr fyrir marxíska hugmyndafræði byltingarsinna.

Halldór



Frá degi til dags

Inn og útum ...

Stefán Eiríksson borgarritari snupraði ónefnda borgarfulltrúa með hvössu innleggi á Facebook-hóp starfsfólks Reykjavíkur-borgar í gær þegar hann sagði þá hafa ítrekað vegið að starfsfólki borgarinnar með aðdróttunum um annarlegar hvatir og óheilarleika. Stefán hætti sem lögreglustjóri eftir meintar væringar við Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, þáverandi dómismálaráðherra, sem hann kvaddi með vísun í Bítalag um konu sem laumaði sér inn um baðherbergisglugga. Hann virðist þó hafa farið úr öskunni í eldinn yfir í ráðhúsið þar sem gluggar standa skæðum kjörnum fulltrúum galopnir.

... baðherbergisgluggann Þótt Stefán nefni engin nöfn dylst engum að Vigdís Hauksdóttir hefur verið honum og fleirum óþægur ljár í þúfu síðan hún stormaði inn í ráðhúsið og nokkuð ljóst að hún tekur sneiðina til sín þegar hún svarar á Facebook: „Þetta er borgarritari. Þetta er æðsti embættismaður Reykjavíkur. Þetta er staðgengill borgarstjóra,“ og krefst þess að lögreglustjórnin fyrverandi styðji mál sitt rökum „fyrir opnum tjöldum“. Stefán á sennilega enn eftir að komast að því fullkeyptu að það er fullseint að reyna að loka baðherbergisglugga ráðhússins þegar Vigdís er komin inn um hann. thorarinn@frettabladid.is

Hvalurinn í herberginu

Heiða Helgadóttir
fisksali

Íslendingar hafa fram til þessa ekki verið þekktir fyrir að vera matvælabjóð á erlendri grundu. Á undanförmum árum hefur vitund útlendinga um tilvist okkar vissulega aukist til muna en fáir tengja okkur t.d. við fiskveiðar þrátt fyrir þann magnaða árangur sem við höfum náð á því sviði, ekki síst fyrir tilstilli okkar framúrskarandi fiskveiðistjórnunarkerfis. Sú staðreynd að sjávarútvegur á Íslandi er ekki ríkisstyrktur heldur hagnaðardrífur, veitir mikilvægt forskot því það hefur gefið okkur færi á að fjárfesta í veiðum og vinnslu sem tryggir mikil gæði. Ört stækkaði hópur kröfuharðra neytenda velur af kostgæfni þær vörur sem hann akveður að kaupa og er líka tilbúinn að greiða herra verð fyrir heilnæmar vörur sem teljast sjálfþærar. Íslenskur sjávarútvegur hefur einstakt tækifæri til að ná til þessa hóps.

Ákvörðun sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra um að heimila áframhaldandi hvalveiðar og yfirlýsing Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi þar sem ákvörðunin er beinlínis talin skynsamleg ber hins vegar vitni um hrópandi skilningsleysi á eðli þeirra markaða sem borga hæst verð og fullkomið andvara- og metnaðarleysi í markaðsstarfi erlendis. Neytendur stýrast nefnilega öðru fremur af tilfinningum og þegar lítið er fram hjá því geta hlutirnir snúist hratt í höndunum á okkur.

Í tilkynningu SFS er því réttilega haldið fram að erfitt sé að takast á um tilfinningar. Það sagði hins vegar enginn að þetta ætti að vera auðvelt og þegar tiltekin grein hefur jafn veigamiklu hlutverki að gegna í undirstöðum samfélagsins þá er ekkert óeðlilegt að það kalli fram tilfinningar. Meðalmennska á borð við það að treysta sér ekki til að takast á við erfðar ákvarðanir og taka tillit til tilfinninga ber vott um virðingarleysi gagnvart verðmætunum sem um er að ræða og þeim framtíðarverðmætum sem í húfi eru. Þeir sem styðja hvalveiðar í nafni meintrar skynsemi þurfa að átta sig á því að tilfinningastríðinu um hvalveiðar er lokið og við töpuðum. Ætlum við að tapa samkeppnisforskotinu og imynd landsins líka til þess að sanna fyrir okkur sjálfum að við vitum alltaf best?



Ætlum við að tapa samkeppnisforskotinu og imynd landsins líka til þess að sanna fyrir okkur sjálfum að við vitum alltaf best?

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- ↪ Lítil orka
- ↪ Þróttleysi
- ↪ Veik bein
- ↪ Hormóna ójafnvægi
- ↪ Svefntruflanir
- ↪ Vöðvakrampar, kippir og spenna
- ↪ Kólkun líffæra
- ↪ Óreglulegur hjartsláttur
- ↪ Kvíði
- ↪ Streita
- ↪ Pirringur



www.mammaveitbest.is

Stöndum vörð um hreyfanleikann

Í DAG



Þórlindur Kjartansson



Ef völd og peningar safnast um of á hendur þeirra sem ekki hafa sjálfir skapað verðmætin þá er næsta víst að hatrömm varðstaða um sérhagsmuni verður áberandi í stjórnmálunum.

Súmir hlutir eru svo augljósir að það telst nánast til marks um brenglun að efast um þá, nánast eins og grundvallarforsendur í stærðfræði eða fullsönnuð lögmál náttúrunnar. Til dæmis var lengi vitað að maður fitnar og verður veikur af því að borða feitmeti. Trúðu ekki allir hverju einasta orði í textanum þegar sungið var: „Þeir sem bara borða kjöt og bjúgu alla daga, feitir verða og flón af því og fá svo illt í maga?“

Það er nefnilega mjög gott þegar allir sjá sannleikann með sömu augum því þá þarf ekki að sólunda tíma í að ræða markmiðin heldur bara leiðirnar. Ef markmiðið er að koma í veg fyrir að fólk fitni þurfti því ekki að rífast mikið um það undanfarna áratugi hvað þyrfti að gera—heldur bara hvernig ætti að fara að því. Og spurningin um hvernig mætti sporna við offitu snerist ekki um orsakirnar, sem voru álitnar augljósar.

Flestir þekkja núorðið söguna á bak við það hvernig linnulaus áróður gegn fitu í matvælum—hin raunverulega fitusmánun—leiddi til algjörar samfélagslegrar samstöðu um það markmið að draga úr neyslu fitu.

Allir löögúst á eitt. Stjórnvöld héldu úti áróðri og matvælaframleiðendur brugðust við með því að þróa leiðir til þess að ná fjandans fitunni út úr matnum, þannig að eftir væru bara prótín og kolvetni—sem allir vissu að voru meinholl. Og þegar í ljós kom að flest matvæli urðu nánast óæt þegar búið var að fjarlægja fituna af feitu bitunum þá var dælt fleiri kolvetnum—meiri sykri—í matinn. Þannig var hægt að auglýsa að þetta og hitt væri

fitulaust eða fituskert. „Fáðér rúsinubrauð, nær algjörlega fitusnauð.“ Og eftir því sem meiri sykur fór í matinn, þeim mun duglegri voru börnin að borða alla þessa fitusnauðu hollustu. Og viti menn—það tókst. Fituneysla snarminnkaði á Vesturlöndum og allir urðu aftur grannir og spengilegir eins og glímukappar á gulnuðum myndum frá upphafi 20. aldar.

Ketó

Eða nei. Það var víst ekki þannig. Hollráðin reyndust stórhættuleg og stórjuku offitu og stuðluðu að illvígum lífsstílsjúkdómum. Þetta þarf eflaust ekki að tyggja ofan í lesendur, sem eru örugglega flestir fyrir löngu búnir að átta sig á vitleysunni, komnir í viðvarandi ketósu og flokka „grófa brauðið, krækiberin og kartöfluna“ með metamfetamíni og neyta helst ekki „steinsejunnar“ nema til hátíða-brigða.

Á undanförunum hálfum áratug eða svo hefur nefnilega orðið hressilegur viðsnúningur í umræðunni um fituneyslu; og það þykir ekki lengur vera tilefni til geðrannsóknar þegar fólk segist lifa á litlu öðru en fituríkum matvælum. Nú eru allir sammála um að það er alls ekki fitan sem er hættuleg heldur einmitt kolvetnin sem áttu að bjarga okkur öllum frá því að verða offitu að bráð. Nú höfum við sem betur fer fundið rétta svarið, sem er einmitt alveg þveröfugt við vitlausa svarið sem allir trúðu skilyrðislaust á fyrir örfáum árum. Það góða við nýja svarið er þó auðvitað sú staðreynd að það er hið endanlega rétta svar, ólíkt því fyrra, sem allir gátu auðvitað

séð að var mjög kolrangt, og einkum verður auðveldara að sjá það fyrir eftir því sem frá líður. Eða hvað?

Ekki vera með vesen

Sjálfsgöð sannindi—sem enginn heilvita maður dregur í efa—eru auðvitað sérstaklega þægileg í stjórnmálum. Og ein sjálfsgöðu sannindin sem stjórnmálamenn allra flokka eru tilbúnir til að kvitta upp á er að stöðugleiki sé ofsalega góður og eftirsóknarverður eiginleiki í samfélaginu.

Þeir sem eru með vesen eru ásakadír um að „ógna“ stöðugleikanum og eins og allir vita þá er stöðugleikinn svo góður fyrir alla að það er algjör óþarfi að ræða um hvort hann sé eftirsóknarverður; einungis um bestu leiðirnar til þess að ná honum fram. Aðilar vinnumarkaðarins segjast almennt séð vera sammála um að stöðugleiki sé ákaflega mikilvægt markmið; og vissulega má heita augljóst að andstaðan við stöðugleika—fullkomin upplausn—er ekki líkleg til þess að hjálpa til við sköpun neins konar lífsgæða.

En stöðugleikinn getur líka farið út í öfgar. Hann getur stundum gefið fólki góðar aðstæður til þess að skapa efnahagsleg, félagsleg og menningarleg verðmæti en hann getur líka fryst í klakaböndum ósanngirni og óréttlæti. Ef stöðugleikinn verndar óverðskuldud forréttindi ákveðinna þjóðfélags hópa á kostnað annarra þá ætti krafa allra sem vilja réttlátara samfélag frekar að vera hreyfanleiki en stöðugleiki. Meðal annars af þessum ástæðum getur hár erfðafjárskattur verið réttlátur.

Ef völd og peningar safnast um of á hendur þeirra sem ekki hafa sjálfir skapað verðmætin þá er næsta víst að hatrömm varðstaða um sérhagsmuni verður áberandi í stjórnmálunum. Slíkt ástand getur af sér gremju og óþol, algjörlega óháð því hvað óhrekjanlegar hagtölur segja um það hvort fólk hafi það gott eða slæmt.

Gremja þrátt fyrir velsæld

Ísland er mjög ríkt samfélag og hér ríkir miklu meiri tekjujöfnuður en víðast hvar í sambærilegum löndum. Því er heldur ekki mótmælt að lægstu laun hér eru mun betri en lægstu laun nánast alls staðar annars staðar. Samt sem áður virðist stefna í að allt hlaupi í bál og brand í illdeilum vegna kjarasamninga. Þetta er hörmuleg niðurstaða, ef af verður.

Skaðinn af sliikum aðgerðum getur orðið yfirþyrmandi og mun líklega bitna einna verst á þeim fyrirtækjum sem eru að vaxa, stunda alþjóðleg viðskipti og standa í harðri samkeppni. Lausn á kjaradeilunum mun svo taka fyrst og fremst mið af rótgrönu, stóru fyrirtækjunum—stöðugu fyrirtækjunum, mjög líklega á kostnað þeirra smærri og vaxandi.

Illdeilurnar, vantraustið og átakaþorstinn mun því hjálpa til við að festa í sessi hagsmuni þeirra stóru og sterku mjög líklega á kostnað þeirrar starfsemi sem þarf einmitt að ná að vaxa til þess að viðhalda samkeppnishæfni og velsæld á Íslandi. Ef nýr stöðugleiki er fenginn á kostnað hreyfanleika er öruggt að allir sigrar í baráttunni fyrir réttlæti verða skammvinnir.

Drifinn af spennu.

IONIQ Plug-in Hybrid

Það besta úr báðum heimum.

IONIQ Plug-in Hybrid sameinar það besta úr báðum heimum. Þú getur ekið allt að 63 km á rafmagn án nokkurs útblásturs eða setta á Hybrid-stillingu fyrir bensín og rafmagn og farið hvert á land sem er.



Hyundai IONIQ PHEV. Verð frá: 4.390.000 kr.

Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

ENNEM / SÍA / NM92142



Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur. Að auki fylgir öllum Hyundai rafbílum 8 ára eða 200.000 km ábyrgð á aðal rafhlöðu bílsins.



Haukur Helgi Pálsson átti góðan leik og skoraði 15 stig fyrir íslenska liðið sem hafði betur gegn Portúgal í Laugardalshöllinni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tvær goðsagnir kvöddu

Íslenska landsliðið í körfubolta sýndi allar sínar bestu hliðar í sannfærandi sigri á móti Portúgal í gær. Jón Arnór Stefánsson og Hlynur Bæringsson léku síðustu leiki sína fyrir Ísland og kvöddu með stæl.

KÖRFUBOLTI Íslenska karlalandsliðið í körfubolta sýndi allar sínar bestu hliðar í öruggum 91-67 sigri á Portúgal í undankeppni EuroBasket 2021 og kvaddi með því Hlynur Bæringsson og Jón Arnór Stefánsson með stæl í síðasta leik þeirra fyrir íslenska landsliðið. Strax frá fyrstu mínútu var ljóst í hvað stefndi, íslenska liðið lék af mun meiri ákafa og áttu allir leikmenn liðsins góðan dag.

Það var ljóst fyrir leik að úrslitin skiptu ekki öllu máli, Belgía var komin upp úr riðli Íslands en Ísland á enn möguleika á að komast inn í EuroBasket þegar næsta riðlakeppni hefst. Eftir fallega athöfn þar sem Hlynur og Jón Arnór fengu blómvönd að þakklæti frá KKÍ fyrir framlag sitt til íslenska landsliðsins undanfárin nitján ár komu vandræði úr óvæntri átt. Skotklukkan í Laugardalshöll datt skyndilega út þegar leikurinn var að hefjast og tafðist það því um tuttugu mínútur að hefja leikinn. Eflaust hefur kraumað á Hannesi S. Jónssyni, formanni KKÍ, sem hefur ítrekað talað fyrir því að bæta þurfi keppnisástöðu landsliðanna. Alþjóða körfuknattleikssambandið, FIBA, hefur þegar gert athugasemdir um að ekki sé hægt að leika við núverandi aðstæður til framtíðar og það virðist engin farsæl lausn vera í sjónmáli.

Íslenska liðið lét þetta ekki á sig fá og byrjaði leikinn af krafti. Haukur Helgi Pálsson sem var kominn inn í liðið á ný eftir að hafa misst af síðustu leikjum fór á kostum og setti niður þrjá þrista fyrir íslenska liðið sem var með frumkvæðið allan leikhlutann. Kom ekki að sök að Craig Pedersen, þjálfari Íslands, var duglegur að dreifa álaginu. Boltinn hélt



Jón Arnór Stefánsson og Hlynur Bæringsson léku sinn síðasta landsleik.

Þetta var frábært. Það eru ekki margir leikir á landsliðsferlinum sem hafa unnist með svona miklum mun. Þetta var góð leið til þess að kveðja.

Hlynur Bæringsson

áfram að rúlla í öðrum leikhlutum og náði Ísland fljótlega sautján stiga forskoti sem Portúgal tókst að minnka niður í fimmtán stig með flautukörfu undir lok hálfleiksins.

Sú mótspyrna sem portúgalska liðið ætlaði að sýna í seinni hálfleik fjaraði eflaust út á upphafssekúndum seinni hálfleiks. Hörður Axel Vilhjálmsson tróð með látum og fylgdi því eftir með þriggja stiga körfu og kom muninum í 21 stig. Jón

Arnór fékk svo að reka smíðshöggjöð í byrjun fjórða leikhluta þegar tveir þristar komu muninum upp í 25 stig. Aðeins spurning hversu stór sigur íslenska liðsins yrði. Þeir Jón og Hlynur fengu svo réttmæta heidurskiptingu þegar tvær mínútur voru til leiksloka og sigurinn var í höfn.

Hlynur var að vanda fyrirliði í sínum 125. og síðasta leik og tók hann undir að þetta væri í raun fullkomin leið til að kveðja landsliðið.

„Þetta var frábært, mjög skemmtilegt þrátt fyrir öll vandræðin við að byrja leikinn. Þetta er búin að vera sérstök vika. Út af því að þetta var síðasti leikurinn var undirbúningurinn örliðið öðruvísi utan vallar og ég hafði smá áhyggjur en þær voru óþarfar. Okkur tókst að halda vel fókus og við vorum alltaf með leikinn í okkar höndum.“

Eftir nitján ára feril kveður Hlynur landsliðið og hann skilur

Forkeppni EM

Ísland	91-67	Portúgal
	(50-35)	

Stig Íslands: Jón Arnór Stefánsson 17, Haukur Helgi Pálsson 15, Martin Hermannsson 13, Tryggvi Snær Hlinason 12, Kristófer Acox 11, Elvar Már Friðriksson 9, Hörður Axel Vilhjálmsson 7, Hlynur Bæringsson 7/12 fráköst.

sáttur, „Fyrst og fremst vildi ég vinna þennan leik og geta eitthvað í honum. Þegar þetta er að baki er ég bara þakklátur. Þegar ég byrjaði að æfa körfubolta bjóst ég ekki við því að verða fyrirliði liðsins öll þessi ár.“

„Það var búið að segja okkur að við kæmum út af fljótlega en þetta var skemmtilegt og fullkomnaði í raun kvöldið,“ sagði Hlynur og bætti við:

„Það eru ekki margir leikir á landsliðsferlinum sem hafa unnist með þessum mun, þetta hefur yfirleitt verið bras,“ sagði hann glottandi og hélt áfram: „Framtíðin er björt hjá íslenska liðinu.“
kristinnpall@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS Meira á +Plús síðu Fréttablaðsins.



Arnór Ingvi Traustason í baráttunni fyrir Malmö í leiknum gegn Chelsea.

Ensku liðin komust áfram

FÓTBOLTI Leikið var í 32 liða úrslitum Evrópuvæildarinnar í knattspyrnu karla í gærkvöldi. Um seinni leiki liðanna var að ræða. Ensku liðin sem leika í keppninni, Arsenal og Chelsea, komust áfram úr viðureignum sínum

Arsenal sneri einvígi sínu við hvítrússneska liðið BATE Borisov sér í vil með 3-0 sigri eftir 1-0 tap í fyrr leiknum í Hvíta-Rússlandi. Fyrsta mark leiksins var sjálfsmark og varnarmennirnir Shkodran Mustarfi og Sokratís bættu tveimur mörkum við fyrir.

Chelsea hafði svo betur gegn sænska liðinu Malmö með þremur mörkum gegn engu. Þar voru það Oliver Giroud, Ross Barkley og Callum Hudson-Odoi sem tryggðu Chelsea sigurinn. Chelsea bar sigur úr býtum í einviginu samanlagt 4-1. Hinn nýbakaði faðir Arnór Ingvi Traustason lék fyrstu 72 mínúturnar fyrir Malmö í leiknum. - hó

Jóhann Berg verður með á morgun

FÓTBOLTI Jóhann Berg Guðmundsson er orðinn góður af þeim kálfa-meislum sem hafa hrjád hann undanfarið.

Sean Dyche, knattspyrnustjóri Burnley, staðfesti það á blaðamannafundi í gær að Jóhann Berg verði í leikmannahópi liðsins þegar það mætir Tottenham Hotspur í 27. umferð ensku úrvalsdeildarinnar í hádeginu á morgun.

Jóhann Berg hefur leikið 19 deildarleiki fyrir Burnley á yfirstandandi leiktíð en hann hefur skorað tvö mörk í þeim leikjum og gefið fjórar stoðendingar.

Burnley er fyrir þessa umferð í 15. sæti deildarinnar með 27 stig og er þremur stigum á undan Southampton sem er í efsta fallsætinu eins og sakir standa. - hó

Valgarð heldur áfram í dag

FIMLEIKAR Fimleikamaðurinn Valgarð Reinhardsson komst ekki í úrslit í gólfæfingum í gær á heimsbikarmóti sem fram fer í Melbourne í Ástralíu þessa dagana.

Valgarð endaði í 20. sæti af 26 keppendum. Þeir átta efstu komust í úrslit.

„Ég er frekar svekktur með ein-kunnina, ég hélt að ég myndi fá hærri einkunn. En það er ekki hægt að gera neitt í því núna, ég ætla bara að gera betur á morgun,“ sagði Valgarð sem fékk 12.766 í einkunn fyrir gólfæfingar sínar.

Keppni heldur áfram á mótinu í dag en þá klárast undanúrslit keppinnar. Valgarð keppir þá í stökki, tvíslá og svifrú. Keppni hefst klukkan 07.00 að íslenskum tíma. - ips

Þetta er enginn draumariðill en ekki sá versti

FÓTBOLTI „Maður verður að setta sig við það sem kemur upp úr hattinum. Þetta er krefjandi riðill með verðugum mótherjum. Þetta er enginn draumariðill en ekki sá versti,“ sagði Jón Þór Hauksson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, í samtali við Fréttablaðið eftir að dregið var í riðla í undankeppni EM 2021 í gær.

Ísland er í F-riðli með Svíþjóð, Ungverjalandi, Slóvakíu og Lettlandi. Íslendingar voru í 2. styrkleikaflokk í drættinum. Riðlarnir í undankeppninni eru níu talsins.

Sigurvegarar riðlanna komast beint í lokakeppnina á Englandi sem og þau þrjú lið sem eru með bestan árangur í 2. sæti riðlanna níu. Hin sex liðin í 2. sæti fara í umspil um síðustu þrjú lausu sætin á EM.

Sænska liðið er gríðarlega sterkt og hefur verið lengi í fremstu röð í heiminum. Hin liðin eru ekki jafn þekktar stærðir. Þau eiga það þó sameiginlegt að hafa aldrei komist á stórmót.

„Þetta eru góð lið í sínum styrkleikaflokkum þannig að við hefðum getað verið heppnari. Það verður

Maður verður að setta sig við það sem kemur upp úr hattinum. Þetta er krefjandi riðill með verðugum mótherjum.

Jón Þór Hauksson



F-riðill

Svíþjóð

Ísland

Ungverjaland

Slóvakía

Lettland

enginn auðveldur leikur í þessum riðli,“ sagði Jón Þór sem var viðstaddur dráttinn í Nyon í Sviss.

Ísland hefur komist á þrjú Evrópumót í röð og stefnan er sett á það fjórða. Fram undan er Algarve-

mótið þar sem íslenska liðið fær mikilvægan tíma til að stilla saman strengi sína. Jón Þór segir að riðillinn sem Ísland lenti í í undankeppninni hafi ekki áhrif á hvernig íslenska liðið muni nálgast það verkefni.

„Það hefur ekki áhrif á undirbúninginn. Svíar eru reyndar með á Algarve-mótinu þannig að okkur gefst tækifæri til að fylgjast vel með þeirra leik,“ sagði Jón Þór.

Undankeppnin hefst 28. ágúst næstkomandi og lýkur 22. september á næsta ári. Umspilið fer svo fram í október 2020. – **ÍÞS**



Halldór hættir með lið FH eftir tímabilið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Yfirgefur FH eftir tímabilið

HANDBOLTI Halldór Jóhann Sigfússon hættir sem þjálfari karlaliðs FH í handbolta í sumar. FH tilkynnti þetta í gær en Halldór hefur stýrt FH síðan 2014.

Undir stjórn Halldórs varð FH deildarmeistari 2017 og komst í úrslit um Íslandsmeistaratiðinn 2017 og 2018. Þá komst FH í bikarúrslit 2015.

Halldór var áður þjálfari kvennalandsliðs Fram sem hann gerði að Íslandsmeisturum 2013. FH er í 4. sæti Olís-deildar karla með 22 stig, tveimur stigum á eftir toppliði Vals. Þá eru FH-ingar komnir í undanúrslit Coca-Cola-bikarsins. – **ÍÞS**

Sara Rún snýr aftur í vor

KÖRFUBOLTI Keflavík fær góðan liðsstyrk fyrir úrslitakeppnina um miðjan næsta mánuð þegar Sara Rún Hinriksdóttir kemur heim og klárar tímabilið með liðinu.

Sara, sem leikur með Canisius háskólanum í Bandaríkjunum, er með 12,6 stig, 8,0 fráköst og 1,8 stöðsendingar að meðaltali í leik á þessu tímabili.

Sara lék síðast með Keflavík tímabilið 2014-15. Þá var hún með 14,1 stig, 7,4 fráköst og 2,5 stöðsendingar að meðaltali í leik. Hún hefur leikið tólf leiki fyrir A-landsliðið.

Keflavík, sem varð Íslandsmeistari fyrir tveimur árum, er í efsta sæti Domino's-deildarinnar þegar 21 umferð er búin af tímabilinu. – **ÍÞS**



Sara á að baki tólf landsleiki fyrir A-landslið Íslands.

Sjóvá

Aðalfundur Sjóvá-Almennra trygginga hf. 15. mars 2019

Drög að dagskrá fundarins eru svohljóðandi:

- Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á liðnu starfsári.
- Endurskoðaðir reikningar félagsins fyrir síðastliðið reikningsár lagðir fram til samþykktar.
- Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar á síðastliðnu reikningsári.
- Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu félagsins.
- Tillaga um lækknun hlutfjár vegna kaupa á eigin hlutum.
- Tillögur um breytingar á samþykktum félagsins.
 - Tillaga stjórnar sem lýtur að breytingu á 4. gr. í tengslum við tillögu stjórnar um lækknun hlutfjár.
- Kosning stjórnar félagsins.
- Kosning endurskoðanda eða endurskoðunarfélags.
 - Ekki liggur fyrir tillaga um kosningu endurskoðanda þar sem KPMG ehf. var kjörið endurskoðandi til fimm ára á aðalfundi 2018.
- Kosning nefndarmanna í tilnefningarnefnd.
 - Ekki liggur fyrir tillaga um kosningu nefndarmanna í tilnefningarnefnd þar sem nefndin var kjörin á hluthafafundi 26. október 2018 fram að aðalfundi 2020.
- Ákvörðun um þóknun stjórnar félagsins og tilnefningarnefndar.
- Tillaga um heimild til kaupa á eigin hlutabréfum.
- Önnur mál löglega upp borin.

Hluthafar eiga rétt á að leggja fram mál og/eða ályktunartillögur fyrir fundinn ef gerð hefur verið skrifleg eða rafræn krafa um það eigi síðar en 10 dögum fyrir fund, þ.e. eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 5. mars 2019. Hafi hluthafar krafist þess að tiltekið mál eða ályktun verði tekið fyrir verða endanleg dagskrá og tillögur uppfærðar á vefsvæði félagsins, eigi síðar en þremur dögum fyrir aðalfundinn. Hægt er að senda tillögur eða ályktanir fyrir fundinn á veffangið stjorn@sjova.is.

Hluthafar geta einnig lagt fram spurningar er varða auglýsta dagskrárlíði á aðalfundinum sjálfum. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa er að finna á vefsvæði félagsins, www.sjova.is/fjarfestar/hluthafafundur.

Ekki er gert ráð fyrir að atkvæðagreiðslur á aðalfundinum verði skriflegar nema einhver fundarmanna krefjist þess eða fundarstjóri úrskurðar um annað. Stjórnarkjör skal þó vera skriflegt ef fleiri eru í kjöri til stjórnar en kjósa skal. Kveðið er nánar á um stjórnarkjör í samþykktum félagsins en kosið er eftir hlutfallskosningu. Athygli er þó vakin á ákvæðum samþykta um hlutfall kynja í stjórn félagsins.

sjova.is

440 2000

Stjórn Sjóvá-Almennra trygginga hf. boðar til aðalfundar í félaginu sem haldinn verður í fundarsal félagsins, Kringlunni 5, 103 Reykjavík, föstudaginn 15. mars 2019 og hefst kl. 15:00.

Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð og skal það dagsett. Umboð gildir aldrei lengur en eitt ár frá dagsetningu þess. Rafræn umboð má senda á veffangið stjorn@sjova.is og skulu þeim fylgja upplýsingar til nægjanlegar sönnunar um að rafræna umboðið stafi frá hluthafa, svo sem mynd vegabréfs eða ökuskýrteinis hluthafa eða fyrirsvarsmanns hluthafa.

Aðalfundur er lögmætur, án tillits til fundarsóknar, ef löglega er til hans boðað.

Frestur til að tilkynna framboð til stjórnar lýkur fimm sólarhringum fyrir upphaf aðalfundar, þ.e. sunnudaginn 10. mars 2019 kl. 15:00, en vegna eðlis og umfangs hæfnismats tilnefningarnefndar félagsins er mælt til þess að framboð til stjórnar berist nefndinni skemmst tveimur vikum fyrir aðalfund, þ.e. fyrir kl. 15:00 föstudaginn 1. mars 2019. Framboð skulu berast á netfangið tilnefningarnefnd@sjova.is. Í tilkynningu um framboð til stjórnar skal gefa, auk nafns framboðanda, kennitölu og heimilisfang, upplýsingar um aðalstarf, önnur stjórnarstörf, menntun, reynslu og hlutfjáreign í félaginu. Þá skal einnig upplýsa um hagsmunatengsl við helstu viðskiptaaðila og samkeppnisaðila félagsins, sem og hluthafa sem eiga meira en 10% hlut í félaginu. Framboðseyðublöð er hægt að nálgast á vefsvæði félagsins en auk þess skal ítarleg ferilskrá fylgja framboðstilkynningu. Upplýsingar um framboðendur og tillögu tilnefningarnefndar verða birtar á vefsvæðinu www.sjova.is/fjarfestar/hluthafafundur að lágmarki tveimur dögum fyrir aðalfund. Stjórnarmennirnir Erna Gísladóttir og Tómas Kristjánsson gefa ekki kost á sér til áframhaldandi setu í stjórninni. Stjórnarmennirnir Heimir Haraldsson, Hjördís E. Harðardóttir og Ingi Jóhann Guðmundsson gefa kost á sér til stjórnarsetu.

Endanleg dagskrá aðalfundar og fundargögn, þ. á m. tillögur stjórnar, sem lögð verða fyrir aðalfund verða birt á vefsvæði félagsins, www.sjova.is/fjarfestar/hluthafafundur og liggja frammi á skrifstofu þess í Kringlunni 5, 103 Reykjavík.

Hluthafar og umboðsmenn geta skráð sig á aðalfundinn á fundarstað frá kl. 14:30 á aðalfundardag og fengið fundargögn afhent. Aðalfundur og fundargögn verða á íslensku. Tilnefningarnefnd leggur til að Kristín Edwald hrl. verði kosin fundarstjóri.

Reykjavík 21. febrúar 2019.

Stjórn Sjóvá-Almennra trygginga hf.

SJÓVÁ

+PLÚS



Falleg stund

Það var tilfinningaþrungin stund í Laugardalshöllinni í gærkvöldi þegar tvær goðsagnir í íslenskum körfubolta, þeir Jón Arnór Stefánsson og Hlynur Bæringsson, léku sinn síðasta leik fyrir íslenska karlalandsliðið í körfubolta. Þar með lauk glæsilegum 19 ára landsliðsferli þessara tveggja frábæru körfuboltamanna. Það var afskaplega viðeigandi að Jón Arnór var stigahæsti leikmaður íslenska liðsins með 17 stig og Hlynur reif niður 12 fráköst.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



ALLT FYRIR BRÖNSINN

BAK
ARÍ
IÐ



Avocado í úrvali
Búðu til þitt eigið
Avocado Toast



Steinbökuðu súrdeigsbrauðin eru bökuð eftir
aldargamalli franskri hefð, deigið er látið
hefast í 24 tíma fyrir bakstur. Súrdeigsbrauðin
okkar eru gæðavara og innihalda ekkert ger

Súrdeigsbrauð
• með spíruðum rúg
• með kúmen
• hefðbundið



Ítalía 3ja lita pestó
Toppaðu súrdeigsbrauðið
með gómsætu pestói

489 kr/stk

899 kr/stk



Beikon í úrvali

verð frá 1.849 kr/kg



Amerískar beyglur
Sesamfræ, finar,
kanill&rúsínur og bláberja

549 kr/pk



Snowdonia cheddar
Margverðlaunaðir ostar
frá Wales

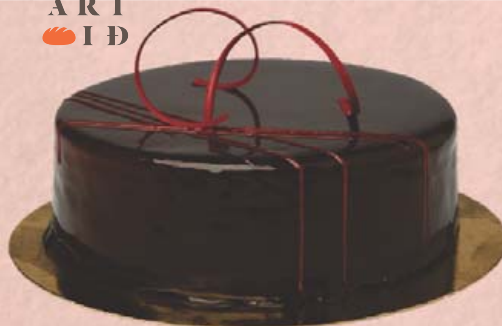
verð frá 699 kr/stk



Jarðarber
Hjartalaga askja

799 kr/pk

BAK
ARÍ
IÐ



KEMUR Í BÚÐIR Á LAUGARDAGINN

Konudagstertan 2019
Súkkulaðiþotn, hindberjafrómas,
súkkulaðiþrómas & ganache

3.199 kr/stk



Konudagsblómin
færðu í Hagkaup

Meira konudags



Bernaisesósur Hagkaups
Benni #1 og Benni #2 chili

449 kr/stk

Ungnautalundir

5.949 kr/kg
Verð áður 6.999 kr/kg

Supernature olíur
Black Truffle infused
White Truffle infused

verð frá **1.449** kr/stk



15%
afsláttur

Kjúklingalundir

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg



20%
afsláttur

Veislumarinerað lambafile

4.799 kr/kg
Verð áður 5.999 kr/kg



20%
afsláttur

Franskar andabringur

3.439 kr/kg
Verð áður 4.299 kr/kg

HAGKAUP

Meira
svona
alla daga

TÍMAMÓT



Elskulegur eigenmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**séra
Sigurður Helgi Guðmundsson**

Norðurbakka 3a, 220 Hafnarfirði,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði
miðvikudaginn 20. febrúar. Útförin fer fram
frá Viðistaðakirkju, Hafnarfirði, mánudaginn 4. mars kl. 13.

Brynhildur Ósk Sigurðardóttir

Sigurður Þór Sigurðarson **Ragnheiður Sif Gunnarsdóttir**
Margrét Sigurðardóttir **Örn Hauksson**
Vilborg Ólóf Sigurðardóttir **Jóhannes Rúnar Jóhannsson**
og barnabörn.



Minn hjartkæri eigenmaður,
faðir, tengdafaðir, afi og bróðir,

**Ólafur Hákon
Guðmundsson**

Grashaga 20,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands
föstudaginn 15. febrúar.

Hann verður jarðsunninn frá Selfoskirkju þriðjudaginn
26. febrúar kl. 14. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir
en þeim sem vilja minnst hans er bent á minningarsjóð
sem stofnaður hefur verið honum til heiðurs og rennur
óskertur til skógræktarverkefnis í Hellisskógi.
Reikningur 0152-15-010797, kt. 070183-4399.

Jónína Magnúsdóttir
börn, tengdabörn, barnabörn, systur hins látna
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Jónsdóttir

áður til heimilis að Sléttuvegi 13,
Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir
þriðjudaginn 19. febrúar.
Útförin fer fram frá Bústaðakirkju
þriðjudaginn 5. mars. kl. 13.

Jóna Helgadóttir
Eysteinn Helgason
Matthildur Helgadóttir
Guðleif Helgadóttir

Kristín Rútsdóttir
Tómas Óli Jónsson
Haraldur Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð, virðingu og hlýhug við andlát
og útför elskulegrar móður okkar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,

Ástu Sigmarsdóttir

Sveinn Bjarnason
Björg Bjarnadóttir
Sigmar B. Bjarnason
Alma Bjarnadóttir Perrone
Bjarni Bjarnason

Alda Benediktsdóttir
Þóra Berg Jónsdóttir
Antonio Perrone
Margrét Pálsdóttir
ömmu- og langömmubörn.

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is.
Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

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

Auglýsingar á að senda á
auglysingar@frettabladid.is
eða hringja í síma 550 5055.



„Þegar maður leggur við hlustir, þá er eins og fólk sé að störfum,“ segir Guðrún Ösp um tónlist Harry T. Burleigh. MYND/AUÐUNN NIELSSON

Féll fyrir vinnusöngvum

Það er ekki á hverjum degi sem afrískir og amerískir þrælasöngvar eru valdir til einsöngs hér á landi. En Guðrún Ösp Sævarsdóttir mezzosópran sérhæfir sig í þeim.

É g féll gersamlega fyrir vinnusöngvum þrælanna þegar ég fór að hlusta á þá,“ segir yfirska söngkonan Guðrún Ösp Sævarsdóttir mezzosópran. „Fyrst byrjaði ég að kynna mér bandaríska lagahöfundinn Harry T. Burleigh og sögur af afa hans sem var þræll. Svo fór ég að grúska meira og eitt leiddi af öðru, ég er til dæmis búin að horfa á fullt af heimildarmyndum um þrælahald. Það er þó ekki fjölbreytt tónlist í þeim myndum, það virðast vera sömu lagahöfundarnir og oft sömu lögin sem kvikmyndagerðarmenn hafa fest í. En það eru til svakalega margir þrælasöngvar og mér fannst erfitt að velja inn í programmið mitt.“

Guðrún Ösp hefur haldið tvöna söngkonserta tileinkaða þrælunum og tónlist þeirra, ásamt Helgu Kvam píanóleikara, aðra fyrir norðan og hina

í Hannesarholti við Grundarstíg. Á milli laga lýsir hún lífi folks í ánaud og fjölskyldna þeirra á áhrifaríkan hátt. „Þetta er engin gleðitónlist og auðvitað syng ég oft annað, ariur og alls konar efni, til dæmis þegar ég kem fram á árshátíðum en mér finnst mest gaman að syngja lög sem bjóða upp á mikla tjáningu og túlkun og lög sem ég get sagt sögur í kringum.“

Tónskáldið Harry T. Burleigh (1866-1949) varð þekktastur fyrir þrælasöngvana, að sögn Guðrúnar Aspar. „Burleigh bjó til mörg önnur sönglög en þau hafa ekki náð sömu vinsældum. Hann var líka brautryðjandi í að útsetja vinnusöngvana fyrir einsöngvara og klassíska heiminn. Við höfum helst heyrt þá sungna sem gospel og körtónlist en sjaldnar sem einsöngslög með klassísku yfirbragði. Undirleikurinn er oft dálítið erfíður hjá Burleigh, þannig að það er

þínu erfitt að fylgja honum eftir en það sem er svo frábært við tónlistina hans er að hann nær svo vel fram grunninum, þegar maður leggur við hlustir, þá er eins og fólk sé að störfum.“

Söngkonan Guðrún Ösp býr í Eyjafirðinum austanverðum. Hún kveðst hafa lært söng í Tónlistarskólanum á Akureyri, hjá Michael Jóni Clarke og Daniel Þorsteinssyni, og vera nú á öðru ári í söngnámi í Háskólanum á Akureyri. En það er fleira en söngurinn sem hún fæst við. Hún er fangavörður á Akureyri og vinnur líka á Laugalandi, meðferðarheimili fyrir ungar stúlkur. Einnig fær hún til sín átta ára gamlan einhverfan dreng aðra hverja helgi og oftast ef þörf krefur. „Hann er yndislegur,“ tekur hún fram og kveðst búin að fá hann til sín í fjögur og hálf ár. „En ég er lærður hómópati,“ upplýsir hún í lokin.

gun@frettabladid.is

FRÓÐ

FÖSTUDAGUR 22. FEBRÚAR 2019

Lífsstíll



Gíssi afi fær gallsteinakast í nýjum, yfirnáttúrulegum og gáskafullum barna- og fjölskyldusöngleik eftir sögu Kristínar Helgu Gunnarsdóttur, sem frumsýndur verður í Samkomuhúsinu á Akureyri á morgun.

→6



Eva Þyri Hilmarsdóttir pianóleikari og Ágúst Ólafsson barítónsöngvari bjóða upp á ástarljóð af norrænum meiði í Hannesarholti á sunnudag.

Rómantík er hversdags

Hjónin **Eva Þyri Hilmarsdóttir** og **Ágúst Ólafsson** eru samhljóma í tónlistinni og lífinu og segja rómantík geta alveg verið náttföt og Netflix. →2



TANTE MOTTA 170X240 / KR. 56.300 | 200X300 / KR. 83.900

MARVEL MOTTA
170X240 / KR. 61.200



RUGGED MOTTA
170X240 / KR. 52.700



MAGIC MOTTA
160X230 / KR. 71.400



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Framhald af forsiðu →

Brynhildur
Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Eva Þyri og Ágúst eru bæði í hópi okkar besta tónlistar-fólks. Hún hlaut á dögunum tilnefningu til Íslensku tónlistar-verðlaunanna fyrir geisladiskinn „Jórunn Viðar – Söngvar“ sem hún gaf út ásamt söngkonunni Erlu Dóru Vogler í tilefni 100 ára afmælis Jórunnar. Ágúst hefur hlotið verðlaunin tvisvar, sem flytjandi ársins 2011 ásamt Gerrit Schuil og söngvari ársins 2013.

Væri til í svona kærasta

Leiðir þeirra lágu fyrst saman í tónlistarhúsinu Bergi á Dalvík sumarið 2011 þegar þau voru bæði í hópi flytjenda á tónlistarhátíðinni Bergmál. „Við vissum ekkert hvort af öðru,“ segir Eva Þyri. „Ég var búin að búa erlendis í tíu ár og var bara heima um sumarið til að halda tónleika og hitta fjölskylduna mína, ekki til að finna mér mann! En ég man enn þá hvar við stóðum þegar við tókumst í hendur og kynntum okkur, og í hvernig peysu Ágúst var, sjónminnið sko! Ég man að ég leit upp til hans, í orðsins fyllstu merkingu, og hugsaði með mér: Æ, það væri nú ekkert leiðinlegt að eiga svona kærasta.“

Ágúst man líka vel þessa fyrstu fundi. „Mig minnr að fyrsta hugsunin mín hafi verið eitthvað á þá leið: Biddu, hver er þetta? Hvernig stendur á því að ég vissi ekkert af þessari manneskju? Það vill nefnilega svo til að hluti af sérhæfingu Þyri eftir einleikarprófið var meðleikur á sviði ljóðasöngs og ljóðasöngur hefur alltaf verið mín ástríða.“ En það var ekki bara píanóleikurinn sem vakti áhuga hans. „Ég féll sennilega bara fyrir því hvað hún var mikill karakter. Það sópaði að henni í öllum samræðum. Hún var með munninn fyrir neðan nefið og sagði svo skemmtilega frá. Og í framhaldi af þessu verð ég að segja frá augnablikinu þegar ég áttaði mig á að ég var orðinn skotinn í henni. Það var þegar við hittumst við veitingaborðið eftir tónleikana og Þyri lét snittuna í munnum ekki aftra sér frá því að halda áfram að tala. Ég hló og fann strax að þessi manneskja framkallaði alveg sérstaka gleðtilfinningu hjá mér.“

Eva Þyri tekur undir. „Þetta var einhvern veginn aldrei nein spurning því okkur leið strax svo



Eva Þyri og Ágúst segjast rækta sambandið með rómantískum minningum og verkefnum sem lifið færir þeim.

vel í návist hvors annars. Það var líka svo gott að tala við hann, það er sjaldgæft að hitta fyrir fólk sem nennir að hlusta og talar ekki bara um sjálft sig, ég tala nú ekki um þegar viðkomandi er söngvari,“ segir hún og hlær.

Safna minningum

Aðspurð hvað sé rómantískt svarar Ágúst að bragði: „Efnisskrá tónleikanna okkar á sunnudaginn!“ Eva Þyri segir að þau safni minningum. „Við tókum upp á því fljótlega eftir að við byrjuðum saman að stofna ferðasjóð og inn á hann leggjum við ákveðna upphæð á afmælum og jölum í stað þess að kaupa eitthvert gagnslaust drasl hvort handa öðru. Með þessu móti komumst við í miklu fleiri ferðalög en ella, og losnum við þá pressu að reyna að finna gjöf sem fellur í kramið.“ segja þau og brosa hvort við öðru. „Ein eftirminni-legasta ferðin okkar hingað til er óneitanlega brúðkaupsferðin, en við giftum okkur í júlí 2016 og óskuðum okkur aura í ferðasjóðinn í brúðkaupsgjöf í stað hefðbundinna gjafa,“ segir Eva Þyri. „Gestirnir tóku svona líka vel í það að úr varð að við fórum í þriggja vikna „road trip“ upp eftir vesturströnd Bandaríkjanna, frá L.A. til Seattle. Ferðin krafðist heilmikils undirbúnings svo við fórum ekki í hana fyrr en tæpu ári eftir brúðkaupið, en það var snilld, því með því móti teygðum við úr brúðkaupsskemmtilegheitunum. Og þar sem ég tók um 1.400 myndir í ferðinni þá eigum við ekki í neinum vandræðum með að

endurlifa hana aftur og aftur ... og aftur.“

Rómantík er skilningur og knús

Þau segja að rómantík fari eftir skilgreiningu. „Ætli við séum ekki bæði svolítið rómantísk, en hvort á sinn hátt,“ segir Eva Þyri. „Ég er sú sem geng um heimilið og kveiki á kertum og ljósaseríum og sé til þess að það sé notaleg stemning á heimilinu, drif okkur í ferðalög og allt svona sem er ekki hversdagslegt. Ég er kannski meira fyrir tilbreytingu, en Ágúst er mikill rútínumaður. Hann er hins vegar töluvert duglegri en ég við að vera huggulegur svona dags daglega með því að umbera skapið í mér og svara því með stakri ró og auka knúsi.“ Ágúst tekur undir. „Þyri er án efa drifkrafturinn á bak við alla rómantíska viðburði. Ég hreinlega kann ekki að setja mig í einhverjar sérstakar rómantískar stellingar. Ég kenni uppeldisárunum í Noregi um. Þessu skandinaviska-lúterska hugarfari þar sem allur tilfinningahiti er litinn hornauga,“ segir hann og skellir upp úr.

Þau segjast ekki vera með nein töfraráð til að rækta sambandið. „Veistu það, að þau verkefni sem lifið færir manni eru í sjálfu sér nóg hræfni til ræktunar sambandsins

“Þetta var einhvern veginn aldrei nein spurning því okkur leið strax svo vel í návist hvors annars.“

og með því að fást við þau saman og finna út úr því að vera góð hvort við annað þó allt gangi á afturfótunum, stöndum við sterkari,“ segir Eva Þyri en bætir við: „En það má heldur ekki vanmeta gæðin sem felast í samverustundum í þægilegum sófa og þvældum náttfötum yfir góðri þáttaröð. Lengi lifi streymisveiturnar!“

Velja eigin ástardaga

Í ljósi þess að þau hjónin ætla að bjóða upp á rómantíska söngdag-skrá á konudaginn mætti ætla að þau tækju bóndadag og konudag frekar hátiðlega en þau neita því. „Það var alger tilviljun í fyrsta lagi að þema tónleikanna yrði ástarljóð og í öðru lagi að tónleikadagurinn skyldi lenda á konudegi,“ segir Ágúst. „Almennt erum við nefnilega ekki að setja stór hjörtu í kringum þessar dagsetningar á dagatölunum okkar. Rómantískir dagar fyrir okkur eru þeir dagar þegar við ákveðum sjálf að gera eitthvað saman og allt auglýsingaflóðið í kringum þessa daga fælir okkur frá frekar en hitt.“

Þau segjast vinna mikið saman en yfirleitt þá með fleirum líka. „Mér telst svo til að við höfum bara verið með eina tónleika á ári að meðaltali tvö ein,“ segir Ágúst og bætir við: „Yfirleitt gengur það bara vel, en auðvitað getur það tekið á.“ Eva Þyri segir ekki sjálfgefið að það sé hægt að aðskilja hjónabandið og tónlistarmennina. „Við reynum að muna að á meðan á æfingu stendur verðum við að nálgast samstarfið eins og tveir atvinnumenn í tónlist en ekki sem par og við reynum líka að stýra hjá því að skipuleggja tónleika saman á tímum þegar álagið er mikið.“

Norraen tónrómantík

Ástarljóðin sem munu óma í Hannesarholti á sunnudaginn í flutningi þessara falletu hjóna eru flest frá Norðurlöndunum. „Í þetta skiptið var það ég sem átti frumkvæðið og fékk Þyri til liðs við mig á síðustu stundu,“ segir Ágúst. „Tónleikar með norraenum ein-söngslögum eru hugmynd sem ég er búinn að ganga með í maganum lengi þar sem ég bjó í Noregi sem barn og lærði í Finnlandi. Svo vildi ég kynnst sænska sönglagaarf-inum betur og nota tækifærið til á syngja á dönsku með píanista sem talar hana reiprennandi, en Þyri bjó í 7 ár í Danmörku. Ég var búinn að safna saman lista með yfir 40 lögum sem mig langaði að syngja og þegar ég fór að reyna að grísa hann í samvinnu við Þyri tók ég eftir að þau voru mörg hver um ástina. Þema sem kristallaðist í ljóðinu Du och Jag eftir Bo Bergman, sem Ture Rangström hafði tónsett. Þetta er ljóð um að eldast saman og hvernig tveir einstaklingar sameinast í ástinni. Ljóðið endar á þessum orðum: Og þú ert ég og ég er þú og ekkert annað skiptir máli.“

Tónleikarnir „Minä rakastan sinua – norraen ástarljóð“ verða eins og áður sagði í Hannesarholti á sunnudaginn og hefjast kl 12.15. Nánari upplýsingar má finna í samnefndum Facebook-viðburði.

Húsmæðraorlof

Gullbringu- og Kjósarsýslu 2019

Garðabær, Grindavík, Kjósarhreppur, Mosfellsbær, Reykjanesbær, Seltjarnarnes, Suðurnesjabær og Vogar

Rétt til þess að sækja um eftirfarandi ferðir, hefur sérhver kona sem veitir eða hefur veitt heimili forstöðu án launagreiðslu fyrir það starf.

Í ár verða eftirtaldar ferðir í boði:

Alpafegurð í Austurríki3. – 10. maí
Aðventuferð til München
í Þýskalandi27. nóvember – 1. desember

Eftirtaldar konur veita nánari upplýsingar og taka á móti pöntunum í síma, til og með 25. febrúar á milli kl. 17:00 og 19:00.

Svanhvít Jónsdóttir565 3708
Ína D. Jónsdóttir.....421 2876
Guðrún Eyvindsdóttir ...422 7174
Sigrún Jörundsóttir ...661 3300
Sólveig Jensdóttir861 0664
Sólveig Óladóttir 698 8115

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

NÝ VERSLUN Í SKEIFUNNI 3

OPNUNARTILBOÐ 20% AFSL. AF ÖLLUM VÖRUM líka á Laugavegi



Túnika, ein st. passar á 38-44
verð nú **6.390 kr.**



Túnika st. M/L, L/
verð nú **6.390 kr.**



Besta túnika ever st. 40-48
verð nú **5.590 kr.**



Samfestingur st. S - XXL
verð nú **7.990 kr.**



Túnika ein st. passar á 40-46
verð nú **6.390 kr.**

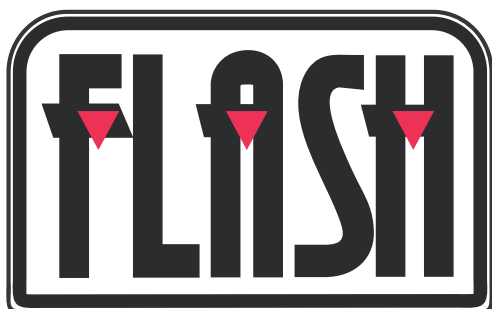


Kjöll ein st. passar á 38-46
verð **7.190 kr.**



Skyrtur st. 38-48
verð nú **4.790 kr.**

Fleiri myndir á Facebook 



Laugavegi 54 og
Skeifunni 3
sími: **552 5201**



Kjólur ein st. passar á 44-48
verð nú **6.390 kr.**

Endurnýjun Loga Bergmanns

Önnur syrpa af viðtalsþáttum **Loga Bergmanns** byrjaði í gær á Sjónvarpi Símans. Logi fær þá þjóðkunna einstaklinga til að ræða um lífið og tilveruna af sinni alkunnu sníld. Hann segist hafa fundið sjálfan sig aftur við gerð þessara þátta – að fá fólk til að opna sig og skila þætti með innihaldi sé dásamleg tilfinning.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is



Mér finnst eins og ég sé að finna sjálfan mig aftur. Það er gaman að skila einhverju frá sér sem er með miklu efni og innihaldi," segir Logi Bergmann Eiðsson en þættir hans Með Loga hófu göngu sína í gær á Sjónvarpi Símans.

Þar koma eins og í síðustu syrpu átta spennandi og áhrifamiklir einstaklingar til Loga þar sem þeir eru teknir tali. Edda Björgvinsdóttir reið á vaðið í gær en fram undan eru viðtöl við Ágústa Evu, Kára Stefánsson, forsetafrúna Elizu Reid, Lindu Pétursdóttur, Jakob Frímagn Magnússon, Ólaf Darra og Björgvin Halldórsson.

„Að sitja í klukkutíma með Kára Stefánssyni er alveg meiriháttar. Þetta snýst samt ekkert um hver maðurinn er heldur hvort hann hafi frá einhverju að segja.

Ef menn eru einlægir og vilja tala þá er þetta meiriháttar og það voru allir þannig. Þetta eru sögur af fólki sem þau hafa ekki verið að tala um dagsdaglega. Og er mjög áhugavert.“

Þættirnir eru byggðir upp eins og fyrri seria með örlitlum breytingum sem kannski mestu tækninórdar landsins taka eftir. „Annars er þetta þannig að ég er að tala við fólk. Það er einfaldlega þannig.“

Logi segir að þættirnir hafi

“Margir af viðmælendum mínum eru ekkert oft í svona viðtölum, sumir í fréttaviðtölum en ekki í svona.

opnað augu sín og að hann sé búinn að ganga í gegnum endurnýjun. „Þegar ég var með þættina mína í gamla daga þá fannst mér skemmtilegast þegar viðmælendinn fór á flug og komst af stað. Sagði frá einhverju persónulegu. Maður fær þannig dýpri skilning á fólki. Stundum hef ég kynnst fólkinu nánast aftur. Margir af viðmælendum mínum eru ekkert oft í svona viðtölum, sumir í fréttaviðtölum en ekki í svona.

Til dæmis Björgvin Halldórsson. Hann hefur oft farið í viðtöl en ég hef aldrei séð hann svona afslappaðan. Það myndaðist eitthvert traust sem er alveg ótrúlega gaman. Það er eiginlega þannig að hann var bara staddur á vatnsbakkanum með veiðistöng í hendi.“



Kári Stefánsson.



Jakob Frímagn Magnússon.



Ágústa Eva.



Ólafur Darri.



Logi Bergmann Eiðsson segir að það hafi verið einstaklega skemmtilegt að vinna með fagfólkinu hjá Skot Production sem framleiddi þættina.



Logi með Eddu Björgvins sem hann segir að sé þjóðareign og hafi verið það lengi.

Föstudaginn **8. mars** mun Fréttablaðið gefa út sérblaðið

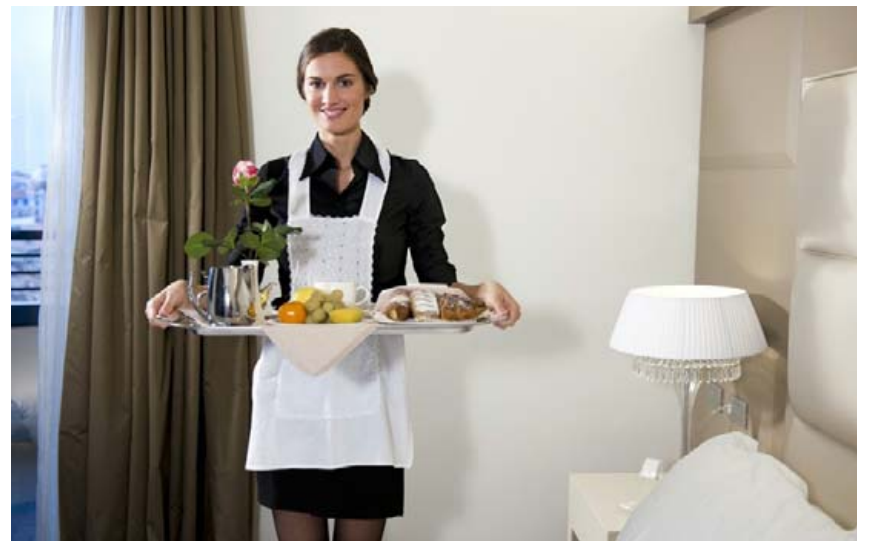
ALLT FYRIR HÓTEL & VEITINGAHÚS

Allt ritstjórnarefni blaðsins er sérstaklega miðað á rekstraraðila þeirra þúsunda fyrirtækja sem starfa í gisti og veitingaþjónustu á Íslandi.

Blaðið er um leið frábær auglýsingamiðill fyrir öll fyrirtæki sem bjóða upp á rekstrarvörur og þjónustu fyrir hótél, gisti og veitingahús.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550-5652 / arnarm@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

NÝJAR VORVÖRUR

BITTE KAI
RAND

1 9 8 1

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Geta óskir verið hættulegar?

Gissi afi fær gallsteinakast í nýjum, yfirnáttúrulegum og gáskafullum fjölskyldusöngleik eftir sögu Kristínar Helgu Gunnarsdóttur, sem frumsýndur verður í Samkomuhúsinu á morgun.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Atburðarásin er fáránleg en gæti þó gerst í öðru hverju húsi á Akureyri," segir Indiana Hreinsdóttir, kynningar- og markaðsstjóri Menningarfélags Akureyrar, um nýja fjölskyldusöngleikinn Gallsteinar afa Gissa, sem frumsýndur verður í Samkomuhúsinu á morgun, laugardag.

„Söngleikurinn er byggður á þektri bók Kristínar Helgu Gunnarsdóttur, sem er margverðlaun- aður barnabókahöfundur,“ útskýrir Indiana en meðal þektra barnabóka Kristínar Helgu er Fíafól sem margir nutu mjög að sjá lífna við á sviði og er uppáhalds sögupersóna margra barna.

„Nú er komið að sögunni um systkinin Torfa og Grímu sem búa við fyrstu sýn á ósköp venjulegu heimili en ekki er allt sem sýnist. Mamma þeirra er stjórnsmáður skipanaforingi, pabbinn er víðutan vinnusjúklingur og bróðirinn er ótemjandi unglingskrímsli,“ upplýsir Indiana um yfirspennit andrúmsloft heimilisins.

„Torfa og Grímu dreymir um afslappað heimilislíf, gæludýr og gotterí. Þau hafa fengið nóg af

hollustufæði, hreingerningum og skipunum og langar að flytja til afa Gissa sem er síkátur sjóari á far- skipum. Þar væru þau hamingju- söm,“ segir Indiana, en öllum að övörum fær afi Gissi gallsteinakast sem hefur afdrifaríkar afleiðingar fyrir Torfa, Grímu og fjölskylduna á Sólblómavöllum sautján.

„Því vakna spurningarnar: Geta óskir verið hættulegar? Geta gallsteinar látið fólk hverfa spor- laust? Eru kókosbollur mikilvægur morgunverður? Og er gott að allar óskir rætist?“ veltir Indiana fyrir sér í glæsilegu Samkomuhúsinu sem er eitt af þekktustu og fegurstu kenni- leitum Akureyrar.

„Söng- leikurinn Gallsteinar afa Gissa tekur við keflinu af söngleiknum Kabarett sem sló heldur betur í gegn, bætti öll aðsóknarmet Menningarfélags Akureyrar og var stærsta og víða-



Atburðarásin er fáránleg en gæti þó gerst á hvaða heimili sem er. MYNDIR/AUÐUNN NIELSSON



Hér eru Þórgunnur Una Jónsdóttir og Daniel Freyr Stefánsson í hlut- verkum Grímu og Torfa.

mesta uppsetning Menningarfélags- ins frá upphafi, þótt Gallsteinar afa Gissa séu enn stærri eitt- hvað er!“ segir Indiana kát og full tilhlökkunar.

Leikstjóri er Ágústa Skúladóttir og höfundar leikverksins Kristín

Helga Gunnarsdóttir, Karl Ágúst Úlfsson og Þorvaldur Bjarni Þor- valdsson.

„Þorvaldur Bjarni samdi tónlist söngleiksins en hann hefur samið tónlist fyrir marga af vinsælustu barnasöngleikjunum, þar á meðal Ávaxtakörfuna, Gosa, Benedikt búalf og Hafíð bláa. Þetta er hans

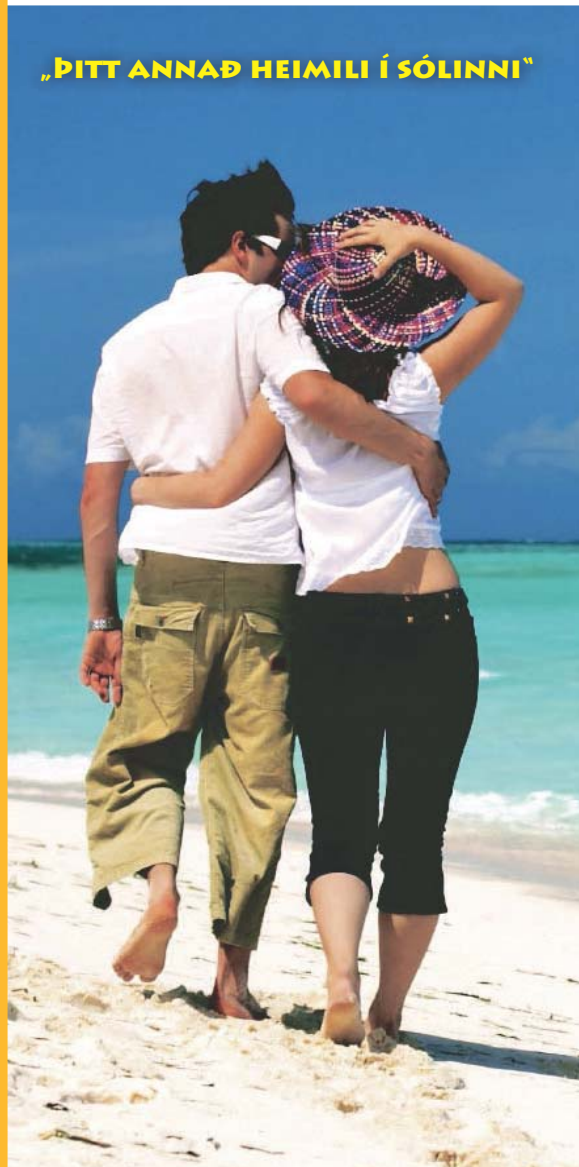
sjöundi söngleikur og sá þriðji sem þeir Karl Ágúst vinna saman að. Hinir eru Kabarett og Gosi og gullejjan, og semur Karl Ágúst söngtextana líka að þessu sinni,“ upplýsir Indiana.

Nánari upplýsingar á mak.is.



FASTEIGNIR Á SPÁNI

„ÞITT ANNAÐ HEIMILI Í SÓLINNI“



MASA INTERNATIONAL HEFUR STARFAD Á FASTEIGNAMARKAÐI Á COSTA BLANCA Á SPÁNI FRÁ ÁRINU 1981 OG VEITT ÍSLEND- INGUM PERSÓNULEGA OG GÓÐA ÞJÓNUSTU ALLAR GÖTUR SÍÐAN.

MASA INTERNATIONAL HEFUR ISO 9001 VOTTUN, SEM TRYGGIR VIÐSKIPTAVINUM OKKAR FYRSTA FLOKKS ÞJÓNUSTU.

VIÐ BJÓÐUM UPP Á MIKIÐ ÚRVAL AF NÝJUM OG NOTUÐUM EIGNUM FRÁ ÖLLUM HELSTU BYGGINGARADILUM Á COSTA BLANCA.

HÚSGAGNAPAKKI ALLT AÐ 3000 EVRUM FYLGIR ÖLLUM NÝJUM EIGNUM.



Íbúð í Villamartin, verð frá € 142.000



Sérhæð í Torrevieja, verð frá € 165.000



SKOÐUNARFERÐIR Í BOÐI, GISTING Í ALLT AÐ 4 NÆTUR Á HOTEL MASA OG UPPI- HALD FRÍTT..

FÁÐU SENDAN BÆKLING Í TÖLVUPÓSTI.

BOKAÐU VIÐTAL OG KYNNTU ÞÉR ÞJÓNUSTU OKKAR, HAFÐU SAMBAND VIÐ JÓNAS OG JÓN BJARNA Í SÍMA 555 0366 EÐA Í TÖLVUPÓSTI INFO@MASAINTERNATIONAL.IS

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



VERTU ÖDRUVÍSI!

Dánarbú er að selja fágætan Ford Fusion - 12/2015. Á götuna 7/2017. Mikill auka USA búnaður. Fjór hjóladrífinn. Ek. 20 þús.km. Einn eigandi - 79 ára. Eins og nýr. Gangverð 3.790. Hlæðilegt tilboð 2.690. S: 695-6037

Þjónusta

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðafl. Flutningabj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vöruf., búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflutningar@jdflutningar.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

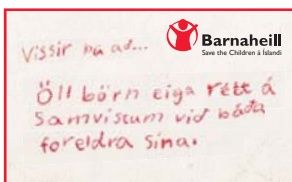
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is



Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

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

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

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3-4 herb. íbúð m. bílstæði í bílakjallara mikið útsýni er í lyftublokk í Hfj. Ekkert dýrahald leyft. Uppl. í s. 893 9777

Atvinnuhúsnæði

Atvinnuhúsnæði eða heildsala 90 fm við Bildshöfða Rvk. Til leigulangtímaleiga. Uppl. S:893-9777

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Atvinna

Atvinna í boði

BAKARÍ

Starfskraftur óskast til aðstoðar/afgreiðslustarfa í bakarí í Breiðholti annannhvern laugardag frá kl. 7-10 ekki, yngra en 20 ára.

Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum
Námskeið í samningatækni
HAGVANGUR
hagvangur.is


Skemmtanir

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR
Best geymda leyndarmál Kópavogs
Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI
LEIKIR HELGARINNAR
SUNNUDAGUR
14:00 Man.Utd. - Liverpool
16:30 Chelsea - Man.City
Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST
SMELLUR ásamt EDDU ARA
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19
HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21
SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR
WWW.CATALINA.IS



MOSFELLSBÆR

Tillögur að breytingum á deiliskipulagi

Mosfellsbær auglýsir hér með skv. 1.mgr. 43.gr skipulagslaga nr. 123/2010 eftirtaldr tvær tillögur að breytingum á deiliskipulagi:

Uglugata 2 - 22
Breytingin felur í sér tillögu að nýrri aðkomuleið að húsunum 14 – 20 við Uglugötu. Vegna landfræðilegra aðstæðna færast aðkoma að húsunum vestar og verður á milli húss nr. 24 og nr. 14 – 20.

Bjargslundur 6 og 8
Breytingin felur í sér að í stað tveggja einbýlishúsalóða verði á lóðunum heimilt að byggja parhús á tveimur hæðum, með innbyggðum bílskúr. Heildarstærð á hvoru húsi verði allt að 360 m². Nýtingarhlutfall breytist úr 0,21 í 0,25 fyrir Bjargslundur 6 og úr 0,24 í 0,29 fyrir Bjargslundur 8. Aðkoma verður á efri hæð og hámarkshæð þaks yfir kóta aðkomuhæðar er 4 m.

Ofangreindar tillögur verða til sýnis í þjónustuveri Mosfellsbæjar þverholti 2, frá 22. febrúar 2019 svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér þær og gert við þær athugasemdir. Tillögurnar eru einnig birtar á heimasíðu Mosfellsbæjar á slóðinni:

mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdir skulu vera skriflegar og skal senda þær til skipulagsnefndar Mosfellsbæjar, þverholti 2, 270 Mosfellsbæ eða í tölvupósti til undirritaðs eigi síðar en 5. apríl 2019

22. febrúar 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurmi@mos.is

þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Þjóðólfshagi 7

Spennandi eign fyrir hestafólk og aðra



Eignin verður sýnd
laugardaginn 23.febr.kl. 14:00 – 15:00



Fallegur 49,9 fm bústaður að meðtalinni 5,5 fm geymslu
Skv deiliskipulagi má byggja 150 fm hús og 120 fm skemmu til viðbótar
6,8 ha sumarbústaðarland með beitolandi fyrir 11 hesta
50 mín frá Rvík og 10 mín frá Hellu
Fallett útsýni yfir Heklu, Eyjafjalla-jökul og Vestmannaeyjar
Stór pallur og heitur pottur



Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000

Verð: **26,5 millj.**

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

- með þér alla leið -

Pú finnur draumastarfið á

Job.is



Heilbrigðisþjónusta lónaðarmenn

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770
www.radum.is • radum@radum.is

STRÁ



Til hvers að auglýsa ?

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

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

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

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

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

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

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

www.stra.is



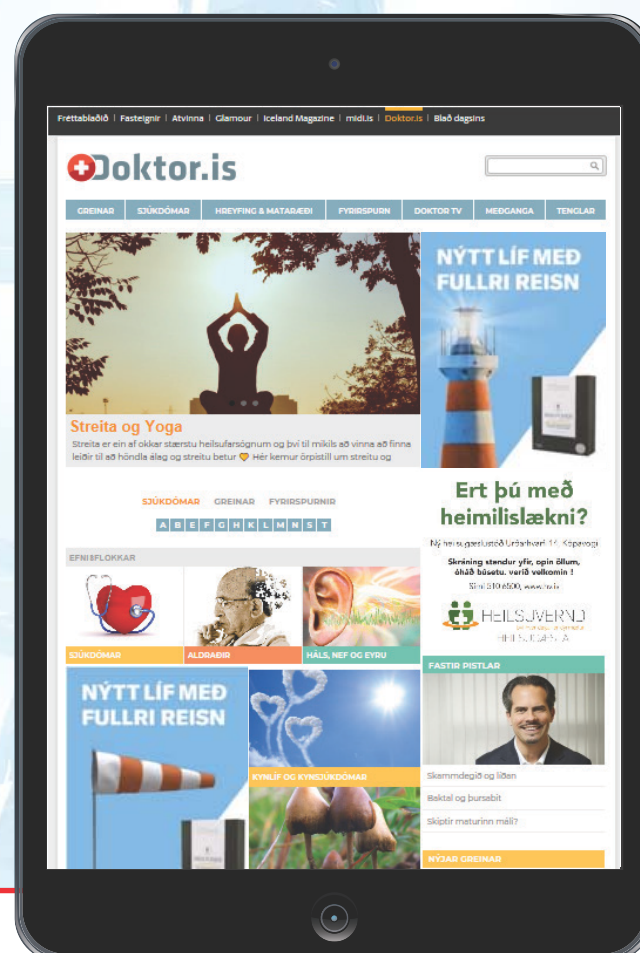
Ráðgjöf

Fræðsla

Forvarnir

„Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir.”

Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is

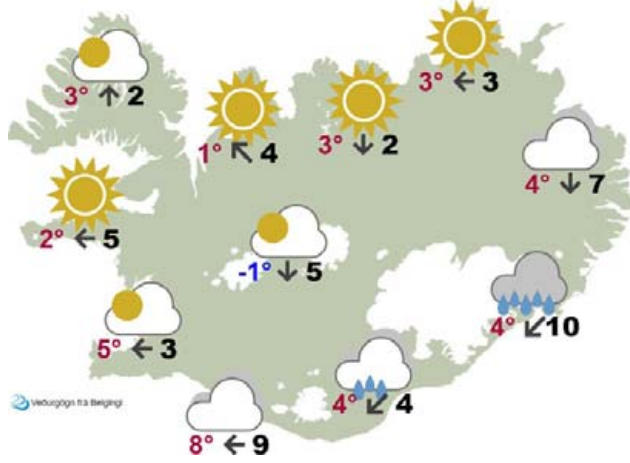




VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Breytileg átt, 5-10 m/s snemma í fyrramálið en snýst í norðaustanátt og rigningu undir hádegi, fyrst suðaustanlands en norðlægarí á vestanverðu landinu. Norðan 5-10 m/s síðdegis en snýst til austanáttar í kvöld og hvessir. Hiti 2 til 10 stig.



Laugardagur

Reykjavík 6° ↑ 9	Ísafjörður 4° ↑ 11	Akureyri 4° ↗ 6
Egilsstaðir 4° ↑ 12	Kirkjubæjarkl. 6° ↗ 10	Hveravellir -0° ↑ 15

Sunnudagur

Reykjavík 6° ↙ 12	Ísafjörður 2° ↙ 6	Akureyri 4° ↙ 4
Egilsstaðir 3° ↑ 5	Kirkjubæjarkl. 5° ← 10	Hveravellir 0° ↙ 23

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- mælieining
- bergmála
- átt
- úlfabaunir
- ekki
- klink
- málmur
- hryggleysingjar
- snerill

LÓÐRÉTT

- sameind
- fugl
- missir
- út
- þjappari
- álíta
- karl
- stígandi
- rún

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

LÁRÉTT: 1. metri, 5. óma, 6. ny, 8. ljúrina, 10. ei, 11. veltan, 9. lmynda, 12. mann, 14. rs, 16. yr.
LÓÐRÉTT: 1. mólakúl, 2. emul, 3. tep, 4. innan, 7. ma, 12. mynt, 13. útan, 15. lindyr, 17. snar.

Skák Gunnar Björnsson

Bragi Þorfinnsson (2.438) átti leik gegn Jóni L. Árnasyni (2.432) á Skákhátíð MótX.

19. Bxe7+! Kxe7 20. fxe5 Hg6 21. e6! Bxe6 22. dxe6 Dd4+ 23. Kh1 Dxe4 24. Hxf7+ 1-0. Páll Andrason og Gauti Páll Jónsson urðu efstir og jafnir í b-flokki. Þorvarður F. Ólafsson, Jóhann Ingvason og Haraldur Baldursson eru efstir og jafnir á Skákmóti öðlinga.

www.skak.is: Tólf Íslendingar tefla í Noregi.



Hvítur á leik

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Skipbrotið var falin blessun

Það reyndist **Lindu Pétursdóttur** gæfuspor að flytja til Kaliforníu. Fyrirtæki hennar fór í prot árið 2014 og Linda sem glímur við gigt ákvað að fara að ráði læknis síns og flytja í hlýrra loftslag. Hún og dóttir hennar, Ísabella, blómstra ytra ásamt Jamie, sambýlismanni Lindu.



Óskarinn fær...

Sérfræðingar Fréttablaðsins hafa sterka skoðun á því hverjir eigi að hljóta Óskarinn í ár.



Langt í land

Ný skýrsla **Amnesty** sýnir að réttindi einstaklinga með ódæmigerð líffræðileg kyneinkenni eru verulega skert á Íslandi.

Leið eins og eltihrelli

Friðgeir hafði uppi á eiganda myndaalbúms sem hann keypti á flóamarkaði og frumsýnir leikrit um ferlið.



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

RÝMINGARSALA

BÓNUS

Faxafeni

Bónus kveður Faxafenið

Við viljum þakka öllum fyrir viðskiptin og ánægjuleg samskipti á liðnum árum og um leið minnum við á verslun okkar í Skeifunni 11



30% afsláttur

af öllum vörum í dag föstudag

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
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 24. febrúar eða meðan birgðir endast.

BÓKAHÖLL VIÐ
LAUGARDALSVÖLL

Elliðaárdalur
- Perla Reykjavíkur -



2990.-

1790.-

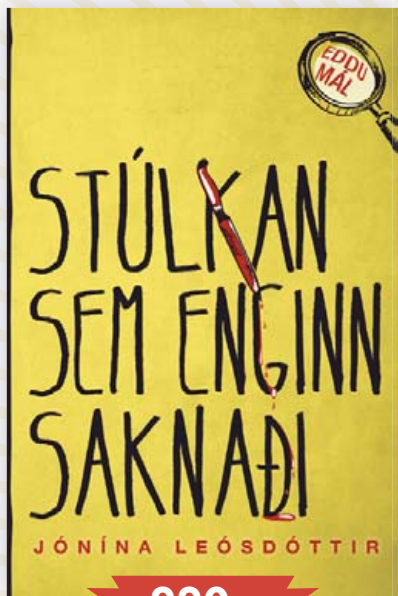


BÓKAMMAR

Laugardalsvelli

FRÁ 22. FEBRÚAR

TIL 10. MARS



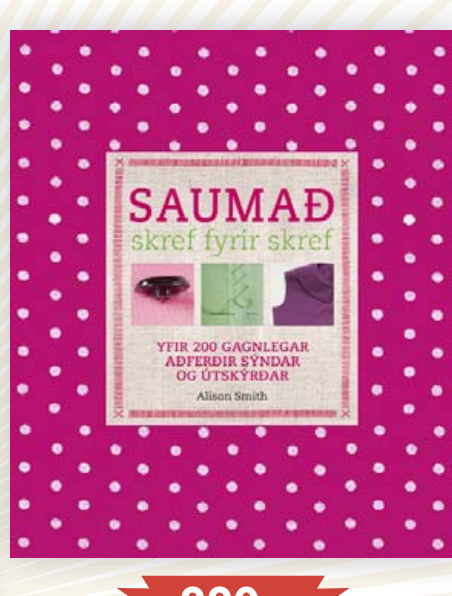
990.-



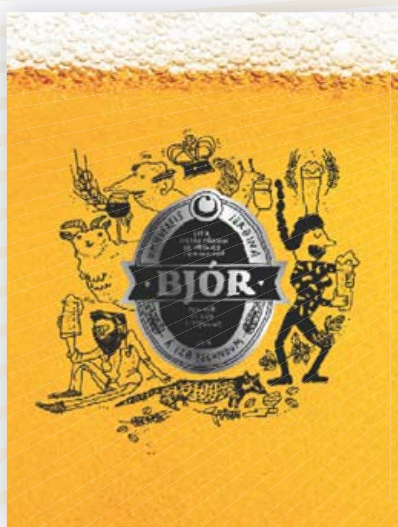
3590.-



1490.-



990.-



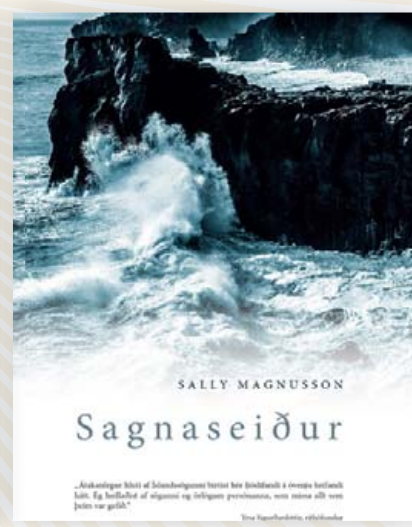
1490.-



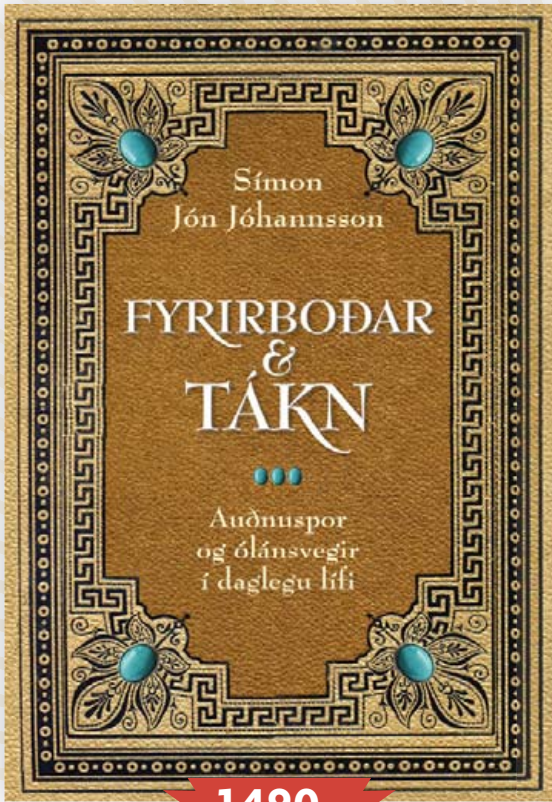
790.-



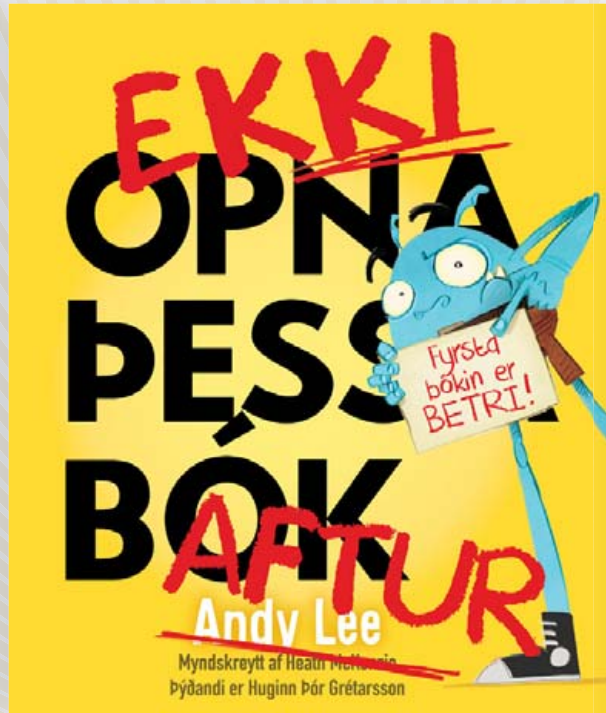
490.-



1990.-



1490.-



1990.-



990.-

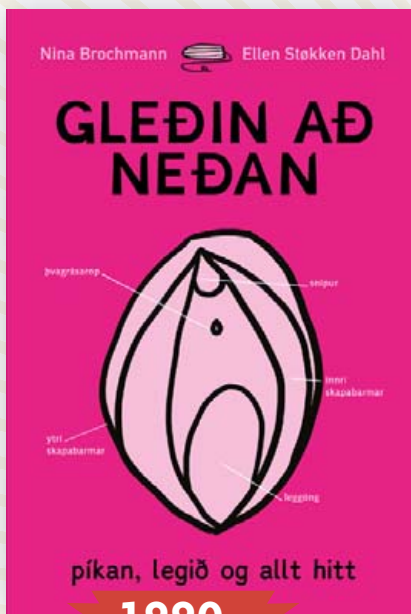
OPÍÐ
KL. 10 - 21
ÖLL KVÖLD

KAÐURINN

ÓTRÚLEGT ÚRVAL

DÚSUNDIR TITLA

SPARAÐU DÚSUNDIR



1990.-



690.-



990.-



2999.-



1299.-



990.-



1499.-



1490.-

Flakk á milli ólíkra tíma

Anna Hallin og Olga Bergmann sýna vídeóverk og hljóðmyndir í Listasafni Einarssonar. Segja verk sín vera samtali við verk Einarssonar og sækja til hans innblástur.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is



VIÐ VILDUM GERA VERK Í OKKAR ANDA EN VERA UM LEIÐ Í SAMSPILI VIÐ VERK EINARS.

Andsetning er heiti á sýningu sem stendur yfir í Listasafni Einarssonar, en þar sýna Anna Hallin og Olga Bergmann vídeóverk og hljóðmyndir.

„Þegar okkur bauðst tækifæri til að sýna í safninu þá ákváðum við strax að koma ekki þangað inn með eitthvað þrívítt og efnismikið. Þarna inni er þéttofinn heimur listaverka og okkur fannst henta best að vinna með ljós og hljóð. Við sýnum sjö sjálfstæð vídeóverk sem mynda nokkurs konar heild og hljóðmynd sem hljómar undir og leikur um húsið,“ segir Olga. „Verkin eru samtali við verk Einarssonar. Við höfum sótt innblástur í ákveðnar hugmyndir sem hann hreifst af og við tengjum við og svo höfum við einnig leyft verkum hans að vekja upp hugmyndir og tengsl hjá okkur. Við vildum gera verk í okkar anda en vera um leið í samspili við verk Einarssonar. Það má segja að hér eigi sér stað ákveðið flakk á milli ólíkra tíma og viðhorfa.“

Listsköpun og upphafning

„Verk Einarssonar standa mörg upp við vegg, þau eru þung og massamikil og við vildum skapa hreyfingu og ljós,“ segir Anna. „Við vildum líka huga að andlegu hliðinni. Þegar Einar eltist fékk hann áhuga á dulspeki og sótti meðal annars mjög í kenningar sánska 17. aldar guðspekingsins Emanuel Swedenborg.“

Eitt vídeóverka listakvennanna er endurgerð á verki Einarssonar Alda aldanna sem Einar kallaði fyrst Skýstrokkurinn en þar sést fólk svífa upp á öldu. „Síðari tíma

túlkun er sú að fólk sem svífi upp öldufaldinn sé að ná einhverjum æðri þroska. Í vídeóinu ákváðum við að vinna með hugmyndina um listsköpun og upphafningu,“ segir Olga. Í vídeóinu sjást konur, myndlistarkonur, flestar tengdar Myndhöggvarafélaginu, lyfta höndum og svífa til himins.

Verk hlaðin táknum

Einar Jónsson var andlega leitandi og Anna og Olga eru spurðar hvort það eigi við um þær. „Þegar Einar hóf sinn feril þá hafði hann þá hugmynd að listamaðurinn væri eins konar æðri vera, nánast ofurmanni. Síðan breyttust hugmyndir hans í þá átt að listamaðurinn stæði nálægt Guði, væri eiginlega handbendi Guðs. Ég held að fáir myndlistarmenn á Íslandi upplifi sig þannig. Sem listamenn viljum við hafa áhrif á fólk og vekja það til umhugsunar,“ segir Olga.

Þær eru spurðar um viðhorf sitt til hinna völdugu verka Einarssonar. „Það er ekki annað hægt en að dást að lífsverkinu og allri vinnunni sem í því felst,“ segir Anna. Olga bætir við: „Það var farið í skólaheimsókn í þetta hús þegar ég var átta ára. Sú heimsókn hafði mikil áhrif á mig og ég man að ég varð dálítið skelkuð við að sjá þessi verk. Verkin eru hlaðin táknum og vísunum í allar mögulegar áttir, í trúarbrögð, sýmbólisma. Þau eru kannski ekki mjög aðgengileg en eftir því sem ég hef eytt meiri tíma með þeim því vænna hefur mér farið að þykja um þetta safn og mörg þessara verka.“



Í vídeóverki sem gert er við verk Einarssonar, Alda aldanna, vinna listakonurnar Olga Bergmann og Anna Hallin með hugmyndina um listsköpun og upphafningu á afar sérstæðan og skemmtilegan hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tvær Kristínar fulltrúar Íslands

Kristín Eiríksdóttir og Kristín Ómarsdóttir hljóta tilnefningar til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs 2019 fyrir Íslands hönd. Bók Kristínar Eiríksdóttur er skáldsagan Elín, ýmislegt og bók Kristínar Ómarsdóttur er ljóðabókin Köngulær í sýningar-gluggum. Tilnefningarnar voru kynntar í Gunnarshúsi í gær en þar var Kristín Ómarsdóttir fjarri góðu gamni, en hún er stödd í París. Blaðamaður náði hins vegar tali af Kristínu Eiríksdóttur.

„Ég frétti þetta í sumar. Þá fékk ég símtal þannig að ég vissi þetta nokkuð lengi. Mér finnst þetta fyrst og fremst óskaplega skemmtilegt. Það verður gaman að hitta rithöfundana frá hinum Norðurlöndunum. Ég er líka svo glöð að Kristín Ómarsdóttir sé tilnefnd fyrir Köngulær í sýningar-gluggum, vegna þess að

ÉG FRÉTTI ÞETTA Í SUMAR. ÞÁ FÉKK ÉG SÍMTAL ÞANNIG AÐ ÉG VISSI ÞETTA NOKKUÐ LENGI.

Kristín Eiríksdóttir

sú bók er alveg fullkomin og frábær og hennar verk hafa haft svo mikil áhrif á mig gegnum tíðina. Ég hlakka til þess að fara með henni til Stokkhólms. Hún er áreiðanlega skemmtilegur ferðafélagi.“

Sjálf vinnur Kristín nú að nýrri skáldsögu sem hún gerir ráð fyrir að komi út árið 2020. „Ég ætla ekki að segja frá efni hennar að svo stöddu, þótt mig langi til að tala um hana þá held ég aftur af mér,“ segir hún.

Kristín fékk Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir Elín, ýmislegt

árið 2017. Hún er spurð hvort hún hafi fengið mikil viðbrögð frá lesendum við verkinu. „Já. Sumir ná henni alveg og aðrir ekki. Þannig er það með verk, viðbrögð eru bæði jákvæð og neikvæð.“

Ekki verður annað sagt en að hún hafi á ferlinum fengið meira af jákvæðri gagnrýni en þeirri neikvæðu. „Þegar gagnrýni er neikvæð finnst mér ekki að mér hafi mistekist. Það er ekki hægt að mistakast í listum. Ég bý líka að því að hafa verið í myndlistarnámi þar sem eru stöðugar yfirferðir og maður lærir að klippa á persónulegu tengingarnar í nafni fagmennsku. Mér finnst sem sagt allt í lagi að vera gagnrýnd og kannski er í raun flóknara að gefa sér leyfi til þess að fagna velgengni. Gleðjast innilega fyrir eigin hönd. Ég ætla að gera það núna,“ segir Kristín Eiríksdóttir. – kb



Rithöfundarnir Kristín Ómarsdóttir og Kristín Eiríksdóttir en bækur þeirra eru tilnefndar til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs þetta árið.

„Besti söngleikur
sem ég hef séð“

– KA Lestarklefinn á RÚV

„Mér finnst að maður
eigi að sjá þetta, ekki
spurning“

– SGM Menningin á RÚV

„Mér fannst þessi
sýning alveg gjörsamlega
stórkostleg“

– FRV Lestarklefinn á RÚV

LOKASÝNINGAR 24. febrúar og 28. febrúar

Ullinn hvaða sýningin gjullinn væð

eftir

Pieter Ampe

Sýnt í Borgarleikhúsinu
Miðasala á www.id.is

Íslenski
dansflokkurinn

íd

Heillandi ferðalag, fullt af átökum

Gunnar Þorri Pétursson flytur erindi um Ingibjörgu Haraldsdóttur á þingi um hana í Veröld.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is



Gunnar Þorri Pétursson verður meðal þeirra sem taka til máls á þingi um skáldið og þýðandann Ingibjörgu Haraldsdóttur sem haldið verður laugar- daginn 23. febrúar kl. 14.00 í Veröld – húsi Vigdísar.

Garðaleið á milli

Gunnar Þorri lauk við þýðingu á Hinum smánuðu og svívirtu, skáldsögu eftir Dostojevski sem Ingibjörg hófst handa við að þýða en þurfti frá að hverfa sökum veikinda en hún lést árið 2016. Á dögum hlutu Gunnar Þorri og Ingibjörg Íslensku þýðingarverðlaunin fyrir þessa þýðingu sína. „Það var heiður að vera meðal tilnefndra og ég bjóst ekki við að hreppa verðlaunin. Ég er djúpt snortinn,“ segir Gunnar Þorri.

Foreldrar hans, Pétur Gunnarsson og Hrafnhildur Ragnarsdóttir, þekktu til Ingibjargar. „Við fjölskyldan bjuggum í Blönduhlíð og Ingibjörg í Drápuhlíð þannig að það var bara garðaleið á milli okkar,“ segir Gunnar Þorri. „Svo fékk ég Dostojevski-dellu og gerði þætti um hann fyrir útvarpið. Þá voru Djöflarnir í þýðingu Ingibjargar komnir út og ég fór pílagraímsferð í Drápuhlíðina og tók viðtal við hana. Þetta var í fyrsta sinn sem við töluðum saman um rússneskar bókmenntir. Seinna skrifaði hún meðmælalæsi með mér þegar ég fór í nám til Rússlands. Þókk sé þessu bréfi var mér oftast en einu sinni hleypt fram fyrir í rússnesku röðunum.“

Ríkulegt þýðingarstarf

Aðspurður um þingið segir hann: „Ingibjörg var skáld og þýðandi og fyrir mér er þetta tvennt algjörlega óaðskiljanlegt. Mér finnst eins og áherslan hafi verið á hana sem skáld og síðan er litið svo á að hún hafi verið framúrskarandi þýðandi, sem hún var. Þarna er oftast settur punktur og engu bætt við. Mig langar til að draga fram hversu ríkulegt þýðingarstarf Ingibjargar er, á

þinginu verða spænskar þýðingar hennar og rússneskar skoðaðar og velt upp ýmsum óvæntum flötum. Sjálfur ætla ég að fjalla um þýðingar Ingibjargar á rússneskum skáldkonum, hvernig sú þýðingavinna hafði áhrif á hennar eigin ljóðlist og hvernig þau áhrif smituðust út í íslenskar bókmenntir.

Mér finnst mjög áhugavert hvernig Ingibjörg veitir heimsbókmenntunum inn í íslenskar bókmenntir. Rannsókn á þessu er heillandi ferðalag sem er líka fullt af átökum.“

Rauðir múrsteinar

Dostojevski-þýðingar Ingibjargar geta ekki annað en flokkast sem þrekvirki. Gunnar Þorri ólst upp við þær. „Ég ólst upp á gullöld þýðinganna í byrjun níunda áratugarins,“ segir hann. „Guðbergur Bergsson var að þýða spænsku höfundana og Thor Vilhjálmsson þýðir Nafn rósarinnar og seinna kom Friðrik Rafnsson með Kundera og svo framvegis. Þessar bækur komu gjarnan út í fallegu rauðu bandi og þeim var stillt upp á áberandi stað í bókabúðum enda þótti útgáfa þeirra viðburður. Dostojevski-þýðingar Ingibjargar komu út ótt og títt og ég skynjaði þær sem samtímabókmenntir. Það er mjög flottur titill á grein eftir Áslaugu Agnarsdóttur um þýðingar Ingibjargar sem heitir Dostojevski á meðal vor. Mér finnst sá titill ná mjög vel þessari tilfinningu sem greip mig og aðra þegar Ingibjörg fór að þýða þessar bækur. Ég marglas þær. Rauða bandið var eins og múrsteinn og þegar ég var að flytja úr einni leigubúðinni í aðra ráðaði ég upp þessum rauðu múrsteinum sem urðu eins og varnarveggur á skrifborðinu mínu.“

Margt óþýtt

Spurður hvort hann íhugi sjálfur að þýða meira úr rússnesku, nú eftir að þýðingin á Hinum smánuðu og svívirtu hefur verið verðlaunuð, segir hann: „Ja, það er að minnsta kosti margt óþýtt. Gaman væri t.d. ef einhver tæki sig til og þýddi skáldsögu sem Dostojevski skrifaði um vist sína í Síberíu, Minnisblöð úr húsi hinna dauðu. Hún er líka upphafið á fanga- bókmenntum Rússa, viss hornsteinn og mjög mögnuð bók.

Rússnesk skáldskaparhefð er svo rík, um langt skeið var skáldskapurinn eina leið Rússa til að tjá svo margt. Fyrir vikið voru víðtækari skyldur lagðar á herðar rithöfundanna: Þess var beinlínis krafist að í skáldsögum þeirra væru pólitísk og heimspekileg málefni krufin til mergjar, en um leið þurftu þessar sögur að vera spennandi og æsileg lesning. Ég er mjög heillaður af rússnesku bókmenntahefðinni, það er eitthvað óheflað við hana sem höfðar til mín sem Íslending.“



Gunnar Þorri mun tala um hið ríkulega þýðingarstarf Ingibjargar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SJÁLFUR ÆTLA ÉG AÐ FJALLA UM ÞÝÐINGAR INGIBJARGAR Á RÚSSNESKUM SKÁLDKONUM, HVERNIG SÚ ÞÝÐINGARVINNA HAFÐI ÁHRIF Á HENNAR EIGIN LJÓDLIST OG HVERNIG ÞAU ÁHRIF SMITUÐUST ÚT Í ÍSLENSKAR BÓKMENNTIR.

Þing um þýðingar Ingibjargar

„Fráleitt að eiga sér draum í febrúar“ – þing um þýðingar Ingibjargar Haraldsdóttur verður haldið laugar- daginn 23. febrúar í Veröld – húsi Vigdísar og hefst klukkan 14.00. Sigurður Skúlason leikari les valda staði úr þýðingum Ingibjargar en erindi flytja Áslaug Agnarsdóttir, Rebekka Þráinsdóttir, Katrín Harðardóttir og Gunnar Þorri Pétursson. Opnunarerindi Áslaugar Agnarsdóttur, þýðanda og bókavardar, nefnist „Þýðendur eru skuggahetjur bókmenntanna“. Í kjölfarið siglir Rebekka Þráinsdóttir, aðjunkt í rússnesku við Háskóla Íslands, með erindi sem ber heitið „Hróp, köll og upphrópanir í Glæp og refsingu“. Eftir stutt kaffihlé stígur í stólinn Katrín Harðardóttir, doktorsnemi í þýðingafræði, og fjallar um þýðingar Ingibjargar á spænskum bókmenntum. Á liðnu ári gaf Forlagið út Hina smánuðu og svívirtu, skáldsögu eftir Dostojevski sem Ingibjörg hófst handa við að þýða en þurfti snemma frá að hverfa sökum veikinda. Gunnar Þorri Pétursson lauk við verkið og slær botninn í skipulagða dagskrá með hugvekju um ljóðaþýðingar Ingibjargar úr rússnesku og áhrif þeirra á hennar eigin ljóðlist. Að þinginu loknu verður boðið upp á léttar veitingar. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.



Verðlækkun!



Kaupauki
IconX á
9.990 kr.

Samsung
Galaxy A8

44.990 kr. stgr.

Verð áður 59.990 kr. stgr.

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

22. FEBRÚAR 2019

Hvað? Tómir fossar
Hvenær? Kl. 16.00-18.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Tómir fossar er samsýning feðganna Björns Hauks Pálssonar og Páls Hauks Björnssonar. Björn Haukur er stýrimaður að mennt og sýnir nú í fyrsta sinn en Páll Haukur er menntaður í myndlist og hefur verið virkur í sýningarhaldi bæði hérlendis og erlendis. Á sýningunni munu náttúralískar myndir föðurins eiga samtál við abstraktverk sonarins svo úr verður nokkurs konar tvöfalt landslag þar sem fossar eru í aðalhlutverki.



Boðað hefur verið til loftslagsverkfalls að erlendri fyrirmynd.

Hvað? Verkfall fyrir loftslagið
Hvenær? Kl. 12.00
Hvar? Austurvöllur
Eft er til verkfalls fyrir loftslagið á Austurvelli. Verkfallið er innblásið af hinni sænsku Gretu Thunberg, en skólaverkfall hennar hefur vakið mikla athygli. Nú þegar hafa tugþúsundir ungmenna víða um heim farið að hennar fordæmi og flykkst út á götur til að mótmæla aðgerðarleysi stjórnvalda í baráttunni við loftslagsbreytingar.

Hvað? Ylja í Höndum í höfn
Hvenær? Kl. 21.00-23.00
Hvar? Hendur í höfn, Þorlákshöfn Vinkonurnar í Ylju, þær Gígja og Bjartey, mæta á kaffihúsið Hendur í höfn í Þorlákshöfn til að taka nokkur þjóðlög ásamt öðrum uppáhaldslögum sínum.

Hvað? Meistari Jakob á Selfossi
Hvenær? Kl. 20.00-22.00
Hvar? Hótel Selfoss, Eyrarvegi 2
Meistari Jakob er frumraun Jakobs Birgissonar í uppistandi. Upprunalega stóð til að halda

einungis eina sýningu en nú hafa sjö verið haldnar. Sýningin hefur hlotið frábærar viðtökur og hefur Jakob stimplað sig rækilega inn í íslensku uppistandssenuna. Eftir góða törn í Reykjavík og sýningu á Akureyri ætlar Jakob á Selfoss og skemmta á Hótel Selfossi.

Hvað? Núvitund hjá SÁÁ
Hvenær? Kl. 12.10-12.50
Hvar? SÁÁ, Efstaleiti 7
Þetta er gott tækifæri til að kynna núvitund (mindfulness) og fá faglega leiðsögn hjá reyndum kennara. Við erum í salnum á vinstri hönd þegar þið komið inn í Vonarhúsið.

Hvað? Heiðurstónleikar Freddie Mercury
Hvenær? Kl. 21.00-23.30
Hvar? Harpa, Austurbakka 2
Fáir tónleikar hafa notið jafn mikillar velgengni á Íslandi og Heiðurstónleikar Freddie Mercury, sem settir voru upp í fyrsta sinn í nóvember árið 2011 í Hörpu og voru fyrstu tónleikar sinnar tegundar þegar húsið hóf starfsemi. Eftir þó nokkurt hlé mætir stórskotalið Rigg viðburða á ný með þessa frábæru tónlistarveislu með nýju og endurbættu sniði.



Gígja og Bjartey í hljómsveitinni Ylju mæta á kaffihúsið Hendur í höfn í Þorlákshöfn í kvöld klukkan 21.00.

Borgarleikhúsið 568 8000 • borgarleikhus.is

Matthildur Stóra sviðið											
Þri 12.03	Kl 19:00	U	Fim 21.03	Kl 19:00	U	Mið 03.04	Kl 19:00	U	Þri 16.04	Kl 19:00	U
Mið 13.03	Kl 19:00	U	Fös 22.03	Kl 19:00	U	Fös 05.04	Kl 19:00	U	Mið 24.04	Kl 19:00	U
Fim 14.03	Kl 19:00	U	Lau 23.03	Kl 19:00	U	Sun 07.04	Kl 19:00	U	Fim 25.04	Kl 19:00	U
Fös 15.03	Kl 19:00	U	Sun 24.03	Kl 19:00	U	Mið 10.04	Kl 19:00	U	Fös 26.04	Kl 19:00	U
Lau 16.03	Kl 19:00	U	Mið 27.03	Kl 19:00	U	Fös 12.04	Kl 19:00	U	Sun 28.04	Kl 19:00	U
Sun 17.03	Kl 19:00	U	Fim 28.03	Kl 19:00	U	Lau 13.04	Kl 13:00	U	Þri 30.04	Kl 19:00	U
Mið 20.03	Kl 19:00	U	Sun 31.03	Kl 19:00	U	Sun 14.04	Kl 19:00	U			

Elly Stóra sviðið											
Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	U	Fös 08.03	Kl. 20:00	U	Lau 30.03	Kl. 20:00	U
Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Lau 02.03	Kl. 20:00	U	Lau 09.03	Kl. 20:00	U			

Ríkharður III Stóra sviðið											
Fim 21.02	Kl. 20:00	U	Sun 03.03	Kl. 20:00	U	Fös 29.03	Kl. 20:00	U			

Fólk, staðir og hlutir Litla sviðið											
Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	U	Lau 02.03	Kl. 20:00	U	Fös 08.03	Kl. 20:00	U
Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U	Mið 06.03	Kl. 20:00	U	Sun 10.03	Kl. 20:00	U
Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	U	Fim 07.03	Kl. 20:00	U	Mið 13.03	Kl. 20:00	U

Kvenfólk Nýja sviðið											
Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	U	Fös 08.02	Kl. 20:00	U	Fös 15.03	Kl. 20:00	U
Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Lau 02.03	Kl. 20:00	U	Lau 09.03	Kl. 20:00	U			

Kæra Jelena Litla sviðið											
Lau 13.04	Kl. 20:00	U	Mið 25.04	Kl. 20:00	U	Fim 02.05	Kl. 20:00	U	Mið 08.05	Kl. 20:00	U
Sun 14.04	Kl. 20:00	U	Fim 26.04	Kl. 20:00	U	Fös 03.05	Kl. 20:00	U			
Þri 16.04	Kl. 20:00	U	Sun 28.04	Kl. 20:00	U	Sun 05.05	Kl. 20:00	U			

Club Romantica Nýja sviðið											
Fim 28.02	Kl. 20:00	U	Sun 03.03	Kl. 20:00	U	Fim 07.03	Kl. 20:00	U			

Kvöldvaka með Jóni Gnarr Litla sviðið											
Lau 13.04	Kl. 20:00	U									

Allt sem er frábært Litla sviðið											
Lau 04.05	Kl. 20:00	U	Fim 09.05	Kl. 20:00	U	Lau 11.05	Kl. 20:00	U			

Þjóðleikhúsið 551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir Stóra sviðið											
Sun 24.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	U	Sun 07.04	kl. 13:00	U	Sun 05.05	kl. 13:00	U
Sun. 24.02	kl. 16:00	U	Sun 17.03	kl. 16:00	U	Sun 07.04	kl. 16:00	U	Sun 05.05	kl. 16:00	U
Sun. 03.03	kl. 13:00	U	Sun 24.03	kl. 13:00	U	Sun 14.04	kl. 13:00	U	Sun. 12.05	kl. 13:00	U
Sun 03.03	kl. 16:00	U	Sun 24.03	kl. 16:00	U	Sun 14.04	kl. 16:00	U	Sun. 12.05	kl. 16:00	U
Sun 10.03	kl. 13:00	U	Sun 31.03	kl. 13:00	U	Sun 28.04	kl. 13:00	U	Sun. 19.05	kl. 13:00	U
Sun 10.03	kl. 16:00	U	Sun 31.03	kl. 16:00	U	Sun 28.04	kl. 16:00	U	Sun. 19.05	kl. 16:00	U

Einræðisherrann Stóra sviðið											
Fös. 22.02	kl. 19:30	U	Lau. 02.03	kl. 19:30	U	Lau. 09.03	kl. 19:30	U	Fös. 29.03	kl. 19:30	U
Lau. 23.02	kl. 19:30	U	Fös. 08.03	kl. 19:30	U	Lau. 23.03	kl. 19:30	U	Fös. 05.04	kl. 19:30	U

Jónsmessunæturdraumur Stóra sviðið											
Mið. 27.02	kl. 19:30	U	Fim. 07.03	kl. 19:30	U	Fös. 22.03	kl. 19:30	U	Fös. 12.04	kl. 19:30	U
Fim. 28.02	kl. 19:30	U	Fös. 15.03	kl. 19:30	U	Lau. 30.03	kl. 19:30	U			
Fös. 01.03	kl. 19:30	U	Lau. 16.03	kl. 19:30	U	Lau. 06.04	kl. 19:30	U			

Þitt eigið leikrit Kúlan											
Lau 23.02	kl. 15:00	U	Fim. 07.03	kl. 18:00	U	Sun. 17.03	kl. 15:00	U	Sun. 24.03	kl. 15:00	U
Fös 01.03	kl. 18:00	U	Fös. 08.03	kl. 18:00	U	Sun. 17.03	kl. 17:00	U	Sun. 24.03	kl. 17:00	U
Lau 02.03	kl. 15:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	U	Lau 23.03	kl. 15:00	U	Lau. 30.03	kl. 15:00	U
Lau 02.03	kl. 17:00	U	Lau 09.03	kl. 17:00	U	Lau 23.03	kl. 17:00	U	Sun. 31.03	kl. 17:00	U

Súper Kassinn											
Lau. 16.03	kl. 19:30	U	Fös. 22.03	kl. 19:30	U	Lau. 30.03	kl. 19:30	U	Fim 11.04	kl. 19:30	U
Mið. 20.03	kl. 19:30	U	Mið 27.03	kl. 19:30	U	Mið. 03.04	kl. 19:30	U	Fös. 12.04	kl. 19:30	U
Fim. 21.03	kl. 19:30	U	Fim. 28.03	kl. 19:30	U	Fim. 04.04	kl. 19:30	U			

Velkomin heim Kassinn											
Lau 23.04	kl. 19:30	U	sun 24.04	kl. 19:30	U						

Mið-Ísland Leikhúskjallarinn											
Fös. 22.02	kl. 19:30	U	Lau 23.03	kl. 22:00	U	Fös. 01.03	kl. 19:30	U			
Fös. 22.02	kl. 22:00	U	Sun. 24.02	kl. 21:00	U	Fös. 01.03	kl. 22:00	U			
Lau 23.03	kl. 19:30	U	Fim. 28.02	kl. 19:30	U						

Improv Leikhúskjallarinn											
Mið. 27.02	kl. 20:00	U	Mið. 06.03	kl. 20:00	U	Mið. 13.03	kl. 20:00	U			

Bara góðar Leikhúskjallarinn											
Sun. 03.04	kl. 20:00	U	Sun. 17.03	kl. 20:00	U						

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

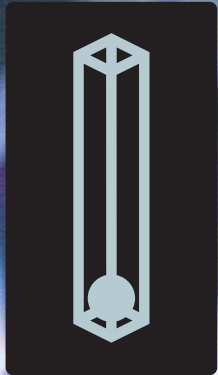
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 NÁNAR Á BIOPARADÍS.IS

<p>Kobiety Mafii 2 (POLISH W/ENG SUB) 17:20</p> <p>Shoplifters//Búðabjófur (ENG SUB) 17:40</p> <p>Tryggð // The Deposit (ENG SUB) 18:00</p> <p style="color: #0070C0;">FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING</p> <p style="color: #0070C0;">CRY-BABY (ENGLISH - NO SUB) 20:00</p>	<p>Free Solo (ENGLISH - NO SUB) 20:00</p> <p>Roma (SPANISH W/ENG SUB) 20:00</p> <p>Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB) 22:10</p> <p>Transit (GERMAN & FRENCH W/ICE SUB) 22:10</p> <p>One Cut of the Dead (ICE SUB) 22:30</p>
---	---

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

Föstudagur



Í kvöld kl 20.55

Bein útsending frá afhendingu Eddunnar, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna, í Austurbæ.



RÚV

okkar allra



BLINDFULL Á SÓLRÍKUM DEGI



Ný heimildarpáttaröð

laugardaga kl. 10.15

Alda Lóa Leifsdóttir ræðir við 12 uppkomin börn alkóhólista sem deila með okkur dýrmætri reynslu af sambúð við veikt foreldri.



RÁS 1

fyrir forvitna

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2012-2013 Fjarðabyggð - Skaga-fjörður

13.55 Úr Gullkistu RÚV. 91 á stöðinni

14.20 Úr Gullkistu RÚV. Topp-stöðin

15.10 Úr Gullkistu RÚV. Hjóm-sveit kvöldsins Sálin hans Jóns míns

15.40 #12stig

16.05 Landinn Landinn leitir að hamingjunni í Mývatnssveit en sveitarfélagið hefur ráðist í það verkefni að kanna hamingju íbúanna. Við framköllum filmu í myrkrakompu á Egilsstöðum, hittum athafnasöm hjón á Hvolsvelli, kynnum landsmenn fyrir Landakortinu og forvitnumst um það hvernig lyftur virka. Svo förum við á húðflúrstofu í Reykjavík þar sem vinna sex húðflúrlistamenn og allt konur.

16.45 Söngvakeppnin 2019 Seinni undankeppni

17.55 Táknálsfréttir

18.05 Ósagða sagan Stórskemmtilegir þættir þar sem breskir grínistar sýna okkur þær hliðar á sögunni sem okkur eru ekki kenndar í skóla.

18.35 Krakkafréttir vikunnar Fréttapáttur fyrir börn á aldrinum 8-12 ára þar sem litið er yfir það helsta í fréttum liðinnar viku.

19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Beinar innkomur frá vettvangi og viðtöl í myndveri þar sem kafað er ofan í hin ýmsu fréttamál.

19.25 Íþróttir

19.35 Veður

19.45 Gettu betur Borgó - Kvinnó

Bein útsending frá spurningakeppni framhaldsskólanna sem einkennist af stemningu, spennu og virkri þátttöku allra í salnum. Spurningahöfundar og dómara eru Ingileif Friðriksdóttir, Vilhelm Anton Jónsson og Sævar Helgi Bragason. Spyrill er Kristjana Arnarsdóttir. Stjórn útsendingar. Elin Sveinsdóttir.

20.55 Eddan 2019 Bein útsending frá afhendingu Eddunnar, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna, í Austurbæ. Stjórn útsendingar: Vilhjálmur Siggeirsson.

22.30 Vera Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Ann Cleeves um Veru Stanhope rannsóknarlög-reglukonu á Norðymbralandi. Með aðalhlutverk fara Brenda Blethyn og David Leon. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

00.00 Morgunverður á Tiffany's Breakfast at Tiffany's Rithöfundurinn Paul Varjak flyst í fjölbýlishús í New York og grannkona hans, hin laglega Holly Golightly, vekur áhuga hans. Leikstjóri er Blake Edwards og meðal leikenda eru Audrey Hepburn, George Peppard, Martin Balsam og Mickey Rooney. Bandarísk Óskarsverðlaunamynd frá 1961. e.

01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.10 WGC. Mexico Championship

13.10 Golfing World

14.00 WGC. Mexico Championship

19.00 WGC. Mexico Championship Bein útsending frá Mexico Championship á Heimsmótariðinni.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify

08.00 Dr. Phil

08.45 The Tonight Show

09.30 The Late Late Show

10.15 Síminn + Spotify

12.00 Everybody Loves Raymond

12.20 The King of Queens

12.40 How I Met Your Mother

13.05 Dr. Phil

13.50 Family Guy

14.15 The Biggest Loser

15.00 Ally McBeal

16.00 Malcolm in the Middle

16.20 Everybody Loves Raymond

16.45 The King of Queens

17.05 How I Met Your Mother

17.30 Dr. Phil

18.15 The Tonight Show

19.00 Younger

19.30 The Biggest Loser

21.00 The Bachelor

22.30 3 Days to Kill

00.30 The Tonight Show

01.15 NCIS

02.00 NCIS. Los Angeles

02.40 The Walking Dead

03.25 The Messengers

04.10 The Affair

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins

06.50 Morgunvaktin

07.00 Fréttir

07.30 Fréttayfirlit

08.00 Morgunfréttir

08.30 Fréttayfirlit

09.00 Fréttir

09.05 Í ljósi sögunnar

09.45 Morgunleikfimi

10.00 Fréttir

10.03 Veðurfregnir

10.13 Óskastundin

11.00 Fréttir

11.03 Mannlegi þátturinn

12.00 Fréttir

12.02 Hádegisútlit

12.20 Hádegisfréttir

12.40 Veðurfregnir

12.50 Dánarfregnir

12.55 Samfélagið

14.00 Fréttir

14.03 Brot af eilífðinni George „Bon Bon“ Tunnell

15.00 Fréttir

15.03 Sögur af landi Tónar

16.00 Síðdegisfréttir

16.05 Grár köttur (3 af 40)

17.00 Fréttir

17.03 Lestarklefinn

18.00 Spegillinn

18.30 Brot úr Morgunvaktinni

18.50 Veðurfregnir

18.53 Dánarfregnir

19.00 Flugur Hjóm-sveitin Eik

19.45 Hitaveitan Á krossgötum djass og blúss

20.35 Mannlegi þátturinn

21.34 Kvöldsagan. Ör (11 af 16)

Ellefti lestur

22.00 Fréttir

22.05 Veðurfregnir

22.10 Passíusálmar (3 af 50)

22.15 Samfélagið

23.05 Lestarklefinn

00.00 Fréttir

00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.55 Dressmaker

11.50 Hail, Caesar!

13.35 Happy Feet

15.25 Dressmaker

17.25 Hail, Caesar!

19.10 Happy Feet

21.00 Brokeback Mountain

23.15 Blade Runner 2049

01.55 Secret in Their Eyes

03.45 Brokeback Mountain

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær

07.25 Tommi og Jenni

07.45 Friends

08.05 The Middle

08.30 Brother vs. Brother

09.15 Bold and the Beautiful

09.35 Restaurant Startup

10.20 Arrested Development

10.45 The Night Shift

11.30 Hið blómlega bú

12.05 Feðgar á ferð

12.35 Nágrannar

13.00 Tommi og Jenni. Willy

Wonka og súkkulaðiverksmiðjan

14.15 Victoria and Abdul

16.05 Ég og 70 mínútur

16.35 First Dates

17.25 Fresh Off the Boat

17.45 Bold and the Beautiful

18.05 Nágrannar

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.55 Ísland í dag

19.10 Sportpakinn

19.20 Veður

19.25 Evrópski draumurinn

20.00 Paris Can Wait

21.30 Charlie's Angels

23.10 Girls Trip

01.10 The Promise

03.20 My Dinner With Herve

05.05 Victoria and Abdul Vönduð

mynd byggð á sönnum atburðum

frá 2017 með Judi Dench og Ali

Fazal. Myndin hefst árið 1899

þegar Viktoria Englandsdrottning

hafði ríkt í 62 ár og var að verða

áttæð. Þegar ungur indverskur

sendiboði og þjónn, Abdul að

nafni, færir henni gjöf frá heima-

landi sínu heillast hún af hrein-

lyndi hans og framkomu, og ekki

siður af þekkingu hans á Kóran-

inum.

STÖÐ 3

19.05 Modern Family

19.30 Silicon Valley

20.00 Seinfeld

20.25 Friends

20.50 Angie Tribeca

21.15 The Simpsons

21.40 Bob's Burgers

22.05 American Dad

22.30 Game Of Thrones

23.30 Eastbound & Down

00.00 Modern Family

00.25 Silicon Valley

00.55 Seinfeld

01.20 Friends

01.45 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Lyon - Barcelona

08.40 Liverpool - Bayern Munchen

10.20 Meistaradeildarmörkin

10.55 Úrvalsdeildin í pilukasti

14.55 Arsenal - BATE

16.35 Chelsea - Malmö

18.15 Evrópudeildarmörkin

19.05 PL Match Pack

19.35 West Ham - Fulham Bein

útsending

21.45 Cardiff - Watford

23.25 UFC Now 2019

00.15 OpenCourt - Basketball 101

STÖÐ 2 SPORT 2

08.20 Valencia - Espanyol

10.00 Napoli - Torino

11.40 Tindastóll - Stjarnan

13.20 Domino's körfuboltakvöld

15.05 Premier League World

15.35 Leverkusen - Krasnodar

17.15 Valencia - Celtic

18.55 La Liga Report

19.25 AC Milan - Empoli Bein

útsending

21.30 Premier League Preview

22.00 Úrvalsdeildin í pilukasti

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

Sírius



Súkkulaðipáskaegg

DÖKKT SÚKKULAÐI

NÓI SÍRÍUS

Gleðilega páska



Gleðilega páska

Páskaegginn frá Nóa Sírius eru án efa orðin ein af ríkustu hefðunum í páskahátíð Íslendinga. Undirstaða páskaeggsins er vitaskuld hið ljúffenga súkkulaði frá Nóa Sírius.

Ekki má gleyma málshættinum sem gefur páskaeggjum Nóa Sírius hinn hátíðlega blæ. Þessi vinsæla hefð sameinar kynslóðir og skapar ljúfar minningar með þjóðinni.



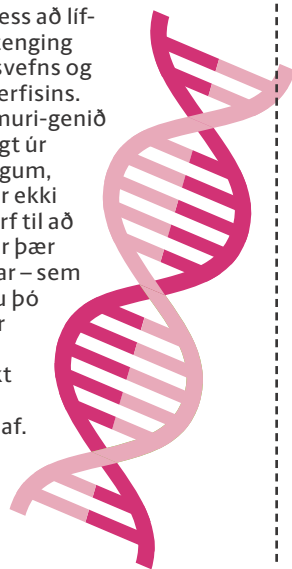
Svefnleysi eykur líkurnar á ýmsum kvillum og því er um að gera að sofa meira ef hægt er. NORDICPHOTOS/GETTY

Átta glænýjar staðreyndir um svefn

Það hefur sjaldan verið talað eins mikið um svefn á Íslandi enda umræðan um breytingu á klukkunni hávær. En það er ekki bara hér á landi sem svefnrannsóknir taka pláss í umræðunni, í upphafi árs voru birtar niðurstöður fjölmargra rannsókna á svefni og þó nokkrar niðurstöður voru glænýjar.

EITT EINANGRAÐ GEN STJÓRNAR ÞVI AÐ VIÐ SOFUM ÞEGAR VIÐ ERUM VEIK

Flest höfum við upplifað að þurfa á auknum svefni að halda þegar við erum veik. Rannsakendur við Háskólann í Pennsylvaníu fundu einangrað gen sem stjórnar þessari þörf veikindapésa til að sofa. Niðurstöðurnar eru tiundaðar í Science en genið sem kallast nemuri er haldbær sönnun þess að lífræðileg tenging er á milli svefns og ónæmiskerfisins. Þegar nemuri-genið var fjarlægð úr ávaxtaflugum, fundu þær ekki lengur þörf til að sofa þegar þær voru veikar – sem þær gerðu þó þegar þær voru með genið virkt – og lifðu veikindin af.



ÞÚ GETUR LÆRT ERLENT TUNGUMÁL Í SVEFNI

Hugmyndin um að hægt sé að læra sofandi hefur löngum verið til, en rannsókn sem birt var í janúar sýnir fram á að þetta er ekki aðeins goðsaga. En þú vaknar þó kannski ekki alveg talandi tungum. Rannsóknin sem framkvæmd var af vísindamönnum við Bernháskóla sýndi að það skiptir máli á hvaða svefnstigi þú ert þegar nýr orðaforði er leikinn fyrir þig. Rannsakendur spiluðu nokkur orð; eitt þýskt orð og eitt bullorð fyrir þýskumælandi fólk á ólíkum svefnstigum. Ef orðaþörin voru spiluð á svefnstigi þar sem heilinn er í mikilli virkni var líklegra að þáttakendur tengdu orðin í þör þegar þeir voru vakandi. Þetta er merki þess að heilinn er fær um að flokka og reyna að skilja ný orð þegar við erum sofandi.



STREITUTENGT SVEFNLEYSI BREYTI HEILAFRUMUNUM

REM eða draumsvefn verður fyrir miklum áhrifum af streitu samkvæmt rannsókn sem birt var í PNAS. Samkvæmt rannsókn á músum varð væg dagleg streita til þess að auka draumsvefninn áður en hún hafði áhrif á önnur svefnstig. Rannsakendur komust jafnframt að því að með þessum áhrifum á draumsvefninn breytti heilinn uppbyggingu sinni. Sérstaklega í heilastöðinni hippocampus eða dreka sem er mikilvæg þegar kemur að minni. Fjölmargar frumur dóu á meðan öðrum fjölgaði sem er mikilvægt þar sem drekin ræður miklu um það hvernig við tökumst á við streitu. Það virðist því sem ástæðan fyrir auknum draumsvefni músa sé til þess að þær geti betur tekist á við streitu í vöku.



VIÐ „HEYRUM“ Á VISSUM SVEFNSTIGUM

Samkvæmt rannsókn sem birt var í Nature í janúar er sofandi fólk ekki alveg eins fjarri og það kann að virðast. Samkvæmt niðurstöðunum hlustum við enn á heiminn í kringum okkur með litlum hluta heilans og fylgjumst með hljóðum sem gætu skipt máli. Rannsakendur mældu virkni heilans hjá sofandi fólki í kringum alls kyns kunnugleg hljóð. Þegar fólk var ekki í djúpsvefni brást heilinn við þegar merkingar-bær hljóð heyrðust, eins og kunnuglegar raddir, en leiddi hjá sér önnur hljóð. Þegar fólk var svo náði djúpsvefni hurfu þessi áhrif. Ef þér finnst sem þú sért að sofna eða vakna og heyrir það sem er í gangi í kringum þig, þá ertu ekki á villigötum; heilinn er enn að hlusta, svo að þú vaknir örugglega ef ögn steðjar að.



SVEFNLEYSI EYKUR LÍKUR Á ALZHEIMER OG HJARTA-SJÚKDÓMUM

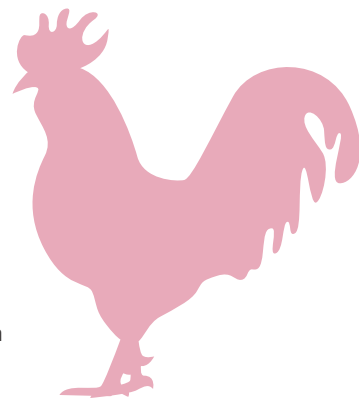
Nýjar rannsóknir sýna sífellt betur hvaða áhrif svefn-skortur hefur en tvær rannsóknir frá því í janúar juku þar enn á. Önnur, sem framkvæmd var við Washington School of Medicine, sýndi fram á að svefnskortur jók magn próteinsins beta-amyloid hjá músum, en það prótein finnst í miklu magni í heila alzheimer-sjúklinga. Hin rannsóknin sem gerð var við American College of Cardiology, kannaði áhrif svefnleysis á annað heilsufarsmál; hjartað. Fylgst var með svefni þrjú þúsund fullorðinna Spánverja og niðurstaðan var sú að þeir sem sváfu minna en sex tíma á nóttu voru 27 prósentum líklegri til að fá blóðtappa en þeir sem sváfu átta til níu tíma.



Heilinn hlustar í svefni svo þú vaknir ef ógn steðjar að. NORDICPHOTOS/GETTY

351 STAÐUR Á ERFDAMENGINU TENGIST ÞVÍ AÐ VERA MORGUNHANI

Ef þú ert sérleg A-manneskja sem finnst gott að sofa snemma og vakna snemma geturðu þakkað genum að mestu leyti. Rannsókn sem birt var í Nature Communications og náði til yfir 80 þúsund þátttakenda sýndi að það var 351 sértækur staður á erfðamenginu sem tengist dægur-sveiflum og stýrir því að einstaklingur fer snemma að sofa og vaknar snemma. Samkvæmt þessu gæti það reynst erfiðara að breyta taktinum en þú heldur, þetta gæti nefnilega verið greypt í genin. bjork@frettabladid.is



HEGÐUN TAUGAFRUMA BREYTTIST EFTIR SVEFN-STIGUM

Samkvæmt grein sem birtist í Nature er hegðun taugafruma misjöfn eftir því á hvaða svefnstigi við erum og hvar þær eru staðsettar. Í draumsvefni til að mynda eru taugafrumurnar í drekanum nokkuð rólegar en þær í framheilaberki vel virkar. En hvað þýðir þetta? Það er auðvitað mikilvæg heilastarfsemi sem fer fram á meðan við sofum, heilinn vinnur úr minningum, hreinsar burt eitrefni og hjálpar til við endurnýjun fruma. Þessar niðurstöður benda til þess að enn flóknari vinna en við gerðum okkur grein fyrir, fer fram á meðan við sofum – og það gæti hjálpað okkur að skilja hvernig t.d. minnisvinnsla virkar og hvernig hægt sé að læra á meðan við sofum.



ÞEIR SEM ÞJÁST AF KÆFI-SVEFNI KLJÁST EINNIG VIÐ MINNISVANDA

Kæfisvefn er fremur algengt ástand en talið er að um 18 milljónir Bandaríkjamanna þjáist af kvíllanum. Ný rannsókn hefur sýnt fram á óvænt áhrif kæfisvefnis á heilann: Hann hefur áhrif á atburðaminni. Rannsóknin sem var birt í Journal of the International Neuropsychological Society rannsakaði OSA (obstructive sleep apnea) sem er algengasta útgáfa sjúkdómsins, þar sem öndun stöðvast vegna þregsla í öndunarvegi. Niðurstaðan var sú að þeir sem þjáist af OSA áttu í erfiðleikum með minni. Þó þeir gætu rifjað upp mikilvæg atvik voru þeir ólíklegir til að muna smáatriði eins og nöfn eða dagsetningar. Því verra sem minnið var, því líklegri voru þeir til að sýna einkenni þunglyndis.



HJARTNÆM OG ÓGLEYMANLEG

Þú mátt ekki láta þessa fram hjá þér fara!



Metsölubók sem er byggð á magnaðri sannri sögu Lales og Gitu Sokolov sem kynntust í Auschwitz, urðu viðskila en fundu hvort annað aftur eftir stríð

„Margt hefur verið ritað um skelfingarnar í Auschwitz en aldrei neitt alveg eins og þessi frásögn ...“

IRISH TIMES

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–16 | www.forlagid.is

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - VERÐ

GRAM SLOT - LÍFRÆNAR GÆÐAVÖRUR
FRAMLEIDDAR Á HERRAGARÐINUM GRAM SLOT Á JÓTLANDI



GRÓFIR HAFRAR
395 kr.

FÍNIR HAFRAR
395 kr.



KARTÖFLUBÁTAR
519 kr.

FRANSKAR
519 kr.



HVEITI
318 kr.

SPELT
558 kr.

RÚGMJÖL
376 kr.

BOLLU MIX
440 kr.

RÚGBRAUÐ
MIX
440 kr.

SUPER 1 - HALLVEIGARSTÍG 1 - 101 REYKJAVÍK



Herbert Geirsson heldur úti hlaðvarpinu Primatekið. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Áhugamál sem vatt hressilega upp á sig

Herbert Geirsson hefur haldið úti hlaðvarpinu Primatekið frá því hann starfaði á Akureyri og talaði við áhugaverða einstaklinga en nú hefur hann tekið að sér alvarlegra verkefni, fyrir Kraft.

Herbert hefur haldið úti hlaðvarpi í tvö ár en nú í fyrsta sinn tekið að sér verkefni fyrir aðra en það var Hulda Hjálmarasdóttir, framkvæmdastjóri Krafts, stuðningsfélags ungs fólks sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess, sem leitaði til hans með samstarf um hlaðvarpsþætti fyrir félagið.

Eins og fyrr segir þá flutti Herbert til Akureyrar fyrir tveimur árum. „Þar var ég bæði með aðgang að stóru kjallarárymi og að vinna með alls konar áhugaverðu fólki. Mig hafði í raun alltaf langað að vera með hlaðvarp, einfaldlega til að hafa afsökun fyrir því að fá áhugavert fólk í spjall þar sem engir símar eða önnur trúflun hefði áhrif á samræðurnar,“ segir Herbert í léttum tón. „Ég setti upp aðstöðu í kjallaranum og fór að senda út, í upphafi talaði ég einfaldlega við fólk sem mér fannst áhugavert, aðallega vini og samstarfsfólk. Ég gerði til dæmis þáttaröð sem heitir Flugsagan sem ég stílaði inn á flugfólk og fékk til mín menn sem eru vægast sagt reynslumiklir á sínu sviði og hafa fylgst með þróun flugsins og verið hluti af þeirri sögu“

Herbert flutti svo til Reykjavíkur, tók áhugamálið með sér og er núna með hlaðvarpsstúdíó í Sundaborg. „Nú er ég bæði að hjálpa fólki að fara af stað með sitt eigið hlaðvarp sem og klára að taka upp þætti sem fjalla um fólk sem hefur náð langt á sínu sviði, hvert sem það svið kann að vera, t.d. var mjög gaman að tala við Guðna Ágústsson, fyrrverandi landbúnaðarráðgjafi.“

Herbert segist hafa vitað þegar Hulda leitaði til hans varðandi þættina fyrir Kraft, að það yrði krefjandi verkefni. „Það að tala við

OFT FÆR FÓLK EINHVERN FÓKUS Á ÞAÐ SEM SKIPTIR MÁLI Í LÍFINU OG SEGIR JAFNVEL AÐ ÞAÐ SÉ MJÖG ÞAKKLÁTT AÐ HAFNA FENGID KRABBAMEIN, EINS SKRÝTID OG ÞAÐ HLJÓMAR.

og frekar vilja leyfa samtölum að gerast frekar náttúrulega. „Það hefur gengið mjög vel. Ég var auðvitað búinn að vinna ákveðna bakgrunnsvinnu með Krafti varðandi spurningar og þema hvers þáttar en oftast var þægilegast að vera ekki búinn að undirbúa sig of mikið enda spjallið nán stund þar sem viðkomandi er að deila mjög persónulegri reynslu og ég vildi halda einlægninni í því.“

Lífið er núna!

Verkefnið var eins og fyrr segir krefjandi og lærdómsríkt en hvað ætli Herbert sjálfur hafi helst tekið út úr því? „Að lífið er núna!“ segir hann án þess að hugsa sig um. „Það gerist eitthvað í huga fólks þegar það áttar sig á því að þetta hafi komið fyrir sig. Að fá að heyra að það sé haldið lífsógnandi sjúkdómi, því það er nú það sem krabbamein er. Oft fær fólk einhvern fókus á það sem skiptir máli í lífinu og segir jafnvel að það sé mjög þakklátt fyrir að hafa fengið krabbamein, eins skrýtið og það hljómar. Aðrir fá jafnvel tímaramma á líf sitt. Ég held að við séum ekki gerð til þess að vita hvenær við deyjum og því er magnað að tala við fólk sem hefur jafnvel fengið að heyra að það eigi eitt til þrjú ár eftir ólífað sem eftir á að hyggja er rosalega persónubundið og óljóst hugtak. Ég hafði heldur enga hugmynd um það hversu fjölbreytt krabbamein í raun er og hversu ólík áhrif það getur haft á fólk. Það er auðvelt að hvetja fólk til að tækla þetta á jákvæðninni en önnur saga að gera það í praktík. Þetta eru hetjur samtímans að mörgu leyti.“

Þeir sem vilja hlusta á umræðu um krabbamein á mannamáli er vert að benda á slóðina: <http://www.lifidernuna.is/podcast/bjork@frettabladid.is>



fólk sem farið hefur í gegnum þessa reynslu hefur bæði verið krefjandi og þroskandi en umfram allt skemmtilegt ferli en við erum búin að taka upp alla seríuna, 13 þætti.“

Hlaðvarpsþættirnir heita Fokk, ég er með krabbamein og eru þeir fyrstu sinnar tegundar á Íslandi þar sem rétt verður um krabbamein á mannamáli bæði frá sjónarhorni þeirra sem greinst hafa með krabbamein, aðstandenda og annarra. „Þættirnir taka á ólíkum mál-efnum tengdum ferlinu, en dæmi um umræðuefni er það að greinast, ófrjósemi, hvernig best sé að tala um krabbamein við börn og dauðinn.“ Aðspurður segist Herbert lítið hafa undirbúið sig fyrir hvern þátt

BOSE



NÆSTU HLAUP
28. febrúar
& 21. mars

VERTU MEÐ Í BESTA GÖTUHLAUPINU

Bose hlaupin fengu hæstu einkunn götuhlaupa 2018 á hlaup.is

.or!go.



**SKRÁNING
Á HLAUP.IS**



BAKÞANKAR

Maríu Bjarnadóttur



Fátækt fólk

Ég hugsa fallega til fólksins sem stendur í kjarasamningastússi um þessar mundir. Þetta er örugglega mjög vanþakklátt starf að sinna þó að við endamarkið séu í boði bætt lífskjör fyrir almenn- ing, stöðugleiki fyrir hagkerfið og vöflur með rjoma fyrir samningafólki. Ferlið hlýtur að vera ansi ljáandi fyrir þau sem standa samningavaktina. Allir þessir samningafundir og undirbúningur afstöðu. Rýna í tillögur mótaðila og meta hvernig tillögur ríkisvaldsins hafa áhrif á kröfugerð. Vonir og væntingar félagsmanna á bakinu. Þetta er alveg svolitíð það þó það sé ekkert færband með fisk á við samningaborðið.

Ég fann allavega að ég var aðeins orðin lúin á þessu í gær þegar ég renndi niður í Óxnadalinn og hef þó enga aðkomu að málinu aðra en að fylgjast með fréttum með ómarkvissum hætti. Það er nútíma lúxus að finna fyrir trausti til aðila vinnumarkaðarins um að þau muni komast að lausn sem gætir að réttindum verkafólks og stuðlar um leið að stöðugleika í hagkerfinu. Verandi á söguslóðum bókarinnar Fátækt fólk varð mér hugsað til frásagna Tryggva Emilssonar af kjörum og veruleika verkafólks á Íslandi snemma á síðustu öld. Reyndar hef ég aldrei lesið bókina alla. Óréttlætið og örbirgðin sem þar er lýst er svo yfirþyrmandi að ég hef aldrei komist lengra en þegar kaupmaðurinn tók af þeim kúna upp í skuld.

Það eru magnaðar framfarir sem íslenskt samfélag hefur tekið síðan Tryggvi missti móður sína og var komið fyrir hjá ókunnugum barn að aldri. Framfarirnar hafa ekki bara verið í tækni eða hagvexti, heldur líka í mikilvægum félagslegum innviðum sem gera það að verkum að veruleikinn sem Tryggvi lýsti tilheyrir sögunni. Ég treysti kjarasamningafólkinu okkar allra til þess að gæta þess að þannig verði það áfram.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk ON THE GO

Konudagstilboð

20% afsláttur af ilmvörum og kósýfötum
Kóði í vefverslun : KONA



Lin DESIGN

SMÁRATORGI KRINGLAN GLERÁRTORGI LINDESIGN.IS



HVER ER ÞINN DRAUMAKODDI?

TEMPUR HEILSUKODDAR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



TEMPUR SIGNATURE
Nýr heilsukoddi frá Tempur®. Sígildur að lögun og milli- stífur. Veitir góðan stuðning í öllum svefnstillingum. Hentar vel þeim sem vilja geta hnoðast með koddann sinn, brotið hann saman eða faðmað.

15.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum



TEMPUR ORIGINAL
Fyrir þá sem þurfa á sérstökum stuðningi að halda af líkamlegum ástæðum. Hönnun hans fylgir náttúrulegri sveigju hálsins. Hann styður við mænu og hrygg og veitir þér fullkomna næturhvíld. Hentar vel þeim sem sofa á hlið og baki. Fáanlegur S / M / L / XL.

Frá: 14.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum



TEMPUR CLOUD COMFORT
Comfort koddinn er gerður sérstaklega úr Tempur ES (Extra Soft) efninu og veitir einstakt jafnvægi í mykt og stuðningi. Tilvalinn fyrir þá sem vilja stuðninginn sem Tempur er þekkt fyrir, en myktina líka.

19.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum



TEMPUR TRADITIONAL
Sígild lögun þessa kotta veitir unáðslega tilfinningu og þægilegan stuðning í öllum svefnstillingum. Fáanlegur mjúkur, miðlungs og stífur – sígild þægindi fyrir alla.

15.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum



TEMPUR HEILSUKODDAR

TEMPUR® SVEFNGRÍMA FYLGIR ÖLLUM TEMPUR-KODDUM

TEMPUR VÍSINDALEG UPPFINNING

Uppruna Tempur efnisins má rekja til nýsköpunarvinnu bandarísku geimferðastofnunarinnar (NASA) á 8. áratug síðustu aldar. Vísindamennirnir fundu upp efni sem gat tekið við og jafnað út þrýsting við geimskot frá jörðu og um leið veitt geimförum nauðsynlegan stuðning. Þar með var grunnurinn lagður að Tempur og er framþróuninni haldið áfram í dag til að gera góðan nætursvefn enn betri.

THE ONLY MATTRESS AND PILLOW RECOGNIZED BY NASA AND CERTIFIED BY THE SPACE FOUNDATION



FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIDI 1 Ísafirði 456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16 www.betrabak.is

Betra BAK