

Harmræn gleði
Hildigunnar



Sækir styrk í
hipphopp



Menning > 26

Lífið > 28

nettó Iceland KRÖMBÚÐIN
**SÆKTU
APPIÐ**
samkaup.is/app
samkaup
VERÐUN VÍÐ HENDNA

FRÉTTABLAÐIÐ

38. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 24. FEBRÚAR 2022



Fjöldi fólks þyrptist út undir bert loft í gær til þess að njóta útivistar í grennd við höfuðborgina. Veðurbliðan var líkast til kærkomin tilbreyting frá stormum undanfarinna daga. Þessi knapi fór á hesti sínum um Rauðhóla í Heiðmörk. Þar var einnig nokkur fjöldi gönguskiðafólks á spori frá Elliðavatnsbænum. Á sama tíma voru veður þó válynd annars staðar á landinu. **FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR**

Heilsufari þeirra sem ekki sýktust hrakaði einnig

COVID-19 Um þriðjungur Íslendinga hefur smitast af Covid-19 en líklegt er að um sjö til átta prósent þeirra sem veiktust í fyrri bylgjum faraldursins hafi fengið langvarandi einkenni. Þetta sýna niðurstöður rannsóknar Íslenskrar erfðagreiningar.

Samkvæmt rannsókninni hrakaði heilsu þeirra sem sluppu við veiruna einnig í faraldrinum en kvíði og stress dróst saman í báðum hópum.

Með rannsókn Íslenskrar erfðagreiningar er gerð tilraun til að kortleggja langtímaáhrif af Covid-19. **SJÁ SIÐU 10**

Komi vel til greina að selja stóran hlut í Landsvirkjun

Formaður efnahags- og viðskiptanefndar segir að til greina komi að selja 30 til 40 prósent hlut í Landsvirkjun til lífeyrissjóða, en með skilyrðum.

bth@frettabladid.is

ORKUMÁL Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, vill að ríkið selji 30 til 40 prósent hlut í Landsvirkjun. Aukin arðsemi Landsvirkjunar geti leitt til aukins pólitísks áhuga á blönduðu rekstrarformi fyrirtækis-

ins. „Ég tel að það komi vel til greina að selja um 30 til 40 prósent hlut í Landsvirkjun til lífeyrissjóðanna með skilyrðum,“ segir Guðrún.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að mikill arður hjá Landsvirkjun hefði leitt til umræðu um hvort of lágt verð hefði fengist fyrir hluti Reykjavíkur og Akureyrar árið 2006. Vaxandi arður ýti undir pólitískan áhuga á einkavæðingu.

Daði Már Kristófersson, prófessor í umhverfis- og auðlindahagfræði og varaþingmaður Vindreisnar, segir að það yrðu mistök af áður óþektri stærðargráðu ef orkuauðlindin,



Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður efnahags- og viðskiptanefndar

í eigu þjóðarinnar, yrði seld með fyrirtækinu. Ríkið eigi að taka yfir vatnsréttindin frá Landsvirkjun og þá fyrst sé raunhæft að byrja umræðu um sölu fyrirtækisins til einkaaðila. **SJÁ SIÐU 4**

Veggjöld áætluð á sex stöðum

SAMGÖNGUMÁL Sex stórframkvæmdir í vegagerð verða fjármagnaðar með veggjöldum til allt að 30 ára. Þetta er utan við þá breytingu sem Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra segir óumflýjanlega, að vegagerð verði fjármögnuð með almennum notkunargjöldum í stað eldsneytisgjalda.

Nýlega var ný brú yfir Ölfusá kynnt á Hótel Selfossi. Framkvæmdin verður fjármögnuð með veggjöldum, sem líklega verða á bilinu 300 til 450 krónur.

Fimm aðrar stórframkvæmdir verða fjármagnaðar með veggjöldum í samstarfi við einkaaðila. **SJÁ SIÐU 6**

Mmm ...
**Bolla, bolla
bolla ...**

Hvernig er þín
uppáhalds
bolla?

KRÓNAN



Kvartanir vegna músa voru 218 á síðasta ári en 134 vegna rotta.

Rottum fækkar en músunum fjölga í borgarlandinu

benediktboas@frettabladid.is

MEINDÝR Kvörtunum vegna rotta fækkaði verulega frá fyrra ári en fjölgaði vegna músa. Þetta kemur fram í ársskýrslu meindýravarna.

Ólafur Ingi Heiðarsson, hjá meindýravörnum borgarinnar, segir að varast beri að lesa of mikið í þessa staðreynd enda sveiflist stofninn mikið milli ára. Hann segir að almennt séu meindýravarnir í borginni til fyrirmyndar og vel haldið á spöðunum. „Ég er kannski ekki alveg hlutlaus og jafnvel að mæra okkur um of en ég verð að segja að það er vel haldið á meindýramálum í borginni,“ segir Ólafur en fjórir vinna að meindýraeyðingu allt árið.

Alls bárust 352 kvartanir um rottu- og músagang en hver kvörtun þýðir hið minnsta fjórar ferðir til eftirlits og skoðunar að meðaltali. ■

Nánar á [frettabladid.is](#)

Gleðitiðindin kynnt



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra og Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra fluttu landsmönnum þau gleðitiðindi í gær að öllum samkomutakmörkunum yrði aflétt á miðnætti á föstudag. Rúm tvö ár eru síðan samkomutakmarkanir voru fyrst settar á hér á landi vegna heimsfaraldursins. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

Skírnir sættist við biskup Íslands

helenaros@frettabladid.is

DÓMSMÁL Dómsátt var gerð í máli séra Skírnis Garðarssonar gegn Agnesi M. Sigurðardóttur, biskupi Íslands, og Biskupsstofu, í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

„Eftir að aðalmeðferð málsins lauk í gær, náðist sátt í málinu og það var leyst,“ segir Sigurður Kári Kristjánsson, lögmaður Skírnis, í samtali við Fréttablaðið. „Efni dómsáttarinnar er trúnaðarmál og ég get ekki sagt neitt meira um það,“ segir Sigurður Kári.

Skírnir stefndi Agnesi og Þjóðkirkjunni vegna þjónustuloka hans sem sóknarprests hjá Lágafellssókn í Mosfellsbæ og síðar sem héraðsprests.

Skírni var tilkynnt um þjónustulok eftir að hann sagði forstjóra Heilbrigðisstofnunar Vestfjarða frá afskiptum sínum af konu í bak-



Agnes M. Sigurðardóttir, biskup Íslands

varðasveit sem grunuð var um að villa á sér heimildir og sagði frá málinu í fjölmiðlum.

Greint var frá því á vef Kirkjunnar að þjónustu Skírnis væri ekki lengur óskað. Aðspurð fyrir héraðsdómi í gær, hvort það væri almennt verklag kirkjunnar við þjónustulok starfsfólks, sagði Agnes að Skírnir hefði sjálfur komið fram í fjölmiðlum.

„Mér líður mjög vel með niðurstöðuna en ég mun ekki tjá mig neitt um hana enda er samkomulag um það,“ sagði Skírnir í samtali við Fréttablaðið. ■

Lögregla og sjúkralið búa sig undir annasama helgi

Viðbragðsaðilar keppast við undirbúning fyrir helgina því búist er við fjölda fólks í miðborginni þar sem opnunartími skemmtistaða er nú án nokkurra hafta vegna heimsfaraldurs. Lögregla og heilbrigðisstarfsfólk brýnir fyrir fólki að fara varlega.

ninarichter@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Þar sem hefur verið aflétt alveg hefur það sýnt sig að það hefur kallað á talsvert mikil vandamál hjá lögreglu,“ segir Ásgeir Þór Ásgeirsson, yfirlögrelubjónn hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, sem mun hafa aukinn viðbúnað um helgina.

Ásgeir segir lögreglu ætla að vera tilbúna að mæta ástandinu og voni það besta. „Stjórn höfuðborgarsvæðisins hefur fundað í hverri viku í gegnum allan faraldurinn. Þetta er eins hjá öllum og menn taka þetta bara dag frá degi, hvernig mönnum er. Það eru allir að reyna að undirbúa að helgin geti orðið erfið,“ segir hann.

Aðspurður hvort veður og færð geti spilað inn í álagið um helgina segist Ásgeir reikna með roki og rigningu fram eftir degi á föstudag og fram á kvöldið. Sömuleiðis geti hláka sett strík í reikninginn á laugardag.

„Þetta gæti orðið tvískipt vesen hjá okkur á laugardeginum, að það skiptist í mikla hláku og vesen og svo skellum við okkur í miðbæinn í djammíð,“ segir hann. „En við vonumst til að fólk verði bara glatt og skemmti sér með sem minnstri aðkomu lögreglu og sjúkraliðs.“

Aðspurður um viðbrögð við afléttingum í röðum lögreglufólks segir hann það hafa búist við þessari stöðu í nokkrar vikur og hafa undirbúið sig í röglegheitum. „Þetta



Margir munu án efa skella sér á djammíð um helgina.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI



Við vonumst til að fólk verði bara glatt og skemmti sér með sem minnstri aðkomu lögreglu og sjúkraliðs.



Ásgeir Þór Ásgeirsson, yfirlögrelubjónn

er verkefni sem við þekkjum,“ segir hann.

Sigríður Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri hjúkrunar á Landspítalanum, segir að undirbúningur snúi helst að mönnum á deildum

spítalans sem standi tæpt. „Það eru nokkur hundruð starfsmenn sem eru í einangrun vegna Covid og hluti þeirra er af brádamóttökunni,“ segir hún.

Að sögn Sigríðar var fundað í gær vegna mönnunar en ekki sérstaklega vegna afléttinga. „En þetta er enn ein breytan sem við þurfum að hafa í huga þegar við erum að skipuleggja næstu daga. Við vonum að fólk gangi hægt um gleðinnar dyr, og allir komi heilir heim,“ segir hún.

„Við reynum að undirbúa okkur með því að manna eins og við best getum. En það er oft áskorun og sérstaklega þegar kemur upp smit í þessum starfsmannahópum sem eru að sinna þessum verkefnum,“ segir Sigríður. Fólk verði að sýna skynsemi og forðast að fara sér að vöð.

„Ég held að það séu mikilvæg skilaboð að koma til fólks, að þó að það sé frelsinu fegið kallar það líka á að axla ábyrgð á því að hafa frelsið,“ segir framkvæmdastjóri hjúkrunar á Landspítalanum. ■

MEGA VÍKA
1690 kr.

NÚ AÐEINS Í APPI OG Á DOMINOS.IS

ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI, EF ÞÚ SÆKIR



Bítt með fyrirvara um mynd- og textabreytingu. Bláblú Benna áskilur sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Bíll á mynd er með aukabúnaði.

Frumskýning á laugardag.

Nýr 100% rafmagns Taycan Sport Turismo.

Við bjóðum þér á frumsýningu á hinum fullkomna rafmagns fjölskyldubíli, laugardaginn 26. febrúar, frá kl. 12 - 16, í Porsche salnum á Krókhálsi 9.

Verð: 11.990.000 kr.

100% rafmagn | 800 volta rafkerfi | 19" Aero álfelgur | Leðurinnrétting | Leðurklætt stýri | 150 w hljóðkerfi m/10 hátölurum | Rafdrifin stillanleg sportsæti | Leiðsögukerfi með Íslandskorti | Forhitari, stillanlegur úr appi | LED ljósabúnaður
Fjarlægðarskynjarar framán og aftan | 16,8" stafrænt mælaborð | 10,9" háskerpu stjórnborð með snertiskjá | Hleðslustöð | Performance battery (79,2 kWh) | Sjálfvirk opnun/lokun á afturhlara | Nánari uppl. á heimasíðu



PORSCHE

**Bilabúða
Benna**

Porsche á Íslandi | Krókhálsi 9 | 110 Reykjavík | S: 590 2000 | porsche.is | Opíð virka daga frá 9:00 til 18:00 og um laugardaga frá 12:00 til 16:00

Hæstiréttur tekur mál Tryggva Rúnars til meðferðar

adalheidur@frettabladid.is

GEIRFINNSMÁL Hæstiréttur hefur fallist á beiðni dánarbús Tryggva Rúnars Leifssonar um áfrýjun dóms Landsréttar í bótamáli vegna Guðmundar- og Geirfinnsmála til réttarins.

Árið 1980 var Tryggvi Rúnar sakfelldur í Hæstarétti fyrir aðild að bana Guðmundar Einarssonar sem hvarf eftir dansleik í Hafnarfirði í janúar 1974. Sakfellingunni var hrundið með dómi Hæstaréttar 2018, tæpum áratug eftir að Tryggvi

Rúnar lést. Aðstandendum Tryggva Rúnars voru greiddar bætur úr ríkissjóði í kjölfar sýknudómsins en dánarbú hans höfðaði mál til heimtu frekari bóta.

Með dómi Landsréttar sem kveðinn var upp í fyrra var talið að laga-skilyrði til að krafa um miskabætur gæti erfst og runnið til dánarbús, væru ekki uppfyllt. Því var ríkið sýknað af kröfu dánarbús Tryggva Rúnars.

Í málskotsbeiðni til Hæstaréttar er byggt á því að bótakrafa Tryggva hafi ekki orðið raunhæf



Hæstiréttur telur að dómur í málinu kunni að hafa fordæmisgildi.



Páll Rúnar M. Kristjánsson, hæstaréttar-lögmaður

fyrir en tæpum áratug eftir andlát hans, þegar sakfellingardómi gegn honum var snúið í sýknu. Hann hafi þá öðlast rétt til bóta sem njóti verndar eignarréttarákvæðis stjórnarskrárinnar.

Hæstiréttur telur að dómur í málinu kunni að hafa fordæmisgildi og var málskotsbeiðnin því samþykkt.

„Í máli sem hefur áratugum saman markast að mestu af vonbrigðum og sorg er þetta lítill sigur,“ segir Páll Rúnar M. Kristjánsson, lögmaður dánarbúsins, um ákvörðun Hæstaréttar.

„Á sama tíma skapast fyrir Hæstarétti eitt lokatækifæri fyrir forsætisráðherra til að draga til baka mála-talbúnað sinn sem hefur til þessa einkennt af óbilgirni og ranglæti,“ segir hann. ■



Aðeins Svisslendingar, Norðmenn og Kóreumenn borga meira fyrir matvæli en Íslendingar.

Matarkarfan hér á landi með þeim dýrustu í heimi

kristinnhaukur@frettabladid.is

NEYTENDUR Íslenska matarkarfan er sú fjórða dýrasta í heimi, samkvæmt nýrri greiningu breska fjármála-fyrirtækisins Money. Greiningin náði til 38 landa og fyrir ofan Ísland á listanum eru Sviss, Suður-Kórea og Noregur.

Viðmiðunarvörurnar hér kostuðu samanlagt 25,45 pund, eða 4.438 krónur. Sömu vörur kostuðu 3.563 krónur í Danmörku, 3.130 í Svíþjóð og 2.431 í Bretlandi. Í Sviss var verðið langhæst, 6.245 krónur.



Franskbrauð er dýrast í heimi hér á landi.

Í íslensku körfunni kostaði til að mynda mjólkurpotturinn 185 krónur, eggjatylft 694 krónur og kíló af kartöflum 320 krónur. Þá var brauðhleifur af franskbrauði dýrastur í heimi hér á landi, á 432 krónur. ■

Vill selja stóran hlut í Landsvirkjun

Formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis telur rétt að ríkið selji 30 til 40 prósentu hlut í Landsvirkjun. Prófessor segir að Landsvirkjun hafi verið gefið gullegg. Tal um arð sé hlægilegt.

bth@frettabladid.is

ORKUMÁL Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, segir ekki ólíklegt að aukin arðsemi Landsvirkjunar leiði til aukins pólitísks áhuga á blönduðu rekstrarformi fyrir-tækisins. Hún telur rétt að ríkið selji stóran hlut í fyrirtækinu.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær hefur mikill arður hjá fyrirtækinu leitt til umræðu um hvort of lágt verð hafi fengist fyrir hluti Reykjavíkur og Akureyrar 2006. Vaxandi arður ýti undir pólitískan áhuga á einkavæðingu.

„Ég tel að það komi vel til greina að selja um 30 til 40 prósentu hlut í Landsvirkjun til lífeyrissjóðanna með skilyrðum,“ segir Guðrún. Hún segir að þá yrði eignarhaldið áfram hjá almenningi. „Á sama tíma má spyrja hvort ekki liggja óinnleyst arðsemi í Landsvirkjun sem væri hægt að hámarka betur á meiri samkeppnisgrundvelli,“ segir Guðrún.

Daði Már Kristófersson, prófessor í umhverfis- og auðlindahagfræði og varaformaður Vidreisnar, segir að það yrði mistök af áður óþekktri stærð ef orkuauðlindin, í eigu þjóðarinnar, yrði seld með fyrirtækinu. Ríkið eigi að taka yfir vatnsréttindin frá Landsvirkjun. Þá fyrst verði raunhæft að byrja umræðu um sölu fyrirtækisins til einkaaðila. Í raun hafi Landsvirkjun fengið þessi réttindi gefins á sjöunda áratug síðustu aldar.



Mikill arður Landsvirkjunnar hefur leitt til umræðu um hvort of lágt verð hafi fengist fyrir hluti Reykjavíkur og Akureyrar bæjar árið 2006.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM

Daði M. Kristófersson, prófessor og varaformaður Vidreisnar

Annað vandamál er, að sögn Daða, stærð Landsvirkjunar.

„Í öllum skilningi er fyrirtækið í einokunarstöðu. Þetta er eina fyrirtækið á orkumarkaði sem getur sinnt sveiflujöfnun, hin félögin eru ekki með þann sveigjanleika. Það er því nær engin samkeppni á íslenskum raforkumarkaði,“ segir Daði.

Með lögum frá 1997 lagði norska ríkið grunnrentuskatt á orkufyrirtækin, ígildi veiðigjalds. Daði telur eðlilegt að svipuð leið yrði farin héraðs.



Á sama tíma má spyrja hvort ekki liggja óinnleyst arðsemi í Landsvirkjun sem hægt væri að hámarka betur á samkeppnismarkaði.



Guðrún Hafsteinsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins

„Þó svo að tímabundinn afnotaréttur vatnsréttinda í eigu ríkisins sé lögfestur hér á landi nær hann til vatnsréttinda í eigu Landsvirkjunar.“

Varðandi arð og auknar líkur á að góð afkoma Landsvirkjunar, sem hyggst greiða út 15 milljarða króna arð fyrir síðasta ár, kyndi undir áhuga á einkavæðingu, bendir Daði á að methagnað fyrirtækisins verði að skoða í ákveðnu ljósi.

„Það er varla hægt að tala eins og Landsvirkjun sé sérstaklega vel rekið fyrirtæki. Fyrirtækið fékk úthlutað gulleggi, vatnsréttindunum, sem skilar þessari afkomu. Að tala um arðgreiðslur í þessu samhengi, þegar ekkert er greitt fyrir vatnsréttindin, er beinlínis hlægilegt.“

EKKI náðist í stjórnendur Landsvirkjunar. ■

ÍS BAND UMBOÐSAÐILI RAM Á ÍSLANDI

RAM

TRYGGÐU ÞÉR RAM Í FORSÖLU

BJÓÐUM UPP Á 37"-40" BREYTINGAPAKKA

BILL Á MYND: RAM 3500 LARAMIE CREW CAB MED 37" BREYTINGU, KASTARAGRIND OG LJÓSKÖSTURUM

TILBOÐSBÍLAR

4X4

Fyrir íslenskar aðstæður

Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum. Bílarnir okkar eru **yfirfarnir** og **ástandsskoðaðir**.

AFSLÁTTUR: **400.000 kr.**



Rnr. 260851

RENAULT Kadjar Bose 4wd

Nýskr. 10/17, ekinn 73 þ.km, dísil, beinskiptur.

Verð: 3.190.000 kr.

TILBOÐ:
2.790.000 kr. **31.201 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 148843

MMC Outlander Instyle PHEV

Nýskr. 09/18, ekinn 41 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

Verð: 4.490.000 kr.

TILBOÐ:
3.990.000 kr. **49.773 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **600.000 kr.**



Rnr. 333723

JEEP Cherokee Longitude

Nýskr. 06/19, ekinn 28 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 6.590.000 kr.

TILBOÐ:
5.990.000 kr. **74.531 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **300.000 kr.**



Rnr. 131172

KIA Sportage LUX

Nýskr. 08/17, ekinn 80 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 4.190.000 kr.

TILBOÐ:
3.890.000 kr. **48.533 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 148830

TOYOTA Rav4 GX Hybrid

Nýskr. 07/20, ekinn 49 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

Verð: 6.490.000 kr.

TILBOÐ:
5.990.000 kr. **74.531 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **700.000 kr.**



Rnr. 148576

AUDI Q5

Nýskr. 09/16, ekinn 67 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 5.290.000 kr.

TILBOÐ:
4.590.000 kr. **57.199 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 148808

SSANGYONG Tivoli HLX

Nýskr. 07/18, ekinn 21 þ.km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 3.190.000 kr.

TILBOÐ:
2.690.000 kr. **33.677 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

AFSLÁTTUR: **500.000 kr.**



Rnr. 333448

SUBARU XV premium

Nýskr. 05/18, ekinn 120 þ.km, bensín, sjálfskiptur.

Verð: 3.390.000 kr.

TILBOÐ:
2.890.000 kr. **36.153 kr.** á mán. m.v. 20% útborgun.

VIÐ ERUM FLUTT Á K7

Velkomin í nýtt og glæsilegt húsnæði rétt handan við hornið.



OPNUNARTÍMI:
Mánudaga 10-18, þriðjud.-fimmtud. 9-18,
föstudaga 9-17, laugardaga 12-16



*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánaskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlægur hlutfallslegur kostnaður bílálana frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Bílaland og Hyundai notaðir
Krókhálsi 7, 110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

bílaland

www.facebook.com/bilaland.is

Erlend skip fá fyrstu tonninn

kristinnhaukur@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Svandís Svavarsdóttir matvælaráðherra segir að skilmálum fyrir loðnuveiðum verði ekki breytt á miðri vertíð. Norðmenn hafa kvartað sáran yfir því að hafa styttri veiðitíma og að fá aðeins að veiða með nót á íslenskum miðum, ólíkt bæði Færeyingum og Grænlandingum.

Þá hefur norsk sjávarútvegsráðherra, Bjørnar Skjæran, hóttað sams konar takmörkunum á þorskveiði íslenskra skipa í Barentshafi.



Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra

Íslendingar fá að veiða þorsk í Barentshafi á grundvelli Smugusamningsins svokallaða. Þar er kveðið á um að Norðmenn fái að veiða loðnu við Íslandsstrendur í staðinn.

Rammisamningur um loðnuveiðar er frá 2018. Árlegir strandríkjafundir eru haldnir í tengslum við hann.

„Á síðasta fundi settu Norðmenn ekki fram athugasemdir eða óskir um breytt skilyrði veiða þeirra, sem er að finna í tvíhliða bókun Íslands og Noregs við rammisamninginn,“ segir Svandís. Hún ræddi síðast við Skjæran í byrjun febrúar.



Norðmenn hafa hóttað að beita Íslendinga takmörkunum í Barentshafi.

„Þá er vert að hafa í huga að undanfarin ár hefur kvóti fyrir loðnu verið mjög takmarkaður, en samkvæmt þeim samningum og skilmálum sem Ísland hefur gert hafa erlend skip ávallt fengið fyrstu tonninn sem úthlutað er á hverri vertíð, norsk skip þar með talið,“ segir Svandís. ■



Gjaldtaka verður aftur tekin upp í Hvalfjarðargöngunum þegar þau verða tvöfölduð.

MYND/ÞSEND

Veggjöld verða tekin á sex stöðum

Innviðaráðherra segir gjaldtöku á sex stöðum og jarðgangafélag skref í áttina að nýju kerfi. Notendagjöld muni taka við af eldsneytisgjöldum til þess að fjármagna vegakerfið.

kristinnhaukur@frettabladid.is

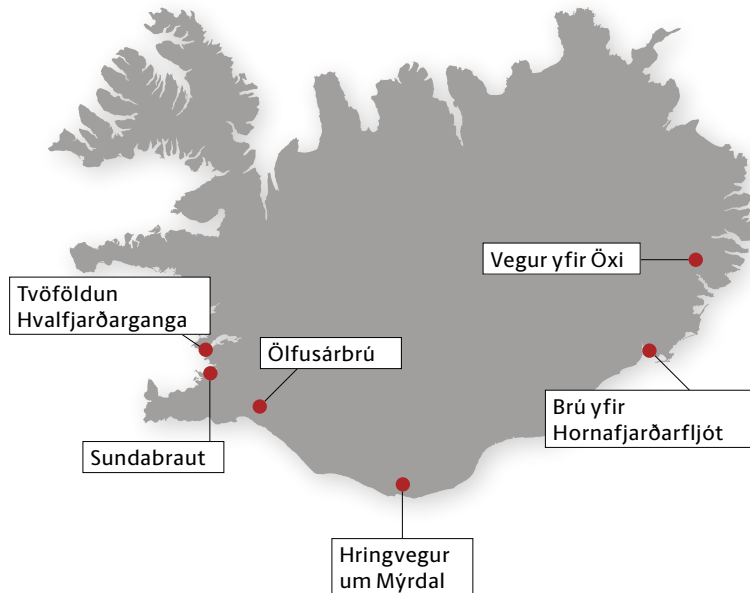
SAMGÖNGUMÁL Sex stórframkvæmdir verða fjármagnaðar með veggjöldum til allt að 30 ára. Þetta er utan við þá breytingu sem Sigurður Ingi Jóhannsson innviðaráðherra segir óumflýjanlega, að vegagerð verði fjármögguð með almennum notkunargjöldum í stað eldsneytisgjalda.

Nýlega var ný brú yfir Ölfusá kynnt á Hótel Selfossi. Framkvæmdin verður fjármögguð með veggjöldum, líklega á bilinu 300 til 450 krónur.

Veggjöld eru ekki óumdeild og vildi til dæmis Gísli Halldórsson bæjarstjóri hafa þau 100 krónur og Tómas Ellert Tómasson, varaformaður bæjarráðs, sleppa þeim.

Fimm aðrar stórframkvæmdir verða fjármagnaðar með veggjöldum í samstarfi við einkaaðila. Þetta eru Sundabraut, tvöföldun Hvalfjarðarganga, láglandisvegur um Mýrdal með göngum í gegnum Reynisfjall, vegur yfir Öxi og brú yfir Hornafjarðarfljót sem er lengst á veg komin og í útboðsferli.

„Hér erum við í óbreyttu ástandi að leggja þetta til, til að flýta ákveðnum framkvæmdum,“ segir



Sigurður Ingi. Hann segir að miðarnir verði misdýrir, það fari eftir því hverjar fjarlægðirnar eru, hver kostnaðurinn við framkvæmdina sé og hversu mikill akstur er á viðkomandi leið.

Fyrirmyndin er gerð Hvalfjarðarganga, sem voru greidd upp á 20 árum. Frá árinu 1998 til 2018. Hámarks gjaldtökutími hinna nýju framkvæmda er 30 ár, en getur orðið skemmri.

„Fólk mun hafa valkost um aðra leið og ég styð að hann sé til staðar,“ segir Sigurður Ingi. „En fólk mun alltaf hafa ávinning af að fara nýju leiðina. Hún er öruggari, styttri og

sparar þér pening þó að þú þurfir að greiða fyrir hana.“

Utan við þetta er meiriháttar jarðgangagerð, svo sem Fjarðarheidargöng. En í stjórnarsáttmálanum er stefnt að því að stofna sérstakt jarðgangafélag.

Sigurður Ingi segir rétt um að taka upp samræmda gjaldtöku í jarðgöngum. Sú fyrirmynd komi frá Færeyjum þar sem verið sé að bora göng númer 21.

Utan við þetta er framtíðar fyrirkomulag á fjármögnun vegakerfisins. Sigurður Ingi segir föst notendagjöld á leiðinni inn í stað eldsneytisgjalda.



Við erum að fara að losa okkur við bensín og dísilinn en þurfum á sama tíma að fá tekjur af notkun á vegunum.

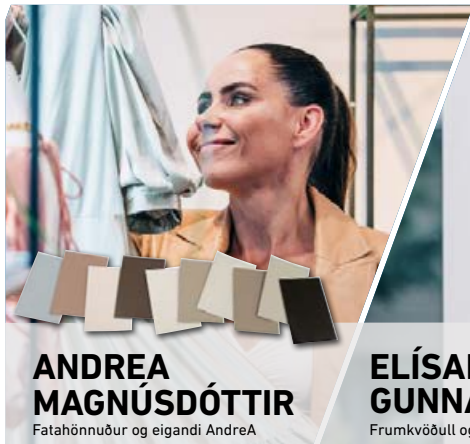


Sigurður Ingi Jóhannsson, innviðaráðherra

„Þetta er leiðin fram undan. Við erum að fara að losa okkur við bensín og dísilinn en þurfum á sama tíma að fá tekjur af notkun á vegunum,“ segir hann. „Það er eðlilegt að þeir sem noti vegina greiði fyrir þá.“

Samkvæmt Sigurði Inga eru þessar sex áður nefndu framkvæmdir og jarðgangafélagið skref í þessa átt. Óvist sé hins vegar hvaða leið verði farin í framtíðinni.

„Ein leiðin er að tekin verði gjöld samkvæmt kílómetramæli, undir eftirliti. Önnur er að það verði kubbur í hverjum bíl og ölkumaðurinn greiði mismunandi gjald fyrir hvern vegarkafli,“ segir hann. ■



ANDREA MAGNÚSDÓTTIR
Fatahönnuður og eigandi Andrea



ELÍSABET GUNNARSDÓTTIR
Frumkvöðull og fagurkeri, bloggari og eigandi Trendnet.is



EVA LAUFHEY KJARAN
Dagskrárgerðarkona



Litaskanni

Komdu með þinn lit (t.d. uppáhaldshlut eða flík), litaskanninn finnur litinn og við blöndum hann.

25%
afsláttur

af innimálningu
24.-27. febrúar

Komdu og fáðu frjár litaprufur úr litakortum Andreu, Elísabetar og Evu á laugardaginn. (hámark þrjár prufur á mann)



BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN



Tax free

SNYRTIVÖRU
DAGAR

Taxfree* af öllum snyrtivörum
24. febrúar - 3. mars

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti

HAGKAUP

Sviar leiti strax inngöngu í Nató

gar@frettabladid.is

SVÍPJOBÐ Annie Lööf, leiðtogi Miðflokksins í Svíþjóð, vill að Svíar sækji um inngöngu í Nató. Árás Rússa á Úkraínu geri málið áriðandi.

„Við viljum að Svíþjóð taki afstöðu í deilunni. Við eigum ekki að vera stuðpúði milli árásgjarns Rússlands og annarra vestrænna lýðræðisríkja,“ sagði Lööf í Sænska ríkissjónvarpinu.



Annie Lööf, leiðtogi Miðflokksins í Svíþjóð

Aðrir stjórnsmálaflakkar á miðjunni og á hægri vængnum eru einnig á því að Svíar eigi heima í Nató. Er það meðal annars rökstutt með því að það myndi treysta öryggi landsins og að samtökin séu helsta tryggingin fyrir friði, öryggi og hernaðarmætti. Svíþjóðardemókratar vilja þó ekki aðild landsins að Nató nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu.

Sósíaldemókratar vilja ekki að Svíþjóð verði hluti af Nató en eru því fylgjandi að taka þátt í friðargæsluverkefnum sem Nató skipuleggur. Vinstriflokkurinn vill að öryggis- og varnarpólitik sé ákveðin án utanaðkomandi áhrifa. ■

Alþýðusambandið hefur óskað eftir fundi með Fjármálaeftirlitinu

Forseti ASÍ hefur óskað eftir fundi með Fjármálaeftirlitinu vegna ákvörðunar um hert hæfisskilyrði fyrir setu fólks í stjórnnum lífeyrissjóða. Breytingarnar hafa verið gagnrýndar.

bth@frettabladid.is

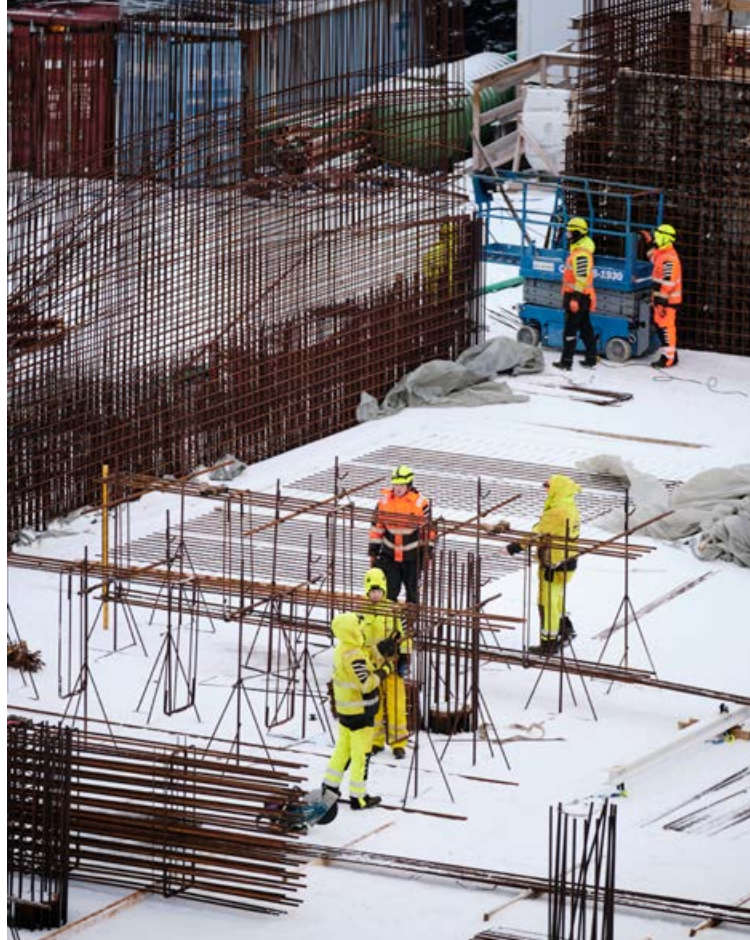
LÍFEYRISSJÓÐIR „Ég hef óskað eftir fundi með Fjármálaeftirlitinu til að fara yfir þetta mál, fá upp á yfirborðið hverjum er verið að hafna og af hvaða ástæðum,“ segir Drífa Snædal, forseti ASÍ.

Fjármálaeftirlit Seðlabankans hefur hert hæfisskilyrði fyrir setu fólks í stjórnnum lífeyrissjóða. Verkalýðsforkólfar hafa stigið fram og sagt að með þessum breytingum stefni í að venjulegt, lítt menntað fólk verði hrakið úr stjórnnum lífeyrissjóðanna.

Drífa Snædal fór í fyrradag fram á fund með Fjármálaeftirlitinu. Hún segir miklu varða að venjulegt fólk hafi aðkomu að stjórnnum lífeyrissjóða.

„Það má líka nefna að við erum með metnaðarfullt prógramm, námskeið á vegum Félagsmálaskólans þar sem við búum okkar fólk undir setu í stjórnnum lífeyrissjóða.“

Drífa segir að verkalýðurinn þurfi sífellt að vera vakandi fyrir því að vera ekki hrakinn út á kant. „Það er



Verkalýðurinn þarf að vera vakandi, segir Drífa.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Það er ekkert samhengi milli þess að búa ekki yfir mikilli menntun og taka ekki góðar ákvarðanir.



Drífa Snædal, forseti ASÍ

mjög alvarlegt mál, ef satt reynist, að það sé verið að gera meiri kröfur á okkar fólk en aðra hópa vegna undirliggjandi viðhorfs um að fólk þurfi að hafa hagfræði- eða viðskiptafræðimenntun til að sitja í stjórn lífeyrissjóða.

Það er ekkert samhengi milli þess að búa ekki yfir mikilli menntun og taka ekki góðar ákvarðanir,“ segir Drífa.

„Þetta eru okkar peningar og okkar fólk.“ ■

AÐALFUNDUR

ICELAND SEAFOOD INTERNATIONAL HF.



Verður haldinn þann 17. mars 2022 kl. 16.00 á Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík. Upplýsingar tengdar fundinum eru aðgengilegar á heimasíðu félagsins www.icelandseafood.com/investors.

Fundinum verður streymt, hlekkur inn á streymi verður aðgengilegur á heimasíðu félagsins www.icelandseafood.com/investors fyrir fund og upptaka verður aðgengileg þar eftir fundinn.

DAGSKRÁ FUNDARINS:

- Kosning fundarstjóra og fundarritara
- Skýrsla stjórnar félagsins um starfsemina á liðnu starfsári.
- Ársreikningur félagsins fyrir liðið starfsár lagður fram til samþykktar.
- Ákvörðun um ráðstöfun hagnaðar félagsins á árinu 2021.
- Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu.
- Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna og nefndarmanna í undirnefndum stjórnar.
- Kosning stjórnar félagsins.
- Kosning endurskoðanda félagsins.
- Tillaga stórnar um breytingar á samþykktum:
 - Endurnýjun á heimild stjórnar til kaupa á eigin bréfum ásamt viðeigandi breytingu á viðauka við samþykktir.
 - Endurnýjun á heimild til hækkunar á hlutfé félagsins um allt að 100.000.000 hluti í tengslum við möguleg fyrirtækjakaup ásamt viðeigandi breytingu á 4. gr. samþykktar.
- Umræður og atkvæðagreiðslur um önnur málefni sem löglega eru upp borin.

Hluthafar hafa heimild til að fá ákveðið mál tekið til meðferðar á fundinum og skal kröfu þar um fylgja rökstuðningur eða drög að ályktun sem berast skal stjórn félagsins skriflega eða með tölvupósti á netfangið agm@icelandseafood.com í síðasta lagi fyrir kl. 16:00 hinn 7. mars nk. Á aðalfundinum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutfé. Hluthafar þurfa að vera skráðir í hlutaskrá félagsins til að eiga þess kost að greiða atkvæði á fundinum (hlutir á safnreikningum hafa ekki atkvæðisrétt). Mæting hluthafa sem sækja fundinn verður skráð á við innganginn og hluthafar fá þar afhenta atkvæðaseða og önnur fundargögn. Atkvæði verða einungis greidd skriflega á fundinum ef farið verður fram á slíkt. Kjör stjórnar fer fram skriflega svo fremi sem framboð eru fleiri en stjórnarsæti. Hluthafar sem ekki mæta á fundinn geta greitt atkvæði fyrir fundinn eða látið umboðsmann sækja fundinn fyrir sína hönd. Óski hluthafi eftir því að greiða atkvæði skriflega fyrir fundinn skal hann gera kröfu um slíkt eigi síðar en fimm sólarhringum fyrir fundinn. Hluthafar geta óskað eftir því að fá atkvæðaseðla senda eða sótt atkvæðaseðil á vefsíðu félagsins og greitt atkvæði fyrir fund. Undirritaðir, dagsettir og vottaðir atkvæðaseðlar skulu hafa borist félaginu á skrifstofu þess eða á netfangið agm@icelandseafood.com að minnsta kosti þremur klukkustundum fyrir fundinn svo þeir teljist lögmætir. Hluthafar eiga rétt á að mæta og taka til máls á aðalfundi. Jafnframt eiga hluthafar rétt á að koma á framfæri fyrirspurnum. Hluthafar skulu senda fyrirspurnir sínar á netfangið agm@icelandseafood.com í síðasta lagi fyrir kl. 16:00 hinn 12. mars 2022. Hluthöfum er heimilt að sækja fund ásamt ráðgjafa. Þá er hluthöfum heimilt að gefa ráðgjafa sínum orði á fundinum fyrir sína hönd. Ráðgjafi hefur hins vegar hvorki tillögurétt né atkvæðisrétt á hluthafafundum. Ef hluthafi hyggst láta umboðsmann mæta fyrir sína hönd skal umboðsmaður leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð, undirritað, dagsett og vottað. Rafræn umboð skulu send á netfangið agm@icelandseafood.com og skulu þau berast að minnsta kosti þremur klukkustundum fyrir fundinn. Form að umboði má nálgast á heimasíðu félagsins. Þeir einstaklingar sem hyggjast gefa kost á sér í stjórnarkjöri skulu með skriflegum hætti tilkynna félagsstjórn um framboð, ásamt nauðsynlegum fylgigögnum, eigi síðar en fimm sólarhringum fyrir aðalfund, sbr. 63. gr. a laga nr. 2/1995 um hlutfélög og samþykktir félagsins. Skulu tilkynningar berast á netfangið agm@icelandseafood.com. Eyðublöð má nálgast á heimasíðu félagsins, einnig er hægt að óska eftir því að fá þau send með því að senda tölvupóst á netfangið agm@icelandseafood.com. Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi seinna en tveimur dögum fyrir fund.

Ítarlegri upplýsingar um efni fundarins, þ.á m. skjöl sem lögð verða fyrir hluthafafund og tillögur, eru aðgengilegar á vefsíðu félagsins; <http://www.icelandseafood.com/Investors>

Sviss lýsir hlutleysi í refsiaðgerðum

helenaros@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Sviss ætlar ekki að taka þátt í refsiaðgerðum gegn Rússlandi vegna Úkraínudeilunnar. Þetta var ákveðið á rákisstjórnarfundum í gær.

Stjórnvöld í Sviss fordæma viðurkenningu Rússa á sjálfstæði héraðanna Donetsk og Luhansk í Úkraínu.

Þau hafa heitið því að tryggja að Rússar geti ekki nýtt sér stöðu Sviss til að komast fram hjá refsiaðgerðum Evrópusambandsins.

Rússar eru mikilvægir viðskiptafélagar Sviss. Fyrirtækið Nord Stream 2 AG er skráð í Sviss, en er í



Ignazio Cassis, forseti Sviss

eigu rússneska gasrisans Gazprom og hefur annast byggingu jarðgasleiðslu frá Rússlandi til Þýskalands.

Stjórnvöld í Þýskalandi hættu við opnun leiðslunnar í fyrradag vegna framvindunnar í Úkraínu, í samráði við bandarísk stjórnvöld. ■

Hakkari faldi lykilorð í klósettinu

gar@frettabladid.is

DANMÖRK Maður sem lögregla segir hafa brotið rafrænt á yfir 500 konum sagðist fyrir rétti í Herning á Jótlandi vera háður svokölluðu hakkri. Þetta kemur fram í frétt Danmarks Radio sem fylgdist með réttarhöldunum sem áætlað er að standi í 21 dag.

Eins og komið hefur fram á vef Fréttablaðsins er maðurinn talinn hafa í um áratug stundað það að stela og blekja lykilorð úr í konum og stúlkum og stolið af þeim persónulegum myndum. Maðurinn er sagður hafa notað myndirnar til að kúga konurnar, þar af í tveimur tilfellosum til að mynda sig sjálfar í kynferðislegum athöfnum sem jafnað er til nauðgunar í ákæru. Aðrir ákæru-líðir byggja meðal annars á barnaníðsefni úr fórum mannsins.

Maðurinn er 27 ára og var dæmdur fyrir nauðgun sautján ára. Að sögn Danmarks Radio lagði lögregla hald á bæði síma og tölvu mannsins í apríl 2020 en að það hafi ekki stöðvað hann í tölvuhakkinu. Hann hafi einfaldlega haldið áfram með nýrri tölvu og nýjum síma að verða sér úti um persónulegar myndir úr fórum fórnarlamba sinna.



Faldi lykilorðin fyrir kærustunni á salerninu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Í nóvember 2020 segir DR að lögreglan hafi byrjað rannsókn að nýju og handtekið manninn. Þá fannst hjá honum handskrifadur listi með lykilorðum 171 einstaklings að tölvupóstum og samfélagsmiðlum. Listann uppgötvaði lögreglan á botni vatnskassa á klósetti.

„Ég faldi hann þar svo kærastan mín myndi ekki finna hann,“ vitnar Danmarks Radio til skýringa mannsins í réttinum á geymslustað listans.

Þá segir í frétt DR að maðurinn segist vera í meðferð gegn tölvuhakkinu á meðan hann situr í gæsluvarðhaldinu sem hann nú sætir. ■

ESTÉE LAUDER



20% afsláttur
af öllum Estée Lauder vörum
24. febrúar - 2. mars

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur
frá Estée Lauder fyrir 14.900 kr. eða meira.

HAGKAUP

Almennt líkamsástand versnaði í faraldrinum



Urður Ýrr
Brynjólfsson
urduryrr
@frettabladid.is

Um þriðjungur Íslendinga hefur smitast af Covid-19 en mun fleiri hafa orðið fyrir heilsufarslegum áhrifum af faraldrinum. Þetta sýna niðurstöður rannsóknar Íslenskrar erfðagreiningar.

COVID-19 Líklegt er að um sjö til átta prósent þeirra sem veiktust af Covid-19 í fyrri bylgjum faraldursins hafi fengið langvarandi einkenni, samkvæmt nýrri rannsókn Íslenskrar erfðagreiningar. Rannsóknin sýnir að heilsu þeirra sem sluppu við veiruna hrakaði einnig í faraldrinum en kvíði og stress dróst saman bæði meðal þeirra sem sýktust og þeirra sem sýktust ekki. Þeir sem höfðu smitast mældust með verra lyktar- og bragðskyn en aðrir. Þeir komu einnig verr út úr áreynsluþrófi og höfðu minni gripstyrk. Þá upplifðu einstaklingar sem veiktust af Covid meiri minnistruflun, mæði, þreytu og einbeitingarskort.

Með rannsókn Íslenskrar erfðagreiningar er gerð tilraun til að kortleggja langtímaáhrif af Covid-19. Lagt var viðtækt mat á heilsufar fólks sem hafði smitast af veirunni fimm til sautján mánuðum áður. Niðurstöðurnar voru bornar saman við heilsufarsgögn þátttakenda sem höfðu ekki sýkst og ýmist komið í rannsóknina áður en faraldurinn skall á, eða á sama tíma og þeir sem höfðu smitast.

Að sögn Hilmu Hólm hjartalækni, sem stýrði rannsókninni, er mikill styrkleiki fyrir rannsóknina að hafa þessa tvo viðmiðunarhópa. Þeir geri það mögulegt að taka heildaráhrif faraldursins með í reikninginn. „Ekki bara það að hafa veikt en líka að vera í þessu ástandi, sem enginn fór varhluta af, óháð sýkingu,“ útskýrir Hilma.

Minni áreynslugeta

Í rannsókninni var lagður fyrir spurningalisti um hin ýmsu einkenni og í ljós kom að flest einkennin voru algengari meðal þeirra sem höfðu smitast heldur en meðal viðmiða. Mesti munurinn lá í trufluðu lyktar- og bragðskyni, minnistruflun og mæði, þreytu og einbeitingarskort.

Auk þess að spyrja um einkenni voru í rannsókninni gerðar margar mælingar á líkamlegu ástandi þátttakenda. Þeir sem höfðu smitast mældust með verra lyktar- og bragðskyn en viðmiðin. Þeir voru einnig með lélegri áreynslugetu í áreynsluþrófi og minni gripstyrk, þó að munurinn hafi verið lítill.

Áhugavert var að meðal þátttakenda sem höfðu komið tvisvar í rannsóknina, fyrir faraldur og svo aftur í honum miðjum, var áreynslugetan minni í seinna prófinu, bæði meðal þeirra sem höfðu smitast og hinna.

„Þetta gefur til kynna að mögulega hafi almennt líkamsástand farið versnandi í faraldrinum. Ef til vill af því að vegna samkomutakmarkana hreyfðum við okkur minna,“ segir Hilma. Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir ljóst að áhrif faraldursins séu umtalsverð, hvort sem um er að ræða líkamleg, félagsleg eða andleg einkenni.

Minna stress og kvíði

Ýmsar blóðprufur, sem voru mældar í rannsókninni og greina meðal annars merki um sýkingu, bólgu og starfsemi ýmissa líffæra, sýndu ekki mun milli þeirra sem smituðust og hinna. Hilma segir það jákvætt að ekki hafi greinst merki um útbreiddan líffæraskada hjá þeim sem höfðu smitast. „En það dregur á engan hátt úr þeim vanda sem það fólk er að kljást við sem finnur fyrir miklum eftirköstum,“ segir hún.



Hilma Hólm hjartalækni og Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, ræddu við Fréttablaðið um nýja rannsókn um langtímaáhrif af Covid-19.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON

Rannsóknin hófst fyrir faraldurinn

Heilsurannsókn Íslenskrar erfðagreiningar hófst árið 2016 og var upphaflega hönnuð til að skoða áhrif erfða á heilsufar. Þátttakendur svara spurningum um lífsstíl og heilsufar og gangast undir ýmsar mælingar og próf í þjónustumiðstöð rannsóknaverkefna.

Eftir að faraldur Covid-19 braust út á Íslandi fékk Íslensk erfðagreining leyfi Visindanefndar til að nýta rannsóknina í að meta heilsufarslegar afleiðingar sýkingarinnar.

Rannsóknin bar saman þrjá hópa: Fjörtán þúsund einstaklinga sem komu í rannsóknina fyrir upphaf faraldursins, sautján hundruð einstaklinga sem tóku þátt fimm mánuðum eða síðar eftir Covid-smit og sex hundruð einstaklinga sem tóku þátt meðan á faraldrinum stóð en höfðu ekki smitast. Sumir þátttakendur komu tvisvar í rannsóknina, fyrir faraldur og í honum miðjum.

Þátttakendur svöruðu spurningalistum um almennt heilsufar, lífsstíl og einkenni síðustu fjögurra vikna. Þá voru gerð próf til að meta heilsufar og mæld voru hæð, þyngd, blóðþrýstingur, hjartsláttur, súrfeinissetun, líkamssamsetning og gripstyrkur. Gerð voru lyktarpróf, bragðpróf, heyrnarpróf, fráblásturspróf, hjartalínurit, augnbotna-mynd, hjarta- og lungnaáreynsluþrófi og svefnmæling.

Flestir sem tóku þátt í rannsókninni höfðu fengið væg einkenni vegna smits en um fimm prósent höfðu þurft að leggjast inn á sjúkrahús vegna veikindanna.

Hilma og Kári Stefánsson höfðu bæði orð á því hve þakklát þau eru öllum þeim þátttakendum sem komu í rannsóknina. „Það er ómetanlegt hvað Íslendingar eru viljugir til að taka þátt í rannsóknnum,“ segir Hilma. „Pólinmóðir og rausnarlegir þegar kemur að svona löguðu,“ segir Kári.

11

Truflað lyktarskyn er 11 sinnum algengara meðal þeirra sem sýktust.

Þeir sem höfðu smitast stóðu sig verr en viðmið í einu af þeim sex hugrænu prófunum sem lögð voru fyrir þátttakendur, í prófi sem metur getu til að sækja upplýsingar úr skammtímaminninu. Munurinn var þó lítill.

„Það mældist ekki meira stress eða kvíði hjá þeim sem fengu sýkinguna, því var reyndar öfugt farið, sem er áhugavert,“ segir Hilma. Hjá báðum hópum mældist minna stress og kvíði í faraldrinum miðað við fyrir faraldur.

Niðurstöðurnar sýna meðaltal hópanna og erfitt getur verið að gera grein fyrir breytileika innan hópa. Eins getur verið bjögum í því hverjir mæta í rannsóknina og erfitt að segja til um það hver sú bjögum er.

”

Það mældist ekki meira stress hjá þeim sem fengu sýkinguna, því er reyndar öfugt farið, sem er áhugavert.

Hilma Hólm hjartalækni

Langvarandi Covid

Rannsakendur reyndu að meta algengi og áhættuþætti þess ástands sem hefur verið kallað langvarandi Covid og er gjarnan skilgreint sem viðvarandi einkenni eftir sýkingu sem trufla daglegt líf. „Þeir einstaklingar sem sögðu frá mikilli þreytu, minnistruflunum, mæði og nokkrum öðrum tengdum einkennum voru sagðir með langvarandi Covid,“ segir Hilma.

Þrjátíu prósent einstaklinga í rannsókninni sem höfðu smitast uppfylltu þessi skilyrði en einnig fimmtán prósent þeirra sem sýktust ekki. Þetta skýrist af því að þessi einkenni eru algeng í samfélaginu. Því mætti áætla að einkennin séu af völdum veirunnar eða veikindanna í fimmtán prósentum tilfella.



Fimm prósent þeirra sem koma fimm mánuðum eftir sýkingu segjast enn vera með mikil einkenni af Covid en þegar þau koma þrettán mánuðum síðar eða meira er það komið niður í eitt prósent.

Einnig voru skoðuð áhrif á daglegt líf en um helmingur þeirra sem uppfylltu skilyrðin þurfti að minnka við sig venjubundin dagleg störf vegna einkenna. „Þannig mætti áætla að allt að sjö til átta prósent þeirra sem greindust með smit í upphafi faraldursins á Íslandi uppfylltu skilyrði fyrir langvarandi Covid, en hafa ber í huga að skilgreiningin er almennt nokkuð á reiki,“ segir Hilma.

Langvarandi Covid var algengara meðal kvenna, þeirra sem veiktust mikið í upphafi og þeirra sem voru með undirliggjandi sjúkdóma, svo sem ofnæmisbælingu eða astma.

Hilma segir erfitt að vita hvers vegna margir glími enn við talsverð einkenni mörgum mánuðum eftir sýkingu. „Er það ein afleiðing veirunnar eða vegna veikindanna sem hún olli og hversu mikið hlutverk spila aðrir heilsufarslegir þættir?“ veltir Hilma upp. „Orsökina er ekki þekkt og hún er líklega margþætt.“

Kári bendir á að aðrar veirusýkingar geti haft svipuð langtímaáhrif og Covid, svo sem síþreytu og heilaþöku. Veirusýkingar geti haft áhrif á heilastarfsemina og allt kerfið í heild sinni.

Samkvæmt Hilmu hafa eftirköst eftir aðrar veirusýkingar ekki verið rannsökuð eins mikið og nú hefur verið gert með Covid-19. „Þessi pest hefur verið rannsökuð meira en nokkuð annað í sögunni,“ segir Kári.

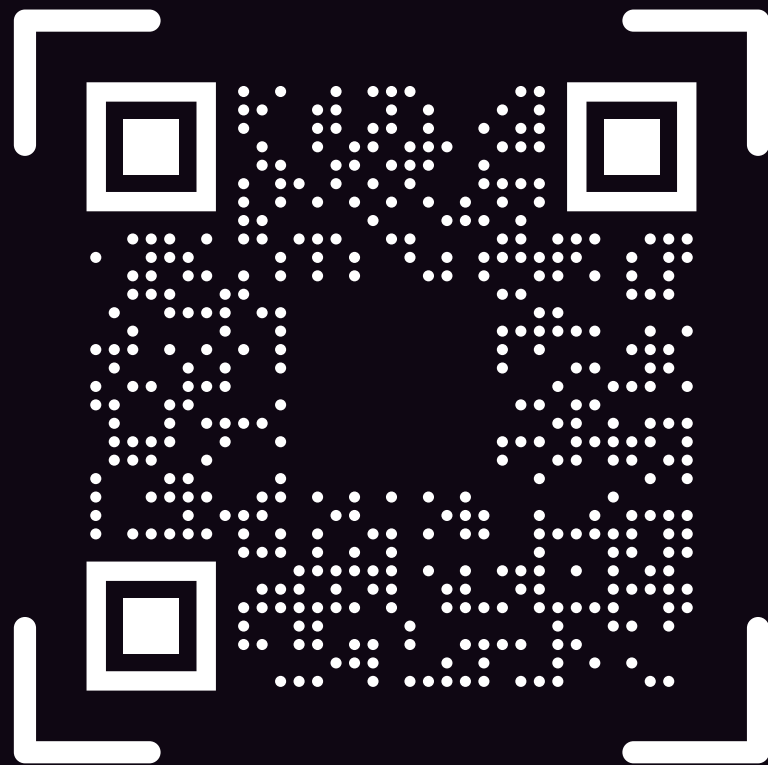
„Við erum rétt að byrja að rannsaka langtímaáhrif SARS-CoV-2 veirunnar og veikindanna sem hún veldur á heilsu og líðan fólks og ég er viss um að þessar rannsóknir munu leiða til mjög aukins skilnings á heilsuþreستی eftir sýkingar og önnur tengd ferli,“ segir Hilma. ■

3,5

Minnistruflanir eru 3,5 sinnum algengari meðal þeirra sem sýktust.

VERUM VAKANDI

Stöðvum kynferðisofbeldi á djamminu



Opnaðu myndavélina í símanum þínum og skannaðu þennan QR kóða.

ER
ALLT
Í GÓÐU?





Aðalfundur Íslandsbanka hf.

Stjórn Íslandsbanka hf. boðar til aðalfundar bankans sem haldinn verður fimmtudaginn 17. mars 2022, kl. 16:00, í fundarsalnum Gullteig á Grand hótél Reykjavík, Sigtúni 28, 105 Reykjavík. Jafnframt er gefinn kostur á rafrænni þátttöku á fundinum. Atkvæðagreiðsla á fundinum fer eingöngu fram með rafrænum hætti. Fundurinn fer fram á íslensku, en boðið verður upp á túlkapjónustu á ensku.

Eftirfarandi mál eru á dagskrá fundarins:

1. Skýrsla stjórnar um rekstur og starfsemi bankans síðastliðið rekstrarár;
2. Staðfesting ársreiknings bankans og samstæðureiknings fyrir næstliðið rekstrarár;
3. Ákvörðun um greiðslu arðs;
4. Kosning stjórnar, varastjórnar bankans og formanns stjórnar;
5. Kosning endurskoðanda;
6. Ákvörðun um þóknun stjórnarmanna bankans og laun nefndarmanna í undirnefndum stjórnar;
7. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu bankans;
8. Tillaga stjórnar um starfsreglur tilnefningarnefndar bankans;
9. Tillaga stjórnar um heimild til kaupa á eigin hlutum og samsvarandi breyting á samþykktum;
Verði tillagan samþykkt felur hún í sér að stjórn bankans verði veitt heimild til að kaupa allt að 10% af hlutafé bankans í þeim tilgangi að setja upp endurkaupaáætlun eða til að gera hluthöfum almennt tilboð um kaup bankans á eigin bréfum. Heimildin mun gilda fram að aðalfundi bankans árið 2023 en hafi hann ekki farið fram 15. september 2023 rennur hún út þann dag. Framkvæmd endurkaupa er háð fyrirfram samþykki Fjármálaeftirlits Seðlabanka Íslands.
10. Önnur mál.

Aðrar upplýsingar

Gefinn er kostur á þátttöku á fundinum með rafrænum hætti, með Lumi AGM veflausninni þar sem beint vefstreymi frá fundinum verður aðgengilegt auk þess sem að hluthafar geta borið upp skriflegar spurningar. Rafræn þátttaka jafngildir mætingu á fundinn og veitir rétt til þátttöku á honum að öðru leyti. Atkvæðagreiðsla mun alfarið fara fram rafrænt í gegnum Lumi AGM veflausnina án tillits til þess hvort hluthafar mæta á fundarstað eða taka þátt rafrænt. Hægt verður að greiða atkvæði í tölvu, spjaldtölvu eða snjallsíma. Ekki verður gefinn kostur á rafrænni atkvæðagreiðslu fyrir auglýstan tíma aðalfundar.

Aðilar sem eru skráðir hluthafar í hlutaskrá skv. hluthafakerfi bankans þegar aðalfundur fer fram geta beitt réttindum sínum á aðalfundi. Hluthöfum er heimilt að láta umboðsmann sækja aðalfundinn og fara þar með atkvæðisrétt fyrir sína hönd. Hluthafar einir bera ábyrgð á því hverjum þeir veita umboð eða afhenda aðgangsupplýsingar. Á vefsíðu bankans, www.islandsbanki.is/hluthafafundur, má finna sniðmát af umboði sem hluthöfum er bent á að nýta sér. Umboð gilda einungis til fundarsetu á einum hluthafafundi nema annað sé skýrlega tekið fram í efni umboðsins. Hluthöfum, sem jafnframt eru lögaðilar eða hyggjast láta umboðsmann sækja aðalfundinn, er bent á að tryggja að sá aðili hafi til þess heimild.

Til þess að hægt sé að tryggja tímanlega úrvinnslu á beiðnum hluthafa um aðgangsupplýsingar eru hluthafar eða umboðsmenn hluthafa sem hafa hug á því að sækja fundinn, hvort sem er rafrænt eða

á staðnum, beðnir um að skrá sig á heimasíðunni www.lumiconnect.com/meeting/islandsbanki, eigi síðar en kl. 16:00 þann 16. mars 2022, eða degi fyrir fundardag. Með innskráningu þarf að fylgja mynd af skilríkjum og umboð, ef við á. Hluthafar geta lagt spurningar fyrir aðalfund með tölvupósti á netfangið hluthafar@islandsbanki.is eða á aðalfundinum sjálfum.

Þeir hluthafar sem óska eftir því að fá tiltekið mál tekið til meðferðar á aðalfundinum, skulu senda kröfu um slíkt á netfangið hluthafar@islandsbanki.is í síðasta lagi tíu dögum fyrir boðaðan aðalfund, eða í síðasta lagi fyrir kl. 16:00 þann 7. mars 2022. Kröfu um slíkt skal fylgja rökstuðningur eða drög að ályktun fundarins.

Á hluthafafundi fylgir eitt atkvæði hverri krónu nafnverðs hlutafjár. Hluthafafundur telst lögmætur, án tillits til fundarsóknar, ef löglega var til hans boðað og fundurinn er sóttur af einum eða fleiri hluthöfum.

Dagskrá, tillögur stjórnar til aðalfundar, ársreikningur fyrir árið 2021, upplýsingar um hvernig hluthafar geta nálgast aðgangsupplýsingar og um framkvæmd rafrænnar atkvæðagreiðslu og önnur skjöl sem lögð verða fyrir aðalfundinn er að finna á vefsíðu bankans, www.islandsbanki.is/hluthafafundur, og eru aðgengileg í höfuðstöðvum bankans. Fundargögn eru aðgengileg bæði á íslensku og á ensku. Sé misræmi milli fundargagna á ensku annars vegar og íslensku hins vegar, gildir íslenska útgáfan.

Íslenska leiðin



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Leigumarkaðurinn á Íslandi lýtur allt öðrum lögmálum en í nágrennalöndunum. Hér á landi er hann vanþroskaður og ómanneskjulegur og knúinn áfram af miskunnarlausri markaðshyggi þar sem galinni gróðahyggi hefur verið gefinn taumurinn laus.

Ságrætilegt er að sjá ungt og efnalítið fólk reyna að fóta sig á þessum markaði – og raunar á það sama við um stóran hluta landsmanna sem hefur hvorki efni á því að kaupa sér þak yfir höfuðið né að leigja sér sómasamlegt húsnæði.

Og það er svo í samræmi við annað hér á landi að enginn stjórnvalaflokkur virðist hafa nokkurn áhuga á að koma skikki á þennan málaflökk – og slá á hendur stórhagnaðar-drifinna rekstrarfélaga sem dafna á óðaverðbólgunni sem belgir sig út á þessum markaði.

Leigubak þekkist ekki á Íslandi eins og í þroskaðri löndum í kringum okkur; fólk skal bara borga það sem leigusalanum sýnist, en það er íslenska leiðin. Annars staðar er leigubakið litið svo alvarlegum augum að engum heilvita manni í húsaleigugeiranum dettur til hugar að fara gegn þeirri almennu sátt sem hverju sinni ríkir um hámarksverðlagningu.

Víðast hvar í þeim Evrópuríkjum sem horfa mildari augum yfir húsnæðismarkaðinn en íslenskir stjórnarherrar gera, eru óhagnaðar-drifin húsaleigufélög mjög áberandi í borgum og bæjum. Algennt er að fimmta hver leigubúð á markaði sé rekin af þessum félögum sem tengja húsnæðismálaflökkinn miklu fremur við mannréttindi en markaðshyggi. Í Austurríki, svo dæmi sé tekið, eru 80 prósent af öllum leigubúðunum á hendi þessara óhagnaðar-drifnu samvinnufélaga.

Á Íslandi er prósentan lægri en nokkurs staðar í álfunni, fimm prósent. Það er íslenska leiðin.

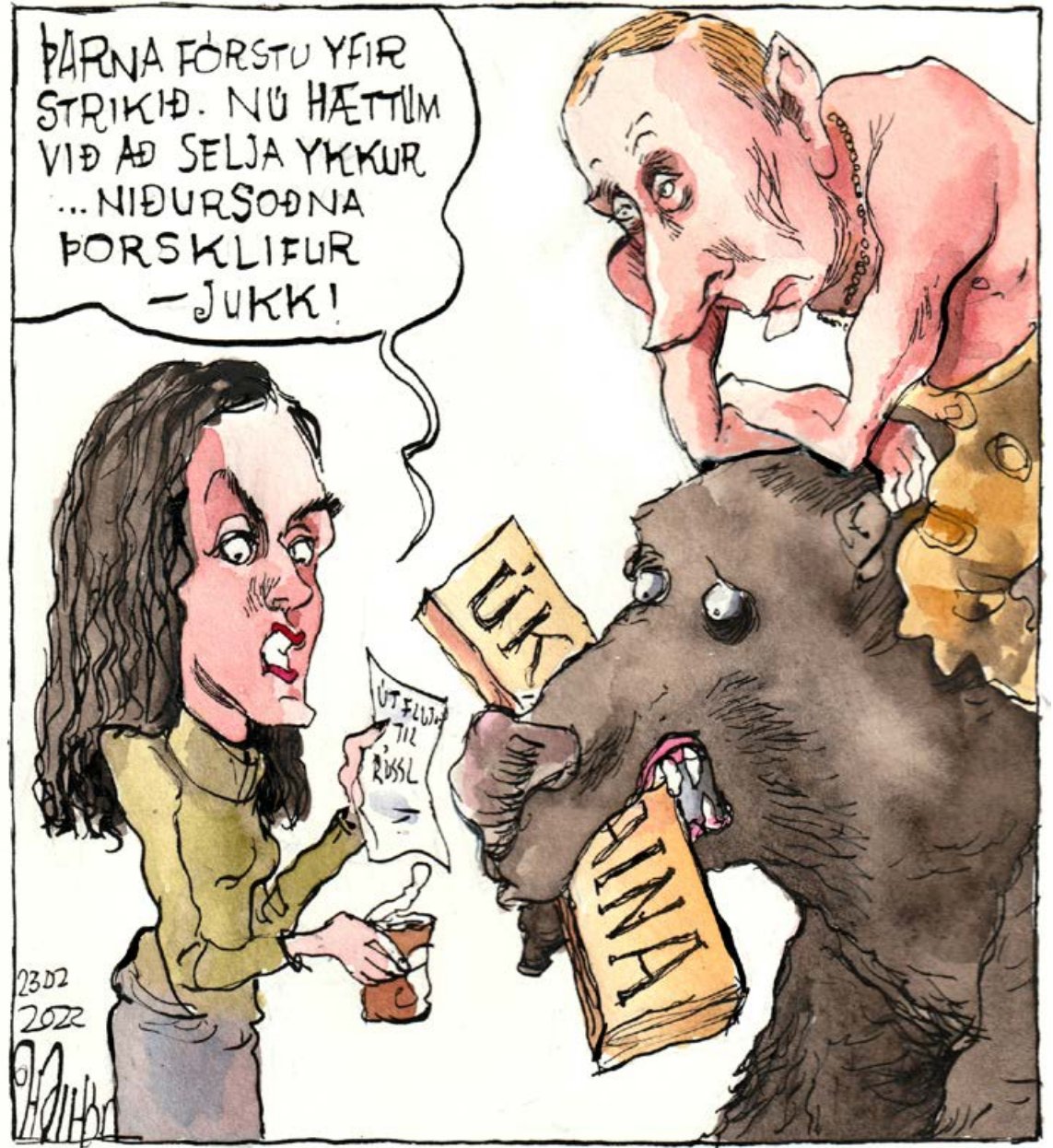
Og það er líka íslenska leiðin að láta það viðgangast að spákaupmenn komist upp með það að velta oft og tíðum öllum kostnaði af íbúðabyggingum og íbúðakaupum yfir á leigjendur. Og það er af því að stjórnleysið í þessum mikilvæga og viðkvæma málaflökki er tekið svo alvarlega.

Leiguréttindi á Íslandi eru verri, ógagnsærri og langt frá því að vera eins lögvarin og þekkist í þeim löndum sem landsmenn vilja bera sig saman við. Leiguverð hér á landi er líka 30 til 40 prósentum hærra en það ætti að vera ef leigubak væri í gildi. Fyrir vikið er árlegur umframkostnaður leigjenda á Íslandi allt að 50 milljarðar.

Það er íslenska leiðin. Og fólk þarf borgar fyrir hana. ■

Leigubak þekkist ekki á Íslandi eins og í þroskaðri löndum í kringum okkur; fólk skal bara borga það sem leigusalanum sýnist.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

arib@frettabladid.is

Nýir tímar

Nú þegar loka á annarri hverri bensinstöð í borginni hafa margir notað tækifærið til að velja þessum fyrirbærum meira fyrir sér og jafnvel rifjað upp gamla tíma þegar Sjálfstæðismenn fóru á Shell, Framsóknarmenn á Texaco, síðar Esso og kommar og kratar á BP.

Nú eru aðrir tímar. Instagramfólkið fer á Orkuna ef það er ekki í reikningi hjá Skeljungi. Samfylkingarfólk hleður hjá ON. Framsóknarmenn fara á Dæluna eða Atlantsolíu og Vinstri græn fá metan hjá Olís. Flokkur fólksins og aðrir fara í Costco.

Skemmtistaðurinn Spritt

Nú þegar hyllir undir afléttingu sóttvarna blasa viðskiptatækifærin við. Stór hópur mun horfa aftur á sóttvarnatímann með nostalgíuáugum og liggur því beinast við að opna skemmtistað. Nöfnin á kokteilunum liggja fyrir, Omíkrón, Delta og Long Covid. Allir verða að vera með grímu og virða fjarlægðartakmarkanir. Dyraverðirnir verða í hazmatbúningum til að stilla til fríðar þegar einhver kallar veiruna Covid-19 en ekki Sars-CoV-2. Maturinn verður bakki frá sóttvarnahótelinu. Björn Ingi treður upp á fimmtudagskvöldum. Þríeykið drekkur fritt. ■

Súrefni fyrir samkeppni



Þórdís Sigurðardóttir
frambjóðandi í
1. sæti í próf-
kjöri Viðreisnar í
Reykjavík

Góð umgjörð um samkeppni í viðskiptum skilar neytendum betri þjónustu, fjölbreyttari vöru og sanngjarnara verði. Samkeppni stuðlar einnig að nýsköpun og þar með nýjum verðmætum fyrir samfélagið okkar. Stjórnvöld gegna mikilvægu hlutverki við að efla og vernda samkeppni hvar sem því verður komið við og er ég stolt af því að tilheyra stjórnvalaflokki sem lætur sig þessi mál miklu varða. Mikilvægustu verðmætin verða til í umhverfi sem örvar einstaklinga til að vinna í takti við þarfir samfélags hvers tíma. Góð atvinnustefna styður því við nýsköpun, hagkvæmni og skilvirkni fyrir hið opinbera og fyrir einkaaðila.

Í bókinni The Entrepreneurial State: Debunking Public vs. Private Sector Myths, eftir hagfræðinginn Mariana Mazzucato, eru færð rök fyrir því að meiri háttar tæknibreytingar undanfarinna ára hafi verið fjármagnaðar beint og óbeint af hinu opinbera. Á bak við mikilvægar tæknibreytingar sé ekki aðeins hugrakkur forstjóri fyrirtækis eða áhættufjárfestir heldur hafi þarfir samfélagsins knúid þær áfram og um leið stutt við einkaframtakið.

Mazzucato nefnir að hlutar snjallsímans sem gera hann að snjallsíma; snertiskjári, internetið, hafi verið þróaðir af varnarmálaráðuneytinu. Rafhlöðutækni Tesla og sólarrafhlöður komu frá styrk bandaríska orkumálaráðuneytisins og svo mætti lengi telja.

Viðreisn hefur lagt fram þingsályktunartillögu á Alþingi um að stjórnvöld láti meta hvaða atvinnurekstur opinberra stofnana og fyrirtækja í eigu ríkisins sem teljist vera í samkeppni við einkaaðila sé nauðsynlegur til að þjóna hagsmunum samfélagsins. Tillagan gerir ráð fyrir því að fjármálaráðherra leggi í framhaldinu fram aðgerðaáætlun til að draga úr samkeppni ríkisins þegar kemur að rekstri sem ekki telst nauðsynlegur almannahagsmunum. Þetta þurfa sveitarfélög einnig að gera.

Ég tel mig réttu manneskjuna til að leida stefnu Viðreisnar í borginni og brýnt að koma þeirri stefnu í framkvæmd. Sköpun réttlátt samfélag, þar sem almannahagsmunir ganga alltaf framár sérhagsmunum og allir einstaklingar, heimili og fyrirtæki njóta jafnræðis. ■

Mikilvægustu verðmætin verða til í umhverfi sem örvar einstaklinga til að vinna í takti við þarfir samfélags hvers tíma.

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímamantanir á opticalstudio.is og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK

Viðsjár og veikleiki Íslands

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Hugsanleg aðild Úkraínu að Atlantshafsbandalaginu er átylla fyrir innrás Pútíns. Raunveruleg ástæða er ótti hans við áhrif lýðræðisþróunar í grannlandi.

Leiðtogar Atlantshafsbandalagsins og Evrópusambandsins hafa réttilega fordæmt innrásina.

Viðskiptaþvinganir

Frá upphafi hefur legið fyrir að lýðræðisþjóðirnar myndu ekki beita hervaldi til að verja fullveldi Úkraínu. Skuldbindingar Atlantshafsbandalagsins ná ekki til þess.

Veruleikinn er eigi að síður sá að Úkraínu verður ekki bjargað nema með hervaldi. Í stöðunni eru viðskiptaþvinganir þó eini mögulegi mótaleikur lýðræðisríkjanna. Þær stöðva ekki Pútín en geta samt sem áður orðið honum þungar í skauti heima fyrir.

Aflið til að beita viðskiptaþvingunum skortir ekki. En hikið hefur verið of mikið. Þannig vildu vesturveldin ekki segja fyrir fram til hvaða þvingana yrði gripið. Það hefði verið sterkara.

Í heild hefðu viðbrögðin mátt vera öflugri. En sennilega hefur það komið Pútín mest á óvart að meiri þungi var í fyrsta mótaleik þjóðverja en Bandaríkjanna.

Þrátt fyrir þessa varfærni hafa þvinganirnar mikla þýðingu og reyndar allur stuðningur, fjárhagslegur og hernaðarlegur. Ísland hefur skyldum að gegna í því samhengi.

Þátttaka Íslands

Utanríkisráðherra hefur itrekað lýst því yfir að Ísland muni fylgja bandalagsþjóðunum í viðskiptaþvingunum gagnvart Rússlandi.

Það er mikilvægt til að sýna samstöðu með fullvalda Evrópuþjóð. En hitt skiptir líka máli fyrir alþjóðlega stöðu okkar að skerast ekki úr leik.

Þegar Rússar innlimuðu Krím-skaga tók þáverandi utanríkisráðherra einnig eindregna afstöðu. En Rússar svöruðu með innflutn-



ingsbanni, sem Ísland hefur vissulega fundið fyrir.

Á þeim tíma var bakland utanríkisráðherra veikara því að formenn þáverandi stjórnarflokka, Sjálfstæðisflokks og Framsóknar, lýstu báðir efasemdum um viðskiptaþvinganir vegna gagnráðstafana Rússa. Og þáverandi forseti Íslands vann beinlínis gegn stefnu utanríkisráðherra.

Sem betur fer hefur engin tvöfeldni af þessu tagi komið fram nú.

Breytt heimsmýnd

Evrópa er á allt öðrum stað en í kalda stríðinu. Heimsmýndin hefur breyst.

Samband Rússa og Kínverja er orðið þéttara. Áður veikti spennan þar á milli áhrifamátt Rússlands. Um leið hjálpaði hún Bandaríkjunum og Evrópu að viðhalda valdajafnvæginu.

Við þessa breytingu bætist að nú ríkir veruleg viðskiptaleg og hernaðarleg spenna milli Bandaríkjanna og Kína. Áður þurftu Bandaríkin ekki að hafa áhyggjur af Kína. Nú er Kína á hraðferð fram úr Bandaríkjunum.



Hagur Íslands er að efla samstarf lýðræðisríkjanna í Evrópu.

Allt hefur þetta áhrif á stöðu minni ríkja og Evrópulanda í heild. Þau verða því að skoða hagsmunir sína í nýju ljósi. Það á líka við um Ísland. Við höfum ekki tekið nein ný skref í fjölþjóðasamvinnu í þrjá áratugi.

Á dögnum kynnti danska ríkisstjórnin nýjar áherslur í utanríkis- og varnarmálum. Þetta var viðbragð við breyttri heimsmýnd og nýjum ógnum. Mest áhersla verður lögð á að auka og dýpka samstarfið innan Evrópusambandsins, Atlantshafsbandalagsins og við Bandaríkin.

Nýlega óskaði landsstjórn Færeyja einnig eftir auknu samstarfi við Evrópusambandið.

Staða smárikja

Í meginatriðum hefur utanríkisstefna Íslands byggt á sömu stöðum og utanríkisstefna Danmerkur. Munurinn liggur eingöngu í fullri aðild Dana að Evrópusambandinu á meðan aðild okkar takmarkast enn við innri markað þess og Schengen.

Við þurfum rétt eins og Danir og aðrar minni þjóðir að styrkja stöðu okkar í fjölþjóðasamfélag-

inu í ljósi nýrra aðstæðna og ógna. Hagur Íslands er að efla samstarf lýðræðisríkjanna í Evrópu.

Eðlilegast er að stiga ný skref á þeim grunni, sem við höfum byggt á og sækja þangað auknið efnahagslegt og pólitískt skjól og styrk.

Hættulegur veikleiki

Innri pólitískur veikleiki hamlar því aftur á móti að Ísland geti brugðist við nýrri og breyttri heimsmýnd og sótt fram til að styrkja stöðu Íslands eins og Danir gera innan Evrópu og yfir Atlantshafið.

Ástæðurnar eru tvær:

Sú fyrri er að það er of viðkvæmt að nefna aðild Íslands að Atlantshafsbandalaginu vegna gamallar bábilju í forystuflokki ríkisstjórnarinnar.

Sú seinni lýtur að hinni meginstöð utanríkisstefnunnar, aðildinni að innri markaði Evrópusambandsins. Hana má heldur ekki nefna vegna nýrrar innanbúðar bábilju í tveimur stærri flokkum stjórnarsamstarfsins.

Á viðsjárverðum tímum er þetta hættulegur veikleiki. ■



Ég hleyp

borgarleikhus.is

Frumskýning í kvöld

Tryggðu þér miða



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FIMMTUDAGUR 24. febrúar 2022



Ljóðlistahátíðin fer fram í Kópavogi.

Nýstárleg ljóðlistahátíð

sandragudrun@frettabladid.is

Suttungur er nýstárleg ljóðlistahátíð sem fer fram í Salnum í Kópavogi í kvöld klukkan 20.00. Hátíðin fagnar framúrstefnulegri nálgun á tungumálið og er hugsuð sem vettvangur til að efla tilraunakennda ljóðlist. Hvort sem að það er í framsetningu, inntaki, formi eða með þverfaglegri nálgun þar sem notast er við hljóð, vídeó, tónlist, performans og svo framvegis. Suttungur var fyrst haldin á netinu árið 2020 í miðjum faraldrinum og er þetta í annað sinn sem hátíðin heldur í svaðilför á ókannaðar slóðir. Að þessu sinni er hátíðin liður í Dögum ljóðsins í Kópavogi

Þátttakendur hátíðarinnar í ár eru:

Sjón, Björk Þorgrímsdóttir, Elías Knörr, Kristín Ómarsdóttir, Ófeigur Sigurðsson, Kristín, Karólína Helgadóttir, Brynjar Jóhannesson, Ragnar Helgi Ólafsson, Sólbjört Vera Ómarsdóttir og Atli Sigþórsson/Kött Grá Þjé. Einnig mun Ásta Fanney Sigurðardóttir flytja stutta hugvekju um ljóð en hún er jafnframt stofnandi og framkvæmdastjóri hátíðarinnar. Aðgangur er ókeypis og öll velkomin.

Ljóðinu fagnað

Á Dögum ljóðsins sem hófust 20. febrúar og standa til 26. febrúar er ljóðinu í allri sinni dýrð fagnað með fjölbreyttum viðburðum. Má þar nefna málþing, ljóðlistahátíð, upplestrarkvöld, ljóðasmiðja, ljóðadans og fleira. Dagar ljóðsins eru haldnir í tilefni þess að þann 20. febrúar í ár voru 20 ár liðin frá því Ljóðstafur Jóns úr Vör var fyrst veittur. Hann var afhentur við hátíðlega athöfn á sunnudaginn. ■

TARAMAR

Endurmótaðu húðina með lífvirkum efnum úr náttúru Íslands



Tuttugu alþjóðleg verðlaun



Bryndís Loftsdóttir hjá FÍBÚT hlakkar til að taka á móti bókaunnendum í húsnæði KSÍ undir fótboltastúkunnunni á Laugardalsvelli.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nýir og gamlir bólfélagar á bókamarkaði í Laugardalnum

Hinn árlegi Bókamarkaður Félags íslenskra bókaútgefenda á Laugardalsvelli verður opnaður í dag. Þar bjóða ríflega eitt hundrað útgefendur nýjar sem eldri bækur á góðum afslætti. Bókamarkaðurinn stendur til 13. mars. **2**

Bryndís Loftsdóttir hjá Félagi íslenskra bókaútgefenda segir að Bókamarkaðurinn hafi sjaldan verið veglegri. „Þetta er í niunda sinn sem við erum í húsnæði KSÍ undir fótboltastúkunni hér á Laugardalsvelli. Þar er rúmgóður salur og næg bílastæði fyrir utan,“ segir hún og bætir við: „Um 5.900 titlar eru nú komnir í hús af alls konar bókum úr öllum bókmenntagreinum. Vinsælstar eru barnabækurnar, þýddu og íslensku skáldverkin og að lokum ýmsar fræðibækur og handbækur. Margar af þessum bókum komu nýjar út fyrir jólin en einnig er gífurlega mikið af eldri bókum, sumum þar sem eingöngu örfá eintök eru fánleg. Ég segi stundum að hér sé tilvalið að finna sér nýja og óvænta bólfélaga, en líka að rekast á gamla, í bestu mögulegri merkingu,“ segir Bryndís og hlær.

Barnabækur stærsti flokkurinn
Stærsti flokkurinn er venju samkvæmt barnabækurnar en sú deild stækkar ár frá ári. „Þetta eru um 100 metrar af efni fyrir krakka og unglunga á öllum aldri. Myndskreyttar barnabækur fyrir börn á aldrinum 2-6 ára eru rúmfrækastar enda oft í stóru broti. Þær fylla nær helming barnaeldarinnar. Þá koma skáldverkin og loks fræðibækur og alls kyns verkefna- og fönðurbækur. Við erum með þetta allt mjög vel flokkað og aðgengilegt.

Í fyrra tókum við sérstaklega til hlíðar léttlestrarbækur fyrir nýja og ákafa lesendur. Um er að ræða fjölbreyttan flokk litríkra og fjörugra bóka sem teygir sig yfir nær átta metra afborðum. Þessar bækur eiga það sammerkt að vera með góðu letri, ríkulega myndskreyttar, fjörugar og spennandi. Hér má nefna Ljósaseriuna frá Bókabeitunni, sem allar eru eftir íslenska höfundu, Kaffein Ofurbrók, Bekkinn minn eftir Yrsu Þóll og margt fleira sem kitlar hláturtaugar og hvetur börn ákaft til yndislesturs. Úrvalið er ævintýralegt og því er mikilvægt að gefa ungum lesendum tíma til að njóta þess sköða og velja sér bækur sem vekja hjá þeim áhuga.“

Óheilindi, svik og prettir

„Við leggjum að sjálfsögðu mikla áherslu á glæpasögurnar eins og áður. Við höfum aldrei átt jafnmikið úrval og núna en flokkurinn í ár nefnist því hnyttu nafni Óheilindi, svik og prettir. Það finnst varla meira spennandi hlaðborð en á Laugardalsvelli,“ segir hún og hlær. „Barna eru allt í senn íslenskar og þýddar glæpasögur, innbundnar, í kilju og hljóðbækur.“

Óvæntir keppendur

Mesti vöxturinn, fyrir utan barnabækurnar, segir Bryndís vera í þýddum skáldverkum. „Það kom mér á óvart, maður verður ekki jafn var við útgáfu þeirra eins og íslenskra verka og fyrir jól ná þær sjaldnast hátt á metsölulista. Við erum til dæmis að sjá aukna útgáfu í nostursamlega þýddum ástarsögum, skáldverka frá fjarlægari löndum og svo sýnist mér útgáfa sígildra verka líka vera að glæðast aftur. Það verður gaman að fylgjast með þessum flokki vaxa áfram og dafna. Það gleður okkur líka að töluvert hefur komið inn af nýjum og spennandi þrjóna- og handavinnubókum. Þrjónauppskriftir kláruðust nánast á bókamarkaðnum í fyrra. Við eigum því nóg af bókum í ár fyrir iðna og handlagna lesendur. Krossgátupakkarnir eru líka sívinsælir hjá fólki á öllum aldri. Þessi blöð eru mikið keypt af eldra fólki enda eru krossgátur bæði holl og skemmtileg heilaleikfimi.“



Það úir og grúir af alls konar bókum, gömlum og nýjum, fallegum og ljótum, kiljum, innbundnum, hljóðbókum, fræði- og ferðabókum á Bókamarkaðnum í Laugardalnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Léttlestrarbækur fyrir nýja og ákafa lesendur eru fjörugar, skemmtilegar, litríkar og með góðu og læsilegu letri.



Þýdd skáldverk verða æ meira áberandi með hverju árinu sem líður enda er nóg til af áhugaverðum bókum um víða veröld.

Í ævisögudeildinni er bókunum skipt eftir kyni. „Það er ágætt að sjá hversu mikill munur er á fjölda útgefna ævisagna kvenna og karla. En svo er líka einfaldara að leita eftir ákveðnum titlum þegar bókunum er raðar eftir kynjum.“ Einnig hefur aukist mikið eftirspurn eftir útivistarbókum, göngu- og ferðabókum, ýmsum fróðleik um landið eins og jarðfræðibókum fuglabókum, gróðurfræði og fleiru. Þá hefur sömuleiðis verið eftirspurn eftir bókum um

alls kyns ræktun. Við erum með gott úrval af ferðabókum frá Ferðafélagi Íslands og fleiri útgefendum á markaðnum. Þetta er frábært tækifæri til að fá nýjar hugmyndir um gönguleiðir og ferðir innanlands fyrir sumarið.“

Bækur á 199 krónur

„Við eigum þó nokkurt magn af nýjum bókum sem komu út fyrir jólin í fyrra. Þær eru auðvitað dýrari en eldri bækur, en þó ódýrari en í bókabúðum. Það má



Barnabækurnar er stærsti flokkurinn á bókamarkaðnum enda sívinsælur.



Glæpasögurnar fá að sjálfsögðu sitt pláss á bókamarkaðnum enda einn vinsælasti bókaflókkurinn hjá lesendum.

spara sér biðina á bókasafninu með því að kaupa nýju bækurnar hjá okkur. Við flokkum öll nýju íslensku skáldverkin saman og ætli það séu ekki rétt um 60 nýir titlar á borðinu í ár?“ spyr Bryndís. „Þá er einnig sérstakt 199 króna borð þar sem er fjölbreytt úrval af bókum á tombóluverði.“

Bryndís ítrekar að Bókamarkaðurinn er við knattspyrnuvöllinn á Laugardalsvelli, undir stúkunni, en margir villast yfir í Laugardalshöllina í leit að markaðnum.

Á bókamarkaðnum er hægt að fá aðstoð starfsfólks við leit að ákveðnum bókum. „Flestir koma ekki með eitthvað ákveðið í huga og gefa sér góðan tíma til að skoða. Bækur eru ekki lengur plastadar svo það er hægt að kíkja í þær og máta þær aðeins við smekk sinn,“ segir Bryndís. ■

Bókamarkaðurinn verður opinn alla daga fram til 13. febrúar frá 10-21.

Skoðið // www.hjahrafnhildi.is

Stenströms.

NÝJAR VORVÖRUR

hjá
Hjahrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Starri Freyr
Jónsson
starri
@frettabladid.is

Tónlistarmaðurinn Ísak Morris gaf nýlega út nýtt lag og ný plata er á leiðinni síðar á árinu. Hann sýnir lesendum Fréttablaðsins inn í fataskápinn sinn og svarar nokkrum spurningum.

Ísak Morris segist fyrst og fremst vera tónlistarmaður og söngvari. Utan þess er hann nemi við Háskóla Íslands þar sem hann leggur stund á þroskaþjálfarafræði ásamt því að starfa sem félagsliði með fötluðu fólki. „Ég elska allt sem tengist textagerð og ljóðlist. Auk þess er ég mikill dýravinur en ég á þrjá kettil sem ég tók að mér eiginlega alveg óvart. Einnig hef ég mikinn áhuga á fólki og menningu. Ég held til dæmis að ég sé búinn að horfa á allar heimildarmyndir sem til eru um píramída og Egyptaland.“

Ísak gaf út nýtt lag í síðasta mánuði sem heitir You Light Up The Sky. „Það vilja allir hafa einhvern í lífi sínu sem nær að lýsa upp skammdegið. Þetta lag fjallar einmitt um þá manneskju í mínu lífi. Lagið fjallar líka um hversu mannleg við erum með öllum okkar kostum og göllum. Það er nefnilega engin meiri eða minni, þó að sumir virðist halda það. Við erum bara fólk sem þráir ást og eigum að vera til staðar fyrir hvert annað. Vera góð við hvert annað og gefa hvert öðru ljós.“

Ný plata á leiðinni

Þessa dagana er hann á fullu í upptökum á nýrri plötu sem er væntanleg síðar á árinu. „Ég ætlaði mér að reyna fylgja einhverri einni tónlistarstefnu en þetta verður svolítið hingað og þangað

Við erum bara fólk sem þráir ást



Hér klæðist Ísak 80's gallavesti sem hann keypti í River Island í Amsterdam.

“**Ég veit alltaf ef ég er búinn að semja gripandi lag því þá fær yngsta dóttir mín það á heilann og raular það allan daginn.**

en þó mikið popp í anda áttunda áratugarins ásamt soul, funk og RnB.“

Hann vonast til þess að tónleikaárið verði með nokkuð eðlilegum hætti eftir tvö mögur ár. „Ég mun þó bara halda stofutónleika fyrir börnin mín til að byrja

með. Ég veit alltaf ef ég er búinn að semja gripandi lag því þá fær yngsta dóttir mín það á heilann og raular það allan daginn sem er mjög góður mælikvarði á gæði lagsins. Ef sóttvarnaaðgerðir leyfa þá ætla ég að spila á sem flestum tónleikum á árinu. Við þurfum



NÝTT

SKOÐIÐ
LAXDAL .IS

Fylgið okkur á FB

Laxdal er í leiðinni



**BERNHARD
LAXDAL**
SÍGILD KÁPUBÚÐ

Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is



Ísak klæðist hér jakka sem hann keypti í Zara. Timberland-skóna fann Ísak í Loppunni í Smáralind. Hettupeysan er frá Weekday. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Hér klæðist Ísak jakka sem hann keypti í Loppunni í Smáralind og Dr. Martens-skóm úr versluninni 17.

á því að halda, að fara út og skemmta okkur.“

Ísak Morris sýnir lesendum Fréttablaðsins inn í fataskápinn og svara nokkrum spurningum tengdum tísku.

Spurt og svarað

Hvernig hefur tískuáhugi þinn þróast?

Þegar ég var yngri snerist allt um að fylgja flæðinu og ég þældi ekkert sérstaklega í tísku. Seinna fór ég að mynda mér skoðanir á því hvað mér þótti raunverulega flott óháð álit annarra. Ég hef alltaf verið mjög hrifinn af grunge og eitis tiskunni. En svo elst ég náttúrlega upp á tímum þar sem rapp og hipp-hop er alls ráðandi og hefur það haft mikil áhrif á fatasmekkin.

Hvernig fylgist þú helst með tiskunni?

Þó ég sé ekkert að reyna að fylgja tiskunni neitt sérstaklega þá tek ég mjög vel eftir því sem ég sé í kringum mig. Stundum finnst mér tiskan sem er í gangi mjög flott og tek út það sem mér þykir passa við mig. Það sem mér finnst frábært við tiskuna í dag er að fólk klæðir sig bara alls konar. Við megum nefnilega öll vera alls konar, ég elska það.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Hvar sem er, en ég reyni að kaupa þau notuð. Annars er ég ekkert snobbaður á merki eða hvar ég kaupir fötin mín. Mig minnir að ég hafi síðast keypt föt í Weekday og Zara.

Hvada litir eru í uppáhaldi?

Ég er voða mikið í svörtu og hvítu þessa dagana. En það fara mér flestir litir nema appelsínugulur, rauður og brúnn.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Ég veit ekki hvort það flokkist sem tískuslys en sem barn var ég á tímabili alltaf í útviðum flauelsbuxum með röndum á hliðinni. Það þótti ekkert sérstaklega töff þegar ég flutti frá Egilsstöðum til Reykjavíkur tólf ára gamall. Ég ætli kannski taka upp á því aftur.

Hvada þekktu einstaklingar eru svalir þegar kemur að fatnaði?

Kurt Cobain, Barði í Bang Gang, Daniel Ágúst og Kanye West. Svo elska ég Amy Winehouse, hún var langflottust.

Hvada flikur hefur þú átt lengst og notar enn?

Dr. Martens skórnir mínir eru búnir að endast mér alveg ótrúlega lengi sem kom mér á óvart þar sem þeir eru ekki úr alvöru leðri.

Áttu uppáhaldsverslanir?

River Island hefur alltaf verið í uppáhaldi hjá mér þegar ég er að ferðast til útlanda.

Áttu eina uppáhaldsflik?

Það er fáránlegt að segja það en þessa dagana held ég mest upp á hvítgráa hettupeysu sem er allt of stór á mig. Hún er bara svo sjúklega þægileg og passar vel við þröngar gallabuxur og flesta jakka.

Bestu og verstu fatakaupin?

Ætli verstu fatakaupin hafi ekki verið þegar ég keypti mér rúllu-kragapeysu. Þá fékk ég þá flugu í höfuðið að ég þyrfti nú að verða aðeins pabbalegri í útliti en ég notaði hana aldrei. Svo eru líka ekki allir pabbar klæddir eins og tryggasólumenn, sem betur fer.

Bestu fatakaup sem ég hef gert voru á götumarkaði í Amsterdam. Þar keypti ég Levi's-jakka með loðkraga sem ég held mikið upp á.

Notar þú fylgihluti?

Ég nota gleraugu, eyrnalokk, keðjur eða hálsmen.

Eyðir þú miklum peningum í fót miðað við jafnaldra þína?

Nei, það held ég ekki.

Er einhver flik sem þú ætlar að kaupa á næstunni?

Mig langar rosalega í mokka-jakka með loðföðri sem er líka loðin þar sem saumarnir liggja. Ég er búinn leita í mörg ár að slíkum jakka. Ef einhver veit hvar ég get nálgast svoléiðis má hinn sami láta mig vita. ■

Útanlandsferðir

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 24. febrúar 2022

Kynningar: Úrval Útsýn, Sjóvá, Ferðaskrifstofa eldri borgara.



Kristján Steinsson, fararstjóri hjá Úrval Útsýn, er spenntur fyrir því að sýna Íslendingum Egyptaland og Zanzibar.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Á vit ævintýra í öruggum höndum

Kristján Steinsson, einn af fararstjórum Úrval Útsýn, hefur um árabíl boðið farþegum Úrval Útsýn upp á alls kyns ævintýra- og slökunarferðir. Þær eru hannaðar til að henta öllum farþegum ferðanna, svo allir geti notið sín. **2**

Í ár er Kristján meðal annars að fara í spennandi ferðir á vegum Úrval Útsýn til Egyptalands og Zanzibar, en í þeim ferðum mun Kristján hjálpa ferðalöngum að fá eins mikið og hægt er út úr ferðalagi sínu.

„Ég hef starfað í ferðageiranum síðan 1987 og verið hjá Úrval Útsýn síðan árið 2014. Ég kláraði nám í erlendri fararstjórn í Danmörku og leiðsögumannapróf hér heima. Ég hef bæði starfað við innlenda og erlenda leiðsögn og fararstjórn,“ segir Kristján. „Ég hef einnig orðið þeirri gæfu aðnjóttandi að starfa sem flugþjónn síðan 1995 og hef fengið að ferðast um

allan heiminn. Það hefur kveikt hjá mér áhuga á að taka að mér fararstjórn fyrir Úrval Útsýn á þá framandi staði sem ég hef heim-sótt til að kynna þá fyrir mínum samlöndum. Þess vegna eru allar mínar ferðir á framandi slóðir.

Egyptaland og Zanzibar hafa heillað mig með sögu, fegurð, fornminjum, menningu, ströndum og upplifunum í þau mörgu skipti sem ég hef komið þangað, en ferðirnar bjóða upp á gjörólíka upplifun,“ segir Kristján.

Fararstjóri eykur öryggi og þægindi

„Fólk er farið að ferðast á eigin

vegum um allan heim, en þegar ferðast er með fararstjóra upplifir fólk meira öryggi. Þegar farið er á mjög framandi staði getur ferðalagið líka verið langt og oft þarf að skipta um flug á stórum flugvöllum sem fólk þekkir ekki,“ segir Kristján. „Einnig er oft mikið um áreiti á mörgum af þessum framandi stöðum. Ef til vill vilja kannski hundrad leigubílstjórar allir keyra þig og þeir eru allir með mismunandi verð, þá er gott að geta leitað til fararstjóra.

Ferðalangar þekkja líka ekki endilega menningu og trúarbrögð á framandi stöðum og það geta líka komið upp tungumálaörðug-

leikar. Þess vegna verður heildarupplifun farþegans í svona ferðum alltaf betri með fararstjóra og traustri ferðaskrifstofu,“ útskýrir Kristján. „Eftir það er svo alltaf hægt að fara aftur á svipaðar slóðir og láta þá ferðaskrifstofuna plana ferð fyrir sig á eigin vegum.“

Egyptaland er ógleymanlegt

Hvers vegna ætti fólk að heimsækja Egyptaland?

„Til að sjá ólíkan menningarheim, fræðast um forna sögu, sigla á Nil og sjá stórkostlegar fornminjar sem reistar voru fyrir 4.500 árum. Þessi ferð skapar minningar sem aldrei gleymast,“

segir Kristján. „Ferðin er er 12 daga löng, frá 1. til 12. september, og hún er vinsæl vegna þess að hún sýnir farþeganum flestalla áhuga-verðustu staðina í einni ferð og er því fjölbreytt og það er mikið af skoðunarferðum og mat innifalið.“

Hvað stendur upp úr?

„ALLT! Og maður verður við-sýnni af ferðinni. Pýramíðarnir í Giza, Dalur konunganna í Luxor, Luxor-hofið, Karnak-hofið, basarinn í Kaíró, höll Hatshepsut, Kom Obo-hofin, Philae-hofin, sem eru á eyju fyrir utan Aswan, Sakarapýramíðarnir, Aswan-stíflan og svo það að standa uppi á dekki og sigla á Nil og horfa á grænu



Egyptaland hefur að geyma stórkostlegar fornminjar sem reistar voru fyrir 4.500 árum.

árbakkana og eyðimörkina á bak við árbakkana, er allt einstakt,“ segir Kristján. „Það er líka æðislegt að fá daga við tært Rauðahafið.

Ferðin hentar öllum, ungum sem öldnum. Það koma langir dagar en það er ekki mikið um langar göngur. Svo vinnum við bara með hverjum og einum farþega og þeirra hentisemi,“ útskýrir Kristján. „Þetta verður fimmta ferðin okkar til Egyptalands og jafnframt sú síðasta í bili, en það segir mikið um ferðina að fyrst átti bara að vera ein ferð en eftirspurnin var svo mikil að nú erum við að fara í fimmta sinn.“



Kristján segir að hjá heimamönnum á Zanzibar sé gleðin allsráðandi.

Afrikuævintýri og hvítar strendur

„Allir ættu að heimsækja Zanzibar, fæðingarstað meistarans Freddie Mercury. Þar er frábært loftslag, hvítar, breiðar strendur og tær sjór og gleðin ríkir meðal heimamanna. Ferðin er blanda af heim-sókn til borgarinnar Stonetown og svo afslöppunar á ströndum Indlandshafsins,“ segir Kristján. „Þarna færðu menningu Afríku í æð en nýtur samt náttúrufegurðar sólstrandarinnar, en eyjarnar í Indlandshafi undan ströndum Afríku hafa einstaklega hreinan sjó og flottar strendur.

Zanzibar var fyrst stjórnað af Portúgölum, svo Aröbum, svo Bretum og á endanum Tansaníu. Sambland þessara menningarheima gerir eyjarnar að unaðsreit fyrir bragðlaukana, enda eru eyjarskeggjar frægir fyrir kryddjurtaframleiðslu,“ segir Kristján. „Zanzibar er ævintýralegur áfangastaður sem við erum að fara með ferð til í fyrsta sinn.

Ferðin er 13 dagar, farið er út 17. september og fyrstu þrjá dagana erum við í Stonetown að skoða borgina og matarmarkaði og förum í sólarlagssiglingu. Síðan liggur leiðin til Kiwengwastrandar, þar sem gist er restina af dvölinni,“ segir Kristján. „Í ferðinni bjóðum við upp á borgarferð um Stonetown ásamt gróður- og kryddferð, skoðunarferð til Fangaeyju, bátsferð til ósnertu strandarinnar Fumba ásamt skoðunarferð um eyjuna, þar sem við sjáum hvernig heimamenn vinna úr pálmatrjám og kynnumst hversdagslífi Zanzibar-búa. Allar þessar skoðunarferðir eru innifaldar í ferðinni og hún hentar öllum, því það er ekki mikið um göngu, en auðvitað þarf fólk að vera til í Afrikuævintýri. Þetta er frábær ferð sem á eftir að seljast upp.“ ■

Nánari upplýsingar um allar ferðirnar er að finna á heimasíðu Úrval Útsýn, uu.is.



Í Egyptalandi er auðvelt að skapa ógleymanlegar minningar.



Madeira er yndisleg og falleg eyja þar sem mikils er að njóta.

Frábær blanda affjöri og fríi

Lóló Rósenkranz hefur verið fararstjóri hjá Úrval Útsýn til margra ára og býr að mikilli þekkingu og reynslu. Hún er fararstjóri í 10 daga ferð til Madeira, 23. apríl, fyrir farþega sem eru 60 ára og eldri.

„Ég er íþróttافرæðingur að mennt og starfa sem einkaþjálfari og Pilateskennari hjá World Class í Laugum. Því hefur hreyfing verið stór þáttur í þeim ferðum sem ég stýri á vegum Úrval Útsýn. Þá er ég að tala um gönguferðir, Pilates-leikfimi, teygjur, slökun og hreyfingu í sundlauginni undir berum himni í dásamlegu loftslagi. Það gerist ekki betral!“ segir Lóló.

„Allir hafa auðvitað val um að vera með eins og þeim hentar, það er engin skyldumæting. Þetta er jú frí!

Madeira er yndisleg eyja með milt og þægilegt veðurfar allt árið um kring og mikla náttúrufegurð. Það er mikils að njóta, mikil gestrisni, góður matur og tónlist sem kallar fram sveiflu í mjóðmum,“ segir Lóló. „Ferðin er 10 dagar af skemmtilegheitum og notalegheitum og hentar öllum sem vilja eiga góða daga á frábærri eyju og njóta alls þess sem er í boði í góðum félagsskap. Ég er fullviss um að þeir sem skella sér verða mjög hamingjusamir og vilja fara aftur.“



Lóló Rósenkranz er íþróttافرæðingur og einkaþjálfari með mikla reynslu af fararstjórn.

Fjarvinnuferð til Tenerife

Sigursteinn Másson leiðir nýja ferð hjá Úrval Útsýn sem kallast frí, fjarvinna og heilsuefning og verður 30. mars til 9. apríl.

„Þessi 10 daga ferð til Santa Cruz á Tenerife er svar við þeirri þróun sem orðið hefur á fjarvinnu. Ég hef unnið í fjarvinnu í yfir tuttugu ár og þetta hefur gefið mér reynslu sem mig langar að miðla í ferðinni,“ segir Sigursteinn. „Ég mun gera það á stuttum námskeiðum sem verða haldin í framhaldi af morgunæfingum, en þær fara fram á grasflötinni á frábæru fimm stjörnu hóteli sem er með einstaka heilsulind og fullkomna líkamsræktarstöð.

Ég hef unnið fjarvinnu í víðs vegar um heiminn, en fyrir tveimur árum, þegar heimurinn var að lokast, endaði ég á Tenerife. Þarna gat ég borðað úti alla daga og unnið úti að miklu leyti, sem mér fannst mikill kostur,“ segir Sigursteinn.

„Fyrir fram átti ég ekki von á því að ég myndi falla fyrir eyjunni en ég gerði það, enda er hún ótrúlega fjölbreytt og fögur.

Ferðin hentar öllum sem hafa áhuga á að vinna í fjarvinnu eða hafa fundið fyrir kulnun í starfi. Mig langar að kynna fyrir fólki lífsstíl þar sem frí og vinna verða samofin út frá því að njóta hvernig stundar,“ segir Sigursteinn. „Ég er sannfærður um í framtíðinni munu margir tengja betur saman vinnu, frí og heilsuefningu og þessi ferð getur mætt mjög ólíkum þörfum og væntingum til vinnu og vinnuálags.“



Sigursteinn Másson leiðir nýja fjarvinnuferð.



Á Kanaríeyjum er nóg af spennandi stöðum til að skoða og upplifa og gott og heilnæmt loftslag.

Heilsuferð fyrir fólk yfir sextugu

Unnur Pálmarsdóttir, deildarstjóri lífsstilsferða og sérhópa hjá Úrval Útsýn, finnur vel fyrir því að fólk sé orðið ferðabýrst. Hún er fararstjóri í spennandi ferð fyrir 60+ til Kanarí dagana 29. mars til 11. apríl.

„Ég hef starfað í nokkur ár sem fararstjóri en ferðast og kennt um heim allan frá því ég var 21 árs. Það eru forréttindi að vera fararstjóri og gulls ígildi að hafa heilsu til að ferðast og njóta líðandi stundar,“ segir Unnur. „Kanaríeyjar eru svo fallegar að ég myndi mæla með því fyrir alla að heimsækja þær. Það er líka nóg af spennandi stöðum til að skoða og upplifa og ég heillaðist af eyjunni, menningunni og fólkinu þegar ég kom fyrst.

Loftslagið er líka sérstaklega hollt, gott og heilnæmt.

Hápunktur ferðarinnar er líklega dagsferðin til Puerto De Mogán, en þá verður farið á markaðinn í þorpinu og í siglingu á Yellow Boat. Félagslegi þátturinn skiptir einnig miklu í þessari ferð og fólk kynnist vel. Sólin hefur líka góð áhrif á okkur, bæði andlega og líkamlega, og við erum á yndislegu hóteli með góðu fæði,“ segir Unnur.

„Sérferðir eru alltaf að verða vinsælli og því erum við ávallt að skoða hvað við getum boðið upp á næst fyrir Úrvals-fólkið okkar.“



Unnur Pálmarsdóttir er fararstjóri í spennandi ferð fyrir 60+ til Kanarí.



Ferðin hentar þeim sem hafa áhuga á að vinna í fjarvinnu eða hafa fundið fyrir kulnun í starfi.



ALBUFEIRA | TENERIFE | ALMERÍA | KRÍT | BENIDORM | ALICANTE | MALLORCA

ÁVALT SÓL SKÍN MEÐ ÚRVAL ÚTSÝN



NÝTT



PORTÚGAL

21. - 28. JÚNÍ

APARTAMENTOS VILA PETRA 4*

Íbúð með 1 svefnherbergi.

VERÐ FRÁ **98.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 126.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

NÝTT



MALLORCA

03. - 10. JÚNÍ

GLOBALES AMERICA 4*

Fjölskylduherbergi með öllu inniföldu.

VERÐ FRÁ **128.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 148.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALLT
INNIFALIB



ALMERÍA

27. JÚNÍ - 07. JÚLÍ

HOTEL PLAYACAPRICO 4*

Tvíbýli með morgunverði.

VERÐ FRÁ **138.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 163.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



TENERIFE

01. - 08. JÚNÍ

MARYLANZA SUITES & SPA 4*

Íbúð með einu svefnherbergi.

VERÐ FRÁ **94.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 120.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



NÝTT

KRÍT

13. - 23. JÚNÍ

ALTHEA VILLAGE 4*

Stúdíó með öllu inniföldu.

VERÐ FRÁ **158.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 180.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALLT
INNIFALIB



COSTA DEL SOL

20. - 30. JÚNÍ

BEST SIROCO 4*

Tvíbýli.

VERÐ FRÁ **144.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 173.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

FLUGTILBOÐ

HENTAR ÞÉR BETUR AÐ
FLJÚGA BEINT ÚT EÐA HEIM?

ALICANTE	26.02 - 17.03	59.900 KR.
TIL ALICANTE	26.02	29.900 KR.
TIL KANARÍ	01.03	29.900 KR.
KANARÍ	29.03 - 11.04	48.900 KR.
TIL KANARÍ	08.03	24.900 KR.



ALBÍR

21. - 29. JÚNÍ

SUNCONFORT ALBIR GARDEN 2*

Íbúð með 1 svefnherbergi.

VERÐ FRÁ **89.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 126.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

FJÖLDI TILBOÐA Á VEFSÍÐU OKKAR UU.IS

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | UU.IS

INNIFALIB Í VERÐI ER FLUG, UPPEFNINGSTING, ÍSLENSK FARAÞJÓRN, FLUGVALLSKATTAR, FERÐATASKA OG HANDFARANUR

VERÐ ENU BIRT MEÐ FRIÐVARKA UN PENTILLUR OOSTAFRENSI

Vegleg Evrópuferðalög



Jóhanna María
Einarsdóttir
jme

@frettabladid.is

Evrópa er kannski ekki exótískasti áfangastaður sem Íslenskum ferðalöngum býðst í dag. En vegir hennar eru af mörgum taldir bjóða ferðalöngum upp á áhuga-verðustu vegaferðalög í Evrópu.

Líkt og við höfum nú flest komist að hér á Íslandi síðustu sumur, þegar faraldurinn setti strik í ferðalagareikninginn og neyddi okkur til að ferðast innanlands, þá þarf ekki alltaf að leita langt yfir skammt til að upplifa eitthvað nýtt. Evrópa er eins og heillandi flóamarkaður og býður upp á gullfallett landslag, einstaka áfangastaði, ólíka menningarheima og ávallt eitthvað gómsætt fyrir bragðlaukana.

Vegaferðalög eru ein skemmtilegasta leið til þess að kynna nýju landi enda bjóða þau upp á gnótt af tækifærum til að stoppa þegar manni hentar, stíga út úr bifreiðinni, anda að sér ferðu lofti, smella af ljósmynd og kynna innfæddum.

Amalfiströndin í Ítalíu

Amalfiströndin á réttlílega heima á heimsmínjaskrá UNESCO fyrir gullfallett Miðjarðarhafs-landslag, heillandi miðaldasmábæi, ilmandi sítrónutrjálundi og bugðotta fjallvegi. Ferðalagið hefst í Salerno þar sem haldið er til Ravello, Amalfi, Positano, Minori og Maiori, yfir til eyjunnar Capri og lýkur svo í Sorrento.

Hraðbrautir í Þýskalandi

Stundum skiptir áfangastaðurinn minna máli en ferðalagið. Ef þú elskar að keyra hratt, þá er Þýskaland fyrir þig. Hraðbrautirnar í Þýskalandi spanna 13.000 kílómetra og eru hinn fullkomni áfangastaður fyrir ökuþóra. Á helmingi hraðbrautanna er enginn hámarkshraði, nema 130 km/klst. er viðmiðið. Leigðu nýjasta BMW-inn, stígðu bensínið í botn og njóttu þess að þjóta áfram með Autobahn þýsku rafhljómsveitarinnar Kraftwerk í græjunum.

Dalmatíuströndin í Króatíu

Ólífutrjálundir, þúsundir eyja við sjóndeildarhringinn, gullnar strendur og heillandi smábæir eru það fyrsta sem ber fyrir augu ferðalanga á þessari fallegu akstursleið með fram himinbláu Adríahafinu. Hér eru líka þjóðgarðar og glitrandi vötn til að gleyma sér í. Það besta er að túr-



Positano er eitt frægasta þorpið á Amalfi-ströndinni með sin litríku hús og fiskibáta.



Faraid Head svæðið, rétt vestan við Durness, á North Coast 500-vegnum í Skotlandi, er frægt fyrir söndugarstrendur og náttúrufegurð við hafið.

isminn er ennþá að koma sér fyrir á þessu svæði svo verðalagið er því hagstætt enn sem komið er. Það er síðan alger grundvallarskylda að skoða hafnarborgina Dubrovnik, með sína háu kastalaveggi.

North Coast 500 í Skotlandi

Þessi nýja leið í gegnum Hálönd Skotlands heitir ekki eftirminni-legasta nafni í heimi, en svæðið sjálft er þeim mun ógleymanlegra. Grasi vaxnar brekkur, sandöldur, auðar strendur og djúp ferskvatnslón er nokkuð sem mun bera fyrir augu ferðalanga sem ferðast um þennan nýja veg um norðurtá Skotlands. Hafir þú gaman af draugalegum rústum gamalla þorpa, glæsilegum kóstulum og Shetlandshestum þá er þetta algerlega vegaferðalagið fyrir þig. ■



Þjóðgarðurinn Kornati er heillandi eyjaklasi með 89 eyjum í norðurhluta Dalmatíustrandar Króatíu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Átóbáninn í Þýskalandi heillar margan ökuþórinn.



Costa Ballena

Fegursta strönd Spánar

Aventura kynnir beint flug til Jerez og dvöl á Costa Ballena á glæsilegu 4 stjörnu hóteli, Alegria Costa Ballena með frábærum aðbúnaði fyrir fjölskylduna.

1 eða 2 vikur

Frá 99.900 kr

Allt innifalið

Bókaðu á aventura.is – eða í síma 556 2000

Beint flug með
Icelandair - 22.maí

Líkamsrækt
Spa
Veitingastaðir
Skemmtidagskrá
Barnaklúbbur
Hjólaleiðir
Glæsileg strönd
Vatnsrennibrautagarður



Alicante | Albír | Almería | Altea | Albufeira | Benidorm | Mallorca | Costa del Sol | Gran Canaria | Krít

Fáðu meira út úr frúnu

Sumarið 2022

Kíktu á úrval áfangastaða!

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN

Íslensk fararstjórn,
taska og handfarangur
innifalið.

7 nætur
Flug & hótél frá
89.200



7 nætur
Flug & hótél frá
69.900



Albufeira ★★★★★

Bayside Salgados



🕒 7. júní í 7 nætur

Frá kr. 89.900 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **106.450 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Alicante ★★★★★

Apartamentos Avenida

Benidorm



🕒 17. maí í 7 nætur

Frá kr. 69.900 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **89.200 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Costa del Sol ★★★★★

Hotel & Apartments Myramar



🕒 21. maí í 9 nætur

Frá kr. 95.900 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **117.150 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Krít ★★★★★

Omega Platanias Apartments



🕒 23. maí í 10 nætur

Frá kr. 113.675 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **138.650 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Mallorca ★★★★★

Eix Lagotel



🕒 3. júní í 7 nætur

Frá kr. 99.900 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **111.200 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Morgunverður

Tenerife ★★★★★

Tamaimo Tropical



🕒 4. maí í 7 nætur

Frá kr. 79.925 á mann
verð m.v. 2 fullorðna og 2 börn. eða **94.850 m.v. 2**

Innifalið: Flug, Gisting, Án fæðis

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á síku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

☎ 595 1000 • **Bókaðu þína ferð á** heimsferdir.is

Heimsferðir
- fáðu meira út úr frúnu

Í öruggum höndum í ferðum erlendis

Réttar ferðatryggingar skipta miklu máli þegar ferðast er erlendis. Mikilvægt er að kynna sér málin fyrir brottför.

Ferðavernd er valkvæð ferðatrygging sem hægt er að láta fylgja fjölskyldutryggingu viðskiptavina hjá Sjóvá. Ferðatryggingin samanstendur af nokkrum sjálfstæðum tryggingum sem eru ferðaslysatrygging, ferðasjúkratrygging, ferðarofstrygging og farangursstrygging, segir Anton Bjarnason, þjónustustjóri hjá Sjóvá. „Það er hægt að kaupa staka tryggingu eða taka þær allar saman, það fer algjörlega eftir þörfum hvers og eins.“

Hann segir flesta viðskiptavinum Sjóvá vera með á hreinu hvað felist í ferðavernd en ein af algengustu spurningunum sem starfsmenn fá sé þó: Þarf ég ferðatryggingu og er ég með hana? „Viðskiptavinir sem eiga kreditkort gætu verið með ferðavernd þar inni og þurfa því að athuga hjá bankanum og fá það staðfest þar. Ef einstaklingur er með fjölskylduvernd þá gæti hún verið þar inni líka. Ef einstaklingur er ekki með neitt af þessu þá er hægt að kaupa staka ferðatryggingu hjá okkur. Við mælum alltaf með að vera með ferðatryggingu því ef þú lendir í óhappi erlendis þá getur það verið ansi dýr pakki ef þú ert ekki tryggður. En við ráðleggjum líka fólki að setja sig í samband við Sjúkratryggingar Íslands og athuga rétt sinn þar.“

Ferðasjúkrakostnaðartryggingin mikilvæg

Anton segir ferðasjúkrakostnaðartrygginguna vera algengustu trygginguna sem viðskiptavinir



Ferðavernd er valkvæð ferðatrygging sem hægt er að láta fylgja fjölskyldutryggingu hjá Sjóvá, segir Anton Bjarnason, þjónustustjóri hjá Sjóvá.

Sjóvár þurfa að sækja í en sú trygging greiðir sjúkrakostnað vegna sjúkdóms eða slyss auk þess sem greiddur er kostnaður sem fellur til vegna fráfalls á ferðalagi erlendis. „Farangurstrygging tekur svo á tjónum sem verða á farangri. Svo er það auðvitað forfallatryggingin og þú sækir í hana ef þú kemst ekki í fyrirhugaða ferð. Ef viðskiptavinir okkar lenda í alvarlegu atviki að

Við mælum alltaf með að vera með ferðatryggingu því ef þú lendir í óhappi erlendis þá getur það verið ansi dýr pakki ef þú ert ekki tryggður.

þá mælum við með að þeir hringi beint í SOS sem er í síma 0045 70 10 50 50.“

Aðgát í skíðaferðum

Nú eru Íslendingar farnir að flykkjast í skíðaferðir á ný. Viðskiptavinir Sjóvá hafa leitað til starfsmanna þar sem þeir hafa þurft að sýna fram á staðfestingu á ábyrgðartryggingu á tjónum gegn

þriðja aðila ef þeir ætla að fá að skíða á ákveðnum stöðum. „Þessi ábyrgðartrygging er ekki í ferðaverndinni heldur inni í fjölskylduverndinni og þeir sem þurfa á þessari staðfestingu að halda geta endilega heyrt í okkur.“

Tryggð gegn Covid

Viðskiptavinir Sjóvá hafa eðlilega haft áhyggjur af Covid á ferðalögum erlendis. Nú eru margir Íslendingar að ferðast í sólina til Tenerife og velta til dæmis fyrir sér hvað gerist ef þeir smitast erlendis. „Algengasta spurningin er klárlega: „Er ég tryggður ef ég fæ Covid erlendis?“ Það þarf að tilkynna öll tjón og hvert tjón er skodað fyrir sig. Við erum ekki að undanskilja Covid í ferðatryggingunni og ef þú til dæmis þarft lyf eða leggst inn á spítala út af Covid þá er það inni í tryggingunni. Við reynum að aðstoða viðskiptavinum okkar eins vel og við mögulega getum. Það er algjört lyklatríði að ef maður lendir í óhappi erlendis og maður leggur út fyrir einhverjum kostnaði að taka kvittun.“

Græna kortið mikilvægt

Viðskiptavinir sem taka ökutæki með til útlanda þurfa að huga að ýmsu, segir Anton. „Þegar farið er með ökutæki til annarra landa þarf að huga að tryggingum. Græna kortið er staðfesting á því að ábyrgðartrygging sé í gildi í heimalandi ökutækisins. Eingöngu þarf að greiða fyrir kortið ef farið er út fyrir Evrópska efnahagssvæðið. Starfsfólk okkar veitir allar nánari upplýsingar.“

Nánar á sjova.is.

Menningarferð í hjarta Evrópu

Nú, þegar verið er að aflétta öllum takmörkunum vegna Covid, bæði innanlands og á landamærum hér á landi, blasir við að við Íslendingar munum leggja land undir fót.

olafur@frettabladid.is

Hjð sama er að gerast í öllum löndum í kringum okkur þannig að líklegt er að ferðabráin beri landann yfir hafid.

Margir munu kjósa að fara í sólina, ekki sist þeir sem panta þessa dagana með snjóskafana upp fyrir rjáfur fyrir utan gluggann. Margt fleira er þó hægt að gera sér til dundurs í utanlandsferð en að flatmaga á sólarströnd.

Frankfurt í Hessen-ríki í Þýskalandi er mjög miðsvæðis í Evrópu og segja má að þaðan liggja leiðir til allra átta. Í gegnum tíðina hafa Íslendingar sótt mjög í að fljúga til Evrópu, leigja þar bíl og ferðast um álfuna. Segja má að þetta hafi byrjað fyrir alvöru þegar Loftleiðir hófu áætlanarflug til Lúxemborgar 1955 og gerðu flugferðir yfir Atlants-hafid, sem verið höfðu forrættindi ríka fólksins, að almenningseign.

Eftir að Lúxemborgarflug Icelandair lagðist af rétt fyrir aldamótin, má segja að Frankfurt hafi tekið við hlutverki Lúxemborgar hjá íslenskum ferðalögum sem flugu þangað í stríðum straumum, leigðu sér bíl og héldu á vit evrópskra ævintýra.

Ástæðulaust er þó með öllu að láta eins og Frankfurt sé einungis flugvöllur. Frankfurt er heimsborg, miðstöð fjármálakerfis Þýskalands og allrar Evrópu, enda er Evrópski



Wiesbaden, höfuðborg Hessen-ríkis, er þekkt fyrir glæsilegar byggingar, heilsuþöð og blómlegt menningarlíf.

seðlabankinn með höfuðstöðvar þar. Eins og gefur að skilja er aragrúa finna veitinga- og gististaða að finna í vöggju fjármálakerfis Evrópu og sælkerar verða ekki fyrir vonbrigðum kjósi þeir að verja nokkrum dögum í borginni við fljótið Main.

Í Frankfurt eru minjar um byggð Rómverja og Römer í miðborginni er vinsælt veitingahúshverfi. Þess má geta að í desember breytist Römer í stóran jólamarkað, einn þann allra skemmtilegasta í gervallri Evrópu.

Enginn verður svikinn af því að heimsækja höfuðborg Hessen, Wiesbaden, sem er skammt vestan við Frankfurt. Borgin er fræg fyrir heilsuþöð og einnig er starfrækt þar frægt spilavíti, auk þess sem Wiesbaden er mikil menningarborg og þykir með falletustu borgum

í Evrópu, minnir á glæsileika evrópskra borga millistríðsáranna. Milli Frankfurt og Wiesbaden eru Taunus-hæðirnar, sem eru þekktar fyrir heilsuþöð og fállega náttúru. Bæirnir þar eru allir frekar litlir og ferðalangar sem vilja vera utan skarkala stórborgarinnar geta fundið hlýlega gæðagistingu á litlum gistiheimilum og heimgistingu, eða þá hjá AirB&B.

Einn þessara litlu bæja er Bad Soden, 20 þúsund manna hlýlegur bær með gömlum kjarna, og þægilegar samgöngur til allra átta. Eitt helsta kennileiti Bad Soden er hús eftir austurríska listamanninn og arkitektinn Friedensreich Hundertwasser.

Hundertwasser, sem var fæddur 1928, hafði ímugust á beinum línunum og staðlaðri hönnun. Hjá honum fengu bogalínur, formbrót



Hundertwasser Haus í Bad Soden endurspeglar vel ævintýrlegt samspil óreglulegra forma, ólíkra byggingarefna og náttúru sem einkennir byggingar eftir Hundertwasser.



Hundertwasser Haus í Darmstadt er kallað Skógarspirallinn og vísar nafnið til turnsins á byggingunni og innra skipulags fjölbýlishússins.

og náttúran að njóta sín til fulls og hús hans eru ævintýraveröld, falla að náttúrunni, eru næstum eins og órjúfanlegur hluti hennar á köflum en skera sig samt úr svo um munar.

Flest hús Hundertwassers eru í Þýskalandi og Austurríki. Þetta eru jafnan fjölbýlishús. Þau lita út eins og listaverk, þar sem blandað er saman byggingarefnum, gylling og gróður kallast á, og innan við óreglulega gluggana býr venjulegt fólk.

Hundertwasser hannaði raunar ekki einungis íbúðarhúsnæði. Hann hannaði leikskóla, lestarstöðvar og framhaldsskóla. Unnendur sér-

stakrar og fállegrar byggingarlistar geta skodað Hundertwasser-skóla í Frankfurt og stórhýsi með turni í Darmstadt, sem er skammt sunnan við Frankfurt.

Með öðrum orðum er hægt að gera fleira en að fleygja sér flötum á sólarströnd í sumar. Hægt er að drekka í sig menningu, náttúru- fegurð og sólargeisla í Frankfurt og nágrenni. Og ef fólk vill meiri sól og meiri afslöppun eftir nokkra daga í Frankfurt er gott að vita til þess að Frankfurt er nánast miðpunktur Evrópu og þaðan liggja leiðir til allra átta. Sólarströndin er bara eina lestar- eða bílferð í burtu. ■

Eldri borgarar – fjölbreyttar ferðir í góðum félagsskap

Ferðaskrifstofa eldri borgara hefur skipulagt ferðir fyrir eldri borgara frá árinu 2004. Fyrstu ferðirnar, aðventu-ferðir til Kaupmannahafnar, slógu í gegn og nú er farið í fjölda ferða á fjölbreytta áfangastaði á ári hverju.

Ferðaskrifstofa eldri borgara er í eigu Niko ehf. sem er handhafi ferðaskrifstofuleyfis frá Ferðamálastofu. Fremsta markmið ferðaskrifstofunnar er að framleiða áhuga-ferðar ferðalausrir sem innihalda skemmtilega afþreyingu, spennandi áfangastaði og þægindi sem henta eldri borgurum.

„Við tökum sérstakt tillit til þarfa eldri borgara og reynum að koma til móts við óskir þessa hóps á sem flestum sviðum,“ segir Sigurður K. Kolbeinsson eigandi ferðaskrifstofunnar.

„Við vorum náinn samstarfsaðili Icelandair til ársins 2018 þegar við breyttum um stefnu og fórum í samstarf við FEB. Það var gott og öflugt samstarf en því lauk skyndilega þegar ný stjórn tók við starfsemi í ársbyrjun 2020. Síðan þá höfum við tekið yfir flest allar ferðir eldri borgara sem boðið er upp á til útlanda.“

Sigurður segir að lítið hafi verið um ferðir undanfarið vegna Covid en hann finnur að nú er áhugi eldri borgara á ferðalögum að vakna aftur.

„Fólk hefur verið vart um sig en það er að lifna við, við höfum verið í samtölum við fólk og finnum að það er orðið ferðapýrst.“

Allt innifalið í ferðunum

Ferðaskrifstofa eldri borgara byrjaði með því að adventuferðir voru skipulagðar til Kaupmannahafnar. Í adventuferðunum sem enn njóta mikilla vinsælda er gíst á Hótel Skt. Petri, kíkt í Tivolí, siglt um sikin og farið í heimsókn í Jónshús svo dæmi séu tekin.

„Í okkar ferðum er alltaf gíst á góðum hótélum og morgunmat og kvöldmat er innifalinn. Við sendum fólk ekki út í leit að veitingastöðum. Allar skoðunarferðir og allt er innifalið í verði ferðarinnar, fólk þarf ekki að taka upp veskið í okkar ferðum nema það vilji kaupa gjafir eða minjagrip,“ segir Sigurður.

„Það er íslensk fararstjórn í öllum okkar ferðum frá upphafi til enda. Það getur stundum verið leiðsögn á ensku í einhverjum skoðunarferðum en íslenski fararstjórinn þýðir fyrir þau sem skilja ekki ensku.“

Í ferðunum með Ferðaskrifstofu eldri borgara er lögd áhersla á að skapa góða stemningu innan hópsins. Sigurður segir að í kvöldverðinum sé oft sungið saman, stundum er spilað bingó og mikið hlegið.

„Það eru margir orðnir einir á þessum árum. Kannski búnir að missa maka sinn og fólk sækir í félagsskap annarra. Sumir ferðast einir og eignast vini í þessum ferðum. Ég veit dæmi um konu sem er á sjötugsaldri og aðra á nírræðisaldri sem kynntust í svona ferð á síðasta ári og fóru alls í fjórar ferðir með okkur áður en árið var liðið,“ segir hann.

Færeyja- og Grænlandsferðir vinsælar

Í ferðum með Ferðaskrifstofu eldri borgara er alltaf farið á áfangastaði sem fararstjórnir og ferðaskipu-

Við tökum sérstakt tillit til eldri borgara og reynum að koma til móts við óskir þessa hóps á sem flestum sviðum.

Sigurður K. Kolbeinsson

leggjendurnir þekkja vel. Þeir þekkja hótélum og veitingastaðina og samstarfsaðila á staðnum.

„Við viljum þekkja staðina svo kunninn fái það fyrir peninginn sem hann hefur lagt út. Enda er það almenn krafa allra,“ segir Sigurður.

„Á síðasta ári vorum við með 13 ferðir til útlanda og eina innanlands og alls 536 farþega, eftir að hafa þurft að fresta fimm ferðum árið áður. Í ár stefnum við að 20 hópferðum hjá FE og auk þess sérferðum hjá systurfyrirtæki okkar hotelbokanir.is.“

Vinsælustu ferðir Ferðaskrifstofu eldri borgara hafa verið ferðirnar til Færeyja, en fyrsta ferðin þangað í ár með flugi er þann 4. apríl næstkomandi. Næsta ferð verður farin með Norrænu þann 27. apríl en þá verður farið með hluta hópsins í rútu til Seyðisfjarðar þaðan sem ferjan siglir. Auk þess verður stór hópur Austfirðinga með í för sem koma sér sjálfir á Seyðisfjörð. Einnig verða ferðir til Færeyja í júnílok, ágúst og september.

„Vinsældir Grænlandsferða hafa farið vaxandi en við fylltum tvær ferðir þangað í fyrra og vorum eina ferðaskrifstofan á Norðurlöndunum sem gerði það. Í ár eru áformaðar þrjár ferðir þangað. Í júní og í ágúst,“ segir Sigurður.

„Við fórum í fyrsta sinn til Grænlands í fyrra, en við fengum sérstakt leyfi til að fara þangað af því landið var lokað. Við fljúgum til Narsarsuaq sem er á suðurodda Grænlands, en þar er stórbrotin náttúrufergurð og yfirleitt logn á fjörðunum,“ bætir hann við.

„Við erum núna að byrja með ferðir til Edinborgar en fyrsta ferðin 24. apríl er uppseld. Þá er ákaflega sérstök ferð fyrirhuguð til Danmerkur, „Eyrarsundsævintýri“, eða til Norður-Sjálands í byrjun júní. Þar verða kastalar og hallir gömlu konunganna heimsóttar og dvalið á glæsilegu strandhótel, Marienlyst við Helsingør.“

Sigurður segir að ferðirnar á vegum Ferðaskrifstofu eldri borgara séu ekki gönguferðir og því þurfi ekki að vera í neinu gönguformi fyrir þær, en það þurfi þó að vera hægt að ganga stuttar leiðir í skoðunarferðum.

„Við njótum þess að ferðast í rútu og umfram allt dvelja á góðum fjögurra stjörnu hótélum þar sem góður matur og drykkur er á boðstólum. Við teljum mikilvægt að hlúa að eldri borgurum sem komnir eru á aldur og þiggja að allt skipulag sé á öruggri hendi. Þar er Ferðaskrifstofa eldri borgara fyrst og fremst,“ útskýrir hann.

„Við leggjum áherslu á að þjóna eldri borgurum og jafnframt þeim mörgu eldri borgarafélögum sem sjá sér hag í þjónustu okkar. Það er flókið mál að skipuleggja hópferð til útlanda þar sem allar tímasetningar og bókanir þurfa að standast.



Einn af mörgum hópum ferðaskrifstofunnar í Færeyjum 2021.

MYNDIR/ÁSENDAR



Sigt innan um ísjaka á Ísfirðinum við Eiríksfjörð á Grænlandi.



Hótel Helgafell í Quesada er glæsilegur gisti- staður.



Sigurður K. Kolbeinsson, eigandi Ferðaskrifstofu eldri borgara.

Þar þarf kunnáttufólk með reynslu og auk þess ferðaskrifstofuleyfi, sem ekki allir átta sig á hversu nauðsynlegt er að sé til staðar, sem eins konar neytendavernd gagnvart öllum þeim sem ferðast.“

Allar upplýsingar um ferðirnar

er að finna á vefsíðunni ferðaskrifstofaeldriborgara.is en Sigurður segir það ánægjulegt hversu margir eldri borgarar eru orðnir virkir netnotendur í dag.

„Við vitum samt að margir í okkar kunnahópi kjósa frekar að hafa samband í gegnum síma og við leggjum okkur fram við að veita allar upplýsingar og svara spurningum okkar viðskiptavina í síma,“ segir hann.

Spennandi sérferðir

Systurfyrirtæki Ferðaskrifstofu eldri borgara, hotelbokanir.is, stendur fyrir ýmsum sérferðum á áfangastaði sem fólk ferðast ekki allajafna til. Argentíuferð sem vera átti 2020 var frestað en verður í janúar 2023.

„Í ferðinni verður ferðast alla leið til Patagóníu, ásamt nokkurra daga dvöl í Buenos Aires. Auk þess verður farið í heimsókn til Igazúfossa við landamæri Argentínu og Brasilíu og Rio de Janeiro á heimleiðinni,“ segir Sigurður.

„Við höfum einnig farið í

ferðir til St. Pétursborgar, en það var farið síðast í mars 2020 og við biðum bara eftir að aðstæður leyfi aðra slíka ferð.“

Sérferðirnar eru hugsaðar fyrir allan aldur en markhópurinn er þó 50 plús, að sögn Sigurðar. Hótelbókanir.is selur einnig gistingu á Hótel Helgafelli, sem er glæsilegt íbúðahótel nálægt bænum Torre Vieja rétt sunnan við Alicante. Hægt er að óska eftir tilboði í gistingu ásamt golfi og golfkennslu, allt eftir lengd dvalar.

Sigurður er eigandi Niko ehf., rekur Ferðaskrifstofu eldri borgara og Hotelbokanir.is. Með honum starfar Þorvarður Guðlaugsson sem starfaði í 42 ár hjá Icelandair, þar með talið sem svæðisstjóri á Íslandi í mörg ár. Fyrirtækið rekur einnig þjónustu í Kaupmannahöfn sem sinnir erindum þeirra sem eru að ferðast í viðskiptaerindum. Á heimasíðunni hotelbokanir.is er hægt að finna upplýsingar um bókanir á hótélum um allan heim en fyrirtækið er í samstarfi við booking.com bókunarvélina. ■



Tomorrowland er stærsta raftónlistarhátíð veraldar.

Tónlistarhátíðir í sumar

starri@frettabladid.is

Eftir tvö mögur sumar sökum heimsfaraldurs lítur út fyrir að fjölmargar tónlistarhátíðir verði haldnar á ný í Evrópu og víða um heim.

Meðal helstu tónlistarhátíða sem haldnar verða í Evrópu í sumar má nefna Tomorrowland sem haldin er í Boom í Belgíu dagana 22.-24. júlí, en hátíðin er stærsta raftónlistarhátíð veraldar. Meðal listamanna sem koma fram eru Martin Garrix og David Guetta.

Glastonbury er ein frægasta tónlistarhátíð heims og snýr nú aftur eftir tveggja ára hlé. Hátíðin er haldin dagana 22.-26. júlí. Enn sem komið er er bara búið að tilkynna einn flytjanda, sjálfa Billie Eilish, en stjórnunum mun bara fjölga næstu mánuði.

Mad Cool Festival er haldið í Madrid á Spáni dagana 6.-9. júlí. Fjölmörg stór nöfn koma þar fram, m.a. Metallica, The Killers, Muse, Kings of Leon, Pixies og Placebo. ■



Það eykur enn á upplifun barna sem ferðast ein að komast í setustofuna.

Emirates opnar setustofu barna

thordisg@frettabladid.is

Flugfélagið Emirates opnaði á dögunum sérstaka setustofu fyrir yngstu farþega sína sem fljúga einir. Þar geta börn á aldrinum fimm til fimmtán ára látið fara vel um sig í þægilegum sófum og gætt sér á snakki og öðru góðgæti á meðan þess er beðið að komast í flug.

Setustofa unga fólksins er á alþjóðaflugvelli í Dúbaí og afar vel búin leikföngum fyrir yngstu börnin. Þar er frítt WiFi og heyrnartól fyrir alla, PS4-tölvuleikjastöðvar og girnilegur matsæðill fyrir börnin að velja sér af, ásamt sér salerni sem henta sérstaklega börnum. Þá er upplifgandi að geta hangað með öðrum krökkum sem annars biðu ein í flugstöðinni og skemmt sér yfir sjónvarpsglápi en í boði eru yfir 50 Disney-myndir og yfir 130 sjónvarpsstöðvar.

Þegar börnin koma í flugstöðina tekur starfsfólk Emirates hlýlega á móti þeim og fylgir í setustofuna ásamt því að bóka þau í flugið og fylgja þeim til borðs þar sem áhöfnin tekur vel á móti börnunum og hjálpar þeim að koma sér vel fyrir í vélinni.

Emirates hefur orð á sér fyrir að hlúa sérstaklega vel að fjölskyldufólki og gefur ungum farþegum sínum falleg leikföng um borð, ásamt spennandi Emirates-figúr-um sem eru innblásnar af heimsýningunni Expo sem haldin var í Dúbaí 2020. ■

Ævintýraslóðir Mið-Austurlanda

elin@frettabladid.is

Helsti áfangastaður Íslendinga yfir vetrartímann hefur verið Tenerife og margir flykkjast þangað aftur og aftur. En það eru fleiri möguleikar í boði að næla sér í sól og gott veður á kaldasta tímanum hér á landi. Dúbaí er afar spennandi kostur. Þangað hafa verið farnar ferðir í beinu flugi en einfalt er að bregða sér til Kaupmannahafnar og fljúga þaðan.

Að koma til Dúbaí er eins og

að ferðast til ævintýralands. Þar eru vissulega glæsihótel með dásemdar ströndum en einnig hæsta bygging í heimi umkringd skýjaklúfum ríkidæmisins. Glæsilegar verslunarmiðstöðvar eru í Dúbaí þar sem hægt er að gera góð kaup eða renna sér á skiðum. Í Dúbaí er líka hægt að fara á bak á úlfalda eða í hrikalega jeppaferð um eyðimörkina. Vilji menn kynna sér söguna er hægt að skoða vistarverur hirðingjanna sem áður bjuggu í fátækt á þessum slóðum.

Í Dúbaí eru glæsilegir veitingastaðir en einnig ódýrir matsölustaðir með mat innfæddra, bragðmiklu shawarma eða kebab. Ferðalag til Dúbaí getur því sameinað sólarhvíld á strönd eða ævintýralegar skoðunarferðir um þessa glæsilegu borg. Dúbaí er einnig stökkpallur til annarra framandi landa eins og Seychelles-eyja, Míritius, Maldív-eyja eða Sri Lanka en margir millilenda einmitt þar og verja nokkrum dögum áður en haldið er á enn frekari ævintýraslóðir. ■



Það er spennandi að setjast á bak á úlfalda á milli þess sem maður fer upp í hæstu byggingu heims í Dúbaí.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HÓPFERÐIR

Nánari upplýsingar eru á visitor.is

ABBA Voyage BYLGJAN 989

7. - 10. október & 4. - 7. nóvember
Flug með Icelandair, gisting á Hard Rock Hotel, rúta, miði á tónleikana og íslensk fararstjórn.

LOVE 2022 TOUR HARRY STYLES

17. - 20. júní
Flug með PLAY, gisting, rúta, miði á tónleikana og íslensk fararstjórn.

WOMEN'S EURO ENGLAND 2022

ÍSLAND - FRAKKLAND

EM KVENNA
17. - 20. júlí 2022.
Flug, gisting, miði á leikinn, rúta og íslensk fararstjórn.

Miklu meira á visitor.is

Visitor
FERÐASKRIFSTOFA

Hamraborg 20 • 200 Kópavogur • Sími 578 9888 • visitor.is



IVY BEAU Zwenna Skyrtukjöll
Stærðir 36-44
Verð 10.980 kr



YEST Gadieza opin peysa
Stærðir 40-48
Verð 9.980 kr



YEST Cherise kjöll
Stærðir 38-48
Verð 10.980 kr



GOZZIP Elisabeth skyrtu tunika
Stærðir 38-56
Verð 16.980 kr



GOZZIP Johanne skyrtukjöll
Fleiri litir í boði
Stærðir 38-56
Verð 15.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZÉZE
Nordic

OPHILIA



GOZZIP Liss síð kápa
Stærðir 38-56
Verð 26.980 kr



FRANSEN Léttúnavesti
Fleiri litir í boði
Stærðir 38-54
Verð 18.980 kr



FRANSEN Léttúnúlpa
Fleiri litir í boði
Stærðir 38-54
Verð 23.980 kr



SUNDAY Julia Mesh bolur
Stærðir 38-46
Verð 4.980 kr



ROBELL Nena 09 ökklabuxur
Fleiri litir í boði
Stærðir 34-54
Verð 11.980 kr

SYBEL+

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

tamaris

GOZZIP

Handberg

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



LASESSOR húfa með dúsk
Fleiri litir í boði
Verð 6.990 kr



LASESSOR Saige silklútur
Fleiri litir í boði
Verð 6.990 kr



LASESSOR Moomin



LASESSOR Moomin fjölnota innkaupapakar
3 mynstur í boði
Verð 2.590 kr



JANA Sportí leður-strigaskór
Stærðir 37-42
Verð 15.990 kr

Verzlunin Belladonna



belladonna

Lítu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460

Hverfulleiki æskunnar og hringferð tískunnar

Fjólubláir tónar og þykkbotna skór. Nýtt ár kallar víst á nýja tískustrauma, og í ár þá eru þeir fjólubláir og kenna sig við þúsaldartískuna.

jme@frettabladid.is

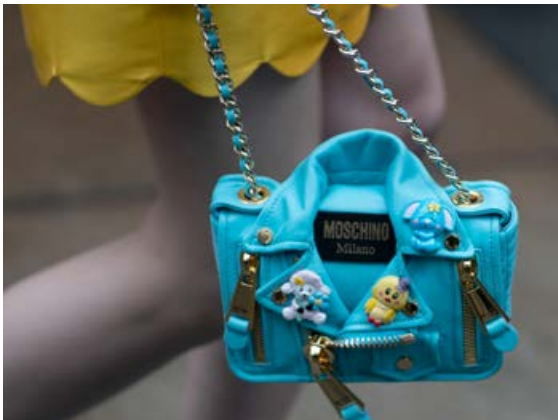
Það sýnir sig og sannar enn og aftur að við erum foreldrar okkar. Setningar eins og: „Ha? Langar þig í „low rise“ gallabuxur og hermannaþol? Það var sko í tísku þegar ég var ung,“ vella ósjálfrátt upp úr okkur, sem teljumst vera af þúsaldarkynslóðinni, þegar við ræðum við unglíngana okkar. Á meðan taka augu þeirra heljarstökk innan í höfuðkúpunni, alveg eins og hjá okkur þegar mamma sagði það sama við okkur þegar við vorum unglíngar, sem minnir okkur á hverfulleika æskunnar og að við erum svo sannarlega dauðleg.

Y2K er komin til að vera

Já. Y2K-þúsaldartískan er víst mætt á svæðið af fullum krafti, eftir að hafa vofað yfir okkur um árabíl. Buxur og smápils sem eru svo lág að þau rétt hylja það allra heilagasta, litrík og skrautleg lítil veski, þykkbotna skór og klossaðir hælur, skrautlegt skart með glersteinum og perlum. Þetta er allt að koma aftur og Z-kynslóðin elskar það allt saman.

Lavenderblár er liturinn í ár

Liturinn í ár var svo valinn af Pantone og kemur það líklega fáum á óvart að hann er fjólublár. Nánar tiltekið er liturinn nefndur PANTONE 17-3938 Very Peri, og lýsir sér sem eins konar dökkum pastellelegum og köldum-lavender fjólubláum. Pantone kallar litinn hinn gleðilegasta og hlýjasta af öllum bláum tönnum. Very Peri kemur með nýtt sjónarhorn á bláu litafjölskylduna sem vekur traust. ■



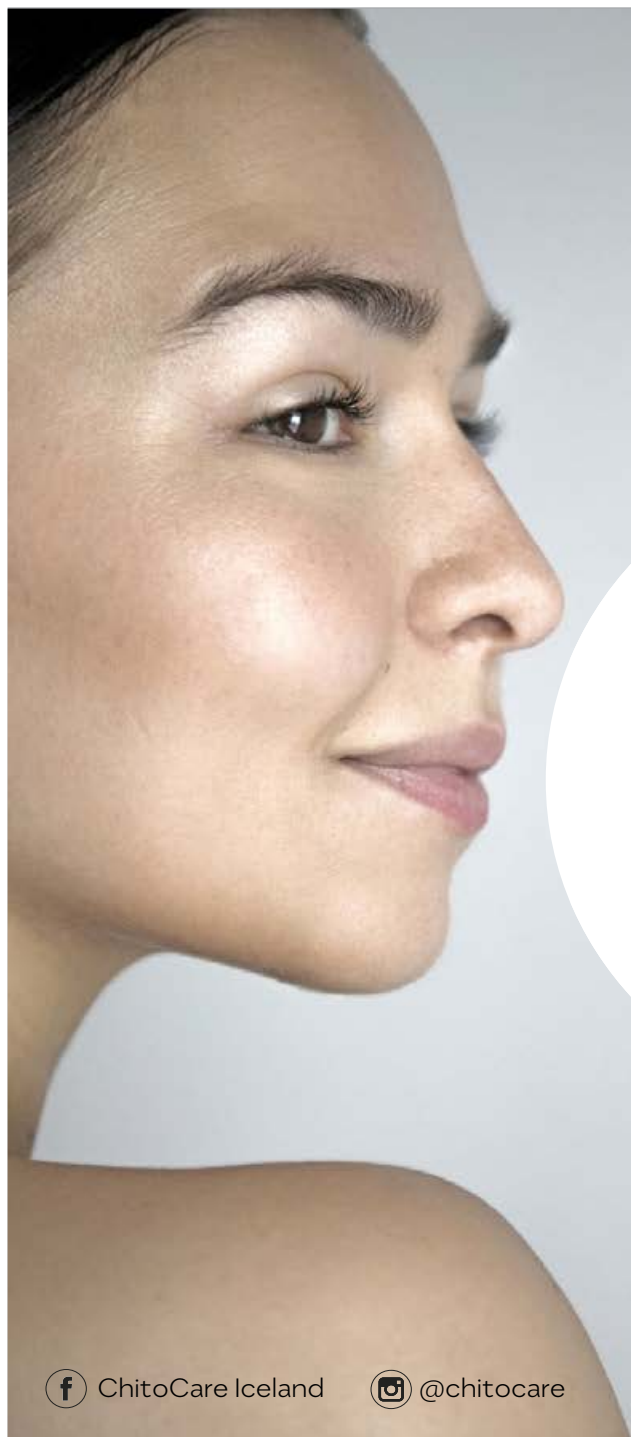
Veskin fá líka að skína í þúsaldartískunni og má finna mörg dæmi um skrautlegar handtöskur frá þekktustu merkjunum. Þessi fallega handtaska er úr vor og sumarlinu Moschino fyrir 2022.



Þessi ljósfjólulitaða silkidragt úr vetrarlinu Giorgio Armani er í algerlega réttum litatón. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Fjólublár er liturinn í ár eins og sést á þessum klassíska Chanel-jakka í París í fyrravetur. Takið eftir skartinu.



HUGVIT HRAEFN
ÍSLENSKT
HREINLEIKI

ChitoCare beauty

Natural beauty of ICELAND

ANTI-AGING REPAIR SERUM

Dekraðu við þig með hinu lífvirka ChitoCare beauty Anti-Aging Repair Serum sem hefur vísindalega sannaða virkni!

- Dregur úr djúpum hrukkum og fínum línunum
- Eykur húðraka
- Eykur þéttleika húðarinnar

Fæst í Hagkaup, öllum helstu apótekum ásamt völdum sérvörslunum

Frí sending á chitocare.is



Marstilboð

30% afsláttur

af Dondola skrifborðsstólum

PÝSK HÖNNUN · EINSTÖK GÆÐI

wagner



EINU STÓLARNIR MED
Dondola
360° VELTITÆKNI



Ergo Medic

VERÐ NÚ
159.900 kr.

LISTAVERÐ ÁÐUR
229.900

W1

VERÐ NÚ
139.900 kr.

LISTAVERÐ ÁÐUR
199.900 kr.

FAGAÐILAR MÆLA
MED WAGNER



Elís Þór Rafnsson
sjúkrálfari



- 3 Minnisstillingar
- Skjár sem sýnir hæðina í cm
- Hægt að stilla inn neðstu og hæstu hæð
- Barnalæsing
- Stíllanleg árekstrarvörn

www.hirzlan.is

H2 rafmagnsborð

30% afsláttur

Margar stærðir
og margir litir í boði

TILBOÐSVERÐ FRÁ
83.900 kr.

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Verslun opin
mán-fim 09:00-18:00,
föstudaga 09:00-17:00,
laugardaga 12:00-16:00.

Lager opin
mán-fim 13:00-17:00
og föstudaga 13:00-16:00.

Síðumúla 37
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr 2021 Nissan Leaf N-Connecta 40 kWh battery. Evrópubíll í fullri ábyrgð. Eigum hvíta og svarta til afhendingar strax. 700.000 undir listaverði á aðeins 3.990.000,-.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Hreingerningar



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

Málarar

REGBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774 3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSLAGNIR
o.m.fl.
40 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu
https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
VSK 135377

Spádómar

SPÁMIÐILL
ER BYRJUÐ AFTUR
• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
MEÐ HJÁLPI AÐ HANDAN
• HEILUN
ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTTI
S. 5574391

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Dyrasímakerfi 777 4944
Rafeindameistarinn. Viðgerðir og Endurnýjun

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

Til leigu eitt skrifstofuherbergi fyrir einrykja í góðu húsi við Grensásveg. Aðgangur að eldhúsi, fundaaðstöðu og nettengingu. Snýrtilleg aðkoma og næg bílastæði. Nánari upplýsingar í s. 445 5500

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá byli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Mobility.is
Hjól og hjálpertæki, sala og leiga

Bækur

Harmonikka 80 bassar - mikið spiluð. Bókahilla 80 x 200 cm og eldhúsbord 80 x 120 ásamt 5 stólum til sölu. Sími 864 5671

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is
Image of CBD oil bottles and a syringe.

Létt og skemmtileg spænskunámskeið

Verða haldin í MÍR salnum á Hverfisgötu 105. Kennarar eru Jakobína Davíðsdóttir og Carmen Nogales. Gestakennari með fyrirlestur um Spán og spænska menningu er Kristinn R. Ólafsson. Meiri áhersla er lögð á tal og minni á málfræði. Námskeiðin standa í 4 vikur. Boðið er upp á byrjendanámskeið og framhaldsnámskeið.

Byrjendanámskeið:

Mánudaga og miðvikudaga: 13:00 - 14:30

Þriðjudaga og fimmtudaga 13:00 - 14:30

Þriðjudaga og fimmtudaga: 17:30 - 19:00

Framhaldsnámskeið spænska II:

Mánudaga og miðvikudaga: 19:15 - 20:45

Þriðjudaga og fimmtudaga 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska III:

Mánudaga og miðvikudaga: 10:00 - 11:30

Framhaldsnámskeið spænska IV:

Mánudaga og miðvikudaga: 17:30 - 19:00

Bjóðum einnig upp á einkatíma.



Námskeiðin hefjast 28. febrúar og lýkur 24. mars.

Verð á mann er 35.000 krónur.

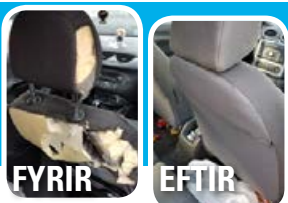
Upplýsingar í síma 790 5033 eða spanskuskolinnhablame@gmail.com

Facebook: Spænskuskólinn Háblame
Instagram: spanskuskolinn_hablame

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?



Bílsætaviðgerðir, mótorkjól og snjósléðasæti. Húsbíllaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu. Skoðið video af vinnslu á www.hsbolstrun.is

Formbólstrun

Hamraborg 5 Kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hs@bolstrun.is

EYJALIND Varahlutir í lyftara



- Toyota
- Hyster
- Yale
- Jungheinrich
- Ofi.

Vertu vinar okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bástál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari upplýs. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Ferðabjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðabjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari upplýs. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða
www.reisum.is

gott cbd.is
Image of CBD oil bottles and a syringe.

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is



Dómarar eru ekki ánægðir með að vera skildir eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Dómarar gefa gult á umræðuna

benediktboas@frettabladid.is

FÓTBOLTI Stjórn Félags deildardómara (FDD) hefur sent frá sér yfirlýsingu því þeim finnst þeir vera utanveltu í umræðu sem hefur skapast um stöðu og framtíð fótboltans hér á landi í aðdraganda ársþings KSÍ.



Hvorki frambjóðendur til formanns né aðrir frambjóðendur til stjórnar hafa sýnt á spilin hvert skuli stefna í þessum málaflokki.

Úr yfirlýsingu FDD

„Mikilvægt er að fram fari opin og frjó umræða um allar hliðar íslenskrar knattspyrnu. Það er þess vegna sem stjórn FDD saknar umræðu um dómaramál, eins af undirstöðumálflokkum leiksins. Hvorki frambjóðendur til formanns né aðrir frambjóðendur til stjórnar hafa sýnt á spilin hvert skuli stefna í þessum málaflokki,“ segir í yfirlýsingunni.

Þar er bent á að dómamarar séu fjölmennasti starfsmannahópurinn innan KSÍ og óumdeilt að án dómara verði enginn leikur flautaður á. „Þessi þögn er undarleg, sér í lagi ef horft er til þess að störf dómara eru meira og meira gagnrýnd á opinberum vettvangi. Forystumenn og sumir frambjóðendur til stjórnar og formennsku KSÍ hafa ekki dregið af sér í þessari gagnrýni gegnum tíðina.

Því hvetur stjórn FDD frambjóðendur til formanns og stjórnar KSÍ að koma fram með sína sýn á framtíð dómgaeslu og dómaramála innan KSÍ, knattspyrnunni til heilla,“ segir í yfirlýsingunni. ■



Magnús Valur Böðvarsson við KR-völlinn sem er eins og flestir aðrir grasvellir á landinu undir snjóþekju.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Snjórinn virkar sem teppi yfir vellina

Magnús Valur Böðvarsson, vallarstjóri á KR-vellinum og vallarstjóri ársins 2018, segir að snjórinn sé ekkert vandamál fyrir grasvelli landsins núna þegar 60 dagar eru í að Íslandsmótið hefjist.

benediktboas@frettabladid.is

FÓTBOLTI „Þessi snjór sem byrjaði að koma í febrúar, hann er í raun að virka eins og teppi yfir vellina og verndar þá fyrir frostinu. Þannig að snjórinn er ekkert að gera neitt vont,“ segir Magnús Valur Böðvarsson, vallarstjóri á KR-vellinum.

Magnús er einn fremsti vallarstjóri landsins og var valinn vallarstjóri ársins árið 2018. Hann er menntaður í grasvallarfræðum frá Skotlandi og þó aðeins 60 dagar séu í að Íslandsmótið hefjist er hann enn rólegur í tíðinni, ólíkt veðrinu sjálfu.

„Það hefur enginn klaki myndast ennþá þannig að þetta veður er ekki að gera neinn skaða. Það er ekki nema það komi klaki sem frýs alveg ofan í rætur grassins að við vallarstjórar verðum áhyggjufullir.“

Magnús segir að þar sem snjórinn hafi komið frekar seint að vetri til sé ólíklegt að hann valdi einhverjum skaða. Hann vonast til að snjórinn verði horfinn ekki síðar en um miðjan mars til að unnt verði að fara að vinna á vellinum. „Þá förum við að vinna með dúka til að verja vellina og eins og staðan er núna er snjórinn að sjá um það.

Ef ég losna við snjóinn er hægt að koma vellinum í gang og koma vextinum af stað. Þetta er fljótt að gerast með nokkrum dögum þar sem hitastigið er fint og sólarstundirnar allmargar. Eins og staðan er núna er ekkert stress. Það mun kannski ágerast ef þetta verður svona í apríl,“ segir Magnús í léttum dúr.

Grasvellirnir í efstu deild

Greifavöllurinn	KA
Hásteinsvöllur	ÍBV
Domusnovavöllurinn	Leiknir
Norðurálsvöllurinn	ÍA
HS Orku völlurinn	Keflavík
Meistaravellir	KR
Kaplakrikavöllur	FH

Hann bendir á að gallinn við grasvelli á landinu sé að enginn er með undirhita. Það myndi flýta öllu ferlinu um nokkrar vikur.

Sjó lið spila á grasvöllum í efstu deild í sumar og segir Magnús að vallarstjórnir séu oft að spjalla sín á milli og gefa ráð. Hann fái reyndar samtöl hédan og þaðan enda ekki öll lið á landinu búinn að hoppa á gervigrasið. „Í þessum geira er gott að halda sambandi og við tölum töluvert saman. Það vilja allir að vellirnir séu góðir enda skilar það sér í betri fótbolta,“ segir Magnús. ■



Hilmar Árni meiddist á hné um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Óánægður með getuleysi KSÍ

benediktboas@frettabladid.is

FÓTBOLTI Helgi Hrannarr Jónsson, formaður meistaraflokksráðs Stjórnunnar, skrifaði harðorðan pistil í gær sem birtist á fótbolti.net þar sem hann gagnrýnir Akureyrarbæ, KSÍ og lélegt viðhald í Boganum. Hilmar Árni Halldórsson, einn besti leikmaður Stjórnunnar, meiddist í leiknum og óttast er að hann sé með slitin krossbönd, sem myndi þýða að hann missir af komandi sumri.



Skipt var um gervigras í Boganum árið 2016 og stóðst það allar vottanir. Búið er að ræða um að skipta því út á næsta ári en engin ákvörðun hefur verið tekin.

Stjarnan spilaði gegn Þór um helgina og skrifar Helgi að Stjarnan hafi ekki viljað spila í Boganum vegna lélegs viðhalds. „Fyrir utan það augljósa þá eru leikmenn, hvort heldur sem eru yngri iðkendur eða afreksfólk, í þeirri stöðu að þeim er veruleg hætta búin af að spila og æfa við slíkan aðbúnað og afleiðingar getuleysis Akureyrarbæjar til að sinna viðhaldi eigna sinna hefur í þessu tilviki ómurlugar afleiðingar í för með sér enn eina ferðina,“ skrifar Helgi.

Hann segir að kvartanir Stjórnunnar frá upphafi árs til KSÍ hafi farið inn um annað en út um hitt og hann sé verulega ósáttur við getuleysi KSÍ til að taka á málum eins og þessum. „Ef sambandið gerir það ekki og stendur með sínum iðkendum þá er þetta sama samband handónytt apparat,“ skrifar Helgi. ■

Íþróttafélög hlaupa undir bagga með Hamri

benediktboas@frettabladid.is

ÍPRÓTTIR „Við erum að vinna náið með öðrum íþróttafélögum sem hafa boðið fram aðstoð sína. Þau eru fjölmörg, ekki aðeins þau sem eru í nærumhverfi okkar,“ segir Þórhallur Einisson, formaður Íþróttafélagsins Hamars í Hveragerði.

Selfyssingar og Þórsarar úr Þorlákshöfn hlupu strax undir bagga og þá hafa TBR og Badmintonfélag Hafnarfjarðar boðið tíma fyrir badmintonkrakka úr Hveragerði og Afturelding, ÍA og fleiri rétt fram hjálparhönd en eins og frægt er f auk Hamarshöllin í öveðrinu á dögnum.

„Íþróttahúsið í Skólamörk er ekki nógu stórt fyrir fullt starf fimm



Við erum þessa dagana að skoða samgöngumáta til að koma krökkum á æfingar.

Þórhallur Einisson

deilda,“ segir Þórhallur og bendir á að starf stjórnarinnar sé núna að endurskipuleggja starfið og hvernig hægt verður að halda starfinu gangandi fram á vor.

„Það er alveg magnað að finna þennan velvilja. Við erum þessa



Hamarshöllin var blásin upp árið 2012 og stóð í áratug.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

dagana að skoða samgöngumáta til að koma krökkum á æfingar. Bæjaryfirvöld og bæjarbúar eru að leggja á eitt að halda öllu gangandi eins vel og hægt er,“ segir Þórhallur. „Þetta er lítið samfélag sem stendur saman í þessu og þegar svona dynur yfir þá standa allir saman.“

Hann býst við að annað hús rísi á grunni Hamarshallarinnar. „Kannski ekkert endilega í sömu mynd. En það eru margir kostir við að setja upp hús eins og það var með smá viðbót. Núna erum við komnir með reynsluna í tíu ár og erum reynslunni ríkari. Við myndum kannski gera hlutina aðeins öðruvísi ef við gerðum þetta aftur en það mun allt koma í ljós,“ segir Þórhallur. ■

Öskudagsstjör

Stuttfull neðri hæð
og netverslun!

Opíð til kl. 21
á bolludag!

Opíð til miðnætts
á sprengidag!

ÖSKUDAGSOPNUN

Helgin 26.-27. feb.
11-18

Bolludagur
10-21

Sprengidagur
10-24

PARTÝBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534
www.partybudin.is

Merkisatburðir

- 1630** Skálholtsstaður brennur. Þrettán hús og mikil veraldleg verðmæti fara forgörðum.
- 1920** Stjórn málahreyfing nasista verður til í Þýskalandi.
- 1924** Íhaldsflokkurinn stofnaður í Reykjavík. Hann sam- einast síðar Frjálslynda flokknum og tekur upp nafnið Sjálfstæðisflokkurinn.
- 1924** Stytta af Ingólfi Arnarsyni afhjúpuð á Arnarhóli.
- 1946** Juan Perón kosinn forseti Argentínu.
- 1957** Sjómannasamband Íslands stofnað.
- 2006** Íslensk kvikmynd, Blóðbönd, frumsýnd.
- 2011** Geimskutlan Discovery leggur upp í sína hinstu geimferð.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, afa og langafa,

Óskars Hennings Valgarðssonar Áldal

Sérstakar þakkir til starfsfólks HERU og Líknardeildar Landspítalans fyrir einstaka umönnun og hlýtt viðmót.

**Kolbrún Karlsdóttir
Karl Óskarsson
Björk Óskarsdóttir Áldal
Hlynur Óskarsson
afabörn og langafabörn.**



Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Jóhanna Andrésdóttir
Hæðargarði 33, Reykjavík,

sem lést 5. febrúar, verður jarðsungen frá Frikirkjunni í Reykjavík, föstudaginn 4. mars kl. 11 (ath. breytt dagsetning).

**Einar Snorri Sigurjónsson Edda Hannesdóttir
Guðrún Birna Einarisdóttir Einar Garðarsson
Ragnar Einarsson Linda Benediktsdóttir
og barnabarnabörn.**



Elskuleg, ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Helga Þórdís Tryggvadóttir
Kriulandi 19, Garði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja laugardaginn 19. febrúar.

Útförin fer fram frá Útskálakirkju mánudaginn 28. febrúar klukkan 15. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Knattspyrnufélagið Viði.

Athöfninni verður streymt.

Laufásfjölskyldan.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Esther Sigurjónsdóttir
Álftahólum 6, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 16. febrúar. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju mánudaginn 28. febrúar kl. 13.

**Gunnhildur Hauksdóttir Helgi Friðjón Arnarson
Herdís Hauksdóttir Garðar Runólfsson
Kristjana Ósk Hauksdóttir Arnór Jónatansson
Haukur Hauksson Helga Ægisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.**



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi,

Guðmundur Þórðarson
frá Skógum í Flókadal,

lést í Brákarhlíð Borgarnesi 19. febrúar. Útför hans fer fram í kyrrþey.

**Sigrún Guðmundsdóttir Ólafur Sveinsson
Björg Guðmundsdóttir afa- og langafabörn.**



Dong Qing Guan, eigandi Heilsudrekans, og Magnús Björnsson, formaður Konfúsíusarstofnunarinnar Norðurljósa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Te og listir á ári tígursins

Heilsudrekinn og Konfúsíusarstofnunin Norðurljós standa fyrir testund og listsýningu í Fákafeni í kvöld.

arnartomas@frettabladid.is

Í tilefni þess að ár tígursins gekk nýlega í garð stendur nú yfir kínversk listmunasýning í Skeifunni. Í kvöld fer fram testund þar sem gestir fá tækifæri til að kynna kínverskri listfræði og smakka kínverskt te.

„Þetta er sölusýning þar sem fólk getur komið og fengið hefðbundna kínverska muni á góðu verði til að fagna ári tígursins,“ segir Dong Qing Guan, eigandi Heilsudrekans, sem stendur fyrir sýningunni í samstarfi við Konfúsíusarstofnunina Norðurljós. „Tígurinn sýnir einmitt hugrekki og kraft og okkur langaði að nýta þessa orku til að gera eitthvað öðruvísi á nýju ári.“

Listmunirnir á sýningunni eru fjölbreyttir og má meðal annars finna stytur og vasa í ólíkum stíl. „Flæðið og sagan að baki hvers munar er ólík, hvort sem hún tengist Ming-tímabilinu, Han-tímabilinu, nútímanum eða einhverju öðru,“ segir Qing. „Þetta er dæmigert fyrir kínverska list – hvert einasta listaverk er bara bók með mismunandi sögu.“

Árstíðabundin tedrykkja

Gestum sýningarinnar í kvöld verður einnig boðið að smakka á tei sem Qing segir að sé afar mikilvægt í kínverskri menningu, ekki síst þar sem það hafi mikinn lækningamátt.



Munirnir á sýningunni eru fjölbreyttir.



Qing segir að mismunandi tegundir af tei skuli drukknar eftir árstíðum.

MYND/ADSEND

„Það á líka að drekka mismunandi tegundir eftir því hvernig heilsan er og eftir árstíðum,“ segir hún. „Á veturna getur verið gott að fá te blandað við jurtir til að ná jafnvægi og bæta ónæmiskerfið.“

Aðspurð segir Qing að áhugi Íslendinga á kínverskri menningu hafi farið vaxandi að undanfögnu og að vitund á kínverska nýárinu sé orðin þónokkur.

„Það er margt ungt fólk sem kemur til mín og veit í hvaða kínverska stjórnumerki það er, sem kom mér á óvart! Þetta er orðið svo miklu meira en það var í gamla daga.“

Viðburðurinn hefst klukkan 18 í kvöld í Fákafeni 11 og eru gestir hvattir til að koma með sinn eigin tebolli. ■



Okkar bestu þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför mannsins míns, föður okkar, tengdafaður og afa,

Ara Arthurssonar
tæknifræðings.

**Guðrún Birna Guðmundsdóttir Vigdís Klara Aradóttir
Halldóra Æsa Aradóttir Guido Bäumer
Geir Thorsteinsson og barnabörn.**



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Þórdís Þorleifsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Eyri Ísafirði sunnudaginn 20. febrúar. Útför auglýst síðar.

**Rúnar Héðinsson Susan Clever
Kristinn Héðinsson Anna Rósa Bjarnadóttir
Helga Héðinsdóttir Trausti Ágústsson
barnabörn og langömmubörn.**

Miklu meira en bara ódýrt



ViAir 12V loftdælur í miklu úrvali



Hjólafesting á bíl frá 3.995



Viðgerðarkollur 9.995



38.995 Verkfæraskápur á hjólum



99.999 Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum



frá 795 Mikið úrval af verkfæratöskum



44.995 Vélagálgi 2T



Jeppatjakkur 2.25T 19.999



Viðgerðarbretti 9.995



Hjólattjakkur 2T m/tösku 4.795



Snjósóflur



Vélastandur 500kg 14.985



AirBrush loftdæla 19.995



6T Búkkar 605mm Par 9.999



frá 1.495 Startkaplar



4.995 Hleðslutæki 12V 6A



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



4.995 Skrallyklar 8-17

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



15.995 Ranamyndavél



Bón og bílavörur í miklu úrvali



Verðmæta-skápar frá 4.995



2xLED kastari á standi 9.999



Lyklabox í miklu úrvali



4.995 Verkfærasett



2.985 Barnaverkfærasett



frá 995 Límbyssur



Vasaljós og lugtir, yfir 30 gerðir



13.995 Flísa sög 80mm

Stigar og tröppur í úrvali



5.999 Fjolsög Höfftech



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



Útskurðarsett



24.995 Súluborvél 350W



9.999 Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13 mm



19.995 Metabo KS216 bútsög



SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

Myndlistavörur í miklu úrvali inn á:



Listverslun.is



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fös. kl. 9-18, laugardagur kl. 10-17, sunnudagur kl. 12-16

Dagskrá

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Mannamál - Guðmundur Árni Stefánsson** Einn sigildasti viðtalsþátturinn í íslensku sjónvarpi. Sigmundur Ernir ræðir við þjóðþekktu einstaklinga um líf þeirra og störf.
- 19.30 Suðurnesja-magasin Vikurfrétta.** Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
- 20.00 Pressan** Sigurjón Magnús Egilsson fær til sín góða gesti þar sem rætt verður um það sem efst er á baugi hverju sinni.
- 20.30 Fréttavaktin (e)**
- 21.00 Mannamál (e)**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.35 Útsvar 2009-2010** Álftanes-Seltjarnarnes.
- 14.35 Fyrstu Sviarnir**
- 16.25 Veröld Ginu**
- 16.55 Hljómskálinn** Blessuð sértu sveitin mín.
- 17.30 Landinn**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Listaninja**
- 18.29 Lúkas í mörgum myndum**
- 18.37 Áhugamálið mitt**
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins** Is It True.
- 19.00 Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi.
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós**
- 20.05 Okkar á milli**
- 20.35 Á móti straumnum - Mathias er ljótur Tvær.** Danskir þættir um ungt fólk sem á það sameiginlegt að standa frammi fyrir erfiðleikum í lífi sínu og þurfa að finna leið til að kljást við þá.
- 21.05 Ljósmodirinn** Call the Midwife
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Lögregluvaktin Chicago** PD Leikin þáttaröð um líf og störf lögreglumanna í Chicago. Aðalhlutverk: Jason Beghe, Jon Seda og Jesse Lee Soffer. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 23.05 Babýlon Berlin** Babylon Berlin
- 23.55 Dagskrárlok**

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.00 Best Home Cook**
- 15.55 Survivor**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show**
- 19.10 Single Parents**
- 19.35 Kenan**
- 20.05 Superstore**
- 20.30 Morð í norðri**
- 21.15 9-1-1**
- 22.05 NCIS. Hawaii**
- 22.50 In the Dark**
- 23.35 The Late Late Show**
- 00.20 Dexter**
- 01.10 Law and Order. Organized Crime**
- 01.55 Godfather of Harlem** Stórbrotin þáttaröð sem byggð er á sannri sögu.
- 02.50 Spy City**
- 03.35 Tónlist**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.20 The O.C.**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 Shriill**
- 09.45 Britain's Got Talent**
- 10.55 Britain's Got Talent**
- 11.20 Masterchef USA**
- 12.00 Maður er manns gaman**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 30 Rock**
- 13.15 Fresh off the Boat**
- 13.40 Family Law**
- 14.20 Mom**
- 14.40 Shipwrecked**
- 15.25 The Great British Bake Off**
- 16.25 Spartan. Ultimate Team Challenge**
- 17.10 Jamie. Keep Cooking and Carry on**
- 17.40 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Jón Arnór**
- 20.05 Þeir tveir** Vikulegur íþróttarþáttur á léttu nútunum. Gummi Ben og Hjammí fara yfir fréttir vikunnar.
- 20.55 NCIS. New Orleans**
- 21.40 The Blacklist**
- 22.20 Real Time With Bill Maher**
- 23.15 Hollington Drive**
- 00.05 Dröm**
- 00.35 Fires**
- 01.30 Leonardo**
- 02.25 The O.C.**
- 03.10 Shriill**
- 03.30 30 Rock**

Mannamál nr. 250: Guðmundur Árni Stefánsson

250. þátturinn af Mannamáli, viðtalsþætti Sigmundar Ernir, fer í loftið á Hringbraut í kvöld kl. 19.00 og er gestur hans að þessu sinni Guðmundur Árni Stefánsson, sem skipar oddvitasæti Samfylkingarinnar í Hafnarfirði fyrir sveitarstjórnarkosningarnar í vor, en óhætt er að segja að samtali þeirra sé óvanalega persónulegt og opinskipt, svo ekki sé meira sagt.



Krossgáta

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

LÁRÉTT

- 1 söngleikur
- 5 stjaka
- 6 tveir eins
- 8 ávöxtur
- 10 íþróttafélag
- 11 kjarkur
- 12 snap
- 13 fleygur
- 15 púður
- 17 víbra

LÓÐRÉTT

- 1 aukast
- 2 leysir
- 3 kosning
- 4 nytjar
- 7 hrumur
- 9 baldni
- 12 hiði
- 14 ringulreið
- 16 tímamælir

LÁRÉTT: 1 revla, 5 vta, 6 ff, 8 meilóna, 10 kr, 11 þor, 12 beil, 13 spæk, 15 talikum, 17 títra. LÓÐRÉTT: 1 rymkast, 2 efer, 3 val, 4 arnot, 7 farlama, 9 óþekkt, 12 bælli, 14 pat, 16 úr.

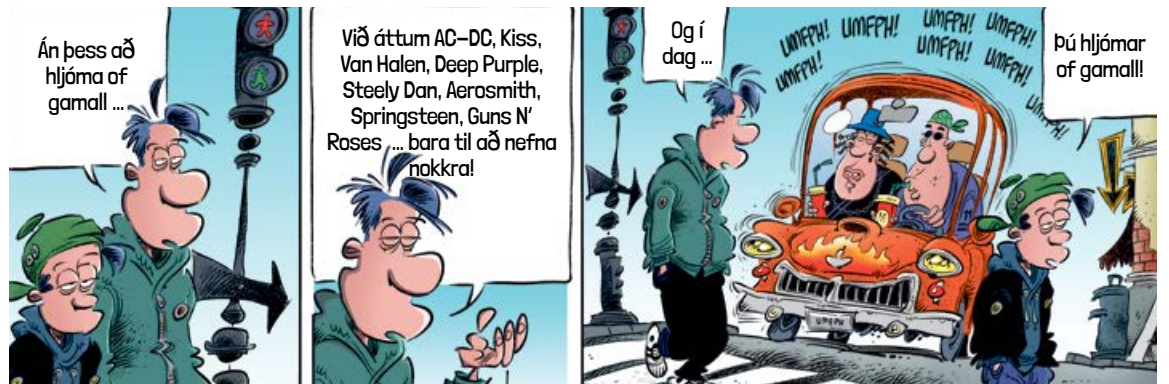
Sudoku

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

FERMINGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um ferminguna kemur út föstudaginn 11. mars.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

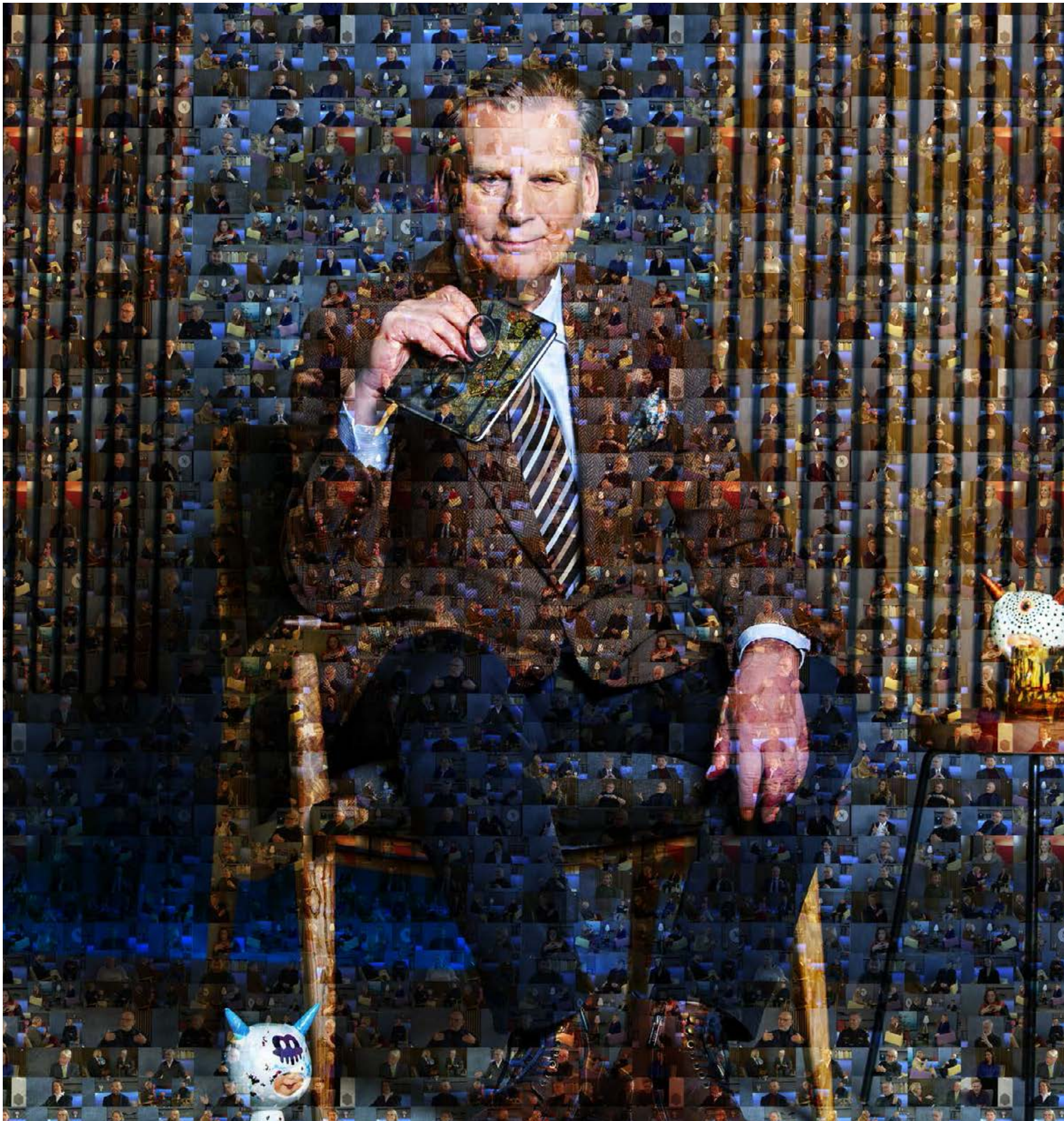
Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 550 5654
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon
Sími 550 5652
arnarm@frettabladid.is

Jóhann Waage
Sími: 550-5656
johannwaage@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103
ruth@frettabladid.is





MANNAMÁL - ÞÁTTUR NR. 250!

Í KVÖLD KL. 19.00 OG AFTUR KL. 21.00

Lífseigasti viðtalsþátturinn í íslensku myndveri í umsjón Sigmundar Ernis segir sögur af fólki sem reynt hefur margt á eigin skinni. Allt frá fyrsta útsendingarkvöldi Hringbrautar fyrir sjö árum hefur þátturinn verið á dagskrá og enn sem fyrr birtast einlæggar og opinskáar frásagnir fólks sem tjáir sig af óvanalegu hispursleysi.

Gestur kvöldsins er Guðmundur Árni Stefánsson.



HRINGBRAUT



Horft yfir Fljótavík á leiðinni upp Þorvaldsskarð. Sunnan vatnsins er Hvilftardalsfjall en neðan þess lágu Glúmsstaðir.

MYNDIR/ÓMB

Vík svarta víkingsins



Tómas Guðbjartsson
hjartaskurð-
læknir og náttúru-
unnandi.

Ein af mörgum stórbrotnum vikum Hornstranda er Fljótavík, milli Aðalvíkur og Almenninga vestari. Leiðir að þessari afskekktu vik eru hins vegar torsóttar og hún því utan helstu gönguleiða í friðlandinu. Margir Hornstrandafarar hafa því ekki borið Fljótavík augum, sem skartar tilkomumiklum fjallahring með Kögur yst í norðri og Hvestu að sunnanverðu. Þar sem Fljótavatn leggur undir sig mest af vikinni er undirlendi lítið. Samt voru þarna áður þrjú býli, Tunga, Glúmsstaðir og Atlastaðir, en þrátt fyrir silungsveiði í vatninu var búskapur erfiður, ekki sist vegna snjóþyngsla.

Fljótavík tengist stórættuðum Geirmundi heljarskinni sem Landnáma segir hafa yfirgefið Noreg fyrir Skarðsströnd í Breiðafirði. Geirmundur er aðalsögupersónan í athyglisverðri bók Bergsveins Birgissonar, Leitinni að svarta víkingnum, en heljarskinn vísaði til dökks húðlitar hans. Geirmundur var stórtækur í rostungsveiði, en þeir voru taldir algengir hælendis við landnám, sérstaklega á norðanverðum Vestfjarðakjálkanum. Sló hann því eign sinni á hluta Hornstranda, þar á meðal Fljótavík. Þar rak þræll hans Atli verstöð fyrir rostungsveiðar en bæði tennur og húðir rostunga voru afar verðmætar afurðir.

Komast má í Fljótavík eftir ýmsum fornunum gönguleiðum, þótt sumir kjósi sjóleiðina eða mæti þangað fljúgandi og er þá lent á flugbraut sem ábúendur sumardvalarhúsa yst í vikinni hafa lagt. Að sunnanverðu liggja tvær gönguleiðir frá Látrum í Aðalvík og er sú um Tunguheiði auðveldari, þótt hún nái 420 metra hæð. Hin leiðin liggur austur um Tröllaskarð inn í botn Fljótavíkur að Glúmsstöðum, en önnur torfær gönguleið að botni Fljótavíkur liggur yfir Háuheiði frá Hesteyri. Gönguleiðirnar að austanverðu frá Almenninum vestari eru þægilegri, ekki sist stíkaða leiðin um Þorleifsskarð úr Kjaransvík og Hlöðuvík. Er þá gengið yfir Almenningskarð, en efst sést vel yfir norðanverðar Hornstrandir. Þarna er tilvalið að kasta af sér byrðum og ganga að klettabásnum Kirfi, eða halda áfram för út í Kögur þar sem miðnætursólin er sérlega tilkomumikil. Ofan í Fljótavík er oftast gengið með fram norðanverðu Fljótavatni að ádurnefndum Atlastöðum. Á leiðinni eru fallegar hvítfýssandi ár og grösug engi sem geta verið blaut yfirferðar. Við Atlastaði er tjaldstæði en skammt frá því er Bæjarvað þar sem hægt er að komast yfir ósinn á fjöru. Fyrir miðju vatni er síðan torfundnara Langanesvað sem liggur eftir 300 metra löngu og sveigðu malarrífi. Þarna fölnar skinnið á fótleggjum göngugarpa, en er samt heljarinnar gaman. ■



Ólafur Már Björnsson
augnlæknir og
ljósmyndari.



Það er frískandi að vaða yfir Fljótavatn. Tvö mislöng vöð eru í boði og skynsamlegast að vaða þau á fjöru.



Af Almenningskarði er feiknagott úsýni yfir norðanverðar Hornstrandir. Hér er horft í átt að Kögri og nær klettabásnum Kirfi.

Sjáumst á fjöllum



Sjáumst
á fjalla-
skíðum

FJALLASKÍÐAPRÓGRAMM FÍ

Leiðbeinendur Salome Hallfreðsdóttir og Tómas Guðbjartsson

Sjá Fjallaskíðaferðir hjá FÍ

.....

26. mars Snæfellsjökull frá Dagverðará

20. - 24. apríl Austfjarðaveisla

6. - 8. maí Sveinstindur - Sveinsgnípa

19. - 22. maí Vestfirsku alparnir



Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533



Hlynur sýnir sýnir seríu samtímaljósmynda. MYND/ADSEND

Harmljóð í Svavarssafni

kolbrunb@frettabladid.is

Sýningin Harmljóð um hest verður opnuð í Svavarssafni á Höfn í Hornafirði, laugardaginn 26. febrúar, kl. 16. Hlynur Pálmason, myndlistarmaður og kvikmyndaleikstjóri, lærði ljósmyndun og kvikmyndagerð í Kaupmannahöfn en býr og starfar á Höfn í Hornafirði. Hlynur vinnur jöfnum höndum að myndlist og kvikmyndagerð. Í Svavarssafni sýnir hann seríu samtímaljósmynda sem hann hefur unnið að undanfarin ár, samhliða kvikmyndagerð. Sýningarstjóri er Ástríður Magnúsdóttir. Sýningin stendur til 15. maí 2022. ■



Hildur Henrýsdóttir.

Hildur sýnir í Gallery Port

kolbrunb@frettabladid.is

Marga hildi háð er sýning á verkum Hildar Henrýsdóttur í Gallery Port. Hún er opin til 3. mars. Á sýningunni eru sjálfsævisöguleg málverk sem fjalla um leitina að ástinni, vandræðalega árekstra á þeirri ferð og melankólíu.



Öll listsköpun Hildar er rannsókn á sjálfnu.

Í kynningartexta um sýninguna segir meðal annars: „Öll listsköpun Hildar er rannsókn á sjálfnu, ósérhlífín vegferð í gegnum smáarlegar stundir og hugsanir, sem leiða til aukinnar sjálfsvitundar, samhliða löngun eftir athygli og þrá eftir að öðlast meiri persónulegan þroska.“ ■



Listakonan sækir innblástur í neyslusamfélagið.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Harmræn gleði í sýningarsalnum



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Peace/Friður er sýning á nýjum verkum Hildigunnar Birgisdóttur í 18. Hún sýnir innsetningar, prent og skulptúra. Ný bók um verk Hildigunnar kom út á opunardeggi sýningarinnar.

„Sýningin dregur nafn sitt Peace/Friður af einu verkanna á sýningunni,“ segir Hildigunnur. „Friður er næstum því orðinn eins konar kitsch, það eru mjög fáir að berjast fyrir friði nú á dögum. Forsagan er sú að ég fann spreibrúsa sem er ætlaður til að spreya á fót, textílsprey. Hönnunin var áhugaverð því á honum var mynd af bol með friðarmerki. Fyrirtækið sem framleiddi sprejið hafði beðið markaðsdeildina að fótsojoppa eitthvað áriðandi á mynd af bol og útkoman var þessi. Þegar ég sá brúsann hugsaði ég með sjálfri mér: Þetta er ekki móðins í dag! Ég tók jafnframt áskoruninni og framleiddi bolinn.“

Fundið efni

Á sýningunni eru fimm heildstæð verk sem innihalda bæði staka hluti og samtengdar innsetningar.



Í raun og veru finnst mér vera sannleikur í hverjum einasta hlut sem maðurinn framleiðir.

Listakonan sækir innblástur í neyslusamfélagið. „Neyslusamfélagið vinnur nótt og dag að því að framleiða efni fyrir mig. Allir þessir hlutir koma þaðan, þannig að þeir eru nátengdir. Áður hafa sýningar mínar gjarnan innihaldið einhvers konar heildarkerfi sem umlykur verkin, en það sem er kannski öðruvísi við þessa sýningu er að ég treysti þessum verkum til að vísa sjálf í kerfi mannanna án þess að ég setji þau í samhengi. Þau spretta öll frá neyslusamfélaginu en fá að vera stakar einingar á sýningunni. Verkin virðast því við fyrstu sýn vera frekar hefðbundin.

Efniviðurinn er alls konar fundið efni, þaðan fæ ég innblástur og þannig finnst mér ég geta tjáð mig best. Í raun og veru finnst mér vera sannleikur í hverjum einasta hlut sem maðurinn framleiðir. Mitt hlutverk er að laða fram þennan sannleika eða fegurð.“

Eins konar dómsdagsparti

Skulptúrarnir á sýningunni eru margir hverjir stækkanir á litlum hlutum sem listakonan hefur fundið. „Ég stækkaði til dæmis litla miða

sem ég fann á vinnustofu minni, sem voru afgangar af vörupökkningu, sem hefði hæglega verið hægt að komast hjá því að framleiða. Ég stækkaði þá og lét prenta á pappkassapappa og reif á sama hátt og miðarnir mínir höfðu verið rifnir. Annað verk er endurgerð herðatrés fyrir sokka, en slíkir plasthlutir eru framleiddir í tonnatali í heiminum. Ég stækkaði það upp í skalann einn á móti átján, eða jafn stórt og notaða leikfimidýnan, sem ég fræsti verkið í, leyfði. Þannig nýtti ég afganga úr neyslusamfélaginu til að klára verkið.“

Ertu að gagnrýna neyslusamfélagið eða sýna okkur það? spyr blaðamaður. „Ég held að ég sé að sýna það. Ég held að á sama tíma og ég harma stöðuna fagni ég fegurð þessara hluta og heimsku mannkyns. Það er mikil harmræn gleði þarna inni í sýningarsalnum, þar er einhvers konar dómsdagsparti. Það heillar mig mjög hversu sjálfhverf og heimóttarleg mannkindin getur verið. Tilvist þessara hluta gleður og hryggir mig á sama tíma. Ég held að við gætum mögulega lært eitthvað í þessari veislu.“ ■

Podium á Myrkum músíkdögum

kolbrunb@frettabladid.is

Podium er nýr dagskrárliður á Myrkum músíkdögum og fer fram í fyrsta sinn í Norræna húsinu, dagana 1. og 2. mars næstkomandi, milli klukkan 13 og 15. Gestir eru velkomnir í sal en viðburðurinn fer einnig fram í beinu streymi. Aðgangur er ókeypis.

Podium er samstarf Myrkra músíkdaga og Tónverkamiðstöðvar og er stofnað til viðburðarins í þeim tilgangi að koma íslenskum samtímatónlistarverkefnum á framfæri við listræna stjórnendur, hátiðir, hljómsveitarstjóra, tónleikahús og fleiri – innanlands, en ekki síst erlendis. Samtímis því að kynna verkefnið sjálf, vekja kynningarnar athygli á tónskáldunum og þeim flytjendum sem tengjast verkefnum.

Á Podium verða kynnt ellefu fjölbreytt tónlistarverkefni, sum hver sem tengjast beint dagskrá Myrkra músíkdaga. ■

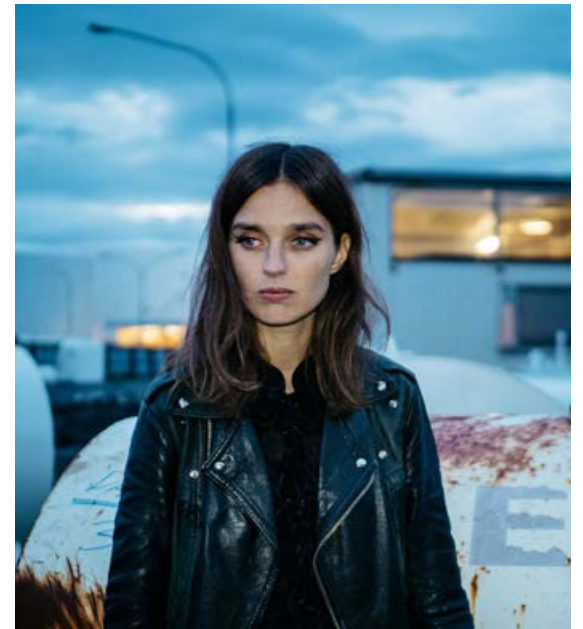
Norræna húsið, 1. mars kl. 13 til 15:

- Viddir – Bára Gísladóttir
- Ekkert er sorglegra en manneskjan – Friðrik Margrétar Guðmundsson
- The Moonbow Project – Gunnar Andreas Kristinsson
- Ecognosis – Bergrún Snæbjörnsdóttir
- Music and the Brain – Helgi Rafn Ingvarsson

Norræna húsið, 2. mars kl. 13 til 15:

- KOK – Þórunn Gréta Sigurðardóttir
- Strengjakvartettar Atla Heimis – Strokkvartettinn Siggí
- Trölladjass og nútíma þrjónatónlist – Hafdís Bjarnadóttir
- Stara – Halldór Smáráson
- Nánd – Sigurgeir Agnarsson
- Songs – Gunnar Karel Másson

Kynnir verður Elisabet Indra Ragnarsdóttir og mun viðburðurinn fara fram á ensku.



Bára Gísladóttir kynnir verkefni sitt.

MYND/ADSEND

Kaflar úr sögu firringarinnar

MYNDLIST

Haugsuga - Dreifari Helgi Hjaltalín í Kling & Bang

Aðalsteinn Ingólfsson

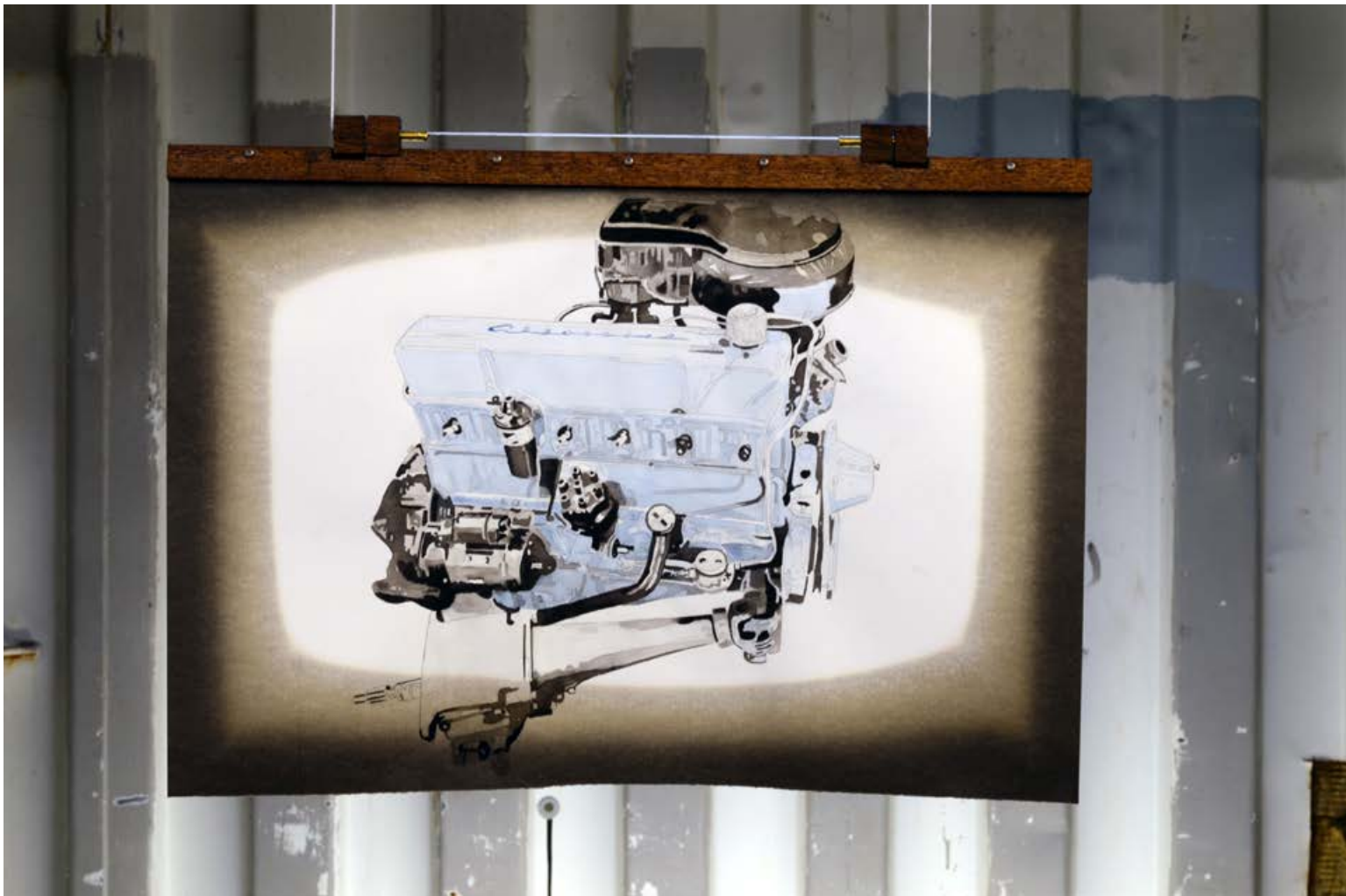
Býsna langt er síðan ég fór að fylgjast með sýningum Helga Hjaltalín, hagleiksmanns úr Höfnum, en allan þann tíma man ég ekki til þess að hafa nokkurn tímann barið augum eitthvað sem kalla mætti „venjulegt“ myndverk eftir hann; segjum stakt skiliri á vegg eða þrívíddarverk, uppistandandi alfarið á eigin forsendum. Allar sýningar hans hafa verið eins konar innsetningar, samsettar – af mikilli hind – úr breytilegum og oft ósamstæðum efniviði, þar sem allir partar eru einhvern veginn samhangandi, og sérhver stakur partur munadarlaus, nánast merkingarlaus, utan þessa samhengis. Helgi virðist nálgast sérhvert sýningarverkefni án fyrirframgefinna forsendna, verklegra eða hugmyndaalegra. Enda eru þau gíska ólík innbyrðis, þótt flest séu þau reist á samfélagslegum grunni. Verk eftir hann sem sýnt var í Listasafni Reykjaness árið 2008 snerist öðrum þræði um horfnar menningarminjar í Írak, yfirstandandi innsetning í Kling & Bang gengur, að minnsta kosti að hluta til, út á vanmátt stjórnmálanna til að hafa stjórn á nokkrum hlut.

Einhver hugboð hefur Helgi vafalaust um markmið og leiðir áður en hann hefst handa, en í framhaldinu bregður hann sér í líki móttökutækis, opnar augu og vitund fyrir því áreiti sem á okkur dynur, bæði úr raunheimum og sýndarheimum internetsins. Innsetningar hans eru viðbrögð við þessu áreiti, tilraunir til að setja það í samhengi sem við getum tengt okkur við, ég segi ekki „skilið“. Enda er „skilningur“ líkast til ofmetinn. Sögulega séð er glíma Helga við áreiti hins hversdagslega tengd popplíst og nýraunsæi SÚM-tímabilsins, eins og Jón B.K. Ransú nefnir réttilega í greinagóðri sýningarskrá fyrir ofangreinda Kling & Bang sýningu.

Það sem á stundum gerir innsetningar Helga óárennilegar er hrein og klár sérvíska, sem hann á sameiginlega með nokkrum markverðum starfsbræðrum, til að mynda Magnúsi Pálssyni. Sem felst í því að grípa á lofti og hanga á hugmyndum sem eru bæði svo einka- og forkostulegar, að áhorfandinn á erfitt með að ná sambandi við þær. Eins og þegar Helgi byggir hátimbrað sýningarkonsept sitt í Kling & Bang á tvíeykinu „haugsuga/dreifari“. En kannski er óaðgengileiki verka og verkhlyta listamannsins hluti af aðdráttarafla þeirra. Vinnubrögð Helga, ekki síst hæfileiki hans til að beygja hvert hráefni undir vilja sinn, orka svo sterkt á áhorfandann að hann er reiðubúinn að leggja á sig talsvert erfiði til að komast til botns í því sem listamaðurinn er að fara.

Veraldarvefurinn sem skítadreifari

Sjálfur er ég tæplega kominn á endanlegan áfangastað hvað varðar haugsuguna og dreifarann í Kling & Bang. Hins vegar heldur það völunderhús sem sýning hans er athygli minni óskiptri fyrir þær mörgu og stóru hugmyndir sem þar er til að dreifa. Ég er ekkert viss um að Helgi sé áfram um að skapa eina órofa heild með öllu því sem hann er með undir á sýningunni, heldur opna fyrir margar samhliða „sögur“, eins og hann minntist á í viðtali hér í blaðinu um daginn. Þó er eins og heiti sýningarinnar, „haugsuga/dreifari“ sé ekki verri leiðarhnoða um hana, eða að minnsta kosti hluta „sögunnar“, en margt annað. Það er vissulega grínaktug lýsing



Á sama tíma stríðir sýningin í heild sinni gegn upphafningu listarinnar, segir Aðalsteinn.

MYND/ADSEND



Hins vegar heldur það völunderhús sem sýning hans er athygli minni óskiptri fyrir þær mörgu og stóru hugmyndir sem þar er til að dreifa.

á því sem listamaður eins og Helgi fæst við, þegar öllu er á botninn hvolft, nefnilega að saga að sér ýmislegt markvert og hnýsilegt úr tíðarandanum og dreifa því áleiðis til listneytenda í nýju ljósi. En þar er snyrtilega skautað fram hjá því að í rauninni eru umrædd landbúnaðarverkfæri fyrst og fremst gerð til að svolgra í sig og dreifa skít.

Þá leyfi ég mér að velja því upp hvort að minnsta kosti hluti sýningarinnar snúist um það sem er ef til vill grundvallaratriði þegar stafrænir miðlar eru annars vegar, að þeir geta ekki „dreift“ öðru um veraldarvefinn en því sem við setjum inn á þá. Eða: Shit in, Shit out. Það sem við sjáum í æ ríkara mæli þegar við vöfrum um vefinn og sjónræna miðla yfirleitt, er því eins konar sjálfskaparviti, atferli fólks sem misst hefur stjórn á atburðarás lífs síns og freistar þess að skapa sér annað líf með skipulegri afbyggingu viðtekinnna hugmynda um hvað eina sem hægt er að nefna. Á sívirkum vefnum verða ranghugmyndirnar og afbökunin alltaf ofan á, þökk sé



Þessi áhuga-verða sýning stendur til 20. mars.

öflugum algrímum, hvort sem um er að ræða pólitík, trúarbrögð eða mynd af veruleikanum almennt. Í því ljósi má ef til vill túlka nærveru Angelu Merkel, afbakaðrar á veggspjaldi, og veggfóður með myndum af grimuklæddum ofstækismönnum á ýmsum sviðum. Skíturinn verður allsráðandi. Við sjáum líka hvernig stafræna byltingin gengur af frummyndinni dauðri með svo linnulausri fjölföldun hennar að engin leið er að sjá hvaðan hún er komin og hvaða hlutverki hún á að þjóna.

Blæðandi vélar

Önnur „saga“ er þarna líka sögð, kannski til mótvægis við þá sögu nútímafirringar sem hér hefur verið tæpt á. Í sérstöku rými biða okkar eins konar (það er margt „eins konar“ hér) ölturu, eiginlega vinnubretti, en fyrir ofan hvert þeirra hangir fagurlega teiknuð og förvuð mynd af vélbúnaði, sum sé mótor. Þótt þessar vélar séu ekki hlutar af raunheimi, hafa þær engu að síður náð að leka vellyktandi smurolíu ofan á brettin fyrir neðan. Upp í hugann kemur síblæðandi

stytan af Maríu mey í ítalska sjónvarpsþættinum um „Kraftaverkið“. Hugsanlega er hér gerð tilraun til að upphæfja sérstaklega ápreifanlegan og óumdeildan veruleika vélvæðingarinnar, jafnt verkfræði hennar sem handverk. Hið síðarnefnda fær altari út af fyrir sig í hliðarsal, þar sem hvíla nettilega tálgaðir smámótorar; einnig þeir hafa gefið frá sér olíu. Á sama tíma stríðir sýningin í heild sinni gegn upphafningu listarinnar. En slíkar og þvílíkar þverstæður eru vatn á myllu Helga Hjaltalín. ■

Fann góðan takt í batanum

Karl Kristján Davíðsson var áberandi brautryðjandi íslenska rappsins sem Kailash Youze í Subterranean sem var á hátindi ferilsins þegar hann greindist með geðklofa. Hann nýtur sín nú í myndlistinni og er byrjaður að gefa út tónlist á ný eftir að hafa fundið góðan takt í batanum.

ninarichter@frettabladid.is

„Við vorum að spila hipphopp, úti um allt. Þetta snerist um lífsstíl á þessum tíma, en það var miklu erfiðara að nálgast þessa tónlist á þeim tíma. Maður var ekkert á netinu að finna allt sem maður óskaði sér,“ útskýrir rappfrumkvöðullinn Karl Kristján, oftast kallaður Kalli. „Þannig að þá var rosa mikið farið í plötubúðir og ef maður var að ferðast erlendis, fór maður í hipphopp-plötubúðir.“

Hipphoppið sem lífsstíll

Kalli var meðlimur rappsveitarinnar Subterranean, sem mótaðist á Stykkishólmi árið 1996, og var með allra fyrstu hipphopp-böndum Íslands. „Árið 1997 kom síðan platan út, Central Magnetizm,“ segir Kalli og bætir við að fatastillinn hafi líka verið einkennandi fyrir senuna.

„Það var svona baggy-stíll, þetta hefur breyst rosalega mikið og er ekkert í gangi lengur, að minnsta kosti ekki á Íslandi. Og núna virðast flestir orðnir alætur á alla tónlist, eins og ég er í dag,“ segir hann. „En þarna var maður miklu harðari – bara í hipphoppi,“ segir Kalli.

„Þetta voru skemmtilegir tímar, en svo bara erfiðir líka. Aðallega vegna þess að ég fór að greinast með geðsjúkdóm. En ég er rosalega ánægður með margt sem við vorum að gera.“

Frjór myndlistarferill

Kalli minnst þess að Róbert Aron Magnússon, öðru nafni Robbi Kronik, hafi haldið fjölda tónleika á þeim tíma. „Eftir 2000 var mikið um hipphopp-tónleika og þótt Subterranean væri ekki lengur band voru allir í bandinu að gera tónlist. En ég hætti og fór meira inn í myndlistina út af veikindunum. Það hentaði mér betur.“

Kalli, sem notast við nafnið Youze í myndlistinni, hefur átt frjósaman feril sem slíkur og haldið hátt í þrjátíu sýningar, auk fjölda annarra verkefna. Má þar til dæmis nefna vegglistaverk fyrir einstaklinga og fyrirtæki, hönnun matseðla og drykkjarumbúða.



Kalli Youze er undir sterkum áhrifum frá hipphoppi og graffítí-senunni í myndlistinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Myndskreyting eftir Youze á Frakkastíg sem hýsir bakarið Brauð & Co.

MYND/ADSEND



Andleg málefni streyma fram í mynd- og tónlist Youze.

MYND/ADSEND

Níu ára í lest í Kaupmannahöfn

„Ég lít á mig sem hipphopp-listamann, þannig séð. Ég sæk innblástur í þennan grunn sem ég hef þaðan. Ég byrjaði rosalega snemma að hafa áhuga á myndlist og tónlist. En fyrir mér var graffítí eitthvað sem kom á undan tónlistinni.“

Kalli minnst örlagaríks augnabliks þegar hann sat í lest í Kaupmannahöfn níu ára gamall, og fór framhjá stóru graffítí-verki. „Ég var í lestinni og leit út og sá fullt af litum. Þetta var svo draumkennt fyrir mér.“

Það fylgdi mér bara eitthvað „væb“ eftir það, alltaf. Ég vissi ekki að þetta væri tengt hipphoppi, en ég byrjaði sjálfur að uppgötva að þetta væri graffítí, kannski í kringum 1989.“

Kalli segist hafa verið trúr þeim uppruna alla tíð síðan, í leit sinni að leiðum til að skapa. Hann kveðst einnig vera byrjaður að gefa út tónlist á ný, og nefnir þar The Hip Hop Sutras-verkefnið, 29 laga plötu, sem hann vann í samstarfi við fjölda tónlistarfólks auk gamalla kollega úr rappinu.

Flókinn geðsjúkdómur

Kalli veiktist af geðklofa á hápunkti frægðar Subterranean og sagði skilið við bandið skömmu seinna. „Ég var inn og út af spítölum og veikindin eiga sér langa sögu.“

Eftir að ég greindist naut ég mikils stuðnings frá foreldrum og systkinum og nánnum vinum,“ segir hann og nefnir náð samband við móður sína sem hafi verið stöð hans og stytta í gegnum árin. „Ég hef verið í mjög góðum bata síðustu þrjú árin. Ég á svo dásamlega konu



Ég lít á sjálfan mig ekki endilega sem rappara heldur sem ljóðskáld.

sem hefur stutt mig mjög mikið og við eigum börn saman,“ segir hann.

„Ég byrjaði í bataferli þegar ég byrjaði með henni 2010, þetta eru orðin tólf ár. Ég veiktist síðast alvarlega fyrir þremur árum. Þá fékk ég meiri stuðning frá læknum og var tilbúinn að þiggja þessa hjálp. Ég skildi að ég gæti ekki verið án lyfja og ég gæti ekki verið einn í þessu, ég yrði að hafa stuðning, og ég fæ hann frá læknum,“ segir Kalli.

„Þetta er flókinn sjúkdómur og erfitt að útskýra hvernig hann er og hvernig hann virkar fyrir utan-áðkomandi, en ég held mér í góðri rútínu, vakna snemma á morgnana og nýti mér listina sem mína vinnu.“

Trúir á kærleika guðs

Andleg málefni eru áberandi í textasmíði Kalla. „Ég hef alltaf haft tilfinningu fyrir guði. Ég missti það svölitið í kringum Subterranean-tímabilið. Það var ein af ástæðunum fyrir því að ég vildi hætta í bandinu. Ég vildi finna guð og sjálfan mig og jafnvægi í lífinu,“ segir Kalli.

„Eftir að ég síðan greindist með geðsjúkdóminn fór ég mikið að leita í guð, það var í byrjun ársins 2000. Það hefur alveg hjálpað mér heilmikið, þó að það hafi stundum gert lífið aðeins erfiðara. En ég nýt góðs af því í dag,“ segir hann.

„En svo hef ég líka verið í jóga sem kemur svölitið fram í gegnum textana. Ég er ekki bókstafstrúaður, en ég trúir á kærleika guðs fyrir alla.“

Ég finn þörf til að tjá þessa hluti og ég lít á sjálfan mig ekki endilega sem rappara heldur sem ljóðskáld. Ég rappa ljóðin mín í hipphoppstíl, en ég er frjálst að tjá mig og ekki með sömu pressu og einhver rosalegur söngvari. Ég vil með þessu opna fyrir fólki fleiri leiðir til að nálgast guð, það má vera persónulegt og ekki bara út frá einhverjum reglum,“ segir Kalli Youze. ■



ÍÞRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ FÖSTUDAGA KL. 21.00

Benedikt Bóas fær til sín góða gesti til að ræða íþróttavikuna sem leið og skoðar það helsta sem gerðist á léttu nótonum.



HRINGBRAUT

NIVEA

24 TÍMA
VIRKNI GEGN
ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

TVÖFÖLD
VIRKNI Q10

SJÁANLEGUR ÁRANGUR Á
7 DÖGUM





NÚ AÐEINS Í APPI
OG Á DOMINOS.IS

ALLAR PIZZUR AF MATSEÐLI, EF ÞÚ SÆKIR



Nadía og Ásdís Rán eru brattar þegar góðgerðarvikan nær hámarki.

MYND/ADSEND

Sofið á marmaranum í Verzló

Árleg góðgerðarvika nemenda Verzlunarskóla Íslands nær hápunkti í dag en formenn Góðgerðarráðs, þær Nadía og Ásdís Rán, segja takmarkið að safna milljón fyrir Barnaspítala Hringins með ýmsum áskorunum. Meðal annars gistingu á marmargólfi skólans.

odduraevar@frettabladid.is

„Við höfum verið með dagskrá alla vikuna,“ segja þær Nadía Hjálmarisdóttir og Ásdís Rán Kolbeinsdóttir, formenn Góðgerðarráðs Verzlunarskólans, en takmarkið er að ná að safna milljón krónum fyrir Barnaspítalann með ýmsum áskorunum.

„Áskoranirnar eru svona að stig-magnast og upphæðirnar alltaf að hækka og hækka. Þær stærstu fara fram í dag,“ segja þær stöllur og geta þess sérstaklega að tveir strákar hafi ætlað að gista í tjaldi á marmargólfi skólans í nótt. Annar hafi þó byrjað á því að sofa yfir sig í gær þannig að þeir hafi ekki farið í tjaldið fyrr en í hádeginu.

Ræðukeppni í járnum

Þetta teygj dvölinu í tjaldinu aðeins lengur inn í daginn sem sé ekki alveg nógu gott „því þeir þurfa nefnilega að fara á Nemó-æfingu og það er frumsýning eftir minna en viku og Selma Björns leikstjóri væri ekki sátt ef þeir myndu sleppa æfingu,“ segja þær léttar.

Þá ætlar skólustjórinn, Guð-



Ólafur Rúnar Kaaber og Bjarni Kristmundsson

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

rún Inga Sívertsen, að snoða Kára Frey Kristinsson, forseta NFVÍ, í hádegishléinu í dag. „Svo erum við með stelpu á fyrsta ári og strák á því þriðja sem ætla að vera handjárnud saman og svo er ræðukeppni á milli þeirra í bláa sal í hádeginu.“

Fyrsta alvöru vikan eftir kóf

Eins og alþjóð veit hafa takmarkanir vegna heimsfaraldursins orðið til þess að menntskælingar hafa mátt setta sig við svo gott sem ekkert félagslíf undanfarin tvö ár. Þær Nadía og Ásdís segja yfirstandandi góðgerðarviku þá liflegustu í skóla-lifinu frá því takmörkunum var aflétt, sem geri hana enn skemmtilegri fyrir vikið.

„Það er búið að vera miklu meiri þátttaka en við bjuggumst við og við áttum ekki von á þessum upphæðum og þegar þrjú dagar voru eftir vorum við komin upp í tæp 400 þúsund,“ segja þær hreyknar.

Þá verður haldið utanskólahappdrætti og sleginn endapunktur á veisluna með hittingi á Cava Club í Ártúnsbrekku þar sem selt verður inn og ágóðinn rennur til Hringins. „Markmiðið er að safna einni milljón og ef það næst í dag ætlar öll nefndin að aflita augabrúnirnar sínar saman,“ segja stelpurnar áður en þær minna á að hægt er að leggja Verzlingum lið við að styrkja Barnaspítala Hringins með því að aura @NFVI með smáforritinu Aur. ■

Færeyskur draumur og íslensk þoka

odduraevar@frettabladid.is

Færeyska leikkonan Gunnvá Zachariassen stígur á svið í Borgarleikhúsinu þegar verkíð Þoka verður frumsýnt laugardaginn 26. mars. Gunnvá telst til stórstjarna í heimalandinu en íslenskir sjónvarpsáhorfendur eru líklegastir til þess að þekkja hana í hlutverki Auroru á Heyggi í spennubáttunum Trom sem eru sýndir á Viaplay.

Þoka er íslensk/færeysk leiksýning fyrir börn og fjallar, eins og ætla má, um náttúrufrýrbrigðið þoku á mörkum vísinda og þjóðsagna. Leikhópurinn Selur stendur að



Gunnvá Zachariassen er stjarna í Færeyjum.

Þoku í samstarfi við Borgarleikhúsið og að sögn aðstandenda leggur sýningin áherslu á að þegar öllu er á botninn hvolft sé þoka lítið annað en sveimur örsmárra vatnsdropa og í raun ský sem liggur við jörðu.

Þoka hverfist um þokuvísinda-

fólkið Huldu og Karlsson sem eru komin á vettvang með mælitæki sín í leit að ofursjaldgæfri þoku. Verkefnið reynist þó allt annað en einfalt því margt býr í þokunni. Í bland við fræðslu um þetta magnaða veðurfrýrbrigði opnast ævintýra- og þjóðsagnaheimur á sviðinu.

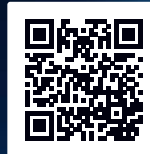
Gunnvá leikur annað aðalhlutverkíð á móti Íslendingnum Hilmi Jenssyni sem er „mjög geðþekkur“ samkvæmt tilkynningu um sýninguna þar sem leikverkið er jafnframt sagt skemmtilegt, heillandi og fræðandi fyrir börn þriggja ára og eldri. ■



Ég hleyyp

**Frumskýning
í kvöld**

Tryggðu þér miða á borgarleikhus.is



Bakþankar



Stefáns Ingvars
 Vigfússonar

Vetrarríki

Undanfarin ár hef ég tamið mér það að tala um hve mildur veturinn er í október. Í janúar og febrúar iðka ég þakklæti yfir því að fá nú einu sinni almennilegan vetur og snemma í mars lýsi ég því yfir að vorið sé komið. Sumarið er alla vega og ég nenni yfirleitt ekki að tala um það. Á sumrin leggst ég í dvala, iðnaðurinn minn leggst meira og minna af og ég sef illa, fæ ofbirtu í augun og hef stöðugt af því áhyggjur að fá migreni.

Við eigum líka svo fá orð yfir íslenskt sumarveður, þau sem ég nota einna helst eru „gott“ og „vont“. Um daginn kom ég að Hófi, kærustunni minni, þar sem hún stóð og horfði út um gluggann. „Þetta er svona þungur og stór snjór,“ sagði ég. „Já,“ sagði hún, „hundslappa-drífa.“ Og ég var sammála. Á morgnana vöknum við og skoðum aðstæður, hvort á götunni sé flóð, hvort við drifum í gegnum óhirtan garðinn að ruslatunnunum eða hvort snjórinn sé orðinn of djúpur til þess. Ég er mjög sérhlífinn.

Seinnipartinn opna ég gluggann og hlusta, hlusta eftir dekkjum að spóla og gái hvort einhver sé fastur. Hófi segir mér hvað bílstjórinn er að keyra vitlaust, hún er Súgfirðingur og allri færð vön, ég tek undir, eins og ég viti nokkurn skapaðan hlut um málið. Síðan förum við kannski út og ýtum bílnum úr stæðinu. Tökum þátt í samfélaginu. Á sumrin bölvá ég þeim sem spila frisbígolf þegar ég vil vera í Mólky í friði. Veturinn er árstíð samkenndar, sumarið er árstíð einstaklingshyggju. ■

Úrið til þín!

Skildu símann eftir heima og finndu þitt fullkomna sím-zen með snjallúri hjá Nova. Leiktu þér, njóttu þín og ögraðu þér, fyrir þig.

**STÆRSTI
 SKEMMTU
 STAÐUR
 Í HEIM!**



Samsung
**Galaxy Watch4
 Classic
 LTE 42mm**
 69.990 kr.

eSIM



Samsung
**Galaxy Watch4
 LTE 40mm**
 52.990 kr.

eSIM



50%
 afsl.

Umidigi
Urun GPS
 8.995 kr.
~~17.990~~



Úrlausn
 fylgir!

15.000
 króna
 afsl.

Apple
**Watch 6 LTE
 40mm**
 74.990 kr.
~~89.990 kr.~~

eSIM



Úrlausn
 fylgir!

5.000
 króna
 afsl.

Apple
**Watch SE LTE
 40mm**
 61.990 kr.
~~66.990 kr.~~

eSIM



30%
 afsl.

Xiaomi
Mi Band 6
 6.993 kr.
~~9.990 kr.~~

5 klipp á 4.690 kr.

Nældu þér í BíóKlipp í Nova appinu og fáðu bíóferðina alltaf á lang besta dínun! Þú hefur klippið alltaf við höndina í Vasanum. Skemmtu þér, fyrir þig!

Sæktu
 Nova
 Appið!

**FYRIR
 ÞIG**

Smárabíó, Háskólabíó og Borgarbíó Akureyri

BÍÓKlipp

NOVA

PARTYBÚÐIN

Öskudags-
 búningar
 Fermingar-
 skraut

Faxafeni 11,
 108 Reykjavík
 www.partybudin.is

PARTYBÚÐIN