FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

21. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — MIÐVIKUDAGUR 25. JANÚAR 2017

Margrét Þórhildur, drottning Danmerkur, og Hinriks prins tóku á móti Guðna Th. Jóhannessyni, forseta Íslands, og Elísu Reid í Amalíuborgarhöll í gær. Samkvæmt venju og hefð er fyrsta opinbera heimsókn forseta Íslands til Danmerkur. Heimsókn forsetahjónanna stendur yfir til morgundagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Heiða Björg Hilmisdóttir skrifar um heilsueflandi samfélag. 8

SPORT Kristján Andrésson komst lengst íslenskra handboltaþjálfara á HM í Frakklandi. 12

LÍFIÐ Hreinsar hugann með því að farða sig. 20

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Komnir með allt að 1.500 milljóna bónus

Umfangsmikið bónuskerfi Glitnis virkjaðist í síðustu viku. Bónuspotturinn nemur í dag allt að 1,5 milljörðum. Örfáir íslenskir lykilstarfsmenn eiga rétt á um fjórðungi þeirrar fjárhæðar. Stjórnarmenn fá hundruð milljóna í sinn hlut.

MARKAÐURINN Stjórnarmenn og aðrir lykilstjórnendur Glitnis HoldCo, þar á meðal örfáir íslenskir starfsmenn eignarhaldsfélagsins, hafa nú þegar tryggt sér bónus sem er samanlagt á bilinu 875 til 1.525 milljónir króna.

Þeir íslensku stjórnendur sem teljast í hópi lykilstarfsmanna Glitnis eiga tilkall til þess að fá rúmlega 26 prósent af bónuspottinum. Sú fjárhæð nemur því í dag að minnsta kosti 230 til 400 milljónum króna. Fyrirséð er hins vegar að bónusgreiðslurnar eigi eftir að reynast enn meiri þegar fram í sækir samhliða því að frekari útgreiðslur til skuldabréfaeigenda Glitnis eru væntanlegar síðar á árinu.

Íslenskir lykilstjórnendur félagsins, sem eiga rétt á hlutdeild í bónusgreiðslunum, eru fyrst og fremst þrír núverandi starfsmenn Glitnis. Þeir eru, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, meðal annars Ingólfur Hauksson, framkvæmdastjóri Glitnis, og Snorri Arnar Viðarsson, yfirmaður eignastýringar félagsins. Ef bónusgreiðslurnar skiptast bróðurlega á milli helstu stjórnenda Glitnis hérlendis þá hafa þeir hvor um sig tryggt sér bónus sem nemur á bilinu um 75 til 130 milljónum á mann.

Ingólfur Hauksson, framkvæmdastjóri Glitnis, er á meðal þeirra sem hafa unnið sér inn háar bónusgreiðslur.

Bónuspottur Glitnis mun hins vegar að stærstum hluta, eða sem nemur 75,9 prósentum af heildarfjárhæðinni, renna til þriggja manna stjórnar félagsins. Hún er skipuð erlendum ríkisborgurum. Þeir munu því fá allt að 400 milljónir króna á mann í sinn hlut. Þær greiðslur bætast við rífleg stjórnarlaun sem eru á bilinu fjórar til fimm milljónir á mánuði. Umfangsmikið bónuskerfi Glitnis, sem var samþykkt á hluthafafundi í mars í fyrra, virkjaðist í liðinni viku þegar félagið innti af hendi tæplega 99 milljóna evra greiðslu til skuldabréfaeigenda. Samtals hefur félagið þá borgað út 1.253 milljónir evra til kröfuhafa á undanförnum tíu mánuðum. Samkomulag sem stjórn Glitnis gerði nýverið við fyrrverandi meðlimi slitastjórnar er ástæða þess að stjórnendur félagsins hafa nú þegar unnið sér inn háar bónusgreiðslur. Samkomulagið fól í sér meðal annars eingreiðslu upp á 640 milljónir til Steinunnar Guðbjartsdóttur og Páls Eiríkssonar gegn því að 68 milljóna evra skaðleysissjóður var lagður niður.

Glitnir HoldCo var stofnað sem eignarhaldsfélag í kjölfar þess að slitabú bankans lauk nauðasamningum í árslok 2015. Stærstu eigendur félagsins eru bandarískir vogunarsjóðir. – hae / sjá Markaðinn

Gerðu tilboð í virkjunina

VIÐSKIPTI Einkahlutafélagið MJDB vill kaupa Hellisheiðarvirkjun af Reykjavíkurborg, Akraneskaupstað og Borgarbyggð. Sveitarfélögin þrjú fengu fyrr í mánuðinum tilboð í eignarhluti sína en Orkuveita Reykjavíkur hafnaði um miðjan desember tilboði sama félags í virkjunina í annað sinn.

MJDB er að stærstum hluta í eigu Magnúsar B. Jóhannessonar, framkvæmdastjóra hjá America Renewables í Kaliforníu. hg / sjá Markaðinn

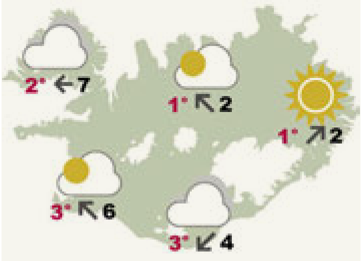
Magnús B. Jóhannesson

Kirkjan hyggst stefna ríkinu

TRÚMÁL Íslenska þjóðkirkjan íhugar að stefna ríkinu fyrir vangoldin sóknargjöld. Telur þjóðkirkjan sig hlunnfarna og hundruð milljóna króna vanti inn í reksturinn. Þetta kemur fram í fundargerð kirkjuráðs.

Agnes Sigurðardóttir, biskup Íslands, telur að harðar hafi verið gengið gegn kirkjunni og öðrum rétthöfum sóknargjalda heldur en gagnvart öðrum sem sættu skerðingu á fjárlögum eftir bankahrun. – sa / sjá síðu 4

Veður



Austanstrekkingur við norðvesturströndina, annars suðaustankaldi. Víða skúrir eða él, en þurrt að kalla norðaustan til. Hiti víða 0 til 5 stig. SJÁ SÍÐU 16

Togarinn Polar Nanoq. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Yfirheyrðu Møller í gær

LÖGREGLUMÁL Thomas Møller Olsen, annar mannanna sem grunaðir eru um að hafa ráðið Birnu Brjánsdóttur bana, var yfirheyrður af lögreglu á Litla-Hrauni í gær. Hann neitar enn þá sök. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur hinn maðurinn, Nikolaj Olsen, ekki verið yfirheyrður eftir að lík Birnu fannst á sunnudaginn.

Útgerð Polar Nanoq segist ekki bera ábyrgð á framferði og ákvörðunum starfsmanna sinna.

Í tilkynningu sem barst frá Polar Seafood útgerðinni í gær kom fram að lögreglan á Íslandi hefði lokið störfum um borð í togaranum Polar Nanoq. Skipið var ekki farið úr höfn um kvöldmatarleytið í gær en áætlanir gerðu ráð fyrir að skipið færi fyrir miðnætti.

Í tilkynningunni kom fram að stórum hluta áhafnarinnar hefði verið skipt út, en hluti skipverja kaus að snúa aftur heim í stað þess að halda aftur á sjó. „Atburðir síðustu daga hafa lagst þungt á áhöfn Polar Nanoq og aðra hjá Polar Seafood. Um leið getur útgerðin ekki borið ábyrgð á framferði og ákvörðunum einstaklinga sem ráða sig til starfa hjá henni,“ segir í tilkynningunni. – jhh

Eymdin bíður örlaga sinna

Ekki hefur verið tekin ákvörðun um hvað verður um húsið Eymd á Stokkseyri sem varð alelda á sunnudaginn. Bárður Guðmundsson, byggingafulltrúi í Árborg, gerir ráð fyrir að í dag verði net strengt yfir húsið til að varna því að lausar þakplötur og annað fjúki. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Þingið þarf að samþykkja úrsögn úr ESB

BRETLAND Breska þingið þarf að greiða atkvæði um það hvort ríkisstjórnin geti hafið útgönguferlið úr Evrópusambandinu, samkvæmt niðurstöðu Hæstaréttar í Bretlandi.

Dómstóllinn komst enn fremur að þeirri niðurstöðu að skoska, velska og norður-írska þingið þyrfti ekki að taka afstöðu í málinu. David Davis, ráðherra útgöngumála, heitir því að þingmál um útgöngu verði lagt fram skjótt.

Heimildir BBC-fréttastofunnar herma að þetta muni jafnvel gerast á morgun og verði afgreitt á hálfum mánuði. – jhh

David Davis, ráðherra útgöngumála í bresku ríkisstjórninni, heitir því að þingmál komi fram fljótt.

Rétt slapp við skotárás mexíkósku mafíunnar

Íslenskur plötusnúður var á leið á Blue Parrot-klúbbinn í Mexíkó þegar skothríð hófst í klúbbnum. Fimm lágu í valnum og 15 særðust. Mafían í Mexíkó er sögð hafa staðið að árásinni. Benedikt rétt slapp úr landinu þar sem mafíustríð geisar.

SAMFÉLAG „Þetta var lokadagurinn á hátíðinni og ég var á leiðinni niður á klúbbinn. Það var eiginlega algjör lukka að ég var ekki á staðnum,“ segir plötusnúðurinn Benedikt Sölvi Stefánsson, sem var að þeyta skífum á BPM-hátíðinni í Mexíkó, þegar byssumaður skaut fjóra til bana og særði 15 í klúbbnum Blue Parrot í bænum Playa Del Carmen. Í yfirlýsingu frá bæjaryfirvöldum kom fram að fimmta fórnarlambið hefði látist í troðningnum sem varð í kjölfarið. Saksóknarinn í héraðinu Quintana Roo, þar sem Playa Del Carmen er, hefur gefið út að skilaboð frá Zetas-eiturlyfjahringnum hafi fundist á vettvangi. Þrír eiturlyfjahringir berjast um yfirráð í héraðinu, Zetas, Golfo og Los Pelones, en morðtíðni er mjög lág þar miðað við önnur héruð í landinu. Vegna ferðamanna er héraðið talið mikilvægt fyrir eiturlyfjahringina. Árásin er sögð gríðarlegt áfall fyrir ferðaþjónustu í Mexíkó. Bæjarstjórinn í Playa Del Carmen, Cristina Torres Gómez, sagði að hátíðin yrði aldrei haldin aftur.

Eftir árásina tók Benedikt, sem kallar sig Bensöl, leigubíl yfir í næsta bæ þaðan sem flogið var til Cancun en skömmu síðar var þeim flugvelli lokað sem og nokkrum öðrum í héraðinu. „Þó ég hafi ekki orðið vitni að árásinni þá var erfitt að komast út á flugvöll. Ég var mjög stressaður og ég hef alveg vaknað í svitabaði á næturnar. Þetta tók á og ég var feginn að komast heim,“ segir hann.

BPM-hátíðin fagnaði 10 ára afmæli í ár en rúmlega 70 þúsund manns fóru til 72 löndum komu til að hlusta og njóta. Benedikt segir að hún sé ákveðinn núllpunktur hjá þeim sem eru að spila og tengjast klúbbamenningu.

Kveikt hefur verið á fjölmörgum kertum til að minnast þeirra sem létust. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

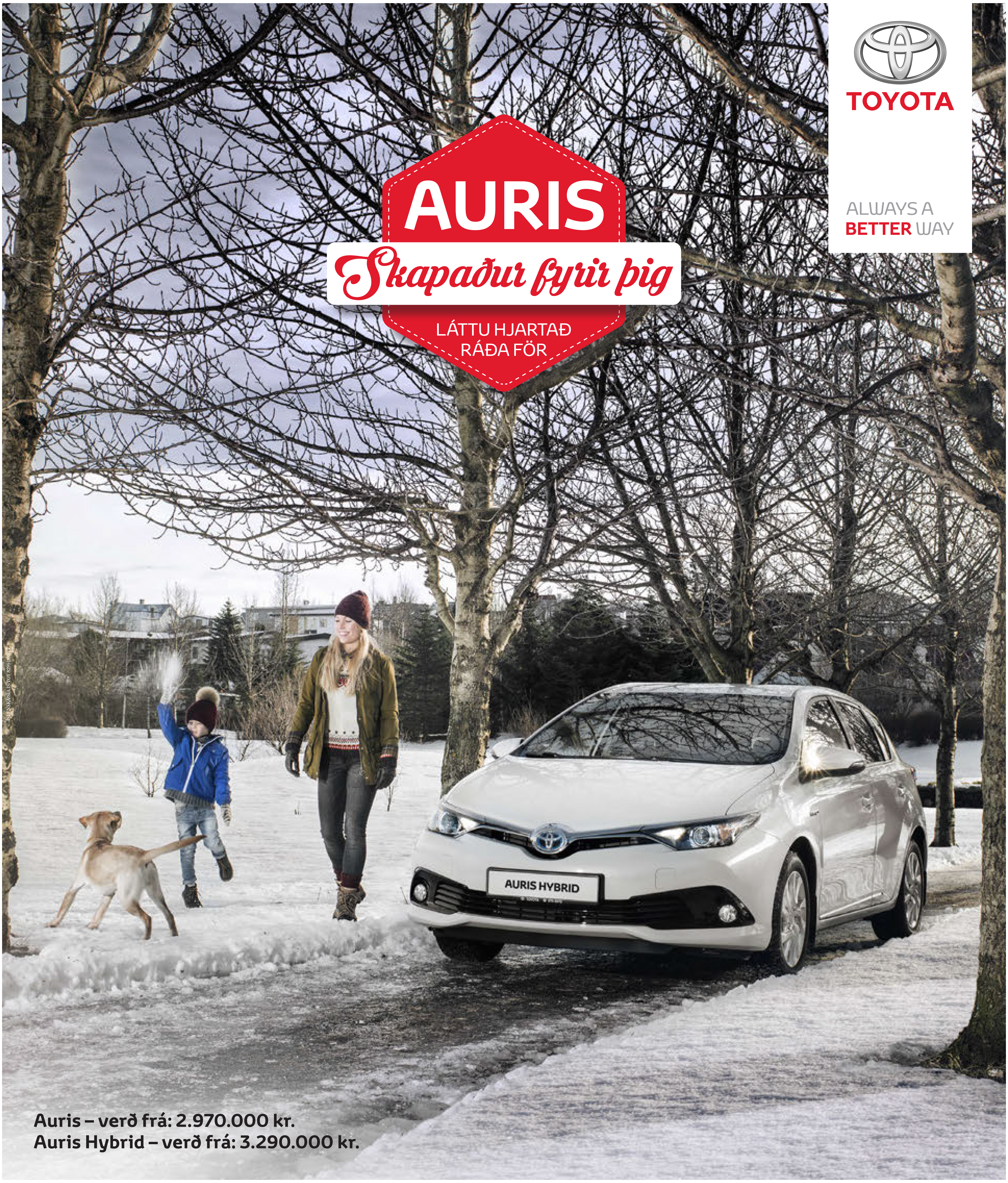
> **Ég var mjög stressaður og ég hef alveg vaknað í svitabaði á næturnar. Þetta tók á og ég var feginn að komast heim**
>
> Benedikt Stefánsson plötusnúður

Hátíðin tekur 10 daga og spiluðu rúmlega 400 plötusnúðar frá morgni til kvölds. „Hátíðin hefur oft verið kosin besta hátíðin og er mjög virt út um allan heim,“ segir hann.

„Þessi hátíð er búin að vera friðsæl og falleg í tíu ár og er nánast búin að byggja upp bæinn Playa Del Carmen. En þetta er Mexíkó og það er lítill munur á mafíu og stjórnvöldum. Ég var bæði að spila og líka að skoða listamenn fyrir Secret Solstice-hátíðina. Ég þurfti því að vera á mörgum stöðum og ég átti að vera á Blue Parrot. Eftir árásina var hverfum lokað og það var ráðist meðal annars á lögreglumenn. Ég öskraði bara á leigubílstjórann að drífa sig og hann keyrði helvíti greitt út á völl. Það kom mér heim.“

Í kjölfar handtöku eiturlyfjabarónsins Joaquíns „El Chapo“ Guzmán, sem var foringi Sinaloa-eiturlyfjahringsins, hafa aðrir eiturlyfjahringir verið að sýna mátt sinn og megin. Margir erlendir fréttamiðlar fullyrða að mafíustríð geisi í landinu.

benediktboas@365.is



FÁGAÐUR AURIS Á FRÁBÆRU VERÐI

Finndu gleðina í hljóðlátum og liprum akstri, hvort heldur með bensín- eða dísilvél eða í Hybrid-útfærslu. Auris er með ríkulegum staðalbúnaði og glæsilegur að innan sem utan.

· **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 3+2 ÁBYRGÐ

FLEX

Toyota Kauptúni	**Toyota Akureyri**	**Toyota Reykjanesbæ**	**Toyota Selfossi**
Kauptúni 6	Baldursnesi 1	Njarðarbraut 19	Fossnesi 14
Garðabæ	Akureyri	Reykjanesbæ	Selfossi
Sími: 570-5070	Sími: 460-4300	Sími: 420-6600	Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Biskup Íslands segir ríkið vera í aðför að kirkjunni

TRÚMÁL Íslenska þjóðkirkjan íhugar að stefna ríkinu fyrir vangoldin sóknargjöld. Telur þjóðkirkjan sig hlunnfarna og ríkið seilast ofan í vasa kirkjunnar af mikilli hörku. Telur þjóðkirkjan sig vanta hundruð milljóna króna inn í reksturinn. Þetta kemur fram í fundargerð Kirkjuráðs.

Eftir efnahagshrunið árið 2008 voru sóknargjöld skorin niður til kirkjunnar. Sóknargjald er reiknað út frá meðaltekjuskattstofni og var síðast gert árið 2009. Þrátt fyrir hækkun meðaltekjuskattstofnsins hefur sóknargjaldið ekki hækkað. Því innheimtir ríkið sóknargjald af þegnum sínum en skilar aðeins hluta af gjaldinu til kirkjunnar að mati Agnesar Sigurðardóttur, biskups Íslands. Brást hún við því með að senda prestum bréf.

„Kirkjan lét þetta yfir sig ganga en fljótlega kom í ljós að gengið hafði verið miklu lengra gagnvart henni og öðrum rétthöfum sóknargjaldanna heldur en gagnvart öðrum sem sættu skerðingu á framlögum á fjárlögum og í raun var ekki hægt að lýsa þessu öðruvísi en sem aðför að kirkjunni vegna þess hversu sértæk og íþyngjandi þessi aðgerð var,“ segir í bréfi forseta og framkvæmdastjóra kirkjuráðs.

> Í raun var ekki hægt að lýsa þessu öðruvísi en sem aðför að kirkjunni vegna þess hversu sértæk og íþyngjandi þessi aðgerð var
>
> Úr bréfi Agnesar Sigurðardóttur, biskups og forseta Kirkjuráðs

Ítrekaði biskup í orðsendingu til presta þann 22. desember og bað þá að senda öllum nefndarmönnum í efnahags- og viðskiptanefnd þingsins bréf og skora á þá að auka fé til kirkjunnar. Um fimm hundruð tölvupóstar bárust nefndarmönnum þennan daginn frá vígðum prestum sem og sóknarnefndarmönnum vítt og breitt um landið.

„Siðmennt hefur alltaf verið á móti sóknargjaldafyrirkomulaginu fyrir trú- og lífsskoðunarfélög. Félagið telur að félagsmenn eigi sjálfir að greiða félagsgjöld til þeirra til þess að standa undir rekstri,“ segir Bjarni Jónsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar, og bendir á að frá árinu 1988 hafa sóknargjöld numið 74 milljörðum króna á verðgildi ársins 2014. .- sa

Sama um gagnrýni á merkta PETA-pelsa

Gagnrýnendur segja útdeilingu Fjölskylduhjálpar Íslands á pelsum frá dýraverndunarsamtökunum PETA vera brennimerkingu á heimilislausum. Þeir sem fíla þetta ekki sleppa því bara að fá sér pels, segir útilegumaðurinn Tryggvi Hansen sem fékk fjögur stykki í gær.

FÉLAGSMÁL „Við erum hér til að hjálpa heimilislausum á Íslandi. Við myndum aldrei vilja skaða þá,“ segir Sonul Badiani Hamment, sem kom með tvö hundruð pelsa frá dýraverndunarsamtökunum PETA til að gefa heimilislausu fólki.

Fjölskylduhjálp Íslands deilir út pelsunum sem eru merktir með litum.

Er fréttir af þessu bárust í gær gagnrýndu margir þessa tilhögun.

„Þetta er fyrst og fremst niðurlægjandi fyrir þann sem ætlar að gefa þetta. Að ætla að merkja fólk sem er fátækt,“ sagði Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar, við Vísi.

„Mér finnst nú bara núna að þeir sem eru að stýra eins og velferðarkerfinu og slíku eigi að bara að taka sig til og segja stopp og hingað og ekki lengra. Við getum ekki verið að merkja og í rauninni að brennimerkja fólk sem er fátækt á þennan hátt,“ sagði Guðrún Ögmundsdóttir, tengiliður vistheimila, í samtali við RÚV.

Hefja á útdeilingu pelsanna í dag. Tryggvi Hansen, sem býr í skóglendi í útjaðri borgarinnar, fékk þó að velja sér pels strax í gær og gekk út með fjögur stykki. Hann setur ekki fyrir sig að pelsarnir séu merktir.

„Mér finnst þetta allt í lagi persónulega. Þeir sem fíla þetta ekki sleppa því bara að taka pelsana,“ segir Tryggvi. Hann hafi ekkert á móti því að auglýsa dýraverndunarsjónarmið. „Og ég er ekkert stressaður yfir því að teljast vera fátækur, ríkidæmi er bara hreint djók.“

Sonul Badiani Hamment segir einu ástæðuna fyrir því að merkja pelsana eindregna afstöðu PETA gegn grimmd í pelsaiðnaðinum.

„Við merkjum þá til að tryggja að ekki sé hægt að græða á þeim en að þau dýr sem hafa dáið fyrir þessa pelsa geti komið að góðum notum fyrir fólk sem þjáist í kuldanum á Íslandi,“ segir Sonul.

„Ég er ekkert stressaður yfir því að teljast vera fátækur,“ segir Tryggvi Hansen.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sonul Badiani Hamment frá PETA og Tryggvi Hansen sem fékk fjóra pelsa í gær.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ásgerður Jóna Flosadóttir, starfandi formaður hjá Fjölskylduhjálpinni, segist undrast gagnrýni sem fram hafi komið og nefnir sérstaklega ákall Guðrúnar Ögmundsdóttur um að þeir sem stýri velferðarkerfinu „segi stopp“ vegna málsins.

„Mér finnst eins og Guðrún sé að hóta okkur,“ segir Ásgerður. Fjölskylduhjálpin sé langstærstu hjálparsamtökin í matargjöfum á Íslandi. Þau séu rekin án yfirbyggingar. „Það virðist fara afskaplega í taugarnar hjá ráðafólki hjá borginni. Það er skrítið hvað vinstri vængurinn hefur á móti okkur. Alltaf ef hægt er að gagnrýna okkur þá er það gert.“

Sonul Badiani Hamment segir mjög auðvelt að sjá neikvæðar hliðar á hlutum.

„Þetta hefur ekkert að gera með það að draga fólk í dilka eða slíkt. Við óskum þess eins að fólk geti séð það góða í öðrum og það góða sem við erum að reyna að gera.“

> Ef þetta fólk má ekki hlýja sér á þessum minkum þá á ég ekki til orð lengur.
>
> Gunnar Árnason

Gunnar Árnason gerði Tryggva félaga sínum viðvart um pelsana og ók honum í Fjölskylduhjálpina.

„Hann Tryggvi er ekkert eini maðurinn á Íslandi sem býr ekki í húsi. Ef þetta fólk má ekki hlýja sér á þessum minkum þá á ég ekki til orð lengur,“ segir Gunnar.

Auk pelsanna sem Tryggvi fékk var fimm pelsum ráðstafað strax í gær, þar af fóru þrír til félagsins Villikatta sem hyggst nota þá í búr fyrir dýrin. **gar@frettabladid.is**

Jeep

FRUMSÝNING
WRANGLER
28. - 29. janúar

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
Umboðsaðili Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Fiat Professional, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6
270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 11-15

5 ára ábyrgð
„Þegar eitthvað svona gott verður á vegi manns vill maður leyfa öðrum að njóta þess líka.“
Allt er þá þrennt er: Nú kemst ég lengra á eldsneytinu, bíllinn minn mengar minna og ég á fleiri krónur eftir í veskinu. Hvað er hægt að biðja um meira?
Kári Ársælsson
EJ N34
Taktu jákvætt skref inn í framtíðina á nýjum Volkswagen Golf Metan.
Golf Variant Trendline 1.4 TGI, verð frá:
3.190.000 kr.
Volkswagen
www.volkswagen.is
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Loðnuleit lokið en engin ástæða er til bjartsýni

SJÁVARÚTVEGUR Loðnuleit Hafrannsóknastofnunar lauk í síðustu viku og unnið er úr gögnum. Sjómannaverkfall hafði þau áhrif að leitin fór fram með breyttu sniði miðað við upphaflega áætlun.

Leiðangurinn stóð frá 11. til 19. janúar. Bæði skip stofnunarinnar, rannsóknaskipin Árni Friðriksson og Bjarni Sæmundsson, tóku þátt auk grænlenska skipsins Polar Amaroq. Til stóð að tvö uppsjávarskip úr íslenska flotanum tækju þátt í leitinni en ekkert varð úr því vegna sjómannaverkfallsins. Hafrannsóknastofnun sótti um undanþágu vegna leitarinnar, en henni var hafnað af Sjómannasambandi Íslands á fyrstu dögum ársins.

Sigurður Guðjónsson, forstjóri Hafrannsóknastofnunar, vill ekkert gefa upp um útlitið – það sé einfaldlega of snemmt. Ef litið er til mælinga á stærð loðnustofnsins í september og október í fyrra er útlitið svart. Þá ráðlagði Hafrannsóknastofnun að engar loðnuveiðar yrðu stundaðar á vertíðinni 2016/2017. Í ljósi mælinganna á dögunum mun stofnunin endurskoða ráðgjöfina. Hins vegar kom fram í fyrra að allt bendi til þess að veiðistofninn sé mjög lítill, og niðurstaðan í fyrra var sú að ekki hefði um árabil sést eins lítið í rannsóknum Hafrannsóknastofnunar.

Niðurstaðan var afdráttarlaus í haust. Ungloðna, sem myndar hrygningar- og veiðistofninn á vertíðinni 2017/2018, var vestast og sunnan til á svæðinu. Magn ungloðnu var víðast hvar mjög lítið og ekkert fannst úti fyrir Norðurlandi. Einungis mældust rúmlega níu milljarðar fiska eða 88 þúsund tonn. Samkvæmt aflareglu þarf fjöldinn að vera yfir 50 milljörðum til að hægt sé að mæla með upphafsaflamarki fyrir vertíðina 2017/2018. **– shá**

Ísbúð / Ísgerð – Til sölu

Af sérstökum ástæðum er til sölu einkahlutafélag sem rekur ísbúð með eigin framleiðslu, miðsvæðis í Reykjavík.

Öll aðstaða er mjög góð og gert er ráð fyrir kaffisölu og tilheyrandi.

Miklir möguleikar fyrir duglega aðila.
Nánari upplýsingar í síma: 896 0240.

Eldhúsvaskar og -tæki

Í felulitum

Sérþjálfaðir snjófótgönguliðar, bæði frá Suður-Kóreu og Bandaríkjunum, tóku þátt í heræfingu í Pjongchang í gær. Pjongchang er um 200 kílómetra austur af Seúl, höfuðborg Suður-Kóreu. Æfingin var meðal annars haldin með það í huga að undirbúa aðgerðir gegn mögulegri innrás nágrannanna í norðri. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Boðar stórsókn við uppbyggingu innviða

Alþingi kom saman í gær eftir jólafrí og myndun nýrrar ríkisstjórnar. Forystumenn Viðreisnar og Bjartrar framtíðar eru sakaðir um að selja loforð sín ódýrt.

STJÓRNMÁL Alþingi kom saman í gær eftir jólafrí og myndun nýrrar ríkisstjórnar. Ljóst er að samvinna stjórnar og stjórnarandstöðu byrjar ekki vel en samstaða náðist ekki um skipun í nefndir þingsins.

Á fyrstu fundum nýrra þingnefnda verður því kosið um formenn nefndanna en stjórnarflokkarnir hafa meirihluta í öllum nefndum þingsins. Vildu stjórnarandstöðuþingmenn meina að um væri að ræða misbeitingu valds ríkisstjórnarflokkanna. Á síðasta kjörtímabili hafði stjórnarandstaðan tvo nefndarformenn.

Bjarni Benediktsson forsætisráðherra boðaði stórsókn í innviðauppbyggingu á þessu kjörtímabili í stefnuræðu forsætisráðherra. Leiðarstef ríkisstjórnarinnar var um aukna menntun og betri heilbrigðisþjónustu. Einnig sagði Bjarni það forgangsmál nýrrar ríkisstjórnar að vinna að loftslagsmálum og viðhalda jafnvægi í efnahagsmálum.

Ráðherra mismælti sig í ræðunni og sagði ríkisstjórnina hafa aðgerðaáætlun vegna Panamasamkomulagsins, en átti við Parísarsamkomulagið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, gagnrýndi ræðu forsætisráðherra að því leyti að ekkert var rætt um félagslegt réttlæti. „Við vitum að ríkustu tíu prósentin hér eiga þrjá fjórðu alls auðs hér á landi,“ sagði Katrín. Einnig vék hún orðum að nýrri ríkisstjórn og sagði hún Viðreisn og Bjarta framtíð hafa selt nánast flest sín kosningaloforð. Kerfisbreytingarnar sem flokkarnir boðuðu væru litlar sem engar.

Ásta Guðrún Helgadóttir, þingkona Pírata, og Logi Einarsson, formaður Samfylkingar, minntu forsætisráðherra á að hann hafi setið á skýrslu um aflandseignir Íslendinga.

Benedikt Jóhannesson fjármálaráðherra sagði heilbrigðismál í forgangi, umbætur í landbúnaði og sjávarútvegi væru einnig forgangsmál nýrrar ríkisstjórnar sem og stöðugt gengi og jafnrétti kynjanna. „Við höldum í það góða, breytum hinu. Við viljum kerfisbreytingar en engar kollsteypur,“ sagði Benedikt.

Fyrrverandi forsætisráðherra, Sigurður Ingi Jóhannsson, gagnrýndi ræðu Bjarna hvað harðast. Sagði hann stjórnina of veika „Hægt hefði verið að mynda annars konar stjórn sem hefði mun breiðari pólitískari skírskotun en sú hægri stjórn sem var mynduð undir forystu þeirra Engeyjarfrænda. Forsætisráðherra var mæta vel kunnugt um það. En sá á kvölina sem á völina og 25 prósent ánægja er niðurstaðan með það val.“

sveinn@frettabladid.is

BOSS
HUGO BOSS
SAND
strellson
POLO
RALPH LAUREN
ARMANI
COLLEZIONI
eterna
VAN KOLLEM
MADISON PARK • NY
gardeur
HUGO
HUGO BOSS
PETER VAN HOLLAND
FINUCCI
collezione
bugatti
Stenströms
BELLINI
collezione
LLOYD
Herra
lagerinn
outlet
líka fyrir konur
Hreinsun!
80%
afsláttur
af öllum vörum
lokadagar
Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Í fremstu röð

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Tónlistin er mikilvægur þáttur í lífi okkar allra. Í gleði jafnt sem í sorg þá er tónlistin aldrei langt undan fremur en í blessuðum hversdeginum enda býr hún yfir eiginleikum sem bæta lífsgæði okkar og meira til. Tónlistin er líka þroskandi, getur hjálpað okkur að skilja heiminn betur, gera lærdóm léttari og allt fallegra og betra. Vandinn er bara að við göngum allt of oft að henni sem gefinni. Sem sjálfsögðu og sjálfsprottnu fyrirbæri sem þarf ekkert endilega að leggja rækt við eða sinna í dagsins önn. En það er ekki þannig. Langt frá því.

Tónlistarkennarar og stjórnendur í tónlistarskólum hafa nú í meira en ár verið samningslausir og lítið sem ekkert virðist þokast til betri vegar. Kjör stéttarinnar hafa dregist verulega aftur úr kjörum samanburðarstétta frá því 2008, þegar ráðist var í stórfelldan niðurskurð á fjármagni til tónlistarskólanna, og þrátt fyrir verkfallsaðgerðir 2014 ber stéttin enn skarðan hlut frá borði. Fyrir skömmu afhentu tónlistarkennarar, sem tilheyra grasrótarhópi innan Félags kennara og stjórnenda í tónlistarskólum, Degi B. Eggertssyni ályktun þar sem vonbrigði yfir þessari döpru stöðu eru tíunduð. Að auki er þar skorað á borgarstjórn að ræða tvær grundvallarspurningar í málinu: „Hver er stefna borgarinnar gagnvart tónlistarkennslu og sambærilegri launasetningu tónlistarskólakennara miðað við aðra kennarahópa í kennarasamtökum landsins? Hvað vill borgin gera til að liðka fyrir því að hægt verði að ganga frá kjarasamningi sem sátt ríkir um?“

Þetta eru góðar og gildar spurningar sem borgarstjórn mun vonandi ekki láta nægja að taka til vandaðrar umræðu heldur svara með skýrum og skilmerkilegum hætti. Vegna þess að málið snýst ekki einvörðungu um kaup og kjör viðkomandi stéttar heldur viðhorf viðkomandi stjórnvalds til tónlistarmenntunar í landinu til lengri tíma litið.

Íslenskir tónlistarmenn hafa löngum, ekki síst sökum smæðar markaðarins, haft þann háttinn á að hafa kennslu að hlutastarfi til þess að geta framfleytt sér af tónlistinni. Þessu hafa í raun bæði nemendurnir og tónlistarlífið í heild sinni notið góðs af vegna þess að tónlistarmenn í fremstu röð miðla innan tónlistarskólanna þekkingu sinni og færni. Og þetta hefur óneitanlega átt stóran þátt í að skila okkur ótrúlegum fjölda tónlistarfólks í fremstu röð á undangengnum árum.

En með sífellt versnandi kjörum þeirra sem sinna tónlistarkennslu er hætt við að þetta breytist til hins verra og það getur gerst hratt og haft verulega slæmar afleiðingar fyrir íslenskt tónlistarlíf. Ungt og vel menntað tónlistarfólk sækir sér síður kennsluréttindi í sínu námi vegna þess að það sér lítinn sem engan hag af fyrirkomulaginu og leitar annarra ráða til þess að framfleyta sér og sínum. Haldi þessi þróun áfram getur það jafnvel leitt til skorts á hæfu tónlistarfólki með kennsluréttindi og það veit ekki á gott, þvert á móti. Þess vegna bíða ekki aðeins samningslausir tónlistarkennarar í fremstu röð eftir svörum frá borginni heldur allir þeir sem láta sig tónlistina í landinu einhverju varða.

> **En með sífellt versnandi kjörum þeirra sem sinna tónlistarkennslu er hætt við að þetta breytist til hins verra og það getur gerst hratt og haft verulega slæmar afleiðingar fyrir íslenskt tónlistarlíf.**

Halldór

Frá degi til dags

Ágætis verk

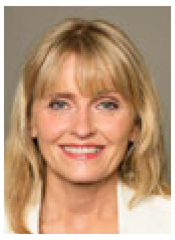
Snemma á ráðherraferlinum réð Sigmundur Davíð Gunnlaugsson nýjan upplýsingafulltrúa fyrir ríkisstjórnina. Sá var Sigurður Már Jónsson. Sem upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar sendi hann tilkynningar til fjölmiðla og reyndi að tukta þá blaðamenn til sem ráðherranum þótti ekki skrifa um sig af tilhlýðilegri virðingu. Bjarni Benediktsson hefur oftar en einu sinni kvartað undan skrifum um sig í fjölmiðlum. Sú staðreynd að eitt fyrsta verk hans í starfi ráðherra var að endurráða Sigurð Má bendir kannski til þess að honum þyki sá síðarnefndi hafa skilað ágætu verki.

Senuþjófurinn

Talandi um Sigmund Davíð, þá klóruðu margir sér í kollinum í gær þegar þingmaðurinn birti mynd af hráu hakki á tekexi sem hann sagði ágætis máltíð. Það breytir ýmsu að hverfa úr stóli ráðherra og verða óbreyttur þingmaður. Eitt er að þá þurfa menn ekki lengur að verjast ágangi fjölmiðlamanna með aðstoð launaðra starfsmanna. Og sumir þingmenn grípa hvert tækifæri sem gefst til þess að stela athygli almennings. Sennilegast er Sigmundi Davíð þetta ljóst. Og kannski má búast við því að ráðherrann nýti hugmyndaflugið vel til að minna á sig. Það væri þá bara byrjunin að sýna matseðilinn.

jonhakon@frettabladid.is

Heilsueflandi sund og bókalán án endurgjalds



Heiða Björg Hilmisdóttir
borgarfulltrúi

Reykjavík er heilsueflandi samfélag sem þýðir að við sem sitjum í borgarstjórn og í ráðum borgarinnar eigum stöðugt að vera að leita leiða til að bæta bæði hið manngerða og félagslega umhverfi íbúa, draga úr ójöfnuði og draga úr tíðni og afleiðingum langvinnra sjúkdóma eða langvinns atvinnuleysis með margvíslegu forvarna- og heilsueflingarstarfi.

Einnig menningarkort

Ein af fjölmörgum ráðstöfunum er að ráðgjafar á þjónustumiðstöðvum borgarinnar geta boðið fólki sem fær fjárhagsaðstoð til framfærslu, eða hefur verið án atvinnu í lengri tíma, upp á að fara í sund og að fá lánaðar bækur á bókasöfnum borgarinnar án þess að greiða fyrir það. Í ár mun menningarkortið einnig standa þessum hópi fólks til boða sem inniber aðgengi að söfnum borgarinnar.

Getur skipt sköpum

Rannsóknir hafa sýnt að það að vera atvinnulaus til lengri tíma er hættulegt bæði andlegri og líkamlegri heilsu viðkomandi og jafnvel fjölskyldu hans. Það að koma sér upp rútínu og virkni getur skipt sköpum og því getur þessi tiltölulega ódýra leið borgarinnar skipt sköpum fyrir þessa einstaklinga.

Öryrkjar, eldri en 67 ára og starfsmenn borgarinnar geta einnig farið í sund í Reykjavík án þess að greiða fyrir það þar sem við viljum auðvelda þessum hópum fólks að stunda þær heilsulindir sem sundlaugarnar okkar eru sannarlega. Til að stuðla að þeirra heilbrigði og um leið að góðu samfélagi.

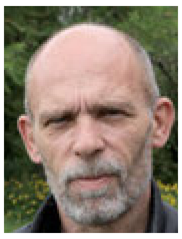
Samfélag fyrir alla

Sjálfstæðismenn hafa verið á móti þessu og reyndar hafa þeir líka lagt til tuga prósenta lækkun fjárhagsaðstoðar til framfærslu sem er um 180 þúsund í dag. Þarna má sjá skýran áherslumun í pólitík, við viljum byggja samfélag fyrir alla en ekki bara suma.

> **Þarna má sjá skýran áherslumun í pólitík, við viljum byggja samfélag fyrir alla en ekki bara suma.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Hin kæruglaða Landvernd



Halldór Kvaran
stjórnarformaður Fannborgar ehf.

Framkvæmdastjóri Landverndar beinir því til nýrrar ríkisstjórnar að kanna „hvort og þá hvernig megi takmarka fjölda ferðamanna sem koma til Íslands á meðan tekist er á við helstu áskoranir ferðaþjónustunnar“. Ráðherrar hljóta að spyrja kontóristann á móti hvernig þeir kranar skuli líta út sem hann vill setja upp á Keflavíkurflugvelli og Seyðisfirði og skrúfa frá eða fyrir eftir atvikum til að fjölga eða fækka ferðamönnum. Auðvitað er þetta þvæla eins og margt annað sem kemur úr þessari átt.

Í sömu grein í Fréttablaðinu, 18. janúar 2017, rekur framkvæmdastjórinn hnýflana í uppbyggingaráform okkar hjá Fannborg ehf., félaginu sem annast ferðaþjónustu í Kerlingarfjöllum. Fram kemur að hann hefur komið sér upp skammarfrasanum „láglendisvæðingu hálendisins“ til tala niður starfsemi okkar og annarra sem reka ferðaþjónustu á hálendinu og þekkja best þarfir og óskir viðskiptavina og hvernig skuli uppfylla þær.

Við viljum einfaldlega skapa gestum okkar sómasamlegar aðstæður til að sofa, borða og fara á snyrtingu. Slíkum frumþörfum telur Landvernd að fólk eigi að sinna á láglendi, takk fyrir!

Landvernd reynir að bregða fyrir okkur fæti og eyðileggja áform um að reisa gistihús í Kerlingarfjöllum. Með framkvæmdinni er brugðist við eftirspurn og álagi sem fylgir fjölgun ferðamanna. Við færum ferðaþjónustuna í áföngum undir eitt þak í nýju húsi á tveimur hæðum og hverfum jafnframt frá rekstri smáhýsa. Þetta gerist á skipulögðu þjónustusvæði í þröngum dal í útjaðri Kerlingarfjalla og stuðlar að umhverfisvænni og öflugri, sjálfbærri starfsemi. Landvernd hefur sterkar skoðanir á útliti gistihússins en hefur ekki vikið að lykilatriðum á borð við kolefnisfótspor eða sjálfbærni í þráhyggjuatlögum sínum að áformum okkar og framkvæmdum. Rétt er samt að nefna að Landverndarmenn ráðlögðu okkur að byggja eitthvað sem líktist veiðihúsum í Afríku og kváðust geta réttlætt að víkja frá umhverfisviðmiðum ef hönnuð væru hús sem væru þeim að skapi!

Fannborg ehf. hóf framkvæmdir við fyrsta áfanga gistihúss í Ásgarði og fór í einu og öllu eftir lögum og reglum við undirbúninginn. Tilskilið var að meta umhverfisáhrif framkvæmdanna í heild sinni þegar farið væri í næsta áfanga. Þannig úrskurðaði Skipulagsstofnun og vísaði til umsagna sex aðila af sjö þar sem ekki var talin þörf á mati á umhverfisáhrifum strax. Sá sjöundi vildi íhuga að meta umhverfisáhrifin strax við fyrsta áfanga. Til þeirrar umsagnar vísaði Landvernd í kæru sinni og kröfu um að framkvæmdir skyldu stöðvaðar og umhverfisáhrifin metin. Aðrar umsagnir skiptu samtökin ekki máli, þau tíndu bara þann mola úr boxinu sem hentaði þeim og bragðaðist best.

Hefði getað haft bein áhrif

Reyndar var það svo að við höfðum hafið undirbúning að mati á umhverfisáhrifum þegar Landvernd kærði og það vissu Landverndarmenn en kærðu samt. Í þessu ferli buðum við samtökunum að koma að málinu með því að fá upplýsingar og taka þátt í verkstýringu mats á umhverfisáhrifum. Þannig hefði Landvernd getað haft bein áhrif á umfang og eðli matsins. Nei, Landvernd hafnaði boðinu með þeim skýringum að þá myndu samtökin síður geta kært það sem þeim kynni að mislíka í verkefninu! Reyndar mátti skilja á formanni Landverndar í útvarpsviðtali á dögunum að kæruvaðallinn væri markmið í sjálfu sér. „Þannig reynum við að láta finna fyrir okkur“ og „stugga við kerfinu“, sagði hann orðrétt.

Aðstandendur ferðaþjónustu í Kerlingarfjöllum hafa háleit markmið í umhverfis- og landverndarmálum og framfylgja þeim ákveðið. Við lítum til þess með stolti að hafa á síðustu árum lagt um 2.000 dagsverk í umhverfistengd verkefni: slóðagerð, merkingu gönguleiða og viðhald. Þá höfum við hreinsað rusl meðfram Kjalvegi og fjarlægt girðingarleifar á Hrunamannaafrétti. Við leggjum metnað okkar í að ganga vel um landið og berum virðingu fyrir umhverfinu.

Við göngum hart fram gegn utanvegaakstri af öllu tagi, kærum alvarleg brot til lögreglu en veitum öðrum áminningu. Við undanskiljum engan í þeim efnum, ekki heldur framkvæmdastjóra Landverndar sem ók út fyrir veg á Kjalarsvæðinu sumarið 2016 í vettvangsferð vegna kærumála samtakanna í tilefni af framkvæmdum þar. Það sem helst hann varast vann varð þó að koma yfir hann. Aðfinnslu minni var vel tekið og honum sá að sér en þarna rifjaðist upp að óskiljanlegt andóf Landverndar gegn endurbótum á hálendisvegum getur við ákveðnar aðstæður leitt til þess að menn sjá sér hag í því að aka út fyrir vegslóðana og hugsa ekki um afleiðingarnar.

Það verður að segjast að öfgar, fúsk og ófagleg vinnubrögð hafa á síðari tímum einkennt framgöngu Landverndar í vaxandi mæli. Nýleg undirskriftasöfnun sýnir að meira að segja stuðningur eigin félagsmanna við framgöngu forystu samtakanna er takmarkaður. Ímynd Landverndar er verulega löskuð og fleiri og fleiri líta nú á hana sem öfgasamtök. Vonandi að breyting verði þar á og stjórn Landverndar endurstilli kompásinn.

> **Við viljum einfaldlega skapa gestum okkar sómasamlegar aðstæður til að sofa, borða og fara á snyrtingu. Slíkum frumþörfum telur Landvernd að fólk eigi að sinna á láglendi, takk fyrir!**

GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

INNKÖLLUN HLUTABRÉFA

Stjórn Gámaþjónustunnar hf., kt. 410283-0349, hefur ákveðið að hlutabréf í félaginu verði tekin til rafrænnar skráningar í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. Rafræn skráning tekur gildi 30. apríl 2017, kl. 9:00 árdegis. Frá þeim tíma ógildast hin áþreifanlegu hlutabréf í félaginu í samræmi við ákvæði laga um rafræna eignaskráningu verðbréfa.

Öll hlutabréf í félaginu verða tekin til rafrænnar skráningar. Hlutabréfin eru öll í einum flokki, gefin út á nafn og kennitölu hluthafa.

Við rafræna útgáfu hlutabréfanna er nafnverð hluta ákveðið ein króna eða margfeldi þar af. Greiði Gámaþjónustan hf. arð á komandi árum verður það gert í gegnum kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf.

Hér með er skorað á alla eigendur framangreindra hlutabréfa, sem telja nokkurn vafa leika á að eignahald þeirra sé réttilega fært í hlutaskrá Gámaþjónustunnar hf., að staðreyna skráninguna með fyrirspurn til Bernharðs Hreinssonar, skrifstofustjóra félagsins á skrifstofu félagsins að Berghellu 1, Hafnarfirði eða með tölvupósti á netfangið bernhard@gamar.is. Komi í ljós við slíka könnun að eigendaskipti hafi ekki verið skráð ber eigendum að færa sönnur á þau gagnvart félaginu innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar.

Enn fremur er skorað á alla þá sem eiga takmörkuð réttindi til framangreindra hlutabréfa, svo sem veðréttindi, að koma þeim á framfæri við fullgilda reikningsstofnun, sem gert hefur aðildarsamning við Nasdaq verðbréfamiðstöð hf., innan þriggja mánaða frá síðari birtingu innköllunar þessarar.

Að lokinni rafrænni skráningu geta hluthafar falið reikningsstofnun umsjón með eignarhlut sínum í félaginu til að geta framselt hluti sína, svo sem vegna sölu eða skipta. Hluthafar munu fá sendar tilkynningar og reikningsyfirlit í samræmi við ákvæði reglugerðar nr. 397/2000.

Hluthöfum félagsins verður send skrifleg tilkynning þar sem framangreint er kynnt.

Stjórn Gámaþjónustunnar hf.

Andaðu með nefinu

2í1
- Loft innan fárra mínútna
- Ilmur af mentól og eukalyptus

Otrivin/Otrivin Junior/Otrivin Comp/Otrivin Menthol nefúði, lausn. Inniheldur Xýlómetazólínhýdróklóríð. Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Otrivin®

markhönnun ehf

nettó

HEILSU OG LÍFSSTÍLSBLAÐ NETTÓ

128 SÍÐUR AF FRÓÐLEIK OG FRÁBÆRUM TILBOÐUM

Nýtt

Próteinstykki úr jurtapróteini frá

SUNWARRIOR

25% AFSLÁTTUR

SOL GOOD VEGAN PRÓTEINSTYKKI
224 KR/PK
~~VERÐ ÁÐUR: 299 KR/PK~~

OFURTILBOÐ DAGANA 25.-27. JANÚAR

HVERT TILBOÐ GILDIR Á TILGREINDUM DEGI EN AÐRA DAGA ERU SÖMU VÖRUR Á ALLT AÐ 25% AFSLÆTTI.

MIÐVIKUDAGUR 25. JAN

Tilboð dagsins

Nýtt

40% AFSLÁTTUR

FULFIL ORKUBARIR
2 BRAGÐTEGUNDIR
~~VERÐ ÁÐUR: 299 KR/STK~~
40% | 179 KR/STK

FIMMTUDAGUR 26. JAN

Tilboð dagsins

40% AFSLÁTTUR

NOW VÍTAMÍN D-3
120 PERLUR (2000 IU)
OG 180 PERLUR (1000 IU)
~~VERÐ ÁÐUR:1.499 KR/STK~~
40% | 899 KR/STK

FÖSTUDAGUR 27. JAN

Tilboð dagsins

50% AFSLÁTTUR

GULI MIÐINN C-1000 VÍTAMÍN
60 TÖFLUR
~~VERÐ ÁÐUR: 1.129 KR/STK~~
50% | 565 KR/STK

Sólgæti

100% LÍFRÆNT RÆKTAÐ · 100% ORGANIC

ALLAR VÖRUR Á 25% AFSLÆTTI

25% AFSLÁTTUR

ÁN VIÐBÆTTS SYKURS

LÍFRÆNT · ÁN LAKTÓSA · VEGAN

25% AFSLÁTTUR

af öllum the berry company safadrykkjum

Tilboðin gilda 25. janúar - 5. febrúar 2016

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

FULLT AF **HEILSUFRÓÐLEIK**

25. JANÚAR - 5. FEBRÚAR

ALLT AÐ **25%** AFSLÁTTUR

fairtrasa®
sustainable fair trade

25% AFSLÁTTUR

af öllum Fairtrasa ávöxtum og grænmeti

HIMNESK HOLLUSTA

HEILBRIGÐ SKYNSEMI

BIO LÍFRÆNT ORGANIC

ALLAR VÖRUR Á **25%** AFSLÆTTI

NOW®

Gæði • Hreinleiki • Virkni

ALLAR NOW VÖRUR Á **25%** AFSLÆTTI

IRONMAXX®

FÆÐUBÓTAREFNI Í SÉRFLOKKI

25-50% AFSLÁTTUR

KYNNINGAR
Í VERSLUNUM NETTÓ

Fjöldinn allur af fróðlegum kynningum og námskeiðum í verslunum Nettó á Heilsu- & lífsstílsdögum

NETTÓ GRANDA

Mið	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
Fim	14:00 - 16:00	Saga Pro: Þú ferð lengra með Saga Pro - kynning
	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
	16:00 - 19:00	**Guðrún Bergmann:** Now fæðubótarefni - fræðsla

NETTÓ MJÓDD

Mið	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
Fim	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
	15:00 - 20:00	HH hnetu- og kókosbitar og Bai drykkir - kynning
	16:00 - 18:00	**Ragga Nagli** - fræðsla og smakk
	17:00 - 19:00	**Víðir Þór,** heilsufræðingur: Terranova - kynning

NETTÓ GLERÁRTORGI

Mið	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
Fim	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
	15:00 - 19:00	Vegan express og Bai bubbles - kynning
	20:00 - 21:00	*Eldhús grænkerans* - kynning og smakk

NETTÓ BÚÐARKÓR

Fim	14:00 - 16:00	Saga Pro: Þú ferð lengra með Saga Pro - kynning

NETTÓ HAFNARFIRÐI

Fim	15:00 - 19:00	GeoSilica, íslenska kísilsteinefnið - kynning og smakk

NETTÓ KROSSMÓI

Fim	15:00 - 18:00	Fulfil vítamín- og próteinbarir - kynning
	20:00 -	Heilsukvöld Nettó með **Ásdísi grasalækni**

Veldu lífrænt, heilnæmt og hollt

ALLAR BIONA VÖRUR Á **25%** AFSLÆTTI

biona ORGANIC

Organic Pizza

399 KR/STK

Tilboð

ØKOLOGISK

www.netto.is

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Kristján Andrésson stýrði sænska liðinu til sigurs í fimm leikjum af sjö á heimsmeistaramótinu í Frakklandi sem var hans fyrsta stórmót. Hér sést hann á hliðarlínunni hjá Svíum. NORDICPHOTOS/GETTY

HM-múrinn hjá íslenskum þjálfurum

Kristján Andrésson komst lengst íslenskra handboltaþjálfara á HM í Frakklandi en tókst ekki að verða fyrsti Íslendingurinn sem fer með karlalandslið í leiki um verðlaun á heimsmeistaramóti í handbolta. Svíar töpuðu fyrir Frökkum eftir mikinn spennuleik í gær.

HANDBOLTI Kristján Andrésson varð fyrr í þessum mánuði fimmtándi íslenski handboltaþjálfarinn sem stýrir landsliði á heimsmeistaramóti karla í handbolta þegar hann mætti með sænska landsliðið til leiks á móti Barein 13. janúar.

Framtíðin er vissulega sænska liðsins en litlu munaði þó á móti Frökkum í átta liða úrslitunum í gærkvöldi þar sem Frakkar höfðu á endanum betur eftir mikinn spennuleik. Undanúrslitin voru innan seilingar og það verður fróðlegt að fylgjast með framhaldinu hjá liðinu. Kristján var síðasta íslenska vonin að komast í gegnum HM-múrinn sem hefur reynst íslenskum þjálfurum svo svakalega erfiður.

Það er ekki hægt að kvarta yfir byrjun Kristjáns enda vann liðið fyrstu sjö leiki sína undir hans stjórn, fyrst tvo leiki í undankeppni EM í nóvember, þá þrjá undirbúningsleiki fyrir HM í upphafi ársins og loks tvo fyrstu leiki sína á HM. Fyrsta tapið kom í leik á móti Dönum 16. janúar þar sem aðeins stórbrotin markvarsla Niklas Landin kom í veg fyrir sænskan sigur.

Danski markvörðurinn varði 23 skot og níu skotum meira en kollegi hans í sænska markinu og Dönum tókst að landa tveggja marka sigri í lokin. Svíar svöruðu þessu tapi með því að vinna næstu þrjá leiki sína með 12,3 mörkum að meðaltali, alla á móti liðum sem fóru í sextán liða úrslit keppninnar. Svíar unnu 19 marka sigur á Hvít-Rússum í sextán liða úrslitunum og mættu svo heimamönnum, Frökkum, í gær.

Þegar á hólminn var komið lenti Kristján á HM-múr íslenskra þjálfara sem ætlar heldur betur að reynast okkar mönnum erfiður.

Íslenskir þjálfarar hafa oftar en einu sinni unnið til verðlauna og komið landsliðum í leiki um verðlaun á Evrópumeistaramótum og Ólympíuleikum. Nú síðast í fyrra unnu Þjóðverjar Evrópumeistaratitilinn undir stjórn Dags Sigurðssonar og Danir urðu Ólympíumeistarar undir stjórn Guðmundar Guðmundssonar. Ísland hefur unnið verðlaun á báðum mótum og í bæði skiptin undir stjórn Guðmundar (silfur á ÓL 2008 og brons á EM 2010). Þegar kemur að heimsmeistaramótum hefur annað verið uppi á teningnum.

> Íslensku þjálfararnir fjórir unnu samtals sextán leiki á HM í Frakklandi.

Fyrir heimsmeistaramótið í Frakklandi höfðu tveir íslenskir þjálfarar komið liðum sínum upp í fimmta sæti en enginn hafði komið liði sínu í leiki um verðlaun.

Íslenska landsliðið náði fimmta sætinu undir stjórn Þorbjarnar Jenssonar á HM í Kumamoto árið 1997 þegar liðið vann sjö af níu leikjum sínum, þar á meðal níu marka sigur á Júgóslövum í riðlinum og níu marka sigur á Spánverjum í leik um sæti. Eina tapið kom á móti Ungverjum í átta liða úrslitunum. Ekki í síðasta sinn sem íslensk handboltahjörtu brustu við tap fyrir Ungverjum.

Guðmundur Guðmundsson náði að jafna árangur Þorbjarnar á HM í Katar fyrir tveimur árum þegar Danir tryggðu sér fimmta sætið með fjögurra marka sigri á Króötum. Danska liðið hafði dottið út úr átta liða úrslitunum eftir eins marks tap á móti Spáni en það var eina tap liðsins á mótinu.

Þorbjörn hafði fyrir tæpum tuttugu árum bætt met þeirra Hallsteins Hinrikssonar (6. sæti á HM 1961) og Bogdans Kowalczyk (6. sæti á HM í Sviss 1986) en Þorbjörn Jensson var einmitt fyrirliði íslenska liðsins sem náði sjötta sætinu á HM í Sviss fyrir rúmum þrjátíu árum síðan.

Íslenskur handboltaþjálfari hefur þó vissulega stýrt liði til sigurs á heimsmeistaramóti. Undir stjórn Þóris Hergeirssonar hefur norska kvennalandsliðið orðið heimsmeistari tvisvar sinnum, unnið þrenn verðlaun á heimsmeistaramóti og spilað um verðlaun á þremur af fjórum heimsmeistaramótum undir stjórn Selfyssingsins. Versti árangur hans á heimsmeistaramóti, 5. sæti á HM í Serbíu 2013, er áfram besti árangur íslensks þjálfara á HM karla. **ooj@frettabladid.is**

Besta gengi íslensks þjálfara í sögu HM karla í handbolta

5. sæti
Þorbjörn Jensson
á HM í Kumamoto 1997
Guðmundur Guðmundsson með Danmörk á HM í Katar 2015

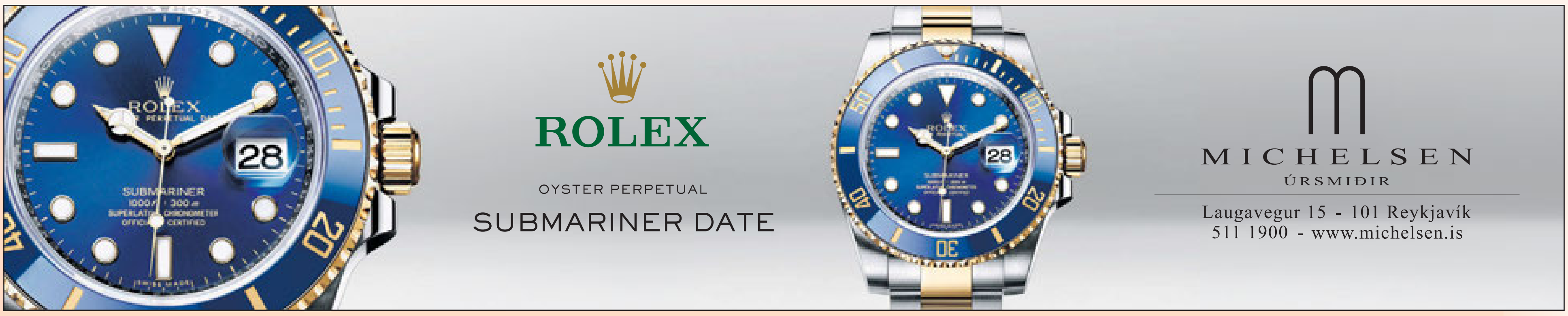
6. sæti
Hallsteinn Hinriksson
á HM í Vestur-Þýskaland 1961
Bogdan Kowalczyk
á HM í Sviss 1986
Guðmundur Guðmundsson
á HM í Svíþjóð 2011
Kristján Andrésson með Svíþjóð á HM í Frakklandi 2017

7. sæti
Guðmundur Guðmundsson
á HM í Portúgal 2003
Dagur Sigurðsson
með Þýskaland á HM í Katar 2015

8. sæti
Þorbergur Aðalsteinsson
á HM í Svíþjóð 1993
Alfreð Gíslason
á HM í Þýskalandi 2007

9. sæti
Karl G. Benediktsson
á HM í Tékkóslóvakíu 1964
Dagur Sigurðsson
með Þýskaland á HM í Frakklandi 2017

10. sæti
Hallsteinn Hinriksson
á HM í Vestur-Þýskaland 1958
Bogdan Kowalczyk
á HM í Tékkóslóvakíu 1990
Guðmundur Guðmundsson
með Danmörk á HM í Frakklandi 2017



MARKAÐURINN

Miðvikudagur 25. janúar 2017 — 3. tölublað | 11. árgangur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSINS UM VIÐSKIPTI OG FJÁRMÁL

Bónusar hjá Glitni tikka inn

Bónuskerfi Glitnis virkjaðist í síðustu viku. Bónuspotturinn nemur í dag allt að 1,5 milljörðum. Örfáir íslenskir stjórnendur eiga rétt á um fjórðungi fjárhæðarinnar. Stjórnarmenn fá hundruð milljóna á mann í sinn hlut. »4

Bónuspotturinn orðinn 875 til 1.525 milljónir

»2

Vill kaupa virkjun

MJDB ehf. vill kaupa Hellisheiðarvirkjun af Reykjavíkurborg, Akraneskaupstað og Borgarbyggð. Félagið er að stærstum hluta í eigu Magnúsar B. Jóhannessonar, framkvæmdastjóra hjá America Renewables í Kaliforníu.

»6

Verðhjöðnunargildran

„Frá íslenskum sjónarhóli þýðir þetta að Ísland mun sennilega ekki lengur flytja inn verðbólguhjöðnun frá Evrópu á komandi árum og að vextir í Evrópu muni hækka örlítið.“

»8

Netflix og framtíðin

„Netflix kann að vera framtíðin, en þeir eiga langt í land með að sýna álíka arðsemi til hluthafa sinna og hefðbundnu risarnir á markaðnum.“

Herragarðurinn rekur verslanir í Kringlunni og Smáralind. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Um 39 milljóna gróði af sölu á herrafatnaði

Einkahlutafélagið Föt og skór, eigandi Herragarðsins, var rekið með 39 milljóna króna hagnaði árið 2015. Afkoman var jákvæð um 205 milljónir árið 2014 en það ár seldi félagið hlutabréf fyrir 95 milljónir króna.

Þetta kemur fram í nýjum ársreikningi félagsins sem skilað var inn til ársreikningaskrár Ríkisskattstjóra rétt fyrir áramót. Samkvæmt honum námu eignir þess 746 milljónum í árslok 2015 en skuldirnar 701 milljón. Rekstrartekjur námu þá 1,2 milljörðum króna og lækkuðu um 6,5 prósent milli ára. Föt og skór á og rekur verslanir Herragarðsins í Kringlunni og Smáralind.

764

milljónir króna var verðmatið á eignum eiganda Herragarðsins í árslok 2015.

Í reikningnum er einnig tekið fram að félagið reki aðrar verslanir en ein þeirra er Boss-búðin í Kringlunni. Það á einnig helmingshlut í fasteignafélaginu Suður67 ehf. Föt og skór er í eigu Hákons Magnússonar, Rósu Sigurðardóttur og 1967 ehf. – hg

Vill að ríkið selji húsnæði fyrir 45 milljarða króna

Viðskiptaráð telur mikil tækifæri fólgin í því að draga úr opinberu eignarhaldi fasteigna hér á landi og leggur til að ríkið selji fermetra fyrir 45 milljarða króna. Telur ráðið hagkvæmt að einkaaðilar fái að kaupa einn ef hverjum fjórum fermetrum í eigu ríkisins sem sé umsvifamesti rekstraraðili fasteigna á Íslandi.

Þetta kemur fram í nýrri úttekt Viðskiptaráðs á umsvifum ríkisins á íslenskum fasteignamarkaði sem verður kynnt í dag. Segir þar að ríkissjóður eigi alls 880 þúsund fermetra af húsnæði í um eitt þúsund fasteignum.

„Nýting þessara fasteigna er óhagkvæm, en ríkisstofnanir nota tvöfalt fleiri fermetra á hvern starfsmann en alþjóðleg viðmið segja til um. [...] Til að setja þessi umsvif ríkisins á fasteignamarkaði í samhengi má nefna að flatarmál Laugardalsvallar er sjö þúsund fermetrar og flatarmál Kringlunnar er fjörutíu þúsund fermetrar. Fasteignir ríkissjóðs jafngilda því um 125 knattspyrnuvöllum eða 22 Kringlum að stærð.“ – hg

MARKAÐURINN
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Netfang **ritstjorn@markadurinn.is** | Sími **512 5000** | Fax **512 5301**
Ritstjóri **Hörður Ægisson** **hordur@frettabladid.is**
Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Netfang auglýsingadeildar **auglysingar@markadurinn.is** Veffang visir.is

Stjórn OR hafnaði tilboði sem barst í virkjunina 2. desember. Kom þá fram að engin ákvörðun hefði verið tekin um sölu virkjanasamstæðu OR og að slíkt væri ekki á færi stjórnar heldur eigenda fyrirtækisins.

Lagði fram tilboð í Hellisheiðarvirkjun

MJDB ehf. sendi Reykjavík, Akranesi og Borgarbyggð tilboð í Hellisheiðarvirkjun. Félagið er í eigu íslensks framkvæmdastjóra America Renewables í Kaliforníu. Bókfært virði þriggja virkjana ON nemur um 107 milljörðum króna

Einkahlutafélagið MJDB vill kaupa Hellisheiðarvirkjun af Reykjavíkurborg, Akraneskaupstað og Borgarbyggð. Sveitarfélögin þrjú fengu fyrr í mánuðinum tilboð í eignarhluti sína en Orkuveita Reykjavíkur (OR) hafnaði um miðjan desember tilboði sama félags í virkjunina í annað sinn. Útlit er fyrir að forsvarsmenn sveitarfélaganna fundi um málið á næstu vikum.

MJDB er að stærstum hluta í eigu Magnúsar B. Jóhannessonar, framkvæmdastjóra hjá America Renewables í Kaliforníu, en í samtali við Markaðinn vildi hann ekki tjá sig um tilboðin eða það hvort aðrir innlendir eða erlendir fjárfestar komi að þeim. Magnús á 70 prósenta hlut í MJDB en lögmannsstofan Lagahvoll er skráð fyrir 30 prósentum. Daði Bjarnason, stofnandi og einn eigenda Lagahvols, vildi ekki tjá sig um málið og vísaði á Magnús. America Renewables var stofnað árið 2009

Magnús B. Jóhannesson, framkvæmdastjóri hjá America Renewables

og er einkahlutafélag með höfuðstöðvar í borginni Rolling Hills í Kaliforníu. Samkvæmt heimasíðu fyrirtækisins hefur það komið að ýmsum verkefnum sem tengjast endurnýjanlegum orkugjöfum.

Hellisheiðarvirkjun er í eigu Orku náttúrunnar (ON), dótturfélags Orkuveitu Reykjavíkur (OR). Reykjavíkurborg á 93,54 prósenta hlut í OR, Akraneskaupstaður 5,53 prósent og Borgarbyggð 0,93 prósent. Samkvæmt upplýsingum frá Orkuveitu Reykjavíkur hefur ekki farið fram verðmat á Hellisheiðarvirkjun. Bókfært virði virkjana ON í árslok 2015 var um 950 milljónir Bandaríkjadala eða 107 milljarðar króna miðað við núverandi gengi. Bróðurpart þeirrar upphæðar má rekja til Hellisheiðarvirkjunar þar sem Nesjavallavirkjun hefur verið afskrifuð að verulegu leyti og Andakílsárvirkjun er komin til ára sinna.

Gunnlaugur A. Júlíusson, sveitarstjóri Borgarbyggðar, segist ætla að ræða tilboðið við meðeigendur sveitarfélagsins í OR. Regína Ásvaldsdóttir, bæjarstjóri Akraneskaupstaðar, segir að tilboðið í 5,53 prósenta eign bæjarins verði tekið fyrir í bæjarráði á morgun. S. Björn Blöndal, formaður borgarráðs Reykjavíkurborgar, staðfestir að tilboðið hefur ekki enn komið inn á borð borgarráðs.

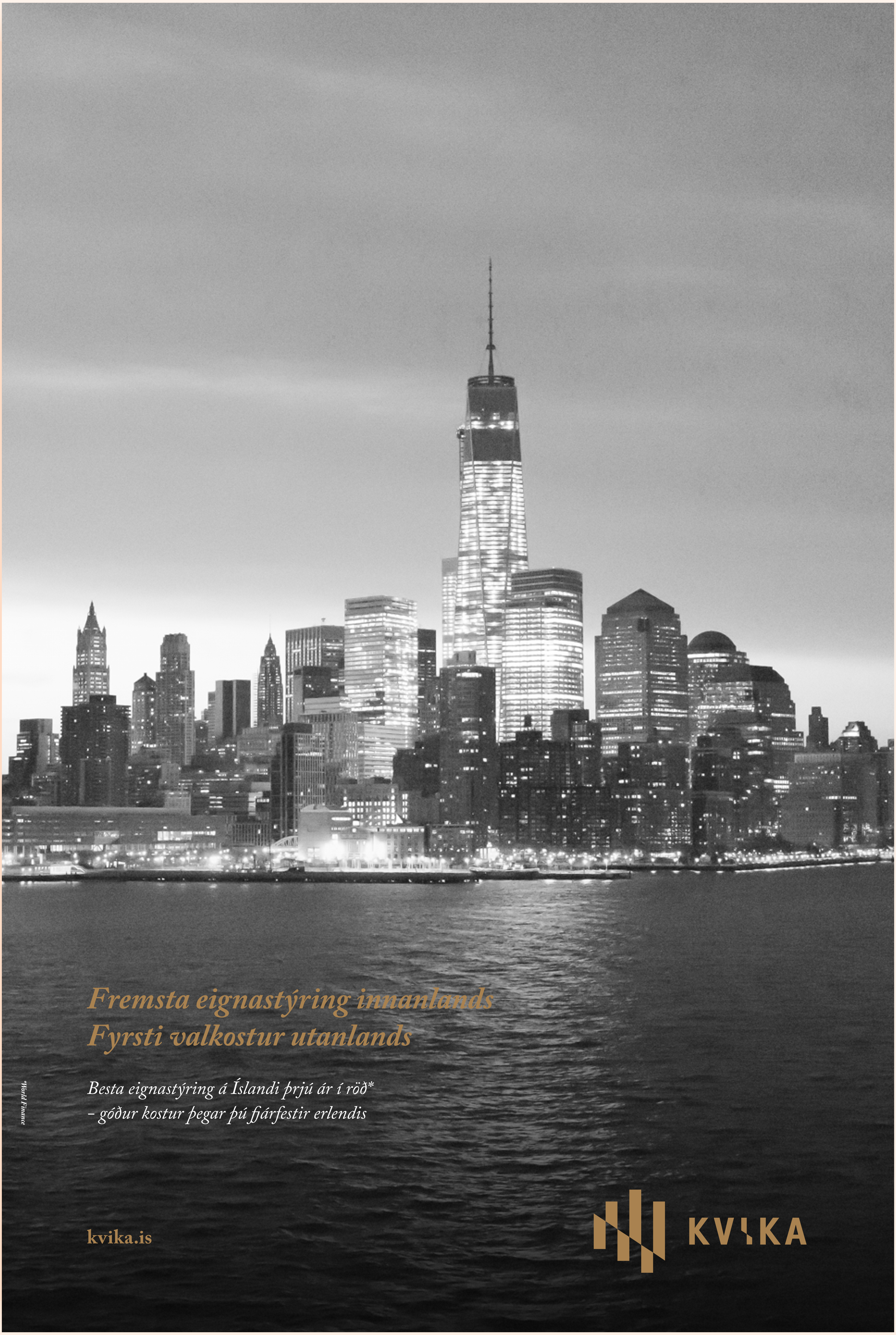
„Ég get ekkert sagt að svo stöddu en þó að það er verðhugmynd í tilboðinu. Það er sami aðilinn sem er að bjóða bæði í Reykjavíkurborg, Akranes og Borgarbyggð,“ segir Regína. **haraldur@frettabladid.is**

Erlendur fjárfestir keypti í Marel

Stór viðskipti voru með bréf í Marel 13. janúar síðastliðinn þegar Landsbankinn og hlutabréfasjóðir í stýringu Landsbréfa, ásamt öðrum hluthöfum í Marel, seldu samanlagt 1,1 prósents hlut í félaginu. Kaupandi bréfanna var erlendur aðili, samkvæmt heimildum Markaðarins, og heldur hann á hlutnum í gegnum safnreikning á vegum Landsbankans en það voru markaðsviðskipti bankans sem sáu um viðskiptin. Miðað við núverandi gengi bréfa í félaginu er hluturinn metinn á tæplega 2,2 milljarða króna.

Gengi bréfa í Marel hefur hækkað nokkuð að undanförnu. Þannig hækkuðu bréfin í verði um tæplega 2,3 prósent í gær og nam gengið 269,5 krónum á hlut við lok viðskipta í Kauphöllinni. Frá áramótum nemur verðhækkunin hartnær átta prósentum. Hagnaður Marel á fyrstu níu mánuðum ársins var 53,2 milljónir evra og jókst um liðlega 14 prósent frá sama tímabili árið 2015. – hae

Gengi bréfa í Marel hafa hækkað um nærri átta prósent frá áramótum og nemur markaðsvirði félagsins í dag um 200 milljörðum króna.



Fremsta eignastýring innanlands
Fyrsti valkostur utanlands
Besta eignastýring á Íslandi þrjú ár í röð*
– góður kostur þegar þú fjárfestir erlendis
*World Finance
kvika.is
KVIKA

Fyrirséð er að bónusar til handa stjórnarmönnum og öðrum helstu lykilstarfsmönnum Glitnis eiga eftir að verða enn meiri samhliða því að frekari útgreiðslur til skuldabréfaeigenda félagsins eru væntanlegar síðar á árinu.

Tryggt sér allt að 1.500 milljóna bónus

Einu ári eftir nauðasamning hafa örfáir stjórnendur Glitnis unnið sér inn bónus sem nemur á bilinu 875 til 1.525 milljónir. Nokkrir íslenskir lykilstarfsmenn fá rúmlega fjórðung þeirrar fjárhæðar en bróðurpartinn fellur í skaut þremur útlendingum í stjórn félagsins.

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Þrír stjórnarmenn Glitnis HoldCo, ásamt nokkrum íslenskum lykilstarfsmönnum eignarhaldsfélagsins hér á landi, hafa nú þegar tryggt sér samanlagt á bilinu um 875 til 1.525 milljónir í bónus. Þetta varð ljóst eftir að Glitnir innti af hendi tæplega 99 milljóna evra greiðslu til skuldabréfaeigenda þann 19. janúar síðastliðinn sem varð til þess að virkja umfangsmikið bónuskerfi sem var samþykkt á hluthafafundi í mars í fyrra. Fyrirséð er að bónusgreiðslur til handa stjórnarmönnum og öðrum helstu stjórnendum Glitnis eiga hins vegar eftir að verða enn meiri samhliða því að frekari útgreiðslur til skuldabréfaeigenda félagsins eru væntanlegar síðar á árinu.

Samkomulag sem stjórn Glitnis gerði fyrir skemmstu við fyrrverandi meðlimi slitastjórnar bankans, þar sem 68 milljóna evra skaðleysissjóður var lagður niður gegn meðal annars 640 milljóna eingreiðslu til Steinunnar Guðbjartsdóttur og Páls Eiríkssonar, þýðir að örfáir stjórnendur félagsins eiga núna rétt á háum bónusgreiðslum. Ef ekki hefði komið til samkomulagsins hefðu þeir þurft að bíða lengur eftir því að fá greiddan bónus í sinn hlut – og hann hefði sömuleiðis verið umtalsvert lægri.

Þrír stjórnarmenn fá mest

Íslenskir stjórnendur Glitnis, sem teljast vera í hópi lykilstarfsmanna félagsins, eiga þannig tilkall til þess að fá rúmlega 26 prósent af bónuspottinum. Sú fjárhæð nemur í dag að minnsta kosti á bilinu samtals um 230 til 400 milljónum króna. Í skilmálum bónuskerfisins (e. Long Term Incentive Plan, LTIP), sem Markaðurinn hefur undir höndum, er ekki tilgreint sérstaklega hvaða starfsmenn þar er um að ræða. Samkvæmt heimildum Markaðarins nær þessi hluti bónuskerfisins hins vegar fyrst og fremst til Ingólfs Haukssonar, framkvæmdastjóra Glitnis, Snorra Arnars Viðarssonar, forstöðumanns eignastýringar félagsins, og Ragnars Björgvinssonar, aðallögfræðings Glitnis. Þeir hafa allir starfað hjá Glitni frá því að slitameðferð gamla bankans hófst formlega í apríl 2009. Ef gengið er út frá því að fyrirhugaðar bónusgreiðslur skiptist bróðurlega á milli þessara helstu stjórnenda félagsins á Íslandi þá hafa þeir nú þegar hver um sig tryggt sér að meðaltali á bilinu um 76 til 132 milljónir á mann í bónus.

Bónusgreiðslur Glitnis munu aftur á móti að stærstum hluta, eða sem nemur 75,9 prósentum af heildarfjárhæðinni, fara til þriggja manna stjórnar félagsins en hún er alfarið skipuð erlendum ríkisborgurum. Þeir sem sitja í stjórninni eru Bretinn Mike Wheeler, sem er jafnframt stjórnarformaður, Daninn Steen Parsholt og Norðmaðurinn Tom Grøndahl. Samkvæmt skilmálum bónuskerfisins skiptast bónusgreiðslur sem falla í skaut stjórnarmanna Glitnis nánast jafnt á milli þeirra – stjórnarformaðurinn fær lítillega meira í sinn hlut – sem þýðir að þeir hafa núna að meðaltali áunnið sér á bilinu 216 til 376 milljónir á mann í bónus. Þær greiðslur koma til viðbótar við rífleg stjórnarlaun en stjórnarformaður Glitnis fær 500 þúsund evrur, jafnvirði 60 milljóna króna, í þóknun á ári fyrir þau störf á meðan aðrir stjórnarmenn fá 350 þúsund evrur.

Opnaði á bónusgreiðslur

Stjórnarmenn og helstu stjórnendur Glitnis hafa áunnið sér þessar bónusgreiðslur aðeins innan við ári eftir að ný stjórn var kjörin til að stýra eignarhaldsfélaginu í kjölfar þess að slitabú bankans lauk nauðasamningum í árslok 2015. Það hefði hins vegar ekki verið raunin sem fyrr segir ef ekki hefði komið til samkomulags sem stjórn Glitnis hafði frumkvæði að því að gera við Steinunni og Pál, sem skipuðu slitastjórn bankans fram að nauðasamningum, og var samþykkt á hluthafafundi félagsins 19. desember í fyrra. Samkvæmt samkomulaginu fengu þau Steinunn og Páll eingreiðslu upp á samtals 5,3 milljónir evra, jafnvirði um 640 milljóna króna, gegn því að sérstakur sjóður að fjárhæð 68 milljónir evra, sem var settur á fót fyrir um ári og átti að tryggja skaðleysi þeirra gagnvart mögulegum málsóknum kröfuhafa til ársins 2025, var lagður niður.

Með þessu móti gat stjórn félagsins hraðað endurheimtum með því að losa um stærstan hluta þeirra fjármuna sem voru bundnir í skaðleysissjóðnum, eða um 60 milljónir evra, og greitt þá út til skuldabréfaeigenda Glitnis. Auk þess að fá greiðslu í peningum, sem nemur um 320 milljónum á mann, þá gerir samkomulagið jafnframt ráð fyrir að Glitnir útvegi þeim Steinunni og Páli tíu milljóna evra tryggingu sem gildir til næstu tíu ára. Sú trygging á að standa straum af ýmsum kostnaði sem gæti að öðrum kosti fallið á þau, með sambærilegum hætti og skaðleysissjóðurinn hefði gert, vegna mögulegra

Bónuspotturinn er í dag

875-1.525
MILLJÓNIR KRÓNA

75,9 % fá stjórnarmenn samtals af bónusgreiðslunum

Mike Wheeler
26,1%
229 til 398 milljónir

Steen Parsholt
23,9%
209 til 364 milljónir

Tom Grøndahl
23,9%
209 til 364 milljónir

26,1 % fá íslenskir lykilstarfsmenn að skipta á milli sín af bónuspottinum

Ingólfur Hauksson

Snorri Arnar Viðarsson

Ragnar Björgvinsson

Stærstu hluthafar Glitnis

TCA Opportunity Investments S.A.R.L*	13,4%
Recovery Opportunities S.A.R.L**	10,0%
Deutsche Bank í London	10,0%
SOLA	8,5%
Barclays Bank	7,7%
Burlington Loan Management	6,5%
QPTF LLC***	5,6%
North Atlantic Investors S.A.R.L	3,9%
Max Participations II, S.A.R.L.	3,6%
Indaba Capital Fund	3,0%
SC Lowy Investments	2,1%
TCA Event Investments S.A.R.L.*	1,9%

**Sjóðir á vegum Taconic Capital **Sjóður í stýringu Solus Alternative Asset Management ***Félag á vegum Quantum Partners, vogunarsjóðs George Soros*

Hvað er Glitnir HoldCo búið að greiða til kröfuhafa?

í milljónum evra

7. mars '16	650,3
12. apríl '16	36,3
29. júní '16	26,9
22. sept. '16	376
27. okt. '16	64,9
19. jan. '17	98,9
Samtals	**1.253**

640
milljóna eingreiðsla til fyrrverandi slitastjórnar Glitnis opnaði á bónusa til lykilstarfsmanna.

Námskeið í ritlist hefst í kvöld á Borgarbókasafninu í Árbæ undir stjórn Jónínu Óskarsdóttur og Kristínar Arngrímsdóttur. MYND/VILHELM

> Við byggjum meðal annars á aðferðum sem við lærðum hjá Þorvaldi Þorsteinssyni um það hvernig á að þora að tjá sig og finna sína eigin rödd. Við förum yfir persónusköpun, sviðsetningu og annað sem fólk þarf að hafa í huga og notum ýmsar kveikjur til að koma fólki í gang.
> Jónína Óskarsdóttir

LÆRA AÐ SLEPPA DÓMHÖRKUNNI

Námskeið í ritlist hefst í kvöld á Borgarbókasafninu í Árbæ undir stjórn **Jónínu Óskarsdóttur** og **Kristínar Arngrímsdóttur**. Námskeiðið ber yfirskriftina Skrifað með hjartanu og vilja þær að þátttakendur finni eigin rödd.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Það hafði lengi staðið til hjá okkur að fara af stað með námskeið sem þetta en við Kristín vorum báðar í ritlist í Háskólanum og höfum sótt fjölmörg námskeið“ segir Jónína Óskarsdóttir, bókavörður á Borgarbókasafninu Árbæ, en hún stendur að ókeypis ritlistarnámskeiði ásamt Kristínu Arngrímsdóttur á safninu. Námskeiðið hefst í kvöld og verður fimm skipti. Áður buðu þær svipað námskeið síðastliðið haust sem var gífurlega vel sótt. „Við förum því af stað aftur með nýtt námskeið og erum þegar komnar með biðlista. Við reiknum með að þriðja námskeiðið fari af stað í haust,“ segir Jónína. „Það þarf ekki að hafa stundað nein ritstörf áður, þetta eru skapandi skrif þar sem við fáum fólk til að skrifa frjálst og sleppa allri ritskoðun. Við viljum að fólk hugsi þetta sem leik og láti það koma sem kemur. Það er alltaf hægt að fara betur yfir hlutina síðar. Einhverjir eru kannski með skrif í vinnslu og geta þá komið með það og unnið áfram. Við ætlum þessi námskeið fullorðnum en hér á safninu eru aðrar ritsmiðjur ætlaðar börnum.“ Augljóst er af aðsókninni að margir ganga með skáldadraum í maganum. Jónína segir einnig að marga ói við því að setja eitthvað niður á blað og þær vilji hjálpa fólki yfir þann þröskuld. „Námskeiðið heitir Skrifað frá hjartanu því við viljum að fólk læri að sleppa dómhörkunni. Það eru svo margir þvingaðir við að skrifa og koma sér jafnvel ekki í að skrifa minningargreinar því þeir leggja ekki í að sjá eitthvað birtast eftir sig á prenti. Við byggjum meðal annars á aðferðum sem við lærðum hjá Þorvaldi Þorsteinssyni um það hvernig á að þora að tjá sig og finna sína eigin rödd. Við förum yfir persónusköpun, sviðsetningu og annað sem fólk þarf að hafa í huga og notum ýmsar kveikjur til að koma fólki í gang. Það geta verið ljósmyndir, minningar og jafnvel lykt. Við kynnum einnig ólíkar tegundir bóka og aðferðir mismunandi höfunda. Þá förum við einnig í það hvernig fólk finnur sér tíma til að skrifa sem getur einnig verið áskorun.“ Segja má að bókasafnið gegni hlutverki félagsmiðstöðvar hverfisins en fyrir utan námskeiðin fer þar heilmikið starf fram að sögn Jónínu. „Hér hefur starfað leshópur síðastliðin fimm ár sem hittist einu sinni í mánuði. Við erum með Vegginn þar sem við leggjum áherslu á sýningar á ljósmyndum, eða myndlist eftir íbúa hverfisins. Þá erum við með tvo troðfulla prjónahópa sem hittast í hverri viku og bingó einu sinni í mánuði fyrir allan aldur. Á safninu fer einnig fram mikið barnastarf, til dæmis reglulegir viðburðir á sunnudögum og sögustundir fyrir leikskólahópa svo eitthvað sé nefnt.“

ÚTSÖLU-SPRENGJA
50% - 70% afsláttur
VETRARYFIRHAFNIR, GERRY WEBER BETTY BARCLAY
GÆÐA MERKJAVARA Á ÚTSÖLUVERÐI
Skoðið laxdal.is
BERNHARD LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422
Vertu vinur á Facebook

HÆGELDAÐ NAUTABRJÓST
Hægeldað nautabrjóst Texas BBQ Style
Borið fram í hamborgarabrauði með, ristuðum lauk, sætkartöflustráum og amerísku hrásalati „coleslaw“, ásamt krullufrönskum
Aðeins 1.690 kr.
2 FYRIR 1
Hægeldað nautabrjóst Texas BBQ Style 1.690 kr. fyrir tvo til og með 28. feb.
Klipptu flipann út og taktu með þér.

TEXASBORGARAR
Grandagarði 11
texasborgarar.is

ÖLL HREYFING SKIPTIR MÁLI

Markmiðið með Lífshlaupinu er að hvetja alla landsmenn til að hreyfa sig daglega. Öll hreyfing sem nær minnst þrjátíu mínútum telst með og er allt betra en ekkert. Lífshlaupið hefst í tíunda skiptið í næstu viku og geta allir tekið þátt.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst klukkutíma á dag og er mikilvægt að þau hafi tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og er í samræmi við færni þeirra og getu.

Hrönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri almenningsíþróttasviðs hjá ÍSÍ.

Lífshlaupið – landskeppni í hreyfingu verður ræst í tíunda sinn eftir viku, miðvikudaginn fyrsta febrúar. Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa og geta allir landsmenn tekið þátt, hver á sínum forsendum. „Við hvetjum vinnustaði, skóla og einstaklinga til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega," segir Hrönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri almenningsíþróttasviðs hjá Íþróttasambandi Íslands, og bætir við að þátttakan skapi líka góðan anda á vinnustöðum og í skólum landsins.

MIKILL ÁVINNINGUR

Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, það er í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu er börnum og unglingum ráðlagt að hreyfa sig í minnst sextíu mínútur á dag og fullorðnum í minnst þrjátíu mínútur á dag. „Ávinningurinn af Lífshlaupinu er sá að starfsfólk vinnustaða og skóla landsins keppist við að hreyfa sig við hvert tækifæri. Dæmi eru um að hópar myndist á vinnustöðum og nýti hádegið til göngu, hlaupa, hjólreiða eða annarrar hreyfingar. Víða eru settar upp keppnir innan vinnustaða í til dæmis tröppuhlaupi eða armbeygjum, reiptogi og öðrum skemmtilegum leikjum. Eins hef ég heyrt að á meðan á átakstímabilinu stendur sé margt um manninn á kvöldgöngu eða -hlaupum í mörgum bæjarfélögum landsins til þess að ná sér í þrjátíu mínúturnar sínar," segir Hrönn brosandi.

LÍFSHLAUPSKEPPNIN

- Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri í tvær vikur í febrúar.
- Framhaldsskólakeppni fyrir 16 ára og eldri í tvær vikur í febrúar.
- Vinnustaðakeppni í þrjár vikur í febrúar.
- Einstaklingskeppni þar sem allir geta tekið þátt og skráð niður sína daglegu hreyfingu allt árið.

ALLT BETRA EN EKKERT

Skrá má alla hreyfingu sem nær minnst þrjátíu mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst sextíu mínútum hjá börnum og unglingum. „Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti hreysti, þar á meðal afkastagetu hjarta og æðakerfis, lungna, vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu. Dagleg hreyfing er börnum og unglingum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega vellíðan. Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst klukkutíma á dag og er kröftug hreyfing sem reynir á beinin sérstaklega mikilvæg fyrir kynþroska og á kynþroskaskeiði fyrir beinmyndun og beinþéttni. Mikilvægast er að þau hafi tækifæri til að stunda fjölbreytta hreyfingu sem þeim finnst skemmtileg og er í samræmi við færni þeirra og getu."

Hrönn nefnir einnig að mikilvægt sé að framlag hvers og eins skipti máli í anda almenningsíþrótta. „Ef starfsmaður skráir einn dag þá telst það með. Allt er betra en ekkert."

HVETUR TIL DAGLEGRAR HREYFINGAR

Forsaga Lífshlaupsins er að árið 2005 skipaði þáverandi menntamálaráðherra, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, starfshóp til þess að fara yfir íþróttamál á Íslandi með það að markmiði að móta íþróttastefnu. Starfshópurinn setti fram hugmyndir um mótun íþróttastefnu Íslands í skýrslunni Íþróttavæðum Ísland, aukin þátttaka, breyttur lífsstíll. „Í skýrslunni er að finna leiðir fyrir alla hópa þjóðfélagsins, óháð aldri, búsetu, fjárhag eða öðrum þáttum til að stunda íþróttir og hreyfingu með einum eða öðrum hætti sér til heilsubótar. Á sama tíma setti vinnuhópurinn af stað vinnu að vef sem ÍSÍ var afhentur haustið 2006. Síðan þá hefur almenningsíþróttasvið ÍSÍ, ásamt samstarfsaðilum, mótað verkefnið Lífshlaupið með það að markmiði að hvetja alla landsmenn til að hreyfa sig daglega.

> Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti hreysti, þar á meðal afkastagetu hjarta og æðakerfis, lungna, vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu.
>
> Hrönn Guðmundsdóttir

GOFIGURE, GÓÐ LAUSN VIÐ AUKAKÍLÓUM

Frumkvöðullinn Max Tomlinson og kona hans eru upphafsmenn GoFigure. Max er með þrjátíu ára reynslu sem heilsu- og næringarþerapisti og hefur unnið með stórstjörnum á borð við Annie Lennox, Kylie Minogue, Richard Gere og Rowan Atkinson. Markmiðið hjá Max hefur ávallt verið að hjálpa fólki að losna við aukakílóin með heilsusamlegum og sjálfbærum hætti. Því er GoFigure afrakstur mikillar reynslu og með frábært markmið að baki. Max hefur gefið út tvær vinsælar heilsubækur og hefur önnur þeirra verið þýdd á níu tungumál. Bækurnar heita „Clean Up Your Diet" og „Target Your Fat Spots".

GOFIGURE Í MORGUN- OG HÁDEGISMAT

Hver skammtur af GoFigure inniheldur prótein, vítamín, steinefni, góðgerla og omega-3 fitusýrur samkvæmt upplýsingum frá Heilsu ehf. sem flytur vörurnar inn. Virku efnin í GoFigure eru MCT-olía og glucomannan, úr hinni japönsku konjac-rót, sem veitir einstaka fyllingu. Glucomannan hjálpar til við að koma í veg fyrir svengdartilfinningu og getur að auki stuðlað að jafnvægi í blóðsykri ásamt því að hafa áhrif á viðhald eðlilegs kólesterólmagns í blóði. Þessi einstaka blanda í GoFigure heitir Slimpicome og er einkaleyfisformúla.

Virku efnin í GoFigure eru MCT-olía og glucomannan úr hinni japönsku konjac-rót, sem veitir einstaka fylllingu.

Max hefur starfað sem heilsu- og næringarþerapisti í 30 ár.

> Max Tomlinson, upphafsmaður GoFigure, er staddur hér á landi til að fræða landann um þessar frábæru vörur og verður með fræðslu í völdum verslunum Lyfju í dag og á morgun, fimmtudag.

Fyrir fullt átak í þrjár vikur, þá er mælt með GoFigure í morgunmat og hádegismat (duftinu er hrært út í vatn/safa eða mjólk) ásamt GoFigure hráfæðisbörum á milli mála. Mikilvægt er að fá sér góðan og hollan kvöldmat.

Max Tomlinson er staddur hér á landi til að fræða landann um þessar frábæru vörur sem fást í öllum verslunum Lyfju og í Apótekinu.

Max Tomlinson verður með kynningu og fræðslu í dag, miðvikudag, á eftirtöldum stöðum:

- **Lyfju Lágmúla frá kl. 13.00 til 15.00.**
- **Lyfju Smáratorgi frá kl. 16.00 til kl. 18.00**

og á morgun, fimmtudag:

- **Lyfju Smáralind frá kl. 12.00 til kl. 14.00**
- **10% afsláttur í Lyfju á meðan á kynningum stendur!**

The Healthy Weight Loss Co.

Natural & Organic Awards Europe 2016 FINALIST Best New Health & Nutrition Product

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

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | ÁBYRGÐARMAÐUR: Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elín Albertsdóttir, *elin@365.is*, s. 512 5349 | Lilja Björk Hauksdóttir, *liljabjork@365.is*, s. 512 5372 | Ragnheiður Tryggvadóttir, *heida@365.is*, s. 512 5367
Sólveig Gísladóttir, *solveig@365.is*, s. 512 5351 | Starri Freyr Jónsson, *starri@365.is*, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, *vera@365.is*, s. 512 5357
SÖLUMENN: Atli Bergmann, *atlib@365.is*, s. 512 5457 | Jóhann Waage, *johannwaage@365.is*, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, *jonivar@365.is*, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, *olafurh@365.is*, s. 512 5433

Meistaramánuður

25. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ

Settu þér markmið!

Febrúar er Meistaramánuður

#meistaram

MEISTARA MÁNUÐUR ÍSLANDSBANKA

Dagatal fylgir blaðinu!

Frábært tækifæri til að bæta líf sitt

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst 1. febrúar en þar skora þátttakendur sjálfa sig á hólm, setja sér markmið og reyna að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Pálmar Ragnarsson leiðir Meistaramánuðinn í ár og mun stýra fjölda skemmtilegra verkefna sem tengjast honum.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Pálmar Ragnarsson, körfuboltaþjálfari og fyrirlesari, leiðir Meistaramánuð Íslandsbanka í ár og er óhætt að segja að febrúarmánuður verði ansi líflegur og viðburðaríkur hjá þessum kraftmikla unga manni.

Meðal verkefna Pálmars er umsjón með sjónvarpsþáttum um Meistaramánuðinn á Stöð 2, hann mun kynna átakið á ýmsum útvarpsstöðvum og í blaðaviðtölum og halda fjölda fyrirlestra. Einnig mun hann halda utan um samfélagsmiðla átaksins ásamt góðu fólki þar sem hann mun m.a. taka stutt viðtöl við ýmsa aðila sem eru að gera skemmtilega hluti á þessu tímabili. „En fyrst og fremst langar mig að hafa góð áhrif á þjóðina og hvetja landsmenn til að nýta þetta tækifæri og að setja sér markmið, hvort sem það tengist heilsu, fjölskyldu, fjármálum, áhugamálum eða öðru. Ég vil fá fólk til að líta inn á við og nýta meðbyrinn sem fylgir Meistaramánuði til að láta loksins vaða. Það er ótrúlegt hvað það hjálpar til þegar allir í kringum mann eru að setja sér markmið á sama tíma og maður sjálfur. Meistaramánuður er því frábært tækifæri fyrir fólk til að bæta líf sitt og verða besta útgáfan af sjálfu sér.“

> **Ekki horfa á fólkið í kringum ykkur og markmiðin sem það setur sér, heldur veljið markmið sem ykkur sjálf langar að takast á við.**
> *Pálmar Ragnarsson*

Algjört skylduáhorf

Sjónvarpsþættirnir um Meistaramánuðinn verða sýndir á Stöð 2 og hefjast í dag, miðvikudaginn 25. janúar. Þeir eru í opinni dagskrá og verða sýndir vikulega á miðvikudögum út febrúar auk þess sem nálgast má þá Vísi. Pálmar segir þættina vera stutta, létta og skemmtilega en þar munu áhorfendur m.a. kynnast hugmyndinni á bak við átakið og fólkinu sem tekur þátt. „Við hittum ýmsa sérfræðinga á hinum ýmsu sviðum sem gefa okkur góð ráð varðandi markmiðasetningu í hinu daglega lífi. Einnig verður fjallað um hvernig markmiðasetning getur hjálpað fólki til að breyta lífi sínu, hvernig það að vera umhverfis jákvætt fólk getur hjálpað manni við að ná markmiðum og af hverju við Íslendingar eigum til að fresta hlutunum.“

Auk þess verður farið yfir það hvernig best er að setja sér markmið varðandi endurvinnslu á plasti, farið yfir skynsamleg markmið í fjármálum og kynnt hvernig best er að nota snjallsímann við ýmis verkefni svo nokkur dæmi séu nefnd. „Ég mæli sterklega með þáttunum fyrir alla þá sem langar að taka þátt í Meistaramánuðinum og eins alla sem langar einfaldlega að sjá þætti sem eru fræðandi og skemmtilegir á sama tíma. Mörg skilaboð frá sérfræðingunum í þáttunum eru það góð að þættirnir ættu að vera skylduáhorf fyrir Íslendinga.“

Fjölbreyttur bakgrunnur

Pálmar er ekki með öllu ókunnugur slíkum verkefnum. Hann hefur m.a. þjálfað börn og unglinga í körfubolta í tólf ár, haldið fyrirlestra um aðferðir sínar í samskiptum við börn og unglinga í þjálfun og verið áberandi í átaki ÍSÍ og UMFÍ sem nefnist „Sýnum karakter“. Samhliða þessu öllu kláraði hann BS-nám í sálfræði við Háskóla Íslands og er nú að skrifa lokaritgerð í meistaranámi sínu í viðskiptafræði við sama skóla. „Ég held að ástæðan fyrir því að ég var fenginn í þetta skemmtilega verkefni hafi einmitt verið fjölbreyttur bakgrunnur minn. Sjálfur hef ég brennandi áhuga á því að hvetja fólk áfram og finnst því Meistaramánuður og allt sem honum fylgir vera æðisleg hugmynd. Í starfi mínu sem körfuboltaþjálfari hef ég alltaf lagt mikla áherslu á það að koma góðum boðskap til skila til iðkenda minna. Ég tala reglulega um hollt mataræði, hvernig taka eigi á stríðni og einelti, vinskap, jákvæðni, jafnrétti í íþróttum og svo framvegis.“

Í framhaldinu var honum boðið að halda fyrirlestra um aðferðir sínar í samskiptum við börn og unglinga í þjálfun. Fyrirlestrana hefur hann m.a. haldið fyrir mörg stærstu íþróttasambönd landsins en einnig fyrir ýmis íþróttafélög og þjálfara Dale Carnegie. „Í kjölfarið var mér boðið að taka þátt í verkefni ÍSÍ og UMFÍ sem nefnist „Sýnum karakter“ þar sem áherslan er lögð á að þjálfa andlega þáttinn í íþróttum. Bráðlega fara í loftið auglýsingar úr þeirri herferð þar sem við Íris Mist Magnúsdóttir, Evrópumeistari í fimleikum, komum góðum skilaboðum áleiðis til ungs íþróttafólks og þjálfara.“

Nýlega gerði Pálmar myndband á körfuboltaæfingu þar sem hann tók viðtöl við ungu strákana sína og spurði þá af hverju stelpur væru svona góðar í íþróttum. Myndbandið, sem heitir Skjóttu eins og stelpa, sló í gegn og fékk m.a. um 120.000 áhorf á Facebook. „Ætli það hafi ekki verið lokahnykkurinn í því ferli að Meistaramánaðarstrákarnir Þorsteinn, Magnús og Jökull og Íslandsbanki hafi viljað fá mig í þetta verkefni.“

„Ég vil fá fólk til að líta inn á við og nýta meðbyrinn sem fylgir Meistaramánuði til að láta loksins vaða. Það er ótrúlegt hvað það hjálpar til þegar allir í kringum mann eru að setja sér markmið á sama tíma,“ segir Pálmar Ragnarsson. MYND/STEFÁN

Raunhæf markmið

Aðspurður hvað skipti mestu máli þegar kemur að markmiðasetningu segir Pálmar öllu máli skipta að fólk velji sér markmið við hæfi. „Ekki horfa á fólkið í kringum ykkur og markmiðin sem það setur sér, heldur veljið markmið sem ykkur sjálf langar að takast á við.“

Um leið mega þau ekki vera of flókin eða það erfið að engin leið sé að ná þeim. „Best er að setja sér raunhæf markmið og ætla sér ekki að taka of stór skref í einu. Sama með fjölda markmiða, það getur verið gott að einbeita sér vel að einu eða tveimur markmiðum í einu í stað þess að setja sér of mörg markmið. Sjálfum finnst mér gott að segja fólkinu í kringum mig frá markmiðum mínum því það setur aukna pressu á mig. En sum markmið getur verið gott að eiga bara fyrir sjálfan sig.“

Einnig mælir hann sterklega með mælanlegum markmiðum. „Ef taka á t.d. svefninn í gegn er skýrara að setja sér markmiðið: „Ég ætla að leggjast upp í rúm fyrir kl. 23 á kvöldin“ í stað þess að segja: „Ég ætla að fara fyrr að sofa“ sem er óljóst og illmælanlegt.“

Ekki gefast upp

Eitt mikilvægasta ráðið sem hann gefur er þó að gefast ekki upp þótt tekin séu eitt og eitt hliðarskref í átt að markmiðunum. „Það er mjög mannlegt að fara einhvern tímann út af brautinni. Ef það gerist er mikilvægt að dæma sig ekki of hart og kasta öllu frá sér, heldur koma sér aftur á beinu brautina og halda áfram þrátt fyrir hliðarskrefið.“

Það hjálpar líka mikið til að vera í kringum hvetjandi fólk, annaðhvort þá sem setja sér svipuð markmið eða bara önnur markmið. „Þess vegna hvet ég alla til að nýta tækifærið og taka þátt í Meistaramánuði því þannig eruð þið ekki bara að gera gott fyrir ykkur sjálf heldur líka fólkið í kringum ykkur.“

Hann segist hlakka til að sjá hvort einhverjir ætli að halda áfram með markmið sín að Meistaramánuði loknum og jafnvel að gera þau að lífsstíl. „Maður hefur heyrt magnaðar sögur um fólk sem hefur hætt að reykja, hefur sigrast á offitu, endurnýjað kynni við gamla vini og svo margt fleira, allt í Meistaramánuði. Þetta er einmitt það sem heillar mig svo við að fá að taka þátt í þessu. Ég hvet því alla til þess að taka þátt og ef þið lumið á einhverjum skemmtilegum sögum tengdum mánuðinum má endilega deila þeim á samfélagsmiðlunum undir kassamerkinu #meistaram. Það gerir þetta skemmtilegra bæði fyrir ykkur sjálf og fólkið í kringum ykkur.“

Einföld skráning

Einfaldasta leiðin til að taka þátt í Meistaramánuði Íslandsbanka er að skrá sig á www.meistaramanudur.is. „Þar birtist sjálfkrafa dagatal þar sem hægt er að skrá niður markmið sín. Dagatalið má svo prenta út og hengja upp á vegg. Það má einnig nálgast í útibúum Íslandsbanka og fylgir með sérblaði Meistaramánaðar í dag. Svo er að líka við Facebook-síðu Meistaramánaðar til að fá áminningar og hvatningu. Ég hvet því flesta til að taka þátt í þessu stórskemmtilega átaki og breyta lífi sínu til betri vegar með einhverjum hætti.“

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Ólafur H. Hákonarson| olafurh@365.is | s. 512-5433
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

ÞÚ ÞARFT BOOZT Í MEISTARAMÁNUÐI

Nýtt og ferskt Nesti bíður þín hvert sem þú ferð um landið. Sem fyrr tökum við vel á móti þér með nýbökuðu og ilmandi bakkelsi, matarmiklum salötum, frískandi boozti og eðal kaffidrykkjum sem þú getur gripið með þér eða notið hjá okkur í rólegheitum.

Nesti um land allt

N1 Nesti Ártúnshöfða • N1 Nesti Bíldshöfða • N1 Nesti Háholti • N1 Nesti Borgartúni
N1 Nesti Fossvogi • N1 Nesti Stórahjalla • N1 Nesti Lækjargötu • N1 Nesti Hringbraut
N1 Nesti Borgarnesi • N1 Nesti Staðarskála • N1 Nesti Blönduósi • N1 Nesti Egilsstöðum
N1 Nesti Hvolsvelli • N1 Nesti Selfossi

Nesti hluti af N1

Hópefli fyrir alla sem vilja

Meistaramánuður er nú haldinn í tíunda sinn en hann varð til fyrir hálfgerða tilviljun árið 2008 þegar félagarnir Þorsteinn Kári Jónsson og Magnús Berg Magnússon voru við nám í Viðskiptaháskólanum í Kaupmannahöfn. Íslandsbanki hefur nú tekið við taumunum.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Meistaramánuð má rekja til ársins 2008. Hin síðari ár hefur hann verið haldinn í október en verður framvegis í febrúar. „Þá vorum við Magnús Berg við nám í Kaupmannahöfn og vorum orðnir svolítið þreyttir á langvarandi timburmönnum og öfugum sólarhring. Við tókum meðvitaða ákvörðun um að vekja hvor annan eldsnemma morguns, fara út að skokka, fá okkur kjarngóðan morgunverð og vera komnir á bókasafnið að lesa fyrir átta. Þetta gerðum við á hverjum degi í mánuð og fundum hvað okkur leið miklu betur. Fólk í kringum okkur tók líka fljótt eftir breytingunni og á eftir töluðum við um þetta sem Meistaramánuð,“ segir Þorsteinn. Ári síðar endurtóku þeir félagar leikinn og fylgdu margir vinir og kunningjar fordæminu. Síðan hefur átakið vaxið ár frá ári.

„Árið 2010 færðum við þetta meira yfir á netið. Við reyndum að aðstoða fólk með því að setja inn uppskriftir og ráð og báðum þátttakendur um að blogga til að gefa öðrum innblástur. Ári síðar var átakið komið á Facebook og þá varð alger sprenging í þátttökunni,“ segir Þorsteinn en átakið þróaðist að miklu leyti samhliða samfélagsmiðlaþróuninni sem var hröð á þessum árum. „Við vorum að prófa okkur áfram með samfélagsmiðlana eins og fleiri en með hjálp þeirra náði átakið mikilli útbreiðslu. Árið 2012 fórum við að nota kassamerkið #meistaram á Instagram og við það jókst útbreiðslan enn frekar. Sama ár komum við upp dagatali og skráningarkerfi þar sem fólk gat skráð sig í Meistaramánuðinn á netinu sem hvort tveggja veitti meira aðhald,“ lýsir Þorsteinn og segir að það hafi verið ákveðinn vendipunktur. Árið 2013 ákváðu félagarnir að gera sjónvarpsþætti í samstarfi við Stöð 2 og sérblað í samstarfi við Fréttablaðið. Var það svo endurtekið ári síðar.

„Árið 2015 vorum við hins vegar komnir á fullt í önnur störf og farnir að stofna fjölskyldur,“ segir Þorsteinn. Hann starfar á samskiptasviði Marel, Magnús hjá húsgagnaversluninni Norr 11 og Jökull Sólberg Auðunsson, sem kom inn í teymið á síðari stigum, hjá sprotafyrirtækinu Takumi. „Við höfðum því minni tíma aflögu og ákváðum að láta átakið að mestu sjá um sig sjálft. Við settum dagatalið á netið og fjölmargir hlóðu því niður. Án miðlægs utanumhalds datt botninn hins vegar svolítið úr þessu sem okkur þótti miður enda mikil vinna að baki. Okkur fannst þetta líka eiga svo mikið inni.“

Þeir félagar höfðu lengi séð fyrir sér að gott væri að ganga til samstarfs við stóran aðila. Íslandsbanki svaraði því kalli. „Það kom eins og himnasending og mun bankinn framvegis halda um taumana. Við munum eftir sem áður vera virkir á eins mörgum vígstöðvum og við getum og veita alla mögulega ráðgjöf,“ útskýrir Þorsteinn.

Meistaramánuður hefur hin síðari ár verið haldinn í október en verður nú hleypt af stokkunum 1. febrúar. Hvernig skyldi það leggjast í Þorstein og félaga? „Mér finnst það stórfínt. Tímasetningin er ekkert heilög og ég held að þetta sé frábær tími. Margir vinna áramótaheit í upphafi árs en ná kannski ekki að halda út svona strax eftir jólasukkið. Með því að hafa Meistaramánuð í febrúar er auðvelt að komast aftur á rétta sporið. Þeir sem ætla í Reykjavíkurmaraþonið í ágúst geta líka litið á Meistaramánuð sem ákveðinn upptakt að því þó hann sé alls ekki einskorðaður við heilsurækt.“

Þorsteinn segir Meistaramánuð hafa gagnast mörgum. „Við Íslendingar eigum það til að gera hlutina svolítið í skorpum og þetta fyrirkomulag hentar mörgum sem vilja taka sig á á einhverju sviði. Það má líkja þessu við að gera stórhreingerningu. Fæstir gera hana á hverjum degi en það er nauðsynlegt að gera hana endrum og sinnum.“

Að sögn Þorsteins er Meistaramánuður eins konar hópefli. „Þetta er fyrirbæri sem við eigum öll saman og virkar best ef við deilum árangrinum og hvetjum hvert annað áfram.

Þorsteinn segir Meistaramánuð hafa gagnast mörgum. „Við eigum það til að gera hlutina svolítið í skorpum og þetta fyrirkomulag hentar mörgum sem vilja taka sig á á einhverju sviði.“ MYND/ERNIR

> **„Við vorum að prófa okkur áfram með samfélagsmiðlana eins og fleiri en með hjálp þeirra náði átakið mikilli útbreiðslu.**
>
> *Þorsteinn Kári Jónsson*

OTA

SOL GRYN®

Holl, ristuð hafragrjón

VELDU HEILKORN

HAFRATREFJAR LÆKKA KÓLESTERÓL

SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ

Rímar vel við hugmyndir bankans

Meistaramánuður Íslandsbanka fer fram í febrúar. Þar skora þátttakendur sjálfa sig á hólm og setja sér margvísleg markmið. Átakið á sér langa sögu en þetta er í fyrsta sinn sem Íslandsbanki kemur að því.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

„Meistaramánuður er frábært framtak, sér í lagi af því að hann er sjálfsprottið verkefni þriggja háskólanema sem hefur haft áhrif á þúsundir Íslendinga," segir Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri Íslandsbanka. Meistaramánuður, sem haldinn hefur verið í október á hverju ári, hefur þó legið í láginni undanfarið. „Okkur fannst sárt að sjá Meistaramánuð vera að hverfa hægt og rólega og fannst því mikilvægt að stökkva inn til að virkja hann á ný í samvinnu við upphafsmenn hans." Guðmundur Arnar segir Meistaramánuð ríma mjög vel við hugmyndafræði bankans sem er mjög markmiðadrifinn. Með þessu vill bankinn hafa jákvæð áhrif á nærumhverfið sitt.

Styður við áramótaheitin

Sú ákvörðun að færa Meistaramánuð frá október yfir í febrúar hefur sínar ástæður. „Í byrjun árs erum við oft að setja okkur markmið. Þeir sem til þekkja vita að upp úr 15. janúar eru flestir að springa á áramótaheitunum. Okkur fannst því upplagt að hafa Meistaramánuð í febrúar til að styðja fólk í að viðhalda heitum sínum. Einnig er heppilegt að í febrúar eru sex mánuðir í Reykjavíkurmaraþonið sem orðinn er fastur liður hjá mörgum Íslendingum og því kjörinn tími til að byrja að æfa sig."

Fjölbreytt markmið

Meistaramánuður snýst þó alls ekki bara um hreyfingu. Markmiðin eru afar fjölbreytt. „Margir setja sér sem dæmi fjárhagsleg markmið í Meistaramánuði, byrja að spara eða greiða niður yfirdráttinn. Starfsfólk okkar hefur sett sér markmið sem við höfum verið að kynna okkur. Þar kennir ýmissa grasa. Til dæmis er einn sem ætlar að að heimsækja þær 27 sundlaugar sem er að finna í póstnúmerum frá 101 til 300. Ein kona ætlar að láta verða af því að bjóða vinkonum heim, aðrir ætla að prófa jóga, enn aðrir fara í ræktina," segir Guðmundur Arnar. Sjálfur tekur hann þátt og hefur sett sér nokkur skemmtileg markmið. „Íslandsbanki var að flytja í Norðurturninn við Smáralind. Þar er sérstakt vinnurými en enginn starfsmaður á eigið sæti. Ég er búinn að ákveða að sitja í mismunandi sæti á hverjum vinnudegi og kynnast þannig fleirum. Þá ætla ég að bjóða Kláru konunni minni þrisvar á stefnumót og fara í gítartíma með syni mínum. Svo ætla ég að eiga bíó- og pitsustefnumót með stelpunni minni."

Meistaramanudur.is

Verkfærið í Meistaramánuði er dagatal fyrir febrúarmánuð þar sem fólk getur sett inn markmið sín. Bæði er hægt að prenta út dagatalið og hengja upp eða deila því á samfélagsmiðlum. „Í markmiðasetningu skiptir mestu að skrifa niður markmið sín og ekki síður að deila þeim. Þannig aukast líkur á að ná þeim auk þess sem úr verður skemmtilegt hópefli," segir Guðmundur Arnar en Meistaramánuður snýst ekki síst um að breyta venjum sínum. „Sálfræðingar tala um að það taki 21 dag að breyta venjum og ef maður heldur út febrúar ætti maður að vera kominn á góðan stað." Mikilvægt er að skrá sig til leiks á vef átaksins og ekki síður að líka við Facebook-síðu Meistaramánaðar en þannig gefst þátttakendum tækifæri til að fá fjölbreytta ráðgjöf og upplýsingar meðan á Meistaramánuði stendur.

Góð fyrirmynd

Guðmundur Arnar segir verkefnið byggjast upp á mjög svipaðan hátt og síðustu ár enda hafi það gefist vel. Sjónvarpsþættir verða einu sinni í viku með Pálmari Ragnarssyni körfuboltaþjálfara sem er andlit Meistaramánaðar í ár. „Pálmar hefur verið með hvatningarfyrirlestra og vakti talsverða athygli fyrir myndband sitt um stelpur í körfubolta. Hann er því frábær fyrirmynd," segir Guðmundur Arnar en Íslandsbanki stefnir á að halda Meistaramánuði áfram næstu árin.

Nánari upplýsingar má finna á meistaramanudur.is.

Guðmundur Arnar ætlar að læra á gítar, bjóða konunni á stefnumót og kynnast samstarfsfólki sínu.

"Starfsfólk okkar hefur sett sér markmið sem við höfum verið að kynna okkur. Þar kennir ýmissa grasa. Til dæmis er einn sem ætlar að að heimsækja þær 27 sundlaugar sem er að finna í póstnúmerum frá 101 til 300

Guðmundur Arnar Guðmundsson

MS Léttmál

Bragðgott og fljótlegt millimál í Meistaramánuði

Við erum sífellt að reyna að finna hinn gullna meðalveg í mataræðinu og reynum flest að gera okkar besta á degi hverjum og vanda valið á því sem við neytum. Við viljum borða holla og fjölbreytta fæðu úr sem flestum fæðuflokkum og reynum hvað við getum að sneiða fram hjá óhollustu þegar hungurtilfinningin lætur á sér kræla. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitum hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum.

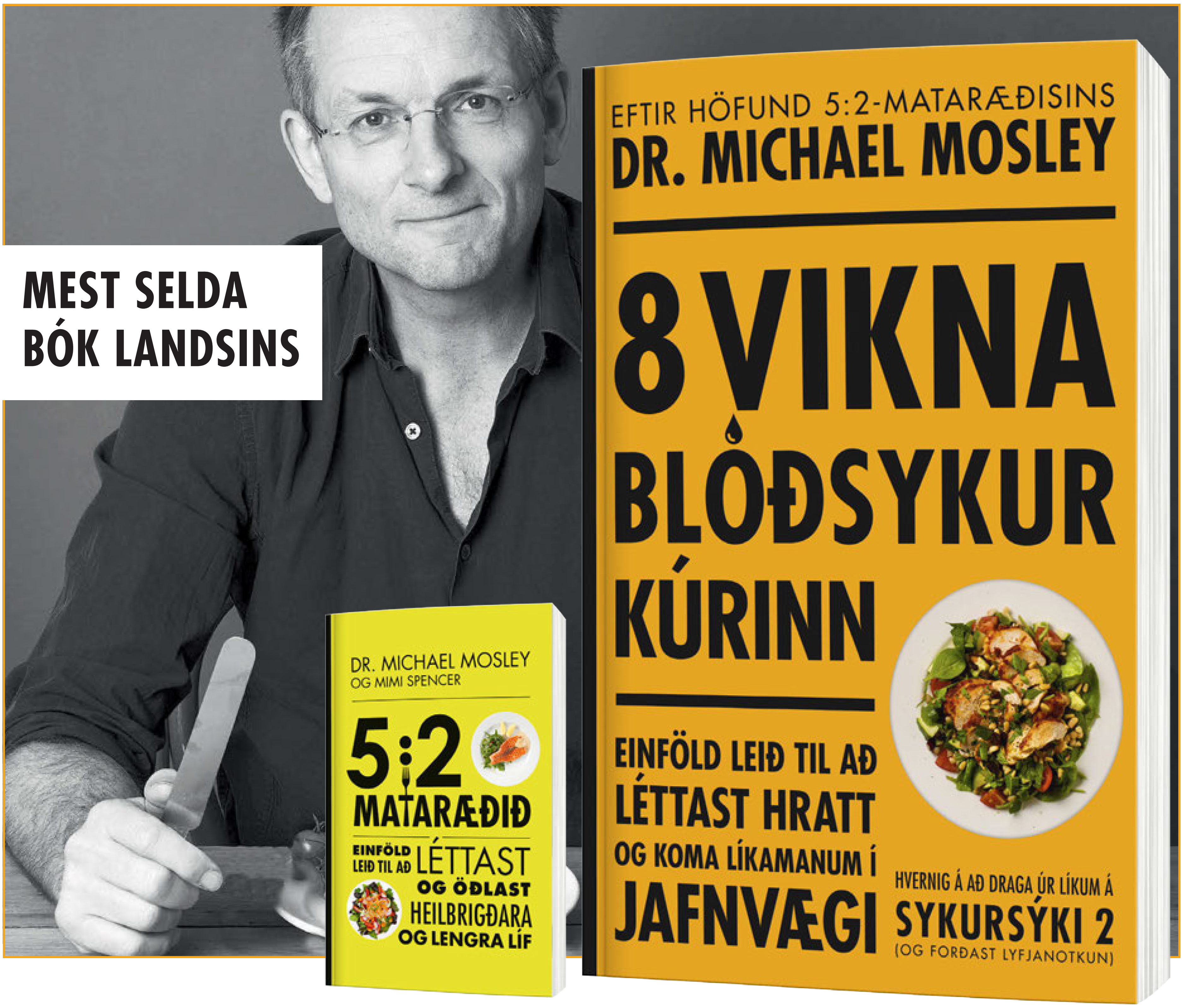
Gæddu þér á bragðgóðu Léttmáli þegar hungrið lætur á sér kræla og njóttu þess að borða með góðri samvisku.

MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins. „Fyrstu tvær vörurnar sem komnar eru á markað eru annars vegar grísk jógúrt með döðlum, möndlum og fræjum og hins vegar kotasæla með berjum og möndlum, en báðar vörurnar eru hreinar í grunninn án hvíts sykurs og sætuefna ásamt stökkum og hollum toppi," segir dr. Björn S. Gunnarsson, matvæla- og næringarfræðingur og vöruþróunarstjóri MS. Léttmálin eru próteinrík, einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að grípa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er.

„Við val á innihaldi í toppana, sem fylgja Léttmálunum, var vandað sérstaklega til verka. Topparnir voru sérvaldir og blandaðir hjá vottuðum birgjum og þess gætt til hins ýtrasta að tryggja besta mögulega hráefnið," segir Björn. Möndlur, ber, döðlur og fræ passa þannig fullkomlega við hreina gríska jógúrt og hreina kotasælu og eru Léttmálin því handhægur og hollur kostur þegar þig langar í góða næringu í amstri dagsins.

MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð.

MEISTARAMÁNUÐUR



TILBOÐ Á HAND- OG HEILSUBÓKUM

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–15 | **www.forlagid.is**

Ragnheiður Aradóttir, formaður Félags markþjálfa á Íslandi, segir lífið vegferð og árangur gefi af sér árangur. MYND/ELSA MARÍA

Útsöluaðilar:
Útilíf – Kringlunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri
K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum
Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á dansport.is

Vellíðan fylgir því að uppgötva eigin hæfni

Ragnheiður Aradóttir markþjálfi segir hvern og einn vera hinn hljóðláta leiðtoga í eigin lífi. Þennan leiðtoga þurfum við að finna innra með okkur og virkja til að þróa okkur sjálf. Vellíðan fylgi því að ná áföngum í lífinu og uppgötva eigin hæfni og getu. Markþjálfunardagurinn fer fram á morgun á Hilton Reykjavík Nordica.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

„Það hefur orðið heilmikil vakning í samfélaginu í því að hafa skýra stefnu – framtíðarsýn og að setja sér vörður á leiðinni sem við köllum markmið. Þeir sem eru orðnir leiðir á markmiðatali spyrja, þarf alltaf að hafa markmið? Má ekki bara slappa aðeins af? En lífið er vegferð og sú vellíðan sem fólk finnur fyrir þegar það nær áfanga er svo góð og svo hvetjandi. Árangur gefur af sér árangur og þannig nærist fólk á heilbriðgum forsendum,“ segir Ragnheiður Aradóttir, markþjálfi og formaður Félags markþjálfa á Íslandi.

Markþjálfun er einkaþjálfun, samtalsform þar sem markþjálfi beitir öflugri spurningatækni á þann sem sækir þjálfunina, markþega. Tilgangurinn er að hjálpa markþeganum að finna lausnir og svör við því sem hann leitar að og jafnvel svo að hann uppgötvi eitthvað í leiðinni sem hann var ekki að leita að. Ragnheiður segir að markþjálfun megi líkja við einkaþjálfara á líkamsræktarstöð, margir geta mætt og æft sitt prógramm sjálfir á meðan öðrum finnst gott að láta ýta á sig og fá aðhald.

„Margir markþegar hafa sagt að bara það að segja hlutina upphátt við óháðan aðila hafi hjálpað þeim við að taka ákvörðun. Viðkomandi gerir það í raun og veru sjálfur upp á sitt eindæmi, en það er einhver þarna sem veitir pressuna og skapar aðstæðurnar og býr til jarðveginn svo viðkomandi getur tekið skrefið,“ útskýrir Ragnheiður. „Markþjálfun er alls ekki sálfræðiaðstoð eða meðferð. Markþegi mætir á fundi og fer alltaf út af þeim með plan fyrir sjálfan sig sem hann samþykkir og ekki er þröngvað upp á hann.“

> **„Margir markþegar hafa sagt að bara það að segja hlutina upphátt við óháðan aðila hafi hjálpað þeim við að taka ákvörðun. Viðkomandi gerir það í raun og veru sjálfur upp á sitt eindæmi, en það er einhver þarna sem veitir pressuna og skapar aðstæðurnar og býr til jarðveginn svo viðkomandi getur tekið skrefið.** *Ragnheiður Aradóttir*

Markþjálfunardagurinn fer fram á morgun, þann 26. janúar, á Hilton Reykjavík. Þar koma fram fyrirlesararnir dr. Karl Moore, dr. Sigrún Gunnarsdóttir, Ingvar Jónsson MBA, Ingunn Helga Bjarnadóttir MsC. og dr. Ingibjörg Kaldalóns. Ráðstefnan ber yfirskriftina „Hinn hljóði leiðtogi framtíðarinnar“.

„Leiðtogar fortíðarinnar voru þeir sem kunnu að halda kraftmiklar ræður, í raun að predika og gerðu það vel, leiðtogar framtíðar þurfa auðvitað að kunna að tjá sig en ekki síst að kunna að hlusta og fá aðra til að tala. Það er aðferð markþjálfunar svo segja má að góður leiðtogi sé í raun markþjálfi, og þá um leið þessi hljóði leiðtogi,“ segir Ragnheiður. „Karl Moore er afkastamikill fræðimaður og afskaplega vel tengdur. Hann hefur skrifað níu bækur og fleiri hundruð tímaritsgreinar í fagtímarit um allan heim. Hann hitti hinn hljóða leiðtoga Warren Buffet í síðustu viku, með nemendum sínum frá McGill, á innsetningardegi Trumps og ætlaði að heyra hans skoðanir á hinum extroverta Trump. Við fáum kannski að heyra af þeim fundi á Markþjálfunardaginn,“ segir Ragnheiður.

„Það eru forréttindi að vinna við markþjálfun, að vera hluti af teymi sem vinnur við að fólk nái sínum besta árangri hvort sem er í leik eða starfi. Ég hef mikinn metnað fyrir því að marksækjendur mínir hámarki árangur sinn á sínum forsendum því að við stjórnum viðhorfi okkar sjálf og getum alltaf skapað okkur vinningsaðstæður“.

BORÐAÐIR ÞÚ Á ÞIG GAT?

Settu þér markmið og skartaðu þínu fegursta á ströndinni í sumar. Ný námskeið hefjast í janúar – engin binding!

Ásvallalaug · Holtagarðar · Kópavogslaug · Salalaug · Tjarnarvellir · Urðarhvarf

Reebok FITNESS

Brandenburg | SÍA

Ástin blómstraði í Meistaramánuði

Júlíana Sól Sigurbjörnsdóttir og eiginmaður hennar, Magnús Berg Magnússon, hafa yfirleitt tekið þátt í Meistaramánuði. Þau setja sér alltaf sameiginleg markmið auk þess að vera með sín eigin markmið. Ástarsaga þeirra hjóna hófst í tengslum við Meistaramánuð.

Lilja Björk Hauksdóttir
liljabjork@365.is

Segja má að hjónaband Júlíönu Sólar Sigurbjörnsdóttur sé tilkomið vegna Meistaramánaðar en hún er gift öðrum upphafsmanni hugmyndarinnar, Magnúsi Berg Magnússyni. Magnús heillaðist af Júlíönu þegar hann sá hversu áköf hún var í því að ná markmiðum sínum í Meistaramánuði þegar hún tók þátt í fyrsta skipti árið 2011. Blaðamaður bað hana um að segja frá ástarsögunni. „Ég bjó úti í New York þegar strákarnir voru að gera þetta, og við áttum mikið af sameiginlegum vinum. Ég sá þetta sem fullkomið tækifæri til að byrja veturinn vel í skólanum og í leiðinni fanga athygli Magga. Það var mjög auðvelt því hann var farinn að „læka“ allar færslur hjá mér um leið og ég byrjaði að merkja þær með kassamerkinu Meistaramánuður. Síðan hittumst við þegar ég var í jólafríi á Íslandi tveimur mánuðum síðar og nú erum við gift og eigum barn og hund. Þannig að markmiðinu er náð.“

Júlíana hefur tekið þátt í Meistaramánuði að einhverju leyti frá því hún tók þátt í fyrsta skipti árið 2011. MYND/ANTON BRINK

Júlíana hefur tekið þátt í Meistaramánuði að einhverju leyti frá því hún tók þátt í fyrsta skipti árið 2011. MYND/ANTON BRINK

Júlíana hefur tekið þátt í Meistaramánuði að einhverju leyti frá því hún tók þátt í fyrsta skipti. Til að byrja með setti hún sér mörg markmið og flest þeirra sneru að náminu og heilsu. Júlíana segist oftast ná þeim markmiðum sem hún hefur sett sér þó það séu alltaf einhver sem hún hefur ekki tíma fyrir. „Eftir því sem ég hef gert þetta oftar hef ég haft þetta hnitmiðaðra, hef haft færri en skýrari markmið. Einu sinni setti ég mér það markmið að læra alla leikmenn Manchester United utan að til þess að geta rætt um þá við manninn minn, það var reyndar algjör skellur að komast að því hversu oft þeir skipta um leikmenn. En ég get rætt mjög mikið um Manchester United 2013 árganginn,“ segir hún og hlær.

Hjónin setja sér alltaf nokkur sameiginleg markmið í Meistaramánuði en eru síðan oftast með sín eigin markmið líka sem þau einbeita sér að. „Það er gott að hafa þau uppi á vegg og peppa hvort annað.“

Þegar Júlíana er spurð að því hvort hún sé metnaðargjörn stendur ekki á svörum: „Já, auðvitað, mig langar alltaf að gera allt eins vel og ég get. Ég er samt ekkert á botninum ef ég næ ekki markmiði sem ég set mér í Meistaramánuði en maður þarf samt að vera agaður.“

Júlíana tekur að sjálfsögðu þátt í Meistaramánuði að þessu sinni og segir að sér finnist frábært að hann sé í febrúar núna því október sé alltof langur. „Ég er ekki alveg búin að ákveða öll markmiðin sem ég ætla að setja mér en eitt af þeim er að nota Duolingo-þýskuappið mitt á hverjum degi.“

GEÐHJÁLP

HAMLAR KVÍÐI ÞÉR Í DAGLEGA LÍFINU?

Ef svarið er „já“ gæti þriggja kvölda fræðsla Geðhjálpar um kvíða hjálpað þér að byrja að takast á við vandann.

Fræðslan skiptist í þrennt:

- Eðli, ástæður og afleiðingar kvíða
  Hugræn atferðlismeðferð
  Hjálplegt lesefni
- Hvað heldur vítahring kvíða gangandi?
- Hvaða leiðir eru færar til að leysa upp vítahringinn?

Fræðslan fer fram í húsakynnum Geðhjálpar við Borgartún 30, 2. hæð, 8., 15. og 22. febrúar kl. 19.30 til 21.30.

Skráning fer fram í gegnum *verkefnisstjori@gedhjalp.is* fyrir 1. febrúar.

Hrist upp í rútínunni

Jón Benediktsson forritari hefur alltaf tekið á einhvern hátt þátt í Meistaramánuði þegar hann hefur verið formlega á dagskrá. Hann líkir markmiðasetningu Meistaramánaðar við nýársheitin, þau verði að vera framkvæmanleg. „Það má ekki alveg sprengja skalann í metnaðinum því þá klúðrast þetta í fyrstu vikunni. Þetta eru einföld markmið sem ég hef verið að setja mér eins og að fara snemma að sofa og reyna að borða vegan mat tvisvar í viku,“ segir hann og samþykkir tillögu blaðamanns um að hægt sé að segja að hann sé einfaldlega að reyna að verða betri maður.

„Það er alltaf gaman að taka þátt í Meistaramánuði og markmiðin þurfa ekki alltaf að vera heilsutengd. Eitt árið setti ég mér markmið um að heimsækja ömmu einu sinni í viku og einhvern tíma var það bara að bjóða alltaf góðan daginn, þetta snýst bara um að reyna að hrista upp í rútínunni.“

„Það má ekki alveg sprengja skalann í metnaðinum því þá klúðrast þetta í fyrstu vikunni.

Jón Benediktsson

Jón ætlar að vera með í komandi Meistaramánuði nú í febrúar og er hann búinn að setja sér ákveðið markmið. „Ég ætla að ganga á fjall einu sinni í viku. Það er kannski ekki mjög sniðugt í febrúar en ég ætla að vona að veðrið verði í lagi og svo er alltaf hægt að velja sér réttu fjöllin,“ segir hann í léttum dúr.

Spurður að því hvort hann sé vanur því að ganga á fjöll segir Jón að hann hafi gert það þegar hann var yngri. „Ég hef ekki gengið á fjöll eftir að ég varð fullorðinn en er alveg til í að endurnýja kynni mín við fjöllin.“

Jón Benediktsson hefur sett sér það markmið að ganga á eitt fjall í hverri viku Meistaramánaðar. MYND/ANTON BRINK

Sími: 411 5000 • www.itr.is

Nokkur ráð til að vakna betur

Af hverju viltu vakna fyrr? Er það til að ná að borða morgunmat í ró með fjölskyldunni? Ná að stunda líkamsrækt fyrir vinnu? Þegar það er á hreinu af hverju þú ætlar að vakna fyrr skaltu láta aðra vita um breyttar venjur. Það veitir aðhald. Komdu skikki á morgunrútínuna, fækkaðu til dæmis þeim athöfnum sem þú hefur venjulega troðið inn í morguninn. Lærðu á líkamsklukkuna. Til dæmis lækkar líkamshitinn og melatónín streymir um æðarnar u.þ.b. tveimur klukkutímum fyrir svefn. Komið skikki á svefnrútínuna. Farið í háttinn á svipuðum tíma á kvöldin.

Venjið ykkur af því að horfa á sjónvarp, símann eða tölvuskjá stuttu fyrir svefninn þar sem það örvar heilann. Komið ykkur upp einhvers konar rólegheitavenjum síðasta klukkutímann fyrir svefn. Ekki búa þó til flókna dagskrá á kvöldin, venjið ykkur til dæmis á að setjast niður með bók á svipuðum tíma eða drekka einn bolla af heitu tei, koffínlausu.

Gerið mun á degi og nóttu. Myrkvið svefnherbergið þegar þið skríðið undir sæng og kveikið ljós um leið og klukkan hringir.Hættið að „snúsa". Kaupið vekjaraklukku án snústakka eða gerið snústakkan óvirkan á einhvern hátt. Margir staðsetja vekjaraklukkuna langt frá rúminu svo þeir þurfi fram úr rúminu til að slökkva.Haldið sömu svefnrútínu um helgar.

Hollari matur

Sjálfsagt munu margir þátttakendur í Meistaramánuði huga að breyttu og hollara mataræði á meðan áskorunin stendur yfir. Að mörgu er að huga í þeim málaflokki en vafalaust má minnka neyslu á mörgum matvælum en ekki síður bæta hollari hráefnum inn á matseðil heimilisins.

Þeim fjölgar sífellt hér á landi sem kjósa að gerast grænmetisætur eða aðhyllast vegan matargerð. Samfara þeim aukna áhuga hafa sprottið upp fjölmörg íslensk matarblogg sem fjalla um og birta girnilegar uppskriftir úr þessum flokkum.

Á vef Samtaka grænmetisæta á Íslandi (http://www.graenmetisaetur.is) má t.d. finna nokkur íslensk matarblogg undir flipanum Matur & vörur sem einblína á grænmetis- og vegan rétti. Úrval af hráefni til slíkrar matargerðar hefur líka aukist mjög mikið undanfarin ár, t.d. í stórmörkuðum og ýmsum sérverslunum.

Það þarf ekki að umbylta mataræðinu í febrúar en það er vissulega gaman að fikra sig áfram með hollum, einföldum og spennandi uppskriftum og setja sér jafnvel það markmið að taka 1-2 daga í viku undir slíka matargerð.

GERÐU ÁTAK Í LESTRI

Meistaramánuður snýst ekki eingöngu um að hreyfa sig og borða hollt og þarf í raun alls ekki að snúast um það. Margir velja sér hins vegar heilsutengd markmið sem er hið besta mál. Það er þó allt eins hægt að hafa þau af öðrum toga eins og að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, minnka samfélagsmiðlanotkun, lesa fleiri bækur, fara fyrr að sofa, heimsækja gamla frænku og þar fram eftir götunum.

Meistaramánuður snýst í raun um að verða betri útgáfa af sjálfum sér og má meðal annars nota hann til að koma einhverju í verk sem lengi hefur setið á hakanum. Ef vel tekst til er ekki aðeins um að ræða átak heldur upphaf að breyttu og betra lífi.

Flestir kannast við að eyða of miklum tíma á samfélagsmiðlum. Hví ekki að nota Meistaramánuð til að hefja lestrarátak og lesa að minnsta kosti eina bók á mánuði út árið? Það sakar alveg örugglega ekki.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

GOTT VERÐ !
Hyundai Tucson Diesel 4X4 09/2015 , 6 gíra ek 5 þús Km Sumar og vetrard. Nýtt, dr.kúla. Okkar verð 4650 þús !!!

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

M.BENZ E 200 bluetec. Árgerð 2015, ekinn 8 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.890.000. Rnr.111877. Skiptiverð 6490.-

MAZDA 2 vision. Árgerð 2016, ekinn 42 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 2.270.000. Rnr.111775.

Höfðabílar
Fosshals 27/ Draghals megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN
www.nyja.is
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

VW Golf gte highline plug in tsi . Árgerð 2016, ekinn 15 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 3.999.000. Lækkað verð Rnr.115556.

TOYOTA Yaris sol. Árgerð 2015, ekinn 78 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000.Gott staðgreiðslu verð!!! Rnr.340328.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2015, ekinn 79 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.850.000.Gott staðgreiðslu verð!!! Rnr.340329.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

KRÓKUR

KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

Bílar óskast

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

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 760 5027

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar alugluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

Bílapartasalan **Bílhlutir**
Kaplahrauni 14 • 220 Hafnarfjörður
S. 555 4940 · bilhlutir@bilhlutir.is
Sérhæfum okkur í VW - SKODA varahlutum
Kaupum nýlega bíla til niðurrifs

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Nýir Toyota Auris Hybrid

Komdu við og prófaðu

AÐEINS KR.
2.990
ÞÚSUND

VEL BÚINN BÍLL
- Bakkmyndavél
- Álfelgur
- Handfrjáls búnaður
- Litað gler

...og margt fleira

*M.v 20% útborgun til 84 mánaða

Til afgreiðslu núna - Komdu og prófaðu - 5 ára ábyrgð - Allt að 90% lán - Skoðum með uppítöku á notuðum bílum

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan

opið í dag 10-18
kaffi á könnunni

STÓRA BÍLASALAN
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

Bókhald

BÓKHALD FYRIR ÞIG
Get bætt við mig verkefnum: VSK, laun, ársuppgjör og skattskýrslur. Tómas bókari Sími 659-5031

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

VSK uppgjör. Skil á gögnum/miðum til RSK. Skattskýrslur. Bókhald. Stofnun fyrirtækja. FRAMTALSÞJÓNUSTAN, Ármúla 19. Sími 533 1533.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

777-0709 869-5927
Smíðaverktakar
Getum bætt við okkur verkefnum
gipsvinna, parketlagnir og öll almenn smíðavinna.
smidaverktakar@gmail.com
smidaverktakar ehf

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

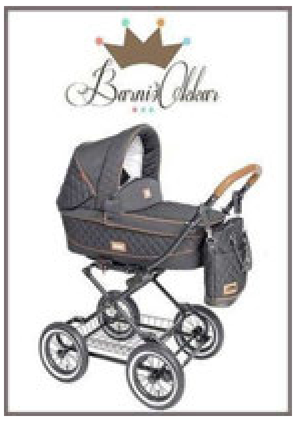
Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204



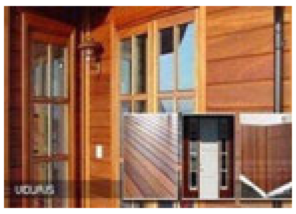
VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA
Verð frá kr. 99.900. Barnið Okkar Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

Óskast keypt

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

s. 552-4910.

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

HEILSA

Nudd

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

Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leika sér
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2014, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR!
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu leitar að duglegu og drífandi starfsfólki í vinnu sem allra fyrst. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á hreinirgardar@gmail.com

VAKSTJÓRI ÓSKAST 200.000-450.000 Á MÁNUÐI
Erum að leita af karlmanni sem talar íslensku í starf í verslun / skyndibitastað í 101 Reykjavík. Unnið er kvöld og helgar. Getur hentað með skóla og einnig sem fullt starf.Mjög góð laun í boði.
Umsókn með mynd sendist á 101atvinna2017@gmail.com

Veitingahúsið Sukhothai óskar eftir að ráða 2 kokka sem geta eldað asíu mat. Uppl. s: 6552849

FRÁBÆRT TÆKIFÆRI.
Er að leita eftir sjálfstæðum og duglegum einstaklingi sem er tilbúinn í að starfa sjálfstætt með allan þann stuðning sem þarf til að skapa sér miklar árangurstengdar tekjur. Fyrirtækið er erlent og starfar í ferðaþjónustu út um allan heim. Ef þú hefur áhuga á að skoða um hvað málið snýst þá endilega sendu upplýsingar um nafn og símanúmer á frelsi@simnet.is.

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma
PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Ertu að leita að talent?
Við finnum starfsmanninn fyrir þig
Umsækjendur, skráið ykkur á
www.talentradning.is
talent@talentradning.is
bryndis@talentradning.is
Sími: 552-1600
TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

Góð kaup!

KOMDU OG PRÓFAÐU!

bill.is
Malarhöfða 2
Sími 5773777
www.bill.is

HYUNDAI Tucson classic
Verð: 4.590.000
Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 35þ.km. : 6 gírar
Rnr.260163.

TOYOTA Land cruiser 150 series
Verð: 9.690.000
Árgerð:2016 : Sjálfskiptur
Ekinn: 23þ.km. : 6 gírar
Rnr.107763.

TOYOTA Hilux gx
Verð: 6.790.000
Árgerð: 2016 : Dísel
Ekinn: 9þ.km. : Sjálfskiptur
Rnr.197599.

FIAT Joint e31
Verð: 2.990.000
Árgerð: 2005 : Dísel
Ekinn: 44þ.km. : 5 gírar
Rnr.105386.

DACIA Duster 4x4
Verð: 1.500.000
Árgerð: 2013 : Dísel
Ekinn: 172þ.km. : 6 gírar
Rnr.260171.

NISSAN Micra visia
Verð: 1.250.000
Árgerð: 2014 : Bensín
Ekinn: 98þ.km. : 5 gírar
Rnr.262877.

Mega aðeins greiða út bónus í gjaldeyri

Þrátt fyrir að rúmur fjórðungur af heildarbónusgreiðslum Glitnis muni falla í skaut íslenskra starfsmanna þá er félaginu óheimilt að greiða þær með reiðufé sínu í krónum. Þegar kröfuhafar Glitnis samþykktu stöðugleikaskilyrði stjórnvalda, sem fólst meðal annars í framsali innlendra eigna sem voru bókfærðar á um 240 milljarða, þá fengu þeir heimild til að draga frá allt að fimm milljarða króna af stöðugleikaframlagi sínu til að standa straum af rekstrarkostnaði sem stofnast til við starfsemi Glitnis á Íslandi næstu þrjú árin. Undir þá frádráttarheimild falla hins vegar ekki bónusgreiðslur líkt og nú verða inntar af hendi til starfsmanna Glitnis heldur verða þær að greiðast með erlendum eignum. Fram kemur í nýjasta árshlutareikningi Glitnis að félagið áætli ekki að fullnýta þá frádráttarheimild og muni því að greiða um tvo milljarða til viðbótar í stöðugleikaframlag til ríkisins árið 2018.

Það var að frumkvæði framkvæmdahóps um losun fjármagnshafta sem kröfuhafar allra slitabúa föllnu bankanna þurftu að samþykkja slíkt ákvæði þegar þeir féllust á stöðugleikaskilyrði stjórnvalda í júní 2015. Á meðal þeirra sem skipuðu framkvæmdahópinn var ákvæðið iðulega kennt við ítalska sportbílaframleiðandann Maserati enda þekkt að fáir bílaframleiðendur njóta eins mikils góðs af því þegar milljarða bónusar eru greiddir út til starfsmanna fjárfestingabanka á Wall Street. Maserati-ákvæðið var sett til að fyrirbyggja þann möguleika að stöðugleikaframlag kröfuhafa til stjórnvalda yrði minna en ella vegna milljarða bónusa til íslenskra starfsmanna þeirra eignarhaldsfélaga sem yrðu til eftir nauðasamninga.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

málshöfðana í tengslum við fyrri ákvarðanir og störf slitastjórnar Glitnis.

Þá felst einnig í samkomulaginu, sem Markaðurinn hefur undir höndum, að Glitnir veiti Steinunni og Páli skaðleysisábyrgð sem fellur úr gildi 11. janúar árið 2020. Sú skaðleysisábyrgð er hins vegar að hámarki 3,53 milljónir evra, jafnvirði um 430 milljóna króna, og aðeins verður hægt að ganga á hana eftir að fyrrverandi meðlimir slitastjórnar hafa nýtt að fullu tíu milljóna evra trygginguna sem Glitnir mun útvega þeim. Ef engar málsóknir verða höfðaðar gegn Steinunni og Páli á næstu þremur árum þá munu þau fá til viðbótar 590 þúsund evra eingreiðslu, eða sem nemur um 72 milljónum íslenskra króna á núverandi gengi, eftir að skaðleysisábyrgð Glitnis rennur úr gildi í ársbyrjun 2020.

Hvati að selja eignir hratt

Markmiðið með bónuskerfinu er að búa til hvata fyrir æðstu stjórnendur Glitnis í því skyni að hámarka virði óseldra eigna félagsins – heildareignir Glitnis námu 1.449 milljónum evra í ársbyrjun 2016 – og þar með endurheimtur skuldabréfaeigenda. Þannig skiptir ekki síst máli, samkvæmt skilmálum kerfisins, fyrir heildarfjárhæð bónuspottsins hversu hratt stjórnendum Glitnis tekst að umbreyta eignum, meðal annars lánasöfnum og eignarhlutum í fyrirtækjum, í reiðufé og greiða út til kröfuhafa. Því hraðar sem greiðslur berast til eigenda Glitnis, því meiri bónus fellur í skaut stjórnenda félagsins. Hugsunin að baki bónuskerfinu er því með öðrum orðum sú að lykilstarfsmenn hafi hagsmuni af því að selja eignir sem fyrst og þannig leggja niður starf sitt og ljúka endanlega slitum Glitnis.

Frá því að eignarhaldsfélagið Glitnir HoldCo tók formlega til starfa fyrir um ári hefur félagið innt af hendi sex hlutagreiðslur til skuldabréfaeigenda – sú síðasta var 19. janúar upp á 99 milljónir evra – að fjárhæð samtals 1.253 milljónir evra, jafnvirði 155 milljarða króna á núverandi gengi. Með síðustu greiðslu sem barst til kröfuhafa virkjaðist bónuskerfi Glitnis. Samkvæmt skilmálum þess eiga lykilstjórnendur rétt á því að fá 20 prósent – að teknu tilliti til núvirðis fjárstreymis greiðslna til kröfuhafa – af heildarendurheimtum á bilinu 1.170 til 1.230 milljónir evra. Ef greiðslur til skuldabréfaeigenda eru enn meiri fá stjórnendur Glitnis 15,5 prósent af heildarendurheimtum umfram 1.230 milljónir evra. Samkvæmt útreikningum Markaðarins, þar sem allar hlutagreiðslur til kröfuhafa eru núvirtar í samræmi við formúlu sem lögð er til grundvallar bónuskerfinu, þá hafa stjórnendur Glitnis í dag unnið sér inn bónus sem nemur á bilinu 7,2 til 12,5 milljónir evra.

Sjóður Soros í hópi hluthafa

Bónusgreiðslurnar munu hins vegar sem fyrr segir að lokum verða nokkuð meiri enda á Glitnir enn eftir að selja lítillega af eignum og í framhaldi inna af hendi frekari greiðslur til skuldabréfaeigenda. Gert er ráð fyrir að það takist að losa um allar eignir Glitnis áður en árið er liðið og þar með ljúka slitum á félaginu. Þrátt fyrir að lykilstarfsmenn Glitnis eigi nú þegar tilkall til bónusgreiðslna upp á samtals 875 til 1.525 milljónir þá kveða skilmálar bónuskerfisins á um að 30 prósent þeirrar fjárhæðar skuli ekki greidd út til stjórnenda félagsins fyrr en búið er að innheimta 99 prósent af bókfærðu virði eigna Glitnis í árslok 2015. Ef stjórnarmenn Glitnis kunna að hafa fengið borgað sérstaklega fyrir vinnu umfram þá 72 daga á ári sem gert er ráð fyrir vegna þóknunar fyrir stjórnarsetu þá dregst sú upphæð einnig frá bónusgreiðslunum. Þær greiðslur nema 7 þúsund evrum, jafnvirði um 860 þúsundum íslenskra króna, fyrir hvern dag umfram þessa 72 daga sem áætlað er að þeir vinni að hámarki á ári fyrir Glitni.

Stærstu hluthafar Glitnis í dag – og þar með skuldabréfaeigendur félagsins – eru meðal annars vogunarsjóðirnir Taconic Capital, Solus Alternative Asset Management og Quantum Partners, sjóður sem er í eigu hins þekkta fjárfestis George Soros. Eignasafn Seðlabanka Íslands var í hópi helstu hluthafa Glitnis en í nóvember seldi ESÍ allar kröfur sínar á hendur félaginu.

Benedikt Jóhannesson er þessa dagana að koma sér fyrir í fjármálaráðuneytinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fylgist með boltanum í appinu Sofa Score

Kosningarnar í haust urðu til þess að líf Benedikts Jóhannessonar fjármálaráðherra raskaðist fyrr en hann hafði áformað. Notar Kindle mikið og syndir nokkrum sinnum í viku. Er svo heppinn að hafa alltaf verið í draumastarfinu.

Svipmynd
Benedikt Jóhannesson

Benedikt Jóhannesson, fjármála- og efnahagsráðherra og formaður Viðreisnar, tók við lyklunum að ráðuneyti sínu þann 11. janúar. Ráðherrann verður 63 ára í maí en um 36 eru liðin síðan hann lauk doktorsprófi í tölfræði og stærðfræði frá Florida State University.

Benedikt er kvæntur Vigdísi Jónsdóttur, aðstoðarskrifstofustjóra Alþingis, og eiga þau þrjú börn á aldrinum 29 til 39 ára. Hann var þangað til nýverið stjórnarformaður Nýherja, framkvæmdastjóri Útgáfufélagsins Heims og Talnakönnunar sem hann stofnaði árið 1984.

> **Áður en ég fékk bílstjóra var leggja.is líka vinsælt.**
>
> Benedikt Jóhannesson, fjármála- og efnahagsráðherra

Hvað kom þér mest á óvart í fyrra? Að kosningum til Alþingis yrði flýtt um hálft ár. Það varð til þess að allt líf mitt raskaðist miklu fyrr en ég hafði áformað. Framboð, kosningabarátta og seta á Alþingi auk þátttöku í stjórnarmyndunarviðræðum höfðu ekki verið á dagskrá minni árið 2016.

Hvaða app notarðu mest? Kindle í símanum. Áður en ég fékk bílstjóra var leggja.is líka vinsælt. Sofa Score er líka handhægt þegar eitthvað er um að vera í boltanum.

Hvaða land heimsóttir þú síðast og hvers vegna? Belgíu þar sem ég sótti Evrópuráðstefnu tryggingastærðfræðinga í Brussel síðastliðið vor.

Hvernig heldur þú þér í formi? Ég syndi nokkrum sinnum í viku, spila körfubolta vikulega og geng á fjöll þegar fer að vora.

Ertu í þínu draumastarfi? Eiginlega hefur það starf sem ég gegni á hverjum tíma alltaf verið draumastarfið þannig að svarið er já.

Skotsilfur

Enginn bónus, hærri laun

Eftir að Íslandsbanki endaði í faðmi ríkisins var ákveðið af nýrri stjórn bankans að frá og með þessu ári yrðu ekki lengur greiddir bónusar til starfsmanna. Á árinu 2015 höfðu um hundrað starfsmenn bankans fengið bónus að fjárhæð samtals 736 milljónir. Ekki er hins vegar víst að sú ráðstöfun muni hjálpa **Birnu Einarsdóttur,** bankastjóra Íslandsbanka, mikið við að halda aftur af auknum launakostnaði. Þannig eru nokkur dæmi þess að bankinn hafi þurft að bregðast við þessari nýju stöðu með því að hækka nokkuð laun sumra lykilstarfsmanna til að koma í veg fyrir að þeir færu yfir til keppinauta bankans.

Enn og aftur seinkun

Forsvarsmenn Silicor Materials sömdu nýverið við Faxaflóahafnir um seinkun á gildistöku samninga um hafnaraðstöðu og lóð á Grundartanga til septembermánaðar. Samningarnir áttu að taka gildi í apríl í fyrra en fjármögnun verkefnisins hefur dregist. Fréttablaðið hafði áður greint frá því að nokkrir af þeim íslensku einkafjárfestum sem tóku þátt í hlutafjársöfnun sólarkísilversins séu ósáttir við tafirnar. Í næsta mánuði verða liðin þrjú ár síðan **Davíð Stefánsson**, stjórnarmaður og talsmaður Silicor Materials, greindi frá áformum fyrirtækisins og eitt og hálft ár síðan fjárfestarnir fóru inn í hluthafahópinn.

Sögðu upp í bankanum

Mikið er um mannabreytingar á bankamarkaði um þessar mundir. Þremenningarnir **Jón Gunnar Sæmundsen** og Jónas Guðmundsson, fyrrverandi starfsmenn Íslandsbanka, og Sigurður Hreiðar Jónsson, sem var síðast verðbréfamiðlari hjá Kviku banka, sögðu þannig allir upp störfum undir lok síðasta árs. Þeir hafa í kjölfarið nýverið stofnað í sameiningu félagið Klettar Capital sem annast eignastýringu fyrir hönd viðskiptavina. Allir eiga þeir að baki áralanga reynslu sem verðbréfamiðlarar á fjármálamarkaði en Jón Gunnar er sonur Gríms Sæmundsens, forstjóra og eins stærsta hluthafa Bláa lónsins.

Gölluðum rafhlöðum að kenna

Raftækjaframleiðandinn Samsung tilkynnti á mánudag að gallaðar rafhlöður hafi valdið því að það kviknaði í snjallsímum af gerðinni Galaxy Note 7. Síminn átti að keppa við nýjustu Iphone-símana frá Apple en innköllun á símunum kostaði Samsung 5,3 milljarða dollara. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Evrópa losnar úr verðhjöðnunargildrunni

Lars Christensen
alþjóðahagfræðingur

Um helgina voru tvö ár síðan Seðlabanki Evrópu (ECB) undir stjórn Marios Draghi hratt af stað áætlun um svokallaða peningalega örvun (QE). Tilgangur áætlunarinnar var að koma evrusvæðinu upp úr þeirri verðhjöðnunargildru sem gjaldmiðilssvæðið hafði sokkið ofan í.

Tveimur árum síðar er sennilega of snemmt að segja að ECB hafi tekist að færa evrusvæðið varanlega frá verðhjöðnunargjánni en ég tel engu að síður að það sé ástæða til að fagna árangrinum.

Ég tek sérstaklega eftir tveimur mikilvægum hagvísum sem benda til þess að við höfum færst verulega frá verðhjöðnunargildrunni og að verðbólga til meðallangs tíma (2-3 ára) muni líklega verða aftur í kringum 2% verðbólgumarkmið ECB. Það væri gríðarlega mikilvægt því það myndi líka binda enda á skuldaog hagvaxtarkreppuna á evrusvæðinu. Í fyrsta sinn síðan 2014 hefur vöxtur peningamagns og sparifjár (M3) aukist verulega og í öðru lagi hefur nafnvirði vergrar landsframleiðslu – besti vísirinn hvað varðar vöxt heildareftirspurnar – aukist.

Ljós við enda ganganna

Þannig hefur M3-vöxturinn verið að meðaltali 5-6% á meðan nafnvirði vergrar landsframleiðslu hefur vaxið um 3-4%. Hvort tveggja er nokkurn veginn í samræmi við 2% verðbólgu að gefinni leitni í veltuhraða peninga og í vexti vergrar landsframleiðslu að raunvirði. Þessa stundina er verðbólga á evrusvæðinu rétt yfir 1% en ef leitni síðustu tveggja ára hvað varðar M3 og vöxt á nafnvirði vergrar landsframleiðslu heldur áfram, þá má búast við að verðbólga á evrusvæðinu fari aftur upp í 2% á komandi árum.

> **Frá íslenskum sjónarhóli þýðir þetta að Ísland mun sennilega ekki lengur flytja inn verðbólguhjöðnun frá Evrópu á komandi árum og að vextir í Evrópu muni hækka örlítið.**

Og það er ekki bara á evrusvæðinu sem verðbólgan er að taka við sér. Raunar hefur verðbólgan í Svíþjóð og Tékklandi, löndum sem nota ekki evru, nýlega farið upp í 2% og í Bretlandi er líklegt að verðbólgan fari í 2% á árinu 2017.

Þótt við munum, eftir að evrusvæðið hefur í mörg ár verið undir opinbera 2% verðbólgumarkmiðinu, sjá verðbólguna nálægt 2% þýðir það ekki að ECB ætti að flýta sér að binda enda á QE-áætlunina – það væri sannarlega ótímabært og sem betur fer viðurkennir seðlabankastjóri Evrópu það, en þetta þýðir að það er ljós við enda ganganna.

Þrýstingur á Seðlabankann

Þetta þýðir líka að við gætum séð sum Evrópulönd – eins og Svíþjóð, Tékkland og Bretland – byrja að hækka stýrivexti (mjög) hægt á árinu 2017. Og það skal ítrekað að það er engin þörf á stórtækri aðhaldsstefnu í peningamálum. En kannski verða í fyrsta sinn í mörg ár rök fyrir hægfara hækkun stýrivaxta.

Frá íslenskum sjónarhóli þýðir þetta að Ísland mun sennilega ekki lengur flytja inn verðbólguhjöðnun frá Evrópu á komandi árum og að vextir í Evrópu muni hækka örlítið. Að mínu áliti eru peningamarkaðsskilyrði á Íslandi nú þegar of lausbeisluð og þrátt fyrir gríðarlegan þrýsting á Seðlabankann að lækka stýrivexti er ekkert svigrúm til að losa um peningamálstefnuna ef Seðlabankanum er alvara með að tryggja 2,5% verðbólgumarkmið sitt til meðallangs tíma.

Hin hliðin

Þóranna K. Jónsdóttir, markaðsnörd og FKA-félagskona

Ísland stendur fremst í jafnrétti í heimi en jafnrétti er engan veginn náð. Með núverandi þróun verður 12 ára dóttir mín þremur árum frá eftirlaunum þegar hún fær jafn mikið greitt fyrir vinnu sína og strákarnir. Hún mun hefja störf neðar í stiganum en jafnaldrar hennar með utanáliggjandi kynfæri og þrátt fyrir jafn góða menntun og hæfni, og þó hún taki ekki meiri tíma frá störfum vegna barna en þeir, þá mun hún samt ekki vera jafngild á vinnumarkaði.

Þrátt fyrir þetta heyrast enn gagnrýnisraddir á sértækar aðgerðir til að ná fram jafnrétti; kynjakvóti í stjórnum sé fáránlegur, „við viljum bara velja hæfasta fólkið“. Er sem sagt ekki hægt að finna hæfar konur til að fylla 40% í stjórnum? Þetta er ekki illa meint. Það vill enginn ójafnrétti. Þetta er ómeðvitað og hugsunarleysi. Þetta er vani.

Nýr ráðherra Sjálfstæðisflokksins hitti naglann á höfuðið þegar sumir sögðu hana hafa fengið stöðuna því hún væri kona: „Ef ég er að fá ráðherrastól af því að ég er kona þá er miðaldra karlmaðurinn að fá stólinn af því að hann er miðaldra karlmaður.“ Vaninn ræður og karlarnir halda áfram að fá stólana. Þess vegna verðum við að handstýra breytingunni þangað til að hún verður „normið“ og þetta gerist sjálfkrafa. Við verðum að nota hamar á glerþakið.

Sem FKA-kona hef ég líka heyrt, „af hverju þarf sérstakar viðurkenningar fyrir konur í atvinnulífinu?“ – við erum einmitt að veita þær í dag. Jú, til þess að vekja athygli á því að við erum fullkomlega jafn hæfar og karlar, til að hvetja konur áfram, verðlauna fyrir vel unnin störf og sýna heiminum hvað í konum býr. Þetta er enn einn liður í því að gera okkur meðvituð.

Konur eru ekki súkkulaði. Við fáum ekki að vera með af meðaumkun. Við þurfum að fá að vera með til að geta sýnt hvað í okkur býr og skapa fyrirmyndir. Til að skapa nýtt „norm“. Og þegar allir eru farnir að gera sér grein fyrir því að svona á þetta að vera og hæfasta fólkið er valið, óháð kynfærunum, þá getum við tekið handstýringuna af. Þegar jafnrétti er orðið vani.

Partner First Platinum

Opin Kerfi

intel CORE m5 inside

Elite x2

Hönnuð fyrir fyrirtækjaumhverfi, dýrkuð af notendum.

HP Elite x2 2012 knúin áfram með Intel® Core™ m5 örgjörva sem uppfyllir flestar kröfur fyrir fyrirtækjaumhverfi hvað varðar eiginleika og afköst.

Stenst ströngustu öryggiskröfur

Öryggislausnir HP hjálpa til við að verja gögn fólks á ferðinni og jafnvel áður en vélin er ræst.

Auðvelt að þjónusta

Hönnun vélarinnar gerir það að verkum að auðvelt er að skipta út íhlutum ef þörf er á því.

Meistaraleg hönnun

Falleg notendavæn hönnun og með frábæru lyklaborði.

Allar nánari upplýsingar á www.ok.is/elite-x2.

Intel, merki Intel, Intel Inside, Intel Core og Core Inside eru vörumerki Intel Corporation í Bandaríkjunum og/eða öðrum löndum.

keep reinventing

Íslenska úrvalsvísitalan
1696,26 -2,92
(-0,17)

vísir
www.visir.is

Viðskiptavefur Vísis
@VisirVidskipti

Stjórnarmaðurinn

@stjornarmadur

Gráa svæðið

Netflix birti uppgjör sitt fyrir fjórða ársfjórðung í síðustu viku. Mörg góð tíðindi var þar að finna; tekjur félagsins voru rétt tæpir 2,5 milljarðar Bandaríkjadala á fjórðungnum sem er yfir spám og þriðjungi meira en á sama tíma fyrir ári.

Áskrifendum fjölgaði einnig meira en gert var ráð fyrir og eru nú um 75 milljónir þegar allt er talið. Netflix hefur því verið á mikilli siglingu í Kauphöllinni í New York og hækkaði um 9% strax í kjölfar birtingar árshlutauppgjörsins.

Hins vegar er áhugavert að rýna eilítið meira í tölurnar. Unnendur Netflix (stjórnarmaðurinn þar á meðal) hafa tekið eftir því undanfarin misseri að eigin framleiðsla er farin að skipa æ stærri sess hjá Netflix á kostnað aðkeypts efnis frá kvikmyndaverum á borð við Warner, Fox eða Sony.

Þetta hefur þau áhrif að inni á efnisveitunni er mun áhugaverðara efni en áður. Kostnaðurinn er líka eftir því, en áætlað er að félagið muni þurfa aukafjármögnun upp á um tvo milljarða á þessu ári til að standa undir efniskostnaði. Framleiðsla á eigin efni er ekki bara fokdýr, heldur hefur hún einnig slæm áhrif á greiðslustreymi þar sem jafnan þarf að greiða kostnað eins og hann fellur til, en ekki í jöfnum greiðslum meðan sýningar fara fram eins og gert er með aðkeypt efni.

Þetta er hins vegar ekki auðsjáanlegt í birtum uppgjörum félagsins.

Netflix hefur oft verið nefnt sem birtingarmynd hinnar nýju miðlunar á sjónvarpsefni, hefðbundið línulegt sjónvarpsefni sagt á útleið. Líklega er þó sannleikurinn einhvers staðar á gráa svæðinu. Þeir vinna sem ná að feta hinn gullna meðalveg.

Staðreyndin er sú að hefðbundið afþreyingarfyrirtæki á borð við Sky í Bretlandi er með sexfalda EBIDTA Netflix (ríflega tvo milljarða punda) en þó með aðeins ögn hærri tekjur. Þrátt fyrir það er Netflix metið á 140x EBIDTA, en Sky einungis 9x.

Netflix kann að vera framtíðin, en þeir eiga langt í land með að sýna álíka arðsemi til hluthafa sinna og hefðbundnu risarnir á markaðnum. Sennilega er nokkuð langt í land miðað við áform Netflix um efniskaup í náinni framtíð.

Brim og HB Grandi ekki með

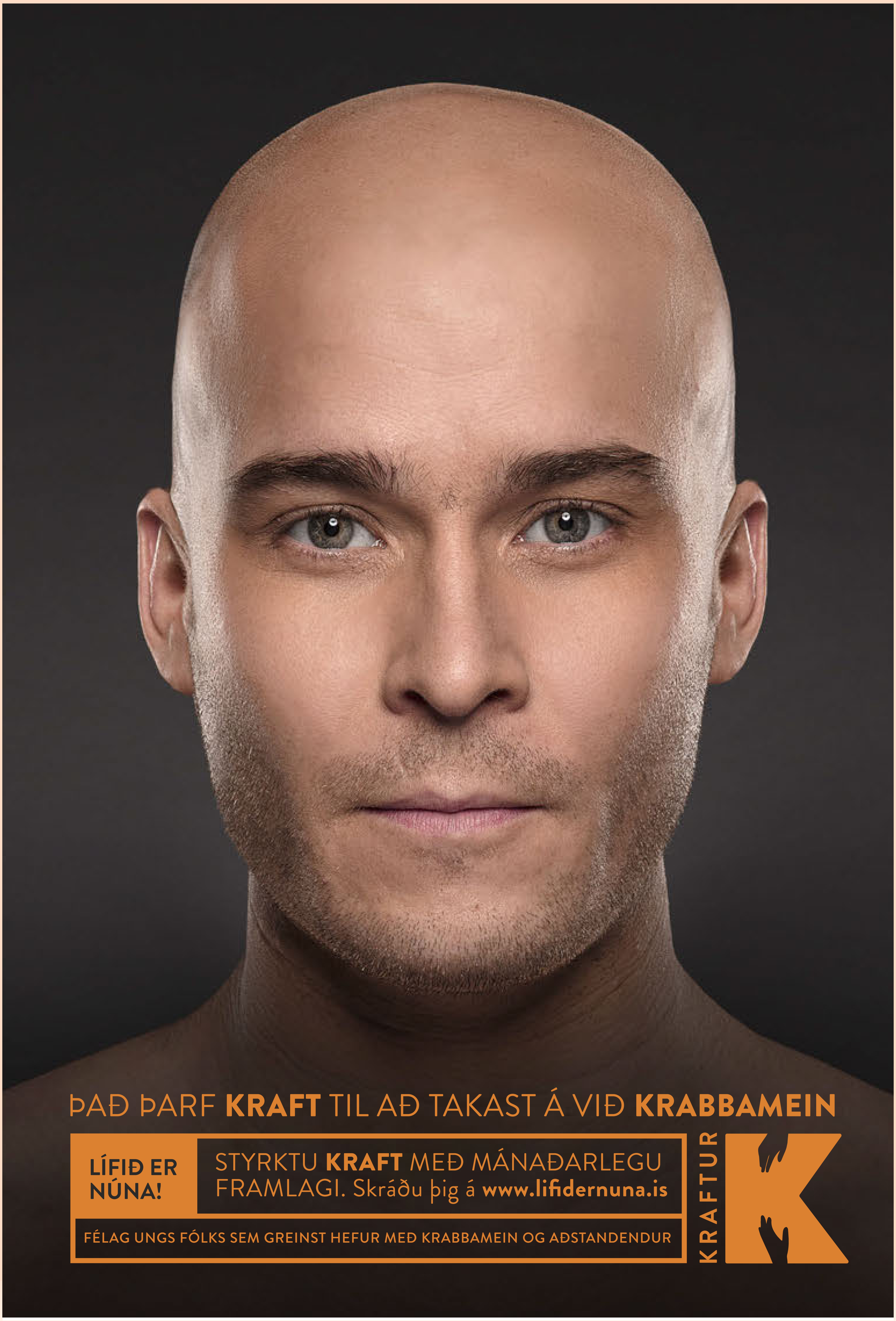
Sjávarútvegsfyrirtækin HB Grandi og Brim ætla ekki að bjóða í Gadus, dótturfélag Icelandic Group í Belgíu, sem nú er til sölu. Þetta staðfesta Vilhjálmur Vilhjálmsson, forstjóri HB Granda, og Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims, í samtali við breska fjölmiðilinn Undercurrent News. Icelandic Group, sem er í eigu Framtakssjóðs Íslands (FSÍ), auglýsti Gadus til sölu þann 10. janúar en fyrirtækið sérhæfir sig í vinnslu og sölu á ferskum og kældum sjávarafurðum, einkum þorski og laxi. Eignin er talin einkar eftirsótt og sér Íslandsbanki um söluferlið.

Guðmundur Kristjánsson

20.01.2017

Til þess að hægt sé að lækka skatta þarf hið opinbera að draga úr umsvifum sínum en það þenst því miður stanslaust út og ríkisútgjöld vaxa nú hraðar en á síðasta þensluskeiði.

Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins



Gull LÉTTÖL

hlustendaverðlaunin 2017

Íslensk tónlist 2016 - Háskólabíó, 3. febrúar

Pressan Prisma Hafnarfirði

HLUSTENDA VERÐLAUNIN 2017

Fram koma:
Dr. Spock
og Rokkkór Íslands
Mugison
Hjálmar
Friðrik Dór
Sylvía
Sycamore Tree
Emmsjé Gauti
Steindi Jr.

Kynnir:
Kjartan Atli

Í beinni útsendingu og opinni dagskrá á

#hlust17

BYLGJAN 989 FM957 X 97,7 Tónlist

fasteignir

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Hólavallagata 5
Tvær íbúðir – neðri sérhæð og kjallari

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.15 - 17.45

• **Neðri sérhæð og kjallari** 164,1 fm. í góðu steinsteyptu húsi við Hólavallagötu. Stórt eldhús, rúmgóðar samliggjandi stofur, þrjú herbergi og fataherbergi. Tvö baðherbergi og er gufubað innaf öðru þeirra. Stór og falleg ræktuð lóð er í kringum húsið. **Verð 67,9 millj.**
• **2ja herbergja íbúð í kjallara.** Vel skipulögð 56,7 fm. íbúð í kjallara og skiptist í hol/gang, eldhús með ljósum viðarinnréttingum, stofu, eitt svefnherbergi og baðherbergi. .**Verð 26,9 millj.**

Lundur 3 - Kópavogi
3ja herbergja íbúð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.15 - 17.45

Glæsileg 120,7 fm. íbúð á 2. hæð að meðtaldri 7,5 fm. geymslu í kjallara. Íbúðin er með 15,8 fm. flísalögðum yfirbyggðum svölum til vesturs. Rúmgóð stofa, sjónvarpshol og tvö herbergi. Fallegar eikarinnréttingar og eikarparket á gólfum. Sér stæði í lokaðri bílageymslu. **Verð 55,5 millj. Frábær staðsetning þar sem stutt er í ýmsa þjónustu og Fossvogsdalurinn í göngufæri.**

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

atvinna

Ritari – lögmannstofa og fasteignasala

Óskum eftir duglegum ritara í fullt starfa á lögmannsstofu og fasteignasölu í Reykjavík.

Helstu verkefni eru símsvörun, skjalavinnsla og tilfallandi bókhaldsvinna.

Umsóknir sendist á Fréttablaðið fyrir 28.1.2017, merkt „Ritari-2501"

útboð

Útboð

Veitur ohf. óska eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

Hamraborg við listasafn endurnýjun stofnæðar hitaveitu

Verkið felst í því að núverandi DN300mm stofnæð hitaveitu sem liggur í staðsteyptum stokk verður aflögð og ný stofnæð lögð í foreinangraðri stálpípu í nýrri legu samhliða stokknum. Tveir staðsteyptir brunnar verða aflagðir. Þvera þarf Kópavogsháls og leggja ídráttarrör þar í.

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu frá og með þriðjudeginum 24.01.2017 á vefsíðu Orkuveitunnar https://www.or.is/fjarmal/utbod#page-7016

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „VEV-2017-02- Hamraborg við listasafn – endurnýjun stofnæðar hitaveitu útgefinn í janúar 2017"

Tilboð verða opnuð hjá Veitum ohf., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 07.02.2017 kl. 11:00.

VEV-2017-02 21.01.2017

Veitur ohf. • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
516 6000 • veitur.is

VEITUR

Útboð

Veitur ohf. óska eftir tilboðum í útboðsverkefnið:

SÓLBAKKI 10, BORGARNESI
Viðgerðir og endurbætur 2017

Framkvæma skal endurbætur á þaki hússins. Þak hússins er bárujárnsklætt þar sem bárujárn er lagt á borðaklæðningu. Hækka skal þakið um 45mm til að tryggja loftun byggingarhluta. Endurnýja skal allt þakjárn, áfellur, kjöljárn, þakrennur, þakniðurföll, þakpappa, einangrun, borðaklæðningu og þakglugga. Framkvæma skal hefðbundnar múrviðgerðir á útveggjum, sem og viðgerðir á gluggum og hurðum hússins ásamt öðrum endurbótum og viðgerðum er fram koma í verklýsingum.

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu frá og með þriðjudeginum 24.01.2017 á vefsíðu Orkuveitunnar https://www.or.is/fjarmal/utbod#page-7016

Útboðsverkefninu er nánar lýst í útboðsgögnum „Sólbakki 10, Borgarnesi Viðgerðir og endurbætur útgefinn í janúar 2017"

Tilboð verða opnuð hjá Veitum ohf., Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 07.02.2017 kl. 11:30.

VEV-2017-03 21.01.2017

Veitur ohf. • Bæjarhálsi 1 • 110 Reykjavík
516 6000 • veitur.is

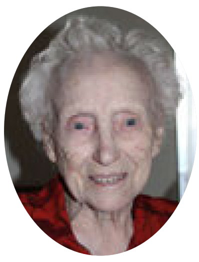
VEITUR

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og langalangafi,
Jón Haukdal Þorgeirsson
vélstjóri frá Haukadal í Dýrafirði,
bjó lengst af á Skagaströnd,

lést á Hrafnistu í Reykjavík laugardaginn 21. janúar. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju 2. febrúar kl. 13.

María Þ. Haukdal — Ívar Þórarinsson
Kolbrún M. Haukdal — Þorvaldur Hauksson
Særún Haukdal — Þórarinn Eggertsson
Böðvar Haukdal — Fjóla Sigþórsdóttir
Anna Haukdal — Brynjar Víkingsson
Jóna B. Haukdal — Reynir Þórarinsson
Þorgeir L. Haukdal — Þórunn Þorláksdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður og ömmu,
Ingigerðar Þórðardóttur
sem lést 11. janúar og var jarðsett í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Ljósheima fyrir hlýju og góða umönnun.

Börn, tengdabörn og barnabörn.

†

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,
Þóra Gunnarsdóttir
Hjallalundi 22, Akureyri,

lést 12. janúar á hjúkrunarheimilinu Lögmannshlíð. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 27. janúar kl. 13.30.

Rögnvaldur Reynisson — Kolbrún Á. Ingvarsdóttir
Erna Lind Rögnvaldsdóttir
Þóra Reyn Rögnvaldsdóttir
Viktor Atli Ernuson

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Jóhanna Birna Þorsteinsdóttir
Borgarbraut 65a,
áður Þorsteinsgötu 12,
Borgarnesi,

andaðist á sjúkrahúsinu á Akranesi laugardaginn 21. janúar. Útförin fer fram frá Borgarneskirkju laugardaginn 28. janúar kl. 11.

Guðrún Fjeldsted
Guðjón Guðlaugsson — Guðríður Hlíf Sigfúsdóttir
Halldór Guðni Guðlaugsson — Guðrún Birgisdóttir
og fjölskyldur.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Lilja Sveinsdóttir
Kambastíg 2, Sauðárkróki,
áður Hólum í Fljótum,

lést á hjúkrunarheimilinu Víðihlíð fimmtudaginn 19. janúar. Útför hennar fer fram frá Grindavíkurkirkju föstudaginn 27. janúar kl. 14.

Karl Líndal Baldursson — Miriam Thurno Baldursson
Borgþór Baldursson — Sigrún Þórhallsdóttir
Hermann V. Baldursson — Anna Þóra Guðmundsdóttir
barnabörn og langömmubörn.

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

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

Flest verkin brotnuðu

Það er listakonan Auður Lóa Guðnadóttir sem byrjar árið í sýningarrýminu Plássi með sýningu sinni Mythologies, eða á íslensku Goðsagnir, en Pláss er nýtt sýningarrými vefverslunarinnar Listaverkasölunnar.

Auður Lóa útskrifaðist frá myndlistardeild Listaháskóla Íslands árið 2015. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Goðsagnir er ljósmyndasýning og skúlptúrsýning í senn, þetta eru sem sagt ljósmyndir sem teknar eru af skúlptúrum,“ segir myndlistarkonan Auður Lóa Guðnadóttir sem vann skúlptúra sýningar sinnar í Dublin þar sem hún hafði vinnupláss hjá MART Gallery í október í fyrra. „Verkin í þessari seríu eru öll unnin í pappamassa sem er mikið uppáhaldsefni hjá mér þessa dagana. Pappamassinn er ákaflega klunnalegt efni og ómeðfærilegt, en það er það sem er það besta við hann. Þá verða verkin að einhverju leyti til af tilviljun. Það er líka af hálfgerðri tilviljun að ég skuli vera að sýna ljósmyndir, en það hef ég aldrei gert áður. Ástæðan fyrir því er meðal annars sú að flest verkin brotnuðu á leiðinni aftur til Íslands.“

> **Pappamassinn er ákaflega klunnalegt efni og ómeðfærilegt.**

Auður kveðst hafa mikinn áhuga á sögu, antík og skrautmunum og byggir sýninguna á þeim áhuga. „Skúlptúrarnir eru allir á stærð við styttur sem væru til skrauts í glugga. Myndefnið er sígilt; svanur, naktar konur, hermenn á hestbaki og tígrisdýr. Fígúrurnar eru svo ljósmyndaðar á greinandi hátt, eins og minjar á safni,“ útskýrir Auður.

Auður Lóa segir ferlið við að vinna sýningu sem þessa vera bæði skemmtilegt og krefjandi. „Það sem er auðvitað langskemmtilegast að vinna í stúdíóinu er að búa til listaverkið sjálft. Uppsetning sýninga getur reynst flókin og mikill tími fer í mjög ólistrænt, praktískt ferli, svo sem að spartla, skrifa texta og tölvupóst, ferja hluti milli staða, kannski ryksuga og kaupa vín fyrir sýningargesti. Það er ekki mikill glamúr í því.

En í heildina hefur verið mjög skemmtilegt að setja upp þessa sýningu, enda reka þau Jóhann Ludwig Torfason og Ragnhildur Jóhanns Plássið af mikilli fagmennsku,“ segir Auður.

Þess má geta að sýningin verður opnuð á morgun, 26. janúar, í Plássi. Verk Auðar verða svo til sölu á sölu á vef Listaverkasölunnar www.listaverkasalan.com.

gudnyhronn@365.is

Tígrisdýrið er í ákveðnu uppáhaldi hjá Auði.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Þórdís Ingólfsdóttir
Fornhaga 21, Reykjavík,

lést 9. janúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Hugheilar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts Þórdísar.

Ingólfur Teitur Garðarsson
Margrét Unnur Kjartansdóttir — Stefán Konráðsson
Sigríður Elsa Kjartansdóttir — Harald Unnar Haraldsson
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Þórarinn Eyþórsson
Hólmatúni 1, Álftanesi,

lést fimmtudaginn 19. janúar á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju mánudaginn 30. janúar klukkan 13.00.

Sigríður Eiríksdóttir
Björg Eyjólfsdóttir — Sigurður H. Sigurz
Erna Þórarinsdóttir — Hróðmar G. Eydal
Hrefna Þórarinsdóttir
og barnabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Anna Ingibjörg Þorvarðardóttir
frá Belgsholti,

sem lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða á Akranesi laugardaginn 21. janúar, verður jarðsungin frá Akraneskirkju fimmtudaginn 26. janúar kl. 14.00. Blóm og kransar afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á styrktarsjóð barna Sigursteins Gíslasonar, reikningur 0552-14-408888, kt. 590112-0110, eða hjúkrunar- og dvalarheimilið Höfða á Akranesi.

Börn, tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Anna Þórarinsdóttir
Kastalagerði 6, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 19. janúar 2017. Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju föstudaginn 27. janúar kl. 15.00. Blóm og kransar afþakkaðir, þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hjálparsveit skáta í Kópavogi eða líknarstofnanir.

Haukur Steingrímsson
Tómas Hauksson — Alda María Magnúsdóttir
Steingrímur Hauksson — Guðrún Jónsdóttir
Hjörtur Þór Hauksson — Dagný Guðmundsdóttir
Sverrir Davíð Hauksson — Birna Guðmundsdóttir
Einar Kristinn Hauksson — Eyrún Anna Felixdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Elísabet Einarsdóttir
frá Reykjadal, Hrunamannahreppi,
síðast til heimilis að Hrafnistu
í Reykjavík,

lést 16. janúar sl.
Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey.

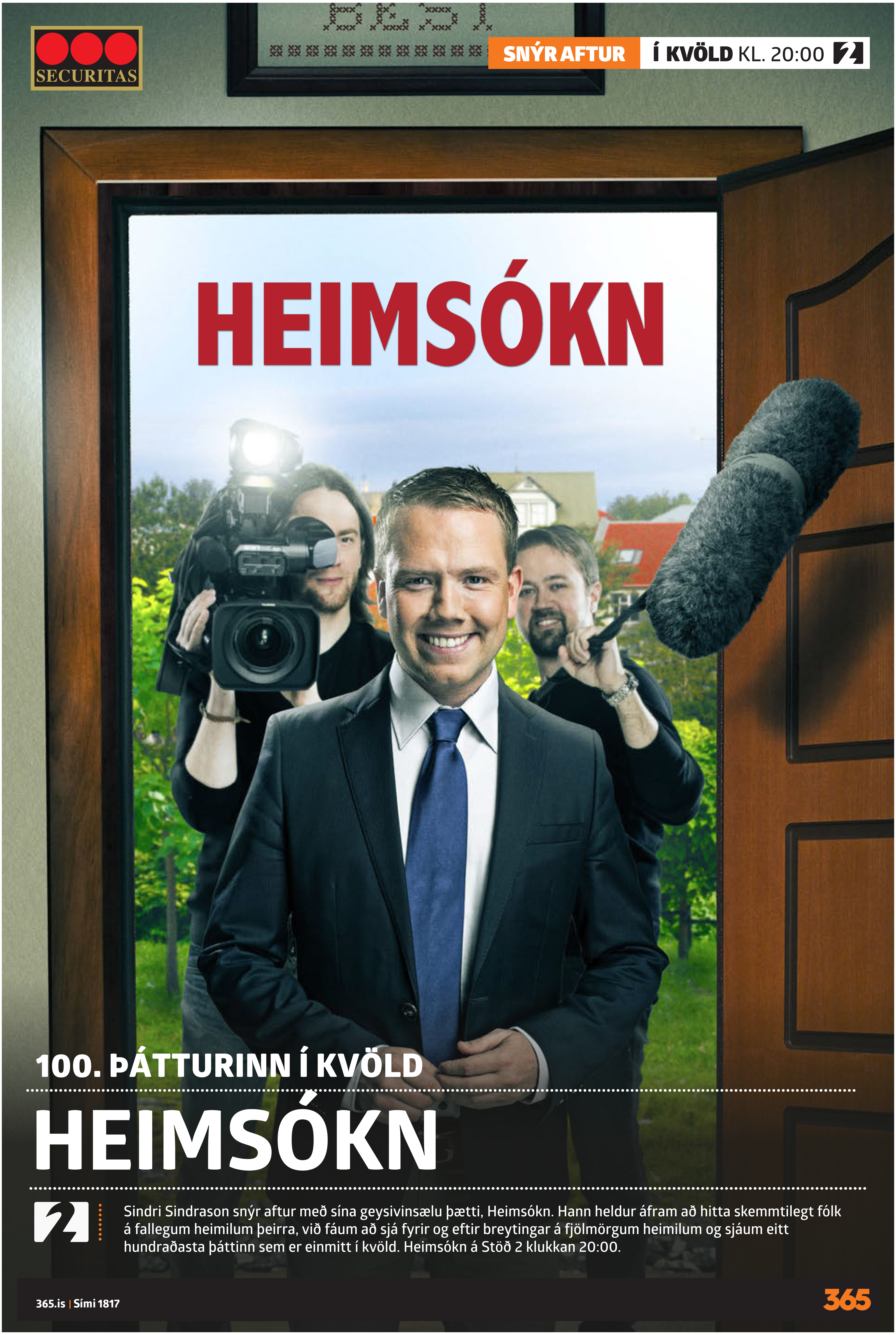
Fyrir hönd aðstandenda,
Einar Bragason
Bára Bragadóttir
Baldur Þór Bragason

†

Ástkær vinur okkar og frændi,
Erlendur Árnason

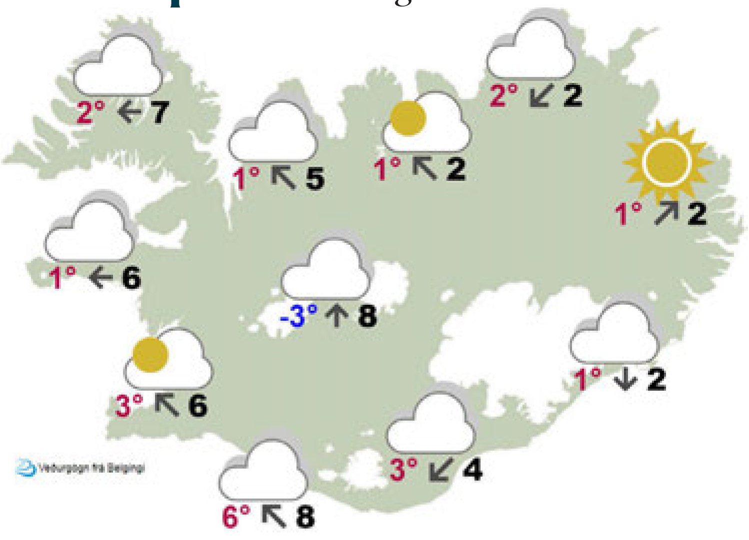
lést á Landspítalanum við Hringbraut þann 8. janúar sl. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

F.h. aðstandenda,
Katrín Gunnarsdóttir Johnson


SECURITAS
SNÝR AFTUR
Í KVÖLD KL. 20:00
HEIMSÓKN
100. ÞÁTTURINN Í KVÖLD
HEIMSÓKN
Sindri Sindrason snýr aftur með sína geysivinsælu þætti, Heimsókn. Hann heldur áfram að hitta skemmtilegt fólk á fallegum heimilum þeirra, við fáum að sjá fyrir og eftir breytingar á fjölmörgum heimilum og sjáum eitt hundraðasta þáttinn sem er einmitt í kvöld. Heimsókn á Stöð 2 klukkan 20:00.
365.is | Sími 1817
365

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Miðvikudagur



Austanstrekkingur við norðvesturströndina í dag, annars suðaustankaldi. Víða skúrir eða él, en þurrt að kalla norðaustan til. Rigning eða slydda á Austfjörðum í kvöld. Hiti víða 0 til 5 stig.

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-4°	-5°
↖8	↑5	↗5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-1°	1°	-8°
→2	↙5	↑5

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-5°	-1°
←7	↙18	↙8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-3°	2°	-4°
↑4	↖4	←6

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. nautasteik
6. íþróttafélag
8. dýrahljóð
9. mas
11. skyldir
12. ráðagerð
14. dútl
16. í röð
17. mánuður
18. aska
20. rómversk tala
21. arða

LÓÐRÉTT
1. útmá
3. tveir eins
4. afsal
5. af
7. flóð
10. hlé
13. rými
15. fjarskiptatæki
16. kæla
19. tveir eins

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. buff, 6. fh, 8. urr, 9. mal, 11. aá, 12. áform, 14. stúss, 16. ij, 17. maí, 18. sót, 20. lm, 21. arta.
LÓÐRÉTT: 1. afmá, 3. uu, 4. framsal, 5. frá, 7. hafsjór, 10. lot, 13. rúm, 15. sími, 16. ísa, 19. tt.

Skák Gunnar Björnsson

Nikolic átti leik gegn Psakhis í Moskvu 1990.

Hvítur á leik

1. Dxb4! Hxb4 2. Rd7! 1-0. Þriðja umferð Nóa Síríus-mótsins fór fram í gær. Í gær hófst einnig opna skákmótið í Gíbraltar þar sem Caruana, Nakamura og Vachier-Lagrave eru meðal keppenda.

www.skak.is: Nær Carlsen að svara fyrir sig?

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ

HAFÐU ÞAÐ NOTALEGT
Í FRÉTTABLAÐINU

Um 55% íbúa á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*
Rúmlega 85.000 manns á höfuðborgarsvæðinu lesa Fréttablaðið daglega.*

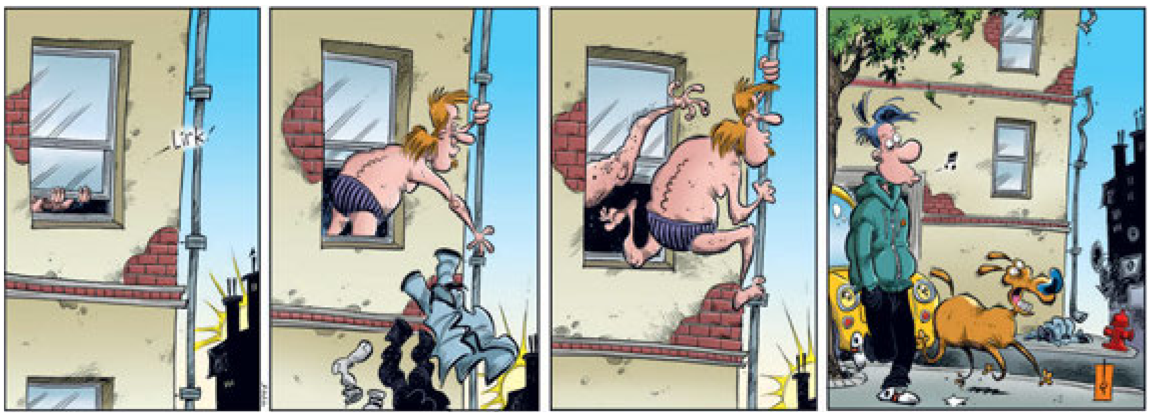
Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu því það tryggir að auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað.

Kannaðu dreifileiðir í síma 5125448 eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Heimild: *Skv. Blaðakönnun Gallup, okt.-des. 2016.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar

PATRIOTS DAY — SÝND KL. 8, 10.40
Billi Blikk BÍÓMYNDIN — SÝND KL. 6
SILENCE — SÝND KL. 9
HJARTASTEINN — SÝND KL. 5.20, 8
THE GREAT WALL — SÝND KL. 10.40
SYNGDU — SÝND KL. 6 - ísl tal

SAMBÍÓIN SAMbio.is

14 ÓSKARSTILNEFNINGAR
m.a. Besta mynd
Besti leikari í aðalhlutverki - Ryan Gosling
Besta leikkona í aðalhlutverki - Emma Stone
Besti leikstjóri
RYAN GOSLING EMMA STONE
LA LA LAND
FORSÝND Í KVÖLD

VIN DIESEL XXX RETURN OF XANDER CAGE

Ben Affleck, Elle Fanning, Brendan Gleeson, Zoe Saldana, Sienna Miller, Chris Cooper
LIVE BY NIGHT

ROGUE ONE A STAR WARS STORY

Will Smith, Helen Mirren, Kate Winslet, Edward Norton
COLLATERAL BEAUTY

FRÁ LEIKSTJÓRA ICE AGE
MONSTER TRUCKS
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
LA LA LAND	KL. 8
LA LA LAND VIP	KL. 8
XXX 3	KL. 5:40 - 8 - 10:20 - 10:40
XXX 3 VIP	KL. 10:40
LIVE BY NIGHT	KL. 8 - 10:40
MONSTER TRUCKS	KL. 5:40
COLLATERAL BEAUTY	KL. 8
SYNGDU ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
ROGUE ONE 3D	KL. 5:15 - 8 - 10:40
ROGUE ONE 2D VIP	KL. 5
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 5:30
ALLIED	KL. 10:20

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
LA LA LAND	KL. 8
XXX 3	KL. 5:40 - 8 - 10:40
LIVE BY NIGHT	KL. 8 - 10:40
MONSTER TRUCKS	KL. 5:40
COLLATERAL BEAUTY	KL. 5:40 - 10:40
ROGUE ONE 2D	KL. 8 - 10:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
LA LA LAND	KL. 8
XXX 3	KL. 8 - 10:20
LIVE BY NIGHT	KL. 10:40

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
LA LA LAND	KL. 9:45
ROMÉO ET JULIETTE ÓPERA ENDURFLUTT	KL. 6
XXX 3	KL. 8 - 10:20
LIVE BY NIGHT	KL. 8 - 10:40
ROGUE ONE 2D	KL. 5:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
LA LA LAND	KL. 8
XXX 3	KL. 8 - 10:20
LIVE BY NIGHT	KL. 10:35
ROGUE ONE 2D	KL. 5:20
VAIANA ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

Hvað? Hvenær? Hvar? Miðvikudagur

hvar@frettabladid.is

25. JANÚAR 2017

Tónlist

Hvað? Háskólatónleikar – Af raunum kvenna
Hvenær? 12.30
Hvar? Kapellan, Aðalbyggingu Háskóla Íslands
Hópurinn Umbra flytur verk Kristínar Þóru Haraldsdóttur sem byggt er á Blóðhófni, ljóðabók Gerðar Kristnýjar. Hópurinn mun líka flytja eldri verk í eigin útsetningum. Tónleikarnir fara fram í Háskólakapellunni í Aðalbyggingu Háskóla Íslands. Umbra var stofnuð haustið 2014 og hefur haldið tónleika víða í höfuðborginni. Hópinn skipa atvinnukonur í tónlist, þær Alexandra Kjeld, kontrabassi og söngur, Arngerður María Árnadóttir, orgel, söngur og keltnesk harpa, Guðbjörg Hlín Guðmundsdóttir, fiðla og söngur, Kristín Þóra Haraldsdóttir, lágfiðla og söngur, og Lilja Dögg Gunnarsdóttir, söngur og slagverk.

Viðburðir

Hvað? Vísindi á mannamáli – Vatnið
Hvenær? 16.00
Hvar? Háskólinn á Akureyri, stofa M101
Stefán B. Sigurðsson, prófessor við HA, fjallar um mikilvægi vatns og leitar svara við spurningum á við hvað gerist ef við gætum þess ekki að drekka nóg? Gildir það sama hvort sem maður er ungur eða gamall? Er nægjanlegt að láta þorstatilfinninguna stýra vatnsdrykkju? Getur ómeðvitaður vatnsskortur haft alvarlegar afleiðingar? Getur maður drukkið of mikið af vatni? Fyrirlesturinn er þáttur í afmælisdagskrá HA.

Hvað? Reykjavík Kabarett
Hvenær? 21.00
Hvar? Græna herbergið, Lækjargötu
Íslenskar dívur koma fram: Miss Mokki, Nadia, Ungfrú Hringaná, og Maísól og auk þeirra verða sérstakir gestir: Hin sjóðandi Gal Friday frá New York, hin dularfulla Vanessa Teague, Kvartettinn Barbari og norski slagsmálahundurinn Ine Camilla Bjørnstein. Kynnir er Lárus Blöndal, Lalli töframaður. Sexí, skrítið, fyndið, brandarar, galdrar, fettur, brettur og rassaskvettur.

Margrét Erla Maack er ein þeirra sem koma fram með Reykjavík Kabarett í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Að hverju þarf að huga við íbúðakaup?
Hvenær? 17.00
Hvar? Útibú Íslandsbanka, Höfðabakka
Opinn fræðslufundur Íslandsbanka um það sem mikilvægast er að hafa í huga við íbúðakaup. Um erindi sjá þau Finnur Bogi Hannesson, vörustjóri húsnæðislána hjá Íslandsbanka, og Jóhanna Kjartansdóttir, húsnæðislánaráðgjafi í útibúi Íslandsbanka á Höfðabakka. Frítt er á fundinn og boðið verður upp á léttar veitingar.

Hvað? Plastbarkamálið og rannsóknarstofnun Karolinska – Sten Heckscher
Hvenær? 16.15
Hvar? Hátíðarsalur Háskóla Íslands
Sten Heckscher, lögfræðingur og dómari í Svíþjóð, heldur erindi á vegum Siðfræðistofnunar um plastbarkamálið svokallaða. Sten Heckscher var formaður nefndar sem rannsakaði þátt rannsóknarstofnunar Karolinska í Stokkhólmi í málinu. Í kjölfar útkomu skýrslunnar var stjórn stofnunarinnar leyst frá störfum, en fyrr á árinu hafði rektor hennar sagt af sér vegna málsins. Fyrirlesturinn verður haldinn á ensku og er öllum opinn.

Hvað? Nýjar leiðir að bættri líðan
Hvenær? 12.00
Hvar? Stofa M101, Háskólanum í Reykjavík
Hugræn atferlismeðferð er sú sálfræðimeðferð sem flestar rannsóknarheimildir liggja að baki. Niðurstöður sýna góðan árangur við hinum ýmsu kvillum. Hér á landi, sem og annars staðar í heiminum, hefur reynst erfitt fyrir fólk að sækja sér slíka sálfræðiþjónustu. Ástæðan er fyrst og fremst talin vera skortur á aðgengi og hve kostnaðarsöm þjónustan er. Hvað er til ráða? Er mögulega hægt að nýta tæknina til að ná betur til fólks og bæta líðan? Sálfræðingar frá Góðri líðan kynna nýjar leiðir í sálfræðimeðferð á netinu.

Hvað? Working with millennials
Hvenær? 08.00
Hvar? Stofa M101, Háskólanum í Reykjavík
Viðskiptadeild Háskólans í Reykjavík og Rannsóknarmiðstöð í mannauðsstjórnun bjóða til morgunverðarfundar um aldamótakynslóðina (millennials) og hvernig best er að vinna með henni. Þessi kynslóð er alin upp við hraða tækniþróun, stöðugt áreiti, samskipti á samfélagsmiðlum og þekkir ekki annað.

Hvað? Kvenhetjan
Hvenær? 12.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Listamaðurinn Steingrímur Eyfjörð sýnir úrval verka frá upphafi ferils síns til dagsins í dag sem hafa konur eða kvenpersónur að viðfangi. Mörg hver hafa verið sýnd áður en nú gefst tækifæri til að sjá þau á sama stað, þar sem hægt er að kanna sýn Steingríms í þessum verkum og sjá hvernig konur hafa fylgt honum sem viðfangsefni allt frá því snemma á ferlinum.

Hvað? Rósa
Hvenær? 12.00
Hvar? Hafnarborg, Hafnarfirði
Í Sverrissal Hafnarborgar sýnir Sigga Björg Sigurðardóttir innsetningu þar sem við kynnumst Rósu, uppruna hennar og sögu. Innsetningin samanstendur af teikningum, skúlptúrum og myndbandsverki með ágengri hljóðmynd. Rósa er af óljósri tegund en glímir við mennskar tilfinningar og aðstæður. Við skynjum trega hennar og örvæntingu um leið og við sjáum hana þroskast og bókstaflega móta sjálfa sig. Einmanaleiki hennar er áþreifanlegur og sorg hennar augljós. Að lokum virðist sem heimur hennar eyðist á meðan hún leikur undir á hörpu með samblandi af trega og kæruleysi.

FUDGE
Mættu og taktu númer
Rakarastofan Klapparstíg
S: 551 3010

ÚTSALA!
ROYAL CORINNA 120
Hágæða millistíf fimm-svæða skipt heilsudýna með poka-gorma kerfi ásamt botni og fótum. (Stærð 120x200 cm)
6.324 kr.* Á MÁNUÐI
FULLT VERÐ 98.036 kr.
ÚTSÖLUVERÐ 68.625 kr.
30% AFSLÁTTUR!
(*Miðað við 12 mánaða vaxtalausan raðgreiðslusamning með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi)
rekkjan HEILSURÚM
ARGH!!! 040117 #3

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Moonlight 17:45, 20:00, 22:15
Lion 17:30
Eiðurinn ENG SUB 17:45
Graduation 20:00
Captain Fantastic 20:00
Gimme Danger 22:30
Embrace of the Serpent 22:30

100 ÞÁTTURINN

NÝ ÞÁTTARÖÐ!

HEIMSÓKN

Júlíus Freyr, sonur fótboltastjörnunnar og rokkkóngsins Rúna Júl, hefur keypt gamla æskuheimilið sitt ásamt Guðnýju eiginkonu sinni og tekið það fallega í gegn. Í glænýrri þáttaröð af Heimsókn bankar Sindri Sindrason upp á hjá Júlíusi og Guðnýju, fær að fylgjast með framkvæmdum og heyra sögurnar.

MAGNAÐ MIÐVIKUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

NÝTT!

MEISTARAMÁNUÐUR

Skemmtilegur og hvetjandi þáttur í umsjón Pálmars Ragnarssonar þar sem við fáum hugmyndir frá sérfræðingum um hvernig við setjum okkur skammtíma- og langtímamarkmið. Þau geta verið af ýmsum toga eins og að fara út að hlaupa, hætta að borða sykur eða bara lesa fleiri bækur og hlusta á allar Bítlaplöturnar!

NÝTT!

THE HEART GUY

Stórskemmtilegir þættir um rísandi stjörnu í skurðlækningum sem á framtíðina fyrir sér í lífi og starfi. Þar til ósköpin dynja yfir og hann þarf að sætta sig við líf úti á landi í litlu sjúkrahúsi. Fljótlega kemur þó í ljós að staðurinn er uppfullur af freistingum sem erfitt getur verið að standast.

JURASSIC WORLD

Jurassic World garðurinn hefur verið opinn í 10 ár og gestum er farið að fækka. Nú eru góð ráð dýr og tilraun til að auka aðsóknina á eftir að draga dilk á eftir sér.

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

365.is

DAGSKRÁ

Miðvikudagur

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.25 **Teen Titans Go!**
07.50 **The Middle**
08.15 **Mindy Project**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **The Doctors**
10.20 **Spurningabomban**
11.10 **Um land allt**
11.40 **Sigríður Elva á ferð og flugi**
12.10 **Matargleði Evu**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Besti vinur mannsins**
13.25 **Óbyggðirnar kalla**
13.50 **Mr. Selfridge**
14.35 **Jamie's Super Food**
15.20 **Major Crimes**
16.05 **One Big Happy**
16.30 **Clipped**
16.55 **Bold and the Beautiful**
17.20 **Nágrannar**
17.45 **Ellen**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Íþróttir**
19.05 **Fréttir Stöðvar 2**
19.20 **Víkingalottó**
19.25 **Meistaramánuður** Skemmtilegur og hvetjandi þáttur þar sem við fáum hugmyndir frá sérfræðingum um hvernig við setjum okkur markmið, skammtíma og langtíma. Markmiðin geta verið að fara út að hlaupa eða hætta að borða sykur. Markmiðin geta líka snúist um hugann, að lesa fleiri bækur eða að hlusta á allar Bítlaplöturnar.
19.35 **Mom**
20.00 **Heimsókn** Sindri Sindrason snýr aftur og lítur inn hjá íslenskum fagurkerum. Heimilin eru jafn ólík og þau eru mörg en eiga það þó sameiginlegt að vera sett saman af alúð og smekklegheitum.
20.25 **The Heart Guy**
21.15 **Pure Genius** Vandaðir nýir þættir sem fjalla um James Bell en hann fer svo sannarlega ótroðnar slóðir þegar hann stofnar byltingarkenndustu læknamiðstöð í heimi en þar ætlar hann að leiða saman nýjustu tækni og vísindi með úrvalsteymi með sér. Þar ætlar hann að nálgast viðfangsefnin á nýjan og framúrstefnulegan hátt en til þess þarf hann að fá færasta en jafnframt umdeildasta skurðlækni heims með sér í lið.
22.00 **Nashville**
23.45 **The Blacklist**
00.30 **Homeland**
01.20 **Lethal Weapon**
02.05 **Battle Creek**
02.50 **Rita**
03.35 **Humans**

STÖÐ 2 SPORT

07.00 **Domino's-deild karla**
08.50 **Domino's-körfuboltakvöld**
10.35 **Spænski boltinn**
12.15 **Premier League**
14.05 **NFL**
16.20 **Premier League**
18.05 **Premier League**
19.55 **League Cup**
22.00 **Premier League Review**
22.55 **NBA**
00.35 **Domino's-deild kvenna**

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 **Þýski boltinn**
09.50 **Þýsku mörkin**
10.20 **Enska 1. deildin**
12.10 **Enska 1. deildin**
13.55 **Football League Show**
14.25 **NBA**
15.15 **NFL**
17.50 **Domino's-deild kvenna**
19.05 **Domino's-deild kvenna**
21.10 **Messan**
22.40 **Premier League**
00.20 **League Cup**

STÖÐ 3

18.00 **Married**
18.20 **Raising Hope**
18.45 **The New Girl**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Heimsendir**
20.20 **Margra barna mæður**
20.55 **Man Seeking Woman**
21.20 **Supernatural**
22.05 **Rome**
23.05 **Klovn**
23.35 **The Knick**
00.30 **Angie Tribeca**
00.55 **Heimsendir**
01.40 **Margra barna mæður**
02.15 **Man Seeking Woman**
02.40 **Supernatural**
03.25 **Tónlist**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Áfram Diego, áfram!**
07.24 **Svampur Sveins**
07.49 **Lalli**
07.55 **Rasmus Klumpur**
08.00 **Strumparnir**
08.25 **Hvellur keppnisbíll**
08.37 **Stóri og litli**
08.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
09.00 **Víkingurinn Viggó**
09.13 **Zigby**
09.25 **Skógardýrið Húgó**
09.47 **Mæja býfluga**
10.00 **Dóra könnuður**
10.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
10.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
11.00 **Áfram Diego, áfram!**
11.24 **Svampur Sveins**
11.49 **Lalli**
11.55 **Rasmus Klumpur**
12.00 **Strumparnir**
12.22 **Hvellur keppnisbíll**
12.33 **Stóri og litli**
12.45 **Gulla og grænjaxlarnir**
13.00 **Víkingurinn Viggó**
13.13 **Zigby**
13.25 **Skógardýrið Húgó**
13.47 **Mæja býfluga**
14.00 **Dóra könnuður**
14.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
14.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
15.00 **Áfram Diego, áfram!**
15.24 **Svampur Sveins**
15.49 **Lalli**
15.55 **Rasmus Klumpur**
16.00 **Strumparnir**
16.22 **Hvellur keppnisbíll**
16.33 **Stóri og litli**
16.45 **Gulla og grænjaxlarnir**
17.00 **Víkingurinn Viggó**
17.13 **Zigby**
17.25 **Skógardýrið Húgó**
17.47 **Mæja býfluga**
18.00 **Dóra könnuður**
18.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
18.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
19.00 **Börnin í Ólátagarði**

Svampur Sveins kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 **CareerBuilder Challenge**
12.00 **PGA Highlights**
12.55 **Abu Dhabi HSBC Golf Championship**
15.55 **CareerBuilder Challenge**
20.15 **Golfing World**
21.05 **Champions Tour Highlights**
22.00 **Abu Dhabi HSBC Golf Championship**

BÍÓSTÖÐIN

11.40 **Djúpið**
13.15 **Elsa & Fred**
14.50 **Annie**
16.45 **Djúpið** Mögnuð mynd Baltasars Kormáks með Ólafi Darra Ólafssyni í aðalhlutverki sem byggir á sannri sögu og segir frá þeim einstæða atburði þegar einn sjómaður náði að bjarga lífi sínu eftir að bátur hans fórst. Myndin gefur okkur einnig innsýn í líf íslenskra sjómanna í gegnum tíðina og hinar óblíðu aðstæður sem þeir og fjölskyldur þeirra hafa búið við í sjávarplássum um allt land við að draga björg í bú.
18.20 **Elsa & Fred**
20.00 **Annie**
22.00 **Jurassic World** Frábær mynd frá 2015 sem gerist tuttugu og tveimur árum eftir atburðina í Jurassic Park myndinni árið 1993. Á eyjunni Isla Nublar er núna fullbúinn risaeðluskemmtigarður, Jurassic World, eins og John Hammond sá hann fyrir sér í upphafi. Eftir að garðurinn hefur verið opinn í 10 ár er gestum farið að fækka, og til að reyna að auka aðsóknina á ný er gripið til þess ráðs að koma með nýja viðbót í garðinn, en sú tilraun á eftir að draga dilk á eftir sér.
00.05 **Dracula Untold**
01.35 **16 Blocks**
03.15 **Jurassic World**

RÚV

16.50 **Úr gullkistu RÚV: Út og suður**
17.15 **Eldað með Ebbu**
17.45 **Táknmálsfréttir**
17.55 **Disneystundin**
17.56 **Finnbogi og Felix**
18.18 **Sígildar teiknimyndir**
18.20 **Gló magnaða**
18.50 **Krakkafréttir**
18.54 **Víkingalottó**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
20.15 **Heiti potturinn**
20.40 **Lestin sem klýfur Jerúsalem**
21.15 **Neyðarvaktin**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Veðrabrigði**
23.40 **Kastljós**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **America's Funniest Home Videos**
08.20 **Dr. Phil**
09.00 **Life Unexpected**
09.45 **Judging Amy**
10.30 **Síminn + Spotify**
13.40 **Dr. Phil**
14.20 **Black-ish**
14.40 **Royal Pains**
15.25 **The Odd Couple**
15.50 **Man With a Plan**
16.10 **The Mick**
16.35 **The Tonight Show**
17.15 **The Late Late Show**
17.55 **Dr. Phil**
18.35 **Everybody Loves Raymond**
19.00 **King of Queens**
19.25 **How I Met Your Mother**
19.50 **American Housewife**
20.10 **Your Home in Their Hands**
21.00 **Chicago Med**
21.45 **Quantico**
22.30 **The Tonight Show**
23.10 **The Late Late Show**
23.50 **Jericho**
00.35 **Sex & the City**
01.00 **MacGyver**
01.45 **Inside Men**
02.35 **Chicago Med**
03.20 **Quantico**
04.05 **The Tonight Show**
04.45 **The Late Late Show**

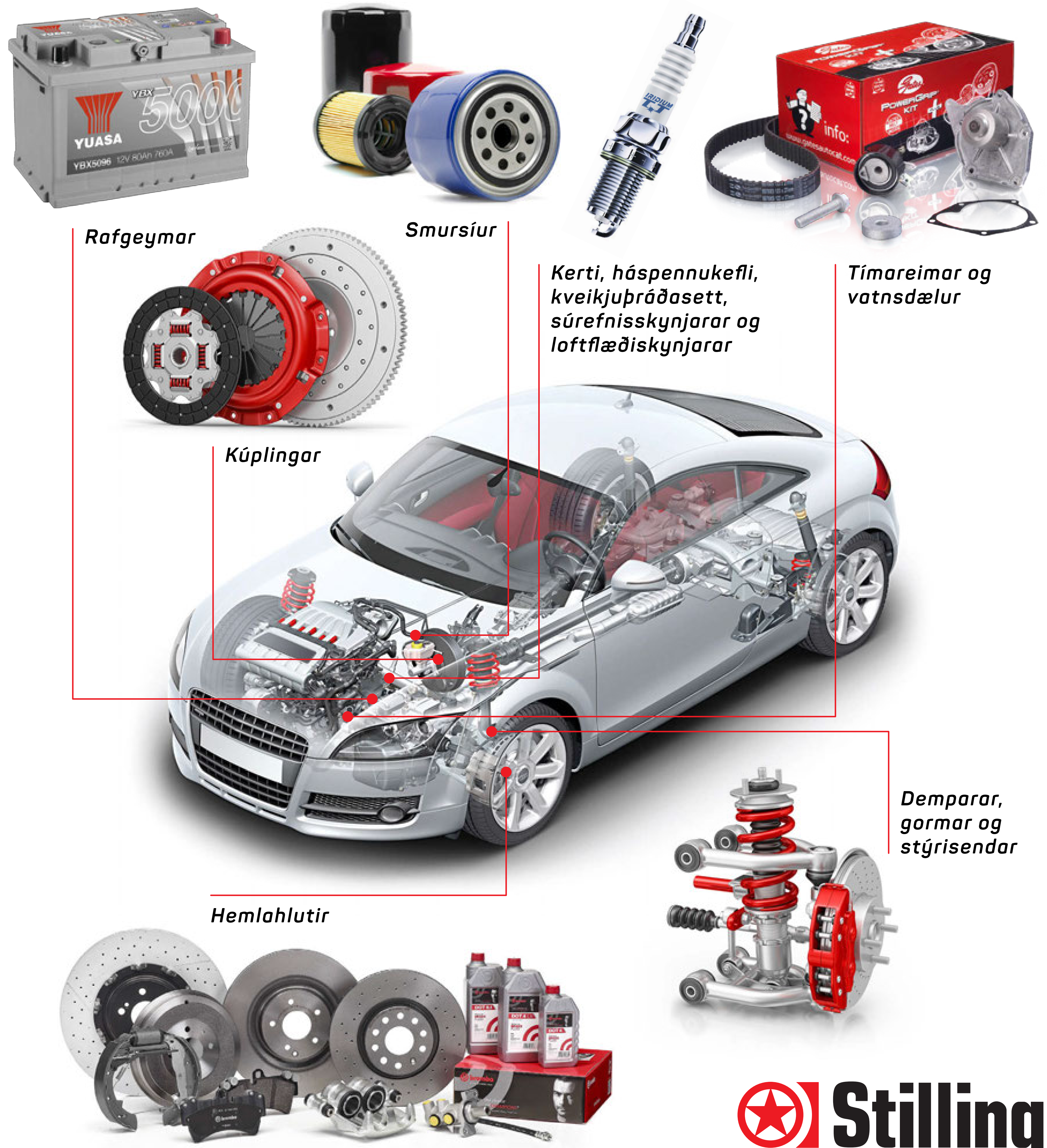
ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Stilling

Varahlutir í bílinn

Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu



Stilling
Allt fyrir bílinn

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

DORMA
Láttu drauminn rætast
ÚTSALA DORMA
NÚ Á FJÓRUM STÖÐUM
Nýttu tækifærið

ÚTSALAN
í fullu fjöri
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR
OPIÐ Á SUNNUDÖGUM Í DORMA SMÁRATORGI
NATURE'S REST
heilsurúm m/classic botni

Nature's Bedding
25%
AFSLÁTTUR
af 120x200 cm á meðan birgðir endast.
Svart PU leður á botni.
Verðdæmi
120 x 200 cm
Fullt verð: 79.900 kr.
Aðeins 59.920 kr.

POLO
hægindastóll
50%
AFSLÁTTUR
Svart eða brúnt PU-leður.
Stærð: 80x90 H: 105 cm.
Fullt verð: 39.900 kr.
Aðeins 19.950 kr.

DORMA HOME
sængurföt
25%
AFSLÁTTUR
Mjúk og falleg „satin striped“ Policotton sængurföt.
Sængurver 140x200 cm
Koddaver 50x70 cm
Fullt verð: 6.490 kr.
Aðeins 4.868 kr.
Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 12-16 (Smáratorgi)
www.dorma.is
Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði
DORMA
Láttu drauminn rætast

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA OFBELDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

Vala lærði förðun í Mood Makeup School og starfar nú í The Body Shop og stundar nám í HÍ. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hreinsar hugann með því að farða sig

Förðunarfræðingurinn **Vala Fanney Ívarsdóttir** er dugleg við að deila fróðleik um förðun á netinu, bæði á blogginu Kalon.is og YouTube. Lífið fékk að yfirheyra Völu um allt sem tengist förðun.

Hvaða snyrtivörur eru í uppáhaldi? „Ég er alltaf spenntust fyrir vörum fyrir húðina og eignaðist nýlega Shade and Light palettuna frá Kat Von D sem ég er mjög spennt fyrir. Svo er ég búin að nota Wonder Powder frá Make Up Store mikið en það er eitthvert kraftaverkapúður sem allir ættu að eiga! Það gefur bara svo fallegan ljóma, bræðir einhvern veginn allt saman og gerir mann bara eitthvað svo sætan og finan.“

Er eitthvað sem þú myndir aldrei gera þegar kemur að förðun? „Aldrei segja aldrei! Ég er mikið á móti því að banna hitt og þetta þegar kemur að förðun, fólk á bara að fá að gera og vera eins og það vill. Auðvitað er ýmislegt sem kannski hentar mér ekki að gera en um að gera að prófa sig áfram – þetta er bara farði og hann þvæst af.“

Hvaða förðunartískustraumur er í uppáhaldi þessa dagana? „Ég er mjög léleg að fylgja „trendum“ svo ég er ekkert rosalega inni í þessu öllu en kannski af því að jólin og áramótin eru nýbúin er ég með eitthvert glimmeræði. Mér finnst mjög kúl að setja smá glimmer eða aðeins stærri flögur létt yfir allt augnlokið og bara smá maskara með. Ég sá líka einhvern vera að tala um að úfnar og óreglulegar augabrúnir væru að koma sterkar inn í ár, sem mér finnst agalega spennandi!“

Er einhver förðunartískubylgja að detta út núna? „Mér finnst að allir megi bara gera eins og þeir vilja. En ég hef aldrei verið hrifin af rosalega ýktri andlitsskyggingu eða skilið þetta „baking“-æði svo það er eitthvað sem ég myndi kannski ekki sakna mikið.“

Þetta eru nokkrar af uppáhaldsvörum Völu Fanneyjar þessa stundina.

Hvað ertu lengi að farða þig? „Þegar ég farða mig dagsdaglega get ég verið mjög fljót ef ég þarf þess en mér finnst alltaf gott að gefa mér smá tíma, mér finnst mjög róandi að mála mig – það hreinsar hugann og mér finnst ég betur tilbúin í daginn eftir smá „me time“. Þegar ég er að fara eitthvað fínt gef ég mér alltaf góðan tíma til þess að hafa mig til, mér finnst það rosalega gaman og get dundað mér við það mjög lengi.“

Hvað gerir þú til að dekra við þig? „Þegar ég ætla að dekra aðeins extra við mig finnst mér voða gott að láta renna í bað og setja á mig maska, bæði á andlitið og í hárið. Maskinn sem ég hef verið að nota undanfarið er frá The Body Shop og heitir Chinese Ginseng & Rice, hann er léttur hreinsimaski sem gefur húðinni fallega og jafna áferð. Í hárið nota ég L'anza hármaska sem gefur góðan raka og hárið verður rosa mjúkt. Ég set alltaf eitthvert freyðibað eða olíu í baðið svo húðin verði mjúk og fín, mér finnst langbest að nota eitthvað með lavenderilmi – það er svo róandi og slakandi. Svo skrúbba ég mig alltaf vel og nota feitt krem eftir á, ef ég er í stuði finnst mér líka gaman að setja á mig smá brúnkukrem en Instant Tan kremið frá St. Tropez er það sem ég nota mest. Eftir svona dekur finnst mér ég vera algjör pæja og tilbúin í allt sem heimurinn hendir á mig.“

Uppáhaldshúðvara? „Facial Radiance Pads frá First Aid Beauty finnst mér æði áður en ég farða mig – þetta eru svona blautar tónerskífur sem skrúbba húðina létt og gefa henni fallegan ljóma. Einnig keypti ég mér nýja vöru úr Vitamin C línunni frá Body Shop nýlega sem heitir Glow-Reveling Liquid Peel. Já, ég er æst í ljómandi og ferska húð, en þetta er svona skrúbbur án korna sem tekur allar dauðar húðfrumur af og húðin verður silkimjúk og fín eftir á.“

Besta fegrunarráðið? „Muna að brosa og vera góð hvert við annað, það er svo miklu betra.“

Áhugasamir geta fylgst með Völu Fanneyju á öllum helstu samfélagsmiðlun og á YouTube undir notendanafninu *Vala Fanney*.

gudnyhronn@365.is

REYKJAVÍK				KÓPAVOGUR	HAFNARFJÖRÐUR	GARÐABÆR	REYKJANESBÆR	AKUREYRI	AKRANES
Laugalækur 9	Barónsstígur 4	Miklabraut 100	Suðurfell 4	Hjallabrekka 2	Fjörður 13-15	Litlatún	Hafnargata 55	Kaupangur	Skagabraut 43
Glæsibær	Grímsbær	Kleppsvegur	Laugavegur 180	Dalvegur 20	Staðarberg 2-4		Flugstöð Leifs Eiríkss.		
Austurstræti 17	Héðinshús	Birkimelur 1	Við Vesturlandsveg	Hagasmári 9	Melabraut 29		Fitjar		
Laugavegur 116	Hjarðarhagi 47	Bústaðavegur 20	Borgartún 26		Reykjavíkurvegur 58				
Lágmúli 7	Eggertsgata 24	Grjótháls 8	Bankastræti 11						
			Seljavegur 2						

Tilboðsdagar í Verslun Guðsteins

Valdar vörur með óheyrilega miklum afslætti

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34

VERSLUN Guðsteins Eyjólfssonar

Síðan 1918

Allt til kerrusmíða

- Vanræktu ekki viðhaldið -

AL-KO QUALITY FOR LIFE

DEXTER AXLE

Stál og Stansar ehf.

Vagnhöfði 7 – sími 517 5000

elja Starfsmannaþjónusta

Láttu okkur ráða

Elja starfsmannaþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

Baldur Helgason fékk þann heiður að starfa að nýju sýndarveruleikaforriti frá Google. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Var í sýndarveruleika í átta tíma á dag

Myndlistarmaðurinn **Baldur Helgason** vann að sýndarveruleikaforritinu Tilt Brush hjá Google. Forritið gerir notandanum kleift að teikna beint inn í rýmið með sýndarveruleika og Baldur var með þeim fyrstu í heimi sem fengu þann heiður að vinna að forritinu.

Google hafði samband við mig á síðasta ári, þeir voru þá að byrja að vinna að þessu Artist in Residence prógrammi. Þau sögðust vera aðdáendur þess sem ég var að gera og vildu fá mig til að koma til San Francisco til að prófa og vinna með sýndarveruleikateikniforrit sem heitir Tilt Brush,“ segir myndlistarmaðurinn Baldur Helgason, spurður út í það hvernig það kom til að hann fékk að taka þátt í verkefni sem snýr að nýju sýndarveruleikateikniforriti á vegum stórfyrirtækisins Google.

»FORRITIÐ TILT BRUS GERIR NOTANDANUM KLEIFT AÐ TEIKNA BEINT INN Í RÝMIÐ MEÐ SÝNDARVERULEIKA .

Baldur átti ekki í erfiðleikum með að ákveða sig og var fljótur að stökkva til San Francisco ásamt eiginkonu sinni, Patty Spyrakos, í þá viku sem hann vann að verkefninu fyrir Google.

„Þau sögðu mér frá þeim listamönnum sem hefðu þegar komið og voru margir þeirra í uppáhaldi hjá mér, þannig að ég sló til,“ segir hann.

„Þegar ég kom til San Francisco létu þau hjá Google mig hafa stúdíó með sýndarveruleikaforritinu Tilt Brush og gáfu mér frjálsar hendur. Það eina sem þau vildu var að ef mér dytti eitthvað í hug sem myndi bæta forritið þá ætti ég að láta þau vita. Ég var því í sýndarveruleika átta tíma á dag í þessa viku að teikna, sem voru algjör forréttindi því maður er einn af þeim fyrstu í heiminum sem fær að vinna með þessa tækni á þennan hátt,“ útskýrir Baldur.

Eftir að Baldur vann með Tilt Brush hafði Oculus, sem er í eigu Facebook, samband.

„Þau báðu mig um að vera partur af sérstöku „art council“ og vinna með þeirra sýndarveruleikaforrit sem heitir Medium,“ segir Baldur þakklátur.

Baldur útskrifaðist úr grafískri hönnun frá LHÍ og flutti svo til San Francisco þar sem hann stundaði meistaranám í illustration/myndskreytingu við Academy of Art University. Þess má geta að hann hlaut Mastermind-verðlaun dagblaðsins SF Weekly í San Francisco árið 2012. Verðlaunin eru veitt árlega listamönnum sem þykja skara fram úr á sínu sviði af þátttakendum á San Francisco-svæðinu.

„Í dag bý ég hins vegar í Chicago ásamt konu minni og dóttur, Harriet Selmu, og vinn sem myndskreytir og myndlistarmaður,“ segir Baldur og bætir við að hann sé þessa stundina að undirbúa myndlistarsýningu sem verður til sýnis í mars í nýju galleríi í Chicago sem heitir Miishkooki.

„Á sýningunni verða mestmegnis olíumálverk, en ég sýndi teikningar á sólósýningu í Galleríi Porti á síðasta ári heima á Íslandi. Í sama mánuði eigum við konan mín von á okkar öðru barni,“ segir Baldur spenntur fyrir næstu mánuðum.

„Ég er búinn að vera fastur í stúdíóinu mínu síðustu mánuði að mála og undirbúa sýninguna í mars og svo er ég í listaráði umdæmis míns í Chicago og við erum að fara að útdeila styrkjum og listamannalaunum fyrir þetta ár,“ segir Baldur að lokum.

gudrunjona@frettabladid.is

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

GÓÐUR 4x4 BÍLL

ENN BETRI BÍLL

OG NÚ Á LÆKKUÐU VERÐI

AÐEINS KR.
4.190
ÞÚSUND

Hlaðnir þægindum

VERÐ Á NÝJUM SAMBÆRILEGUM*
5.160
ÞÚSUND

Einn vinsælasti smájeppinn á Íslandi

* Miðað við 20% útborgun og lán til 84 mánaða.
**Skv. verðlista umboðs með panorama þaki.

SUZUKI VITARA 4x4GLX DÍSEL

ÁRGERÐ 2016 – SJÁLFSKIPTIR – LÍTIÐ NOTAÐIR

Komnir aftur í mörgum
litum á betra verði

- √ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð
- √ Allt að 90% fjármögnun
- √ Til í ýmsum litum
- √ Góð endursala
- √ Tökum bíla upp í

HLAÐNIR ÞÆGINDUM

- √ Panorama þak
- √ Leður/ rúskinn sæti
- √ Bakkmyndavél
- √ Íslenskt leiðsögukerfi
- √ Lyklalaus ræsing og hurðaopnun
- √ Álfelgur
- √ Hraðastillir (Cruise Control)
- √ Bluetooth
- √ USB tengi
- √ Akreina og árekstrarvari
- √ Litað gler
- √ Ofl.

Bílarnir eru eknir á bilinu **25-29** þúsund km.
Ábyrgð gildir frá fyrsta skráningardegi sem er **apríl 2016**.

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan

opið mán-fös 10-18
lau 12-15
kaffi á könnunni

STÓRA BÍLASALAN
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** **Vísir**

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

Bakþankar

Jónu Hrannar Bolladóttur

Í minningu Birnu

Síðustu dagar hafa verið hjúpaðir sorg og flóknum tilfinningum. Flest hefur vikið til hliðar en landsmenn verið með allan hugann við afdrif Birnu og líðan fólksins hennar. Ég gæti t.d. trúað að fleiri en ég vissu lítið sem ekkert um fyrstu verk nýrrar ríkisstjórnar. Allt í einu var líka annað viðhorf þegar við horfðum á leiki strákanna okkar á HM. Við horfðum á handboltann með öðrum augum, þakklát að sjá þetta unga lið sem á framtíðina fyrir sér og sigur eða tap varð ekki stóra málið. Skyndilega særði kvenfyrirlitning Trumps Bandaríkjaforseta okkur líka með alveg nýjum hætti.

Tölum um tilfinningar. Fyrst þarf að segja að tilfinningar eru hvorki réttar eða rangar. Sumar eru velkomnar en aðrar finnast okkur varhugaverðar. Samt er mikilvægt að skoða þær allar með umhyggju og hafna þeim ekki. Reiði er t.d. tilfinning sem oft fylgir sorg, ekki síst þegar áföll ber að með hræðilegum hætti. Við eigum ekki að skammast okkar fyrir að vera reið því þá missum við af því sem reiðin þarf að segja okkur. Reiði er alltaf viðbrögð við ótta, og þótt reiðin sé ekki endilega skynsöm þegar hún tjáir sig er ekki víst að óttinn sé ástæðulaus. Við erum mörg reið vegna þess að ráðist hefur verið á varnarlausa manneskju og hrifsað af henni lífið og fólkið hennar og samfélagið allt varð fyrir tjóni sem aldrei verður bætt. Þess vegna erum við óttaslegin, við þurfum að taka ábyrgð á reiði okkar og nota kraft hennar til uppbyggingar. Með dýrkeyptum hætti hefur íslensk þjóð verið minnt á hvað skiptir raunverulegu máli; börnin okkar og afdrif þeirra. Guð blessi minningu Birnu Brjánsdóttur og allra annarra sem hrifsuð hafa verið frá okkur í blóma lífsins.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Skráðu þín markmið á dagatalið sem fylgir blaðinu í dag

MEISTARA MÁNUÐUR ÍSLANDSBANKA

#meistaram

*Verð miðast við flug aðra leið með sköttum ef greitt er með Netgíró.

BRÍETARTÚNI 13 | WOWAIR.IS | WOWAIR@WOWAIR.IS