



Björgvin Páll Gústavsson fagnar hér eftir að hafa varið eitt af þrettán skotum sínum í ellefu marka sigri á Rússum á Evrópumóttinu í gærkvöld. Íslenska liðið stakk af snemma leiks og hleypti Rússum aldrei inn í leikinn á ný. Liðið er með fullt hús stiga og er komið áfram í milliriðlana eftir að Danir mörðu jafntefli gegn Ungverjum í gær. Sjá síðu 10 og 15. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Sagður hafa stungið sambýlismanninn

Móðir mannsins sem situr í varðhaldi á Spáni grunaður um að hafa banað sambýlismanni hennar segir soninn hafa brotið sér leið inn í íbúð þeirra og banað honum með endurteknum hnífsstungum. Hún gagnrýnir fréttáflutning á Íslandi og á Spáni af málinu.

LÖGREGLUMÁL Guðmundur Freyr Magnússon, sem er í haldi spænsku lögreglunnar í bænum Torrevieja á Spáni er sagður hafa brotið sér leið inn á heimili móður sinnar og banað þar sambýlismanni hennar með hnífi.

Kristín Guðmundsdóttir, móðir Guðmundar, segir að harmleikurinn hafi átt sér stað á þriðja tímnum aðfaranótt sunnudags.

Er Kristín afar ósátt við fréttáflutning spænska miðilsins Informacion. Bæði Morgunblaðið og Ríkissjónvarpið vitnuðu í Informacion.

Í samtali við Fréttablaðið gagnrýnir Kristín frásögn Informacion og Morgunblaðið fyrir að leita ekki svara hjá henni áður en fréttin var birt á mbl.is. Informacion

Við vorum í sambúð í tvö ár. Hann var yndislegur og góður maður. Hann átti systkini, börn og barnabörn sem ég finn svo mikið til með.

Kristín Guðmundsdóttir í Torrevieja

segir Guðmund hafa klifrað yfir vegg og komist inn á heimili Kristínar og sambýlismanns hennar. Komið hafi til átaka sem endað hafi með því að sambýlismaðurinn

hafi fallið á rúðu og hún brotnað. Við það hafi hann hlotið fjölda áverka og látist. Þá segir Informacion að eftir rannsókn lögreglu sé vitnisburður Kristínar ekki talinn standast.

Kristín segir Informacion fara með rangt mál. Sonur hennar hafi kastað 14 kílóa gaskút í gegn um rúðuna og síðan ruðst inn í húsið vopnaður hnífi og ýtt sambýlismanni hennar í gólfíð og síðan lagt itrekað til hans með vopninu. Það hafi orðið honum að bana.

Áð sögn Kristínar voru glerbrot á við og dreif um íbúðina. Sambýlismaður hennar hafi skorist er hann reyndi að verjast Guðmundi. Kristín segir sambýlismann sinn hafa látist í fangi hennar.

Kristín segir son hennar ekki hafa náð að flýja af vettvangi og verið handtekinn. Hún hrósar lögregluþjónunum sem komu fyrstir á vettvang.

„Einn þeirra tók utan um mig og hann grét með mér. Annar færði mér kex og kaffi. Þetta fékk mikið á þá,“ segir Kristín sem kveður sumt í málflutningi spænsku lögreglunnar fráleitt.

„Það áttu sér engin átök stað. Sonur minn hafði hann undir á skömmum tíma,“ segir Kristín. Skýrsla var tekin af henni í gær og hún á að mæta aftur klukkan tíu fyrir hádegi í dag.

„Við vorum í sambúð í tvö ár. Hann var yndislegur og góður maður,“ segir Kristín sem kveðst

vart geta lýst sorginni sem hún glímur við. „Hann átti systkini, börn og barnabörn sem ég finn svo mikið til með.“

Kristín segir Guðmund hafa áður ráðist á sambýlismanninn sem hafi fengið höfuðhögg og lagst inn á spítala. Þá hafi Guðmundur verið úrskurðaður í nálgunarbann.

Árið 2007 var Guðmundur dæmdur í þriggja og hálfis árs fangelsi fyrir íkveikju. Þá hlaut hann fangelsisdóm í fyrra og beið afplánunar. – kkg

FRÉTTABLAÐIÐ

Meira á frettabladid.is



Nýr e-up!

Ódýrasti rafbíllinn
260 km drægni

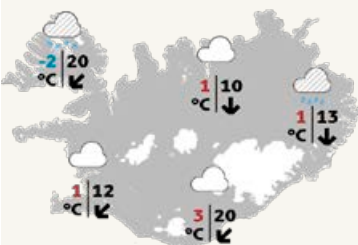


Verð frá
2.990.000 kr

HEKLA · Laugavegi 170-174 · 105 Reykjavík · Sími 590 5000



Veður



Skafrenningur um allt land og víða él en úrkomulítið á Suður- og Vesturlandi. Heldur hægari eftir hádegi í dag. Þurr um landið suðvestanvert, rigning á Austfjörðum, en slydda eða snjócoma norðan til. Vægt frost, en hiti um og yfir frostmarki. **SJÁ SÍÐU 18**



Hildur Guðnadóttir. SAMSETT MYND

Næstlíklegust til að vinna Óskarsverðlaun

MENNING Tónskáldið Hildur Guðnadóttir hlaut í gær tilnefningu til Óskarsverðlaunanna fyrir tónlist sína í kvikmyndinni Joker. Þegar hefur Hildur unnið Golden Globe verðlaun og fengið tilnefningu til BAFTA-verðlauna fyrir tónlistina í þeirri kvikmynd.

Aðrir sem fengu tilnefningu í sama flokki voru Alexandre Desplat fyrir Little Women, Randy Newman fyrir Marriage Story, Thomas Newman fyrir 1917 og John Williams fyrir nýjustu Star Wars myndina. Samanlagt hafa keppinautar Hildar hlotið 90 tilnefningar til Óskarsverðlauna og unnið níu sinnum.

Kvikmyndatónlistin er að þessu sinni talinn einn jafnasti flokkurinn og er Hildur talin næst sigurstranglegust. Gáfu sérfræðingar henni 37 á móti 10 eða rúmlega 21 prósentu líkur. Sigurstranglegastur var talinn Thomas Newman með um prósentu meira. Er hinn 87 ára Williams, talinn eiga minnstu möguleikana.

Eftir að tilnefningarnar voru birtar settu sumir veðbankar sama stuðul á alla hina tilnefndu. En líklegt er að töluverð hreyfing verði á stuðlunum á næstunni, sérstaklega eftir veitingu BAFTA-verðlaunanna þann 2. febrúar. Óskarsverðlaunaafhendingin sjálf fer fram viku síðar. – khg

Vetur í Eyjafirði



Janúarsnjórinn setur nú svip sinn á höfuðstað Norðurlands jafnt og aðra staði víða um land. Upplýst Akureyrarkirkja og götuljósinn vörpuðu ævintrýraleikum ljóma á umhverfi sitt og á þá sem fram hjá gengu þar síðdegis í gær. Áfram er búist við snjóatíð á landinu á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN



Vík í Mýrdal. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Flutningabílar á skólalóðinni

ÖRYGGISMÁL „Í gegn um tíðina hafa verið brögð að því að bílum og jafnvel flutningabílum, hafi verið ekið inn á skólalóð og upp að inngangi íþróttamiðstöðvarinnar á skólatíma. Það er undir engum kringumstæðum í boði,“ segir Þorbjörg Gísladóttir, sveitarstjóri Mýrdalshrepps, í tilkynningu á vef sveitarfélagsins.

„Á lóðinni eru börn að leik allt niður í fimm ára gömul, öll börn eiga að vera örugg fyrir bílaumferð á lóð skólans sem og aðrir starfsmenn hans,“ itrekar Þorbjörg. Akstur á skólalóðinni sé bannaður. – gar

Vill skylda spítalafólk til að fá bólusetningu

Bóluefni gegn influensu er á þrotum á Íslandi og ekki á að panta meira. Aðal influensutímabilið að hefjast. Aðeins 70 prósent af starfsfólki Landspítalans eru bólusett. Smitsjúkdómalæknir segir að skylda ætti hópinn í bólusetningu.

HEILBRIGÐISMÁL „Mér finnst að það ætti að vera krafa að fólk sem vinnur við sjúklinga umönnun eigi að vera bólusett,“ segir Bryndís Sigurðardóttir, smitsjúkdómalæknir á Landspítalanum, sem kveður aðeins um 70 prósent starfsfólks spítalans hafa verið bólusett gegn influensu.

„Við erum að reyna að komast yfir 90 prósent. Mér finnst 70 prósent vera nokkuð lágt meðal heilbrigðisstarfsmanna. Það er alveg búið að sýna fram á það að heilbrigðisstarfsfólk getur smitað sjúklinga áður en það veikist og það á að vera bólusett á hverju ári,“ segir Bryndís.

„Sumir bara neita,“ svarar Bryndís um ástæðu þess að svo margir úr starfsliði Landspítalans séu óbólusettir. „Sumir segjast aldrei fá flensuna og sumir segjast verða veikir af því að fá flensubóluefni en við vitum að flensubóluefni er dautt efni – þú færð ekki influensuna af því að fá bólusetningu.“

Að sögn Bryndísar verður þó að hafa í huga að Landspítalinn sé fimm þúsund manna vinnustaður. „Þarna er fólk sem er ekkert endilega í tengslum við sjúklinga,“ bendir hún á.

Influensan nær að jafnaði hámarki hérlandis í lok janúar og í byrjun febrúar. Jafnvel þótt einhver vildi stökkva til núna og bjarga sér fyrir horn með bólusetningu á ellertu stundu þá er það ekki í boði því bóluefni er á þrotum og ekki verður pantað meira í vetur. Bryndís segir Landspítalann eiga 500 skammta eftir.

„Við erum með bóluefni fyrir starfsfólkið okkar og þá einhverja sjúklinga hérna á göngudeild en almenningur úti í bæ sem er ekki



Bryndís Sigurðardóttir segir of lítið pantað af bóluefni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er alveg búið að sýna fram á það að heilbrigðisstarfsfólk getur smitað sjúklinga áður en það veikist og það á að vera bólusett á hverju ári.

Bryndís Sigurðardóttir, smitsjúkdómalæknir á Landspítalanum

endilega tengdur göngudeildinni eða kannski með undirliggjandi sjúkdóm kemst ekki í bóluefni,“ segir Bryndís. Á síðustu árum hafi bóluefnið ávallt klárast og það finnst henni benda til þess að panta þurfi fleiri en þá 75 þúsund skammta sem hingað komi.

„Þannig að best er að fólk sem er veikt með flensu haldi sig heima, haldi fyrir munn og nef þegar það hnerrar og hóstar og noti handspritt þegar flensufaraldurinn stendur sem hæst,“ segir smitsjúkdómalæknirinn. gar@frettabladid.is

Vegan



Life Drink var valin besta varan í flokki náttúrulegra bætiefna. 100% vegan og hreint bætiefni.



Gerðu þig að verðmætari starfsmanni

- BÓKHALDS- OG SKRIFSTOFUNÁM
- TÆKNINÁM
- SÖLU-, MARKAÐS- OG REKSTRARNÁM



FRÆÐSLUSKÝIÐ



STAÐKENNLA



FJARKENNSLA Í BEINNI



Góðir atvinnumöguleikar

FRAMABRAUT – KERFISSTJÓRNUN

– frá byrjendum til sérfræðinga

- Sérlega áhugaverð og gagnleg tveggja anna námsbraut sem gerir miklar kröfur til nemenda. Þetta nám hentar þeim sem hafa áhuga á að skapa sér frama á upplýsingatæknisviði með kerfisstjórnun sem aðalgrein. **Mjög margir nemendur okkar hafa hafið störf á nýjum vettvangi eftir námið.**

STÍGÐU ÞÍN FYRSTU SKREF Í TÆKNIHEIMINUM

Námið hentar byrjendum afar vel. Nemendur þurfa ekki að hafa reynslu eða aðra menntun á sviði upplýsingatækni þegar námið hefst.

STERK TENGING VIÐ ATVINNULÍFIÐ

Námsbrautin er unnin í samvinnu við nokkur af sterkustu tæknifyrirtækjum á íslenska markaðnum og má sem dæmi nefna Nýherja, Opin Kerfi, Advania og Sensa.

Hefst 21. janúar 2020 • Lýkur í janúar 2021

*Ath! Einnig hægt að bóka sig á stök námskeið.

SÖLU-, MARKAÐS- OG REKSTRARNÁM

- Sérlega viðtæk tveggja anna námsbraut unnin í samstarfi við Framvegis – miðstöð símenntunar. Fyrir fólk sem vill skapa sér sterkari stöðu á vinnumarkaði með því að öðlast hagnýta þekkingu á sölu-, markaðs- og rekstrarmálum.

EINSTAKT VERÐ

Námið er styrkt af Fræðslusjóði. Þess vegna er hægt að bjóða þessa geysiöflugu námsbraut á hreint ótrúlegu verði eða aðeins 103.000 kr. (heildarvirði er 580.000 kr.).

FYRIR HVERJA?

Námið er ætlað fólki sem er 18 ára eða eldri og hefur stutta formlega skólagöngu að baki.

MIKILL SVEIGJANLEIKI Í NÁMINU

Kennslufyrirkomulagið er nýstárlegt og skemmtilegt. Auk hefðbundinnar staðkennslu og fjarkennslu í beinni útsendingu er lögð sérstök áhersla á vandinám sem gefur nemendum tækifæri á að læra á eigin forsendum.

Hefst 11. febrúar 2020 • Kvöldhópur • Tvær annir

NÁMSKYNNING OG RÁÐGJÖF!

- BÓKHALDS- OG SKRIFSTOFUNÁM
 - TÆKNINÁM
 - SÖLU-, MARKAÐS- OG REKSTRARNÁM
- Þriðjudaginn 14. janúar kl. 17:30

FRAMABRAUT – VIÐURKENNDUR BÓKARI

- Markmiðið með þessari námsbraut er að nemendur öðlist þá hæfni sem þarf til að geta skarað fram úr í bókhaldsvinnu og verði vel undirbúnir fyrir próf til viðurkenningar bókara á vegum atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins.

Námið skiptist í 5 hluta:

- Bókhald – grunnur
- Verkefnastjórnun
- Bókarnám fyrir lengra komna
- Skattskil einstaklinga með rekstur
- Viðurkenndur bókari – lokahluti

Hefst 22. janúar 2020 • Lýkur 28. nóvember 2020

FJARKENNSLA Í BEINNI



Þessar námsbrautir bjóðast bæði í stað- og fjarnámi. Fjarkennslan okkar fer fram í beinni útsendingu sem þýðir einfaldlega að þú getur tekið þátt í kennslustundinni algjörlega óháð staðsetningu. **Nú fá nemendur einnig upptökur af völdum hluta námskeiða með Fræðsluskýinu.**

Af hverju nám hjá Promennt?

- Persónuleg þjónusta og mikil aðstoð við nemendur.
- Náið samstarf við atvinnulífið.
- Mikill hluti nemenda Promennt hefur fengið ný starfstækifæri að loknu námi.
- Nemendur hafa val um staðkennslu og/eða fjarkennslu í beinni ásamt góðum stuðningi með Fræðsluskýinu.

PROMENNT • Skeifunni 11B • 108 Reykjavík • Sími 519 7550
promennt@promennt.is • promennt.is

Skráning og nánari upplýsingar á promennt.is

PROMENNT



FRÉTTABLAÐIÐ IS

1 Harmleikurinn í Torrevieja: Kona hins látna segir sorgina óbærilega Maðurinn sem er í haldi lögreglunnar á Spáni grunaður um að hafa orðið manni að bana heitir Guðmundur Freyr Magnússon.

2 Grímur Grímsson sækir um stöðu ríkislögreglustjóra Grímur Grímsson er á meðal umsækjanda um stöðuna.

3 „Þetta eru flókin mál fyrir fjölskylduna að leysa“ Elísabet II sendi frá sér yfirlýsingu um ákvörðun Harrys og Meghan um að láta af opinberum störfum sínum fyrir konungsfjölskylduna.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fánleg á www.frettabladid.is

Grímur meðal umsækjanda

STJÓRNSÝSLA Grímur Grímsson, tengslafulltrúi Íslands hjá Europol, er á meðal umsækjanda um starf Ríkislögreglustjóra. Sjó sóttu um starfið og voru nöfn þeirra birt á vef dómsmálaráðuneytisins í gær.



Grímur Grímsson.

Auk Gríms sóttu um þau Arnar Ágústsson öryggisvörður, Halla Bergþóra Björnsdóttir, lögreglustjóri á Norðurlandi eystra, Kristín Jóhannesdóttir lögfræðingur, Logi Kjartansson, lögfræðingur, Páll Winkel fangelsismálastjóri og Sigriður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu.

Embætti ríkislögreglustjóra var auglýst laust til umsóknar eftir að dómsmálaráðherra samdi um starfslok við Harald Johannessen sem gegnt hefur embættinu í tæpan aldarfjórðung. Nokkur styr stóð um störf Haralds í aðdraganda starfsloka hans og lýstu meðal annars allir lögreglustjórar á landinu, að einum undanskildum, vantrausti á Harald fyrr í vetur. – að

Beiðnum frá erlendum lögregluþvöldum fjölga

LÖGREGLUMÁL Málum sem koma inn á borð Ríkissaksóknara fjölga mikið milli ára. Áfrýjuðum málum fjölgaði um tæplega þriðjung í fyrra frá því árinu þar á undan en áfrýjanir voru 100 árið 2017, 105 árið 2018 en fóru í 147 í fyrra. Kærum til Ríkissaksóknara hefur að sama skapi fjölgað umtalsvert milli ára.

Þá fer beiðnum frá öðrum ríkjum um framsal sakadra manna einnig fjölgaði. Slíkar beiðnir voru fimm

» Réttarbeiðnir frá erlendum yfirvöldum varða meðal annars öflun gagna hér á landi og skýrslutökur af vitnum og sakborningum.

árið 2017, níu árið 2018 en 14 í fyrra. Á síðasta ári bárust ríkissaksóknara alls 76 réttarbeiðnir frá erlendum yfirvöldum sem er líka fjölgun

því þær voru 58 árið 2018. Í svari við fyrirspurn Frettablaðsins segir að verkefni að baki réttarbeiðnunum séu fjölbreytt og misumfangsmikil, en um þær gilda lög um framsal sakamanna og aðra aðstoð í sakamálum. Á meðal verkefna slíkra beiðna eru skýrslutökur af vitnum eða sakborningum, gagnaöflun og birting gagna. Af þeim 76 réttarbeiðnum sem bárust í fyrra sé 41 lokið en 35 ólokið.

Fyrir kemur að dómstólar leysi úr ágreiningi um hvort orðið er við réttarbeiðni. Í apríl á þessu ári hafnaði Landsréttur til að mynda kröfu um afhendingu upplýsinga um IP-tölu hér á landi vegna rannsóknar á meintum ærumeiðingum í garð opinbers starfsmanns í tengslum við ætlaðar mútugreiðslur. Voru hinar meintu ærumeiðingar birtar á vefsíðu sem tengist IP-tölu skráðri hér á landi. – að

Friðlýsing skapar stöðugleika um starfsemina í flugskýli 1

Mennta- og menningarmálaráðherra hefur samþykkt tillögu Minjastofnunar um friðlýsingu á flugskýli 1 á Reykjavíkurlugvelli. Eigandi skýlisins segir það léttu að starfsemin þar geti haldið áfram í friði fyrir hugmyndum um niðurrif. Fjármála- og efnahagsráðuneytið vildi frekar friðlýsa skýli í eigu ríkisins.

MINJAR „Flugskýlið er búið að standa þarna frá 1940, þar inni er rekstur sem stendur mjög vel. Með friðuninni er búið að skapa stöðugleika, þetta er mjög mikill léttir að vita að það verði ekki rífið,“ segir Hilmar Á. Hilmarsson, athafnamaður og eigandi flugskýlis 1 á Reykjavíkurlugvelli.

Líkt og Frettablaðið greindi frá í gær þá hefur mennta- og menningarmálaráðherra samþykkt tillögu Minjastofnunar um að friða flugskýlið. Ekki hefur verið gengið formlega frá friðlýsingunni.

Hilmar segir friðlýsingu ekki breyta neinu fyrir starfsemina, það sem hún geri sé að skapa stöðugleika um starfsemina.

„Þetta er í rauninni trygging fyrir því að skýlið fari ekki neitt. Það hefur reglulega verið skipt um stjórnendur hjá Isavia á meðan við höfum verið með rekstur í skýlinu, annað slag er koma upp hugmyndir um að rífa skýlið,“ segir Hilmar.

Margþættur flugrekstur er nú til staðar í skýlinu. „Skýlið er 3.000 fermetrar. Í norðurendanum er Flugfélagið Ernir. Flugvirkjar eru þarna með starfsemi. Svo eru líka geymdar þylur þarna inni, annað slag er þarna einkaþotur.“

Forsendur Minjastofnunar fyrir friðun eru að skýlið sé með elstu mannvirkjum á flugvellinum, smíðað af Bretum í síðari heimsstyrjöld og burðarvirkið kunnur að hafa varðveislugildi á heimsvísu. „Nánast hvert einasta flugfélag sem hefur verið stofnað hér á landi hefur verið með starfsemi í skýlinu. Loftleiðir byrjuðu í þessu skýli,“ segir Hilmar.

Hilmar segir ferlið hafa tekið



Flugskýlið er um þrjú þúsund fermetrar að stærð og stendur fyrir aftan Hótel Natura. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

langan tíma. Reykjavíkurborg hafi ekki sett sig upp á móti friðun en málið hafi verið lengi inni í ráðuneyti. Hilmar segir að það kunnur að skýrast af því að ríkið eigi lóðina sem skýlið stendur á. „Reykjavíkurlugvöllur er sérstakur að því leyti að þar eru engar lóðir fyrir húsnæði. Lóðin sem flugskýlið stendur á heyrir undir fjármálaráðuneytið,“ segir Hilmar.

Isavia sendi frá sér erindi til Minjastofnunar vorið 2018 þar sem lögð voru fram gagnrök fyrir friðun. „Isavia hefur barist á móti friðuninni. Þeir fóru

með þetta til fjármálaráðuneytisins til að koma í veg fyrir friðun. Ég er gladdur að vita að þessu sé lokið.“

Fjármála- og efnahagsráðuneytið sendi bréf á mennta- og menningarmálaráðuneytið í október í fyrra þar sem lýst er yfir andstöðu við friðlýsingu. Segir að flugskýlið standi á einu verðmætasta byggingarsvæði landsins. Geti friðlýsing takmarkað „eðlilega og skynsamlega uppbyggingu“ á landinu, það myndi þá einnig búa til eignaverðmæti sem voru ekki áður til staðar.

Varðandi minjavernd segir í bréf-

inu að frekar ætti að friðlýsa eitthvað annað flugskýli sem sé í eigu ríkisins og koma þeim fyrir nálægt flugturninum ef flugstarfsemi leggst af á Reykjavíkurlugvelli. Það sé „mun eðlilegra“ en að friðlýsa flugskýli 1 sem sé í eigu einkaaðila.

Hilmar segir að nú sé kominn þrýstingur á lóðaúthlutun innan flugvallarins. „Við myndum þá fá lóðarleigusamning, þeir myndu áfram eiga lóðina, við þyrftum bara að greiða leigu. Ég veit ekki af hverju það er ekki þannig núna.“ arib@frettabladid.is

Pólverjum á Íslandi fækkaði lítillega

SAMFÉLAG Erlendum ríkisborgurum búsettum hér á landi fjölgaði um 59 frá desember 2019 til janúar 2020.

Alls voru 49.403 erlendir ríkisborgarar búsettir á Íslandi þann 1. janúar á þessu ári.

Þetta kemur fram á vef Þjóðskrár Íslands. Á sama tíma fjölgaði íslenskum ríkisborgurum búsettum hér á landi um 247.

Langstærstur hluti erlendra ríkisborgara er frá Póllandi eða 20.655 manns.

Pólverjum búsettum á Íslandi fækkaði um nitján frá desember til janúar. Þótt aðeins sé um fáeina að ræða er það í fyrsta skipti í nokkur ár sem fækkar í þessum hópi.

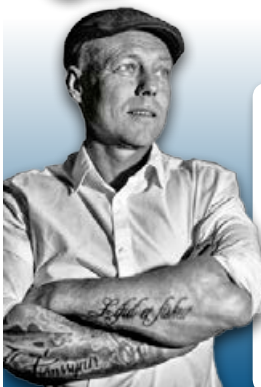
Næststærsti hópur erlendra ríkisborgara búsettra á Íslandi er frá Litháen eða 4.629 manns. Í þeim hópi fjölgaði um þrettán frá 1. desember 2019 til 1. janúar á þessu ári. – bjd



Frá Fullveldishlaupi Pólverja á Íslandi 2018. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

HROGN & LIFUR

RAUÐMAGI ER FARINN AÐ KOMA



Fiskikóngurinn
Sogavegi 3 • Höfðabakka 1 • Sími 555 2800

FRELSI MEÐ SKIPULAGI!



Bréfabindi A4
(75mm & 50mm)
TILBOÐSVERÐ: 699.-
Verð áður: 999.-

**30%
AFSLÁTTUR**



**35%
AFSLÁTTUR**

MÚLALUNDUF
Bréfabindi A4 frá Múlalundi
(80mm & 50mm)
TILBOÐSVERÐ: 779.-
Verð áður: 1.199.-



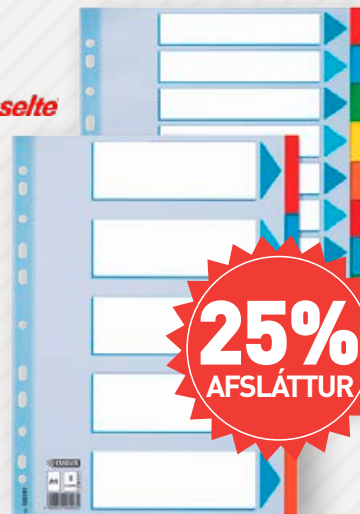
Merki vél PT-H100
TILBOÐSVERÐ: 3.599.-
Verð áður: 4.799.-

**25%
AFSLÁTTUR**



Geymslúvir (10 stk.) **TILBOÐSVERÐ: 1.028.-**
Verð áður: 1.469.-
Geymslúvir (100 stk.) **TILBOÐSVERÐ: 7.349.-**
Verð áður: 10.499.-

**30%
AFSLÁTTUR**



**25%
AFSLÁTTUR**

Millispjöld í möppu
úr pappa (5- eða 10 flípar)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 277.-
Verð áður frá: 369.-



**25%
AFSLÁTTUR**

Ártalsmiðar 2020 (100 stk.)
TILBOÐSVERÐ: 1.094.-
Verð áður: 1.459.-



**25%
AFSLÁTTUR**

Geymslukassi fyrir
A4 möppur
TILBOÐSVERÐ: 1.177.-
Verð áður: 1.569.-



**35%
AFSLÁTTUR**

Kínakladdi (A4, A5 eða A6)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 409.-
Verð áður frá: 629.-



Áherslupenni mjór (12 stk.)
TILBOÐSVERÐ: 251.- (per stk.)
Verð áður: 419.- (per stk.)

**40%
AFSLÁTTUR**

EF ÞÚ
KAUPIR
KASSA
(12 stk.)



Dagbók Pennans
TILBOÐSVERÐ: 1.519.-
Verð áður: 1.899.-

**20%
AFSLÁTTUR**



Artline 70
merkitússpenni
TILBOÐSVERÐ: 468.-
Verð áður: 699.-

**30%
AFSLÁTTUR**



Kúlupenni EnerGel
TILBOÐSVERÐ: 517.-
Verð áður: 689.-

**25%
AFSLÁTTUR**



AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bástíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vörurval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsveða er til og með 31. janúar. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengil.



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Samfylkingin segir fjársvelti spítala ólíðandi

HEILBRIGÐISMÁL „Staðan á Landspítalanum er með öllu ólíðandi fyrir sjúklinga, aðstandendur og starfsfólk. Landspítalinn og heilbrigðiskerfið allt býr við langvarandi álag, undirmönnun og fjársvelti.“

Þetta segir í ályktun sem þingflokkur Samfylkingarinnar sendi frá sér í gær. Ástandið á bráðamóttöku og öðrum deildum sé ekki velferðarsamfélagi sæmandi.

Íslendingar séu eftirbátar hinna norrænu ríkjanna þegar kemur að fjármögnun heilbrigðiskerfisins og aðstöðu fyrir starfsfólk og sjúklinga. Stjórnarflokkarnir hafi ítrekað fellt breytingartillögur Samfylkingarinnar um aukin framlög til heilbrigðismála.

Í Facebook-færslu Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra er hins vegar bent á að í tíð ríkisstjórnarinnar hafi framlög til Landspítalans aukist ár frá ári. Alls hafi þau aukist um 12 prósent á föstu verðlagi og um 4,8 prósent á þessu ári.

Staðan í heilbrigðiskerfinu verður rædd á fundi velferðarnefndar Alþingis í dag. – sar

Réttarhöld halda áfram í New York



Réttarhöld í máli gegn Harvey Weinstein héldu áfram fyrir sakadómi í New York í gær. Honum er gefið að sök að hafa brotið gegn fjölda kvenna á þeim tíma sem hann var valda- og umsvifamikill kvikmyndaframleiðandi. Weinstein kvaðst saklaus af fimm ásökunum um nauðgun og kynferðisbrot í dómsal í gær. Verði hann fundinn sekur í málunum, á hann yfir höfði sér lífstíðarfangelsisdóm. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES



Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

AÐALFUNDUR 11. MARS 2020

Tilnefningarnefnd Regins hf. auglýsir eftir framboðum og tilnefningum til stjórnar Regins fyrir aðalfund félagsins sem haldinn verður miðvikudaginn 11. mars 2020.

Nefndin starfar í umboði hluthafa og er hlutverk hennar að vera ráðgefandi við val á stjórnarmönnum í stjórn félagsins. Við mat á stjórnarmönnum leggur nefndin mat á hæfni hvers og eins ásamt því að huga að samsetningu stjórnarinnar með það að leiðarljósi að stjórnin í heild sinni búi yfir nægilegri hæfni, þekkingu og reynslu.

Vakin er athygli á því að frestur til að skila inn framboðum til nefndarinnar er til mánudagsins 27. janúar 2020 og skal senda þau á netfangið tilnefningarnefnd@reginn.is

Frekari upplýsingar má finna á vefsíðu félagsins www.reginn.is/fjarfestavefur

Tilnefningarnefnd Regins hf.

Reginn hf. / 512 8900 / reginn@reginn.is / reginn.is

Helmingi færri dómur fyrndir í fyrra en 2017

Í fyrra fyrndust 16 refsíðómar meðan dómþoli beið eftir að komast í afplánun. Slíkum tilvikum fer nú fækkandi eftir gríðarlega fjölgun á árunum eftir hrun. Þeim sem biða afplánunnar fjölga litillega.

FANGELSISMÁL Refsídómum sem fyrnast árlega hefur fækkað eftir mikla fjölgun á eftirhrunsárunum. Í fyrra fyrndust 16 dómur meðan dómþoli beið afplánunar en rúmlega helmingi fleiri dómur fyrndust árið á undan.

„Refsingar dómstóla þyngdust verulega á árunum í kringum hrúnið sem jók þörf á fangarýmum. Þá var ráðist í brýna framþróun fullnustuúrræða með breytingum á lögum um fullnustu refsinga auk þess sem fangarýmum hefur verið fjölgað. Sú vinna er að skila sér í færri fyrndum refsingum,“ segir Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar.

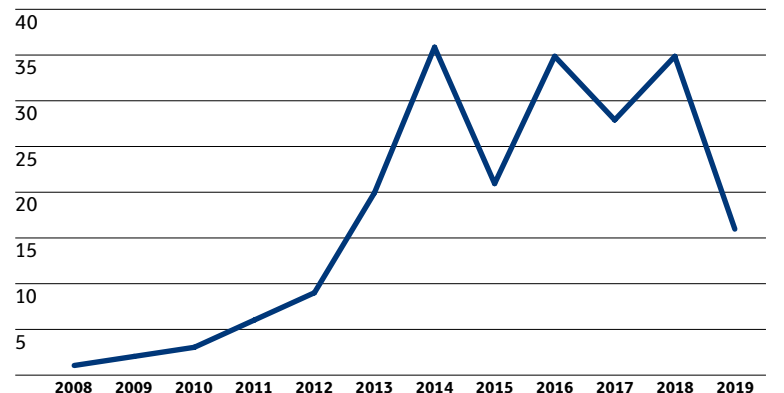
Páll nefnir aukna nýtingu samfélagsþjónustu og upptöku rafræns eftirlits sem mikilvæga viðbót við fullnustu refsinga auk möguleika á afplánun utan fangelsa. „Þessar breytingar auka einnig líkurnar á að dómþolar geti markvisst aðlagast samfélaginu eftir afplánun sem aftur dregur úr líkum á að viðkomandi brjóti af sér aftur,“ segir hann.

Litil breyting hefur orðið á fjölda dómþola á boðunarlista fangelsanna en um nýliðin áramót biðu 552 dómþolar afplánunar en þeir



Nýtt fangelsi á Hólmsheiði var formlega tekið í notkun 10. júní 2016. Þar er pláss fyrir 56 afplánunarfanga og gæsluvarðhaldsfanga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

/// Fjöldi dóma sem fyrnst hafa á ári frá 2008 til 2019



voru 536 í árslok 2018 og 570 árið þar á undan. Í svari Fangelsismálastofnunar kemur fram að tölurverður hluti þeirra sem nú biða afplánunar munu geta afplánað sína refsingu með samfélagsþjónustu. Tæplega 29 þúsund klukkustundir voru unnar í samfélagsþjónustu í fyrra. Það jafn-

gildir 3.600 vinnudögum.

Fjöldi fanga í afplánun óskilorðsbundinna refsinga og vararefsinga var að meðaltali 128 á síðasta ári. Um 28 prósent þeirra voru erlendir ríkisborgarar en þeir voru 35 að meðaltali á dag.

adalheidur@frettabladid.is

r

HITTU OKKUR Á FACEBOOK  / REKKJAN

ÚTSALA
20-50%
AFSLÁTTUR

HEILSURÚM
-20-40%

HÆGINDASTÓLAR
-30%



ERGOMOTION

2x90x200 cm

ÚTSÖLUVERÐ
307.608 KR.
FULLT VERÐ 384.510 KR.



ILMKERTI
-20%



Mia

160x200 cm

Dýna botn og fætur

ÚTSÖLUVERÐ
99.888 KR.
FULLT VERÐ 132.340 KR.



Nýlega kom út bíómynd um samskipti páfanna. NORDICPHOTOS/GETTY

Benedikt talinn rjúfa þögnina

TRÚMÁL Benedikt XVI, fyrrverandi páfi, lýsir áhyggjum sínum af stefnubreytingu eftirmanns síns Frans er varðar einlífi klerka. En Frans hefur boðað að giftum mönnum verði veitt heimild til að vígjast til prests á Amasón-svæðinu í Suður-Ameríku.

„Þetta tvennt, að vera prestur og að vera kvæntur, virðist ósamræmanlegt,“ segir Benedikt í nýrri bók sem hann og Robert Sarah, kardináli frá Frönsku-Gíneu, skrifuðu saman. Einlífi klerka hafi verið stundað um aldir og geri þeim kleift að sinna skyldum sínum.

Þetta tvennt, að vera prestur og að vera kvæntur, virðist ósamræmanlegt.

Benedikt XVI, fyrrverandi páfi

Margir innan katólsku kirkjunnar eru reiðir Benedikt. Ekki vegna afstöðunnar heldur vegna þess að hann rjúfi skyldubundna þögn sína. Benedikt, sem er 92 ára gamall, var fyrsti páfinn í um sex aldir til að segja af sér embætti. En hann var sakaður um að hafa stungið kynferðisbrotamálu presta undir stól í sinni embættis-tíð.

Benedikt telur sig þó ekki bundinn af þessari þagnarskyldu og hefur nokkrum sinnum áður sagt skóðanir sínar í greinum og viðtölum.

Frans og Benedikt eru mjög ólíkir páfar. Hinn fyrrnefndi er frjálslyndur, vill opna kirkjuna og milda afstöðu hennar í ýmsum samfélagslegum málum. Benedikt var aftur á móti mikill íhaldsmaður og oft kallaður „Rottweiler kirkjunnar.“ Nýlega kom út kvikmynd, The Two Popes, um ágreining og vináttu þessa tveggja ólíku páfa og það sem gerðist í aðdraganda þess að Benedikt sagði af sér. – khg

Tveir bandarískir hermenn fundust látnir á herstöð

ÞÝSKALAND Tveir hermenn í bandaríska flughernum fundust látnir í þýskri herstöð í síðustu viku. Tvítugir piltar að nafni Xavier Leapheart og Aziess Whitehurst. Tilkynnt var um andlát þeirra á sunnudag og greint frá því að rannsókn væri hafin. Hermennirnir tveir þjónuðu á Spangdahlem stöðinni nálægt borginni Trier í Rínarlöndum og störfuðu í þjónustudeildinni við

Það er alltaf erfitt að missa verðmæta meðlimi úr liðinu okkar.

David Epperson, ofursti í flughernum

orrustuþoturnar. Fundust þeir í herbergjum sínum á fimmtudag klukkan 18.30. Brugðust þeir ekki við endurlífgunartilraunum og voru þeir úrskurðaðir látnir 20 mínútum síðar.

„Það er alltaf erfitt að missa verðmæta meðlimi úr liðinu okkar,“ sagði ofurstinn David Epperson. En þetta er þriðja áfallið sem herstöðin verður fyrir á skömmum tíma.

Í september létust tveir flugmenn Bradley Haile 19 ára og Jacob Blackburn 20 ára, í bílslysi á stöðinni. Annar hermaður af stöðinni, Tyler Mayfield 33 ára, lést í bílslysi þegar hann var að flytja sig yfir á aðra stöð mánuði síðar. Í október hrapaði F-16 orrustuþota til jarðar nálægt Spangdahlem. Flugmaðurinn náði þá að skjóta sér úr vélinni en slasaðist. – khg

Þykkt öskuský og drullusvað

Öskugos hófst í eldfjallinu Taal á Filippseyjum á sunnudag og á mánudag fór hraun að renna úr fjallinu. Stjórnvöld óttast stórt sprengigos og herinn hefur verið sendur á svæðið til að aðstoða við rýmingu.

FILIPPSEYJAR Öskugos hófst í eldfjallinu Taal á Filippseyjum á sunnudag og á mánudag fór hraun að renna úr fjallinu. Taal, sem er á eyjunni Luzon í norðurhluta eyjaklasans og 70 kílómetrum sunnan við höfuðborgina Manila, er mjög virkt eldfjall og jarðskjálftar tíðir í kringum það. Síðast gaus fjallið árið 1977 en að meðaltali hefur það gosið á 15 ára fresti síðustu 500 árin.

Strax eftir að öskugosið hófst lýstu stjórnvöld yfir neyðarástandi og hófu að rýma svæðið í kringum fjallið, hérað sem kallast Batangas. Þurftu átta þúsund manns að yfirgefa heimili sín.

Taal er ekki landtengt við Luzon eyju sjálfa en stendur stutt frá ströndinni. Jarðfræðistofnun Filippseyja, Philvolcs, hafa hins vegar áhyggjur af því að gosið gæti hrundið flóðbylgju af stað yfir á ströndina. Þá er einnig óttast að öskufall, gas og steinar úr sprengingum gætu ógnað byggðinni auk þess sem mikil hættu er talin á stóru sprengigosi á komandi dögum.

Alls býr um hálf milljón manns á hættusvæðinu og stjórnvöld stefna að því að koma öllum burt. Philvolcs hafa einnig bedið um allsherjarrýmingu. Þegar hafa allar rykgrímur klárast í verslunum og apótekum. Þykk askan reis um 15 kílómetra upp í loftið og lagðist yfir allt. Myndaðist víða drullusvað og bílar fólks sem reyndi að komast burt festust í eðjunni.

Öskuskýið varð sífellt dekkra með hverjum klukkutímanum og að lokum var öll flugumferð um Manila stöðvuð. Viðbúnaðarstig var hækkað í 4 af 5 mögulegum á mánudag og strax í 5 síðar um daginn.

Herinn var sendur á svæðið til að aðstoða fólk við að komast í burtu en auk þeirra sem skipað var að fara hafa tugir þúsunda flúið af sjálfs-



Þykk askan frá gosinu lagðist yfir allt og bílar fólks á flotta festust í eðjunni sem myndaðist. NORDICPHOTOS/GETTY

dáðum. Hafa margir nýtt sér sérstök neyðarskýli sem stjórnvöld komu upp. Þá hefur Rauði krossinn sent fólk á svæðið til að aðstoða.

Þó að fólk sé í námunda við fjallið sé í mestri hættu hafa stjórnvöld einnig áhyggjur af fjarlægari svæðum. Alls búa um 25 milljónir manna í 100 kílómetra radíus við fjallið og askan berst langar leiðir með vindi. Þá hafa stjórnvöld einnig áhyggjur af vatnsbólum og landbúnaðarsvæðum.

Þegar eldgosíð hófst á sunnu-

Við fundum öskuna rigna niður yfir okkur.

Randolf Evan, brúðkaupsljósmyndari

dag var parið Chino Vaflor og Kat Palomar að láta þússa sig saman. Vígslan var utandyra og sáu gestirnir strókinn rísa hærra og hærra á bak við turtildúfurnar sem sóru sína eida. Gestirnir héldu stillingu sinni og veislan var ekki bláin af. „Við fundum öskuna rigna niður yfir okkur,“ sagði brúðkaupsljósmyndarinn Randolf Evan. „En við urðum ekkert smeyk fyrr en um nóttina þegar askan þykknaði og varð að leðju.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

Aðalfundur Viðskiptaráðs 2020

Fimmtudaginn 13. febrúar kl. 9.00 í Húsi atvinnulífsins

Fulltrúum allra aðildarfélaganna Viðskiptaráðs Íslands er heimilt að sækja fundinn. Frestur til að koma lagabreytingatillögum til stjórnar er þremur vikum fyrir auglýstan fund. Dagskrá aðalfundar er samkvæmt 9. grein laga ráðsins:

1. Skýrsla stjórnar
2. Reikningar bornir upp til samþykktar
3. Úrslit formanns- og stjórnarkjörs tilkynnt
4. Lagabreytingar
5. Kosning kjörnefndar
6. Tekju- og gjaldaáætlun kynnt og árgjöld ákvörðuð
7. Önnur mál

Nánari upplýsingar um aðalfund, stjórnarkjör og atkvæðagreiðslu má finna á vi.is



Meghan Markle og Harry prins. FRÉTTABLAÐID/GETTY IMAGES

Styðja Harry og Meghan

LONDON Elisabet II Bretadrottning virða ósk Harrys Bretaprins og hertogaynjunnar Meghan sjálfstætt líf en kveður málið flókið.

„Ég og fjölskylda mín styðjum heils hugar ákvörðun Harrys og Meghan um að hefja nýtt líf sem ung fjölskylda,“ sagði í yfirlýsingu Elisabetar í gær.

Harry og Meghan ætla að láta af opinberum störfum. Konungsfjöl-

skyldan ræddi framtíð þeirra í gær.

„Þó að við hefðum frekar viljað hafa þau áfram í fullu starfi innan konungsfjölskyldunnar, þá virðum við og skiljum ósk þeirra um að fá að lifa sjálfstæðara lífi sem fjölskylda. Þau verða áfram mikilsmetinn hluti af fjölskyldu minni. Harry og Meghan hafa látið það í ljós að þau vilji ekki reíða sig á almannafé í sínu nýja lífi,“ sagði Elisabet II. – ilk

Skil á upplýsingum vegna skattframtals 2020

Skila skal eftirtöldum upplýsingum vegna ársins 2019
á rafrænu formi á þjónustusíðunni **skattur.is**

◆ **Launa- og verktakaupplýsingar**

Skilaskyldir eru allir þeir sem innt hafa af hendi launagreiðslur, hlunnindi (þ.m.t. kaup- og söluréttarsamningar), lífeyri, bætur, styrki, greiðslur til verktaka fyrir þjónustu (efni og vinnu) eða aðrar greiðslur (þ.m.t. umsýslu- eða umboðsgreiðslur, s.s. í ferðaþjónustu o.fl.). Einnig allir þeir sem í rekstri sínum eða annarri starfsemi hafa látið launamönnum eða öðrum vélknúin ökutæki í té til afnota.

◆ **Hlutafjárupplýsingar**

Skilaskyld eru öll hlutafélög, einkahlutafélög, samlagshlutafélög og sparisjóðir.

◆ **Stofnsjóðsupplýsingar**

Skilaskyld eru öll samlagsfélög, sameignarfélög og samvinnufélög, þ.m.t. kaupfélög.

◆ **Viðskipti með hlutabréf/afleiður og önnur verðbréf**

Skilaskyldir eru bankar, verðbréfafyrirtæki og aðrir þeir aðilar sem annast kaup og sölu, umboðsviðskipti og aðra umsýslu með hlutabréf/afleiður og öll önnur verðbréf.

◆ **Innstæður**

Skilaskyldar eru allar fjármálastofnanir og aðrir aðilar sem taka við fjármunum til ávöxtunar, eða hafa milligöngu um ávöxtun, vörslu eða aðra ráðstöfun fjármuna.

◆ **Hlutabréfakaup skv. kaupréttarsamningi**

Skilaskyld eru öll hlutafélög sem gert hafa kaupréttarsamninga við starfsmenn sína samkvæmt staðfestri kaupréttaráætlun. Sama á við um söluréttarsamninga.

◆ **Takmörkuð skattskylda - greiðslufirlit**

Skilaskyldir eru þeir sem innt hafa af hendi hvers konar greiðslur til erlendra aðila og annarra, sem bera takmarkaða skattskyldu hér á landi.

◆ **Lánaupplýsingar**

Bankalán, fasteignaveðlán, bílalán og önnur lán. Skilaskyldar eru allar fjármálastofnanir (bankar, sparisjóðir, lífeyrissjóðir, tryggingafélög, fjármögnunarleigur o.s.frv.) sem hafa lánað fé til einstaklinga og lögaðila.

◆ **Greiðslur fyrir leigu eða afnot**

Skilaskyldir eru þeir sem innt hafa af hendi hvers konar greiðslur fyrir leigu eða afnot af lausafé, fasteignum og fasteignaréttindum eða öðrum réttindum. Einnig þeir sem hafa í atvinnuskyni milligöngu um útleigu.

◆ **Fjármagnstekjur**

Þeir aðilar sem innheimt hafa vexti skulu skila upplýsingum um slíkar fjármagnstekjur og tilgreina sundurliðun á móttakendur og þá staðgreiðslu fjármagnstekjuskatts sem haldið hefur verið eftir. Hér er einkum um að ræða innheimtuaðila, t.d. lögmannsstofur.

◆ **Staðfesting á tilteknum hlutabréfakaupum (listi yfir þátttakendur)**

Skilaskyld eru öll hlutafélög og einkahlutafélög sem fengið hafa staðfestingu ríkisskattstjóra á að þau uppfylli skilyrði fyrir því að kaup einstaklinga á hlutum í hlutafjárukningu félagsins geti veitt rétt til skattfrádráttar sbr. B-lið 1. mgr. 30. gr. laga nr. 90/2003.

Skilafrestur er til 20. janúar

Sjá nánar auglýsingu ríkisskattstjóra nr. 1225/2019 í B-deild Stjórnartíðinda.



Sími 442-1000 • rsk@rsk.is

Þjónustuverið er opið mánudaga-fimmtudaga 9:00-15:30 og föstudaga 9:00-14:00

EM Í HANDBOLTA



Sýndu allar sínar bestu hliðar í Malmö

Strákarnir okkar unnu ellefu marka sigur á Rússum í gær og eru með fullt hús stiga eftir tvær umferðir fyrir leikinn gegn Ungverjum annað kvöld. Guðmundur Svansson, ljósmyndari í Svíþjóð, smelti af þessum myndum í gær.



ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

30-60% AF ÖLLUM VÖRUM



WAGNER ERGOMEDIC 100-3
LISTAVERÐ 189.900 KR.
NÚ **123.435 KR.**



HEADPOINT
LISTAVERÐ 79.900 KR.
NÚ **51.935 KR.**



NAVIGO
LISTAVERÐ 89.900 KR.
NÚ **44.950 KR.**
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI



W7 LIGHT
LISTAVERÐ 144.900 KR.
NÚ **72.450 KR.**
TAKMARKAÐ MAGN Í BOÐI

35-50% AF ÖLLUM STÓLUM



CUBE FUNDARSTÓLL
MEÐ ÖRMUM
LISTAVERÐ
78.900 KR.
NÚ **51.285 KR.**
TIL Á LAGER Í DÖKK- OG LJÓSGRÁU



W70 FUNDARSTÓLL
MEÐ DONDOLA
LISTAVERÐ
122.900 KR.
NÚ **79.885 KR.**

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

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


RAMMASAMNINGUR VIE
RÍKISKAUP

Nýtum tækifærið



Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Eitt mikilvægasta málið sem mun koma til kasta Alþingis á vorþingi er frumvarp Guðmundar Inga Guðbrandssonar, umhverfis- og auðlindaráðherra, um stofnun Hálandisþjóðgarðs. Þetta er mál sem hefur verið lengi í vinnslu og ferlið ber þess merki að vandað hefur verið til verksins. Hálandi Íslands er einstakt svæði á heimsvísu þar sem finna má afar fjölbreytt landslag og náttúru. Tilkoma þjóðgarðs myndi styrkja umgjörðina og gefa almenningi betri tækifæri til að upplifa tófra hálandisins.

Meðal þeirra álitafna sem greiða þarf úr er hvort og hvernig orkuvinnsla og þjóðgarður fara saman. Augljóslega verða aldrei allir fullkomlega sáttir þegar tekist er á um hagsmuni orkunýtingar og náttúruverndar. Sjálfur hefur ráðherrann sagt að frumvarpið sé málaþögn. Væri hann einráður myndu engar nýjar virkjanir rísa á hálandinu. Rammaáætlun var einmitt málaþögn ólíkra sjónarmiða og þótt deilt sé um flokkun einstaka virkjunarkosta hefur þetta fyrirkomulag dugað ágætlega.

Miðað við drögin að frumvarpi um Hálandisþjóðgarð verður dregin lína í sandinn við 3. áfanga rammaáætlunar. Alþingi mun á vorþingi einmitt fjalla um þann áfanga rammaáætlunar og flokkun virkjunarkosta hennar. Einn virkjunarkostur í nýtingarflokki myndi samkvæmt tillögu að rammaáætlun lenda innan þjóðgarðsins en það er Skrokkalda. Landvernd hefur varað við þeim áformum en virkjunin yrði staðsett á milli Vatnajökuls og Hofsjökuls.

Það færi vel á því að þingmenn myndu færa Skrokköldu úr nýtingarflokki en áætluð orkuvinnsla virkjunarinnar er 345 gigavatnsstundir á ári. Til samanburðar var heildar orkuvinnsla á Íslandi tæplega 20 þúsund gigavatnsstundir árið 2018. Hér eru ekki slíkir hagsmunir undir að það réttlæti virkjun á þessum stað sem myndi rýra verulega gildi Hálandisþjóðgarðs. Þá á eftir að taka afstöðu til valkosta í biðflokkum en fjölmargir þeirra eru innan marka fyrirhugaðs þjóðgarðs. Verði lög um stofnun Hálandisþjóðgarðs samþykkt er ljóst að virkjunarkostir í biðflokkum innan þjóðgarðs þurfa að standast afar strangar kröfur til að færa til nýtingarflokks.

Allir flokkar á þingi nema Miðflokkurinn skrifuðu undir skýrslu sem frumvarp um þjóðgarðinn byggir á. Það vekur vonir um að góð pólitísk samstaða náist um stofnun þjóðgarðs. Það felast mikil tækifæri í þessu verkefni en um leið fylgir því mikil ábyrgð. Umhverfisráðherra hefur sagt að stofnun Hálandisþjóðgarðs yrði stærsta framlag Íslendinga til náttúruverndar hingað til. Það er í höndum Alþingis að tryggja að svo megi verða.

Hér eru ekki slíkir hagsmunir undir að það réttlæti virkjun á þessum stað sem myndi rýra verulega gildi Hálandisþjóðgarðs.

Búningar
Okkar fókus

Hokus Pokus
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955
www.hokuspokus.is

Halldór



Frá degi til dags

Brýna sverðin

Innan úr stjórnkerfinu berast nú þau tíðindi að hagsmunagæslumenn sjókvíaldisfyrirtækjanna vilji láta sverfa til stáls gegn Sigurði Guðjónssyni, forstjóra Hafrannsóknastofnunar. Í því ljósi má skoða hugmyndir Teits Björns Einarssonar, varðingmanns Sjálfstæðisflokksins, um að gerð verði stjórnsýsluúttekt á stofnuninni. Sigurður vill að ekki verði farið of geyst í uppbyggingu á laxeldi í sjókvíum, vegna mögulegra skaðlegra áhrifa á villta laxastofna og nytjastofna í hafinu. Þykir sjókvíaldismönnum hann þar vera óþægur ljár í þúfu og vilja koma í hans stað manni sem er tilbúinn að greiða götu sjókvíaldisins.

Kysa hringinn

Það hefur gefist stjórnmalmonnum vel að kysa hring norsku eldisrisanna, sem eiga sjókvíaldisfyrirtækin hér við land. Einar K. Guðfinnsson fór til dæmis beint úr stól forseta Alþingis í vellaunað starf sem stjórnarformaður Landssambands fiskeldisstöðva og Daniel Jakobsson, efsti maður Sjálfstæðisflokksins á Ísafirði, réð sig til starfa hjá Norway Roayl Salmon. Starfið fékk hann í gegnum dótturfélag fyrirtækisins, Arctic Fish. Teitur Björn veit að norsku fyrirtækin lita á árásir hans á Hafró með velþóknun. Það gæti endað einn daginn í þægilegu starfi. thorarinn@frettabladid.is

Hugarfarsbreyting



Kristján Þór Júlíusson
sjávarútvegs- og landbúnaðaráðherra



Í því felast um leið tækifæri til að efla þjónustu og styrkja atvinnulíf á landsbyggðinni til hagsbóta fyrir samfélagið allt.

Það er sjálfsgöð krafa og réttlætismál að opinberum störfum sé dreift með sem jöfnustum hætti um allt land. Um leið er þetta ein af stærri byggðaaðgerðum hins opinbera enda mikilvægt að stuðla að fjölbreyttum atvinnutækifærum um allt land. Þrátt fyrir reglulega umræðu í þessa veru undanfarin ár sýna nýlegar tölur Bygðastofnunar að enn er langt í land. Fjöldi opinberra starfa er ekki í samræmi við íbúafjölda og þar hallar á landsbyggðina.

Stefna ríkisstjórnarinnar er að snúa þessari þróun við. Forsætisráðherra hefur lagt áherslu á að skoðað verði sérstaklega þegar ný starfsemi hefst á vegum hins opinbera hvort starfsemi geti verið sett á laggirnar utan höfuðborgarsvæðisins. Þá er í byggðaaætlun að finna kraftmiklar aðgerðir til að fjölga opinberum störfum á landsbyggðinni.

Í haust setti ég af stað vinnu við gerð áætlunar til að efla starfsemi þeirra stofnana á landsbyggðinni sem undir mig heyra. Ég lagði ríka áherslu á að slíka áætlun þyrfti að útfæra í samráði við forstöðumenn þeirra stofnana sem um ræðir. Þá þyrfti slík áætlun að færa starfsmönnum meiri sveigjanleika og hagræði um val á starfsstöðvum auk þess sem fjármagna þyrfti áætlunina frá upphafi. Sömuleiðis þyrfti að kanna leiðir til aukinnar hagræðingar í rekstri, m.a. með því að sameina starfsstöðvar opinberra stofnana í sama húsnæði. Afrakstur þessarar vinnu liggur nú fyrir og verður áætlunin kynnt í dag.

Í áætluninni er að finna áherslu og aðgerðir ráðuneytisins og þeirra stofnana sem um ræðir. Jafnframt eru þar tölusett markmið um fjölgun starfa á landsbyggðinni. Í mínum huga er þó einna mikilvægast að það eigi sér stað ákveðin hugarfarsbreyting hjá hinu opinbera í garð fjölgunar starfa á landsbyggðinni. Að það myndist samstaða um að hafna þeirri aldagömlu hugmynd að opinberar stofnanir og fyrirtæki séu bundin af því að eiga lögheimili í steinsteypu í Reykjavík. Í því felast um leið tækifæri til að efla þjónustu og styrkja atvinnulíf á landsbyggðinni til hagsbóta fyrir samfélagið allt.

Íslenskur námsorðaforði: Hvernig eflum við hann og metum?



Sigríður Ólafsdóttir
lektor á menntavísindasviði Háskóla Íslands.

Hugtakið námsorðaforði hefur fengið vaxandi athygli í umræðu hér á landi. Kemur það til vegna þess að rannsóknir, erlendar og innlendar, sýna sterk tengsl á milli orðaforða nemenda og árangurs í námi. Menntamálaráðherra, Lilja Alfreðsdóttir, leggur áherslu á mikilvægi þess að efla námsorðaforða íslenskra nemenda, til að þeir standist alþjóðlegan samburð í lesskilningi.

En hver er íslenskur námsorðaforði, hvernig lærist hann og hvernig getum við metið hann?

Námsorðaforði tilheyrir tungumáli skólafarsins og liggur til grundvallar námsframvindu á öllum sviðum.

Með námsorðaforða er átt við þekkingu á orðum sem eru umfram algengustu orð tungumálsins. Þau eru notuð og eru nauðsynleg þegar fjallað er um ákveðin efni á djúpan, innihaldsríkan hátt. Slík orð koma sjaldan fyrir hvert og eitt og eru ótal mörg. Námsorðaforða má skipta upp í nokkra flokka:

- 1 samheiti algengra orða með einfalda merkingu: piltur í stað strákur;
- 2 orð með flóknari merkingu: orsakir og afleiðingar, framvinda og velgengni;
- 3 orð sem tengjast áhugamálum eða ýmsum daglegum störfum: skíðasvæði, naglbítur, piparkvörn;
- 4 safn merkingarlega skyldra hugtaka: leikföng, verkfæri og matvæli;
- 5 orðasambönd: fara á fætur, taka djúpt í árinni;
- 6 orðaforði tiltekinn námsgreina: spendýr og ljóstíllífur, landbúnaður og iðnaður.

Ung börn bæta auðveldlega sjaldgæfum orðum með einfalda merkingu í safnið sitt. Ef þau umgangast fólk sem notar orð eins og stúlka, snæða, narta, kroppa og þrila þá læra þau slík orð og nota jafnvel sjálf. Orð af þessu tagi bætast einnig í safnið í gegnum lestur. Fá börn



Það má ekki vera tilviljunum háð hvaða orð og hversu mörg orð er unnið með í skólafarfi.

að taka þátt í daglegu amstri með fullorðnum læra þau enn fleiri orð: steikarpanna, sláttuvél, skrufjárn. Við sjö til níu ára aldur geta börn lýst hlutum, t.d. litum, stærð, lögun og hraða, greint það sem er líkt og ólíkt og flokkað hluti eftir eiginleikum eða/og hlutverkum.

Í skólafarfi þarf að vinna markvisst með orð sem tilheyra námsorðaforðanum. Þau eru svo mörg og koma svo sjaldan fyrir að líkurnar á að þau lærist af sjálfu sér eru hverfandi. Ef námsorðaforða er ekki sinnt er veruleg hættu á að frumskógarlög málið verði ríkjandi í skólasamfélaginu.

Þegar orð með flókna merkingu eru notuð og orð námsgreina eru tekin fyrir eiga börn með góðan orðaforða auðveldara með að til-einka sér efnið og læra ný orð. Börn

sem hafa ekki fengið ríkulegt máluppeldi og börn sem nota ekki íslensku heima sitja eftir, þekking þeirra vex hægar. Hin ríku verða ríkari og hin fátæku fátækari.

Markvisst vinna með námsorðaforða byggir á vitneskju um það hver íslenskur námsorðaforði er, hvaða orð á að kenna á hverju stigi námsins og hve mörg orð. Grundvöllur að slíku starfi er að byggt sé á orðasafni sem unnið er úr rituðu efni samtíms, svokölluðum málheildum. Íslensku málheildirnar Mörkuð íslensk málheild og Rísmálheildin geta nýst sem grunnur að slíku starfi. Þar er orðum raðað á lista eftir tíðni þeirra. Algengasta orð íslenskunnar er númer eitt og svo koll af kolli. Enskar rannsóknir hafa leitt í ljós að algengustu 2000–3000 ensku orðin tilheyra daglegu máli. Það eru því orð sem eru sjaldgæfari sem þarf að vinna með sérstaklega. Enskar rannsóknir hafa leitt í ljós að við 18 ára aldur þurfa nemendur að þekkja 80.000 orð til að ná tökum á framhaldsnámi. Mörkuð íslensk málheild og Rísmálheildin innihalda meira en milljón íslensk orð.

Enn hafa ekki verið gerðar rannsóknir á því hver íslenskur námsorðaforði er nákvæmlega og hvort samræmi sé í tíðni orða í skólafarfi

og í ofangreindu íslensku málheildunum. Við þurfum að auka þekkingu okkar á íslenskum orðaforða svo hægt sé að vinna með orð í skólafarfi sem líklegt er að komi fyrir náminu og í lífi og starfi í framtíðinni. Óformleg könnun á meðal háskólanema vakti efasemdir um hvort þeir hafi fengið næg tækifæri til að læra mikilvæg orð í grunn- og framhaldsskóla. Nemendurnir voru beðnir að hlusta á þáttinn Vikulokin á Rás 1 og skrá öll orð sem þeir skildu ekki. Orðin framvinda, gróinn, stofnframlag, neyslustýring, andagift, uppgangur, kapítalistar og eldmöður komu oftast upp. Ekki var kannað hvort þessi orð hafi leikið það stórt hlutverk að umfjöllunar-efnið hafi ekki skilist nægilega.

Það má ekki vera tilviljunum háð hvaða orð og hversu mörg orð er unnið með í skólafarfi. Við þurfum líka að gæta þess að börn bæti jafnt og þétt við námsorðaforða sinn til að þau séu virkir námsmenn og nái markmiðum sínum. Enn eru ekki til íslensk orðaforðaþróf sem taka mið af málheildum, hvorki þróf sem meta orðskilning né orðanotkun, en slíkt er til m.a. fyrir enskt tungumál. Til að efla íslenskan námsorðaforða þurfum við að rannsaka hver hann er, þróa leiðir til að efla hann og meta framfarir nemenda.

Fyrir og síðar



Einar Benediktsson
fyrirverandi sendiherra

Umræða um þær miklu breytingar á þjóðfélaginu sem leiða af tæknivæðingu nútímans – fjórðu iðnbýltingunni – er vissulega tímabær. Í leiðara Fréttablaðsins þann 11. janúar „Auður í aldri, er vikið að atriðum sem snerta vinnumarkaðinn á tíma sem þjóðin eldist hratt. Það þýðir, ef mannfjöldun samkvæmt spám Hagstofunnar gengur eftir, verði afar mikil stækkun á aldursþópnum á þriðja aldurs skeiðinu, þ.e. folki 65 ára og eldri. Og með auknu langlífi gæti æviskeiðið eftir starfslok orðið álíka langt þeim tíma, sem viðkomandi voru á vinnumarkaði.“

Mannfjöldinn á Íslandi 2019 var 361 þúsund og voru 230 þúsund á höfuðborgarsvæðinu og 130 þúsund utan þess. Svokölluð miðspá fyrir árið 2069 er 436 þúsund og gætu þá um 100 þúsund þeirra verið 65 ára og eldri. En þótt þetta séu aðeins ágískanir og hugarflug, er full ástæða til að gera ráð fyrir aukinni framfærslubyrði hinna yngri vegna aukins fjölda hinna eldri. Spurningin er því hvort eða hvernig megi bregðast við, t.d. einnig með því að eldri kynslóðin megi staldra lengur við í atvinnu og með lengri eigin framfærslu.

Fólk á aldrinum 65–70 ára býr búsna oft við það atgervi að geta mætt óskum um að vinna lengur; um getur verið að ræða skort á sérfræðikunnáttu þeirra og eru lækarnir væntanlega ekki eina dæmi þess. En hver svo sem starfsgreinin er, ætti það að spara hinum yngri sporin, að geta notið fenginnar langrar reynslu þeirra sem skila af sér og hverfa frá. Í þeim anda er lagafrumvarp, sem er komið fram um að opinberir starfsmenn geti unnið lengur en til sjötugs.

En að lokum þetta: Gleymum því ekki að vaxandi hópur aldradra er stærsti kjósendahópurinn. Ætti ekki að vera kominn tími til að stjórnmálaflokkar hefji innan eigin vébanda, umræðu um hvernig auka megi atvinnuframlag aldradra í einkageiranum, þ.e. sem mestu án ríkisforsjóunar? Myndi eldra fólk ekki meta mikils að heyra eitthvað annað en hve mjög þurfi að auka fjárframlög til elli-umönnunar?

ÞORRABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út föstudaginn 17. janúar.

Meðal efnis verður Guðni Ágústsson í skemmtilegu forsíðuviðtali.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Landspítalinn er sífellt að slökkva elda



Gunnar Skúli Armannsson
svæfinga- og gjörgæslu-læknir.

Íslenskt heilbrigðiskerfi hefur verið talið gott enda mannað mjög hæfu fólki.

Íslenskir heilbrigðisstarfsmenn hafa hins vegar ritað greinar á liðnum áratugum um að íslenskt heilbrigðiskerfi gæti verið betra. Embætti landlæknis (EL) hefur gert úttektir á vandamálum Landspítalans nýlega, í desember fyrir ári og síðan eftirfylgniúttekt í september 2019. Þau tvö vandamál sem standa upp úr að mati Landlæknisembættisins eru mikill skortur á hjúkrunarfræðingum sem veigra sér við að vinna á Landspítalanum vegna álags, vinnuáðstæðna og launakjara. Hitt vandamálið sem snertir alla er fátækt plássleysi í löngu úreltu húsnæði. Það er sambærilegt við að landslið Íslands í knattspyrnu væri enn að nota Melavöllinn og Laugar dagsvöllurinn væri enn þá fjarlægur draumur.

Samkvæmt skýrslu EL þá eru sjúklingar stundum vistaðir í geymslurými eða á salernum. Tæki og tól hafa að stórum hluta ekkert rými og eru því úti um alla ganga. Þrengslin bjóða upp á óheft smit milli sjúklinga. Vinnuáðstæða starfsfólks er mjög þröng og „búningsherbergi“ margra er skápur 30x30 cm.

Staðan er grafalvarleg að mati Landlæknisembættisins því í skýrslunni frá desember 2018 er tekið fram að ekki verði við þetta unað“ þ.e. ástandið á Landspítalanum. Landspítalinn brýtur lög á sjúklingum með aðstöðuleysisinu samkvæmt skýrslu EL. Þessi grafalvarlega staða þvingar starfsmenn Landspítalans til að spila úr því sem þeim er

skammtað. Það er alls ekki víst að það sé öllum sjúklingum nægjanlegt hvað þá að þeir fái þá þjónustu sem þeim ber og mælt er fyrir í lögum.

Embætti landlæknis gerir eftirfylgniúttekt 8 mánuðum síðar, í ágúst 2019. Þá hefur ástandið versnað því „medallegutími sjúklinga á Brádamóttökunni hefur aldrei verið lengri. Fjöldi sjúklinga sem eru á Brádamóttökunni í 72 klst. eða lengur hefur farið vaxandi.“

Föstudaginn 13. desember 2019 birtist grein í Mannlífi um breska heilbrigðiskerfið. Þar er sagt frá rannsókn á hver eru áhrif biðtíma á brádamóttökum eftir því að komast á sérhæft legudeildarpláss. Eftir því sem sjúklingar þurftu að biða lengur eftir sérhæfðu legudeildarpláss á sjúkrahúsi minnkuðu lífslíkur þeirra og dánartíðni jókst. Um 5.500 sjúklingar dóu á Bretlandi á þremur árum eingöngu vegna biðar á brádamóttöku eftir að komast á sérhæfða legudeild. Biðtími bresku sjúklinganna var 6–11 klst. á brádamóttöku en heildarfjöldi sjúklinga var fjórar milljónir.

Á Íslandi er ástandið verra, meðalvalartíminn á Brádamóttökunni eftir innlögn á Landspítalann er 22,8 klukkustundir samkvæmt úttekt Landlæknis.

„Þegar úttektin (á Landspítalanum) var gerð var lengsta bið eftir innlögn 66 klst. (á brádamóttökunni), en dæmi eru um að sjúklingar hafi beðið lengur en 100 klst. á deildinni eftir innlögn. Þeir sem biða hvað lengst eftir innlögn eru aldraðir einstaklingar, sjúklingar með flókin margþátta vandamál og sjúklingar í einangrun.“ (LE)

„Að mati stjórnenda felst vandi LSH að miklu leyti í skorti á hjúkrunarfræðingum sem í auknum mæli hverfa til annarra starfa vegna álags, vinnuáðstæðna og launakjara.“ (LE).

„Margra erlendar rannsóknir hafa sýnt fram á að fjöldi hjúkrunarfræðinga getur haft mikil áhrif á gæði þjónustu og öryggi sjúklinga. Í niðurstöðum nýrrar rannsóknar var

sýnt fram á að dánarlíkur sjúklinga á sjúkrahúsi jukust um 3% á deildum þar sem mönnun hjúkrunarfræðinga var ónóg.“ (LE)

„Til að tryggja góða mönnun hjúkrunarfræðinga þá; skipta starfsaðstæður og launakjör miklu máli.“ Skýrsla Ríkisendurskoðunar 2017. *Eigin reynsla greinarhöfundar sem starfar sem svæfinga- og gjörgæslu-læknir:*

„Hún kom inn á skurðstofu til okkar vegna þess að hún hafði mjáðmarbrotnað fyrir tveimur dögum og var háoldruð með ýmsa sjúkdóma í farteskinu. Hún var búin að biða eftir aðgerð í tæpa tvo sólarhringa. Súrefnismettunin var um 70% enda hafði lungnabólga komið sér fyrir, nýrnastarfsemin hafði helmingast í biðinni. Hún var alverkja enda virkar morfin illa á beinbrot en fyrir vikið var hún orðin rugluð og í óráði. Aðgerðin mun stilla verkina þá daga sem hún á eftir en hefði gert gæfumuninn ef hún hefði sloppið við biðina.“

Yfirstjórn Landspítalans reynir að leysa vandamálin sjálf innanhúss þ.e. manneklu og húsnæðisskort. Öll vandamál Landspítalans eru ekki leysanleg innanhúss því t.d. eru launakjör hjúkrunarfræðinga ekki á forræði Landspítalans.

„Húsnæði Brádamóttöku ber engan veginn þann fjölda sjúklinga sem þar dvelja einatt og eru gerðar alvarlegar athugasemdir við það í skýrslunni.“ (EL)

Fjöldi sjúklinga liggur á göngum. „Alltaf [er] verið að slökkva elda en einnig að reyna að gera betur og hlaupa hraðar. Oft biða allt að 30 sjúklingar eftir innlögn, auk þess sem margir dvelja í 50–60 klst. á deildinni áður en þeir fá úrlausn sinna mála.“ (EL)

Þegar kemur að algjörlega óhæfu og háoldruðu húsnæði Landspítalans sem er í raun rót alls vandans þá er það heldur ekki á færi stjórnar Landspítalans að byggja hús. Það er Alþingi sem hefur vald til að veita heimildir til að byggja hús og fjár-



Til að Landspítalinn geti sinnt mikið veikum einstaklingum samkvæmt lögum og af mannúð þarf tvennt til, fleiri hjúkrunarfræðinga og bráðabirgðahúsnæði við bæði gömlu húsinn. Hvort tveggja núna strax því sjúklingar Landspítalans geta ekki beðið í 6-10 ár eftir nýjum Landspítala eða betri mönnun hjúkrunarfræðinga.

magna það. Þar hefur Alþingi brugðist alvarlega. Til að hægt hefði verið að sinna sjúklingum Landspítalans eins og þeim ber samkvæmt lögum og þó ekki væri nema bara af mannúðarástæðum þá hefði nýr Landspítali átt að vera tekinn í notkun í síðasta lagi árið 1985. Við ættum að vera að byggja nýjan Landspítala í dag til að leysa af hólmi þann frá árinu 1985.

„Ljóst er að hvorki húsnæði brádamóttöku né mönnun uppfyllir reglugerð um faglegar lágmarkskröfur nr. 786/2007 miðað við þá starfsemi sem þar fer fram sem stendur. Þá er ljóst að ýmis ákvæði um réttindi sjúklinga skv. lögum nr. 74/1997 er ekki hægt að uppfylla við núverandi aðstæður.“ (EL)

Eigin reynsla greinarhöfundar sem svæfinga- og gjörgæslulæknir:

Fárveikur sjúklingur á Brádamóttöku þarf gjörgæsluvist en öll sex gjörgæsluplássin í Fossvoginum eru full og hin sjö á Hringbrautinni líka. Þá verður á meðan að veita viðkomandi sjúklingi annars flokks gjörgæsluþjónustu utan gjörgæslunnar með þeirri áhættu sem því fylgir þ.e. að hún skili ekki tilætluðum árangri. Ekki sjaldan eru einn til þrjár af þeim sex sjúklingum sem liggja á gjörgæslunni deildarfærir og þurfa því ekki

að vera á gjörgæslunni. Þeir komast ekki á sína legudeild því þær eru yfirfullar. Ástæðan er fyrst og fremst skortur á hjúkrunarfræðingum. Það vantar um 100 hjúkrunarfræðinga á Landspítalann og Alþingi sem getur leyst það gerir ekkert sem virkar. Þess vegna getur orðið talsverð töf á því að koma sjúklingum inn á gjörgæslu meðan aðrar yfirfullar legudeildir eru þvingaðar til að taka við deildarfærum sjúklingum frá gjörgæslu. Fráflæðisvandinn er líka innanhúss.

Embætti landlæknis hefur gert tvær úttektir á Landspítalanum og í bæði skiptin fær Landspítalinn fall-einkunn því sjúklingar hans fá ekki þjónustu við hæfi. Sjúklingar liggja á Brádamóttökunni allt of lengi áður en þeir komast á sérhæfðar deildir Landspítalans og það eitt sér eykur dánartíðni. Auk þess er húsnæði af svo skornum skammti að ekki er hægt að koma við sýkingavörnum né að ræða við eða skoða sjúklinga í einrúmi.

Því miður hefur framtíðarsýn Alþingis gagnvart Landspítalanum lengst af verið niðurskurður í mismiklum mæli. Að byggja nýjan Landspítala 40 árum of seint og skapa starfsstéttum þar svo slæm vinnuskilyrði að hjúkrunarfræðingar flýja og læknar eru hættrir að sækja um stöður hjá Landspítalanum eru klár merki um ranga framtíðarsýn Alþingis.

Til að Landspítalinn geti sinnt mikið veikum einstaklingum samkvæmt lögum og af mannúð þarf tvennt til, fleiri hjúkrunarfræðinga og bráðabirgðahúsnæði við bæði gömlu húsinn. Hvort tveggja núna strax því sjúklingar Landspítalans geta ekki beðið í 6-10 ár eftir nýjum Landspítala eða betri mönnun hjúkrunarfræðinga. Afleit vinnuáðstæða og mikil mannekla á Landspítalanum er vandamál sem Alþingi ber að leysa því það er eingöngu Alþingi sem hefur vald til þess. Alþingi verður að skipta um gir því annars mun þetta ekki takast hjá okkur.

Skipulagsleysi bitnar á sjúklingum og læknum



Reynir Arngrímsson
formaður Læknafélags Íslands

Á fundi Læknafélags Íslands með velferðarnefnd Alþingis í nóvember sl. var fjallað um vinnuskipulag og álag á lækna sem sinna bráðadeild Landspítalans. Núverandi aðstæður eiga því ekki að koma þingmönnum á óvart. Greint var frá lýsingum lækna á skipulagi starfsmanna og vinnuáðstæðum. Fram kom m.a. að læknar hreyfiteymis bráðadeildar hafa ítrekað reynt að vekja athygli stjórnenda Landspítala á ástandinu, álaginu, óvildunandi starfsaðstæðum og þróun mála án viðhlítandi viðbragða ædstu stjórnenda eða framkvæmdastjórnar.

Meðal þess sem læknar gagnrýna er að mönnun sérfræðilækna í almennum lyflækningum sem sinna þessari þjónustu sé ófullnægjandi. Á haustmánuðum 2019 sinntu níu sérfræðingar í 5,8 stöðugildum á 21 rúma legudeild, auk þess dagdeild, göngudeild, sýklalyfjagjöfum og vaktþjónustu. Einn sérfræðingur getur þurft að bera ábyrgð á meðferð 40–60 bráðveikra sjúklinga. Ráðleggingar um mönnun lækna m.t.t. vinnuálags og læknisþjónustu segja að við þessar aðstæður þurfi 12 sérfræðinga í fullu starfi. Þekkt



Læknar telja sig ekki lengur geta borið ábyrgð á mistökum við meðferð sjúklinga á Landspítala

er að of margir sjúklingar á hvern lækni skapa hættu á að yfirsýn tapist og að öryggi sjúklingsins sé ekki lengur tryggt. Það virðist því miður hafa komið á daginn og varað hefur verið við yfirvofandi stórslysi. Þá var á fundinum með velferðarnefnd einnig vakin athygli á því að fram hefði komið að skipulag á hjúkrunarþjónustu væri á köflum stopult, starfsaðstæða ófullnægjandi og mönnun kandiáttu og sérnámslækna brigðul.

Of fáir læknar

Í skýrslu McKinsey um Landspítalann frá 2016 var ein megin niðurstaðan sú að fjölga þyrfti sérfræðilæknum. Það gæti leitt til skilvirkari og öruggari ákvörðunartöku um meðferð sjúklinga, fækkun legudaga og þar með yrði dregið úr hjúkrunarþörf. Skemmst er frá því að segja að svo virðist sem lítið hafi verið gert með niðurstöðum skýrslunnar sem unnin var að beidni Alþingis.

Aðstaðan á bráða- og móttökudeildum til að taka við núverandi fjölda bráðveikra sjúklinga er löngu sprungin og alls ófullnægjandi eins og fram hefur komið í lýsingum starfsfólks og sjúklinga sem þangað



hafa leitað að undanfögnu. Er svo komið að yfirlæknar og sérfræðilæknar telja sig ekki lengur geta borið ábyrgð á mistökum við meðferð sjúklinga sem geta orðið við þessar aðstæður. Á sama tíma hefur hjúkrunargeta sjúkrahússins verið sprengd með hvaðvísunum og að því er virðist stundum lítt ígrunduðum ákvörðunum um að spítalinn sinni nýjum átaks- og sérverkefnum með óljósum sparnaði fyrir samfélagið og allra sist

hagkvæmni og öryggi fyrir sjúklinga þegar afleiðingarnar eru skoðaðar heildrænt og í samhengi við áhrif á aðra þjónustubætti. Það kemur því ekki á óvart að aðildarfélög LÍ starfandi á Landspítala hafi í ályktun í byrjun ársins krafist að stjórnendur og heilbrigðisyfirvöld axli ábyrgð á þessum ákvörðunum og stefnu.

Áður hafa samtök lækna og læknaráð kallað eftir skipun Landspítalastjórnar yfir sjúkrahúsið. Nú

þegar heilbrigðisráðherra leggur fram frumvarp með breytingum á Heilbrigðislögum og vill leggja niður hlutverk læknaráðs og skilgreinda faglega ábyrgð yfirlækna á læknisþjónustu sem undir þá heyrir er áriðandi að ríkisstjórnin og Alþingi í heild grípi í taumanna áður en í frekara óefni er komið í heilbrigðismálum þjóðarinnar með alvarlega skertri þjónustu við sjúklinga og álagi á starfsfólk.

FEÐLIK

FRIDJUDAGUR 14. JANÚAR 2020

Heilsa

Var föst í vansælum skrokk

Mataræði Maríu Kristu Hreiðarsdóttur er á toppnum. Hún elskar mat og segir sitt besta heilræði þegar kemur að bættri heilsu og betra líkamsformi að sleppa sykri. María Krista byrjar alla daga á Feel Iceland kollageni. ➔2

ALLIR ÞURFA
D-VÍTAMÍN
Í VETUR



Munnúði tryggir hámarksupptöku

3ja mánaða skammtur

Fæst í apotekum, heilsubúðum, heilsuhillum verslana



María Krista með hundinn Sólón í kennslueldhúsinu þar sem hún heldur námskeið sitt Lífsstíl til framtíðar, um lágkolvetnamataræði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mig langar að hjálpa öðrum við að ná tökum á fitu-púkanum því ég hef sjálf verið föst í óhamingjusömum skrokk og þegar ég kynntist því hvernig er að verða laus við þessa fikn – já, ég kalla sykurlagniefni, það eina löglega í heiminum að mínu mati, sem er sorglegt – þá upplifði ég hversu geggjá þetta frelsi er. Að geta gengið fram hjá fökki í náttfötunum að moka sykri í poka í Nammilandinu er til dæmis þínu sigur því ég tók þátt í þeirri vitlesu fyrir nokkrum árum, segir María Krista sem sendi fitu-púkann í sínu lífi í ævarandi útlegð fyrir sex árum.

„Það setur mig fátt úr jafnvægi núna. Blóðsykur helst jafn og mér finnst ég hafa fulla stjórn á lífinu. Ég hef fallið en staðið upp aftur og er ekki að fara að snúa til baka. Ef ég get haldið öðrum við efnið með því að elda mat á Instagram eða setja inn uppskriftir á bloggið mitt, þá er ég hamingjusöm kona. Svo er ekki verra að ég er farin að vera í samstarfi með fyrirtækjum og heildsölum og get því haft smá áhrif á innkaup og úrval fyrir okkur öll. Það er snilld,“ segir María Krista sem tók meira að segja þátt í þróun á is sem er nú seldur hjá Pizzunni og finnst gefandi að hafa lagt sitt af mörkum.

Sleppum sykrinum fyrst

Nýja árið leggst þrusuvel í María Kristu.

„Ég gæti ekki verið spenntari. Ég er að endurheimta dóttur mína úr danskri útlegð eftir sex ára nám og í fjölskylduna bættist við tveggja ára barnabarn sem kemur til ömmu sinnar í febrúar. Mataræðið sem ég fylgi er líka á toppnum um þessar mundir og dásamlegt að sjá hvað margir eru að vakna og taka út sykurlagniefni úr mataræði sínu. Ég sé því bara fram á góða tíma; spennandi hluti úti um allt og forréttindi að geta unnið við það sem ég elska. MAT!“ segir María Krista og hlær.

Hún kemur vel undan nýf-stöðnum hátíðum.

„Ég er kannski þínu þreytt eftir jólatörninna í versluninni enda eru jólin aðalsölutímminn hjá KristuDesign og framleiðslan tekur sinn toll. En skipulag, bæði á heimilinu og í matargerð, gerir það að verkum að ég fer ekki út af sporinu. Það er bara áskorun að snúa jólahéfið unum í hollari útgáfu og ég fór létt með það enda enginn sykurlagniefni til staðar að rugla í mér,“ segir María Krista kát.

Hún lumar á góðum heilræðum í upphafi nýs árs þegar mörgum blóskrar líkamsformið.

„Mitt besta ráð er að gleypa ekki allan heiminn fyrstu þrjár vikurnar í janúar heldur hugsa þetta sem langhlaup og breyttan lífsstíl til framtíðar. Það flaska alltof margir á því að kaupa kort í ræktinni, kasta nammidunknum í ruslið og henda sér í ketólaugina eða á nýjasta safakúrinn án þess að undirbúa sig og gefast þá fljótt upp. Ég mundi algjörlega byrja á því að taka úr sykurlagniefni, það er númer eitt, tvö og þrjú. Borða góðan mat á meðan til að fá orku og alls ekki svelta sig! Bara sleppa sykurlagniefni.“

Leiðin liggja upp á við þegar við náum tökum á sykurlagniefni og áttum okkur á hvað þurfi að gera.

„Maður kaupir ekki bara vikumatseöl, ýtir á „play“ og allt verður í lagi á einni viku. Það þarf að lesa sér til um það sem maður ætlar að gera og ekki velja bara það besta, eins og sumir sem bæta við rjómasósum og beikoni en halda áfram í sykurlagniefni um helgar. Taktu ákvörðun og stattu við hana, en ekki fara of geyst. Stundaðu létt líkamsrækt á meðan líkaminn afetrast, göngur og sund, og undir-



María Krista notar Feel Iceland kollagen í bakstur, drykki og matargerð með gómsætum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



María Krista drekkur Feel Iceland kollagen í Bulletproof-kakóbolla.



Chia-búðingur með kollageni er ljúffengur hvenær dagsins sem er.

búðu þig andlega því líkaminn er ekki að fara neitt eftir mánuð. Við búum flest þarna inni næstu áratugina. Vöndum okkur.“

Kollagen frábær heilsuþót

María Krista aðhlyllist lágkolvetnamataræði sem gjörbreytt lífi hennar og heilsufari.

„Lágkolvetnamataræði gerir okkur ótrúlega gott. Það gefur að skilja að ruslmatur og sykurlagniefni flokkast ekki undir lágkolvetnamataræði svo það eitt að sleppa því er nóg til að bæta heilsuna svo um munar. Þá gerist ótrúlega margt í líkamanum annað en fitutap og ég hef fundið það best sjálf á síðustu árum,“ segir María Krista sem á árum áður kvaðst vera Íslandsmeistari í megrun.

„Ég hafði stokkið á alla þá kúra og æði sem fundin hafa verið upp. Ég létist þú og bætti á mig aftur, varð ægilega mjó en samt þreytt því ég borðaði nammi bara á laugar-dögum. Ég hef líka æft átta sinnum í viku og leyft mér að borða eins og svín í staðinn. Lágkolvetnamataræði kallar á miklu meira jafnvægi og ró. Blóðsykurinn helst jafn, skapið lagast, svefninn verður

frábær, liðverkir og bólgur hverfa og heilinn vinnur betur, svo ég tali nú ekki um orkuna sem maður fær þegar sykurlagniefni er settur ofan í skúffu,“ segir María Krista sem notar kollagen frá Feel Iceland með góðum árangri.

„Kollagen hefur átt sinn þátt í að bæta liðverki sem ég hef lengi þjáðst af, sérstaklega í ökklum en ég hef átt það til að missa fæturna undan mér og átti auðvelt með að toga. Ég hef ekki fundið fyrir slíku síðan ég byrjaði að taka inn Feel Iceland kollagenið og svo er kollagen auðvitað bara gott prótín sem er frábær viðbót við fæðuna okkar,“ segir María Krista og árangur af inntöku kollagens kemur fljótt fram.

„Ég hef heyrt fólk finna mun eftir notkun kollagen vegna hárlöss á þremur til fjórum vikum. Þeir sem fylgja ketómataræði hafa sumir upplifað hárlöss og því mæli ég sérstaklega með notkun kollagens fyrir þá aðila. Ég fann mjög fljótt mun á liðunum á mér og neglurnar styrktust sem og þurrkublettir í andliti sem hurfu mjög snemma. Árangur af fráhrarfi sykurlagniefni og rusls kemur hins vegar strax fram hjá flestum, við losnum við mikinn bjúg og vökvá á fyrstu dögum og ég hef heyrt fleiri en mig tala um að það sé eins og dregið sé frá gluggatjöldum og við sjáum loksins út. Doðinn hverfur og þungt skap sömuleiðis, ég finn til dæmis aldrei fyrir neinu skammdegisþunglyndi; ég kveiki bara á kerti og hef það kósi í janúarrökkrinu og er 100 prósent viss um að þar hefur mataræðið mikið að segja.“

Byrjar hvern dag á kollageni

María Krista tekur Feel Iceland kollagen fram yfir erlent kollagen.

„Ég hef svosem enga vitneskju fyrir því að erlent kollagen sé verra en ég veit að það er oft búið til úr nautgripum sem ræktað eru ytra og maður veit ósköp lítið um upprunann og gæðin. Ég vel Feel Iceland þar sem ég veit að um íslenskan þorsk er að ræða þó svo að hann sé fluttur utan til vinnslu. Mér finnst þetta betra að vita eins mikið og ég get um hráefnið og mér finnst skipta máli að notuð sé hrein, íslensk náttúruafurð í kollagenið, svo ég tali nú ekki um nýtinguna á okkar auðlindum,“ segir María Krista sem notar Feel Iceland kollagen daglega út í Bulletproof-kakóbollann sinn.

„Ég hreinlega get ekki byrjað daginn án þess. Kollagenið þykkir líka drykkinn og gerir hann saðsamari, enda 100 prósent hreint prótín. Ég hef sleppt kollageni á ferðalögum til útlanda og fann þá strax að liðirnir urðu stífir og þreyttir,“ segir María Krista.

Hún er stundum spurð hvers vegna hún borði ekki harðfisk til að fá sitt kollagen.

„Ég vel að taka kollagen inn sem bæti efni þar sem ég borða ekki fisk. Ég er víst með eitthvert heilkenni sem kallast „fish odour syndrome“ og brýtt ekki niður ensímín. Ef ég borða fisk skilst mér að ég anga eins og fiskur næsta dag, sem er ekki svo huggulegt, ekki satt? Sonur minn er í sömu sporum svo kollagen fyrir mér er góð leið til að fá mitt fiskiprótín. Það er formelt og því finn ég ekki þessi áhrif af því,“ útskýrir María Krista.

Inntaka á kollageni er rétt eins og að taka inn D-vítamín vegna sólarleysis.

„Eftir 25 ára aldur minnkar framleiðsla kollagens í líkamanum. Því þarf annað hvort að neyta töluvert meira af fiski, drekka beinasoð eða taka það hreinlega inn í formi bæti efni ef þörf krefur. Það er svo val hvers og eins, eins og að taka vítamínin sín,“ upplýsir María Krista sem notar líka kollagen í matargerð og bakstur. „Það er hægt að setja kollagen í ótrúlegasta mat. Ég bakaði til dæmis bolludagsbollur úr kollageni og notaði MCT-olíu í glassúrinn svo það eru sennilega hollustu bolludagsbollur sem finnst. Ég hef líka notað kollagen í kalda frappa, pönnukökur, kleinuhringi, chia-grauta og boost og það hentar einmitt mjög vel í bakstur.“

Lífið er núna; ekki seinna

Undanfarin ár hefur María Krista rekið verslunina Systur og maka í félagi við Kötlun, systur sína.

„Verslunin verður áfram í Síðumúla 21 en ég ætla að draga mig úr rekstrinum á sjálfri búðinni. Katla systir og merkið hennar Volcano Design verður meira áberandi og svo munu einhverjar vörur frá mér haldast inni en ég stefni á að nota vefverslun meira og sinna matarstússinu, námskeiðum og ömmubarninu betur,“ upplýsir María Krista.

Hún segir Kamillu hjá kakó.is hafa komið með góða útskýringu mála.

„Kamilla taldi að ég væri með

alltof marga krana í gangi í einu og að ef ég vildi ekki skrúfa fyrir einhverja þeirra yrði flæðið lélegt í öllum og það er staðreynd. Ég vil frekar taka að mér færri verkefni og gera þau vel en að segja já við öllu og rétt ná að sinna þeim 50 prósent. KristaDesign.is verður að vefverslun og ég mun áfram vera með besta úrvalið af gjafavörum þar inni. Lífið er núna. Ekki seinna.“

Í nýju vefversluninni býður María Krista uppskriftasþjöld til kaups sem og möppur undir spjöldin og í vor bæstast við KristuDesign-vörurnar.

„Ég held líka áfram með námskeiðið Lífsstíll til framtíðar sem ég setti á laggirnar í fyrra og hlaut frábærar viðtökur. Nú er ég búin að fylla öll námskeiði í janúar og þetta er í raun kynning á mataræðinu LKL og ketó, hver ávinningur þess er að taka út sykurlagniefni og svo fer ég yfir hráefni, uppskriftir, gef fökki að smakka lágkolvetna-bakstur og mat og svara öllum þeim spurningum sem brenna á þeim sem eru að taka fyrstu spörin í átt að bættri heilsu. Mér finnst hrikalega gaman að hitta hressst fólk og þetta endar yfirleitt eins og saumaklúbbur, kjams yfir matnum mínum og ánægjustunur sem gleðja mig óskaplega mikið,“ segir ástríðukokkurinn María Krista sem veit upp á hár hvað ætti alltaf að vera til í eldhúsinu til að seðja svanga maga með girnilegum og hollum krásum.

„Það er smjör og aftur smjör, hnetur, möndlur, og góð sætuefni ef maður vill sætindi. Ég á alltaf rifinn ost, skinku og möndlumjöl ef ég vil útbúa mér sveitta vöflusamlöku.“

Þegar kemur að uppáhalds-sætindum til að seðja sykurlöngunina svara María Krista:

„Ég elska að gera kókoskúlur sem eru hálfgerðar fitubombur og á til í frysti. Pekaþæ er í uppáhaldi og allt sem inniheldur sitrónur. Annars er ég alltaf að gera eitthvað nýtt og kannski á ég eftir að finna mitt uppáhaldsnaumur,“ segir María Krista og gefur hér uppskriftir af Bulletproof-kakóinu góða og dásamlegum chia-búðingi, og hvort tveggja inniheldur kollagen. Fylgstu með á mariakrista.com.

Chia-búðingur, grunnur fyrir fjóra skammta:

40g Sukrin Melis
500 ml ósæt möndlumjöl
70g chia fræ
1 msk. kakóduft frá Nóa Sírius
4 mæliskeiðar Feel Iceland kollagen

Blandið öllu í skál og pískið vel í nokkrar mínútur. Geymið blönduna í ísskáp í lokuðu íláti í sólarhring. Hraerið upp í grautum daginn eftir og deilið í skálar. Æðislegt borðið fram með rist-uðum kókosflögum, rjómaslettu og jarðarberjum. Léttur og góður morgunmat, í hádegi og eftir matinn.

Bulletproof kakó með Feel Iceland kollageni

1 risastór kaffibolli
2 mæliskeiðar kollagen frá Feel Iceland.
1 msk. Mct-olíu frá Now
1 msk. saltlaust smjör eða Ghee
3-4 dropar Now stevíu með french vanilla
1 msk. heilagt kakó frá kako.is
 Setjið í blandara, þeytið og njótið.

Feel Iceland fæst meðal annars í Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyf og heilsu, Fjarðarkaup, Apótekanum, Fríhöfninni og Jurtaapótekinu.

Betri liðheilsa og hámarks árangur

Steinþóra Þórisdóttir hlaupari hefur prófað Liðaktín með góðum árangri en Liðaktín Forte er kraftmikil blanda virkra efna sem vinna að bættri liðheilsu og dregur úr bólgum og verkjum.

Steinþóra segir að sem barn og unglingur hafi hún ekki hreyft sig skipulega eða verið að taka þátt í íþróttum. „Þegar ég varð eldri keypti ég mér einstaka árskort sem lágu ónotuð ofan í skúffu. Ég var að kljást við verki í baki í mörg ár og fleiri kvilla vegna hreyfingarskorts,“ segir hún. „Maðurinn minn var alltaf í formi og reyndi að draga mig með í gönguferðir og fjallgöngur sem sjaldan tókst. Hann var duglegur að hlaupa og reyndi á hverju ári að draga mig með í Reykjavíkumaraþon, sem gekk bara alls ekki.“

Árið 2012 tók Steinþóra þá ákvörðun, of þung að eigin mati, og verkjuð að taka þátt í átta vikna æfingaplani sem nefnist „upp úr sófanum og í 5 km“ sem hún fékk óvænt upp í hendurnar. „Ég og vinkona mín byrjuðum að ganga og hlaupa milli ljósastaura. Samkvæmt þessu plani átti að minnka gönguna og lengja hlaupin. Þegar komið var í viku 4 var þetta svo erfitt að við endurtókum hverja viku mörgum sinnum. Þannig gekk þetta í átta mánuði í stað 8 vikna, en hafðist að lokum en því miður þurfti vinkonan að hætta vegna bilslýss og nú voru góð ráð dýr. Ég skræði mig því í hlaupahóp í hverfinu. Það hafði svona dásamlega hvetjandi áhrif að síðan þá hef ég hlaupið þrjú maraþon, nokkuð mörg hálfmaraþon, eitt ultramarathon og stefni á annað.

Hlaupafélagar eru svo hvetjandi

að ég er núna að hlaupa með Hlaupahópi Breiðabliks tvisvar til þrisvar í viku en þar að auki er ég að hjóla með hjólreiðadeild Breiðabliks og ég mæti í styrktaræfingar hjá frábærum þjálfara í Sporthúsinu tvisvar í viku. Ég er 47 ára og öll þessi hreyfing er að sjálfsögðu að segja aðeins til sín, ég finn alveg fyrir því að liðirnir eru ekki 20 ára,“ segir hún.

„Liðaktín Forte frá Gula Miðanum er ný og kraftmikil blanda virkra efna sem vinna að bættri liðheilsu og hámarks árangri. Þessi blanda inniheldur glúkósamín, kondrótín, MSM, túrmerik og C-vítamín en saman eru þessi efni öflug hjálp fyrir þá sem þjást af liðverkjum og brjóskeyðingu. Glúkósamín, kondrótín og MSM eru einstaklega gott teymi þegar kemur að verkja-stillingu, viðhaldi og uppbyggingu á brjóski og vefjum.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að blanda glúkósamíns,

Liðaktín Forte frá Gula miðanum.



kondrótíns og MSM dregur úr óþægindum og verkjum, dregur úr bólgu og auki hreyfigetu.

Eins virðist blanda mögulega draga úr frekara niðurbroti á brjóski í liðum. Túrmerik er andoxandi

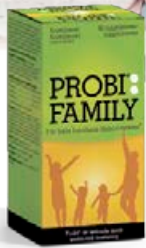
» **Liðaktín Forte fæst í flestum apótekum, heilsuvöruverslunum og heilsuhillum matvöruverslana.**

og hafa rannsóknir sýnt að það virðist geta dregið úr bólgum í líkamanum. C-vítamín er andoxunarefni sem eykur bæði myndun kollagens og virðast beinbrot gróa hraðar við inntöku þess,“ upplýsir hún og bætir við. „Fulla ferð áfram í leik og starfi með Gula miðanum.“

Ráðlögð inntaka: 3 töflur á dag, með mat. Töflustærðin er þægileg til inntöku. Búast má við merkjanlegum árangri eftir 1-3 mánuði.

Steinþóra Þórisdóttir hefur fundið fyrir liðverkjum vegna mikillar hreyfingar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Probi® Family mjólkursýrugerlar og vítamín - fyrir ónæmiskerfið



Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvorn.

Probi® Family inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfavörðum mjólkursýrugerlum. Inniheldur einnig Fólásin, D-vítamín and B-12 vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna, frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is



Hægt er að mæla heyrnina með því að horfa á augun

Ný rannsókn leiðir í ljós nýstárlega aðferð við að mæla heyrn fólks sem ekki getur nýtt sér hefðbundin heyrnarpróf. Prófið mælir útvíkkun á sjáöldrum.

Mælingar á útvíkkun á sjáöldrum fólks getur gefið til kynna hvort það heyrir eða ekki. Hefðbundin heyrnarpróf krefjast þess að manneskjan sem prófuð er lyfti upp hönd eða ýti á takka þegar hún heyrir hljóð. Út frá því geta sérfræðingar skorið úr um hversu vel hún heyrir ákveðna tíðni.

Það gefur augaleið að slík próf henta ekki fólki sem ekki getur gefið til kynna með einhverju merki að það heyrir hljóðin. Eins og til dæmis ungabörn eða fólk sem hlotið hefur einhvers konar heilaskaða. Hópur sérfræðinga við taugavísindadeild háskólans í Oregon hafa fundið upp aðferð til að mæla heyrn þessara einstaklinga. Sérfræðingarnir höfðu tekið eftir því að sjáöldrin á uglum vikka þegar þær greina hljóð. Þeir gáfu sér það því í þessari nýju rannsókn að það sama ætti við um mannfólk. Sérstök tækni var notuð til að skoða augasteina rúmlega 30 fullorðinna manneskja sem voru að meðaltali 24 ára gamlar og ekki með heyrnar-skerðingu.

Notast var við innrauða myndavél til að fylgjast með augasteinum þátttakenda á meðan þeir tóku heyrnarpróf. Þátttakendurnir áttu að ýta á hnapp ef þeir



Rannsóknirnar sýna nýja mögulega leið til að mæla heyrn ungbarna og annarra sem ekki geta tekið hefðbundin heyrnarpróf. NORDICPHOTOS/GETTY

heyrðu hljóð og áttu á sama tíma að horfa á tölvuskjá. Punktur birtist á skjánum og honum fylgdi svo hljóð eftir mislangan tíma. Þátttakendurnir gátu því ekki giskað á hvenær hljóðið myndi heyrast. Þegar punkturinn breyttist í spurningarmerki áttu þátttakendur að láta vita hvort þeir hefðu heyrð hljóðin eða ekki.

Rannsakendur fylgdust með augasteinum þátttakenda í að minnsta kosti eina sekúndu fyrir

hljóðið og tvær sekúndur eftir hljóðið. Þeir útlökuðu stækkun á augasteinum sem gæti verið afleiðing af heilastarfseminni sem fer í það að þurfa að ýta á takka eftir skipun. Niðurstaðan varð sú að útvíkkun á augasteinum þátttakenda hófst eftir um fjórðung af sekúndu eftir að hljóðið heyrðist. Útvíkkunin var jafn áreiðanlegt merki um að þátttakendur hefðu heyrð hljóð og það þegar þeir ýttu á takka.

MARKAÐURINN

Vettvangur viðskiptafrétta

Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

Snjómokstur

VETRARTÆKI

- Mikið úrval á lager -



Fjölplógar frá Pronar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt fyrir góðan styrk og endingu. Fjöldi stærða í boði. Dæmi: 3,3m Verð: 950.000 kr. + vsk Festing frá 47.000 kr. + vsk



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsprif - Prif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-PRIF EHF.

Öll almenn prif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málara

Tökum að okkur alla málingarvinnu, fagmennska og sanngjarnt verð. Málingarþjónusta Egils ehf. S:868-5171. egillsverris@gmail.com

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingarþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flíslagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286 eða thordurmurari@gmail.com

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

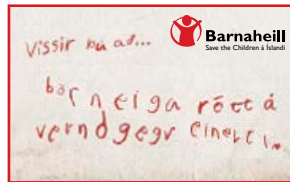
STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

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

www.kaupungull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800



Heilsa

Nudd

Nuddstofan, opið frá 10-19. Einnig um helgar S. 832 8863.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Capacent_

capacent.is

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABÍL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bíl. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

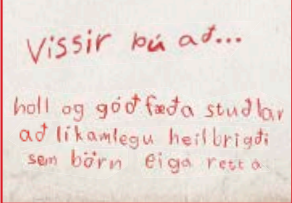
GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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



VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkum koparpípum og léttari hönnun.



VERÐ FRÁ 89.990 KR

Dreifðu varmanum -haltu loftinu á hreyfingu

Loftviftur



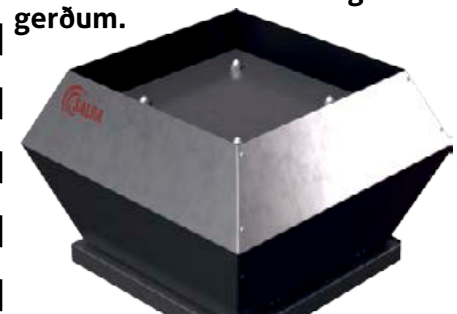
Hljóðlátir blásarar

100 mm



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Verð frá kr 39-990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnslagnir



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

Tilkynningar

Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi.

Akrakór 12. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 22. október 2019 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir lóðina Akarakór 12 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Í breytingunni felst að í stað einbýlishúss á tveimur hæðum verði heimilt að byggja tveggja hæða parhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúrum og tveimur bílastæðum á íbúð. Stærð íbúða er áætluð 200m² og 207 m². Fyrirhugað parhús verður inni gildandi byggingarreits að öðru leyti en því að veggghæð þess hækkar úr 6,3 m í 6,7 m miðað við aðkomuhæð (við götu) og 7,3 m á bakhlíð. Uppdrættir í mkv. 1:100 og 1:200 dags. í september 2019. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 25. febrúar 2020.

Skipulagsstjóri Kópavogs.



Kópavogsbær

kopavogur.is

Auglýsing um breytt deiliskipulag í Kópavogi.

Kópavogsbraut 59. Breytt deiliskipulag.

Bæjarstjórn Kópavogs samþykkti 26. nóvember 2019 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi fyrir lóðina Kópavogsbraut 59 í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Á lóðinni stendur einbýlishús, ein hæð og ris um 120 m² að samanlögðum gólfleti byggt úr holsteini 1949 ásamt um 38 m² stakstæðum bílskúr byggður 1953. Lóðin er 1.015 m² að flatarmáli. Í gildandi deiliskipulagi, samþykkt í bæjarstjórn 28. september 2010 og birt í B-deild Stjórnartíðinda 28. október 2010 nr. 816, er gert ráð fyrir að lóðinni verði skipt í tvær lóðir og á þeim byggt tveggja hæða parhús samanlagt um 440 m² að gólfleti með innbyggðum bílgeymslum. Í gildandi deiliskipulagi er miðað við að hámarkshæð húsa, miða við aðkomuhæð verði 7,5 m og tvö stæði á hvorri lóð. Í framlagðri tillögu að breyttu deiliskipulagi felst að lóðin verði óskipt og þar rísi tvö stakstæð hús og eitt parhús. Húsin verði einhæð og ris og í hverju þeirra ein íbúð, alls fjórar íbúðir. Á þremur húsanna er miðað við að mænir þeirra verði samsíða Kópavogsbraut og á því fjórða verði verði mænirinn hornrétt á Kópavogsbraut. Heildarflatarmál hvers íbúðarluta er áætlað að hámarki 110 m² þannig að samtals er ráðgert að byggja 440 m² á lóðinni og nýtingarhlutfall um 0,4. Í tillögunni er miðað við að mesta hæð fyrirhugaðra bygginga verði 7,5 m miðað við aðkomuhæð og að svalir geti náð allt að 1,6 m út fyrir byggingarreit. Miðað er við tvö stæði á íbúð, alls átta stæði fjögur verði með aðkoma frá Kópavogsbraut og fjögur frá Suðurvör. Tillagan er sett fram á uppdrætti í mkv. 1:1000 ásamt greinargerð og skýringarmyndum dags. 12. nóvember 2019. Nánar er vísað til kynningargagna.

Ofangreind tillaga er aðgengileg á heimasíðu bæjarins, www.kopavogur.is og í þjónustuveri Kópavogsbæjar að Digranesvegi 1 frá kl. 8:30 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:30 til 15:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. Athugasemdir og ábendingar skulu hafa borist skriflega til skipulags- og byggingardeildar Umhverfissviðs, Digranesvegi 1, 200 Kópavogi eða á netfangið skipulag@kopavogur.is eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 25. febrúar 2020.

Skipulagsstjóri Kópavogs.



Kópavogsbær

kopavogur.is

Reykspóluðu fram úr Rússunum

Strákarnir okkar stungu af strax á upphafsminútum leiksins í 34-23 sigri á Rússum í öðrum leik E-riðils á Evrópumótinu í handbolta. Rússarnir réðu illa við hraðan sóknarleik Íslands og voru snemma komnir í eltingarleik.

HANDBOLTI Íslenska liðið fékk sannkallaða draumabyrjun gegn Rússum í gær og gekk leikáætlunin eins og í sögu í 34-23 sigri í Malmö. Íslenska liðið er því með fullt hús stiga eftir tvær umferðir og dugar jafntefli gegn Ungverjum í lokaumferðinni til að halda toppsæti riðilsins. Guðmundur Þ. Guðmundsson, þjálfari landsliðsins, gat leyft sér að dreifa álaginu vel og ættu menn því að koma fullfrískir inn í leikinn gegn Ungverjum annað kvöld og með örlögin í eigin höndum. Þetta er tíunda Evrópumótið í röð sem Ísland kemst á en í fyrsta sinn sem Ísland er með fullt hús stiga eftir tvo leiki.

Rússarnir vilja stýra hraða leiksins og koma í veg fyrir að flæði komist í leikinn eins og sást snemma í leiknum. Boltinn var dæmdur af Rússum strax í fyrstu sókn vegna tafa og þá fengu þeir þrisvar til viðbótar hendurnar á loft á upphafsminútum leiksins. Á hinum enda vallarins reyndu Strákarnir okkar að keyra hratt, koma í veg fyrir að Rússarnir næðu að stilla upp varnarleiknum og fundu fjölmargar glufur á vörn andstæðinga sinna.

Íslenska liðið náði níu marka forskoti á 22. mínútu sem neyddi Rússana til að breyta leik sínum. Þeir fóru í að reyna að klippa Aron Pálmarsson úr leiknum og auka hraðann sóknarlega og með því tókst aðeins að laga stöðuna á næstu mínútu.

Það truflaði ekki lið Íslands sem setti aftur í gir og kom muninum aftur upp í sjö mörk áður en liðin gengu inn til búningsklefa. Í seinni hálfleik hélt íslenska liðið góðri stjórn á leiknum, rússneska liðið sýndi aldrei neinar tilraunir til að gera atlögu að forskoti Íslands sem hélt 6-10 marka forskoti eftir því sem liða tók á seinni hálfleikinn.



Hornamaðurinn Bjarki Már Elisson kom inn í íslenska liðið í gær þegar Guðjón Valur Sigurðsson fékk hvíld og nýtti tækifærið vel. Árbæingurinn fagnar hér einu af sex mörkum sínum í leiknum í gær en hann og þeir Alexander Petersson og Sigvaldi Guðjónsson voru markahæstir. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Íslenska liðið fagnar ógurlega í leikslok og myndatökumanninn langar að slást í hópinn. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Guðmundur nýtti tækifærið og kippti Aroni, Alexander Peterssni og Björgvini Páli Gústavssni út af en íslenska liðið sló ekki af og bætti hægt og bitandi við forskotið þar til leikurinn var flautaður af. Viggó Kristjánsson nýtti tækifærið vel í fjarveru Alexanders líkt og Viktor Gísl Hallgrímsson sem varði fimm af sex skotum Rússa eftir að Björgvin Páll tók sér sæti á bekknum og munurinn fór upp í ellefu mörk.

Heilt yfir getur Guðmundur verið afar ánægður með spilamennsku Íslands á báðum endum vallarins í gær. Óflug vörn Íslands aðstoðaði Björgvin Pál og Viktor Gísla sem stóðu vakt sína í markinu með þrýði. Í sókninni hélt Ísland sjó þrátt fyrir tilraunir Rússa til að brjóta upp sóknaratlotur Íslands með því að klippa á Aron eftir að hafa horft upp á sýningu Arons í fyrsta leik. kristinnpall@frettabladid.is

Segist hafa verið borinn röngum sökum um fall á lyfjaprófi

KÖRFUBOLTI Bandaríski körfubolta- maðurinn Jamal K. Olasawere var leystur undan samningi sínum við Grindavík í síðustu viku. Í tilkynningu sem félagið sendi frá sér um viðskilnaðinn sagði að Jamal hefði yfirgefið herbúðir liðsins vegna meiðsla. Jamal segir hins vegar að Grindavík hafi ætlað að nota aðra tylliastæðu til þess að losa sig undir samningi og ætlunin hjá forráðamönnum félagsins hafi verið að sleppa við að borga út það sem eftir er af samningi aðilanna. Þannig hafi leikmenn Grindavíkurliðsins verið settir í lyfjapróf í síðustu viku og því ranglega haldið fram að í sýni hans hafi fundist marjúúana.

„Ég hef farið í fjölmörg lyfjapróf á vegum alþjóðakörfuboltasambandsins (FIBA) í þeim löndum þar sem ég hef spilað. Þau próf hafa verið gerð á mun vandaðri hátt en



Jamal er ósáttur við hegðun forráðamanna Grindavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

þetta sem Grindavík framkvæmdi og þar hafa þvag- og blóðsýni ávallt verið hrein. Ég hef aldrei notað fíkniefni á lífsleiðinni – þetta er því lygi sem hefur áhrif á mannorð mitt og möguleika til þess að starfa sem körfuboltamaður í framhaldinu,” segir Jamal við Fréttablaðið.

„Þeir höfðu í hótunum við mig og sögðust ætla að siga lögreglunni á mig ef ég myndi ekki yfirgefa íbúðina undir eins. Ég er mjög sár og sé núna að það sem Terrell Vinson, félagi minn, varaði mig við á sínum tíma reyndist á rökum reist. Mér finnst að koma þurfi í veg fyrir að forráðamenn félagsins geti komið svona fram við leikmenn sína í framtíðinni,” segir hann enn fremur. Vinson sagði farir sínar ekki sléttar af samskiptum sínum við stjórn Grindavíkur í viðtali við Morgunblaðið í upphafi síðasta árs.

„Þeir samþykktu svo eftir samningaviðræður við umboðsmann minn að greiða mér hluta af þeirri upphæð sem þeir skulduðu mér. Þá var flugfarið heim greitt. Mér finnst sú staðreynd að þeir linuðust í afstöðu sinni sýna að þeir hafi áttátt sig á því að þeir geti ekki haldið lygninni um mig til streitu,” segir leikmaðurinn.

„Ég er bundinn trúnaði og hef ekkert leyfi til að fara að blaðra um það í fjölmiðlum en það verður rekið þvert ofan í ykkur ef þið skrifið einhverja vitleysu – það er alveg klárt. Það sem er satt er að hann er meiddur og í tveggja leikja banni og er af þeim sökum farinn heim til sín,” segir Ingibergur um málið.

Fréttablaðið fékk þó senda ljósmynd af þvagprufu Jamals og samskiptum þar sem því er haldið fram að hann hafi fallið á lyfjaprófi. – hó

Lífia

STÓRSKEMMTILEGT

drullumall

FYRIR BÖRN FRÁ 3 ÁRA OG UPPÚR!

SÝNINGIN SEM HEFUR FARIÐ SIGURFÖR
UM HEIMINN SNÝR AFTUR Í TJARNARBÍÓ!

ALLRA SÍÐUSTU SÝNINGAR!

LAU.	01. FEB	KL. 13 ⁰⁰
LAU.	29. FEB	KL. 13 ⁰⁰
LAU.	14. MAR	KL. 13 ⁰⁰

★★★★★
- S.J. FRÉTTABLAÐIÐ

★★★★★
- DV

„ÞAÐ ER ALLT FALLEGT VIÐ ÞESSA SÝNINGU.
ALLAR STJÖRNURNAR Í HÚSINU!“

- G.S.E. DJÖFLAEYJAN

„LÍFIÐ ER YNDISLEG SÝNING!“

- S.B.H. MORGUNBLAÐIÐ

BARNASÝNING ÁRSINS 2015!

Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITIÐ SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN

LEIKARAR: SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR & SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON LISTRÆNIR STJÖRNENDUR: CHARLOTTE BØVING & HELGA ARNALDS

MIÐASALA Á TIX.IS OG Í TJARNARBÍÓ

10 FINGUR
LEIKHÚS

TJARNARBÍÓ

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1831 Victor Hugo gefur út skáldsögu sína Hringjarinn í Notre Dame.

1918 Læknafélag Íslands stofnað.

1954 Marilyn Monroe giftist Joe DiMaggio.

1970 Klaus Rifbjerg hlýtur Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs, fyrstur Dana.

1976 Fyrsti Íslendingurinn hlaut bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs, Ólafur Jóhann Sigurðsson.

1978 Johnny Rotten hættir í hljómsveitinni Sex Pistols.

1984 Þorlákur helgi Þórhallsson biskup (1133 - 1193) lýstur verndardýrilingur Íslendinga af Jóhannesi Páli páfa.

2008 20 létust í árás Ísraelskers á Gasaströndina.

2013 Fyrsta Rammaáætlun fyrir Ísland er samþykkt á Alþingi.

2015 Forseti Ítalíu, Giorgio Napolitano, dregur sig í hlé af heilsufarsástæðum.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og bróðir,

Jón Valur Jenson

guðfræðingur, ættfræðingur, ljóðskáld, bloggari og aðgerðasinni, Framnesvegi 58, Reykjavík,

lést á heimili sínu sunnudaginn 5. janúar.

Útför hans fer fram frá Dómkirkju Krists konungs í Landakoti fimmtudaginn 16. janúar klukkan 15.00.

Katrín María Elinborgardóttir

Þorlákur Jónsson

Ísak Jónsson

Sóley Kristín Jónsdóttir

Andri Krishna Menonsson

Chinyere Elinborg Uzo

Elsa María Bachadóttir

Kolbrún Jensdóttir

Lam Huyen

Rita Jørgensen



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Sigurbjörg Ólafsdóttir

frá Vestmannaeyjum, Háaleitisbraut 121, Reykjavík,

lést á hjúkrunardeild Hrafnistu Laugarási 8. janúar. Hugheilar þakkir til starfsfólks

A7 LHS Fossvogi, Víflsstaða og Hrafnistu fyrir ástúðlega og hlýlega umönnun. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 17. janúar kl. 11.00.

Þóra Eyland Elíasdóttir
Ólafur Magnússon
Elfur Magnúsdóttir

Stefán Guðbjartsson

Katrín Indiana Valentinusdóttir

Sæmundur Jónsson

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og besti afi,

Jón Björn Hjálmarsson

bifvélavirkjameistari, Fagrahvammi 6, Hafnarfirði,

lést á líknardeildinni í Kópavogi þann 9. janúar. Útför hans fer fram frá

Hafnarfjarðarkirkju 20. janúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarfélög.

Brynja Þorvaldsdóttir

Birgir Már Guðbrandsson

Kolbeinn Jónsson

Hlini Snær, Birkir Smári, Karítas Ísold og Eirik Brynjar

Birgisdóttir

Birnir Breki og Hrafney Tinna Kolbeinsbörn



Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Ósk Gabriella Bergþórsdóttir

Reynigrund 44, Akranesi,

lést á sjúkrahúsinu á Akranesi, laugardaginn 11. janúar, eftir stutta baráttu við krabbamein. Útför hennar fer fram frá Akranesarkirkju, mánudaginn 20. janúar klukkan 13.00.

Óli Jón Gunnarsson

Bergþór Ólason

Jóhann Gunnar Ólason

Rúnar Ólason

Lotta Ósk Bergþórsdóttir Flume

Erik Óli Jóhannsson



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Guðbjörg Bergs

Löngulínu 18, Garðabæ,

lést fimmtudaginn 9. janúar.

Útförin fer fram frá Langholtskirkju, föstudaginn 17. janúar kl. 15.00.

Viðar Gunnarsson

Gunnar Bjarni Viðarsson

Kolbrún Lís Viðarsdóttir

Inga Lára Ólafsdóttir

Baldur Þór Jack

og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Ingibjörg Ágústsdóttir

Kamsvegi 29, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 17. desember á taugadeild Landspítalans. Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Steinunn Ágústa Þorsteinsdóttir
Jakob Þorsteinsson
Berglind Þorsteinsdóttir

Grétar Kjartansson

Birna Jóna Magnúsdóttir

Hallur Eiríksson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Gústafsson

vélvirki, Skeiðarvogi 39, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni miðvikudaginn 8. janúar.

Margrét Árnadóttir

Árni Guðmundsson

Helga Guðmundsdóttir

Guðmundur Páll Guðmundsson Hjördís Gunnarsdóttir

Alexander Þorsteinn Guðmundsson

Gústaf Guðmundsson

María de la Rosa Rodenas

barnabörn og barnabarnabörn.

Ingiríður Óðinsdóttir

Óttar Viðir Hallsteinsson

Hjördís Gunnarsdóttir

Anna

Magnús

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur

Ólafur



Okkar ástkæri,

Jakob Unnar Bjarnason

lést 5. janúar sl. á Landspítalanum Fossvogi. Útför hans fer fram miðvikudaginn 15. janúar frá Kópavogskirkju og hefst kl. 13.00.

F.h. ættingja og annarra vandamanna,

Bent Bjarnason

Anna Þórdís Bjarnadóttir

Helga Helgadóttir

Stefán R. Jónsson



Elskuleg systir okkar, mágkona og frænka,

Sjöfn Valgeirsdóttir

Kirkjuvegi 30, Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, sunnudaginn 5. janúar.

Útförin fer fram frá Innri-Njarðvíkurkirkju föstudaginn 17. janúar kl. 13.00.

Einar Valgeirsson

Dagný Valgeirsdóttir

Rúnar Valgeirsson

og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Ingibjörg Ágústsdóttir

Kamsvegi 29, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 17. desember á taugadeild Landspítalans. Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Steinunn Ágústa Þorsteinsdóttir
Jakob Þorsteinsson
Berglind Þorsteinsdóttir

Grétar Kjartansson

Birna Jóna Magnúsdóttir

Hallur Eiríksson

barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTSALA



WIZAR
20%
AFSLÁTTUR
ÚTSÖLUVERÐ FRÁ
159.920 kr.
VERÐ ÁÐUR 199.900 kr.

20-50% AFSLÁTTUR

HEILSURÚM
20-40%

SÓFAR
20-50%

HANDKLÆÐI
20-70%

HÚSGÖGN
20-50%

HÆGINDA
STÓLAR
20%

ILMKERTI
20%


Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík



1 | 12
°C | °C

Egilsstaðir



1 | 13
°C | °C

Ísafjörður



-2 | 20
°C | °C

Kirkjubæjarkl



3 | 20
°C | °C

Akureyri



1 | 10
°C | °C

Hveravellir



-5 | 16
°C | °C

Skafranningur um allt land og víða él en úrkomulítið á Suður- og Vesturlandi. Heldur hægari eftir hádegi í dag. Þurrst um landið suðvestanvert, rigning á Austfjörðum, en slydda eða snjócoma norðantil. Vægt frost, en hiti um og yfir frostmarki.

Miðvikudagur

Reykjavík



0 | 4
°C | °C

Egilsstaðir



2 | 5
°C | °C

Ísafjörður



-1 | 13
°C | °C

Kirkjubæjarkl



1 | 7
°C | °C

Akureyri



1 | 2
°C | °C

Hveravellir



-4 | 5
°C | °C

Fimmtudagur

Reykjavík



-2 | 4
°C | °C

Egilsstaðir



-5 | 1
°C | °C

Ísafjörður



-1 | 2
°C | °C

Kirkjubæjarkl



-1 | 1
°C | °C

Akureyri



-4 | 1
°C | °C

Hveravellir



-4 | 4
°C | °C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- Séður
 - Hirta
 - Tveir eins
 - Helgidómur
 - Íþróttafélag
 - Farvegur
 - Tæplega
 - Ríki í SV-Asíu
 - Ólafsjurt
 - Hluttakandi

- LÓDRÉTT**
- Sælgæti
 - Ás
 - Hlé
 - Skermur
 - Herborg
 - Krógi
 - Þurfti
 - Rýja
 - Málmur

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

LÁRÉTT: 1. laekris, 2. ægir, 3. var, 4. skjál, 7. rás, 12. varf, 13. írak, 15. súrkál, 17. aðili.
LÓDRÉTT: 1. laekris, 2. ægir, 3. var, 4. skjál, 7. rás, 12. varf, 13. írak, 15. súrkál, 17. aðili.
KASTALI: 9. krakki, 12. varf, 14. róa, 16. ál.
LÁRÉTT: 1. lævis, 5. aga, 6. kk, 8. kirkja, 10. kr, 11. rás, 12. varf, 13. írak, 15. súrkál, 17. aðili.

Skák Gunnar Björnsson

Rotaru átti leik gegn Nagy árið 1963.

1...Hxg2+! (Ekki 1...Hxh3 2. Dd8+ Kg7 3. Re6+!). 2. Hxg2 Hxh3 3. Rxh3 Dxd4+.

Svartur á leik



Mikið er um að vera skáklífnu þessa dagana. MótX-skák-hátíðin, Skákþing Reykjavíkur, landsliðskonur í Prag, ofur-mótið í Wijk aan Zee og heims-meistarainvígi kvenna.

www.skak.is: Nýjustu skák-freittir.

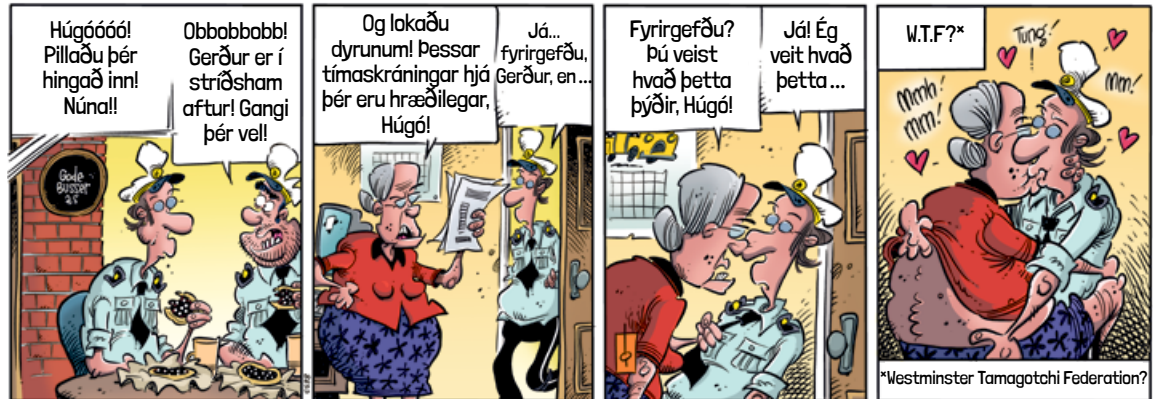
2	1	7	3	6	8	5	4	9
8	5	6	4	1	9	3	2	7
4	9	3	5	2	7	8	6	1
6	8	4	2	9	3	7	1	5
3	2	5	7	4	1	9	8	6
9	7	1	6	8	5	4	3	2
5	6	8	9	3	2	1	7	4
1	4	9	8	7	6	2	5	3
7	3	2	1	5	4	6	9	8

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLISKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is



Litir og form hafa áhrif á liðan fólks, segir Þórunn Bára Björnsdóttir myndlistarkona. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tengir saman list og vísindi

Þórunn Bára Björnsdóttir lítur til Surtseyjar í verkum sínum sem sýnd eru á Akureyri. Akrýlverk sem sýna fléttur og mosa.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Þórunn Bára Björnsdóttir sýnir rúmlega tuttugu stór akrýlverk á sýningunni Surtsey – Mávaþól í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri. „Þetta eru náttúrumyndir. Ég hef áhuga á náttúruskynjun og náttúruvernd og tel að list hafi hlutverki að gegna ásamt vísindum að vekja okkur til umhugsunar um samband okkar við náttúruna og geti verið hvati til góðra verka báðum til gagns. Við tilheyrum náttúrunni og skynjum heiminn með skynfærunum. List er samskiptatæki sem þjálfar skynjun og styður okkur við að fóta okkur í tilverunni, ekki síður en rökhusun og önnur þekking,“ segir Þórunn.

Fast land undir fótum

Spurð um Surtseyjartitil sýningarinnar segir hún: „Ég hef nýtt mér aðgengileg gögn náttúruvísindamanna um þróun lífs og landnám plantna í Surtsey sem grunn að

ÉG VIL VEKJA FÓLK
TIL UMHUGSUNAR UM
ÞAD HVERS KONAR SAMBAND
VIÐ HÖFUM VIÐ NÁTTÚRUNA OG
ÞAR AF LEIÐANDI VIÐ OKKUR
SJÁLF AF ÞVI VIÐ ERUM HLUTI
AF NÁTTÚRUNNI.

verkum mínum síðastliðin 15 ár. Ég er ekki beint að skrásetja Surtsey en hef fylgst með því hvað er að gerast þar og hef lesið mér til um hvaða gróðurtegundir eru þar í dag, hverjar hafa horfið og hvað hefur komið í staðinn. Ég styðst við það sem vísindamenn hafa skrifað því ég vil hafa fast land undir fótum. Í myndunum leitast ég við að tengja saman list og vísindi. Ég fylgi þó alltaf fyrst og fremst skynjuninni. Í listinni hef ég lært að fylgja henni.“

Um myndirnar á sýningunni segir hún: „Myndirnar sýna fléttur

og mosa. Ég er að lyfta þessu litla og færa það nær okkur. Ég hef mikinn áhuga á náttúruskynjun og náttúruvernd og það endurspeglar mjög greinilega í myndunum. Ég vil vekja fólk til umhugsunar um það hvers konar samband við höfum við náttúruna og þar af leiðandi við okkur sjálf af því við erum hluti af náttúrunni.“

Vinnur af köllun

Hún segir að ákveðin hugmyndafræði liggja að baki stærð myndanna. „Listin þarf að ná til fólksins. Ef mynd er stór kemst fólk ekki hjá því að sjá hana. Ég hef myndirnar litríkar vegna þess að litir og form hafa áhrif á liðan fólks og hugsun. Verkin einkennast af fallegum litum og fegurð.“

Þórunn lauk listnámi frá listaháskólanum í Edinborg og Wesleyan háskólanum í Bandaríkjunum og hefur haldið sýningar árlega, ýmist á Íslandi eða erlendis. „Ég hef sýnt víða um land. Fólk er hrifið því það hafa allir ánægju af náttúru og myndirnar endurspeglar fegurð. Ég vinn að myndlistinni af köllun og mikilli ánægju.“

Rislitlir Vínartónleikar

TÓNLIST

Vínartónleikar
Sinfóníuhljómsveitar Íslands



Verk eftir Strauss yngri, Lehár, Bonis, Zeller, Tsjaikovskij Siczynski, Dostal og Beach.

Eldborg í Hörpu
Fimmtudaginn 9. janúar

Stjórnandi: Bjarni Frimann Bjarnason

Einsöngvarar: Jóna G. Kolbrúnardóttir og Garðar Thór Cortes.

Dansarar: Porkell Jónsson, Denise Margrét Yaghi, Gylfi Már Hrafnsson, María Tinna Hauksdóttir, Guðjón Erik Óskarsson og Eva Karen Ólafsdóttir.



Hvar var gleðin og hápunktarnir sem eru svo rafmagnaðir þegar vel tekst til? spyr Jónas Sen.

ríkur, gæddur vídeigandi fjöri og gáska.

Einsöngurinn var í höndunum á Jónu G. Kolbrúnardóttur og Garðari Thór Cortes. Jóna söng prýðilega, röddin var tær og hljómikil, túlkunin þrungin ástríðu og inni-leika. Garðar var heldur lengur að komast í gang. Það var eiginlega ekki fyrr en í dúettinum úr Sigauna-baróninum eftir títtnefndan Strauss að hann náði almennilega í gegn. Kannski hentar honum ekki ákkurat þessi tegund tónlistar.

Sama er uppi á teningnum hvað varðar Vínartónleika Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Konur í Vín í gamla daga máttu einfaldlega ekki semja tónlist. Þetta hefur endurspeglast í efnisskránum, þar til nú. Í ár voru verk eftir tvö kventónskáld, Mélanie Helene Bonis og Amy Beach. Hvorugar þeirra voru samt austurrískar; sú fyrrnefnda var frönsk en hin bandarísk.

Tilgerðarlegur hátíðleiki

Lögin þeirra á tónleikunum voru því miður fremur rislitil, en það átti svo sem líka við um flest annað á efnisskránni. Að einhverju leyti má skrifa það á hljómsveitarstjórn Bjarna Frimanns Bjarnasonar, sem var heldur þunglamaleg.

Einhvers konar tilgerðarlegur hátíðleiki einkenndi Keisaravalsinn og Dónárvalsinn eftir Jóhann Strauss. Meira að segja valsinn úr óperunni Jevgení Ónegín eftir Tsjaikovskij var hálfauðingjalegur. Hvar var gleðin og hápunktarnir sem eru svo rafmagnaðir þegar vel tekst til?

Sumt var gott

Helst var forleikurinn úr Leðurblökunni eftir Strauss sannfærandi. Hann var snarpur og tilþrifa-

Flottir dansarar

Nokkrir dansarar glöddu augað á tónleikunum. Það var eitthvað við að horfa á fimlega dansaða valsana, fólkið (eitt parið samanstóð af börnum) bókstaflega sveif um dansgólfið. Því miður var dansað við allt of fá lög. Dansinn gaf margþvældri tónlistinni líf og hefði því svo sannarlega þurft meira af honum hér.

Auk alls þessa hafa Vínartónleikarnir oft verið myndnari. Stundum hafa áheyrendur oltið um af hlátri. Í samanburðinum núna var stemningin furðu drungaleg; hljómsveitarstjórnir virkaði stressaður og kom ekki upp einum einasta brandara. Fyrir bragðið fékk maður bjánahroll í árlega aukalaginu, hinum ógnarfjöruga Radetsky marsi, þegar áheyrendur klöppuðu í takt. Það var óttalega máttlaust; útkoman var hálf vand-ræðaleg. Vonandi er þetta ekki slæmur fyrirboði fyrir tónleikaárið fram undan.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Vínartónleikar hafa oft verið skemmtilegri. Söngurinn var misjafn, hljómsveitarstjórnin þung og ekki nógu mikill dans.

Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

14. JANÚAR 2020

Hvað? Tango milonga
Hvenær? 20.30-22.30
Hvar? Iðnó

Argentínskur tangó dunar. Dj er Laura og gestgjafi er Baldur.

Hvað? Mahjang spilakvöld
Hvenær? 20.00

Hvar? Fiskislóð 10, annarri hæð, gengið inn að aftan. Mahjang er aldagamalt kubbaspil sem enn í dag er spilað af milljónum



Sigurður Flosason og félagar spila úrval tónlistar á Kexi Hosteli í kvöld.

Kínverja um allan heim. Hér verður haldin byrjendakennsla í þessu skemmtilega spili og þátttakendur læra í leiðinni nokkur kínversk tákn. Kínverskir kennarar verða á staðnum, sem og áhugasamir íslenskir spilarar og kennarar.

Hvað? Kvartett Q

Hvenær? 20.30
Hvar? Kexi hostel, Skúlagötu. Kvartettinn skipa Andrés Þór Gunnlaugsson á gítar, Sigurður Flosason á saxófón, Birgir Steinn Theódórs-son á kontrabassa og Erik Qvik á trommur. Þeir leika fjölbreytilegt og spennandi úrval tónlistar. Aðgangur er ókeypis.

Góð ráð í Strætó:

Afþreying um borð



DAGSKRÁ

Þriðjudagur



**Betra
BAK**

HRINGBRAUT

20.00 Sjónin Fróðlegur þáttur um nýjustu vísindi augnlækninga; lazertækni, augasteinaskipti, augnbotnaðgerðir og meðferð við augnþurrki.

20.30 Söfnin á Íslandi Þáttaröð um íslensk söfn og safnameningu.

21.00 21 - Fréttabáttur á þriðjudegi 21 er kröftugur fréttaröð og umræðubáttur á Hringbraut í umsjón Sigmundar Efnis Rúnarssonar. Í 21 koma viðmælendur víða að og þar verða sagðar sögur og fréttir dagsins í dag kryfjaðar.

21.30 Eldhugar: Sería 3 Í Eldhugum fer Snædís Snorradóttir og viðmælendur hennar út á þaðar hreysti, hreyfingar og áskorana lífsins.

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Gettu betur 1990 MA - MS
13.35 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
13.50 Tónstofan Þorsteinn Hannesson
14.20 Pricebræður bjóða til veislu
15.00 Viðtalið Dr. Andreas Hensel
15.25 Stiklur
16.00 Okkar á milli
16.25 Menningin - samatekt
16.55 Íslendingar Magnús Ingi-marsson

17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Krakkar í nærmynd Suma
18.20 Sköpunargleði. Hannað með Minecraft
18.35 Bestu vinir
18.40 Sebastian og villtustu dýr Afríku
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Besta mataræðið: Bæsta dieten Sænsk þáttaröð í þremur hlutum um mataræði og kúra. Í þáttunum er ferns konar mataræði prófað á fjórum þörum og fylgst með því hvaða áhrif mataræðið hefur á líkamlega heilsu þeirra.

21.10 Stórgróði Cleaning Up
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.20 EM stofan Umfjöllun um leiki dagsins á EM karla í handbolta.

22.45 Fyrir allra augum: In Plain Sight Skoskir spennuþættir byggðir á sönnunum atburðum um eltingarleik rannsóknarlögrelgumansins William Muncie við raðmörðingjann Peter Manuel á sjötta áratug síðustu aldar. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.

23.30 Rivieran
00.15 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Late Late Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Life in Pieces
14.15 BH90210
15.00 George Clarke's Old House, New Home
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Late Late Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.20 The Mick
19.45 The Neighborhood
20.10 The Biggest Loser
21.40 Evíl
22.25 Jägarna
23.10 The Late Late Show
23.55 NCIS
00.40 Chicago Med
01.25 New Amsterdam
02.10 Yellowstone
03.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunhugleiðsla
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsgagan. Hjartastaður
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.20 Gilmore Girls
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 God Friended Me
10.15 First Dates
11.00 NCIS
11.45 Masterchef USA
12.35 Nágrannar
13.00 Nettir Kettir
13.45 The X-Factor
14.30 The X-Factor
15.30 The X-Factor
16.20 War on Plastic with Hugh and Anita
17.20 Mom
17.43 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 Doghouse
20.00 The Goldbergs
20.20 Mom
20.45 Bancroft
21.35 Castle Rock Önnur þáttaröð þessara frábæru sálfræðitrylla úr smíðju J.J. Abrams sem byggðir eru á sagnaheimi Stephen King. Sögusviðið er sem fyrr smábærinn Castle Rock í Maine þar sem dularfullir atburðir eru daglegt brauð.
22.25 Transparent
22.50 Orange is the New Black
23.40 NCIS
00.25 NCIS
01.10 Tin Star
01.55 Tin Star
02.40 Tin Star
03.25 The Bold Type Önnur þáttaröð þessara frábæru þátta sem fjalla um þrjár glæsilegar frama-konur og líf þeirra og störf á alþjóðlegu tísku- og lífstílistimariti.
04.10 The Bold Type
04.50 The Bold Type

STÖÐ 3

19.10 The New Girl
19.35 Fresh Off The Boat
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 The Truth About Sleep
21.50 Hand i hand
22.35 Random Acts of Flyness
23.10 Warrior
23.55 Arrow
00.40 The New Girl
01.05 Fresh Off The Boat
01.30 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.25 Lazio - Napoli Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
09.05 Getafe - Real Madrid Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
10.45 Parma - Lecce Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
12.25 Ítölsku mörkin Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.
12.55 Football League Show Sýndar svipmyndir úr leikjunum í ensku 1. deildinni.
13.25 HM í pílukasti Útsending frá úrslitunum á HM í pílukasti.
15.40 San Francisco 49ers - Minnesota Vikings Útsending frá leik í undanúrslitum NFL.
18.00 Þór Ak. - KR Útsending frá leik í Dominos deild karla.
19.40 FA Cup 2019/2020
21.45 Baltimore Ravens - Tennessee Titans Útsending frá leik í undanúrslitum NFL.
00.05 NBA - Michael Jordan Þáttur þar sem fjallað er um Michael Jordan, einn mesta snilling í sögu körfuknattleiksíþróttarinnar.

STÖÐ 2 BÍÓ

10.00 I Am Sam
12.10 Dear Dumb Diary
13.40 The Circle
15.30 I Am Sam
17.40 Dear Dumb Diary
19.10 The Circle
21.00 Sicario 2. Day of the Soldado
23.00 Kidnap
00.35 Widows
02.40 Sicario 2. Day of the Soldado

GOLFSTÖÐIN

08.30 Sony Open in Hawaii Útsending frá Sony Open in Hawaii.
12.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
12.55 Sony Open in Hawaii Útsending frá Sony Open in Hawaii.
16.25 2019 Champions Tour Year in Review
17.15 Sony Open in Hawaii Útsending frá Sony Open in Hawaii.
20.45 2019 Playoffs Official Film
21.35 Alfred Dunhill Championship Útsending frá Alfred Dunhill Championship á Evrópumótariðinni.

ÚTVARP

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

ÚTSALA
ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**

SAFNIÐ

» Á frettabladid.is finnur þú Fréttablaðið í dag og safn eldri blaða.

Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐS

Á HVERJUM **DEGI** BORDA

25.000

ÍSLENDINGAR

GRÆNMETI EÐA ÁVEXTI

OFTAR EN **FJÓRUM**

SINNUM YFIR DAGINN

HEIMILD: LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ 2017.
18-80 ÁRA

OG DAG HVERN **LESA**

96.000

ÍSLENDINGAR

FRÉTTABLAÐIÐ

AÐ MEÐALTALI

HEIMILD: PRENTMIÐLAMÆLING GALLUP APR-JÚN 2019, 12-80 ÁRA,
ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2019

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

LÍFIÐ

Grunntónn lífsins er meinlaust grín

Bréf sem Gleb Terekhin skrifaði til Íslands upp úr 1990 eru eins og frumútgáfa af Google Translate. Leikstjóri heimildarmyndar um Íslandsævintýri hans greinir þó ákveðinn samhljóm með bréfunum og Bréfi til Láru.

Það er svo rosalega gaman að frumsýna mynd, æðislegt alveg. Þetta er svona lítil, skritin heimildarmynd sem enginn hefur haft mikinn áhuga á, segir Ingvar Þórisson sem fyrir helgi fylgdi heimildarmyndinni *Ég er einfaldur maður - ég heiti Gleb* úr hlaði í *Biói Paradís*.

Einfaldi maðurinn sem myndin hverfist um er Rússinn Gleb Terekhin sem skrifaði sig inn á síður íslenskra blaða fyrir margt löngu með kostulegum bréfum þar sem hann óskaði eftir aðstoð við að finna vinnu og eiginkonu á Íslandi.

„Hann er svo skemmtilegur hann Gleb og ég náttúrulega elska Gleb og vil að allir elski Gleb,“ segir Ingvar en góður rómur var gerður að myndinni þegar hann frumfrumsýndi hana á Skjaldborgarhátíðinni á Patreksfirði í sumar en nú sleppir hann loks löngu gleymdu hvunnadagshetjunni Glep lausri í Reykjavík. „Ég kalla þetta enn þá frumsýningu og þetta er einhvers konar Reykjavíkurfrumsýning.“

Bréf frá Gleb

„Það er dálítið magnað þegar maður hugsar út í þetta, fertugur strætóbilstjóri í Rússlandi sem ákveður að skrifa bréf til Íslands,“ segir Ingvar en Gleb tókst merkilega vel að gera sig skiljanlegan með íslenskum texta sem hann kom frá sér með protlausum uppflettingum í gömlum orðabókum sem hann fann á bókasafni; dansk-íslenskri annars vegar og íslensk-enskri hins vegar.

„Hann vissi síðan ekkert hvert hann átti að senda bréfin þannig að hann byrjaði á því að senda fax á Umferðarmiðstöðina,“ segir Ingvar um fyrsta bréf Glebs sem rann út úr faxtæki á BSI 1994.

Gleb skrifaði einnig til Kvennalistans þar sem hann dró með orðabókarskýringum þá augljósa ályktun að ef einhvers staðar á Íslandi væri að finna nothæfan lista yfir konur hlyti það að vera hjá Kvennalistanum.

Gullið í Gleb fór ekki fram hjá þeim ritstjórnnum sem fengu frá honum bréf og öðrum þannig að hann fékk sínar fimmtán mínútur á síðum til dæmis Morgunblaðsins, Timans, DV, héraðsblaðsins Austurlandi og tímaritsins Heima er best.

Rússneskur „hreiðaristi“

„Heima er best var í einna mestum samskiptum við hann og þar birtust bréfin sem Kristján Guðmundsson listamaður rakst á um það bil áratug síðar og fann í þeim samsvörun við eigin lífsviðhorf og vina hans í félagi Hreiðars heimska.

„Þetta voru Kristján og fleiri myndlistarmenn sem hrifust af þessari lífssýn í Hreiðars þætti heimska,“ segir Ingvar og nefnir þrjá til við bótur sem koma við sögu í myndinni; Birgi Andrésson, Magnús Pálsson og Ólaf Lárusson.

„Þeir voru allir náttúrulegir „hreiðaristar“, svolitlir furðufuglar og stóðu að því að bjóða Gleb til Íslands 2005. Við þurfum alltaf á svona fólki eins og „hreiðaristum“ að halda,“ segir Ingvar og rifjar upp kjarnann í stuttum Íslendingaþætti kenndum við Hreiðar nokkurn sem reyndist ekki jafn heimskur og ætla mætti í fyrstu.



Leikstjórinn Ingvar Þórisson fyrir framan *Biói Paradís* ásamt einfalda manninum Gleb sem gat því miður ekki verið viðstaddur í ljóma fornrar frægðar en unir þó hag sínum vel í Moskvu og Ingvar útilokar alls ekki að hann eigi eftir að stiga aftur á íslenskt malbik. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

6 FIMMTUDAGUR, 1. JÚNÍ 1995.

Annað bréf að austan

Lesendur Austurlands rekur ef til vill minni til bréfs frá Gleb nokkrum Terekhin sem birtist í síðasta jónablaði. Í því bréfi er Gleb, sem er Rússi búsettur í Moskvu, að óska eftir íslenskum pennanum. Fyrir nokkru barst Austurlandi annað bréf frá þessum pennaglaða Moskvubúa og nú er erindið grafalvarlegt. Eins og lesa má í bréfinu, sem birtist hér að hluta, þá er Gleb á biðilsbuxunum og beinir máli sínu fyrst og fremst til ógífra kvenna.

Bréfið er skrifað með hjálp orðabóka og í setningu á textanum var þess gætt að leiðréttu engar villur. Lesendur geta því séð hvernig hægt er að tjá sig á tungumáli sem maður kann ekki með hjálp orðabókar og væntanlega óþrjótandi þolinmæði.

Hæstvitur Herra Ritstjóri vikublað „AUSTURLAND“!

Mér stór gleði, gleðskapur ég taka á móti → þátið Yðar stór hvítur bréf með ágetur. Ljómandi vikublað „AUSTURLAND“ júní 1994 með grein (auglýsing, tilkynning) „BRÉF AÐ AUSTAN“ minn bréf. Það gleður mig mjög. Þetta er mikið ágeti. Mér þykir það ótrúlegt. Ég taka á móti yðar bréf 17. Janúar 1995.

Stór þakk (þakkagerð, þakk-arorð) fyrir fagur bréfsþjald og grein (auglýsing, tilkynning) „BRÉF AÐ AUSTAN“. Yðar grein hjálpa mér kynast, kunningskapur (þekking), vera kominn á biðilsbuxurnar, komast í kunningskap með ógíftur kona frá Ísland með tilgangur giftst. Nádarsamlegur Herra! Yðar

Ég ímynda sér minn ókomin tíð staða (stöðu) á Íslandi. Daglegur harður, þungbar, líkamlegur verk; erfiðisverk og erfiðisvinna. Má vera (kannske) ég vera að vinna baki brotnu, harðsperrur handa vinna fyrir sér og handa tilvera, víðurværi minn eiginkona. Mér er það ljóst. Sá, sem ekki vill vinna, á ekki heldur mat að fá. Og á þennan hátt á hverri klukkustund, smámsaman læra íslenska.

En allrastórum, allramikillega erfiðleiki og úrlausnarefni → það er að hafa góður, óaðfinnanlegur, vammlaus mannorð. Hreysti samfara göfugleik vinna (verk), skilyrðislaus og fortaklaus heidarleiki (ráðvendi, einlægni), sannsögli og hollusta til minn eiginkona, verndarkona (kona góð). Það er efalaut. Það er án efa.

Min giftingarþankar – það er ábyrgðarhluti að gera þetta. Ég er ákveðinn (eindreginn) á móti ósannur (uppgerð, blekking) gifting, hjónaband. Ég er á móti því. Það er alveg brennt fyrir það. Samtíðis með öllu, alveg ég sannfærsla, fullvissa: ég elskaði vissulega einmitt, sem sé sú ógíft kona, sem hafa ósk vera minn eiginkona, verndarkona. Ég vildi gjarnan vera → framtíð dyggðablot og dyggðahjú handa min verndarkona. Ég er áreiðanlegur, vinveittur, heidarlegur, sannsögull og menntaður maður. Ég hafa Rölegur, jarðyrkja, í akur (akurlendi). Verkamaður handa víðgerð fjárbyrgi og fjárheldur, nautahirðir (nautamaður), handa nautgripir, fjárhópur, fjárbreiða. Ég er tilbúinn borðaði grasagratur í allan dag, daginn út og daginn, dögnum. Ég lét það svona vera.

Betri er ein kráka í hendi en tver í skógi. Og auðvitað og af sjálfsögðu ég með risavaxin hamingja standa að verki bilstjóri. Ég kunna á ýmis bíls (ferðast með bíls): vörubíll, leigubíll, almenningsvagn, strætisvagn, dráttarvél, mótór-

Með bréfinu hans Glebs fylgdi þetta kort að nágrenni Neskaupstaðar. Ekki kemur fram hvaðan það er fengið.

MEIÐFJÖRÐUR
NESKAUPSTAÐUR
SKORRASSTAÐUR
BARÐSNESHORN
SANDVÍK
GERPIR

Gleb sýndi merkileg tilþrif í sendibréfunum til íslenskra fjölmiðla. Þetta birtist í Austurlandi 1. júní 1995.

„Það er þetta með „hreiðaristana“ sko. Pabbi hans Gleb er ljóðskáld og það er einhver strengur í karlinum og svo er hann náttúrulega bara furðulegur og „hreiðaristi“ sem slíkur. Það eru til mörg dæmi um hvað felst í því að vera „hreiðaristi“ og það kemur í ljós í Íslendingaþættinum um Hreiðar sem fór utan að hann var sko ofurmenni. Hann hljóp hraðar en hestar konungs og gat drepit þá með því að haus-

AF HVERJU ERUM VIÐ YFIRLEITT ALLTAF AÐ DÆMA ANNAÐ FÓLK? MÁ HANN EKKI BARA GERA ÞAD SEM HANN LANGAR TIL?

kúpurbjóta þá á sléttunni með einni handarsveiflu.“

Grunntónn í anda Þórbergs

Ingvar kemur að verkefninu um það leyti sem Gleb er loks væntanlegur til landsins. „Það var við Kringilsárrana 2005 að ég hitti Solveigu Thorlacius heitna og hún fór að segja mér frá þessari skemmtilegu hugmynd,“ segir Ingvar sem hreifst af myndinni um að festa

Íslandsheimsóknina á filmu en gaf verkefnið þó frá sér vegna anna.

„Síðan komu Finnur Arnar, leikmyndahönnuður og myndlistarmaður, og Áslaug Thorlacius til mín og við ákváðum að gera þetta. Þannig að ég tók á móti karlinum á flugvællinum og fylgdi honum síðan og fékk líka lið til að taka hann upp í Moskvu áður en hann lagði af stað.“

Hver hlær best?

„Það er líka einhvern veginn eitt annað sem ég var alltaf að hugsa um með Gleb og það var af hverju ég væri alltaf að dæma hann? Af hverju erum við yfirleitt alltaf að dæma annað fólk? Má hann ekki bara gera það sem hann langar til? Hann gerir bara það sem honum sýnist og finnst skemmtilegt. Og hvað fær hann í staðinn? Hann fékk ferð til Íslands. Er það ekki bara fínt? Er hann ekki bara sigurvegarinn?“ spyr Ingvar sem rakst mögulega á drög að svari í Bréfi til Láru skömmu fyrir frumsýninguna.

„Grunntónn lífsins er meinlaust grín sagði Þórbergur Þórðarson. Ég rakst á þetta um daginn og þetta er voða fyndið og skemmtilegt,“ segir Ingvar um myndina en vill þó ekki ganga alla leið með samsvörunina við Þórberg. „Ég ætla ekki að segja meinlaust grín og öðrum þræði var þetta einhvers konar gjörningur hjá listamönnum en ég ætla að vona að fólk hafi allavega nett gaman af þessu. Gleb er yndislegur drengur.“
toti@frettabladid.is

ht.is

RISA

ÚTSALA!

MEIRA EN 3000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ
MAGN!
SJÁÐU ALLT
ÚRVALIÐ Á HT.IS



Heimilistæki

REYKJAVÍK AKUREYRI REYKJANESBÆR SELFOSS EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK AKRANES

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUBURLANDSBRAUT OG GLERÁRTORGI!

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -FYRIR- • APLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.F.L.



ÚTSALA

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

**Betra
BAK**

DAG HVERN **LESA**
96.000

**ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI**

FRÉTTABLAÐIÐ • MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

HEIMILD: PRENTMIÐLAMELUNG CALLUP APR-JÚN 2015, 12.89 ÁRÁ. ALLT LAGIÐ HICHTOFA ÍSLANDS, MANNTÖL 2015

HLAÐVARPIÐ

á FRETABLAÐID.IS - hlustaðu þegar þér hentar



Hópurinn stefnir á Evróputúr með verkið. Gestum er boðið að taka þátt í uppsetningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Skapa nýja normið

Verkið Teenage Songbook of Love and Sex fjallar um ástir og kynlíf ungs fólks, en flytjendur þess eru á aldrinum 15-19 ára.

Þau Una Barkardóttir, Karólína Einarsdóttir og Haukur Guðnason fara öll með hlutverk í nýju sviðsverki eftir þau Ásrúnu Magnúsdóttur og Alexander Roberts. Meðhöfundur og tónlistarstjóri er Teitur Magnússon. Verkið fjallar um ástir og kynlíf ungs fólks en þau segja þetta einhvers konar blöndu af dans, söngleik, kórverki og tónleikum. Það er flutt af unglungum á aldrinum 15-19 ára.

Miklar væntingar

„Ég var í öðru verki eftir Ásrúnu sem hét Hlustunartími. Ég frétti af því í gegnum leiklistarkennarann minn. Það var skemmtilegt verk og í svipuðum stíl og Teenage songbook,“ segir Haukur, þegar þau eru spurð hvernig það kom til að þau tóku þátt í uppsetningunni.

Karólína sá að aðstandendur verksins voru að leita eftir pianóleikara. „Ég elska að spila á píanó og fannst lýsingin á verkinu hljóma vel,“ segir Karólína.

„Við höfum flest unnið með Ásrúnu og Alex áður í fyrri dansverkum. Ég hafði sjálf tekið þátt í GRRRRRLS og The Great Gathering og var því með mjög háar væntingar þegar Ásrún bað mig um að syngja um mínar kynlífsreynslu. Það má segja að ég hafi alls ekki orðið fyrir vonbrigðum,“ segir Una. Una og Karólína eru báðar í MH en Haukur er í FG.

„Ég er á minni seinustu önn í MH. Ég elska að dansa og pæla í hlutum eins mikið og ég get,“ segir Una.

„Ásamt því að vera í þessu verki er ég líka í hljómsveit sem heitir Gróa. Þar fæ ég útrás fyrir allar mínar helstu tilfinningar og listsköpun,“ segir Karólína.

„Ég er núna að vinna í hlaðvarpi um geðheilsu, það á hug minn allan akkúrat núna fyrir utan verkið að sjálfsgöðu,“ segir Haukur.

Ekkert vandræðalegt

Þau segja að það að opna sig um sín persónulegu mál og allt ferlið að baki verkinu hafi ekki verið eins



Næsta sýning er þann 22. janúar í Tjarnarbiói. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

UNGLINGSÁRIN ERU SVO MÓTANDI Í LÍFI MANNESKJUNNAR, VIÐ HÖFUM ÞÖRF FÜRIR ÚTRÁS ÞEGAR ÞAÐ KEMUR AÐ TILFINNINGUM OKKAR ÁN ÞESS AÐ FINNA FÜRIR SKÖMM SAMFÉLAGSINS.

Haukur

erfitt og margan myndi gruna.

„Ég trúir að krakkar í listum kunni að gefa af sér án þess að skammast sín. Mér finnst þetta ekkert vandræðalegt, því ég veit að ég er ekki einn. Við erum öll að ganga í gegnum það sama, sömu flóknu tilfinningarnar. Sérstaklega núna á unglingsárunum,“ segir Haukur

Tónlist og ást

„Ég upplifði aldrei að þetta væri vandræðalegt, hópurinn gaf ekki færi á því. Þegar við sungum textana saman hvarf allur ótti því okkur langaði að tala um þetta,“ segir Karólína.

„Það er eitthvað óskiljanlegt sem gerist þegar við erum saman í herbergi. Við vorum alls ekki lengi að mynda ótrúlega sterk tengsl í gegnum textana okkar og söng. Það er ekkert rými fyrir neitt vandræðalegt,“ segir Una.

„Verkið sameinar það tvennt sem unglingar hugsa mest um: tónlist og ást. Tilfinningar á borð við að vera í ástarsorg, misnotuð, hafnað, ástfangin og margar fleiri fá sitt eigið lag. Unglingsárin eru svo mótandi í lífi manneskjunnar, við höfum þörf fyrir útrás þegar það kemur að tilfinningum okkar án þess að finna fyrir skömm samfélagsins. Við erum framtíðin, við sköpum nýja normið,“ segir Haukur.

Stefna á útrás

„Við stefnum á að verða heimsfræg og erum líklega á leið í Evróputúr. Við bjóðum líka fólki að taka þátt í verkinu með okkur, svo þetta er góð leið til að eignast vini,“ segir Una.

„Það eru hrein forréttindi að fá að vera í þessu verki,“ segir Karólína.

Næsta sýning á Teenage Songbook of Love and Sex er 22. janúar í Tjarnarbiói en fleiri sýningar verða svo í febrúar. Miða er hægt að nálgast á tix.is steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Guðstaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson, hlynur@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Svava O'Brien svava@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Arnar Magnússon arnar@frettabladid.is, Jóhann Waage johannwaage@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ruth Bergsdóttir ruth@frettabladid.is. FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is RÁÐAUGLÝSINGAR/FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

A Member of
The Linde Group

AGA

Linde

AGA verður Linde.

Tvö öflug gasfyrirtæki undir
einu nafni.

Eftir meira en hundrað ára nýsköpun erum við leiðandi í gasiðnaðinum með sérþekkingu, mikið úrval af vörum, tækni og lausnum. Við höfum verið hluti af Linde í tuttugu ár og nú munum við líka deila sama nafni – ÍSAGA verður Linde.

www.linde-gas.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Torg.ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF
FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR 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

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Vitfiring

Um hátiðirnar dvaldi ég í litlu þorpi í Granadahéraði sem er ekki í frásögur færandi. Nema hvað að daginn fyrir gamlársdag heldur aldradur maður í göngutúr og síðan þá hefur ekkert til hans spurst. Slóst ég í hóp leitarmanna sem örkuðu um akra og fjöll en allt án árangurs.

Eftir eina leitina fór ég á krá þar sem þorpshjartað slær og varð óþægilega var við þrúgandi andrúmsloftið. Hvar er maðurinn? Ólöglegur innflytjandi hefur ekið yfir hann og komið líkinu fyrir kattarnef, sagði einn. Annar benti á að hann væri sá þriðji á fimmtán árum sem hverfur og bætti þeirri spurningu við hvort í þorpinu fyndist sækópati sem gerði sér það að leik að myrða gamla menn. Þá liggur náttúrulega beinast við að horfa í kringum sig og spyrja: hvar getur það verið? Þá er ekki langt í innlegg eins og þetta: Heyrðu, hann Juan hefur nú alltaf verið svolítið undarlegur, hann býður til dæmis aldrei góðan daginn. Eftir það finnst ýmsum óskemmtilegt að mæta hinum undarlega Juan þegar rökkva tekur. Þriðji benti á að villisvín ráðast á allt sem kvíkt er að næturlagi.

Sjaldan hef ég orðið jafn áþreifanlega var við brjálæðið sem fylgir því að hafa ekki svör við áleitnum spurningum. Þrúgandi óvissa veldur örvinglan þar til ósedjandi hugurinn stekkur á jafnvel villtustu ágiskanir eins og skipbrotismaður sem gripur í hverja þá fljótanda fjöl sem hann finnur. Vitfiring er að vita ekki. Því segi ég, guði sé lof fyrir góða blaðamenn, rannsakendur, vísindafolk og þeirra sem leita sannleikans. Vitneskja er beinlínis spurning um sálarheill.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO



- GERÐU GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ -



JANÚÁR ÚTSALA

í verslunum Svefn & heilsu

10-50%
afsláttur af
völdum vörum

25%
afsláttur af
mjúkvöru

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

Svefn & heilsa



Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is

UMBODSADILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Lúxus húsgögn, Egilsstaðir

