FRÉTTABLAÐIÐ

32. TÖLUBLAÐ 20. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 7. FEBRÚAR 2020

Skuldbinda sig til að nýta plastúrgang

Tíu stór fyrirtæki munu í dag skuldbinda sig til að endurvinna á Íslandi allt plast sem fellur til í þeirra starfsemi í stað þess að senda það erlendis. Framleidd eru umhverfisvæn bretti úr plastinu.

UMHVERFISMÁL Tíu íslensk fyrirtæki munu skuldbinda sig til að endurvinna á Íslandi allt plast sem fellur til hjá þeim. Er þetta hluti af verkefninu Þjóðþrif á vegum endurvinnslufyrirtækisins Pure North Recycling í Hveragerði. Samningur þess efnis verður undirritaður í dag.

Áætlað er að alls falli til 20 þúsund tonn af plasti á ári á Íslandi. Pure North Recycling tekur enn ekki við heimilisplasti en síðustu ár hefur fyrirtækið tekið við allt að tvö þúsund tonnum af heyrúlluplasti á ári. Síðasta haust hætti Sorpa að senda heimilisplast til brennslu, er það nú endurunnið í Svíþjóð.

Samkvæmt niðurstöðum lífsferlisgreiningar sem ReSource International gerði á vinnsluaðferðum fyrirtækisins kemur fram að endurvinnslan hjá Pure North Recycling sé mun umhverfisvænni heldur en endurvinnsla á plasti í Evrópu og Asíu.

Fyrirtækið tekur til sín um tvö þúsund tonn af plasti á ári. „Við notum jarðvarma til að þurrka plastið þegar það er búið að tæta það niður og affallið til að þrífa það. Það eru engin kemísk efni eins og víða staðar annars staðar. „Plastpalletturnar sem við framleiðum er umhverfisvænasta plast í heimi. Í raun væri umhverfisvænna að flytja plastið til Íslands í endurvinnslu og flytja það aftur út en að endurvinna það annars staðar,“ segir Áslaug Hulda Jónsdóttir hjá Pure North Recycling.

> **Plastpalletturnar sem við framleiðum er umhverfisvænasta plast í heimi. Í raun væri umhverfisvænna að flytja plastið til Íslands í endurvinnslu og flytja það aftur út en að endurvinna það annarstaðar.**
>
> Áslaug Hulda Jónsdóttir hjá Pure North Recycling

Ari Edwald, forstjóri MS, segir verkefnið í takt við stefnu Mjólkursamsölunnar um að fullnýta hráefni og það sem fellur til við framleiðslu. „Sem dæmi má nefna að plast utan um bragðefni fer núna í endurvinnslu hjá Pure North og öðlast nýtt líf í öðru hlutverki. Fyrir okkur eru umbúðir eftir notkun hráefni en ekki rusl,“ segir Ari. „Það er hægt að framleiða nytjahluti, sem í dag eru fluttir inn, úr nánast öllum þeim plastumbúðum sem eru utan um okkar vörur.“ **– ab / sjá síðu 4**

Óskarinn á sunnudag

LÍFIÐ Eins og kunnugt er mun afhending Óskarsverðlaunanna fara fram í Los Angeles á vesturströnd Bandaríkjanna á sunnudag.

Að þessu sinni hefur athöfnin sérstaka þýðingu hér á landi því meðal tilnefndra er Hildur Guðnadóttir tónskáld sem tilefnd er fyrir tónlist sína í kvikmyndinni um Jókerinn, en fyrir tónlistina í myndinni hefur hún þegar hlotið BAFTA-verðlaunin og Golden Globe. Það er því með nokkurri eftirvæntingu sem úrslitanna á sunnudag er beðið.

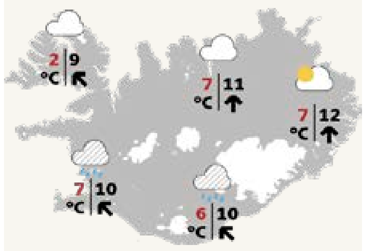
En það kennir ýmissa annarra grasa á hátíðinni. Fjölmörg verðlaun verða veitt að vanda og tilnefningarnar eru margvíslegar. Deila má um þær í aðdraganda verðlaunanna og sýnist sitt hverjum.

Í blaði dagsins er samantekt tilnefninganna og sérfræðingar Fréttablaðsins, þau Kolbrún Bergþórsdóttir og Þórarinn Þórarinsson láta álit sitt í ljós um hver þeim þykir sigurstranglegust í helstu flokkum.

Það þykir sæta nokkrum tíðindum að ekki var teljandi ágreiningur á milli þeirra um niðurstöðuna. **/ sjá síðu 24**

Setning Vetrarhátíðar fór fram við Hallgrímskirkju í gærkvöld. Verkinu Sálumessa jöklanna eftir Heimi Frey Hlöðversson, var varpað á kirkjuna og verður það gert á meðan á hátíðinni stendur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Veður



Vaxandi suðaustanátt í dag og rigning með köflum, 15-23 á Suður- og Vesturlandi síðdegis. Suðaustan 8-15 norðanlands og þurrt að kalla. Hiti 5 til 10 stig. SJÁ SÍÐU 16

Frá baráttufundi Eflingar í vikunni.

Efling finnur fyrir stuðningi

KJARAMÁL „Þetta var ótrúlegur og merkilegur dagur. Við fórum af stað í fimm hópum og heimsóttum fjölmarga vinnustaði. Við urðum ekki vör við nein verkfallsbrot eða neinn ásetning um slíkt. Þvert á móti var fólk að vanda sig ótrúlega mikið og búið að útfæra allt skipulag samkvæmt okkar fyrirmælum,“ segir Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar.

Félagsmenn Eflingar hjá Reykjavíkurborg fóru í sólarhringsverkfall í gær. Mestu áhrifin voru á leikskólum borgarinnar en einnig var skert þjónusta á velferðarsviði og í sorphirðu.

„Það sem var líka merkilegt var þessi stórkostlegi stuðningur. Á fyrsta leikskólanum var tekið á móti okkur með faðmlögum. Á sumum stöðum voru okkur gefnar smákökur og alls staðar kveðjur um stuðning og samstöðu og miklar og innilegar óskir um það að við myndum ná algjörum árangri í okkar baráttu.“

Fundað verður í deilunni í dag en næsta verkfall brestur á eftir hádegi á þriðjudag. „Við búumst ekki við að það komi neitt nýtt fram þar en við vitum samt aldrei hvað gerist. Mér heyrðist samt á orðum borgarstjóra að hann væri því miður enn þá algjörlega blindur á það sem væri í gangi,“ segir Sólveig Anna.

Var hún þar að vísa í ummæli borgarstjóra í fréttum RÚV í gær þar sem hann sagði að erfitt yrði að ganga að kröfum Eflingar því þær gangi út á hækkun lægstu launa auk talsverðrar viðbótar. Aldrei yrði sátt um það gagnvart öðrum viðsemjendum borgarinnar. **– sar**

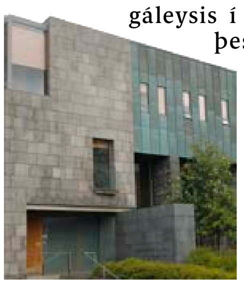
Tjaran skoluð af bílunum

Það var upplagt að nota hlýindakaflann í veðráttunni til að þrífa tjörubaðaða bíla eins og þessir tveir ökumenn gerðu í Reykjavík seinni hluta dags í gær . Búist er við áþekku veðri í dag og var í gær, með áframhaldandi hlýju veðri. Búast má svo við að heldur fari að kólna á laugardag og sunnudag, með saltbornum götum ef að líkum lætur. Það má því fastlega reikna með að tilefni verði til að endurtaka tjöruþvottinn fljótlega. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fá úrlausn um ásetningsstig

DÓMSMÁL Hæstiréttur mun fjalla um mörk ásetnings og gáleysis og ákvörðun refsingar í máli Vigfúsar Ólafssonar sem sakfelldur var fyrir brennu og manndráp af ásetningi í Landsrétti í fyrra. Maðurinn hafði verið sýknaður af ásetningsbroti í héraði en sakfelldur fyrir manndráp af gáleysi. Hann játaði að hafa lagt eld að pitsukassa í timburhúsi vitandi af karlmanni og konu sem sváfu á efri hæð hússins. Þau létust bæði í brunanum.

Í ákvörðun Hæstaréttar segir að úrlausn um mörk ásetnings og gáleysis í málum af þessum toga geti haft almenna þýðingu og samþykkti rétturinn því beiðni mannsins. **– aá**



Eineltisteymi í Vesturbyggð komst að þeirri niðurstöðu að kennarar hefðu verið lagðir í einelti. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Óska eftir íbúafundi

Foreldrar í Vesturbyggð eru ósáttir við upplýsingaskort um eineltismál sem kom upp innan Patreksskóla og varð til þess að tveir starfsmenn sögðu upp.

VESTFIRÐIR Foreldrar í Vesturbyggð krefjast þess að haldinn verði íbúafundur vegna skorts á upplýsingum varðandi eineltismál sem kom upp innan Patreksskóla og Fréttablaðið greindi frá í byrjun vikunnar.

Niðurstaða eineltisteymis sveitarfélagsins var að bæjarstjórnarfulltrúi meirihlutans, María Ósk Óskarsdóttir, hefði lagt einn kennara skólans í einelti. Afleiðingarnar voru þær að kennarinn hrökklaðist úr starfi og hyggst viðkomandi leita réttar síns vegna málsins.

Þá greindi Fréttablaðið frá því að leiðbeinandi hjá skólanum hefði einnig látið af störfum vegna meints eineltis Maríu Óskar. Í kjölfar fréttaflutningsins sendi María Ósk frá sér yfirlýsingu þar sem hún tilkynnti að hún hefði óskað eftir að fara í tímabundið leyfi frá störfum sínum sem bæjarstjórnarfulltrúi.

Halldór Traustason, varabæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins og foreldri nemenda við skólann, segir að krafa margra foreldra sé sú að haldinn verði íbúafundur vegna málsins.

> **Þá getur það ekki verið eðlilegt að trúnaðarmaður starfsfólks innan skólans sé eiginkona skólastjórans.**
>
> Halldór Traustason

„Maður hefur heyrt af vandræðum innan skólans í nokkurn tíma og það veldur fólki auðvitað áhyggjum. Í kjölfarið á fréttaflutningnum hefði maður búist við því að foreldrar fengju einhvers konar yfirlýsingu frá skóla- eða bæjaryfirvöldum vegna málsins eða frekari upplýsingar en þaðan heyrist ekkert,“ segir Halldór.

Hann skrifaði opið bréf til bæjar- og skólayfirvalda á Facebook-síðu sína þar sem hann spurði ágengra spurninga um meðferð málsins. Meðal annars hvers vegna stjórnendur hafi ekki brugðist við fjölmörgum kvörtunum um málið og hvort að eðlilegt geti talist að María Ósk hafi verið hækkuð í tign eftir brotthvarf kennarans og fengið stöðu viðkomandi sem umsjónarkennari bekkjar.

„Þá getur það ekki verið eðlilegt að trúnaðarmaður starfsfólks innan skólans sé eiginkona skólastjórans. Það er margt sem virðist þurfa að laga innan skólans og maður finnur vel að foreldrar í bænum hafa miklar áhyggjur af stöðu mála og vilja fá frekari upplýsingar,“ segir Halldór.

Gústaf Gústafsson, skólastjóri Patreksskóla, vildi ekki tjá sig um málið þegar eftir því var leitað. Í kjölfar fyrirspurnar Fréttablaðsins birtist ítarleg yfirlýsing um málið á vef Vesturbyggðar í fyrradag.

Í yfirlýsingunni er farið yfir verkferla sveitarfélagsins þegar upp koma eineltismál og ástæður þess að bæjarfélagið hefði ekki veitt neinar upplýsingar um málið til bæjarbúa. **arib@frettabladid.is**

*Samkvæmt wltp staðli.
Kynntu þér þína drægni á opel.is

Opel á Íslandi
Reykjavík | Krókhálsi 9
Reykjanesbæ | Njarðarbraut 9

Opnunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bílabúð Benna

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 **Eins dags gamalt barn greinist með kórónaveiruna** Búið er að staðfesta kórónaveirusmit í eins dags gömlu barni.

2 **Beiðni um Samherja skýrslu samþykkt: „Við hvað eru þeir hræddir?“** Beiðni um samanburðarskýrslu á greiðslum Samherja fyrir veiðirétt í Namibíu og á Íslandi var samþykkt á Alþingi í dag.

3 **Lýsa morði, einelti og fitufordómum í barnamyndinni Köflótta Ninjan** Þórunn Edda Björgvinsdóttir segir að kvikmyndin Köflótta ninjan sé ekki við hæfi barna og hvetur foreldra til þess að kynna sér innihald myndarinnar fyrir sýningu.

4 **Virk sprengja á Akranesi: „Ég handfjatlaði þessa sprengju mjög oft“** Landhelgisgæslan hefur staðfest að sprengjan úr El Grillo, sem hefur verið til sýnis á Byggðasafninu í Görðum á Akranesi í 40 ár, hafi verið virk.

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

Hagnaður og arðsemi Landsbankans dragast saman

VIÐSKIPTI Hagnaður Landsbankans nam 18,2 milljörðum króna eftir skatta í fyrra borið saman við 19,3 milljarða króna hagnað á árinu 2018, samkvæmt ársuppgjöri bankans sem birt var í gær. Arðsemi eigin fjár eftir skatta var 7,5 prósent á síðasta árið samanborið við 8,2 prósenta arðsemi árið áður.

Hreinar vaxtatekjur Landsbankans námu 39,7 milljörðum króna í fyrra en þær voru 40,8 milljarðar króna árið 2018. Hreinar þjónustutekjur voru 8,2 milljarðar í fyrra og stóðu í stað á milli ára. Aðrar rekstrartekjur námu 8,5 milljörðum á síðasta ári samanborið við 3,6 milljarða á árinu 2018 sem er 136 prósent aukning á milli ára.

Bankinn leggur til 9,5 milljarða arð.

Bankaráð mun leggja til við aðalfund þann 27. mars næstkomandi að greiddur verði arður til hluthafa, ríkisins, sem nemur 0,40 krónum á hlut eða samtals 9,5 milljörðum króna, eftir því sem fram kemur í afkomutilkynningu bankans. Það er 52 prósent af hagnaði síðasta árs.

„Landsbankinn hefur verið í sókn sem endurspeglast í aukinni ánægju viðskiptavina og sterkri markaðsstöðu, ásamt traustum og stöðugum rekstri,“ segir Lilja Björk Einarsdóttir bankastjóri í tilkynningunni. **– kij**

Munu breyta affalli í auðlind

Endurvinnslufyrirtækið Pure North Recycling hefur nýlega sexfaldað framleiðslugetu sína. Vill fyrirtækið að Ísland verði í forystu í endurvinnslumálum. Árlega falla til 20 þúsund tonn af plasti hérlendis.

UMHVERFISMÁL Stjórnendur fyrirtækjanna Marels, Mjólkursamsölunnar, Bláa lónsins, Brims, CCEP, Eimskips, Krónunnar, Lýsis, BM Vallár og Össurar munu undirrita samning um Þjóðþrif í dag í samstarfi við Pure North Recycling. Verða fyrirtækin þá skuldbundin því að endurvinna allt plast hér á landi í stað urðunar eða endurvinnslu erlendis.

Pure North Recycling í Hveragerði tekur til sín um tvö þúsund tonn af plasti af þeim 20 þúsund tonnum sem falla til hér á landi á ári. Enn sem komið er tekur fyrirtækið ekki við heimilisplasti, en hefur tekið við megninu af öllu heyrúlluplasti sem til fellur.

„Við notum jarðvarma til að þurrka plastið þegar það er búið að tæta það niður og affallið til að þrífa það. Það eru engin kemísk efni eins og víða staðar annars staðar,“ segir Áslaug Hulda Jónsdóttir hjá Pure North Recycling. „Plastpalletturnar sem við framleiðum er umhverfisvænasta plast í heimi. Í raun væri umhverfisvænna að flytja plastið til Íslands í endurvinnslu og flytja það aftur út en að endurvinna það annars staðar.“

Plastið sem er endurunnið er svo selt aftur, eitthvað af því er notað til framleiðslu hér á landi en mest er flutt út. Áslaug segir að vonir séu bundnar við að selja sem mest af því til innlendra framleiðenda.

„Þannig náum við að draga úr óþarfa flutningi á milli landa og loka hringrásinni. Ísland á að vera í forystu í þessum málum.“

Endurvinnslufyrirtækið hóf plastendurvinnslu árið 2015 og er það eina fyrirtækið hér á landi sem endurvinnur plast að fullu. Hefur það nýlega sexfaldað framleiðslugetu sína. Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa lónsins, segir sitt fyrirtæki vel kunnugt því að breyta því í auðlind sem fellur frá.

„Við leggjum mikla áherslu á að draga úr losun gróðurhúsaáhrifa, kolefnisjöfnun í rekstri og sjálfbærni á öllum sviðum. Einnig að draga úr plastnotkun og auka endurvinnslu þess sem þó fellur til,“ segir Grímur. „Plast er ekki rusl heldur auðlind sem mikilvægt er að endurnýta með sjálfbærum hætti í þágu náttúrunnar. Við erum mjög ánægð með að vera þátttakendur í þessu metnaðarfulla verkefni Pure North hvað varðar úrvinnslu plasts hér á landi.“

Plast þarf að þrífa vel fyrir endurvinnslu og notaður er jarðvarmi til að þurrka plastið þegar það hefur verið tætt.

> **Plast er ekki rusl heldur auðlind sem mikilvægt er að endurnýta með sjálfbærum hætti í þágu náttúrunnar.**
>
> Grímur Sæmundsen, forstjóri Bláa lónsins

Vilhelm Már Þorsteinsson, forstjóri Eimskips, segir að markmið Eimskips sé að minnka kolefnissporið á flutta einingu um 40 prósent til ársins 2030. „Umhverfismálin eru stór hluti af okkar daglegu störfum og við tökum tillit til þeirra í allri okkar ákvörðunartöku enda mikilvægt að við, sem stórt fyrirtæki á Íslandi, séum til fyrirmyndar þegar kemur að þessum málum.“

arib@frettabladid.is

Segja 737 MAX fljúga bráðlega

SAMGÖNGUR Flugmálayfirvöld í Bandaríkjunum búast við að nú sé tekið að styttast í að Boeing 737 MAX vélum verði leyft að fljúga á ný.

Erlendir fjölmiðlar vestra skýrðu frá því í gær að þess verði ekki langt að bíða að öryggiskröfur til vélanna verði uppfylltar og hægt verði að taka þær í notkun í framhaldinu. Voru nokkrar vikur nefndar í því sambandi.

Flug véla þessarar gerðar hefur verið bannað um allan heim frá því upp komu öryggisgallar í marsmánuði á síðasta ári í framhaldi tveggja mannskæðra flugslysa. Hefur flugbannið valdið vandræðum flugfélaga um allan heim sem höfðu eða ætluðu að hafa þær í sinni þjónustu.

Í kjölfar þessara frétta hækkaði gengi félagsins í Kauphöllinni í New York umtalsvert í gær. **– jþ**

Nánast öll stóru málin ófrágengin

KJARAMÁL Atkvæðagreiðslur um verkfallsboðun aðildarfélaga BSRB hafa verið boðaðar 17. -19. febrúar næstkomandi. Þetta var samþykkt á fundi samningseininga BSRB í gær og eru viðræður við ríki, sveitarfélög og Reykjavíkurborg undir.

„Það er að nálgast árið sem við höfum verið án kjarasamninga. Við vissum að við værum með kröfur um stórar kerfisbreytingar sem tækju tíma og höfum þess vegna sýnt mjög ríka þolinmæði,“ segir Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB.

Hins vegar hafi það verið skýrt að kæmist ekki alvöru gangur í viðræður strax eftir áramót yrði farið að undirbúa aðgerðir.

„Við erum búin að ræða um allar okkar kröfur en það eru samt mörg stór mál ófrágengin og raunar öll þessi stærstu fyrir utan styttingu vinnuvikunnar í dagvinnu. Þannig að það var ekkert annað eftir og fólk er mjög skýrt um það að það er hingað og ekki lengra.“

Sonja Ýr á fundinum í síðustu viku.

Sonja segir að það hafi legið fyrir í nokkurn tíma að baklandið teldi að grípa þurfi til aðgerða til að ná kjarasamningum strax eins og fram hafi komið á baráttufundi í síðustu viku.

> **Um 19 þúsund manns starfa undir kjarasamningum BSRB við ríki, sveitarfélög og Reykjavíkurborg.**

Aðspurð segir hún flest aðildarfélög BSRB standa ágætlega að vígi með verkfallssjóði þar sem þau hafi ekki verið í miklum verkföllum.

„Verkfallsrétturinn er hjá hverju félagi fyrir sig. Við erum sammála um grófu línurnar en það á eftir að taka endanlega ákvörðun hjá hverju félagi fyrir sig um tillögurnar sem verða bornar undir félagsmenn.“

Komi til verkfallsaðgerða myndu þær bresta á í mars. „Við erum auðvitað að horfa til þess að það verði gengið frá samningum hratt og vel en ef ekki þá munum við grípa til aðgerða,“ segir Sonja. **– sar**

TAX
FREE
SNYRTIVÖRU
DAGAR
Taxfree*
af öllum snyrtivörum
6.-10. febrúar
*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti
HAGKAUP
Snyrtivara
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.

Gáfu eftir 43 milljónir til Leiguafls

Reykjavíkurborg tapaði 43 milljónum króna vegna riftunar á samningi við Leiguafl um íbúðir á Grensásvegi. Leiguafl greiddi 35 milljónir af 78,5 milljóna kröfu. Samkomulag um niðurstöðuna var bundið trúnaði en honum aflétt á fundi borgarráðs í gær.

REYKJAVÍK Reykjavíkurborg gaf eftir 43,5 milljónir króna vegna riftunar kaupsamnings við félagið Leiguafl slhf. um íbúðir við Grensásveg. Samkomulag þess efnis var samþykkt að tillögu borgarstjóra í borgarráði í desember síðastliðnum, en trúnaði fundarins var létt á fundi ráðsins í gær. Leiguafl fór upphaflega fram á 150 milljónir króna.

Í desember 2018 rifti borgin kaupum á 24 íbúðum við Grensásveg 12 fyrir 785 milljónir sem Skrifstofa eigna og atvinnuþróunar, SEA, gerði við Leiguafl. Riftunin var líkt og samkomulagið bundin trúnaði í tvo mánuði. SEA var lagt niður fyrir einu ári.

Íbúðirnar áttu að vera liður í aukningu á félagslegu húsnæði í Reykjavík. Gert var ráð fyrir að þær yrði tilbúnar vorið 2018. Verkfræðistofan EFLA var fengin til að leggja mat á stöðuna og komst að þeirri niðurstöðu að íbúðirnar yrðu ekki tilbúnar fyrr en meira en ári á eftir áætlun. Var þá tekin ákvörðun um að rifta samningnum.

Leiguafl höfðaði mál á hendur borginni fyrir héraðsdómi og fór fram á greiðslu upp á 150 milljónir króna. Borgin gerði hins vegar kröfu um að kaupsamningsgreiðsla upp á 78,5 milljónir yrði endurgreidd. Með sáttinni mun Leiguafl endurgreiða 35 millljónir króna.

Fréttaskýringaþátturinn Kveikur fjallaði um aðbúnað verkamanna við Grensásveg 12 haustið 2018, var þar sagt að starfsemin væri „skólabókardæmi um ástandið eins og það gerist verst á íslenskum byggingamarkaði“. Hátt í tíu starfsmenn fengu laun undir lágmarkstaxta. Í kjölfarið gaf Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs, það út að í kjölfarið yrði ákvæði um keðjuábyrgð í öllum samningum borgarinnar við verktaka.

Fjallað hefur verið ítarlega um aðbúnað verkamannanna sem unnu við breytingar á húsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Þarna er verið að kaupa ekki neitt fyrir 43 milljónir.

Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Borgarráðsfulltrúar Samfylkingarinnar, Viðreisnar, Pírata og Vinstri grænna, bókuðu á borgarráðsfundinum í desember síðastliðnum að breið samstaða hefði verið um fjölga íbúðum fyrir Félagsbústaði. Vanefndir uppbyggingaraðila hafi orðið til þess að borgin ákvað að rifta samningnum með breiðri samstöðu. „Það er gott að fengist hefur niðurstaða í málið og að tekist hafi að lágmarka skaða og kostnað borgarinnar. Eru borgarlögmanni færðar þakkir fyrir það,“ segir í bókuninni.

Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins, segir meðferð opinberra fjármuna í þessu máli vera óábyrga. „Þarna er verið að kaupa ekki neitt fyrir 43 milljónir,“ segir Eyþór.

arib@frettabladid.is

Donald Trump veifaði forsíðu Washington Post á fundi með fréttamönnum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Donald Trump vígreifur eftir sýknu

BANDARÍKIN Donald Trump Bandaríkjaforseti réðst harkalega að pólitískum andstæðingum sínum í ræðu í gær þar sem hann fagnaði því að öldungadeildin sýknaði hann af ákærum um embættisafglöp.

Hann veifaði forsíðu Washington Post þar sem stóð „Trump sýknaður“ og sagðist viðurkenna að hafa haft rangt við í lífinu en þetta væri niðurstaðan. Atkvæði voru greidd í öldungadeildinni á miðvikudagskvöld að íslenskum tíma. Þar vildu 48 þingmenn sakfella forsetann en 52 sýkna.

Til þess að missa embætti sitt hefðu tveir þriðju öldungadeildarþingmanna þurft að samþykkja sakfellingu. Atkvæði féllu eftir flokkslínum fyrir utan að repúblikaninn Mitt Romney greiddi atkvæði með sakfellingu.

> Atkvæði í öldungadeildinni féllu þannig að 48 þingmenn vildu sakfella Trump en 52 greiddu atkvæði með sýknu hans.

Trump gagnrýndi Romney, sem var forsetaefni Repúblikanaflokksins 2012, harðlega í gær. Romney, sem er mormóni, sagðist hafa kosið eftir sannfæringu sinni og vísaði í eið fyrir guði.

„Mér líkar ekki við fólk sem notar trú sína sem réttlætingu fyrir að gera það sem það veit að er rangt,“ sagði Trump. Var þessum orðum einnig beint að Nancy Pelosi, forseta fulltrúadeildar þingsins. Hún hefur sagt að hún hati Trump ekki og biðji fyrir honum.

Pelosi sagði Trump hins vegar þarna vera farinn að tala um hluti sem hann viti lítið um, trú og bænir.

Jonathan Turley, sérfræðingur í lögum sem hefur gagnrýnt ákæruferlið og repúblikanar ítrekað vitnaði í, var ekki sáttur við viðbrögð Trumps. Hann sagði á Twitter að forsetinn hafi greinilega hlustað á ráðgjafa sína og sleppt því að fara sigurhring. Hins vegar hefði hann ákveðið að fara sigurmaraþon.

Vinsældir Trump hafa haldist nokkuð stöðugar í gegnum ákæruferlið. Í nýjustu mælingu Gallup mælist ánægja með störf hans hins vegar 49 prósent og hefur ekki verið meiri í forsetatíð hans. Þá telja 63 prósent hann standa sig vel í efnahagsmálum. – sar

ILVA

GO CRAZY

Sparaðu

25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

FÖSTUDAG - MÁNUDAGS

DAGANA 7. – 10. FEBRÚAR

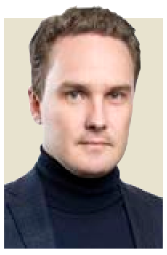
*20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.

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

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Nýtum færið



Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Því verður tæplega haldið fram að það hafi ekki verið búið að vara við þessu. Ný þjóðhagsspá Seðlabankans undirstrikar þá kólnun sem nú á sér stað í hagkerfinu. Eftir fordæmalausa uppsveiflu tókst að tryggja mjúka lendingu en hættan nú er sú að við séum að sigla inn í lengra tímabil stöðnunar en við höfum áður vanist. Hagvaxtarhorfur hafa enn versnað, verðbólga er vel undir markmiði, störfum fer fækkandi og atvinnuleysi eykst, útflutningur dregst saman og atvinnuvegafjárfesting hefur fallið eins og steinn. Þó gert sé ráð fyrir hagvexti í ár – um 0,8 prósent – þá er þetta lýsing á hagkerfi sem er í samdrætti. Ákvörðun um að lækka vexti úr þremur prósentum í 2,75 prósent – þeir hafa nú lækkað um 175 punkta síðan í maí 2019 – var því sjálfgefin og augljóst að meira þarf að koma til.

Stærsta áhyggjuefnið er atvinnuvegafjárfesting. Ný útlán til fyrirtækja drógust saman um fimmtíu prósent í fyrra. Eftir mikinn útlánavöxt árin á undan þá var við því að búast að hann færi minnkandi – en hversu hratt vöxturinn hefur dregist saman á jafn skömmum tíma verður ekki aðeins skýrt með efnahagslægðinni. Vaxtalækkanir Seðlabankans, sem eru einkum hugsaðar til að örva fjárfestingu, hafa ekki skilað sér sem skyldi í bættum lánskjörum og á sama tíma hafa bankarnir hækkað stórlega vaxtaálög sín á útlán til fyrirtækja. Við þær aðstæður, samhliða vaxandi launakostnaði sem er sá mesti sem þekkist í OECD, er ósennilegt að við munum sjá viðsnúning í fjárfestingaáformum fyrirtækja.

Hvað getur ríkið gert? Sterk staða ríkissjóðs og lágir vextir á heimsvísu þýða að aldrei hafa verið betri aðstæður til að ráðast í stórfelldar fjárfestingar í innviðum. Ekki er vanþörf á eftir langt tímabil á árunum eftir fall bankanna þar sem opinberar fjárfestingar sátu á hakanum. Fjármálaráðherra hefur talað fyrir því, sem eina leið til að fjármagna slíkar framkvæmdir, að hefja söluferli á hlutum í Íslandsbanka. Slíkt skref er tímabært en engin ástæða er til að skilyrða auknar innviðaframkvæmdir við það sem nú þegar hefur verið boðað við sölu á bönkunum. Yfir 800 milljarða óskuldsettur gjaldeyrisforði og sú staðreynd að hægt er að sækja sér erlent fjármagn á jafnvel neikvæðum vöxtum þýðir að ríkið stendur frammi fyrir sögulegu tækifæri. Við eigum að nýta það.

Staðan getur hæglega versnað verði ekkert að gert. Engin endastöð er í kröfum um hærri laun en um leið skilur enginn af hverju Ísland er dýrasta land í heimi. Hér fer illa saman hljóð og mynd. Seðlabankastjóri beindi mikilvægri spurningu á fundi efnahags- og viðskiptanefndar í gær þegar hann sagði að þingmenn ættu að huga meira að því hvað þeir geta gert til að bæta framleiðni á Íslandi. Undir þá áskorun má taka. Allir eru sammála því að laun á Íslandi eigi að vera sem hæst. Á sama tíma vilja færri ræða hvernig hægt sé að bæta samkeppnishæfni atvinnulífsins svo hægt sé að auka þá verðmætasköpun sem nauðsynleg er til að standa undir frekari launahækkunum. Breytist það ekki mun Ísland verðleggja sig út af alþjóðlegum mörkuðum með tilheyrandi skertum lífsgæðum og auknu atvinnuleysi.

Engin endastöð er í kröfum um hærri laun en um leið skilur enginn af hverju Ísland er dýrasta land í heimi.

Halldór

Hafið samband á nordanfiskur@nordanfiskur.is eða í síma 430 1700

Norðanfiskur ehf. sérhæfir sig í framleiðslu á úrvals sjávarfangi til veitinga- og stóreldhúsa.

Einnig má finna vörur Norðanfisks í neytendapakkningum í verslunum Bónus um land allt.

norðanfiskur

Frá degi til dags

Sloppurinn

Það vakti athygli þeirra sem fylgdust með málflutningi í Strassborg í fyrradag hversu vel málflutningsskikkja Vilhjálms Vilhjálmssonar fór lögmanninum. Í samanburði við aðra löglærða í salnum, að dómurunum sautján meðtöldum, bar lögmaðurinn af eins og gull af eiri. Pífur og blúndur eru alltaf klæðilegar, ekki síst þegar karlmenn klæðast þeim. Kardinálar í Vatikaninu eru þar gleggsta dæmið. Ef eitthvað mætti finna að skikkjunni væri það helst að hún er svört. Hún hefði notið sín betur í rauðu eða jafnvel purpuralit.

Klappliðin

Það var greip um sig undarleg tilfinning að horfa yfir salinn þarna í Strassborg.Hugrenningatengsl mynduðust við spurningakeppni framhaldsskólanna, Gettu betur, og menn veltu fyrir sér hvort salnum væri skipt milli liða, þeirra sem styðja málstað íslenska ríkisins og hins vegar stuðningsmenn Guðmundar Andra Ástráðssonar, sem játaði ölvunar- og vímuefnaakstursbrot sín fúslega frammi fyrir héraðsdómara í Reykjavík og Landsréttardómurum í Kópavogi og er nú kominn með málið sitt til Strassborgar, öðru sinni.
Það sem var öðru vísi í Strassborg var að það voru ekki hraðaspurningar, en flest annað var líkt. Nema það var ekki klappað fyrir liðunum, sem er synd.

Góð þjónusta í Hafnarfirði

Ágúst Bjarni Garðarsson
formaður bæjarráðs í Hafnarfirði

Gallup framkvæmir árlega þjónustukönnun meðal tuttugu stærstu sveitarfélaga landsins og á fundi bæjarráðs í Hafnarfirði nú í lok janúar var farið yfir niðurstöður síðasta árs. Óhætt er að segja að niðurstöðurnar séu gleðilegar fyrir okkur, en ánægja með þjónustu við barnafjölskyldur, þjónustu leikskóla og þjónustu við fatlað fólk hefur ekki mælst hærri frá upphafi mælinga. Aðrir þættir ná einnig hæsta gildi og eru níu af hverjum tíu íbúum ánægðir með bæinn sinn.

Við höfum talað mikið fyrir aukinni áherslu á barnafjölskyldur í Hafnarfirði og höfum sýnt það í verki með mjög afgerandi hætti í formi verkefna og aðgerða sem innleidd hafa verið undanfarið ár. Markvisst höfum við t.a.m. bætt aðstæður og lækkað álögur á barnafjölskyldur með því að stórauka systkinaafslætti á leikskólagjöldum, innleiða nýja á skólamáltíðir grunnskólabarna, hætt gjaldtöku á ungmenni í sund, byggt skynsamlega upp íþróttamannvirki og hækkað frístundastyrki svo fátt eitt sé nefnt. Rík áhersla hefur jafnframt verið á fjölgun félagslegs húsnæðis og byggingu búsetukjarna fyrir fatlað fólk. Öflugt og traust atvinnulíf er hverju samfélagi mikilvægt og árið 2018 steig núverandi meirihluti stórt skref þegar tekin var ákvörðun um að lækka álagningastuðul fasteignaskatts á atvinnuhúsnæði úr 1,57% í 1,40%. Var það liður í því að létta undir með atvinnulífinu hér í bæ og skapa því aðlaðandi og traust umhverfi.

Líkt og sjá má hefur rík áhersla hefur verið lögð á innleiða og framkvæma í öllum málaflokkum og virðist það skila sér beint í mælingar. Það á bæði við um þá sem nýta sér þjónustuna og þeirra sem leggja mat á hana út frá tilfinningu og umtali í bæjarfélaginu. Þessar niðurstöður þjónustukönnunar Gallup gefa okkur því nokkuð góða mynd af ánægju íbúa og eru um leið mikilvæg hvatning til okkar um að gera enn betur á næstu misserum og árum. Það er gott að búa og starfa í Hafnarfirði.

Það er gott að búa og starfa í Hafnarfirði.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir RITSTJÓRAR: Davíð Stefánsson david@frettabladid.is, Jón Þórisson jon@frettabladid.is,
MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is FRÉTTABLAÐIÐ.IS: Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir bjork@frettabladid.is MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is
LJÓSMYNDIR: Anton Brink anton@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Finnska leiðin - sauna og sveigjanleiki

Í DAG

Þorbjörg Sigríður Gunnarsdóttir

Alla morgna er haf bíla á ferð um höfuðborgarsvæðið til að koma börnum í leikskóla og skóla áður en foreldrar fara til vinnu. Alla daga hefst sami öldugangurinn og ölduniðurinn í lok vinnudags. Án þess að ætla að teikna upp mynd af langleiðinlegustu konu í heimi þá var ég mjög mikið að hugsa um Norðurlöndin í bílnum í gær eftir vinnu, þegar ég var á leið að sækja dóttur mína á fótboltaæfingu.

„Við erum 15 árum á eftir Norðurlöndunum“ er yfirleitt niðurstaðan þegar opinberir aðilar rýna einhverja stöðu eða stefnu. Verandi þessu yfirleitt sammála hef ég verið í hlutverki biluðu plötunnar á fundum með því að spyrja alltaf sömu spurningar þegar eitthvert álitaefni eða vandamál er til umræðu. „Hvernig er þetta leyst á hinum Norðurlöndunum?“ (Hér hjálpar að þessi spurning hljómar alltaf gríðarlega faglega. Þegar spurningin smellpassar kannski ekki við efnið þá getur fundarmaður samt staðið beinn í baki á fundi því umræða um Norðurlöndin þykir nefnilega alltaf vönduð.) Svarið við því hvernig einhver systurþjóðanna á Norðurlöndunum hefur tæklað eitthvert mál hentar okkur yfirleitt líka alveg glimrandi vel. Í umferðinni í gær hugsaði ég einmitt að varðandi samgöngur og borgarskipulag erum við einhverjum árum á eftir bræðrum okkar og systrum á Norðurlöndum. Fyrir vikið finnst mér ég líka verja árum í bílnum. Við virðumst líka vinna lengri vinnudag án þess þó að framleiðni sé meiri. Bak við þá staðreynd er einhver sannleikur sem við erum ekki búin að meðtaka. Ég er ekki viss um að eina svarið sé styttri vinnuvika talin í fjölda klukkustunda þegar stefnan er að festa fólk á vinnustaðnum. Kannski er svarið frekar að gefa fólki einfaldlega meiri vinnufrið með svigrúmi til að vinna að heiman. Auðvitað krefjast mörg störf fastrar viðveru öllum stundum en alls ekki öll. Sennilega fer þeim fækkandi störfunum þar sem viðveran er nauðsynleg alla daga frá 9-5.

Finnar eiga svarið

Í Finnlandi er takturinn annar og það er opinber stefna að hvetja þá sem geta unnið heima til að gera það. Eftir einhver ár þegar starfshópur verður settur á laggirnar til að rýna hvers vegna framleiðni er ekki meiri á Íslandi, hvers vegna starfsfólk kvartar undan álagi og hvernig megi gefa fjölskyldufólki séns á að mæta kröfum vinnu og veruleika barnanna, þá kemur kannski fram skýrsla sem boðar finnsku leiðina. Upp úr 1990 fór stefnan um sveigjanlegan vinnutíma að ryðja sér til rúms í Finnlandi og er núna hluti af þeirra vinnukúltúr. Í ár boða Finnar lög sem eiga að taka þessa hugmyndafræði enn lengra, með því að veita fólki meira svigrúm um hvenær og hvar það vinnur vinnuna (í þeim störfum þar sem það gengur upp). Finnska ríkisstjórnin er líka að sýna stórleik með því að leggja til 7 mánaða rétt hvors foreldris um sig til fæðingarorlofs. Finnarnir eru meira en bara sauna, Finnar virðast skilja lífsins takt.

Kannski er svarið frekar að gefa fólki einfaldlega meiri vinnufrið með svigrúmi til að vinna að heiman.

Á höfuðborgarsvæðinu myndi finnska leiðin þýða að við þyrftum ekki öll að fljóta um í bílahafinu á sama tíma á morgnana. Þessi pólitíska stefna myndi hafa jákvæð áhrif á umferð og draga úr mengun því færri bílar væru á ferðinni. Þessi stefna myndi sömuleiðis gera að verkum að það þyrfti ekki að rífast um hvort börn fari hálftíma fyrr eða seinna í leikskólann því foreldrar hefðu eitthvert dagskrárvald sjálfir. Foreldrar lítilla barna gætu veitt þeim rólega byrjun á deginum. Þessi stefna myndi þannig draga úr stöðugu samviskubiti foreldra. Jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs yrði betur náð. Þessi stefna hefur sýnt sig leiða til færri veikindadaga, því fólk treystir sér oft til að vinna heima þó það hafi ekki heilsu til að vera innan um aðra. Finnska leiðin gæti líka stuðlað að því að jafna leikinn milli borgar og landsbyggðar því staðsetning vinnustaðarins væri ekki lengur mikilvægari en hæfileikar starfsfólks, sem í mörgum störfum getur verið staðsett hvar sem er. Finnar hafa áralanga reynslu af þessum sveigjanleika og rannsóknir sýna að þessi slaki eykur framleiðni, ánægju og sköpunargáfu. Niðurstaðan er því ekki bara að starfsfólk sé ánægðara. Vinnustaðir fá meira frá starfsfólki með því að veita því svigrúm. Seðlabankastjóri hefur talað fyrir því að sveigjanleiki í hagkerfinu og á vinnumarkaði séu mikilvægir þættir til að örva hagvöxt og að fyrsta skrefið sé að horfa til framleiðni í kjaraviðræðum. Getur verið að við séum ekki að horfa í rétta átt þegar við ræðum aðallega um lengd vinnuvikunnar og fjölda vinnustunda á vinnustað? Finnarnir hafa svarað þessari spurningu og svarið felst í því að gefa fólki svigrúm til að vinna vinnuna sína.

Nýtt upphaf

Michael Nevin
breski sendiherrann

Bretland gekk út úr Evrópusambandinu 31. janúar síðastliðinn. Árið 2020 verður ár aðlögunartímabils þar sem núverandi samningar Bretlands og ESB munu áfram gilda. Það á einnig við um Ísland, og verða því engar áþreifanlegar breytingar fyrir íslenska og breska ríkisborgara eða fyrirtæki til ársloka.

Útgöngudagurinn 31. janúar markar þó nýjan kafla í sögu Bretlands.

Við höfum ákvörðunarvald yfir eigin framtíð og styrkjum samstarf við gamla bandamenn og ný vinaríki um heim allan. Við horfum fram veginn full sjálfstrausts.

Helstu styrkleikar Bretlands eru enn til staðar. Við erum fimmta stærsta hagkerfi heims. Breski markaðurinn er heillandi nú þegar, jafnvel áður en við ryðjum brautina og sköpum ný viðskipta- og fjárfestingatækifæri á alþjóðavísu.

Iðnaðar- og nýsköpunarstefna Bretlands og aukin fjárfesting í rannsóknum leiðir hagkerfi okkar inn í framtíðina. Við erum leiðandi afl þegar kemur að nýjum tækifærum í gervigreind, líftækni og grænu hagkerfi. Breski fjármálamarkaðurinn stuðlar að nýsköpun, og er Bretland ein af fjármálamiðstöðvum heims. Breskir háskólar eru meðal þeirra 10 bestu í heimi.

Við erum nú þegar helsti áfangastaður fjárfestingar í Evrópu. Nú þegar við höfum frjálsar hendur til að móta eigin fríverslunarstefnu munum við berjast fyrir fríverslun á heimsvísu. Þegar við náum nýjum samningum við þau ríki sem vaxa hvað hraðast mun Bretland verða brú út í hinn stóra heim m.a. fyrir íslensk fyrirtæki.

Fyrir lok þessa árs, mun stækkun á utanríkisþjónustu okkar gera bresku utanríkisþjónustuna þá stærstu í Evrópu, og þá þriðju stærstu í heiminum, á eftir Bandaríkjunum og Kína. Við munum halda áfram að stuðla að útbreiðslu lýðræðis, réttarríkisins, friðar og öryggis, með leiðandi þátttöku í alþjóðastofnunum á borð við Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna, Atlantshafsbandalagið Alþjóðaviðskiptastofnuninni, og Evrópustofnanir á borð við Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu.

Við munum nýta tækifærið til að tryggja enn nánara samband við Ísland, eins og kom fram á fundi mínum með Guðlaugi Þór Þórðarsyni utanríkisráðherra, 3. febrúar síðastliðinn. Margþætt samband byggir ekki einungis á viðskiptum heldur einnig samstarfi í sjávarútvegi, nýsköpun og alþjóðamálum.

Í gegnum allt útgönguferlið úr ESB, höfum við átt gott samstarf við Ísland og hin EFTA-ríkin. Það skiptir mestu máli að við höfum náð samningum sem tryggja að Bretar búsettir á Íslandi og Íslendingar búsettir í Bretlandi fyrir 31. desember 2020 geta haldið áfram að búa þar, vinna og stunda nám. Íslendingar verða áfram velkomnir til Bretlands, hvort sem það er í stuttar heimsóknir eða viðskiptaferðir, eða til að stunda nám.

Og við munum áfram vera tryggur bandamaður í Evrópu, og horfa til sameiginlegrar sögu, hagsmuna og gilda. Við viljum að framtíðarsamband okkar við ESB sé byggt á vingjarnlegu samstarfi tveggja fullvalda jafningja til að tryggja hagsæld allra ríkisborgaranna. Við viljum tryggja samning við ESB svipaðan þeim sem Kanada og ESB hafa samþykkt, sem nær yfir fríverslun og afnemur tolla og kvóta. Að auki munum við halda áfram að vinna að alþjóðlegum málefnum í samstarfi við vini okkar í Evrópu, eins og utanríkis- og öryggismálum og baráttunni gegn loftslagsbreytingum.

Þar sem ríkin tvö leggja áherslu á mikilvægi fríverslunar, geta Bretar og Íslendingar ákvarðað nýtt samband þar sem viðskipta- og fjárfestingasamstarf getur vaxið og dafnað. Saman, með yfirgripsmikla og blómlega rannsóknastarfsemi, mennta- og ferðamannasamstarf (og einstaka ósigra í íþróttum), höldum við inn í nýtt, kraftmikið, tímabil tvíhliða samstarfs.

Jón og Séra Jón í Reykjanesbæ

Bæjarstjórn Reykjanesbæjar tók mál sundfólksins sem neitað var um styrk frá bænum vegna æfingaferðar upp á síðasta fundi. Fordæmi um að bærinn hafi haft sundmann á launum til að auðvelda það að komast á Ólympíuleikana 1988. En ekki núna.

SUND Margrét Þórarinsdóttir, bæjarfulltrúi Miðflokks, bókaði á bæjarstjórnarfundi Reykjanesbæjar að hún hreinlega trúði því ekki að bærinn gæti ekki styrkt þrjú ungmenni sem reyna að komast á Ólympíuleikana um 300 þúsund krónur. „Við eigum frábært íþróttafólk sem er að standa sig mjög vel og við getum verið stolt af þeim og þau eru stolt að bera merki Reykjanesbæjar, sem er þekktur fyrir að vera íþróttabær,“ segir meðal annars í bókun hennar.

Bókun Margrétar kemur í kjölfarið á frétt Fréttablaðsins um ungt sundfólk sem sótti um styrk til að æfa sig til að komast á Ólympíuleikana í Tókíó í sumar. Bærinn sagði nei því þetta væri æfingaferð en ekki keppnisferð. Bærinn setti þó 500 þúsund krónur í körfuboltamót yngri flokka í bænum svo hægt væri að halda glæsilegt og veglegt opnunar- og lokakvöld.

> **Ég er ánægður með að við séum að standa við þær reglur sem við settum. Mér finnst það eðlilegt. Hvar eru mörkin á þessu? Ég væri til í að keppa á Ól eldri. Er bærinn til í að styrkja mig?**
>
> Friðjón Einarsson, bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar

Margrét Ólöf A. Sanders, bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, benti á að Njarðvíkurbær hefði stutt dyggilega við bakið á Eðvarði Þór Eðvarssyni á sínum tíma þegar hann var að ná lágmörkum á Ólympíuleikana í Seúl 1988. „Ég minnist þess að þegar ég var í íþróttaráði Njarðvíkur vorum við að styrkja Eðvarð Þór gríðarlega mikið. Það var ekki bara til keppni. Hann var á fullum launum hjá bænum, ef ég man rétt. Hann fékk mikla styrki hvort sem var til æfinga eða keppni. Líka þjálfarinn hans. Það var alveg til fyrirmyndar.“ Hún spurði líka hvort bæjarbúar ættu að standa saman eins og gert var í tilfelli Eðvars. „Ég sem bæjarbúi spyr hvort við eigum að standa saman eins og gerðist með Eðvarð. Það voru líka fyrirtæki og einstaklingar sem studdu hann. Eigum við pening til að hjálpa?“

Friðjón Einarsson, bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar, benti á að kjörnum fulltrúum bæri að fara eftir reglum. „Við erum ekki að veita styrki í æfingaferðir, þannig eru reglurnar. Það var engin leið að veita þennan styrk.“ Hann bætti svo við að hann sjálfur vildi fara á Ólympíuleika eldri borgara. „Ég er ánægður með að við séum að standa við þær reglur sem við settum. Mér finnst það eðlilegt. Hvar eru mörkin á þessu? Ég væri til í að keppa á Ól eldri. Er bærinn til í að styrkja mig?“ spurði hann.

Friðjón benti einnig á í pontu að styrkveitingar til landsliðsfólks Reykjanesbæjar hefðu verið auknar úr 20 þúsundum í 40 þúsund eftir að Margrét, sem vill að bærinn stofni afrekssjóð, enda dugi 40 þúsund lítið upp í ferðakostnað, hafi tekið dæmi máli sínu til stuðnings. „Það var einstaklingur valinn til að leika með U-18 ára landsliði í körfubolta síðasta sumar, fyrst á EM og svo á NM. Kostnaður viðkomandi var 538.700. Þar sem hann fékk styrk fékk hann tvisvar 20 þúsund og 10 þúsund eða samtals 50 þúsund krónur. Það vantar talsvert til að þetta gangi upp.“

Gunnar Þórarinsson bæjarfulltrúi Frjáls afls benti á að fyrirtæki á svæðinu væru því miður ekki að setja neinn pening í íþróttir og vildi sjá þau gera betur. Þá var komið að Guðbrandi Einarssyni Beinnar leiðar. „Af hverju á að veita sérstaka afreksstyrki frekar en aðra? Hverjir eru afreksmenn? Eru það þeir sem komast í landsliðin. En hin börnin? Ég næ þessu ekki,“ sagði Guðbrandur og yppti öxlum. Hann hélt svo áfram. „Ætlum við bara að hlúa að svokölluðum afreksfólki. Ég vil frekar hugsa um hina og láta þá sitja við sama borð.“

> **Af hverju á að veita sérstaka afreksstyrki frekar en aðra? Hverjir eru afreksmenn? Eru það þeir sem komast í landsliðin. En hin börnin? Ég næ þessu ekki.**
>
> Gunnar Þórarinsson, bæjarfulltrúi Frjáls afls

Már Gunnarsson, ein stærsta íþróttastjarna landsins, er mjög líklegur til árangurs á Ólympíuleikum fatlaðra. Hann sló tíu Íslandsmet á HM fatlaðra í sundi í september en Reykjanesbær vill ekki styrkja hann til að æfa sig erlendis.

Tveir leikir í bann fyrir munnsöfnuð

Sigurður Bragason, þjálfari kvennaliðs ÍBV í handbolta, var í gær úrskurðaður í tveggja leikja bann fyrir óviðeigandi orð sín í garð dómara í leik ÍBV U og Fram U í Grill 66-deildinni. Sigurður var ekki par sáttur við störf dómara leiksins og kallaði þá apaketti.

Sigurður mun afplána tveggja leikja bann fyrir háttsemi sína í leik Eyjaliðsins um síðustu helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HANDBOLTI Aga- og úrskurðarnefnd handboltasambands Íslands, HSÍ, úrskurðaði Sigurð Bragason, þjálfara kvennaliðs ÍBV, í tveggja leikja bann í gær. Sigurður sem var starfsmaður ÍBV U hlaut útilokun með skýrslu vegna grófrar óíþróttamannslegrar hegðunar í leik Fram U og ÍBV U í Grill 66-deildinni um síðustu helgi.

Samkvæmt úrskurði aga- og úrskurðarnefndarinnar mátu dómarar leiksins að brotið hafi fallið undir reglu 8:10 a) í leikreglum HSÍ. Þar kemur meðal annars fram að refsa skuli fyrir grófa óíþróttamannslega hegðun sem dómarar leiksins flokki sem móðgandi eða ógnandi hegðun sem beint er gegn öðrum aðila, svo sem dómara.

Í þessu tilviki snöggreiddist Sigurður í kjölfar ákvörðunar dómara leiksins í lok fyrri hálfleiks og kallaði annan dómara leiksins Ricardo Bernardo Machai Xavier djöfulsins apakött í reiðilestri sínum. ÍBV skilaði greinargerð í málinu þar sem komið var á framfæri athugasemdum félagsins sem og afsökunarbeiðni við dómara leiksins, vegna framgöngu þjálfarans.

Með vísan til orða þjálfarans og háttsemi hans, sem beindist að báðum dómurum leiksins, var Sigurður úrskurðaður í leikbann vegna brots sem að mati nefndarinnar er réttilega heimfært undir reglu 8:10 a). Með tilvísun í 10. gr. reglugerðar HSÍ um agamál er það niðurstaða aganefndar að þjálfarinn er úrskurðaður í tveggja leikja bann. Aganefnd vekur jafnframt athygli á stighækkandi áhrifum leikbanna, skv. 1. mgr. 11. gr. sömu reglugerðar.

Ekkert sértækt ákvæði er í reglum HSÍ sem tekur á orðum eða gjörðum sem fela í sér kynþáttafordóma.

Fyrir brot sem falla undir reglur 8:10 í leikreglum getur aganefnd úrskurðað viðkomandi í leikbann í allt að sex leiki eftir alvarleika brotanna eða tímabundið bann. Miðað við þá refsingu sem Sigurður fékk í þessu máli má álykta að aga- og úrskurðarnefnd áliti orð hans ekki fela í sér kynþáttafordóma heldur fremur sem móðgandi hegðun.

Virðist skipta máli við það mat að hann hafi beint orðum sínum að báðum dómurum leiksins að mati aga- og úrskurðarnefndarinnar en Hekla Ingunn Daðadóttir dæmdi umræddan leik með Ricardo Bernardo Machai Xavier.

Leikreglur HSÍ eru bein þýðing á reglum alþjóða handboltasambandsins, IHF, frá því árið 2016 en þar er ekki kveðið sérstaklega á um hvernig refsa skuli fyrir orð sem fela í sér kynþáttafordóma líkt og gert er í reglum alþjóða knattspyrnusambandsins, FIFA, og kemur fram í reglugerðum KSÍ.

Af þeim sökum hefðu samsvarandi reglur og agaákvæði ekki átt við í þessu máli og sambærilegum málum sem upp hafa komið í íslenskri knattspyrnu og taldar voru falla undir kynþáttafordóma hefði aga- og úrskurðarnefnd HSÍ metið að orð Sigurðar fælu í sér fordóma vegna kynþáttar dómarans.

hjorvaro@frettabladid.is

Reglugerð KSÍ

Reglugerð KSÍ sem byggir á því sem fram kemur í reglugerð FIFA kveður á um að hver sá sem misbýður öðrum einstaklingi eða hópi með fyrirlitningu, mismunun eða niðurlægingu í orði eða verki varðandi kynhneigð, kynferði, trúarbrögð, skoðanir, þjóðernisuppruna, kynþátt, litarhátt, og stöðu að öðru leyti skal sæta leikbanni í að minnsta kosti fimm leiki og banni frá viðkomandi leikvelli.

Jafnframt skal félag viðkomandi sæta sekt að lágmarki að upphæð kr. 100.000.

Ef sá brotlegi er forsvarsmaður liðs skal sekt félags nema að lágmarki kr. 150.000.

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

B|L

KOMDU ÞÉR Í GÍRINN
#12stig

Frosnir kjúklinganaggar, bitar og vængir. Tilbúnir beint í ofninn

verð frá **579** kr/pk

Tilboð
89 kr/stk
verð áður 119 kr

Pepsi Max
Cherry - Ginger - Lemon

Aviko franskar
Steikar og sætar

verð frá **339** kr/pk

Trufflukrydd og truffluolía
Gerðu þínar eigin trufflufranskar

verð frá **899** kr/stk

Gómsætu súkkulaðieggin frá Nóa með málshætti

verð frá **799** kr/pk

NÝJUNG
Magnum rjómaís í súkkulaðiskel
Þennan verður þú að prófa

899 kr/stk

Vinsæla Sour Patch Kids hlaupið færðu í verslunum okkar

verð frá **649** kr/pk

Tilboð gilda út 9. febrúar

Meira girnilegt

100% HREIN AFURÐ

15% afsláttur

Íslandssósur eru frábærar með helgarsteikinni

519 kr/stk

Holta KJÚKLINGUR

Kjúklingabringur

2.167 kr/kg
Verð áður 2.549 kr/kg

30% afsláttur

30% afsláttur af öllum kryddum frá Kryddhúsinu

20% afsláttur

Nauta piparsteik

3.199 kr/kg
verð áður 3.999

Lambalæri

1.499 kr/kg
verð áður 1.699

10% afsláttur

Þykkar lambakótilettur

3.599 kr/kg
verð áður 3.999

HAGKAUP Meira svona alla daga

Merkisatburðir

1980 Ríkisstjórn **Gunnars Thoroddsen** tekur við völdum.

1984 Vetrarólympíuleikarnir hefjast í Sarajevó.

1992 Vetrarólympíuleikarnir eru settir í Albertville í Frakklandi.

1996 **Bill Clinton** undirritar ný bandarísk fjarskiptalög.

2002 Opnunarhátíð Vetrarólympíuleikanna fer fram í Salt Lake City.

2005 Ísrael og Palestína samþykkja vopnahlé.

2005 Kortaþjónustan Google Maps hefur göngu sína.

2012 Verne Global, fyrsta „græna“ gagnaverið í heiminum, er tekið í notkun á Ásbrú.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför okkar elskulegu móður, tengdamóður, ömmu, langömmu og systur,

Málfríðar Höddu Halldórsdóttur

Esther G. Högnadóttir **Marteinn Karlsson**
Þórunn Högnadóttir **Brandur Gunnarsson**
Aron Högni, Hadda Rakel, Magnea Rut, Tristan Þór, Birgitta Líf, Birgir Þór, Leah Mist, Vignir Hrafn og Magnea Rún.
Sigurlaug, Guðríður Erla, Kolbrún og Hekla

✝

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

Þórir Kristjónsson
skipstjóri,
Fellasmára 4, Kópavogi,

sem lést föstudaginn 31. janúar, verður jarðsunginn frá Kópavogskirkju mánudaginn 10. febrúar klukkan 15.00.

Inga Jóna Ólafsdóttir
Helga Þórisdóttir **Gísli Sveinbjörnsson**
Inga Þóra Þórisdóttir **Guðmundur Helgason**
Guðný Þórisdóttir **Egill Sveinbjörnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

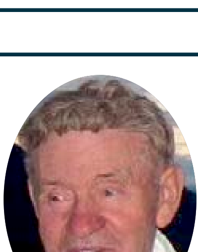
✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Bára Vestmann
Skólabraut 5, Seltjarnarnesi,

lést 2. febrúar á líknardeild LSH. Útför fer fram þriðjudaginn 11. febrúar kl. 11 frá Seltjarnarneskirkju. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast Báru er bent á slysavarnadeildina Vörðuna, kt. 701193-2379, rnr. 0137-15-630625.

Jónatan Guðjónsson **Brynja Blumenstein**
Ottó Vestmann Guðjónsson **Elín Kolbeins**
Valborg G. Guðjónsdóttir **Willem C. Verheul**
Guðjón S. Guðjónsson **Hrefna Þórðardóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og tengdabörn.



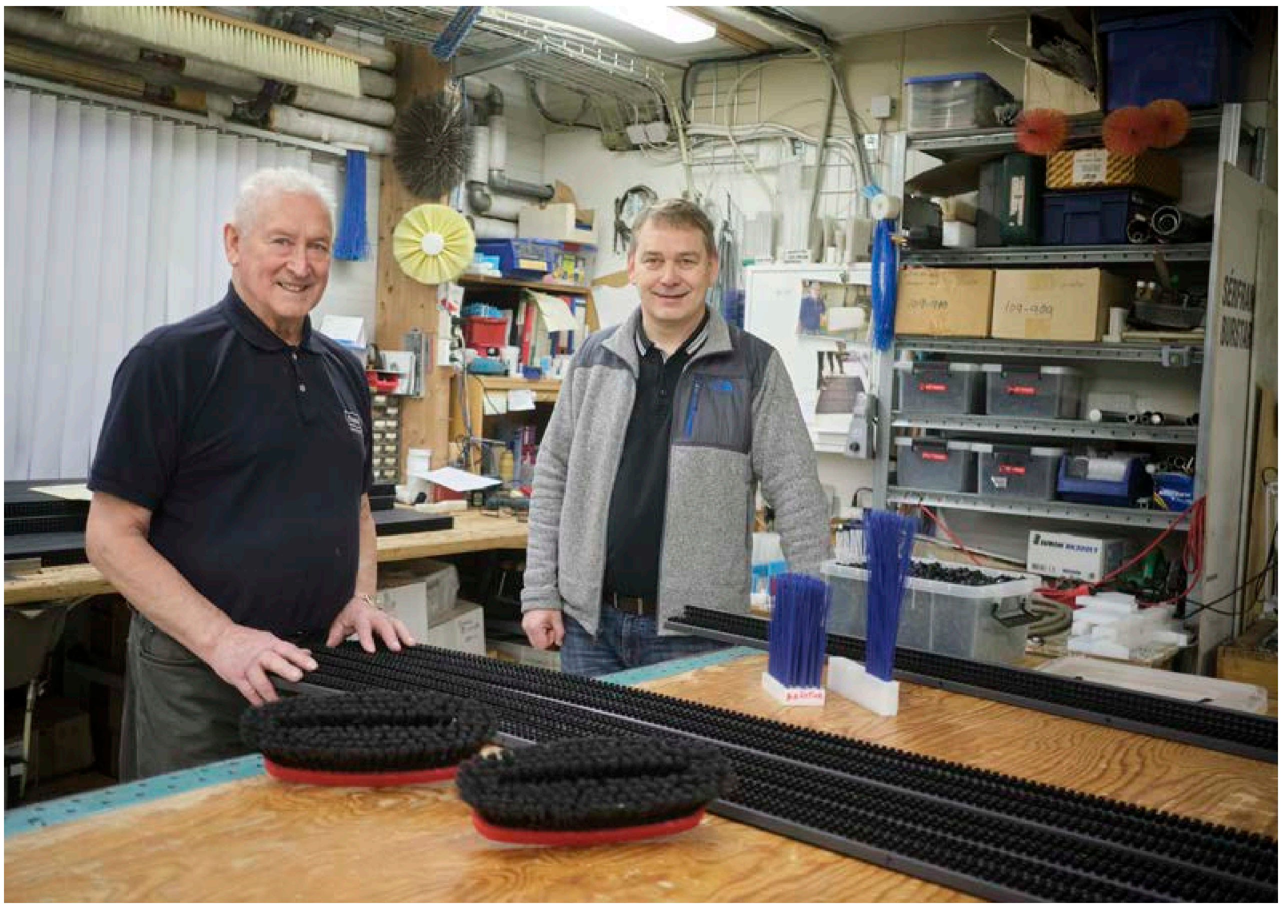
✝

Okkar ástkæri,

Stefán Þorláksson
Gautlandi, Fljótum,
Skagafirði,

lést þriðjudaginn 17. desember á Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Siglufirði. Útförin fór fram laugardaginn 11. janúar frá Siglufjarðarkirkju. Starfsfólki HSN á Siglufirði eru færðar þakkir fyrir einstaklega góða umönnun.

Aðstandendur.



Kjartan og forstjórinn Friðrik Ingi, eigandi Burstagerðarinnar sem var stofnsett 1. maí árið 1930. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vill ekki vera aðgerðarlaus

Í Burstagerðinni, sem verður 90 ára á vordögum, starfar einn maður við framleiðslu, Kjartan Gunnarsson. Hann varð áttræður nýlega en vinnur virka daga og leiðist aldrei.

Á neðri hæð í húsi Aflvéla við Suðurhraun í Garðabæ er Burstagerðin. Þar er ríki Kjartans Gunnarssonar, eina menntaða burstagerðarmanns landsins. Þegar mig ber að garði stendur hann við mottugerð, nákvæmnisverk sem unnið er bæði með vélum og höndum. „Svona mottur eru víða, þessi á að fara í Bráðamóttökuna,“ útskýrir Kjartan sem sinnir sínu fagi þó aldurstalan hækki, enda eins og unglamb. „Ég get ekki hugsað mér að vera aðgerðarlaus og þó að það sé skemmtilegt og nauðsynlegt að passa barnabarnabörnin stundum þá langar mig líka að gera eitthvað annað,“ segir hann brosandi.

Kjartan ólst upp í Svínafelli í Öræfum og man eftir handbundnum böggum og hestasláttuvélum. en svo brast vélaöldin á. „Ég var enginn sérstakur vélamaður,“ segir hann. „Mér þótti auðvitað gaman að keyra svona um það bil eins hratt og druslurnar drógu en hafði líka gaman af skepnunum og einn vetur hugsaði ég alveg um þær, þegar ég var 15-16 ára. Bræður mínir voru þá í Eyjum og þangað fór ég svo árið eftir, einmitt á 17 ára afmælisdaginn minn. Var tvær vetrarvertíðir í landi og þá þriðju á sjó, á Hilmi VE. Það var 40 tonna bátur, hann var oft vel hlaðinn og með þeim aflahærri um vorið.“

Sextíu og eitt ár eru frá því Kjartan hóf störf í Burstagerðinni fyrst, hjá Hróbjarti Árnasyni, afa Friðriks Inga Friðrikssonar sem nú rekur hana. „Árið var 1959 og ég var rétt innan við tvítugt,“ rifjar Kjartan upp og kveðst hafa unnið við penslagerð fyrstu árin. „En ég hef ekki verið hér samfellt heldur vann í átta ár annars staðar,“ tekur hann fram. „Þó var ég viðloðandi Burstagerðina líka flest árin.“ Hann segir breytingarnar miklar frá því hann byrjaði. „Þá voru hér tíu, tólf manns í vinnu og framleiðslan var fjölbreytt, enda voru Íslendingar þá sjálfum sér nógir með alls konar iðnaðarvörur sem nú eru fluttar inn, þar á meðal pensla og bursta. Við erum með þrjár, fjórar gerðir af fjöldaframleiddum burstum núna, þar á meðal bílaþvottakústa fyrir olíufélögin, þessa sem eru á þvottastöðvunum. Ég er að byggja upp lager af þeim fyrir sumarið,“ segir Kjartan og bendir á stóra kassastæðu sem hann segir fulla af hárum í kústana. Hann setur líka vélina í gang og býr til nokkra bursta svo ég sjái hvernig að því er staðið. „Svo eru ýmis sérverkefni, aðallega fyrir álver og fiskiðnað,“ bætir hann við, þegar hann hefur slökkt á vélinni. „Við endurnýjum hár í bursta fyrir álverin og búum til stóra, sívala bursta fyrir togarana, þeir snúast móti færiböndunum og hreinsa af þeim ísinn.“

Nokkrar mismunandi vélar notar Kjartan í vinnu sinni og segir ágætt að geta skipt um handtök. Hér býr hann til bílakústa og byggir upp lager. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þó að það sé skemmtilegt og nauðsynlegt að passa barnabarnabörnin stundum þá langar mig líka að gera eitthvað annað.

Þó Kjartan segi alltaf „við“ þá hefur hann verið einn við framleiðsluna í Burstagerðinni í nokkur ár. Leiðist þó aldrei í vinnunni, að eigin sögn. Hann hlustar á útvarpið og leiðir hátalarana í eyrun þegar hátt lætur í vélunum. Stutt er líka í góðan félagsskap starfsfólks Aflvéla og stjórnandans, Friðriks Inga, upp á loftinu, þangað stekkur Kjartan í mat og kaffi. Þegar hann varð áttræður, 17. janúar síðastliðinn, bauð Friðrik Ingi honum og öðru starfsliði sínu og mökum í árshátíðarferð til Lettlands. Kjartan segir það hafa verið mikið stuð. En aðspurður segir hann langt síðan hann hafi farið á ball. „Við hjónin dönsum samt stundum í eldhúsinu. Nýlega buðum við fjölskyldunni í mat, svo komu óvæntir gestir úr Kjalnesingakórnum og sungu nokkur lög og við fengum okkur snúning!“

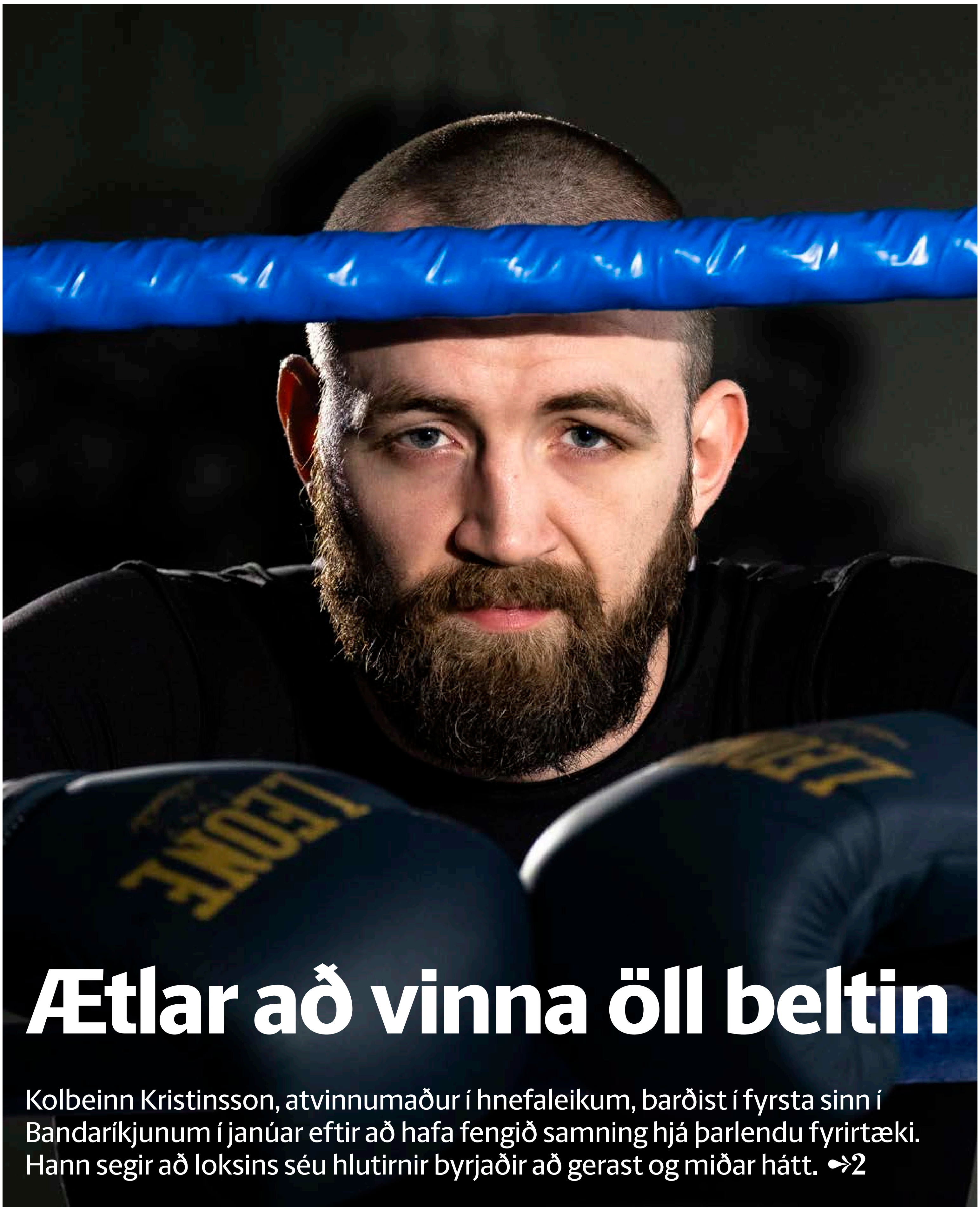
Burstagerðin var við Laugaveg 93 þegar Kjartan byrjaði þar. „Við höfum flutt þó nokkuð oft,“ segir hann. En erum búin að vera hér í Suðurhrauni í nokkur ár. Ég enda á „hrauninu!“

gun@frettabladid.is

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 7. FEBRÚAR 2020



Ætlar að vinna öll beltin

Kolbeinn Kristinsson, atvinnumaður í hnefaleikum, barðist í fyrsta sinn í Bandaríkjunum í janúar eftir að hafa fengið samning hjá þarlendu fyrirtæki. Hann segir að loksins séu hlutirnir byrjaðir að gerast og miðar hátt. →2

Kolbeinn Kristinsson er hnefaleikakappi sem keppir í þungavigt. Hann á að baki 12 bardaga sem atvinnumaður og er kominn á samning hjá Salita Promotions í Bandaríkjunum. Hann hefur verið atvinnumaður frá árinu 2014 og ætlar sér að verða heimsmeistari í íþróttinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

Kolbeinn Kristinsson, atvinnumaður í hnefaleikum, keppti í sínum fyrsta atvinnumannabardaga í Bandaríkjunum í janúar og vann með rothöggi í annarri lotu. Hann hefur verið atvinnumaður frá árinu 2014 en segir að nú sé ferillinn loksins í alvöru kominn af stað. Með sigrinum tryggði hann sér samning við bandarískt fyrirtæki sem sér um að kynna hnefaleikamenn og finna handa þeim bardaga, svo nú er ferillinn kominn með góðan stuðning.

Kolbeinn segir að það hafi verið svolítið fyndin saga á bak við það hvernig hann byrjaði í boxi, en þá var hann að vinna með Skúla Ármannssyni, sem var fyrsti Íslendingurinn til að keppa í hnefaleikum sem atvinnumaður.

„Hann sagði við mig: „Komdu að æfa box, þú ert með langar hendur, þú getur barið einhvern“,“ segir Kolbeinn. „Ég var svo bara ástfanginn af íþróttinni frá fyrstu æfingu. Skúli var kominn miklu lengra en allir aðrir í hnefaleikum hér á landi og hann fór á undankeppni fyrir Ólympíuleikana og svo í atvinnumennsku,“ segir Kolbeinn. „Ég sá að þetta væri hægt, svo ég ákvað að reyna að gera það sama. Ég var samt í rauninni byrjaður að vinna sem boxari áður en ég gerðist atvinnumaður í boxi,“ segir Kolbeinn. „Þetta þróaðist þannig að ég eyddi sífellt meiri tíma í þetta og var farinn að vinna við að þjálfa, þannig að ég var ekki að gera neitt annað þegar ég ákvað að verða atvinnumaður.“

Langur og glæstur áhugamannaferill

Kolbeinn, sem berst í þungavigt, barðist 40 sinnum sem áhugamaður áður en hann gerðist atvinnumaður.

„Flestir bardagarnir fóru fram erlendis, þannig að ég þurfti að borga fyrir flug og allt og þetta kostaði um 100 þúsund krónur í hvert sinn,“ segir hann. „Ég varð líka tvöfaldur Íslandsmeistari, en það voru reyndar ekki oft margir í sama þyngdarflokki og ég. Fyrsta alþjóðlega mótið sem ég vann til verðlauna á var Tammer-mótið í Finnlandi, en þar fékk ég brons. Ég fór á einnig á Norðurlandamótið tvisvar og vann þar brons og silfur. Silfrið fékk ég eftir sigur með rothöggi og það var fyrsta og eina rothöggið á mótinu. Ég tók líka þátt í undankeppni Ólympíuleikanna og fór á Heimsmeistaramótið.

Planið var alltaf að fara í atvinnumennsku 2013 og á ÓL árið 2012,“ segir Kolbeinn. „En svo eignaðist ég stelpu árið 2012, þannig að þá var ég ekki tilbúinn og það frestaðist aðeins.

Það var gott, því ég gat notað tímann til að taka nokkra fleiri bardaga og fór upp um þyngd,“ segir Kolbeinn. „Ég barðist svo í síðasta sinn sem áhugamaður milli jóla og nýárs 2013 og árið eftir það fór allt að gerast og ég fór að fá tilboð um að koma að æfa frá ýmsum stöðum. Í nóvember 2014 varð ég svo atvinnumaður.“

Með samning og góða þjálfun

Kolbeinn á nú 12 atvinnumannabardaga að baki, en reyndar eru bara 11 þeirra skráðir.

„Það er út af pólitík,“ segir hann. „En ég er núna búinn að keppa í Svíþjóð, Danmörku, Finnlandi, Ungverjalandi og Bandaríkjunum og er ósigraður. Ég er skráður með 11 sigra og 5 rothögg.

Sumarið 2018 barðist ég á móti strák sem var allt í lagi, en bardaginn var töluvert erfiðari en hann átti að vera. Þá var ég kominn á þann stað að þurfa betri þjálfun frá þjálfara sem hefur gert þetta allt sitt líf. Ég komst í samband við Dmitry Salita, sem á Salita Promotions, og hann kom mér í samband við þjálfarann minn í Bandaríkjunum, sem heitir Sugar-Hill Stewart og er frændi goðsagnakennda þjálfarans Emanuel Stewart,“ segir Kolbeinn.

Þess má geta að SugarHill þjálfar líka einn þekktasta þungavigtarboxara heims, Tyson Fury.

„Ég fór að æfa hjá honum og fór svo í æfingabúðir með honum í janúar, en ég hef talað við hann í langan tíma. Salita hefur svo verið að fylgjast með mér, en ég sá það þegar ég kom í nóvember síðastliðnum að hann sýndi mér meiri áhuga en áður,“ segir Kolbeinn. „Þá var hann búinn að sjá hvernig ég er og kunni að meta viðmótið mitt og dugnaðinn og það að ég er alltaf að bæta mig og er ekkert að kvarta. Þess vegna vildi hann setja mig á samning og sagði að honum fyndist ég mjög góður en að ég gæti verið miklu betri með þjálfun. Hann ákvað að leyfa mér að berjast í Iowa þann 17. janúar síðastliðinn og það var fyrsti bardaginn minn í Bandaríkjunum og fyrsti bardaginn undir samningnum hjá Salita Promotions.

Ég vann bardagann með rothöggi í 2. lotu,“ segir Kolbeinn. „Þetta var alveg flott, en ég er með svo háan standard fyrir sjálfan mig að ég var ekkert svakalega sáttur með frammistöðuna. Ég hefði viljað gera meira, en svona þróaðist þetta. Sá sem ég barðist við hefur verið að boxa síðan hann var 6 ára, svo hann var með góða reynslu og var sprækur.

Með sigrinum festist samningurinn við Salita Promotions í sessi, en ef ég hefði tapað hefði hann bara orðið ógildur,“ segir Kolbeinn. „Með sigrinum er samningurinn því frágenginn og ég kominn í Salita liðið, sem þýðir að ég er með fjölmiðlafulltrúa erlendis og batterí á bak við mig.“

Kominn upp úr leðjunni

Kolbeinn segir að það hafi verið hálf óraunverulegt að keppa í Bandaríkjunum, en viðburðurinn sem hann keppti á var sýndur á Showtime sjónvarpsstöðinni, sem er meðal þriggja stærstu dreifingaraðila hnefaleika í heiminum.

„Það var allt svo fagmannlegt í kringum þetta og maður fann fyrir aukinni pressu. Þetta var töluvert öðruvísi og þetta var flottasti viðburður sem ég hef barist á,“ segir Kolbeinn.

Hann segir að það að fá að berjast í Bandaríkjunum sé góður afrakstur af öllu erfiði sínu.

„Maður hefur lengi verið að grafa sig upp úr leðjunni en loksins er maður kominn upp og eitthvað er farið að gerast. En maður vill alltaf meira,“ segir Kolbeinn.

Hann segir að það sé töluvert öðruvísi að undirbúa sig fyrir bardaga í Bandaríkjunum en hér heima.

„Úti eru sex aðrir færir bardagamenn með mér og stærsti munurinn er að vera ekki lengur bestur í gymminu,“ segir Kolbeinn. „Þarna eru boxarar sem eru með meiri reynslu og eru betri en ég. Það er það sem þarf að verða betra og mér fannst þetta vanta.“

Bannað hér, í N-Kóreu og á Kúbu

Kolbeinn segir mjög erfitt að vera boxari á Íslandi.

„Sérstaklega ef þú ætlar að gera eitthvað með þetta, því það er enn þá smá tabú varðandi hnefaleika á Íslandi þannig að það eru til dæmis engin fyrirtæki til í að veita manni stuðning, svo maður er alveg einn á báti,“ segir hann. „Það hefur líka verið lítill peningur í þessu hingað til, en það er samt eitthvað að gerast núna eftir að Hnefaleikasamband Íslands kom til sögunnar. En það eru engir innviðir á Íslandi til að búa til fleiri góða boxara. Það er að hluta til vegna þess að á Íslandi eru atvinnuhnefaleikar bannaðir með lögum. Það er þannig á Íslandi, Kúbu og í Norður-Kóreu.

Ég á samt ekki von á því að flytja frá Íslandi,“ segir Kolbeinn. „Sem stendur er þægilegra að ferðast fram og til baka, en það gæti breyst þegar maður er kominn lengra.“

Nauðsynlegt að setja markið hátt

Það stefnir í að Kolbeinn berjist næst í lok mars eða í seinasta lagi í byrjun apríl.

„Ég er mögulega með bardaga í lok mars, en ég vil ekki gefa upp dagsetningu strax. Ef það gengur ekki upp á ég að fá bardaga í byrjun apríl,“ segir hann. „Þannig að það eru 6-10 vikur í næsta bardaga og ég vonast til að fá allavega fimm bardaga á árinu. Ef ég berst í lok mars eða byrjun apríl get ég alveg séð fram á að ná 5-6 bardögum á árinu.

Stefnan er að verða heimsmeistari og vinna öll beltin. Vera bestur í heimi,“ segir Kolbeinn. „Ef maður setur markið ekki nógu hátt er það of lágt. Ég held að það gildi það sama fyrir alla, hvað sem maður er að gera, að það þarf að setja markið svo hátt að það sé nánast ómögulegt að ná því, en svo verður maður manneskjan sem getur náð markmiðinu.“

Fjölskyldufaðir sem spilar Fortnite

Þegar Kolbeinn er ekki að æfa er hann að þjálfa aðra boxara og þegar hann er ekki í gymminu er hann með fjölskyldunni.

„Ég er bara týpískur fjölskyldufaðir, annað hvort í vinnunni eða heima hjá mér með kærustunni minni til tíu ára, Ingu Birnu, og Ástu Unni, stelpunni okkar, sem verður átta ára í haust,“ segir Kolbeinn. „Þegar ég fer út að æfa tek ég svo alltaf PlayStation tölvuna með, því það eru alltaf svona tíu tímar á dag sem maður er ekki að æfa. Núna er ég svolítið að spila Fortnite, en ég er samt ekki jafn góður í Fortnite og Gunnar Nelson.“

Kolbeinn segir nauðsynlegt að setja markið svo hátt að það sé nánast ómögulegt að ná því. Ef maður leggur nógu hart að sér verður maður svo manneskjan sem getur náð markmiðum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **„Það er ennþá smá tabú varðandi hnefaleika á Íslandi þannig að það eru til dæmis engin fyrirtæki til í að veita manni stuðning, svo maður er alveg einn á báti.**

Kolbeinn keppti í fyrsta sinn í Bandaríkjunum í janúar og vann bardagann með rothöggi í annarri lotu. Þar með festi hann sig í sessi hjá Salita Promotions, sem munu hjálpa honum og útvega honum bardaga. MYND/AÐSEND

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir
Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Hjartað þitt

hjartamánuður 2020

FÖSTUDAGUR 7. FEBRÚAR 2020

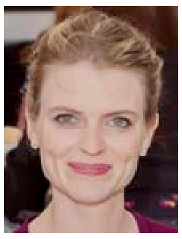
Eins og hvirflbylur færi um líkamann

Þegar Addý Ólafsdóttir gekk með sitt fjórða barn árið 2013 var hún greind með of háan blóðþrýsting. Eftir fæðingu tóku við sex ár af vangreindum háþrýstingi og Addý lenti í bráðri lífshættu. →2

Klæðumst rauðu í dag.

Áhætta á meðgöngu og eftirfylgni

Rannveig Ásgeirsdóttir
verkefnastjóri GoRed



Helga Margrét Skúladóttir
formaður.

Ellefti rauði dagurinn runninn upp á Íslandi og enn á ný minnir GoRed vitundarvakning um hjartasjúkdóma kvenna á sig. Árið 2020 hefst í móðurkviði. Umfjöllunarefni blaðsins að þessu sinni er áhættumeðgöngur og eftirfylgni við mæður og börn þeirra til framtíðar.

Það eitt að vera kona gefur okkur forskot þegar kemur að áhættu við að fá hjarta-og æðasjúkdóma, það er nokkuð sem við getum verið mjög ánægðar með og þurfum þá að lágmarka að utanaðkomandi áhættuþættir eyðileggi ekki það forskot sem við fengum. Þar erum við við stýrið með því að vanda fæðuval, stunda hreyfingu, reykja ekki, þekkja blóðþrýstinginn okkar og vera meðvitaðar um ættarsögu, sér í lagi hvað varðar hjarta- og æðasjúkdóma.

Nú er ekki eingöngu talið að konur sem lenda í áhættumeðgöngu þurfi á eftirfylgd að halda heldur einnig barnið.

Meðgöngusykursýki , háþrýstingur á meðgöngu og meðgöngueitrun eru vandamál sem geta verið þess valdandi að við missum okkar meðfædda forskot og þurfum að búa við þá staðreynd að sjúkleiki geti komið upp í hjartaeða æðakerfi okkar síðar á lífsleiðinni og þurfum að hugsa enn betur um okkur og láta fylgjast með okkur reglubundið.

Nú er ekki eingöngu talið að konur sem lenda í áhættumeðgöngu þurfi á eftirfylgd að halda heldur mögulega einnig barnið sem fæðist eftir slíka meðgöngu og því mikilvægt að vitneskjan gangi áfram til þess þegar það kemst til vits og ára. Það er forvörn falin í því að geyma og miðla ættarsögu.

En markmiðið ætti án nokkurs vafa að vera að lágmarka tíðni áhættu á meðgöngu og er öllum til hagsbóta og þá skiptir máli að við sjálfar séum vakandi fyrir heilsunni , líkamlegu ástandi okkar og mögulega undirliggjandi vandamálum sem hægt er að fylgjast með og meðhöndla.

Munum að börnin leggja traust sitt á okkur. Verum til staðar fyrir þau, ábyrgar,heilar og hraustar.

Klæðist rauðu í dag.

Rannveig Ásgeirsdóttir og Alma Möller landlæknir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Í dag verður árlega átakinu GoRed hleypt af stokkunum. Aðstandendur þess hvetja landsmenn til að klæðast einhverju rauðu í dag af því tilefni. GoRed-átakið miðar að því að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma og hvernig draga megi úr líkum á slíkum sjúkdómum. Um alheimsátak er að ræða sem á upptök sín í Bandaríkjunum og víða um Evrópu.

Framhald af forsíðu

Ég var kyrrsett heima á áttunda mánuði meðgöngunnar vegna of hás blóðþrýstings. Ég var þó ekki komin með meðgöngueitrun heldur átti að taka því rólega heima við og fylgjast vel með blóðþrýstingnum,“ segir Addý sem fann ekki fyrir neinu og eignaðist yndislega og heilbrigða stúlku.

„Eftir fæðinguna beindist auðvitað öll athygli að barninu og ég spáði ekkert meira í blóðþrýstinginn. Vitaskuld hefði ég átt að fylgjast með honum sjálf og þótt ég álasi engum finnst mér umhugsunarvert hvort ekki ætti að fylgjast áfram með blóðþrýstingi mæðra í ungbarnaeftirlitinu því það er svo auðvelt að halda grunlaus áfram með lífið þegar barnið er komið í heiminn og alls ekki sjálfgefið að meðgönguþrýstingur eða meðgöngusykursýki gangi til baka eftir fæðingu,“ segir Addý.

Blóðþrýstingur var 180/260

Addý lét óáreitt að fylgjast með blóðþrýstingnum fyrstu sex árin í lífi yngstu dóttur sinnar enda einkennalaus með öllu og vissi ekki betur en að hún væri hreystin uppmáluð.

„Á þessum sex árum lifði ég lífinu og fann ekki fyrir neinum einkennum fyrr en í fyrra að ég fór að fá mikinn hausverk sem lýsti sér í öllum meginatriðum eins og mígrenihausverkur. Ég velti því svo ekkert frekar fyrir mér, tók inn verkjatöflur og gekk út frá því að ég væri líklegast að fá mígreni á gamals aldri. Eftir á hef ég stundum hugsað að hefðu börnin mín þjáðst af álíka höfuðkvölum hefði ég umsvifalaust farið með þau til læknis en mér fannst hausverkurinn ekki koma nógu reglulega til þess og lét mig hafa það,“ segir Addý.

Eftir því sem leið á árið 2019 fór Addý að finna fyrir aukinni mæði.

„Ég varð æ meira mæðin við gang og gat á endanum ekki lagst út af því þá náði ég ekki andanum. Síðustu tvær næturnar áður en ég veiktist síðastliðið haust svaf ég upprétt í hægindastól og hugsaði með mér að það væri ekki boðlegt. Ég fór því á heilsugæsluna þar sem blóðþrýstingurinn var mældur fimm sinnum í röð til að ganga úr skugga um að tölurnar reyndust hreinlega réttar því blóðþrýstingurinn mældist í hvínandi botni, eða 180/260!,“ upplýsir Addý sem var send rakleiðis af heilsugæslunni á bráðamóttökuna.

Fór í andnauð á biðstofunni

Addý gekk sjálf inn um dyrnar á bráðamóttöku Landspítala í fylgd eiginmanns síns.

„Eftir tímana tvo á biðstofunni var ég komin inn fyrir í nánari skoðun og fór þar í andnauð. Þá var allt sett í fullan gang og þurfti að nota þrjár tegundir gass til að hjálpa mér að ná andanum á ný. Ég var komin í hjartabilunarfasa og mín upplifun af því var eins og hvirfilbylur færi um líkamann með víðtækum skemmdum á líffærum. Við það stækkaði hjartavöðvinn, og það gengur ekki til baka, við tók nýrnabilun, vatn fór inn á lungun og bjúgur og bólga varð á sjóntaug. Það gekk til baka á fjórum mánuðum en sjónin verður aldrei eins góð og allt er þetta af völdum háþrýstings,“ útskýrir Addý sem var hætt komin en heppin að vera á réttum stað þegar ósköpin gengu yfir.

„Sem betur fer stóðst æðakerfið mitt af sér þetta próf en oft leiðir langvinnur háþrýstingur til þess að gúlpur gefur sig í æðum sem svo getur leitt til heilablóðfalls eða hjartaáfalls. Of hár blóðþrýstingur er stundum kallaður „silent killer“ því hann er svo lúmskur og einkennin misvísandi; maður er í bullandi lífshættu en hefur ekki hugmynd um það.“

Addý Ólafsdóttir var á réttum stað á réttum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Á heilsugæslunni var blóðþrýstingurinn mældur fimm sinnum í röð til að ganga úr skugga um að tölurnar reyndust hreinlega réttar því blóðþrýstingurinn mældist í hvínandi botni, eða 180/260!

Addý kveðst ekki hafa haft tíma til að verða hrædd þennan örlagaríka dag á bráðamóttökunni.

„Þetta kvöld stóð allt tæpt og þegar hjartalæknir var farinn að undirbúa hjartaaðgerð leit ég á manninn minn og sagði: „Bíddu, ég labbaði hérna inn af sjálfsdáðum og þremur tímum seinna er ég á leið í hjartaaðgerð!“ Þá skildi ég að ástandið var dauðans alvara. Önnur hjartalokan var farin að leka en ákveðið var að bíða með aðgerðina til næsta dags til að meta hvort lekinn stöðvaðist og það gerðist sem betur fer. Ég var sannarlega heppin og að vera á réttum stað þegar þetta allt gerðist með frábæra lækna í kringum mig,“ segir Addý, þakklætið uppmálað.

Í framhaldinu var Addý lögð inn á gjörgæsludeild þar sem hún var undir eftirliti í þrjá sólarhringa.

„Þegar búið er að keyra á hjartaog æðakerfinu af svo miklum þrýstingi í langan tíma þarf að trappa hann rólega niður á gjörgæslu. Þar var ég með allskyns lyf í æð og fylgst var náið með mér en við tók innlögn á hjartadeild þar sem tók heila viku að finna rétta lyfjaskammtinn til að stilla blóðþrýstinginn rétt,“ upplýsir Addý sem mun áfram þurfa að vera í reglubundnu eftirliti til að hafa hemil á óstýrilátum blóðþrýstingi.

Brýnt að mæla þrýstinginn

Addý starfar hjá Icelandair og segir vinnuveitendur sína einstaklega skilningsríka.

„Ég var frá vinnu út árið 2019 og þurfti að fara í endurhæfingu á Reykjalundi. Læknirinn minn segir batann gerast hraðar en hún bjóst við en það tekur sinn tíma að vinna upp þrek og starfsorku,“ segir Addý sem er nýlega byrjuð að vinna aftur, hálfan daginn.

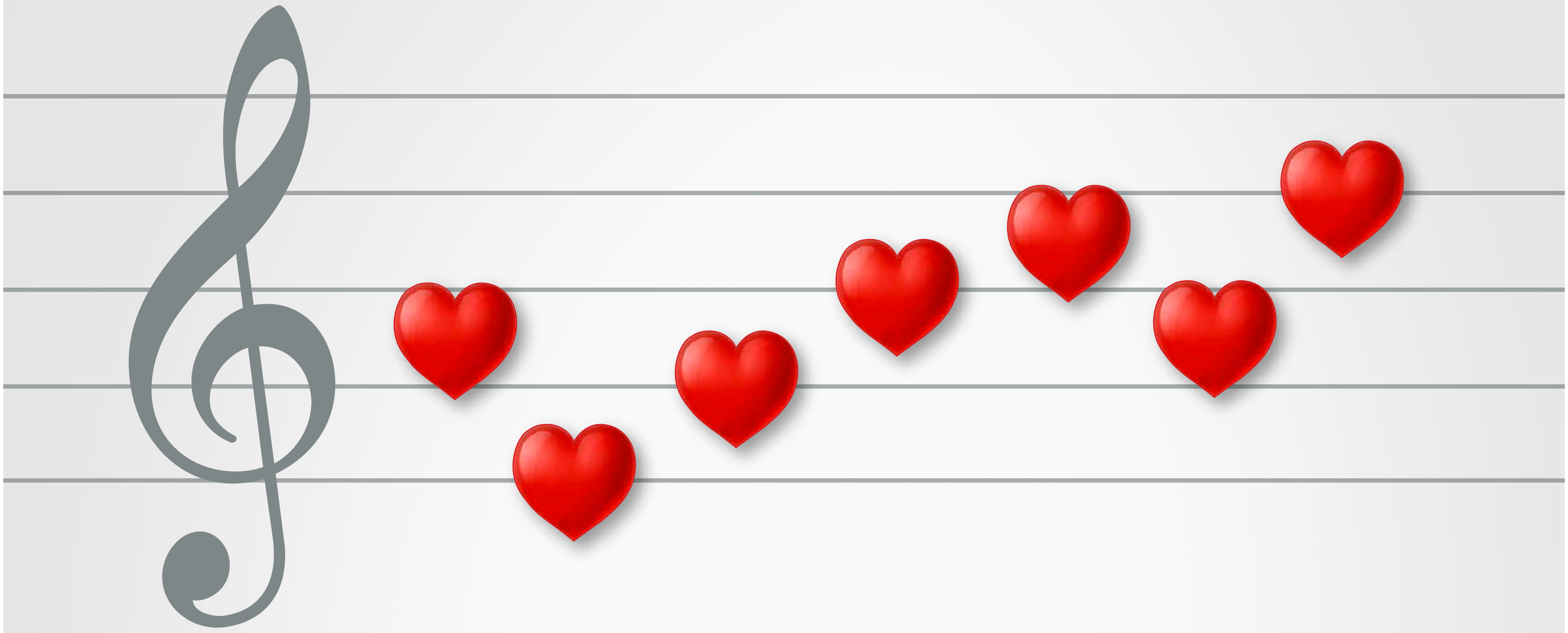
„Mér líður almennt vel og er ekki þjáð en finn fyrir þróttleysi af og til og þarf að gæta þess að hafa ekki of mikið álag í lífinu. Ég reyni að lifa lífinu með ró því enn koma þrýstingstoppar sem ég finn í þreytu og kraftleysi. Ég er heldur ekki enn komin á réttu lyfin fyrir hjartað því nýrun eru ekki enn búin að jafna sig og geta ekki höndlað það tiltekna hjartalyf. Ég er nú á sex mismunandi lyfjum fyrir hjartaog æðakerfið en þótt lyfin þjóni frábærum tilgangi fylgja þeim ýmsar aukaverkanir. Þannig hefur kuldinn slæm áhrif á mig og fingurnir verða náhvítir sökum þess að háræðarnar dragast of mikið saman og blóðflæði nær ekki fram í fingurgómana,“ útskýrir Addý.

Hún hvetur allar mæður sem fengið hafa háþrýsting á meðgöngu að láta fylgjast með honum eftir fæðingu.

„Þegar ég fór að finna fyrir lúmskum einkennum blóðþrýstingsins hugsaði ég: „Æ, ég er bara farin að eldast“, rétt yfir 45 ára. Ég leiddi aldrei hugann að því að ég væri með of háan blóðþrýsting né hversu víðtækar skemmdir hann hefði á líffæri mín. Þetta ágerðist hratt og aðeins viku áður en ég veiktist fór ég í gönguferð með vinkonu sem undraðist mjög hversu fljótt ég varð móð og þurfti oft að stoppa á göngunni. Á meðgöngunni var ég ekki heldur að gera neitt átakamikið eða sérstakt þegar blóðþrýstingurinn fór upp úr öllu valdi og engin áreynsla í gangi önnur en að lifa lífinu með fjölskyldunni,“ segir Addý sem á fjögur börn á aldrinum sjö til fimmtán ára.

„Það er vissulega staðreynd að hefði ég verið í reglubundnu eftirliti eftir meðgönguna hefði verið hægt að koma í veg fyrir þessa þróun. Hjartalæknirinn segir vandamálið ná sjö ár aftur í tímann, eða síðan ég gekk með dóttur mína. Því er ekki nóg að útskrifa hvítvoðung frá sænginni ef mamman hefur átt við kvilla og gott heilræði út í lífið eftir meðgöngu og fæðingu að láta fylgjast með blóðþrýstingnum áfram og kaupa sér blóðþrýstingsmæli. Númer eitt er að mæla blóðþrýstinginn reglulega, heima, í apóteki eða heilsugæslunni og númer tvö að fara til læknis ef eitthvað amar að, alveg sama hvað það er,“ segir Addý.

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Go Red | **Veffang:** frettabladid.is



Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýruþolnar töflur

Hjartamagnýl sýruþolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalicýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Töflunum skal kyngja heilum með ½ glasi af vatni. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is**

Actavis

HVÍTA HÚSIÐ / Actavis 910161

Meðgöngusagan mikilvæg

Konur sem fá meðgöngusykursýki eða háþrýsting á meðgöngu eiga á hættu á að fá sykursýki eða hjarta- og æðasjúkdóma síðar á ævinni. Skoða þarf meðgöngusögu við sjúkdómsgreiningar.

Konur sem greinst hafa með meðgöngusykursýki eða háþrýsting á meðgöngu eru allt að þrisvar sinnum líklegri en aðrar konur til að fá sykursýki eða hjarta- og æðasjúkdóma síðar á lífsleiðinni og rannsóknir benda til að þær lifi skemur. Það er ljóst að þessir sjúkdómar hafa áhrif á heilsufar kvenna til lengri tíma litið og þær ættu því að láta fylgjast með sér með reglulegu millibili, alla ævi,“ segir Margrét Ólafía Tómasdóttir, heimilislæknir á Heilsugæslunni Efstaleiti, en hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök kvenna hérlendis.

Hún segir mikilvægt að læknar hafi í huga að spyrja konur út í meðgöngusögu þeirra og taki hana með inn í myndina við greiningu sjúkdóma en einkenni hjarta- og æðasjúkdóma geta verið ólík á milli kvenna og karla.

Meðgöngusykursýki uppgötvast á meðgöngu og hverfur yfirleitt við fæðingu. Rannsóknir frá árinu 2018 sýna að nær fimmta hver íslensk kona sem ber barn undir belti fær meðgöngusykursýki, eða 19 prósent. „Óléttar konur koma reglulega í mæðraeftirlit á heilsugæslunni þar sem fylgst er með almennu heilsufari þeirra. Undanfarin ár hafa fleiri konur en áður greinst með meðgöngusykursýki. Flestar konur ná að hafa stjórn á henni með því að passa vel upp á mataræðið og mæla blóðsykurinn nokkrum sinnum á dag. Þær sem eru með meiri einkenni eða

Margrét Ólafía segir að háþrýstingur geti verið mjög lúmskur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

þurfa frekari inngrip, t.d. insúlínmeðferð, fara í frekara eftirlit og skoðun á kvennadeild Landspítalans,“ segir Margrét.

Meðgöngusykursýki hefur áhrif á vaxtarhraða fóstursins. „Það hefur þau áhrif að börnin eru stærri við fæðingu og langtímaáhrifin geta verið að með tíð og tíma þrói þau sjálf með sér sykursýki,“ upplýsir Margrét.

Þegar hún er spurð hvers vegna meðgöngusykursýki sé að aukast segir Margrét að það spili inn í að konur eru eldri nú en áður þegar þær hefja barneignir og fleiri glíma við ofþyngd. „Einn af stóru þáttunum er að greiningarskilmerkin eru strangari en þau voru áður. Konur sem hafa ættarsögu um sykursýki 1 eða 2 eru í sérstökum áhættuhópi og fylgjast þarf sérstaklega með barnshafandi konum sem hafa áður eignast stór börn, sem eru yfir 4,5 kg. Þær gætu hafa verið með ógreinda meðgöngusykursýki.“

Háþrýstingur og hjartasjúkdómar

Háþrýstingur á meðgöngu getur bent til að um undirliggjandi hjartasjúkdóma sé að ræða en er einnig eitt merki um meðgöngueitrun. „Segja má að meðganga sé próf fyrir líkamann og segi til um hvernig hann þolir mikið álag,“ segir Margrét og bætir við að háþrýstingur sé mun óalgengari en meðgöngusykursýki. Hann beri þó að taka mjög alvarlega og eftirfylgni eftir fæðingu sé nauðsynleg. „Konur sem hafa strítt við meðgöngusykursýki eða háþrýsting ættu að fara reglulega í eftirlit hjá sínum heimilislækni, strax fyrstu vikurnar eftir fæðingu og síðan reglulega í samráði við

> Hár blóðþrýstingur getur endurspeglað of mikið álag, streitu, ónógan svefn og fleira en hann getur líka verið merki um hjarta- eða æðasjúkdóma.

hann. Stundum nægir að koma í eftirlit á fjögurra til sex ára fresti en sumar konur þurfa að koma þéttar og þá er hægt að grípa strax inn í ef konur eru með einkenni um hjarta- og æðasjúkdóma,“ segir Margrét en háþrýstingur getur verið nokkuð lúmskur. „Stundum er hár blóðþrýstingur einkennalaus og þess vegna er hann oft mældur þegar fólk kemur til læknis. Þreyta, slappleiki eða þrálátur höfuðverkur getur þó verið merki um hann. Hár blóðþrýstingur getur endurspeglað of mikið álag, streitu, ónógan svefn og fleira en hann getur líka verið merki um hjarta- eða æðasjúkdóma.“

Spurð hvað konur geti gert sjálfar til að minnka líkur á að fá hjarta- og æðasjúkdóma segir Margrét að regluleg hreyfing og að halda sér í kjörþyngd vegi þar þungt. „Þessi sígildu ráð detta aldrei úr gildi. Hreyfa sig, passa upp á mataræðið og hafa það fjölbreytt, borða kolvetnaríkan mat í hófi og láta fylgjast vel með sér.“

Bæta þarf eftirlit eftir meðgöngu

Konur sem fá meðgöngusjúkdóma sem tengjast háþrýstingi eru mun líklegri til að fá aðra hjarta- og æðasjúkdóma síðar meir. Bæta þarf eftirlit með þessum áhættuþætti eftir meðgöngu.

GoRed átakið er alheimsátak á vegum World Heart Federation sem hófst árið 2004 og hefur verið haldið á Íslandi frá árinu 2009. Átakið miðar að því að fræða konur um áhættuþætti og einkenni hjarta- og æðasjúkdóma og hvernig draga megi úr líkum á þeim, en hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök kvenna um allan heim.

Nokkuð algengt er að konur fái háþrýsting á meðgöngu eða meðgöngueitrun.

„Ef kona greinist með háþrýsting á meðgöngu eða meðgöngueitrun er hún í aukinni áhættu á að fá aðra hjarta- og æðasjúkdóma síðar meir,“ segir Hilma Hólm, hjartasérfræðingur. „Þar á meðal háþrýsting, sykursýki, hjartabilun, heilablóðfall og kransæðastíflu og jafnframt er meiri hætta á að hún deyi úr hjartasjúkdómi.

Það er ekki ljóst hvort fylgnin á milli þessarra meðgöngusjúkdóma og seinni tíma hjarta- og æðasjúkdóma sé vegna þess að sömu þættir valdi báðum, eða hvort meðgönguháþrýstingur og meðgöngueitrun stuðli að myndun annarra hjarta- og æðasjúkdóma síðar meir,“ segir Hilma. „Þessari spurningu hefur ekki enn tekist að svara, en vitað er að þessir sjúkdómar deila mörgum áhættuþáttum, meðal annars sykursýki, fjölskyldusögu um hjarta- og æðasjúkdóma, háu kólesteróli, ofþyngd, reykingum og háþrýstingi. Það bendir líka ýmislegt til þess að háþrýstingur

Hilma Hólm, hjartasérfræðingur, segir að ef kona greinist með háþrýsting á meðgöngu eða meðgöngueitrun sé hún í aukinni áhættu á að fá aðra hjarta- og æðasjúkdóma síðar meir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGURARI

á meðgöngu sé sami sjúkdómur og háþrýstingur almennt, en að hann sýni sig stundum fyrst á meðgöngu sem er mikið álag á líkama konunnar,“ segir Hilma.

„Rannsóknir sýna að meðgönguháþrýstingur og meðgöngueitrun tengjast sexföldum líkum á háþrýstingi síðar meir, fjórföldum líkum á hjartabilun og tvöfaldi hættuna á kransæðastíflum og heilablóðfalli,“ segir Hilma.

„Við heilbrigðisstarfsfólk erum því miður ekki nógu vakandi fyrir þessum áhættuþætti fyrir hjarta- og æðasjúkdómum og þurfum að gefa meðgöngusögunni betur gaum þegar konur leita til okkar í áhættumat,“ segir Hilma. „Einnig þarf að bæta eftirlit eftir meðgöngu til að fylgjast með áhættuþáttum hjá þessum konum. Þetta er nefnilega kjörið tækifæri til að grípa snemma inn í ferlið hjá konum í áhættuhópi og veita þeim ráðgjöf.

Um er að ræða ráðgjöf varðandi áhættuþættina sem allir þekkja, þar með talið mataræði, reykingar, ofþyngd, háþrýsting, svefn og streitu, en viðeigandi lífsstílsbreytingar geta minnkað líkurnar á flestum hjarta- og æðasjúkdómum,“ segir Hilma. „Á sama tíma gæfist tækifæri til að hefja meðferð eftir þörfum.“

> **Það bendir líka ýmislegt til þess að háþrýstingur á meðgöngu sé sami sjúkdómur og háþrýstingur almennt, en að hann sýni sig stundum fyrst á meðgöngu sem er mikið álag á líkama konunnar.**

Meðgöngusykursýki getur haft alvarlegar afleiðingar

Sykursýki er vaxandi sjúkdómur í heiminum og hefur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) lýst yfir heimsfaraldri. Sykursýki er samheiti yfir sjúkdóma þar sem blóðsykur hækkar ef ekki er brugðist við.

Mat á fæðuvenjum á fyrsta þriðjungi meðgöngu gefur upplýsingar sem hægt er að nýta til íhlutunar og stuðnings á meðgöngu samkvæmt nýrri íslenskri rannsókn. Slæmar fæðuvenjur og skortur á hreyfingu getur haft alvarlegar afleiðingar. Fæðuvenjur hafa mikið að segja á meðgöngu. MYND/GETTYIMAGES

Um er að ræða innkirtlasjúkdóm sem orsakast af skorti á insúlíni í líkamanum eða að líkaminn getur ekki nýtt sér insúlín sem skyldi. Insúlín er hormón sem er framleitt í brisinu og er losað út í blóðrásina þegar blóðsykur hækkar. Gróflega má skipta sykursýki í sjálfsofnæmissjúkdóma og efnaskiptasjúkdóma. Sykursýki týpa 1 er sjálfsofnæmissjúkdómur sem er ótengdur lífsstíl og greinist oftar en ekki hjá börnum en týpa 2 og meðgöngusykursýki er aftur á móti dæmi um sjúkdóma sem flokkast sem efnaskiptasjúkdómar og eru oft tengdir lífsstíl. Lífsstílssjúkdómar eru eitt aðalviðfangsefni heilbrigðisþjónustu samtímans en hugtakið á við sjúkdóma sem koma fram í kjölfar lífsstíls sem hægt er að hafa áhrif á t.d. með mataræði og hreyfingu.

Algengur sjúkdómur

Meðgöngusykursýki er sjúkdómur sem er skilgreindur sem hvers konar sykuróþol sem gerir fyrst vart við sig á meðgöngu. Meðgöngusykursýki er einn algengasti sjúkdómur sem greinist hjá barnshafandi konum í dag og hefur tíðni sjúkdómsins aukist gríðarlega á síðasta áratug. Hér á landi fengu 613 konur sem voru í meðgönguvernd á Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins árið 2018 greininguna meðgöngusykursýki eða um 16% barnshafandi kvenna. Til samanburðar voru um 6% kvenna sem fæddu á Landspítala árið 2009 með meðgöngusykursýki. Helsta skýringin á vaxandi tíðni sjúkdómsins er aukin ofþyngd, breytt mataræði og minni hreyfing. Má þar nefna einhæft fæðuval og aukna neyslu á skyndiorku svo sem gosi, sælgæti, kexi og snakki. Aukin kyrrseta er stór áhættuþáttur fyrir meðgöngusykursýki en aðrir áhættuþættir eru hár aldur móður, fyrri saga um meðgöngusykursýki, ættarsaga í fyrsta ættlið og ákveðnir kynþættir.

Þarf að fylgjast vel með

Skimað er fyrir meðgöngusykursýki hér á landi út frá áhættuþáttum. Fastandi blóðsykur er mældur snemma á meðgöngu eða gert sykurþolpróf þegar líða fer á meðgönguna þar sem kona drekkur sykurlausn og blóðsykur er mældur á þremur tímapunktum. Þegar greining liggur fyrir mælir kona blóðsykurgildi með heimamælingum til að leggja mat á þörf fyrir meðferð. Fyrsta meðferð er aukin hreyfing og breyting á mataræði. Mikilvægt er að veita næringarráðgjöf og aðstoða við að gera áætlun sem nær til hreyfingar við hæfi konunnar. Dugi það ekki er lyfjameðferð ráðlögð. Mikilvægt er að fylgjast með blóðsykurstjórnun og bregðast við blóðsykurgildum sem eru yfir viðmiðunarmörkum í þeirri viðleitni að fá betri útkomu fyrir móður og barn. Minni líkur eru á að kona fái háþrýsting á meðgöngu ef blóðsykurstjórnun er góð en hár blóðþrýstingur hefur áhrif á heilsu verðandi móður til lengri tíma og velferð ófædds barns. Góð blóðsykurstjórnun dregur einnig úr líkum á meðgöngueitrun en þekkt tengsl eru á milli meðgöngusykursýki og meðgöngueitrunar.

Konur sem þróa með sér meðgöngusykursýki eru líklegar til að fá meðgöngusykursýki aftur á síðari meðgöngum og eru í margfalt meiri áhættu að greinast með týpu 2 sykursýki síðar á ævinni. Tengsl meðgöngusykursýki við hjartasjúkdóma og/eða háþrýsting síðar á ævinni hafa verið að koma betur í ljós á undanförnum árum. Fyrstu ár eftir meðgöngu eru konur sem hafa verið greindar með meðgöngusykursýki í tvöfaldri áhættu á að fá hjartasjúkdóm og háþrýsting borið saman við konur sem hafa ekki fengið meðgöngusykursýki. Börn mæðra sem fá meðgöngusykursýki eru líklegri til að greinast með sykursýki síðar á ævinni sérstaklega ef blóðsykurstjórnun móður hefur ekki verið nógu góð á meðgöngu.

Ingibjörg Hreiðarsdóttir Thomsen, yfirljósmóðir á LSH.

> Forvarnir varðandi mataræði og hreyfingu er mikilvægt lýðheilsumál í íslensku samfélagi. Vaxandi tíðni meðgöngusykursýki þarf að taka alvarlega.

Góð næring nauðsynleg

Mat á fæðuvenjum á fyrsta þriðjungi meðgöngu gefur upplýsingar sem hægt er að nýta til íhlutunar og stuðnings á meðgöngu samkvæmt nýrri íslenskri rannsókn. Slæmar fæðuvenjur og skortur á hreyfingu geta haft alvarlegar afleiðingar. Sýnt hefur verið fram á að bein tengsl eru á milli drykkju sætra gosdrykkja (5x á viku eða oftar) við meðgöngusykursýki. Vísbendingar eru um að persónulegur stuðningur í formi næringarráðgjafar í gegnum veraldarvefinn getur minnkað gosneyslu verulega.

Offita er vaxandi vandamál og getur haft í för með sér alvarlega fylgikvilla. Það hefur þó komið í ljós að konur í yfirþyngd sem borða hollt og fjölbreytt fæði eru ekki endilega í meiri hættu að fá meðgöngusykursýki en kona í kjörþyngd. Fæðuvenjur hafa því meira að segja en holdafar varðandi líkur á að fá meðgöngusykursýki. Óhollar fæðuvenjur, gosdrykkir og matur sem er með mikinn viðbættan sykur er líklegri tenging við meðgöngusykursýki en holdafar eitt og sér. Nýlegar rannsóknir sýna að skortur á D vítamíni er tengt við hækkaðan blóðsykur.

Hreyfing er lykilatriði

Hreyfing er einnig lykilatriði. Þverfaglegur hópur Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins bauð konum með meðgöngusykursýki á ákveðnu tímabili árin 2016-2017 upp á íhlutun í formi hreyfiseðils. Þeirra niðurstaða var að stuðningurinn jók marktækt virkni kvennanna. Eftir fæðingu getur brjóstagjöf haft möguleg áhrif til lækkunar á insúlíni og dregur þá úr fitusöfnum eftir fæðingu. Leiðbeiningar um eftirfylgni eftir fæðingu eru til en þrátt fyrir það virðist sem aðeins lítill hluti kvenna fái eftirfylgni í formi árlegrar blóðsykurmælingar.

Íslenskt heilbrigðiskerfi býr yfir tækifærum til að hlúa vel að verðandi fjölskyldum framtíðarinnar. Góð þekking, fagfólk og verkfæri eru til staðar til að byggja grunn að framtíð unga fólksins okkar. Ef verðandi foreldrar eru vel upplýstir og fá stuðning fylgja þeir frekar ráðleggingum og ná góðum tökum á lífsstíl sínum og geta þannig átt góða upplifun af meðgöngunni. Mikilvægt er að afla upplýsinga um næringarinntekt og auka íhlutun í formi næringarráðgjafar.

Forvarnir er lýðheilsumál

Forvarnir varðandi mataræði og hreyfingu er mikilvægt lýðheilsumál í íslensku samfélagi. Vaxandi tíðni meðgöngusykursýki þarf að taka alvarlega. Fyrir utan mikið auknar líkur á sykursýki týpu 2 síðar á ævinni þá getur afleiðing sjúkdómsins á hjarta og æðakerfi gert vart við sig í allt að 25 ár frá meðgöngu. Mikilvægt er að fylgjast með blóðsykurgildum, fá blóðþrýstingseftirlit og eftirlit og skoðun á hjarta og æðakerfi. Umræða og íhlutunar er þörf fyrir yngstu kynslóðir landsins til fyrirbyggingar til framtíðar.

Styttir meðgöngueitrun ævi kvenna?

Meðgöngueitrun einkennist af háþrýstingi og truflun á starfsemi ýmissa líffæra á meðgöngu. Sjúkdómsástandið birtist á seinni helmingi meðgöngu hjá um þremur til fimm prósent kvenna.

Ástæða þess að þetta gerist hjá þremur til fimm prósent kvenna skýrist sennilega af ýmsum efnum sem losna út í blóðrás móðurinnar frá fylgjunni.

Hins vegar er ekki að öllu leyti vitað hvers vegna þetta gerist. Meðgöngueitrun getur orðið lífshættuleg móðurinni og er ein algengasta orsök mæðradauða í heiminum. Í löndum þar sem konur búa við mæðravernd er meðgöngueitrun yfirleitt greind áður en ástandið verður lífshættulegt og dauðsföll því afar fátíð. Meðgöngueitrun greinist oftast við reglubundna mæðraskoðun hjá einkennalausum konum en sumar geta fundið fyrir slappleika, höfuðverk, sjóntruflunum eða ógleði. Þekkt er að líkamleg einkenni meðgöngueitrunar ganga yfir skömmu eftir fæðingu og er eina þekkta lækningin að ljúka meðgöngunni, til dæmis með framköllun fæðingar eða í einstaka tilfellum keisaraskurði.

Þar sem alvarlegir fylgikvillar geta hlotist af illvígum háþrýstingi er blóðþrýstingsmeðferð í sumum tilfellum nauðsynleg fyrir móðurina, en slík meðferð læknar hins vegar ekki meðgöngueitrun. Eftir fæðingu er áfram haft eftirlit með blóðþrýstingi, en flestar konur geta hætt á blóðþrýstingslyfjum innan nokkurra vikna frá fæðingu. Hins vegar er líklegra að konur sem fengu meðgöngueitrun fái háþrýsting síðar á ævinni og því er heilbrigður lífsstíll einkar mikilvægur fyrir þennan hóp og ævilangt blóðþrýstingseftirlit er ráðlagt. Ef miðað er við konur með eðlilegan blóðþrýsting á meðgöngu, þá eru konur sem veikjast af meðgöngueitrun líklegri til að fá hjartasjúkdóma síðar á ævinni. Í ljósi fréttaflutnings síðastliðið ár er vert að geta þess að sambandið milli meðgöngueitrunar og hjartasjúkdóma hefur þekkst í yfir hálfa öld og eru þetta því alls ekki nýjar fréttir. Í meirihluta tilfella greinast konurnar fyrst með háþrýsting og síðar á lífsleiðinni með hjartasjúkdóm og því er mögulegt að samband meðgöngueitrunar og hjartasjúkdóma skýrist aðallega af undirliggjandi tilhneigingu til háþrýstings sem birtist fyrst á meðgöngu. Einnig er mögulegt að aðrir heilsufarsþættir sem auka líkur á meðgöngueitrun og einnig hjartasjúkdómi skýri sambandið, t.d. sykursýki, offita eða nýrnavandamál. Það er vel þekkt að konur með sykursýki fyrir meðgöngu eru líklegri en aðrar að fá meðgöngueitrun og að æðakerfi þeirra getur orðið fyrir skemmdum á lífsleiðinni sem eykur líkur á hjartasjúkdómum. Enn er ekki hægt að svara því hvort meðgöngueitrun hefur bein áhrif til styttingar á ævilengd kvenna þar sem enn er óljóst hvort meðgöngueitrun veldur varanlegum skemmdum í hjarta- eða æðakerfi kvenna.

Jóhanna Gunnarsdóttir fæðingalæknir fjallar um meðgöngueitrun.

Þökkum stuðninginn

Reykjavík
A. Wendel ehf
Aðalvík ehf
ALMA ehf
Amadeus, hársnyrtistofa
Auglýsingastofan ENNEMM
Augnablikk ehf
Aurum
Álnabær ehf, verslun
ÁTVR Vínbúðir
BBA FJELDCO ehf
Berserkir ehf
Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf.
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
bill.is
BL ehf
Bláhornið
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Borgar Apótek
Bólstrarinn ehf
Brim hf
BSI bifreiðaverkstæði ehf
BSRB
Carpe Diem Tours ehf
Conís ehf, verkfræðiráðgjöf
CrossFit Reykjavík
Curvy.is - tískuverslun
Danica sjávarafurðir ehf
Domino's Pizza
Drífa efnalaug og þvottahús
Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf
E.T. hf
Engo verkefni ehf
Ernst & Young ehf
Fastus ehf
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Félag skipstjórnarmanna
Fjölbrautarskólinn í Breiðholti
Flutningur ehf
Funkis ehf
Fylgifiskar ehf
G.Á. verktakar sf
G.K. trésmíði ehf
Garðasteinn ehf
Garðs Apótek
Gatnaþjónustan ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Geislasteinn ehf
Ginger ehf
Gjögur hf
GLÁMA-KÍM arkitektar
Gnýr ehf
Golfskálinn, golfverslun
Gunnar Örn - málningarþjónusta
H. Gestsson ehf
Hagkaup
Hagvangur ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Helgason og Co ehf
Henson sports
HGK ehf
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hitastýring hf
Hjá GuðjónÓ ehf
Hjúkrunarheimilið Eir
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljóðbók.is-hljóðvinnslan
Hótel Óðinsvé
HS smíðar ehf
Húsaklæðning ehf-www.husco.is
Hvítasunnukirkjan Fíladelfía
Hýsi - Merkúr hf
Höfðakaffi ehf
Inkasso ehf
Innigarðar ehf
JHM Sport ehf
Jón Bergsson ehf
K.F.O. ehf
K·R·S·T Lögmenn
Kári Arnórsson ehf, byggingarverktaki
Klambrar Bistrø
KOM almannatengsl
Kurt og Pí ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Leigulistinn ehf
Litsýn ehf
LOG lögmannsstofa sf
Logo auglýsingavörur-www.logo.is
Loki 101 Gistiheimili
Læknasetrið ehf
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu
Matthías ehf
Málarameistarar ehf
Meba- úr og skart
MIG Verk ehf
Millimetri sf
MS Armann skipamiðlun ehf
Möggurnar í Mjódd ehf
Nasdaq verðbréfamiðstöð hf
Neshamar ehf
Nói-Síríus hf
Nýja sendibílastöðin hf
Orka ehf
Ottó B. Arnar ehf
Ósal ehf
Óskaskrín ehf
ÓV jarðvegur ehf
Pétur Stefánsson ehf
Pixel ehf
Pjakkur ehf
Plastco ehf
Premis ehf
Promennt ehf
Prófílstál ehf
Pökkun og flutningar ehf
Rafey ehf
Rafstilling ehf
Rafstjórn ehf
Rafsvið sf
Rarik ohf
Ráðgjafar ehf
Reykjavíkurborg
Rikki Chan ehf
Rima Apótek
S.B.S. innréttingar
Salatbarinn Buffet Restaurant
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
Segull ehf
SHV pípulagningaþjónusta ehf
Sigurraf ehf
Silkiprent ehf
Sjáðu gleraugnaverslun
Skorri ehf
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörnssonar
Smith og Norland hf
Smurstöðin Klöpp ehf
Snyrtistofan Verði þinn vilji
Stálbyggingar ehf
Stilling ehf
Subway
Svampur ehf
Söngskólinn í Reykjavík
Tannlæknastofa Kjartans Arnars Þorgeirssonar
Taramy.is - Erf ehf
Tark - Arkitektar
THG Arkitektar ehf
Topplagnir ehf
TREX-Hópferðamiðstöðin
Túnþökuþjónustan ehf,
Tösku- og hanskabúðin ehf
Úðafoss ehf, efnalaug
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Úti og inni sf
Vagnar og þjónusta ehf
Vagnasmiðjan ehf
Varma & Vélaverk ehf
Varmi ehf
Verkfærasalan ehf
Vernd, fangahjálp
Verslunarskóli Íslands
Verslunin Álfheimar
Við og Við sf
Vilberg kranaleiga ehf
Víkurvagnar ehf
Vörukaup ehf, heildverslun
Wiium ehf
Xanadú snyrtistofa,

Seltjarnarnes
3ernir ehf kvikmyndagerð
Íþróttafélagið Grótta, íþróttamiðstöðinni
Rafþing, rafverktaki

Vogar
Sólark-Arkitekta

Kópavogur
Bak Höfn ehf
Bazaar Reykjavík ehf
Bifreiðastillingin ehf
Blikkarinn ehf, blikksmiðja
Blikksmiðjan Vík ehf
Brostu tannlæknastofa
Dressmann á Íslandi ehf
Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari
Fagtækni ehf
goddi.is
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Hamraborg ehf
JÓ lagnir sf
JS-hús ehf
Litlaprent ehf
Lín design
MHG verslun ehf
Nobex ehf
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir
Rafmiðlun hf
Rafnar ehf
Rafsetning ehf
Rennsli ehf, pípulagnir
Stífluþjónustan ehf
Suðurverk hf
Sveinn Ívarsson ehf
Tambi ehf
Tröllalagnir ehf, pípulagningaþjónusta
Útfararstofa Íslands ehf
Zenus - sófar & gluggatjöld

Garðabær
Fjallatindar ehf
G H lagnir ehf
Hafnasandur hf
Hagráð ehf
Húsamálun ehf
Kópavogspósturinn ehf
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf
Pípulagnaverktakar ehf
Suðurtún ehf
Versus bílaréttingar og málun
Öryggisgirðingar ehf

Hafnarfjörður
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5
Bortækni ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Eldvarnarþjónustan ehf
G.S. múrverk ehf
Gunnars mæjónes ehf
Hagstál ehf
H-Berg ehf
Heimir og Jens ehf
Hvalur hf
Knattspyrnufélagið Haukar
Marax ehf
Músík og sport ehf
Netorka hf
RB rúm
Rúnir verktakar ehf
Snittvélin ehf
Stólpi Gámar
Strendingur ehf
Suðulist ehf
Svalþúfa ehf
Tannlæknast. Harðar V Sigmarssonar sf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðjan Altak ehf
Vír og lykkjur ehf
White arctic ehf
Þaktak ehf
Þvottahúsið Faghreinsun

Álftanes
Brúðarkjólasala Katrínar

Reykjanesbær
algalif.com
ÁÁ verktakar ehf.
Bílaleigan Geysir
Bílrúðuþjónustan ehf
Dýralæknastofa Suðurnesja ehf
Eignamiðlun Suðurnesja
Ellert Skúlason ehf
Fagtré ehf
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
HS Veitur hf
HSS Fiskverkun ehf
Ístek ehf
Kaffi Duus
M² Fasteignasala & Leigumiðlun
Maron ehf
Nesraf ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Rekan ehf
Rörvirki sf, Lúðvík Gunnarsson
SB Trésmíði ehf
Sjúkraþjálfunin Ásjá ehf
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf
Skólamatur ehf
Suðurflug ehf
TM Bygg ehf
TSA ehf
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Vökvatengi ehf

Grindavík
Einhamar Seafood ehf
Grindavíkurbær
Hópsnes ehf
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf
Ó S fiskverkun ehf
Staðarbúið ehf
Stakkavík ehf

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf
Verkalýðs og sjómannafélag Sandgerðis
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður
Aukin Ökuréttindi ehf

Mosfellsbær
Afltak ehf
Alefli ehf byggingaverktakar
Dynkur ehf
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki
Guðmundur S Borgarsson ehf
Hótel Laxnes / Áslákur
Nonni litli ehf
Pétur ehf
Reykjalundur endurhæfing
Salson - byggingaþjónusta ehf
Skálatún
Surprize ferðir ehf
vinilparket.is

Akranes
B.Ó.B. sf, vinnuvélar
Bílver, bílaverkstæði ehf
Fasteignasalan Hákot
Galito veitingastaður
Garðar Jónsson, málarameistari
Kallabakarí
Meitill - GT Tækni ehf
PÍPÓ ehf
Silfursmári ehf
Úra- og skartgripaverslun Guðmundar B.H.
Verslunin Bjarg ehf
Vélaleigan Þróttur
Viðar Einarsson ökukennsla ehf
Vogir og Lagnir ehf

Borgarnes
Akrakirkja
B. Björnsson ehf
Borgarbyggð
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi
Skorradalshreppur
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Velverk ehf

Stykkishólmur
Hótel Breiðafjörður
Marz sjávarafurðir ehf
Málflutningsstofa Snæfellsness

Grundarfjörður
Fjölbrautaskóli Snæfellinga
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík
Kvenfélag Ólafsvíkur
Litlalón ehf
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf

Hellissandur
Bifreiðaverkstæði Ægis
Nónvarða ehf
Skarðsvík ehf

Búðardalur
BS Þjónunstan ehf

Reykhólahreppur
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
GE vinnuvélar ehf
GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Húsið Ísafirði
Jón og Gunna ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Skipsbækur ehf
SMÁ vélaleigan

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Jakob Valgeir ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Patreksfjörður
Bókhaldsstofan Stapar ehf

Tálknafjörður
Kvenfélagið Harpa

Þingeyri
Brautin sf

Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf

Hvammstangi
Hótel Hvammstangi
Húnaþing vestra
Kvenfélagið Freyja
Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru

Blönduós
Átak ehf
Húnavatnshreppur
Kvenfélag Svínavatnshrepps
Skagabyggð

Skagaströnd
Marska ehf
Vík ehf

Sauðárkrókur
Blóma og gjafabúðin ehf
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Steinull hf
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vörumiðlun ehf

Siglufjörður
Fjallabyggð
Hlíð Siglufirði ehf
Sigló Hótel
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Akureyri
Akureyrarkirkja
B. Snorra ehf
Baldur Halldórsson ehf
Bílaprýði
Blikkrás ehf
Bústólpi ehf
Eining-Iðja
Herradeild JMJ
HSH verktakar ehf
Höldur ehf, bílaleiga
Ísbúðin Akureyri
K.B. bólstrun
Kollgáta Arkitektur
Myndlistaskólinn á Akureyri ehf
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf
Pólarhestar ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Rakara- og hárstofan Kaupangi
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Tannlæknastofa Árna Páls
Trésmíðaverkstæði Trausta ehf
Tölvís sf
Útfararþjónusta kirkjugarða Akureyrar
Veitingastaðurinn Krua Siam
Vélsmiðjan Ásverk ehf

Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grímsey
Sæbjörg ehf

Dalvík
Dalvíkurkirkja
Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf
Kussungur 2 ehf
Vélvirki ehf, verkstæði

Ólafsfjörður
EMO ehf
Raftækjavinnustofan sf

Húsavík
Heilbrigðisstofnun Norðurlands
Heimabakarí Húsavík
Stóruvellir ehf
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf
Vélaverkstæðið Árteigi
Ökuskóli Húsavíkur

Laugar
Kvenfélag Reykdæla

Mývatn
Reykjahlíðarsókn
Vogar ferðaþjónusta

Þórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf
Geir ehf

Vopnafjörður
Ferðaþjónustan Syðri-Vík
Pétur Valdimar Jónsson

Egilsstaðir
Ágúst Bogason ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Bólholt ehf
Fljótsdalshérað
Hár.is
Héraðsprent ehf
Klausturkaffi ehf
Tréiðjan Einir ehf
Þ.S. verktakar ehf
Ökuskóli Austurlands sf

Seyðisfjörður
PG stálsmíði ehf
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður
Fjarðabyggð
Skiltaval ehf
Skólaskrifstofa Austurlands

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf
H.S. Lækning ehf
Kaffihúsið Eskifirði
Tanni ferðaþjónusta ehf

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf

Fáskrúðsfjörður
Fáskrúðsfjarðarkirkja
Vöggur ehf

Djúpavogur
Fornustekkar ehf
Smástál ehf

Höfn í Hornafirði
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands Hornafirði
Jökulfell ehf
Króm og hvítt ehf
Þingvað ehf, byggingaverktakar

Selfoss
AB-skálinn ehf
Árvirkinn ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bíltak ehf
Búhnykkur sf
Café Mika Reykholti
Gólflist ehf
Gróðarstöðin Hæðarenda
Gróðrarstöðin Ártangi ehf
Guðjón Þórir Sigfússon
Hagbók ehf
Heiðmerkur grænmeti
Hótel Gullfoss
Hreingerningarþjónusta Suðurlands - Hreint um allt suðurland
Jarðverksþjónustan ehf.
JÁ pípulagnir ehf
Kvenfélag Gnúpverja
Pípulagnir Helga ehf
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Reykhóll ehf
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Stálkrókur ehf
Suðri ehf
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2
Sveitarfélagið Árborg
Ullarverslunin Þingborg ehf
Ökuskóli Suðurlands ehf

Hveragerði
Ficus ehf
Formula 1 ehf
Hótel Örk
Norbygg ehf
Raftaug ehf

Þorlákshöfn
Járnkarlinn ehf
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus
Gluggaiðjan Ölfusi ehf
Hraunsós ehf
Icelandic Glacial

Laugarvatn
Ásvélar ehf
Menntaskólinn að Laugarvatni
Miðdalskirkja

Flúðir
Fögrusteinar ehf
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella
Hestvit ehf
Trésmiðjan Ingólfs ehf

Hvolsvöllur
Hótel Hvolsvöllur
Krappi ehf, byggingaverktakar
Rangárþing eystra
Snyrtistofan Ylur

Vík
RafSuð ehf

Kirkjubæjarklaustur
Kvenfélag Skaftártungu
Ungmennafélagið Ármann

Vestmannaeyjar
Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf
Bílaverkstæði Sigurjóns
Bragginn sf, bílaverkstæði
Búhamar ehf
Gröfuþjónustan Brinks ehf
Miðstöðin ehf
Ós ehf
Rannsóknarþjónustan V.M.
Skipalyftan ehf

Þökkum stuðninginn

BYKO GERUM ÞETTA SAMAN
dagar
epal
FÍ
FISK KAUP HF
Akureyrarbær
Alvogen
belladonna
Skeifunni 8, 108 Rvík, S: 517-6460, www.belladonna.is
ASETUR
FJALLA KOFINN
HREYFING
GARÐHEIMAR
HAPPDRÆTTI das
HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings
LOPI
Lottó
VSB VERKFRÆÐISTOFA
ÍSTAK
weber
J·U·R·A·L·I·S
LÖGMANNSSTOFA
KPMG
Kvenfélagið Baldursbrá
8 júní 1919
KVIKA
LANDSLAG
Apótekarinn
- lægra verð
LYFSALINN
N1
THE DUBLINER
K108 DUFTHÚÐUN
RAFVER
www.rafver.is
Rangá
Litla búðin með stóra hjartað
Holda KALKÚNN
REYKJABÚIÐ
- SÍÐAN 1947 -
NORDIK
LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA
Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
SJÓVÁ
SUÐURNESJABÆR
ráðgjöf TRIVIUM
Verifone
VM
Félag vélstjóra og málmtæknimanna
vodafone
vörður
ÍSLENSK ERFÐAGREINING
VR
NORÐURORKA
ASÍ
Alþýðusamband Íslands

Betra að eignast barn ung

Meðgöngusykursýki er sykursýki sem greinist á meðgöngu en tíðni hennar hefur aukist undanfarið. Áhættuþættir hennar eru meðal annars aldur móður, offita og ættarsaga um sykursýki.

Insúlín er hormón sem er framleitt í brisi. Eitt helsta verkefni þess er að nýta orkuna úr fæðunni sem við borðum. Insúlín hvetur frumur til að taka upp sykur (glúkósa) þar sem honum er breytt í orku. Insúlínþörf eykst til muna á meðgöngunni. Þegar kona er með meðgöngusykursýki framleiðir líkaminn ekki nóg af insúlíni til að mæta aukinni insúlínþörf á meðgöngu eða líkaminn nýtir ekki það insúlín sem er til staðar. Orkan/sykurinn kemst þá ekki inn í frumurnar og blóðsykur hækkar. Ástandinu svipar um margt til sykursýki af tegund 2 og eru áhættuþættir svipaðir.

„Meðgöngusykursýki er greind með fastandi blóðsykursmælingu. Skilyrðin eru mjög ströng því það hefur sýnt sig í rannsóknum að þeim mun hærri sem blóðsykurinn er, þeim mun verri horfur eru fyrir móður og barn,“ segi Arna Guðmundsdóttir innkirtlasérfræðingur.

Áhættuþættir fyrir meðgöngusykursýki eru móðir eldri en 40 ára, offita, ef konan hefur áður greinst með meðgöngusykursýki, hefur áður fætt þungbura, var með skert sykurþol fyrir þungun, ættarsaga um sykursýki í fyrsta ættlið og ef kynþáttur er annar en hvítur.

Arna segir mjög mikilvægt fyrir konur sem huga seint að barneignum, jafnvel eftir fertugt, að gera það í samráði við lækni. „Það skiptir svo miklu máli að konur sem eru orðnar þetta fullorðnar séu hraustar ef þær ætla að fara inn í meðgöngu. Tíðni meðgöngusykursýki hefur farið vaxandi. Við erum hannaðar til að eignast börn ungar, áður en heilsan fer að segja til sín. Ég segi því fyrr því betra.“

Arna hvetur konur til að huga snemma að barneignum því áhættan eykst með hækkandi aldri.

Skimað eftir áhættuþáttum

„Hér á Íslandi skimum við eftir áhættuþáttum svo örfáar konur sleppa við skimun. Grönn kona innan við 25 ára er til dæmis í mjög lítilli áhættu svo hún er ekki skimuð,“ segir Arna.

Þegar kona greinist með meðgöngusykursýki fær hún ráðleggingar varðandi mataræði og hreyfingu og fær með sér blóðsykurmæli til að mæla sig heima. „Dagleg hreyfing skiptir miklu máli og líka að borða ekki fínunnin kolvetni eins og sætindi. Ef ekki gengur að ráða við sykursýkina með breyttu mataræði og hreyfingu þá þurfa konurnar að fara á lyf. Stundum duga töflur en oft þurfa þær að fara á insúlín af því mikið af þeim sykursýkilyfjum sem eru á markaði er ekki hægt að nota á meðgöngu,“ útskýrir Arna.

Þegar konur greinast með meðgöngusykursýki fá þær blóðsykursmæli til að nota heima. NORDICPHOTOS/GETTY

Ef sykursýki er ekki meðhöndluð í upphafi meðgöngu aukast líkur á fósturgöllum. Þar af eru hjartagallar algengastir. En ef sykursýkin kemur fram seint á meðgöngu eru aðallega auknar líkur á að barnið verði of stórt. Þá verður fæðingin erfiðari, móðirin á í meiru hættu á að rifna og barnið getur lent í axlarklemmu. Eftir fæðinguna getur blóðsykur barnsins lækkað hratt. Slök blóðsykurstjórnun getur auk þess leitt til ýmissa sjúkdóma í nýburum. Lungnaþroski barna verður verri og börnin verða í aukinni hættu á að fá sýkingar.

> Það hefur sýnt sig í rannsóknum að þeim mun hærri sem blóðsykurinn er, þeim mun verri horfur eru fyrir móður og barn.

„Það þarf að passa upp á að barnið verði ekki oft stórt og þess vegna pössum við upp á að konur með meðgöngusykursýki gangi ekki fram yfir settan tíma,“ segir Arna. „Þær eru því oftar gangsettar eða framkvæmdur keisaraskurður. Breytt mataræði eða insúlín hefur allt að segja því það hægir á vextinum á barninu.“

Vekjum athygli á hjartans málum í febrúar

Neistinn HjartaHeill Heilaheill HJARTAVERND LANDSPÍTALI GoRed for women

Sigurjón Andrésson, markaðsstjóri Sjóvár, og Sveinn Guðmundsson.

Hjartastopp er lífshættulegt!

Nýlokið er söfnunarátakinu Hjartastopp, þar sem lögð var áhersla á fyrstu hjálp og endurlífgun við hjartastopp. Hjartaheill naut þar aðstoðar fjölmargra og sérstaklega ber að nefna tryggingafélagið Sjóvá, sem lagði verkefninu svo öflugt lið að það skipti sköpum um farsæla framkvæmd þess.

Hjartaheill vill sérstaklega þakka Sjóvá fyrir þennan mikilvæga stuðning.

Það er staðreynd að árlega fá um 200 manns hjartastopp hér á landi. Langmestur hluti þeirra á sér stað utan spítala, fjarri þeim og jafnvel órafjarri spítölum eða heilbrigðisþjónustu. Þá er mikil hætta á ferðum, því það getur tekið 3 – 5 mínútur að verða fyrir alvarlegum heilaskaða af völdum hjartastopps. Rétt viðbrögð og réttar ráðstafanir á réttum tíma skipta því sköpum. Helstu ráð til endurlífgunar í viðlögum er samstundis beiting hjartahnoðs og hjartastuðtækis.

Hjartaheill studdi samhliða verkefnið „Börnin bjarga“, sem var liður í þessu verkefni. Þetta átak er ekki einangrað verkefni í starfi Hjartaheilla, heldur hafa forvarnir og endurlífgun átt stóran sess í því um árabil.

Á komandi árum verður haldið áfram á þeirri braut sem Hjartaheill hafa markað sér. Eftir því sem betri árangur hefur náðst í glímunni við hjartasjúkdóma hefur verið lögð vaxandi áhersla á forvarnir og kunnáttu almennings í endurlífgun.

Hjartaheill eru landssamtök áhugafólks um heilbrigði hjartans og lífsgæði í íslensku samfélagi. Félagið leggur áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma auk þess að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga.

Í samtökunum eru fagfólk, hjartasjúklingar, aðstandendur og annað áhugafólk um málefnið. Félagið rekur víðtækt stuðningsnet fyrir félagsmenn sína, m.a. forvarnarstarf, félagsráðgjöf og lögfræðiráðgjöf.

ÚTSÖLULOK
Síðustu dagar
útsölunni lýkur á morgun laugardag
30-50% afsláttur
Einnig fáanleg í barnastærðum
icebreaker MERINO
100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.
OSPREY BAKPOKAR
OSPREY
Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins
30-50% afsláttur
Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur
30% afsláttur
FERRINO
GSI OUTDOORS
Svefnpokar, vindsængur, pottar, pönnur, hita-og kælibrúsar broddar ofl. frá GSI, Ferrino og Veriga með góðum afslætti
Bellamont Gaia, dömu
fullt verð 24.990 kr.
útsölu verð
12.495 kr.
50% afsláttur
Bellamont Mid3 Plus, herra
fullt verð 29.990 kr.
útsölu verð
14.995 kr.
GÖNGUSKÓR OG SANDALAR
KEEN
30-50% afsláttur
30-50% afsláttur
FERRINO
Allar GRIVEL og singing rock vörur með góðum afslætti
30% afsláttur
PEAK PERFORMANCE
PeakPerformance
Afsláttarborðin verða að sjálfsögðu á sínum stað með enn betri kjörum!
GG·sport
Opið í dag frá 10-18
á morgun laugardag
frá 11-18
GG·sport
BYKO
Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi • sími: 571 1020 • www.ggsport.is
Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Bílar & Farartæki

Aukahlutir í bíla

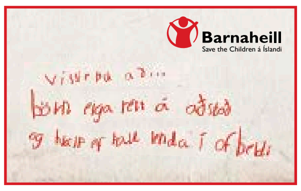
Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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



Ræstingar

FYRIRTÆKJARÆSTINGAR.
Við sérhæfum okkur í ræstingum á fyrirtækjum, þar sem áhersla er lögð á fagleg og vönduð vinnubrögð. Ódýr og góð þjónusta.
FMJ Þrif ehf.
Uppl. í síma 780 7020 eða raesting2010@yahoo.com

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvikur. Lausir timar til 15. febrúar. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

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.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105
Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

3ja herbergja íbúð í Þingholtunum með innbúi til leigu, er laus strax. Uppl. í síma 861-6841.

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Skemmtanir

Tilkynningar

NÝTT DEILISKIPULAG

Tillaga að nýju deiliskipulagi í Hamranesi I, nýbyggingarsvæði.

Á fundi bæjarstjórnar Hafnarfjarðar þ. 22. janúar sl. var samþykkt að auglýsa nýtt deiliskipulag í Hamranesi I, nýbyggingarsvæði, fyrir reiti 6, 10 og 11 og reiti 7, 8 og 9 og að málsmeðferð verði í samræmi við 41.gr skipulagslaga.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhellu 2, frá 07.02. - 20.03.2020. Deiliskipulagstillagan er einnig aðgengileg á www.hafnarfjordur.is

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við deiliskipulagstillöguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagssviðs Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 20. mars 2020.

Umhverfis- og skipulagssvið

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

SKIPULAGSMÁL

Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013-2025 og nýju deiliskipulagi fyrir Leiðarenda, helli í upplandi Hafnarfjarðar

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum þann 8. janúar 2020 tillögu að *breytingu á aðalskipulagi Hafnarfjarðar 2013-2025* og að hún verði auglýst í samræmi við 1. mgr. 36. laga 123/2010. Jafnframt samþykkt bæjarstjórn að auglýsa *tillögu að nýju deiliskipulagi* samhliða framangreindri aðalskipulagsbreytingu.

Í breytingartillögunni er mörkum aðalskipulagsins breytt í samræmi við úrskurð óbyggðanefndar en umrædd þjóðlenda er innan staðarmarka Hafnarfjarðar. Hið nýja deiliskipulag afmarkast frá Bláfjallavegi og nær yfir aðkomu, bílastæði og þjónustubyggingu fyrir Leiðarenda, helli í upplandi Hafnarfjarðar.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhellu 2 frá 07.02 - 20.03.2020. Breytingartillaga aðalskipulagsins verður einnig til sýnis hjá Skipulagsstofnun Borgartúni 7b 105 Reykjavík. Tillögurnar eru einnig aðgengilegar á www.hafnarfjordur.is

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við skipulagið og skal þeim skilað eigi síðar en 20. mars nk. á: berglindg@hafnarfjordur.is. Einnig er hægt að skila inn athugasemdum skriflega í þjónustuver að Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði.

Umhverfis- og skipulagssvið

HAFNARFJÖRÐUR 585 5500 hafnarfjordur.is

Frjáls framlög — SAMFERÐA GÓÐGERÐARSAMTÖK — enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.
907 1083 – 3.000 kr.
907 1085 – 5.000 kr.
907 1090 – 10.000 kr.

Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

	Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
°C	7	2	7	7	6	0
Vindur	10	9	11	12	10	23

Vaxandi suðaustanátt í dag og rigning með köflum, 15-23 á Suður- og Vesturlandi síðdegis. Suðaustan 8-15 norðanlands og þurrt að kalla. Hiti 5 til 10 stig.

Laugardagur

	Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
°C	2	-5	0	2	1	-5
Vindur	11	6	7	7	5	12

Sunnudagur

	Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri	Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl	Hveravellir
°C	0	-3	-5	-2	0	-4
Vindur	5	3	1	1	2	4

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

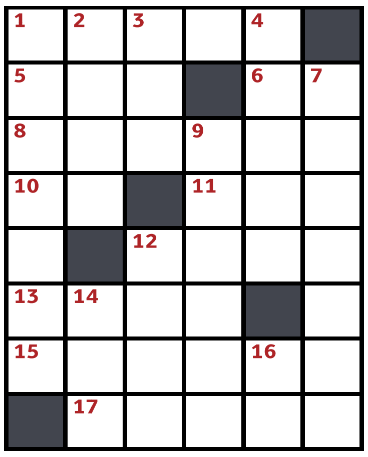
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. Snikill
5. Dauði
6. Íþróttafélag
8. Skotfimi
10. Tveir eins
11. Ofviðri
12. Óvinveittur
13. Gutl
15. Afbragð
17. Hluttakandi

LÓÐRÉTT
1. Góðglaður
2. Nokkrir
3. Frændbálkur
4. Gagn
7. Tvístígandi
9. Galgopi
12. Flötur
14. Dvelja
16. Tveir eins



LÁRÉTT: 1. afæta, 5. lát, 6. fh, 8. hittni, 10. rr, 11. rok, 12. hata, 13. sull, 15. snilld, 17. aðili.
LÓÐRÉTT: 1. alhress, 2. fáir, 3. ætt, 4. afnot, 7. hikandi, 9. tralli, 12. hlið, 14. una, 16. ll.

Skák Gunnar Björnsson

Sigurður Daði Sigfússon (2245) átti leik gegn Birni Þorfinnssyni (2411) á Skákhátíð MótX.

36. Rxf5! 1-0. Svartur ræður ekki við máthótunina
37. Hb8.
Það er mikil spenna í b-flokki Skákhátíðar MótX. Þar eru Arnar Milutin Heiðarsson, Hörður Aron Hauksson, Guðni Stefán Pétursson og Pétur Pálmi Harðarson jafnir og efstir með 4 vinninga eftir 5 umferðir.
www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst kl. 17.30.

Hvítur á leik

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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Giftu sig tvisvar
Eva María Þórhallsdóttir Lange og **Birna Hrönn Björnsdóttir** hafa skipulagt hátt í 600 brúðkaup og vissu því hvað þær vildu þegar kom að þeim að bindast hvorri annarri: Lítið brúðkaup á Ítalíu og risa dragveislu á Íslandi.

Hildur Guðna í nærmynd
Ingveldur Guðrún Ólafsdóttir, mamma **Hildar Guðnadóttur,** segir dóttur sína aldrei gefast upp þannig að velgengnin komi ekki á óvart. Fréttablaðið bregður upp nærmynd af sigursælu kvikmyndatónskáldinu sem mögulega mun hampa Óskarsverðlaunum á sunnudagskvöld.

Eltir drauma sína
Elísabet Ormslev, söngkona tók örlögin í sínar hendur og elti drauma sína. Hún segir frá einelti sem hún upplifði í æsku, missi og þátttöku sinni í söngvakeppninni sem fram fer á laugardaginn.

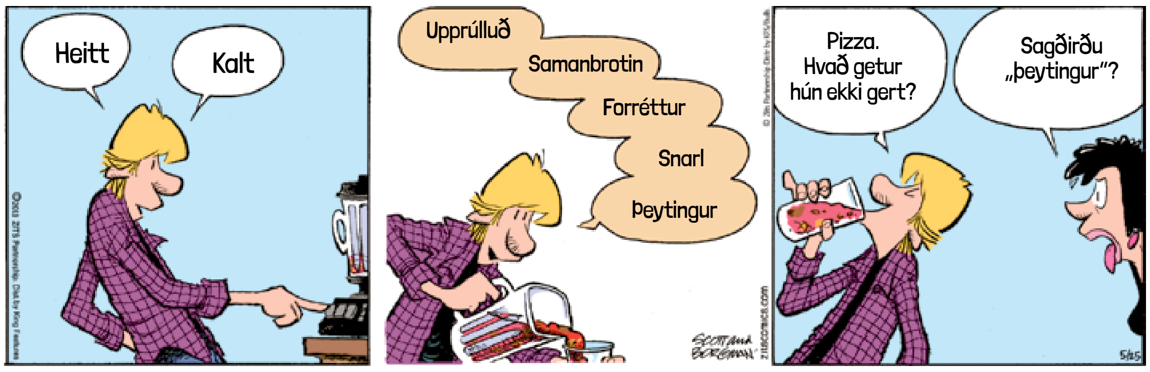
Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

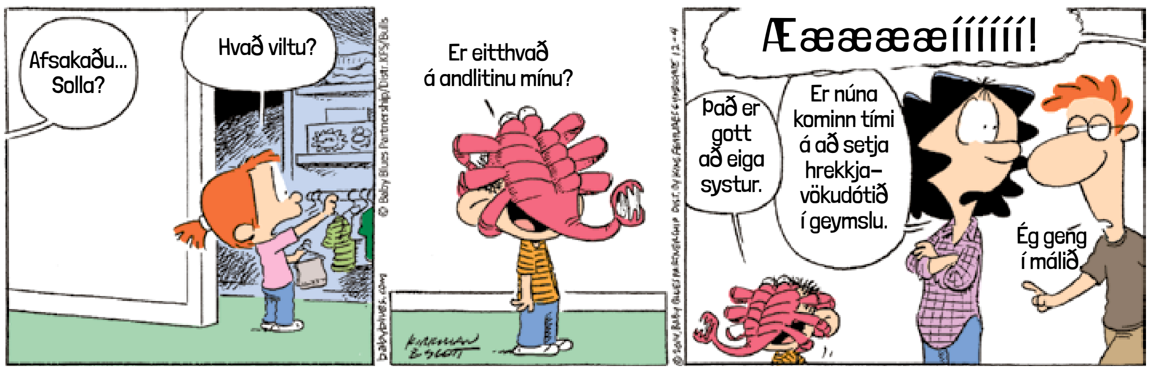
Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:
MARIA
BAPTIST
→ BEINT FRÁ BERLÍN
23. febrúar
Kl. 20.00
Silfurberg

Sparaðu
tíma og fyrirhöfn

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

FULLELDAÐ
Aðeins að hita

1.598 kr./stk.

Bónus Súpur
1-1,2 kg, 6 teg.

Nýtt í Bónus!

1.298 kr./pk.

Bónus Hakkbollur
og kartöflumús, 1,2 kg

Réttur mánaðarins

Máltíð
Fyrir 3-4
Tilbúin á 20 mín.

1.298 kr./stk.

Bónus Lasagna
1 kg

750ml

Kaupauki
Remia tómatsósa fylgir
með hverjum pakka

750g

879 kr./pk.

SG Ketó Feta Pylsur eða Pepperoni Pylsur,
750 g - Remia Tómatsósa 750 ml fylgir með

2 brauð
í pakka

159 kr./pk.

ES Hvítlauksbrauð
Frosið, 350 g

Kaupauki
Bónus Pizzasósa fylgir
með hverjum poka

320g

359 kr./pk.

Hatting Mini Pizzabotnar
Frosnir, 6 stk. í poka
Bónus Pizzasósa fylgir með

Lágkolvetna Próteinbrauð
Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12g kolvetni pr. 100g

398 kr./420 g

Bónus Próteinbrauð
420 g

1kg

998 kr./1 kg

Venezia Kaffibaunir
Espresso, 1 kg

98 kr./500 ml

UpGrade Íþróttadrykkur
500 ml, 4 teg.

600ml

659 kr./600 ml

Dúx Handspritt 70%
600 ml

100stk.

698 kr./pk.

Abena Latexhanskar
100 stk. í pakka, M og L stærðir

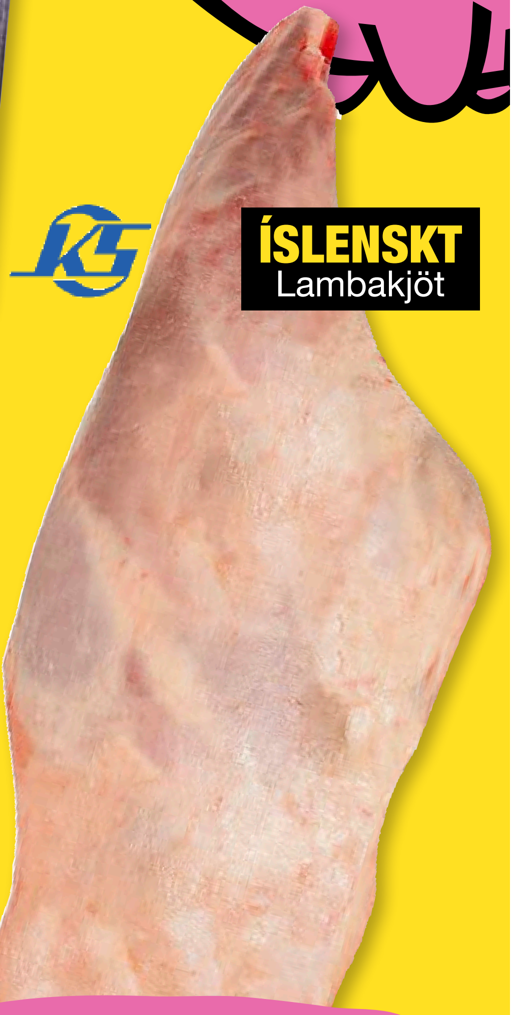
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

2.598 kr./kg
ÍN Ungnautasnitsel
ÍN Ungnautagúllas
Ísland, ferskt

4.598 kr./kg
ÍN Ungnauta Ribeye
ÍN Ungnautafillet
Ísland, ferskt

KS
ÍSLENSKT
Lambakjöt



1.198 kr./kg
KS Lambalæri
Ísland, frosið

KS
ÍSLENSKT
Lambakjöt

3.998 kr./kg
KS Lambafillet
Ísland, frosið

KS
ÍSLENSKT
Lambakjöt

1.498 kr./kg
KS Lambalæri í sneiðum
Ísland, frosið

698 kr./stk.
Kúrbíts Ketó Botn
150 g

579 kr./kg
SG Grísabógur
Ferskur

ÍSLENSKT
Grísakjöt

1.398 kr./kg
SG Grísahnakkasneiðar
Ferskar

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

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

Leikrit sem gerist á tvennum tímum

Er ég mamma mín? er nýtt íslenskt leikrit um áhrif hverrar kynslóðar á þá næstu. Það verður frumsýnt á Litla sviði Borgarleikhússins 9. febrúar. María Reyndal er bæði höfundur og leikstjóri.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Þetta er verk sem ég hef verið að skrifa og er raunar enn í mótun,segir María Reyndal um leikritið Er ég mamma mín?, sem verður frumsýnt nú á sunnudag, 9. febrúar í Borgarleikhúsinu. „Verkið gerist á tveimur tímabilum, kringum 1980 og í nútímanum – og segir tvær sögur um sömu fjölskylduna, þannig að við erum að horfa á áhrif þess sem gerðist í fortíðinni – í nútíðinni. Um leið erum við að fylgjast með mæðgum, sú yngri er stelpa um 1980 og svo sjáum við þær fullorðnar þar sem stelpan er orðin miðaldra. Sólveig Guðmundsdóttir er í hlutverki miðaldra móður í gamla tímanum, svo leikur hún dótturina miðaldra í nútímanum. Ég veit að þetta hljómar flókið en það er skýrt fyrir áhorfendum, það sjáum við um í leikhúsinu.“

María segir verkið fjalla um samskipti þessara mæðgna en einnig um sambönd hjóna og innan fjölskyldna yfirleitt. Móðirin í gamla tímanum sé að brjótast út úr hefðbundnu hlutverki húsmóðurinnar, það hafi mikil áhrif á manninn í lífi hennar sem sé dálítið týpískur karlmaður þess tíma. „Við sjáum afleiðingarnar í nútíðinni,“ segir hún íbyggin. „Tíðarandinn hefur breyst mikið og hlutverk móður eru önnur í dag en þau voru fyrir fjörutíu árum, þannig að verkið er persónulegt og pólitískt í senn.“ Hún kveðst vissulega nota atriði úr sínu lífi. „Ég var stelpa að alast upp um 1980 og á móður sem ég er í miklum samskiptum við, það nýtist mér vel. En svo set ég dramatík inn sem kemur mínu lífi ekkert við.“

Hún tekur fram að móðirin í gamla tímanum sé ekki rauðsokka eða einhver opinber baráttukona. „Þetta er bara venjulegt fólk og því held ég að margir geti tengt við þetta efni. Breytingarnar eru gríðarlegar, á ekki lengri tíma, og það er ekki alltaf verið að fjalla um þetta efni út frá þessum vinkli. Svo er leikritið bæði sprenghlægilegt og hádramatískt og allt þar á milli.“

„Verkið er persónulegt og pólitískt í senn,“ segir María Reyndal, höfundur og leikstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Unglingarnir í skóginum

LEIKHÚS

Vorið vaknar

★★★½☆

Verk eftir Steven Sater og Duncan Sheik

Leikstjórn: Marta Nordal
Leikarar: Ahd Tamimi, Ari Orrason, Árni Beinteinn Árnason, Bjarklind Ásta Brynjólfsdóttir, Edda Björg Eyjólfsdóttir, Eik Haraldsdóttir, Jónína Björt Gunnarsdóttir, Júlí Heiðar Halldórsson, Rúnar Kristinn Rúnarsson, Viktoría Sigurðardóttir, Þorsteinn Bachmann og Þórdís Björk Þorfinnsdóttir

Leikfélag Akureyrar frumsýndi ameríska söngleikinn Vorið vaknar um síðustu helgi. Hann sló í gegn á Broadway árið 2006 og sópaði til sín átta Tony verðlaunum. Handrit og lagatexta skrifaði Steven Sater og Duncan Sheik samdi tónlistina, en söngleikurinn er byggður á þýsku tímamótaleikverki eftir Frank Wedekind sem fjallar um örvinglun unglingsáranna og skilningsleysi milli kynslóða. Marta Nordal leikstýrir og sýnt er í Samkomuhúsinu.

Söngleikir eru stórmerkilegt listform sem ber að nálgast með virðingu enda vettvangur fyrir tilraunir, töfrandi augnablik og frábæra tónlist þegar þeir eru upp á sitt besta. Vorið vaknar blandar saman tregafullri upplifun unglinga á nítjándu öldinni og opinskárri tjáningu sama aldurshóps á þeirri tuttugustu-og fyrstu, tilvistarkreppa táninganna tengir tímabilin tvö saman. Grunnhugmynd verksins er áhugaverð og skilaboðin mikilvæg enda snýst söguþráðurinn ekki einungis um kvíða unga fólksins heldur einnig ást, þroska og áföll. En gjáin á milli þýska impressjónismans og amerísku rokkvæmninnar er stór. Sater og Sheik ná ekki að brúa bilið á milli þrúgandi raunveruleikans og ljóðrænu draumóranna. Þrátt fyrir fínustu þýðingu Sölku Guðmundsdóttur þá hentar íslenskan ekki alltaf hinum ameríska popptakti verksins.

Ungi leikhópurinn stendur sig með prýði, segir í dómnum. MYND AUÐUNN

Leikarahópurinn er að mestu samansettur af ungu fólki sem er að stíga sín fyrstu skref á sviðinu, sum eftir útskrift úr háskóla en önnur eru yngri. Hrósa má Leikfélagi Akureyrar fyrir að taka slíka áhættu og setja slíka ábyrgð á axlir ungra leikara. Með aðalhlutverk fara þau Júlí Heiðar Halldórsson og Þórdís Björg Þorfinnsdóttir, hann leikur hinn sjálfsörugga Melchior og hún hina saklausu Wendlu. Júlí Heiðar ber sig vel, þá sérstaklega eftir hlé, en finnur ekki örugga fótfestu í söngatriðunum. Söngur Þórdísar Bjargar er aftur á móti yndisfagur og tær en hún er ekki nægilega sannfærandi í leik sínum. Þriðja hjólið er síðan Moritz, sem Rúnar Kristinn Rúnarsson leikur sannfærandi og af dýpt, bæði í leik og söng.

Hlutverk allra fullorðinna, foreldra og kennara, í lífi unglinganna leika þau Edda Björg Eyjólfsdóttir og Þorsteinn Bachmann. Þau bera yfirvaldið vel en ógn og kúgun kennaranna er ekki nægilega sannfærandi, með alltof gamansömum broddi. Reynsluna sýna þau þegar kemur að dramatískari augnablikunum, þar stendur upp úr þögul sorg föður Moritz og örvænting móður Wendlu undir lok verksins.

Árni Beinteinn Árnason á flotta spretti í hlutverki Hanschen og einnig Jónína Björt Gunnarsdóttir í hlutverki Ilse, hún er með sérlega fallega söngrödd. Aðrir leikarar styðja ágætlega við framvinduna en þess væri óskandi að þéttleiki dansatriðanna hefði skilað sér meira í leiknum, sem er fremur sundurleitur og yfirborðskenndur.

Leikstjórn Mörtu Nordal er yfirleitt í of bókstaflegu sambandi við textann þannig að sá litli undirtexti sem fyrirfinnst í textanum hverfur. Persónulega tengingu á milli karakteranna skortir, leikararnir njóta sín best þegar þeir standa einir á sviðinu en mótleikurinn er misjafn. Of mikil áhersla er lögð á rómantík og gamansemi en dramatíkin gleymist, sérstaklega fyrir hlé. Danshöfundurinn Lee Proud gerir vel með því að einangra krafta unga fólksins í litlum en taktföstum hreyfingum og býr til eftirminnilegar myndir á sviðinu.

Leikmynd Auðar Aspar Guðmundsdóttur er snjöll og gefur litla sviði samkomuhússins dýpt. Pallurinn í forgrunni og brautarpallurinn bakatil stækka sviðið töluvert og búa til spennu á sviðinu. Litasnautt umhverfið býður ekki upp á uppreisn né fjölbreytni. Pastellitir einkenna búningana. Fullorðnu konurnar fá eftirminnilegustu búningana sem klæða Eddu Björgu fallega. Sniðið á stuttbuxunum drengjanna hefði mátt hugsa betur og kjólar stelpnanna voru helst til of barnalegir.

Ólafur Ágúst Stefánsson finnur einstaklega fallegar lýsingarlausnir þrátt fyrir takmarkanir sviðsins. Unga fólkið bókstaflega beinir ljósinu að spillingu samfélagsins með færanlegum ljóskösturum. Hljóðið er ekki nægilega gott, alltof oft eru tónlistaratriðin fjarlæg frekar en að færa áhorfandann í fjarlæga heima og nær persónunum. Hljómsveitin er stór og spilar afskaplega vel en yfirgnæfir stundum söng og textaflutning leikaranna sem dregur úr krafti sögunnar.

Vorið vaknar er djarft val fyrir Leikfélag Akureyrar og jákvætt að mörgu leyti. Ungi leikhópurinn stendur sig með prýði og verður áhugvert að fylgjast honum í framtíðinni. Hughrifin blossa upp með reglulegu millibili en samspil milli atriða skorti til að þau umlyktu sýninguna alla. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Ögrandi verkefnaval og metnaðarfull framsetning en söngleikurinn er sundurlaus.

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

7. FEBRÚAR 2020

Hvað? Glerperlu- og mjaðargerð að hætti Víkinga
Hvenær? 19.00-21.00
Hvar? Landnámssýningin

Hvað? Safna-quiz fyrir fullorðna
Hvenær? 20.00
Hvar? Messanum Sjóminjasafninu í Reykjavík

Hvað? Söngur og sögur með Pétri Húna og Jóni Svavari
Hvenær? 21.15 & 22.15
Hvar? Árbæjarsafn

Hvað? Dans & dynjandi tónlist með Dans & kúltúr
Hvenær? 21.00-23.00
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur

Hvað? Fortíðin í nýju ljósi
Hvenær? 18.00-23.00
Hvar? Þjóðminjasafn Íslands
Nútíminn gerir vart við sig á óvæntan hátt innan um gripi og annað sýningarefni allra tímabila Íslandssögunnar.

Hvað? Fyrirlestrar og lifandi jazz
Hvenær? 18.00-23.30
Hvar? Hönnunarsafn Íslands, Garðabæ
Dr. Arndís S. Árnadóttir flytur erindið Sveinn Kjarval - Andinn býr í innréttingunum og Goddur flytur erindið Rekaviður, ferðalag hugmyndanna. Djassinn kemur síðastur.

Hvað? 28 viðburðir í boði
Hvenær? 17.00-23.00
Hvar? Menningarhúsin í Kópavogi, Kópavogskirkja og Midpunkt

Hvað? Kvöldkirkja, sálmastund og hugleiðsla
Hvenær? 17.00-22.00
Hvar? Dómkirkjan

Hvað? Vígsla vitans
Hvenær? 19.00
Hvar? Við Sæbraut
Borgarstjóri vígir vitann, Karlakór Reykjavíkur og Fósbræður syngja. Í framhaldinu er opið hús í Höfða kl. 21.

Hvað? Þögult þrumustuð á Safnanótt
Hvenær? 18.00-23.00
Hvar? Borgarbókasafnið Grófarhúsi
Svarthvítt og þögult kvikmyndaþema með dulúðgri stemningu en líka þrumustuði!

Verk frá Safnasafninu á Svalbarðsströnd eru á sýningu sem opnuð verður í Listasafni Reykjanesbæjar.

Svarthvítt og þögult kvikmyndaþema í Borgarbókasafninu í Grófinni.

Hvað? Stundum vaxa blóm úr skítahaug
Hvenær ? 20.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Snæbjörn Brynjarsson flytur einleik um endurfæðingu og nýja manninn sem fæðist fullkominn og úrkynjaður. Miðaverð 2.000 kr.

Hvað? Sýningaropnun og innsetning úr safneign
Hvenær? 18.00
Hvar? Listasafn Íslands
Mats Gustafson sveiflast milli tískuheimsins og könnunar á umhverfinu í sýningunni Að fanga kjarnann. High Plane VI er innsetning eftir Katrínu Sigurðardóttur

Hvað: Opnun þriggja nýrra sýninga
Hvenær? 18.00
Hvar: Listasafn Reykjanesbæjar
Sögur úr Safnasafni – 25 ára afmæli. Lífangar, sýning Arnbjargar Drífu Káradóttur á verkum úr leir og postulíni. Verk úr safneign. Allir velkomnir – ókeypis.

Hvað? Náttúran ræður för
Hvenær? 18.00
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur
Ný ljósmyndasýning með verkum eftir Zuzanna Szarek.

Hvað? Sýningarleiðsögn
Hvenær? 19.30
Hvar? Norræna húsið
Sabina Westerholm, forstjóri Norræna hússins, leiðir fólk um sýninguna Land handan hafsins. Samspil myndlistar og fantasíu er kjarninn með verkum fimm finnskra listamanna sem sýna.

Orðsins list

Hvað? Við getum öll haft áhrif
Hvenær? 9.00-16.00
Hvar? Verslunarskólinn, Ofanleiti 1
Ráðstefna um loftslagsmál.

Hvað? Jafnréttisdagar í HÍ
Hvenær? 13.30-15.00
Hvar? Veröld- Hús Vigdísar
Planet B: Pælingar um umhverfið, jafnrétti og framtíðina. Að loknum erindum og umræðum er gestum boðið í lokahóf. Þar fer Saga Garðarsdóttir með gamanmál.

Hvað? Doktorsvörn
Hvenær? 14.00
Hvar? Hátíðasalur Háskóla Íslands
Sjöfn Vilhelmsdóttir ver doktorsritgerð í stjórnmálafræði: Pólitískt traust á Íslandi; Helstu áhrifaþættir og þróun frá 1983 til 2018. Vörnin er öllum opin.

Hvað? Lífsspeki
Hvenær? kl. 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti 22.
Haraldur Erlendsson fjallar um Pýthagóras og skóla hans á Crotona. Opið öllum áhugasömum.

Tónlist

Hvað? Jazz í hádeginu
Hvenær? 12.15-13.00
Hvar? Borgarbókasafninu Gerðubergi
Óskar og Ómar Guðjónssynir velja nokkra af sínum uppáhalds djassstandördum. Leifur Gunnarsson leikur með á kontrabassa.

Hvað? Loftslagsverkið +2,0°C
Hvenær? 20.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Organistinn Kristján Hrannar Pálsson frumflytur loftslagsverk á Klais-orgel Hallgrímskirkju. Andri Snær Magnason flytur stutta hugvekju. Miðaverð 2.500.- Allur ágóði rennur í Votlendissjóð.

Hvað? Tónleikar
Hvenær? 20.30
Hvar? Norræna húsið
Tónleikar með kóreska sellóleikaranum Okkyung Lee og finnska raftónlistarmanninum og kantele leikaranum Olli Aarni.

Opið virka daga 10-18 laugardaga 11-15
Komið og skoðið úrvalið
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN
Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

GÓLFEFNA
ÚTSALA
30–70% AFSLÁTTUR
ÞÚSUNDIR FERMETRA AF FLÍSUM, HARÐPARKETI O.FL.
ÁLFABORG - allt á gólfið
Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

Eyrarrósarlistinn 2020

Eyrarrósin verður veitt í sextánda sinn þann 14. febrúar. Hún er viðurkenning fyrir framúrskarandi menningarverkefni utan höfuðborgarsvæðisins. Alls bárust 25 umsóknir hvaðanæva að af landinu.

Sex verkefni hafa verið valin á Eyrarrósarlistann í ár. Þau eru:

- Júlíana – hátíð sögu og bóka (Stykkishólmur)
- Kakalaskáli í Skagafirði (Akrahreppur)
- Menningarstarf í Alþýðuhúsinu á Siglufirði (Fjallabyggð, Siglufjörður)
- Plan B Art Festival (Borgarbyggð/ Vesturland)
- Reykholtshátíð (Borgarfjörður/ Vesturland)
- Skjaldborg – Hátíð íslenskra heimildarmynda (Patreksfjörður)

Þrjú verkefnanna hljóta formlega tilnefningu til verðlaunanna og eiga þar með möguleika á að hljóta Eyrarrósina 2020. Þau eru: Kakalaskáli í Skagafirði, Menningarstarf í Alþýðuhúsinu á Siglufirði og Skjaldborg - hátíð íslenskra heimildamynda á Patreksfirði.

Eyrarrósin verður afhent við hátíðlega athöfn þann 14. febrúar á Seyðisfirði, heimabæ handhafa Eyrarrósarinnar 2019; listahátíðarinnar List í ljósi. Frú Eliza Reid, verndari Eyrarrósarinnar, mun afhenda verðlaunin.

Eyrarrósin er samstarfsverkefni Listahátíðar, Byggðastofnunar og Air Iceland Connect.

Eliza Reid forsetafrú er verndari Eyrarrósarinnar og afhendir viðurkenninguna þegar þar að kemur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Skrefinu lengra (e) Frábærir þættir í umsjón Snædísar Snorradóttur þar sem fjallað er um alla flóru námskeiða og tómstunda sem í boði eru fyrir fólk á öllum aldri.
20.30 Fasteignir og heimili (e) Upplýsandi og fróðlegur þáttur um allt sem viðkemur fasteignum og góðum húsráðum.
21.00 Stóru málin Hress og skemmtilegur þjóðmálaþáttur þar sem stóru málin eru tekin fyrir.
21.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er nýr þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Gettu betur 1993 FÁ - FB
14.00 Enn ein stöðin
14.30 Poirot - 24 svartþresti
15.10 Söngvaskáld Eivör Pálsdóttir
15.20 Söngvaskáld Magnús og Jóhann
16.00 Orlofshús arkitekta
16.30 Tónspor Áskell Másson og Lára Stefánsdóttir
16.55 Siglufjörður - saga bæjar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Hvergidrengir
18.27 Tryllitæki
18.35 Hjá dýralækninum
18.40 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 #12 stig
20.10 Gettu betur FÁ - FG Í þessum þætti mætast lið Fjölbrautaskólans við Ármúla og Fjölbrautaskólans í Garðabæ. Lið Fjölbrautaskólans við Ármúla skipa Elínrós Birta Jóns- og Valborgardóttir, Þráinn Ásbjarnarson og Jón Jörundur Guðmundsson. Lið Fjölbrautaskólans í Garðabæ skipa Sara Rut Sigurðardóttir, Óttarr Egill Arnarsson og Kjartan Leifur Sigurðsson.
21.20 Vikan með Gísla Marteini
22.05 Martin læknir Doc Martin IX
22.55 Úlfaland - Þinn að eilífu Wolfsland - Ewig Dein Þýsk glæpamynd um lögreglukonuna Violu sem flytur til bæjarins Görlitz frá Hamborg í von um að hefja nýtt líf. Þar fær hún það verkefni að rannsaka morð á lögfræðingi ásamt einfaranum Butsch sem er ekki par ánægður með nýju samstarfskonuna. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.25 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.55 AT&T Pebble Beach Pro-Am Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
11.50 South African Open Útsending frá South African Open.
13.35 ISPS Handa Vic Open Útsending frá ISPS Handa Vic Open.
16.35 Inside the PGA Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni.
17.00 AT&T Pebble Beach Pro-Am
20.00 AT&T Pebble Beach Pro-Am Bein útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
Inside the PGA Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni.
23.25 ISPS Handa Vic Open
02.30 ISPS Handa Vic Open Bein útsending frá ISPS Handa Vic Open.

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 Family Guy
14.15 Top Gear
15.15 Top Gear. Extra Gear
16.15 Malcolm in the Middle
16.35 Everybody Loves Raymond
17.00 The King of Queens
17.20 How I Met Your Mother
17.45 Dr. Phil
18.30 The Late Late Show
19.15 Coming to America
21.15 The Bachelor
22.40 Love Island
23.25 Love Island
00.10 The Late Late Show
00.55 Bølgen Segja má að íbúar í bænum Geiranger, innst í Geirangersfirði í Noregi lifi lífinu á milli vonar og ótta því þeir búa við þá tifandi tímasprengju að stór hluti fjallsins Åkneset geti hvenær sem er losnað frá og fallið niður í fjörðinn með skelfilegum afleiðingum.
02.40 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 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Glans
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur: Atlanta Rhythm Section
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Hjartastaður Sextándi lestur
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.20 Destined to Ride
11.50 Overboard
13.40 The Kid Who Would Be King
15.40 Destined to Ride
17.10 Overboard
19.00 The Kid Who Would Be King
21.00 Justice League
23.00 The Spy Who Dumped Me
00.55 Gringo
02.45 Justice League

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.20 Gilmore Girls
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Famous In love
10.05 Lego Masters
10.55 Puppy School
11.45 Jamie's Quick and Easy Food
12.10 Fósturbörn
12.35 Nágrannar
13.00 Mamma Mia. Here We Go Again
15.00 Harry Potter and the Chamber of Secrets
17.41 Bold and the Beautiful
18.01 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.51 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Hlustendaverðlaun - brot af því besta Frábær þáttur hlaðinn stórgóðum tónlistaratriðum frá rjómanum úr íslensku tónlistarlífi en hér er litið yfir farinn veg og sýnt brot af því besta frá Hlustendaverðlaunum síðari ára.
19.40 Austin Powers. The Spy Who Shagged Me
21.15 Happytime Murders
22.50 The Game
00.55 Alpha Frábær ævintýramynd sem gerist fyrir 20 þúsund árum, einhvers staðar á meginlandi Evrópu, og segir frá ungum dreng, Keda, sem í miðri veiðiferð með föður sínum verður viðskila við hann og aðra veiðifélaga þeirra.
02.30 Mamma Mia. Here We Go Again

STÖÐ 3

19.10 The Big Bang Theory
19.35 Fresh Off The Boat
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 The Simpsons
21.15 American Dad
21.40 Crashing
22.10 Jett
23.05 Angie Tribeca
23.30 The Big Bang Theory
23.55 Fresh Off The Boat
00.20 Seinfeld
00.45 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.10 Tindastóll - KR Útsending frá leik í Dominos deild karla.
08.50 Juventus - Fiorentina
10.30 Ítölsku mörkin Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.
11.00 Leganes - Real Sociedad
12.40 Spænsku mörkin Leikirnir í spænsku úrvalsdeildinni gerðir upp.
13.10 Super Bowl LIV Útsending frá Super Bowl LIV.
16.10 Grindavík - Þór Þ. Útsending frá leik í Dominos deild karla.
17.50 La Liga Report Upphitunarþáttur fyrir leikina í spænsku úrvalsdeildinni.
18.20 Valur - Stjarnan Bein útsending frá í Dominos deild karla.
20.10 KR - Keflavík Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.
22.10 Dominos Körfuboltakvöld karla
23.40 Umræða um 19. umferð kvenna
00.05 Roma - Bologna Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

STÖÐ 2 SPORT 2

19.35 Roma - Bologna Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.

ÚTVARP

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

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

93.000 Íslendinga lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 550 5050 eða sendu tölvupóst a orn@frettabladid.is.

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Sæktu Fréttablaðs appið og lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!

- Þú sækir appið frítt í Appstore eða Googleplay.
- Opnar blað dagsins.
- Lest þegar þér hentar!

EKKI MISSA AF NEINU, FYLGU FRÉTTABLAÐINU Á FACEBOOK.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Enginn veit...

... hverjir munu standa uppi með gylltan Óskarinn í höndunum fyrr en á sunnudagskvöld. Sérfræðingar Fréttablaðsins ganga vitaskuld að því sem gefnu að Hildur Guðnadóttir hljóti styttu fyrir tónlistina í Joker og eru óvenju sammála um hvert stytturnar í mikilvægustu flokkunum munu rata þetta árið.

Þórarinn Þórarinsson
thorarinn@frettabladid.is

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

VIÐ ERUM NÁTTÚRLEGA VANDRÆÐALEGA SAMMÁLA AÐ ÞESSU SINNI.
-Þórarinn

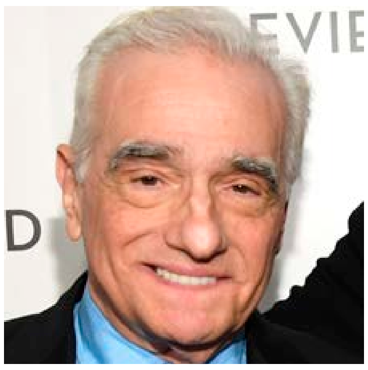
ÞAÐ ER EKKI SKRÝTIÐ AÐ VIÐ SKULUM VERA SAMMÁLA. VIÐ HÖFUM SVO GÓÐAN SMEKK!
- Kolbrún

Besta myndin

1917
Ford v Ferrari
The Irishman
Jojo Rabbit
Joker
Little Women
Marriage Story
Once upon a Time in Hollywood
Parasite

Kolbrún: Ég á afar erfitt með að gera upp á milli 1917 og Once Upon a Time in Hollywood. Ég er eins langt frá því að vera Tarantino aðdáandi og hægt er að vera, en ég kolféll fyrir þessari mynd. Hún er óskaplega skemmtileg, hugmyndarík, fyndin og full af óvæntum atvikum – og endar á nánast snilldarlegan hátt. Gef henni atkvæði mitt en held að 1917 vinni, enda mögnuð mynd sem gleymist ekki svo glatt.

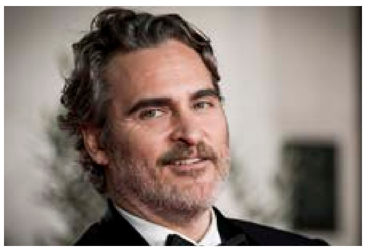
Þórarinn: Ég er eins mikill Tarantino-aðdáandi og hugsast getur en held ekki að Once Upon a Time in Hollywood verði Trjóuhesturinn sem kemur honum inn fyrir skjaldborg Akademíunnar. Þessi dásamlegi óður hans til Hollywood er líka ekki hans besta verk. 1917 er ekki endilega heldur besta myndin í þessu úrtaki en hún er ekta Óskarsverðlaunamynd af gamla skólanum og ég geng út frá þeirri kenningu minni að hún muni falla í Ben Húr-flokkinn og hirða öll helstu verðlaunin sem hún er tilnefnd til. Gangi þetta eftir verðum við Íslendingar að taka með í reikninginn og búa okkur undir að 1917 hirði tónlistarverðlaunin með í þeirri kippu þótt Hildur sé auðvitað í raun og veru með bestu tónlistina þetta árið.



Besti leikstjóri

Martin Scorsese	The Irishman
Todd Phillips	Joker
Sam Mendes	1917
Bong Joon Ho	Parasite
Quentin Tarantino	Once upon a Time...

Kolbrún: Þarna held ég að Sam Mendes muni vinna – og hann á að vinna.
Þórarinn: Þótt The Irishman sé helvíti góð þá jafnast hún ekki á við það allra besta sem Scorsese hefur gert á ferlinum og rugluð akademían kaus að sniðganga þannig að það væri alveg dæmigert fyrir hallærislegheitin í kringum þessi verðlaun að þeim verði skutlað í þann gamla fyrir The Irishman, Annars er ég sammála Kollu og held að Mendes fái þetta. Óhjákvæmilega og verðskuldað.



Besti leikari

Antonio Banderas	Pain and Glory
Leonardo DiCaprio	Once Upon a Time
Adam Driver	Marriage Story
Joaquin Phoenix	Joker
Jonathan Pryce	The Two Popes

Kolbrún: Joaquin Phoenix á að vera öruggur með Óskarinn. Leikur hans og tónlist Hildar Guðnadóttur er það langbesta í einstaklega slæmri mynd. Jonathan Pryce fær þó mitt atkvæði, hin næma túlkun hans á Frans páfa hlýtur að snerta alla sem sjá The Two Popes.

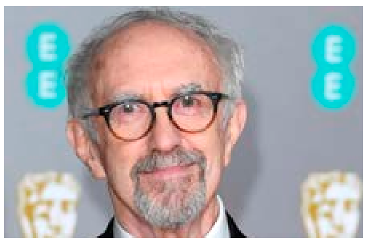
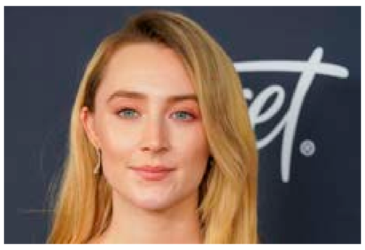
Þórarinn: Kvikmyndaheimspressanvirðist gegnumsneitt telja Antonio Banderas sýna lang mestu og bestu tilþrifin í Pain and Glory en Phoenix hlýtur að taka þetta. Joker er kannski ekki slæm mynd, Kolla, en vissulega ofmetin og hefði ekki náð þessu háflugi ef hún væri ekki knúinn kjarnorkunni sem myndaðist við samruna Phoenix og tónlistar Hildar sem á auðvitað að fá styttuna líka fyrir sinn þátt í persónusköpun leikarans.

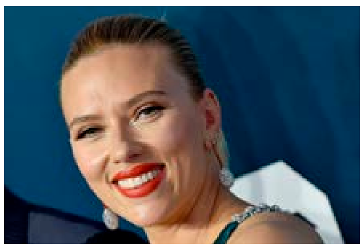
Besta leikkona

Cynthia Erivo	Harriet
Scarlett Johansson	Marriage Story
Saoirse Ronan	Little Women
Charlize Theron	Bombshell
Renée Zellweger	Judy

Kolbrún: Renée Zellweger hlýtur að vinna. Það að horfa á Judy er eins og að sjá Judy Garland rísa upp úr gröf sinni. Zellweger verður beinlínis að henni. Algjörlega mögnuð túlkun. Saoirse Ronan er mitt annað val, hún er dásamleg Jo March í Little Women.

Þórarinn: Charlize Theron er ferlega góð í Bombshell en samt einhvern veginn dálítið á skjön í þessum flokki að þessu sinni og á ekki séns, frekar en hinar, í Zellweger sem tikkar í öll boxin á klisjueyðublaði Akademíunnar. Judy Garland er Hollywood-gyða sem holdgerist í Zellweger með förðunargöldrum og stórleik. Þar að auki hefur lítið farið fyrir Zellweger á síðustu árum og Hollywood elskar „kommbakk“.



Besti leikari í aukahlutverki

Tom Hanks	A Beautiful Day ...
Anthony Hopkins	The Two Popes
Al Pacino	The Irishman
Joe Pesci	The Irishman
Brad Pitt	Once Upon a Time...

Kolbrún: Brad Pitt stelur senunni á einstaklega sjarmerandi hátt í Once Upon a Time... og á skilið að vinna.

Þórarinn: Æ, andskotinn hafi það. Ætli ég neyðist ekki til þess að vera sammála þér hérna líka um leið og ég viðurkenni að sennilega er Pitt bara bestur af þessum tilnefndu. Mér er þetta þvert um geð. Ást mín á Angelinu og ýmsilegt annað hefur nefnilega orðið til þess að ég þoli ekki og hef aldrei þolað manninn. En hann er ofboðslega kúl og góður í þessari mynd.

Besta leikkona í aukahlutverki

Kathy Bates	Richard Jewell
Laura Dern	Marriage Story
Scarlett Johansson	Jojo Rabbit
Florence Pugh	Little Women
Margot Robbie	Bombshell

Kolbrún: Laura Dern er einstaklega góð í Marriage Story. Í hvert sinn sem hún birtist tekst manni næstum því að gleyma hversu tilgerðarleg og leiðinleg þessi mynd annars er. Eitursnjöll einræða hennar um Maríu mey mun tryggja henni Óskarinn.

Þórarinn: Þrátt fyrir hrifningu mína og að Scarlett sé þarna sérlega góð í sennilega bestu mynd síðasta árs þá neyðist ég enn og aftur til að vera sammála minni góðu vinkonu þar sem Laura Dern trompar þennan flokk mjög sannfærandi.

VINNINGASKRÁ

2. flokkur 2020
Útdráttur 5. febrúar 2020

HAPPDRÆTTI SÍBS
Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

50955

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

50954 50956

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

4763 9043 13931 17989 31482 38413 44215 56617 58235 74324

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

36	4998	13328	17863	24165	31104	36257	38519	47899	57453	61099	67919	72253	76170	79252
485	6613	13664	18712	25052	31582	36791	38930	49887	58032	62354	68014	73170	76747	79808
2336	8485	13904	18881	25124	32077	37479	40146	50450	58047	63161	69128	73339	77419	
2417	9885	14316	20791	25955	33072	37578	42454	50991	59467	64131	69134	73894	77546	
2710	9957	15021	22262	28115	33794	37782	42891	54642	59685	65149	70412	74891	77713	
3405	10653	15544	23430	28666	34856	37850	45217	54997	60501	66058	70415	74911	77935	
3666	12173	17695	23464	30331	34887	38073	47562	56894	60698	66337	70959	75903	78777	

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

515	5266	10274	14980	19926	22535	26024	30874	37232	41105	47326	51289	56388	60802	66546	74656	77484
1100	5733	10307	15817	20340	22978	27153	31774	37543	41531	47780	51414	56854	61315	67910	75018	77696
1273	6387	10373	16107	20516	23204	27957	31983	37704	42611	47865	51662	57117	61390	68007	75033	77920
1400	6618	10432	16465	20530	23917	28093	32042	38373	42756	48386	51993	58329	61530	68037	75375	78218
1403	6784	10527	16510	20624	24035	28762	33299	38839	42785	49221	52085	58558	62044	69666	75692	78425
2652	7260	10830	17993	21313	24037	28884	34224	39046	43032	49264	52377	58686	62581	72028	75700	78428
2753	7297	11450	18101	21347	24271	28899	34577	39225	43064	49864	52557	59030	62858	72099	75934	78618
2983	7480	11519	18438	21382	24461	29327	35092	39396	43633	49872	53895	59052	63184	72145	76209	78976
3136	7741	11726	18796	21637	25510	29857	35730	39660	44365	50280	54034	59103	63724	73854	76394	
3252	7863	13804	19109	22258	25572	30086	36093	39924	45318	50464	54082	60364	64037	74106	76694	
4843	9761	13882	19583	22271	25610	30157	36130	40571	46195	50686	55579	60654	64097	74228	77043	
5042	10057	14618	19884	22310	25948	30677	36202	40985	46717	51100	56071	60745	65865	74408	77448	

VÖRUÚTTEKT kr. 30.000

30	4310	8447	13219	18616	23478	28050	32345	38215	42324	49121	55252	60257	64894	68401	73409	78131
65	4469	8560	13318	18779	23587	28078	32356	38305	42591	49145	55314	60335	65005	68632	73513	78599
105	4491	8978	13392	19204	23666	28094	32711	38397	42699	49175	55328	60433	65052	68727	73649	78624
209	4510	8979	13459	19210	23670	28195	32745	38434	42998	49179	55344	60463	65140	68760	73858	78825
237	4651	9016	13489	19326	23752	28259	32764	38500	43435	49267	55445	60744	65197	68910	73998	79044
309	4676	9101	13493	19460	23981	28261	32943	38611	43501	49279	55558	60849	65601	69069	74354	79047
329	4690	9119	13541	19684	24116	28429	32970	38625	43529	49307	55753	60881	65617	69233	74387	79063
370	4697	9196	13553	19852	24253	28454	33074	38659	43744	49328	55770	60897	65646	69533	74603	79468
527	4760	9301	13639	20227	24345	28537	33154	38771	43854	49420	55785	60973	65725	69663	74651	79530
724	4816	9306	13666	20494	24421	28556	33232	38773	44668	49555	55807	61041	65749	69719	74706	79579
856	4827	9384	14402	20519	24592	28656	33306	38871	44772	49704	55835	61133	65852	69769	74788	79691
884	5018	9433	14742	20904	24595	28725	33546	39296	45128	49988	55870	61197	66044	69770	74870	79766
898	5252	9437	14758	20937	24606	28796	33705	39413	45182	50067	56006	61215	66092	70055	74982	
1189	5328	9504	14969	20968	24757	28850	34069	39513	45291	50071	56093	61459	66156	70073	75001	
1313	5370	9633	15079	21119	24959	29016	34413	39659	45388	50239	56113	61485	66313	70146	75004	
1334	5393	9673	15120	21267	25187	29063	34416	39855	45484	50409	56322	61531	66347	70177	75061	
1521	5472	9676	15124	21358	25221	29166	34518	39886	45671	50633	56368	61686	66438	70320	75106	
1548	5582	9734	15165	21437	25495	29417	34584	39901	45731	50663	56406	61754	66504	70426	75117	
1663	5636	9829	15254	21452	25793	29436	34622	39920	45930	50738	56637	61783	66516	70636	75180	
2138	5806	9934	15350	21575	25983	29940	34656	40197	46001	51198	56849	61787	66551	70693	75459	
2167	5831	10317	15640	21587	26012	29970	34771	40207	46365	51240	57048	62169	66668	70900	75513	
2339	5953	10448	15793	21597	26197	30026	35006	40213	46461	51315	57057	62329	66776	71044	75526	
2447	6013	10717	15905	21611	26370	30070	35051	40251	46507	51458	57194	62491	66816	71221	75557	
2491	6209	10724	16110	21656	26435	30079	35231	40506	46632	51484	57341	62881	66960	71313	75681	
2539	6211	11014	16141	21820	26464	30329	35426	40552	46664	51583	57460	62882	67009	71358	75790	
2561	6321	11201	16371	21847	26526	30407	35867	40696	46689	51656	57737	62992	67061	71727	75796	
2756	6333	11277	16647	21869	26584	30476	35985	40840	46747	51789	57824	63027	67236	72035	76042	
2853	6465	11317	16665	21966	26671	30485	36006	40860	46899	51804	57879	63078	67310	72043	76116	
2949	6867	11409	16671	22160	26992	30509	36033	40862	46947	52056	58052	63594	67320	72126	76120	
2958	6929	11435	16905	22169	27002	30774	36097	40988	47053	52182	58131	63638	67341	72287	76154	
2991	6933	11532	17022	22226	27062	30907	36300	40993	47083	52205	58226	63661	67586	72457	76326	
3020	6940	11771	17338	22259	27105	31030	36305	41225	47107	52261	58650	63679	67636	72461	76442	
3033	7032	11778	17423	22288	27138	31203	36395	41268	47319	52496	58709	64026	67765	72528	76594	
3086	7150	12138	17612	22578	27255	31423	36550	41304	47580	52727	58917	64027	67832	72550	76674	
3107	7156	12291	17661	22589	27282	31465	36619	41514	47733	52735	59044	64118	67913	72692	76708	
3256	7178	12320	17722	22594	27298	31519	36782	41534	47914	52979	59145	64218	67968	72793	76864	
3446	7376	12449	17846	22658	27349	31552	37260	41715	47930	53159	59199	64249	68067	72906	77071	
3564	7470	12455	17909	22668	27378	31670	37320	41885	48219	53241	59249	64384	68108	72992	77334	
3643	7643	12565	18062	22685	27420	31798	37365	41900	48306	53319	59686	64385	68131	73099	77403	
3671	7881	12690	18265	22853	27628	31830	37417	41934	48643	53360	59892	64564	68132	73106	77655	
3907	7926	12722	18417	22944	27673	31929	37517	41948	48690	53448	60037	64585	68225	73245	77665	
4067	8379	13137	18569	23079	27695	31976	37938	41957	48990	54469	60081	64628	68300	73280	77865	
4104	8399	13195	18582	23277	27898	32034	38066	42195	49096	54824	60155	64888	68372	73285	78030	

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

26	5063	10177	14300	17983	22760	26706	31491	35646	41643	46602	51268	55757	59992	65335	71050	74921
63	5246	10181	14440	18118	22855	26760	31503	35950	41767	46786	51329	55800	60018	65341	71181	75083
68	5290	10345	14497	18376	22901	26923	31658	35995	41878	46821	51335	55886	60267	65534	71227	75389
69	5321	10394	14592	18510	22938	27112	31680	36022	42054	46911	51382	55993	60370	65557	71252	75401
126	5363	10408	14647	18530	23081	27189	31765	36167	42068	47079	51413	56104	60371	65562	71272	75485
174	5488	10465	14754	18534	23102	27237	31866	36184	42213	47139	51486	56115	60386	65836	71333	75530
285	5598	10483	14795	18595	23116	27419	31905	36188	42331	47339	51517	56145	60652	65866	71505	75547
335	5691	10744	14971	18724	23177	27582	31986	36775	42360	47467	51610	56160	60704	65888	71522	75617
660	5764	10766	14997	18824	23254	27648	31997	37002	42384	47638	51660	56193	60710	65948	71523	75639
726	5850	10889	15014	18936	23406	27702	32019	37053	42477	47770	51764	56292	61461	66087	71851	75774
835	6113	11218	15084	18938	23494	27801	32078	37055	42522	47795	51872	56562	61477	66121	71860	75961
850	6183	11332	15115	18975	23634	27813	32344	37082	42640	47830	52141	56832	61500	66181	72074	75975
1038	6199	11333	15128	19010	23679	28039	32357	37183	42688	47901	52226	56884	61548	66217	72115	76033
1081	6219	11411	15156	19055	23733	28242	32435	37304	42733	47913	52319	56992	61560	66351	72140	76078
1338	6259	11505	15169	19143	23775	28526	32480	37309	42972	48076	52328	57077	61591	66414	72176	76204
1353	6283	11520	15240	19188	23788	28528	32746	37352	43219	48107	52507	57092	61750	66555	72353	76340
1386	6415	11640	15248	19189	24015	28601	32760	37596	43288	48143	52521	57122	61808	66617	72364	76496
1491	6554	11670	15252	19560	24049	28606	32895	37686	43499	48288	52670	57197	61814	66692	72386	76516
1709	6596	12017	15483	19579	24081	28875	32938	37796	43557	48337	52704	57295	61944	66833	72445	76701
1721	6702	12116	15616	19720	24190	29052	33165	37915	43567	48404	52779	57462	62149	66847	72541	76792
1885	6838	12181	15718	19734	24195	29102	33199	38141	43780	48426	52868	57496	62200	66869	72694	76941
1954	6849	12252	15805	19761	24328	29125	33202	38262	43879	48570	52990	57671	62292	67081	72701	76977
1967	6947	12254	15832	19805	24372	29252	33206	38292	43882	48637	53056	57745	62553	67114	72830	76991
2072	7031	12276	16066	19930	24383	29321	33241	38300	44284	48653	53345	57748	62750	67205	72910	77082
2195	7204	12342	16105	19962	24387	29404	33277	38376	44496	48662	53490	58120	62845	67254	73033	77437
2640	7400	12524	16113	19983	24436	29478	33395	38384	44678	48697	53519	58196	63037	67409	73079	77481
2732	7454	12595	16312	20070	24467	29538	33430	38581	44693	48729	53559	58256	63084	67454	73232	77523
2738	7511	12708	16337	20204	24489	29544	33494	38591	44760	48733	53797	58280	63249	67467	73306	77581
2820	7552	12733	16354	20237	24496	29766	33496	38691	44811	48911	53864	58309	63427	68346	73744	77597
2993	7669	12779	16392	20238	24774	29820	33575	38833	44930	48985	53935	58348	63428	68431	74045	77801
3075	7825	12817	16666	20245	24788	29980	33578	39061	45074	49067	53999	58479	63483	68459	74055	77893
3249	7910	13035	16713	20295	24874	30083	33586	39119	45077	49266	54154	58489	63521	68628	74068	78016
3502	7981	13038	16723	20621	25063	30180	33746	39489	45147	49604	54237	58617	63712	68781	74072	78045
3589	8056	13162	16923	20923	25144	30243	33842	39534	45172	49800	54315	58628	63715	68946	74100	78195
3619	8261	13251	16972	21304	25170	30298	33860	39971	45214	49801	54637	58724	63758	69012	74103	78210
3805	8435	13457	16986	21374	25264	30326	33900	40106	45415	49861	54694	58737	63866	69170	74159	78261
3928	8465	13563	17128	21449	25403	30480	34086	40380	45623	49910	55047	58766	64134	69293	74248	78535
3952	8656	13573	17276	21454	25502	30577	34110	40441	45628	50133	55074	58928	64314	69402	74266	78864
4048	8832	13611	17300	21511	25549	30692	34173	40449	45658	50175	55127	59043	64431	69572	74292	78897
4066	9185	13625	17304	21629	25682	30749	34429	40453	45706	50404	55145	59209	64557	69593	74310	79157
4144	9388	13724	17335	21640	25698	30916	34471	40502	45712	50473	55181	59227	64743	69992	74401	79236
4332	9440	13815	17486	21772	25789	30919	34525	40527	45775	50495	55193	59269	64856	70030	74477	79241
4343	9669	13844	17515	21779	25813	30921	34765	40958	45851	50499	55230	59284	64916	70129	74515	79576
4630	9737	14004	17615	22228	25897	31015	34792	41005	46048	50571	55281	59294	65041	70140	74525	79614
4645	9854	14094	17660	22279	26022	31179	34845	41006	46099	50794	55309	59328	65063	70481	74593	79617
4761	9979	14168	17747	22427	26030	31196	35352	41272	46392	50847	55384	59463	65184	70493	74679	79703
4820	10002	14192	17868	22446	26080	31200	35430	41480	46497	51145	55414	59815	65286	70719	74779	79812
4892	10022	14232	17870	22509	26449	31383	35526	41559	46527	51149	55551	59819	65309	70876	74821	79850
4986	10141	14298	17943	22608	26518	31459	35631	41567	46552	51181	55605	59860	65322	70949	74838	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. febrúar 2020
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Heimshornaflakkari með hjarta úr gulli

Soffía las grein um eldana sem geisa í Ástralíu og ákvað að halda tónleika til styrktar neyðaraðstoð þarlends. Hún fór á sínum tíma til Grikklands til að hjálpa flóttafólki á Grikklandi eftir að hafa séð myndband á netinu.

Tónlistarkonan Soffía Ósk Kristinsdóttir stendur fyrir tónleikum í kvöld á Gauknum til styrktar neyðaraðstoð vegna eldanna sem geisa í Ástralíu.

Sjálfboðaliði á Grikklandi

„Það var auðvitað þetta tímabil þar sem fréttirnar komu að eldar á stærð við hálft Ísland loguðu í Ástralíu og annar hver póstur á samfélagsmiðlum fjallaði auðvitað um það. Ég held að mín kynslóð sérstaklega sé ótrúlega meðvituð og ef til vill hrædd við þær loftslagsbreytingar sem eru að eiga sér stað. Það er einfaldlega þannig að þegar Ástralía brennur, þá brennur jörðin okkar. Þó þetta sé að gerast hinum megin á hnettinum þá hefur þetta auðvitað áhrif á okkur öll,“ segir Soffía.

Soffía var stödd í Taílandi þegar hún fékk þá flugu í hausinn að halda tónleika til styrktar málstaðnum.

„Það er smá fyndið. Ég var að sötra rótsterkt hanastél þegar ég las enn eina greinina um þessar hörmungar, en í þetta skipti var fréttin aðeins öðruvísi. Það var verið að fjalla um það hvernig samfélög eiga það til að vanmeta framlag listamanna til samfélagsins og með greininni fylgdi listi yfir alla þá tónleika og viðburði sem haldnir hefðu verið um allan heiminn til styrktar fórnarlömbum eldanna í Ástralíu. Ég sat þarna í makindum mínum í sólinni, á fallegasta stað sem ég hef farið á og þakklæti og samkennd flæddi yfir mig. Eða meira svona eins og eitt lítið tár,“ segir Soffía kímin.

Góðar viðtökur

Hú segist þó hafa áttað sig á því að hún vildi gera eitthvað í málunum.

„Mér leið bara eins og að ég gæti ekki í fullri samvisku setið þarna og gert ekki neitt. Ég lenti í svipuðu í kringum jólin 2017 þegar ég sá myndband um hvernig maður gæti hjálpað flóttafólki í Grikklandi. Þá endaði ég á því að flytja til Grikklands í einn og hálfan mánuð sem sjálfboðaliði,“ segir hún.

Það fyrsta sem Soffía gerði var að senda ástralska uppistandaranum Jonathan Duffy skilaboð, en hann er búsettur á Íslandi.

„Ég byrjaði auðvitað á því að senda skilaboð á Jonathan Duffy sem er ástralskur uppistandari búsettur hér í Reykjavík. Mér fannst ég ekki geta gert þetta nema með hans stuðningi, en auðvitað var hann strax til í þetta. Síðan sendi ég skilaboð á Gaukinn, en ég stend fyrir mánaðarlegum kvöldum þar og kenni lagasmíðar. Þau voru rosalega spennt fyrir hugmyndinni og sendu mér dagsetningar til þess að velja úr. Síðan kom bara að því að hafa samband við listamenn og það kom mér á óvart hvað fólk var tilbúið að henda sér beint út í þetta. Við erum með ótrúlega skemmtilega og fjölbreytta dagskrá bara út af því að það voru svo margir sem voru tilbúnir að leggja hönd á plóg.“

Soffía Ósk starfaði um tíma sem sjálfboðaliði við að aðstoða flóttafólk á Grikklandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÉG SAT ÞARNA Í MAKINDUM MÍNUM Í SÓLINNI, Á FALLEGASTA STAÐ SEM ÉG HEF FARIÐ Á OG ÞAKKLÆTI OG SAMKENND FLÆDDI YFIR MIG.

Flúði borgarastyrjöld

Hún hefur sjálf aldrei komið til Ástralíu, en á marga vini þaðan.

„Þegar ég var í London bjó ég með Áströlum um skeið, síðan þegar ég ferðaðist um Suðaustur-Asíu sem táningur þá kynntist ég ótalmörgum Áströlum. Í sjálfu sér er sterkasta tengingin bara sú að Ástralía er líka á hnettinum, og þegar hún brennur þá brennur heimilið okkar líka,“ segir Soffía.

Soffía hefur búið víðs vegar um heiminn en hún flutti til Bretlands þegar hún var 13 ára gömul.

„Þar lærði ég mannfræði, en tók snögga hægri beygju eftir það og endaði með að vinna hjá kreditkortafyrirtæki í London. Síðan sá ég þetta myndband af flóttafólki í Grikklandi jólin 2017 og endaði í Thessaloniki um skeið, fór þaðan til Litháen þar sem ég lærði enskukennarann. Síðan fór ég til Víetnam og eftir það til Níkaragúa að kenna ensku, en því miður byrjaði borgarastyrjöld í Níkaragúa og ég þurfti að flýja land og endaði í Costa Rica. Þar tók ég tíma til að hugsa aðeins um hvað ég vildi í lífinu, og komst að því að ég var þreytt á flakkinu. Ég flaug heim, tók upp plötu, byrjaði í skóla. Síðan þá er ég búin að vera rosalega upptekin í tónlistarheiminum,“ segir Soffía.

Klarinettkennslan hjálpaði

Soffía stundar nú hljóðtækninám í Stúdíó Sýrlandi.

„Ég er búin að vera að syngja síðan að ég man eftir mér, en ég byrjaði að spila á klarínett þegar ég var í grunnskóla. Mig langaði auðvitað að læra á gítar, en allir strákarnir á Eskifirði voru nú þegar í gítarkennslu og það var ekkert pláss fyrir mig. Þannig að ég tók upp klarínettið, sem betur fer því það er að hjálpa mér mjög mikið í tónfræðitímum í skólanum í dag. En þegar ég var 13 ára þá byrjaði ég að spila á gítar, og fékk síðan ukulele-dellu þegar ég var 16 ára. Síðan þá hef ég ekki litið til baka. Þetta er svo ótrúlega skemmtilegt hljóðfæri og hryllilega vanmetið.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 22.00 í kvöld á Gauknum. Aðgangseyrir er 2.000 krónur en vel er tekið í frjáls framlög.

steingerdur@frettabladid.is

Listamenn sem koma fram á tónleikunum.

- Jono Duffy
- Kimi Tayler
- HANS
- Jenny Purr
- SAKARIS
- Högni
- DJ Margeir
- DJ Yamaho

Nýtt
CHEDDAR
OSTUR
100% ÍSLENSKUR OSTUR
200 g
ÓÐALS CHEDDAR
Gott
Í MATINN
Óðals ostaídýfa
sem talað verður um
Sláðu í gegn hjá vinunum
gottimatinn.is

FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000 | RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is | AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is | PRENTUN Torg. ehf | DREIFING Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is

BAKÞANKAR

Árna Helgasonar

Lífsstílar

Lífsstílsþættir eru vinsælt sjónvarpsefni. Þar er gjarnan fjallað um falleg heimili og fólk sem er heimsótt „óvænt“ þótt við blasi að heimsóknin hafi verið undirbúin mánuðum saman, með framkvæmdum, iðnaðarmönnum og lánuðum húsgögnum úr hönnunarverslunum.

Þetta er innlit í veruleika sem fæstir búa við; á þessum heimilum er kyrrð og ró, engin gargandi börn eða hrúgur af óhreinum þvotti. Hinir heimsóttu eru yfirleitt óaðfinnanlega klæddir, með fínt hár og slétta húð eftir að hafa innbyrt mikið af grænum djús og dvalið langdvölum á Balí. Svo er rölt áreynslulaust um húsið sem er eins og útstilling og talað í bransaorðum, sem er aðeins á færi kunnáttufólks að skilja, um hönnun og hönnuði, „geggjaðar flísar“ og „Rut Kára litinn“ sem allir elska. Í lokin er svo skálað í kampavíni.

Auðvitað er gaman að sjá úthugsuð og hönnuð heimili og lekkert fólk en væri ekki líka áhugavert að kíkja á hefðbundið strangheiðarlegt heimili þar sem er enginn friður og engin ró og enginn hefur tíma fyrir Balí-ferðalög? Umsjónarmaður þáttarins gæti rekið inn nefið rétt fyrir kvöldmat þegar krakkarnir eru að sturlast úr hungri, hori og pirringi. Hann myndi svo ná tali af húsráðendum sem væru í óða önn að elda óþarflega flókna uppskrift frá Eldum rétt.

Unglingurinn á heimilinu situr með húfu í sófanum og spilar tölvuleiki, kominn langt yfir öll lýðheilsumörk í skjátíma. Þegar þáttastjórnandi spyr húsráðendur út í eldhúsinnréttinguna kæmi í ljós að hún hefði verið keypt á Braski og bralli og honum yrði svo sýnt hvernig slá þurfi fast í eldhússkápinn til að hann opnaðist.

Í lok þáttarins kæmi svo í ljós að unglingurinn hefði komist í kampavínsflösku þáttastjórnandans, væri orðinn ölvaður og segðist hata foreldra sína.

Kannski ekki alveg jafnhuggulegt en gæti verið gott sjónvarp.