



Öldurótið við Reynisfjöru var ógnvekjandi sem endranær í gær. Fjaran biksvarta hefur mikið aðdráttarafl fyrir erlenda ferðamenn eins og þá sem hér fylgjast með sjónarspílinu sem náttúruöflin buðu upp á. Um helgina bjargaði íslenskur leiðsögumaður tveimur börnum úr bráðum lífsháska þegar stór alda skall á þeim. Sem betur fer fór allt vel. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Starfsmaður án atvinnuleyfis ætlar í mál við fasteignafélag

Bosníumaður lærbrotnaði í vinnuslysi á Akureyri. Verkstjórnin ók honum á flugvöllinn tíu dögum eftir slysið. Fékk á annað hundrað þúsund krónur fyrir sjö vikna starf að frádregnum ferðakostnaði. Fyrirtækið segir undirverktaka frá Serbíu bera ábyrgð á manningum.

DÓMSMÁL Bosniskur ríkisborgari hefur sótt um gjafsókn til dómsmálaráðuneytisins vegna máls sem hann hyggst höfða gegn fasteignafélagi á Akureyri til greiðslu vangoldinna launa og skaðabóta vegna alvarlegs vinnuslyss sem hann varð fyrir eftir sex vikna vinnu á Íslandi. Fasteignafélagið segist hafa verið verkkaupi og bera enga ábyrgð á manningum, heldur hafi hann verið starfsmaður serbnesks verktaaka.

Maðurinn, Radenko Stanic, lærbrotnaði í slysinu og á slysadegi kom í ljós að hann hafði hvorki dvalar- né atvinnuleyfi á Íslandi. Hann var útskrifaður af Sjúkrahúsinu á Akureyri eftir níu daga. Á tíunda degi eftir slysið ók verkstjórn

Honum var bara skutlað út á flugvöll með mölbrotinn fót.

Þórður Már Jónsson, lögmaður

inn Radenko til Keflavíkur þaðan sem hann flaug til Vínarborgar. Hann beið þar í tvo daga eftir flugi til Sarajevo þaðan sem hann komst til Vlasenica í Bosníu þar sem hann býr ásamt konu sinni.

Í gjafsóknarbeiðni Radenko kemur fram að hann notist enn

við hækjur og hafi verið óvinnufær síðan slysið varð fyrir tæpu ári. Hann beið kröfu til félagsins um bætur vegna slyssins og um greiðslu vangoldinna launa en Radenko vann á Íslandi í sjö vikur og fékk aðeins um 165 þúsund krónur í laun að frádregnum tæplega 40 þúsund krónum sem voru dregnar af launinum hans fyrir flugfarinu til landsins.

„Hann á auðvitað inni réttmæt laun fyrir tímann sem hann vann og við það bætist að honum var aldrei sagt upp störfum. Honum var bara skutlað út á flugvöll með mölbrotinn fót. Hann á því einnig inni laun í uppsagnarfresti,“ segir Þórður Már Jónsson, lögmaður Radenko.

– að / sjá síðu 4

Fer yfir ferilinn

LISTIR Hildur Guðnadóttir tónskáld fer yfir feril sinn og verk í samtali við Friðu Björk Ingvarsdóttur, rektor Listaháskóla Íslands, á fimmtudagskvöld.

Hildur, sem stundaði nám við skólann, er annar lykilyfirlesara niundu Hugarflugsráðstefnu LHÍ.

– þþ / sjá síðu 22



Inn á borð HSÍ

HANDBOLTI Framganga stuðningsmanna ÍBV í bikarkeppninni í handbolta á dögnum er komin inn á borð HSÍ sem mun óska frekari gagna og taka málið síðan fyrir. Snýst málið um hvort stuðningsmenn Eyjamanna hafi farið yfir strikið eftir viðureign gegn FH í átta liða úrslitum. – bbh / sjá síðu 10

OUTLANDER PHEV
ALLTAF JAFN
VINSÆLASTUR



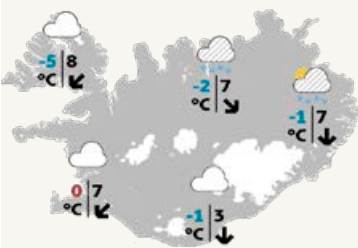
Verð frá
4.590.000 kr.

HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000 · Mitsubishi.is



MITSUBISHI
MOTORS
Drive your Ambition

Veður



Norðan 8-15 en hvassara um tíma austan Óræfa. Eljagangur á norðanverðu landinu, en dregur úr vindi og eljum er líður á daginn og léttir víða til sunnan heiða. Frost 0 til 7 stig. **SJÁ SIÐU 14**



Hildur var stórglæsileg á Óskarnum.

Hildur hlaut Óskarinn

MENNING Hildur Guðnadóttir tónskáld hlaut Óskarsverðlaun fyrir tónlist sína í kvikmyndinni Joker aðfaranótt mánudags. Hildur er fyrst Íslendinga til að hljóta verðlaunin eftirsóttu.

Suðurkóreska myndin Parasite var óumdeildur sigurvegari hátíðarinnar en hún hlaut fern verðlaun, þar með talið í flokknum Besta myndin, en aldrei áður í 92 ára sögu Óskarsverðlaunanna hefur kvikmynd á öðru tungumáli en ensku hlotið verðlaun sem besta kvikmyndin.

Joaquin Phoenix og Renée Zellweger hlutu verðlaun fyrir besta leik í aðalhlutverki og Brad Pitt og Laura Dern sem bestu leikarar í aukahlutverki.

Stríðsmyndin 1917 hlaut þrenn verðlaun á hátíðinni og Toy Story 4 var valin besta teiknimyndin í fullri lengd.

Hildur Guðnadóttir var fyrsta konan í tuttugu ár til að hljóta verðlaun fyrir frumsamda kvikmynda-tónlist en einungis fjórar konur hafa unnið Óskarsverðlaun í þeim flokki frá því að verðlaunin voru veitt í fyrsta sinn árið 1929.

Í ræðu sinni hvatti Hildur stelpur og konur til þess að láta í sér heyra ásamt því að hún þakkaði fjölskyldu sinni og samstarfsfólki.

– bdj / sjá síðu 21

FRÉTTABLAÐIÐ

Meira á frettabladid.is

Ljúfir tónar við Tjörnina



Fagrir tónar bástust úr Hljómskálanum í Reykjavík þegar félagar úr Lúðrasveit Reykjavíkur voru þar við æfingar í rokinu í gær. Lúðrasveitin hefur átt höfuðstöðvar í Hljómskálanum, sem stendur við Reykjavíkurtjörn, síðan árið 1922 þegar húsið var byggt fyrir sveitina. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

Leggja niður störf að nýju

KJARAMÁL Þriðja lota verkfallsaðgerða Eflingar hefst klukkan 12.30 í dag þegar félagsmenn leggja niður störf til miðnættis á fimmtudag.

Fundi samninganefnda Eflingar og Reykjavíkurborgar sem átti að fara fram í gær var frestað og var ástæðan sögð sú að deiluaðilar væru ekki undirbúnir fyrir frekari samningaviðræður. Ekki var búið að boða til annars fundar þegar Fréttablaðið fór í prent.

Um 1.800 manns eru í Eflingu og mun áhrifa vinnustöðvunar félagsmanna gæta víða. Loka þarf deildum margra leikskóla í borginni, ekki er unnt að veita börnum hádegismat í mörgum grunn- og leikskólum ásamt því að heimahjúkrun skerðist svo dæmi séu tekin.

Næstu verkfallsaðgerðir Eflingar eru fyrirhugaðar 17. febrúar náist ekki samningar fyrir þann tíma og stendur þá verkfall ótímabundið þar til samningar nást. – bdj

Ný hætta fyrir stofn refa á Hornströndum

Refum og yrðlingum hefur fækkað umtalsvert á Hornströndum. Eru nú aðeins yrðlingar í rúmum fjórðungi óðala. Hrun í bjargfuglastofnunum, breytingar í umhverfinu og truflun af völdum erlendra ferðamanna hefur gríðarmikil áhrif.

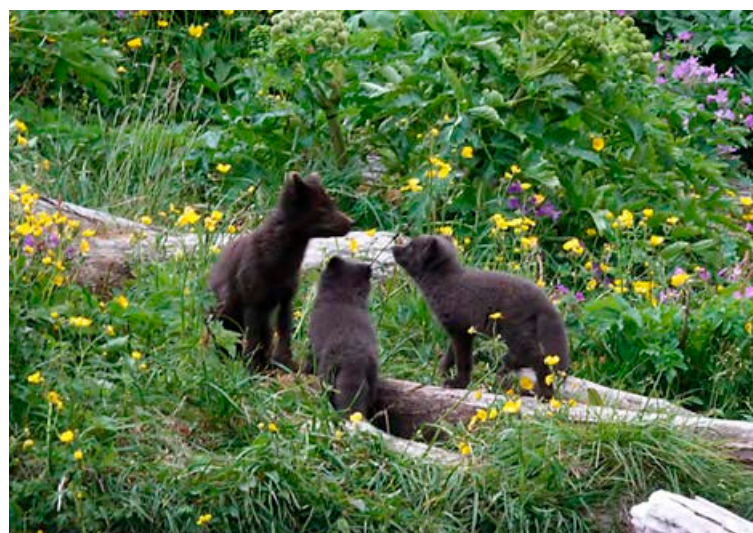
DÝRAVERN Refum með yrðlinga og óðöllum hefur fækkað umtalsvert á Hornströndum. Hornstrandir eru eitt mikilvægasta friðland refa en víðast hvar annars staðar eru refir veiddir. Ester Rut Unnsteinsdóttir, spendýravistfræðingur við Náttúrufræðistofnun Íslands, hefur fylgst með stofninum frá árinu 1998, en sérstaklega hefur verið fylgst með svæðinu í kringum Hornvík og Hælavík. Hún segir að sveiflurnar hafi verið litlar til ársins 2014 þegar algert hrun varð á svæðinu. Eins og gerð var grein fyrir í skýrslu fyrir árið 2019 voru aðeins yrðlingar í rúmum fjórðungi óðala og færri dýr en áður hafa sést.

„Refirnir eru að kljást við breytingar í umhverfinu. Það er hrun í bjargfuglastofninum sem þeir leita í sem fæðu. Margar tegundir bjargfugla eru nú komnar á válista vegna fækkunar. Síðan er eitthvað undarlegt að gerast á meðgöngu refanna því það vantar got og afkoma yrðlinganna sjálfra er verri,“ segir Ester.

Ester segir að truflun af völdum ferðamanna hafi sitt að segja. Hornstrandir hafa lengi verið vinsæll göngustaður innlendra ferðamanna. Erlendir ferðamenn hafa í auknum mæli heimsótt Hornstrandir og þeir staldra lengur við á hverjum stað og taka ljósmyndir.

„Við höfum um nokkurt skeið mælt hversu lengi refaforeldrar dvelja við grenin og hversu oft þeir færa yrðlingunum fæði, og sjáum fylgni við aukna ásókn ferðamanna. Eftir því sem ferðamennirnir dvelja lengur við grenin því sjaldnar koma foreldrar,“ segir Ester.

Refir eru mjög mannfælin dýr að eðlisfari þó að þeir séu spakir á Hornströndum. Ester segir að



Læða með tvo yrðlinga í Rekavík. MYND/ESTER RUT UNNSTEINSDÓTTIR

Eftir því sem ferðamennirnir dvelja lengur við grenin því sjaldnar koma foreldrar.

Ester Rut Unnsteinsdóttir, spendýravistfræðingur

Íslenskir veiðimenn hafi vitað það aftur í aldir að truflun við greni fæli foreldrana frá. „Þeir hafa minna frelsi til að athafna sig og það hefur áhrif á afkomuna.“

Þéttleiki óðala er mikill á Hornströndum og þeir sem fælast frá grenjum sínum hafa því ekki í annan stað að venda og eignast ekki afkvæmi eða að got misfarist.

„Hornstrandir eru stærsta friðlandið og þarna ættu líklega að

vera um 40 til 50 pör að jafnaði. Byggðin lagðist af um miðja síðustu öld og síðan hefur þetta verið ríki dýranna,“ segir Ester. Töluverð uppbygging hefur verið á vestanverðum Hornströndum undanfarnar ár en ekki við Hornvíkina.

Samkvæmt Ester hefur ný stjórnunar- og verndaráætlun tekið gildi og reynt er að stýra ferðamönnum. Þar er til dæmis mælst með því að ferðamenn dvelji ekki lengi hjá dýrunum, fari ekki of nálægt þeim og ekki á ákveðnum tímum. „Sumir fara eftir þessu en síðan kemur annar hópur og enn annar hópur. Því getur þetta verið erfitt,“ segir hún.

„Refastofninn er þó stór og öflugur hér, miðað við hin Norðurlöndin þar sem hann er á válista. Hér er því ný gerð af hættu á ferð, sem dýrin eiga eftir að laga sig að.“

kristinnhaukur@frettabladid.is

LOK Á POTTA



LITIR: GRÁTT EÐA BRÚNT
MARGAR STÆRÐIR TIL Á LAGER

HEITIRPOTTAR.IS

HÖFDBAKKI 1
SÍMI 7772000

TIL HAMINGJU MEÐ DAGINN VÍSINDAKONUR!

Helmingur allra starfsmanna Íslenskrar erfðagreiningar eru konur, þar af starfa 94 við vísindarannsóknir. Þær hafa fjölbreytt nám að baki úr háskólum hér heima og erlendis. 19 hafa lokið doktorsprófi og 7 eru í doktorsnámi. Flestar koma úr líffræði og erfðavísindum, læknisfræði eða stærðfræði.

Án framlags kvenna væri Íslensk erfðagreining ekki í fararbroddi mannfæðisfræði í heiminum.

Sameinuðu þjóðirnar hafa útnefnt 11. febrúar sem alþjóðlegan dag stúlkna og kvenna í vísindum.



ÍSLENSK
ERFDAGREIÐING

Velja tíu tillögur að nafni nýs sveitarfélags á Austurlandi

AUSTURLAND Sextíu tillögur að heiti nýs sveitarfélags á Austurlandi voru birtar í gær eftir fund nafnanefndar. Mun hún velja allt að tíu tillögur til að senda til ornefnanefndar og í kjölfarið verður ráðgefandi kosning samfara sveitarstjórnarkosningum í vor.

Stefán Bogi Sveinsson, forseti bæjarstjórnar Fljótisdalshéraðs, sem situr í nafnanefnd segir að það sé sveitarstjórnar að ákveða nafnið en ólíklegt sé að hún gangi gegn

vilja kjósenda. Þó séu þess dæmi, svo sem þegar Suðurnesjabær varð til fyrir ári. En þá var mikil óánægja með þá valkosti sem ornefnanefnd hafði samþykkt til kosningar.

„Það bárust margar tilnefningar sem voru keimlikar, innihéldu annaðhvort forskeytið Múli eða þá Austur,“ segir Stefán. „En einnig komu fram frumlegri tilnefningar.“

Sameining sveitarfélaganna fjögurra, Borgarfjarðarhrepps, Djúpagvöghrepps, Fljótisdalshéraðs og



Stefán Bogi Sveinsson, forseti bæjarstjórnar Fjarðarbyggðar.

Seyðisfjarðarkaupstaðar, var samþykkt í kosningu í október með góðum meirihluta, sérstaklega í

tveimur síðastnefndu sveitarfélögum.

Stefán segir að Vopnafjarðarhreppi og Fljótisdalshreppi hafi verið boðið til sameiningarviðræðna en skoðanakönnun sýndi að vilji íbúanna stæði ekki til þess.

Stefán segir að beðið sé eftir afgreiðslu þingsályktunartillögu um lágmarksíbúafjölda sveitarfélaga. En samkvæmt vilja ráðherra yrðu öll sveitarfélög undir 1.000 íbúum skikkud til samein-

ingar fyrir árið 2026, þar á meðal Vopnafjarðarhreppur og Fljótisdalshreppur.

Stefán segir að ef hrepparnir sameinuðust því nýja sveitarfélagi sem nú er að verða til, þyrfti ekki endilega að ganga í gegnum aðra nafnabreytingu.

Nefnir hann að Breiðdalshreppur hafi einfaldlega gengið inn í Fjarðabyggð fyrir síðustu sveitarstjórnarkosningar sem fram fóru árið 2018. – khg

Arion banki skoðar skipti á krónum Wei Li

VIÐSKIPTI Kínverski ferðamaðurinn Wei Li náði að skipta um 360 þúsund krónum af 100 krónu mynt í útibúi Arion banka á Smáratorgi í gær. „Ég fór bara í myntvélina,“ segir Li. Aðeins hálfur sigur er þó unninn fyrir Li því að forsvarsmenn bankans vildu ekki greiða honum peningana út.

„Bankinn ætlar að skoða þetta frekar og ég fékk þau skilaboð að niðurstöðu væri að vænta á miðvikudaginn,“ segir Li og undrast þrákelkni íslenskra banka í málinu.

Seðlabankinn gaf út þá yfirlýsingu í gær að bankinn hygðist aðeins taka við mynt frá sínum hefðbundnu viðskiptaaðilum á þeim forsendum að það kostaði fyrirhöfn og fjármuni að ganga úr skugga um efnisinnihald og uppruna skemmdrar myntar.

Ég átta mig ekki á því hvað hefur breyst.

Wei Li, myntsölumaður



„Ég átta mig ekki á því hvað hefur breyst enda hef ég komið tvisvar áður í sömu erindagjörðum,“ segir Li ráðþrota.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær kom Li til landsins með um 170 kíló af íslenskri 100 krónu mynt, andvirði 1,6 milljóna króna. Hann fékk myntina frá kínverskum myntbraskara og hyggst greiða honum þóknun ef íslenskir bankar taka við myntinni. Í fyrri ferðum Li fékk hann um 4-5 milljónir króna í sinn hlut.

Hann segist ekki þekkja uppruna myntarinnar til hlítar en einhver hluti komi úr pressuðum íslenskum bílhraejum sem berist að lokum til Kína. – bp

Sendur aftur heim fótbrottinn

Maður frá Bosníu höfðar mál gegn fyrirtæki á Akureyri vegna vangoldinna launa og líkamstjóns sem hann varð fyrir í vinnuslysi. Hann var án atvinnuleysis. Fyrirtækið segir undirverktaka frá Serbíu bera ábyrgð á manninum.

KJARAMÁL Fasteignafélagið H-26 á Akureyri sver af sér starfsmann sem slasaðist alvarlega í vinnu við verk á vegum þess á Akureyri í fyrra. Maðurinn, Radenko Stanisic, kom til Íslands frá Bosníu 6. febrúar í fyrra eftir að hafa fengið tilboð um vinnu hér á landi. Radenko var tjáð að sótt yrði um atvinnuleyfi fyrir hann en hann gæti hafið störf strax. Ekki hafði verið samið nákvæmlega um launakjör en honum hafði skilist að launin yrðu góð og í samræmi við íslensk lög og kjarasamninga. Inni í launakjörum var einnig fæði og húsnæði.

Radenko hóf strax störf við komuna til Akureyrar og vann 10 tíma á dag alla daga nema sunnudaga.

Sjö vikum síðar, þann 27. mars, lenti Radenko í vinnuslysi. Hann féll úr stiga sem hann stóð í er hann vann við að festa handrið á svalir, með þeim afleiðingum að hann lærbrotnaði og öklabrotnaði auk annarra meiðsla. Bæði vinnueftirlit og lögregla voru kölluð á vettvang og þá kom í ljós að maðurinn hafði hvorki dvalar- né atvinnuleyfi.

Radenko var fluttur á Sjúkrahúsið á Akureyri þar sem hann gekkst undir aðgerð. Eftir níu daga dvöl á sjúkrahúsinu ók verkstjórnin Radenko til Keflavíkur þaðan sem hann flaug til Vinarborgar. Hann beið í Vín í tvo daga eftir flugi til Sarajevo þaðan sem hann komst



Maðurinn vann við nýbyggingar við Hafnarstræti á Akureyri þegar slysið varð. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

» Lögregla benti fyrirsvarsmanni fyrirtækisins á að menn yrðu að vera með dvalar- og atvinnuleyfi til að starfa á Íslandi.

alla leið Vlasenica í Bosníu þar sem hann býr ásamt konu sinni.

Kröfu Radenko um bætur og greiðslu vangoldinna launa var hafnað bréflaga í nóvember síðastliðnum. Í svarbréfi H-26 segir að félagið hafi aldrei átt nein samskipti við hann; hvorki gert honum

atvinnutilboð, né hafi hann verið starfsmaður félagsins. H-26 hefði verið verkkaupi. Þá hefðu öryggismál einnig verið á ábyrgð verktakans og H-26 ehf. hafi ekki haft vitneskju um að starfsmenn hefðu starfað við verkið ótryggðir og án atvinnuleysis.

Kári Arnór Kárasón, eigandi H-26 ehf., staðfesti þessa afstöðu í samtali við Fréttablaðið en vildi ekki tjá sig um málið að öðru leyti.

Þórður Már Jónsson, lögmaður Radenko, segir skýringar í bréfi Kára ekki halda vatni og að þær stangist á við upplýsingar sem lögregla aflaði á slysdagi hjá Ármanni Sverrissyni, talsmanni H-26 ehf., sem kom á vettvang slyssins. Í skýrslu hjá lögreglu vísaði Ármann á verkstjórnann og sagði hann sjá

um að ráða menn í vinnu í gegnum serbneskt fyrirtæki. Ármann sagði starfsmennina oft stoppa svo stutt við að atvinnuleyfin væru ekki komin í gegn þegar þeir yfirgæfu landið, því það tæki tíma að sækja um leyfin. Í lögregluskýrslunni segir að Ármanni hafi þá verið bent á að menn yrðu að vera með dvalar- og atvinnuleyfi til að starfa á Íslandi.

Kári Arnór er fyrrverandi framkvæmdastjóri Stapa lífeyrissjóðs. Hæstiréttur dæmdi honum 27 milljónir í bætur frá sjóðnum í júní 2018 vegna vangoldinna launa við starfslok hans. Hann sagði upp starfi sínu vorið 2016, í kjölfar leka Panama-skjalanna, eftir að upp komst um eignarhald hans í skattaskjólsvirðum tækjum. adalheidur@frettabladid.is

Of grónn rör skapa vanda við Elliðaár

FRAMKVÆMDIR Nokkur vandræði eru við lagnavinnu í Elliðaárdal vegna þess að rör sem veita vatni úr austari kvíslinni fram hjá vinnusvæðinu eru ekki nógu sver.

„Því miður býður plássið ekki upp á að vera með stærra rör og því var hannað yfirfall á stífluna sem hægt er að rjúfa ef leysingar verða of miklar. Það gerðist núna á föstudaginn og gekk sú vinna vel,“ segir Ólöf Snæholm, upplýsingafulltrúi Veitna.

Að sögn Ólafar var unnið að því í gærmorgun að loka yfirfallinu. Um leið hafi verið unnið í kvíslinni. „Nokkurra daga tafir geta orðið ef rjúfa þarf stífluna,“ segir Ólöf. Hún bendir á að í Elliðaárnar renni vatn af stóru svæði.

„Leysingar geta því valdið flóðum þannig að vatnsmagnnið í ánum getur margfaldast á skömmum tíma. Af þessum sökum reyndist



Snúið er að halda vatni frá vinnusvæðinu við Elliðaárnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

» Verkið gæti tafist um nokkra daga verði að rjúfa stíflu á vinnusvæðinu.

hönnun á hjáveitu í eystri kvíslinni krefjandi þar sem ekki þótti raunhæft að veita ánni fram hjá nema í röri vegna plássleysis og öryggisjónarmiða.“ – gar

KEBE Hvíldarstólar

Tegundir: Rest og Fox



Ópið virka daga 11-18 laugardaga 11-15

Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Er þetta eðlilegt?

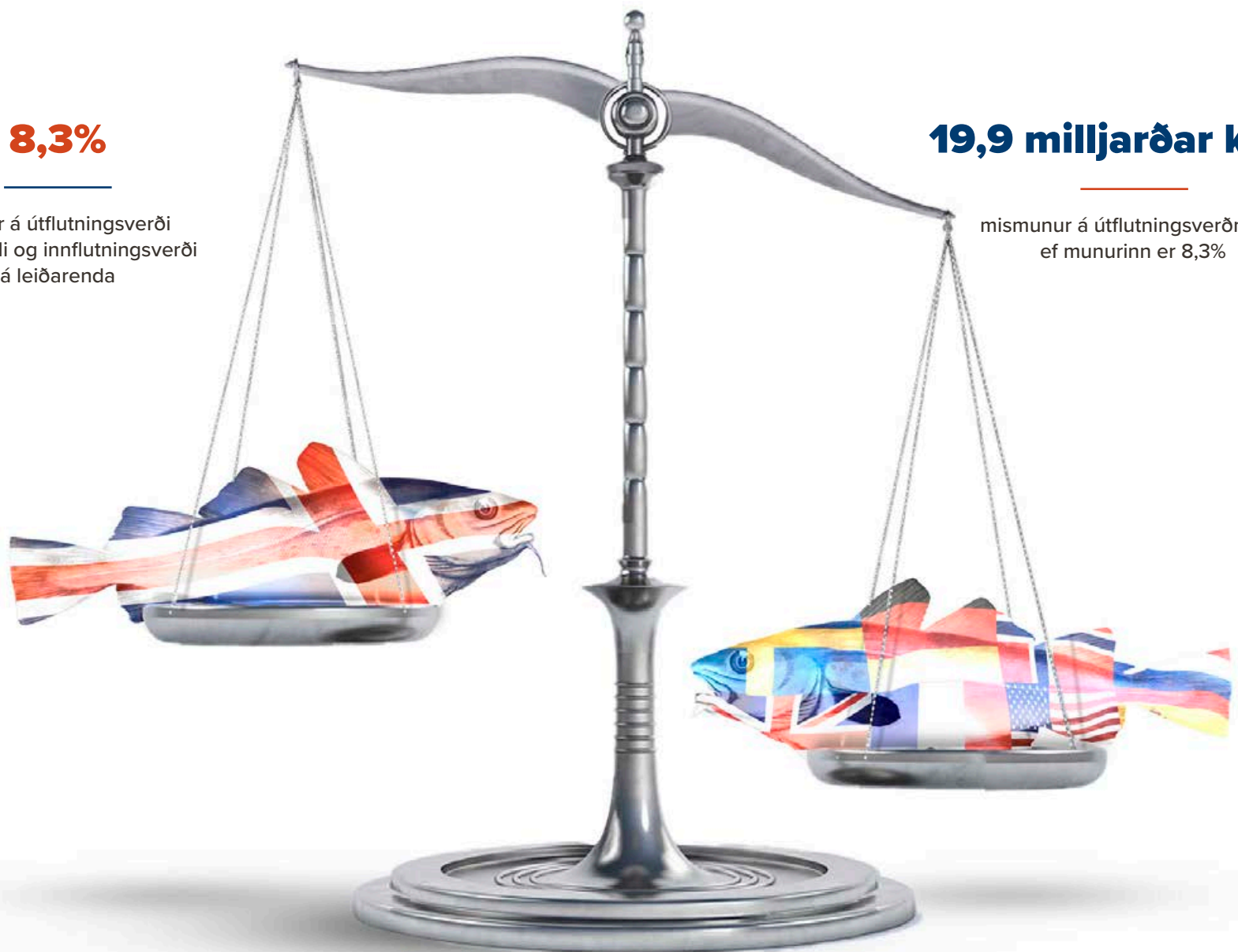
Samkvæmt skýrslunni „*Eignir Íslendinga á afgangssvæðum*“ sem unnin var fyrir fjármála-og efnahagsráðuneytið er grunur um að útflutningsverð afla sé **8,3% lægra frá Íslandi** en innflutningsverð þegar fiskurinn er kominn á leiðarenda erlendis.

8,3%

munur á útflutningsverði frá Íslandi og innflutningsverði á leiðarenda

19,9 milljarðar króna

mismunur á útflutningsverðmæti ef munurinn er 8,3%



Útflutningsverðmæti sjávarafurða árið 2018 voru rúmir 239 milljarðar króna*. Ef útflutningsverð er 8,3% lægra frá Íslandi eins og kemur fram í skýrslunni þá hefði raunverulegt útflutningsverð átt að vera tæpir 259 milljarðar.

Mismunurinn er 19.9 milljarðar króna!

Hverjir tapa á ógagnsæju fiskverði í sjávarútvegi á Íslandi?

- ↓ Sjómenn tapa launum
- ↓ Sveitarfélögin tapa útsvari
- ↓ Hafnir tapa hafnargjöldum
- ↓ Ríkið tapar tekjuskatti og auðlindagjöldum

↓ **Allir tapa!**

*Tölur frá Hagstofu Íslands



VM Félag vélstjóra og málmteknimanna

Óska eftir að hreinsa rusl úr fjörum en færri komast að en vilja

UMHVERFISMÁL Fjarðabyggð hefur hafnað ósk frá verkefninu Clean Up Iceland um að fá að hleypla fólki af skipum í fjörum til að tina rusl.

„Verkefnið miðar að því að farþegar frá leiðangurskipum fari í land og tina rusl í útvöldum fjörum á Íslandi. Fjörur þessar þurfa að vera aðgengilegar frá sjó á Zodiac bátum og helst með nóg af rusli. Ruslið er tekið með um borð og losað í næstu höfn, ef ekki gefst kostur á að koma ruslinu landleiðis í réttan farveg,“



Úrval af rusli. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR

segir nánar um málið í bréfi sem barst Fjarðabyggðahöfnum.

„Horft verður áfram til félagsamtaka í heimabyggð með hreinsun á fjörusvæðum í óbyggðum,“ svarar hafnarstjórnin.

Að baki Clean Up Iceland eru Gára, AECO, Blái herinn og Cruise Iceland. Segir að áhugi sé á Íslandi frá útgerðum leiðangurskipa, sem séu skip með undir 500 farþega.

„Engin teikn eru á lofti um að draga muni úr þessum áhuga og

Fjörur þessar þurfa að vera aðgengilegar frá sjó á Zodiac bátum og helst með nóg af rusli.

Úr bréfi Clean Up Iceland

aldrei hafa eins mörg leiðangurskip verið í smíðum og nú. Fram til ársins 2023 munu 34 ný leiðangurskip koma á markað og sækja þau helst til norðurskauts og suðurskauts,“ er útskýrt í bréfinu. Nýta eigi áhuga á íslenskri náttúru til góðs og styrkja Bláa herinn.

„Þessar hreinsanir skapa grundvöll fyrir heimamenn og farþega leiðangurskipanna að hittast í fjörum og tina rusl saman.“ Fyrstu fjöruhreinsanirnar verði í júní. – gar

Verður ekki arftaki Merkel

ÞÝSKALAND Annegret Kramp-Karrenbauer, formaður Kristilega demókrataflokkssins, flokks Angelu Merkel Þýskalandskanslara, hyggst ekki halda áfram sem formaður flokksins. Nýr formaður verður kjörinn í sumar. Ákvörðun hennar, sem tilkynnt var um í gær, hefur komið þjóðverjum á óvart þar sem talið var að hún yrði arftaki Merkel í þingkosningunum á næsta ári.



Annegret Kramp-Karrenbauer.

Ákvörðun Kramp-Karrenbauer tengist hræringunum sem áttu sér stað í Þýskalandi í síðustu viku. Þá varð Thomas Kemmerich, fulltrúi Kristilegra demókrata, forsætisráðherra Thüringen með stuðningi þjóðernisflokkssins AfD. Er það í fyrsta sinn sem flokkur á miðjunni fær stuðning frá þjóðernissinum. Kemmerich sagði af sér og var Christian Hirte rekinn úr ríkisstjórninni fyrir að óska honum til hamingju með kjörið á Twitter. – ab

Bernie Sanders með forskot í könnunum

BANDARÍKIN Öldungadeildarþingmaðurinn Bernie Sanders mælist með mest fylgi í könnunum fyrir forkosningar Demókrata í New Hampshire sem fara fram í dag. Mælist hann með allt að átta prósent forskot á Pete Buttigieg, fyrrverandi borgarstjóra South Bend. Bæði Buttigieg og Joe Biden, fyrrverandi varaforseti Bandaríkjanna, hafa lýst yfir sigri í forkosningunum í Iowa sem fóru fram í síðustu viku, en enn er verið að fara yfir atkvæði þar.



Pete Buttigieg.

Kosningabaráttu Demókrata hefur verið í vinsamlegri kantinum fram til þessa. Telja stjórnmálaskýr- endur vestanhafs að með því eigi að koma í veg fyrir deilur í flokknum sem settu mark sitt á forsetakosningarnar 2016.

Helstu deilurnar hafa snúið að fjármögnun kosningabaráttu frambjóðendanna. ABC hefur eftir öldungadeildarþingmanninum Elizabeth Warren: „Samansafn milljarðamæringa er ekki að fara með okkur alla leið.“ Þá sagði Sanders að yfir fjörtíu milljarðamæringar hefðu hjálpað til við að fjármagna kosningabaráttu Buttigiegs. Buttigieg svaraði á CNN að hann væri ekki addáandi þess kerfis en hann þyrfti að reida sig á allan þann stuðning sem hann fengi. – ab

Of fljót með hleðslustæðin og fá því enga styrki frá borginni

Húsfélag í Álftamýri segir sérkennilegt að ekki fái styrkur vegna hraðhleðslubúnaðar einungis vegna þess að búnaðurinn hafi verið settur upp áður en reglur um styrkina tóku gildi. Fulltrúi Flokks fólksins segir sanngirnis- mál að reglurnar verði gerðar afturvirkar.

REYKJAVÍK „Það er ákaflega snautlega að þessu staðið af hálfu Reykjavíkurborgar,“ segir í bréfi hússtjórnar Álftamýrar 46 til 52 þar sem óskað er eftir því að borgin endurskoði synjun á beiðni um styrk vegna hraðhleðsluöðvar.

Fram kemur í bréfi hússtjórnarinnar til borgarinnar að í fyrravör hafi verið sett upp hraðhleðslustæði við blokkina. Óskað sé eftir því að stæðin séu metin styrkhæf hjá styrktarsjóði Reykjavíkurborgar og Orkuveitunnar.

„Leikreglurnar fyrir styrktarsjóðinn voru ekki samþykktar fyrr en í júní síðastliðnum en þá bregður svo við að eina fjölbýlishúsið sem hefur sett upp þjónustu við rafbíla sem stenst reglurnar að öðru leyti er sett til hliðar við úthlutun af því að framkvæmdirnar voru ekki samþykktar af stjórn sjóðsins fyrir framkvæmdir,“ segir í bréfi hússtjórnarinnar sem dagsett er 23. september 2019 og var tekið fyrir í borgarráði í síðustu viku.

Á fundi borgarráðs var lögð fram umsögn umhverfis- og skipulags- sviðs um málið. „Það er skýrt í samþykktum reglum að þær eiga ekki við verkefni sem voru hafin eða lokið þegar reglurnar tóku gildi. Því er ekki annað hægt en að synja beiðninni,“ bókuðu fulltrúar meirihlutans í ráðinu.

Áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins



Hleðslustæði fyrir rafbíla voru sett upp við blokkirnar við Álftamýri 46-52 í fyrravör. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þeim sem hafa sýnt fyrirhyggju á að umbuna.

Kolbrún Baldursdóttir, áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins í borgarráði



1,5

milljónir króna er hámarksstyrkur vegna hleðslustæða.

í borgarráði, Kolbrún Baldursdóttir, lét bóka að það væri ósanngjarnt að þeir sem þegar hefðu sett upp hleðslustæði fyrir bíla fengu ekki styrk eins og þeir sem byrji seinna. „Þeim sem hafa sýnt fyrirhyggju á að umbuna. Hér er ljóst að aðlaga þarf reglur og láta breytingu ná afturvirk. Sem dæmi væri hægt að

setja mörkin fimm ár aftur í tímann,“ bókaði Kolbrún og bætti við að ekki væri „um neinar stórfjárhæðir að ræða“. Hámarksstyrkir úr sjóðnum nema 1,5 milljónum króna.

„Það getur ekki fallið undir jafnræðisreglu stjórnsýslulaga að útiloka eina fjölbýlishúsið á þeirri forsendu einni að framkvæmdum lauk einhverjum vikum áður en reglurnar voru fullgerðar og útiloka þannig húsið sem er búið að vinna frumraunina,“ segir í bréfi hússtjórnarinnar. Framkoma borgarinnar standist vart lög og sé ekki til fyrirmyndar. „Við vonumst til að Reykjavíkurborg sjái að sér í málinu.“ gar@frettabladid.is

Beita flygildum til að koma í veg fyrir smit

KÍNA Kínversk stjórnvöld eru byrjuð að nota dróna, eða flygildi, útbúin hátölurum til koma í veg fyrir að fólk umgangist annað fólk og sé utandyra án þess að vera með grimur fyrir vitum. Nærri þúsund manns hafa látist af völdum kórónaveirunnar, sem kennd er við borgina Wuhan í Kína, og meira en 40 þúsund hafa smitast, langflestir í Kína. Þá hafa meira en þrjú þúsund læknast af veirunni.

Lögregluflývöld í Kína nota þessa aðferð til að koma í veg fyrir að lögregluþjónar smitist. Myndband af flygildi að störfum í Chengdu fór í umferð á kínverskum samfélagsmiðlum um liðna helgi.

» Lögregluflývöld í Kína nota dróna til að koma í veg fyrir að lögregluþjónar smitist af kórónaveirunni

þar sést flygildi hafa afskipti af mönnum sem voru að spila mahjongh á almannafæri. Einnig hafa birst myndbönd þar sem flygildin eru notuð til að kalla á fólk að ganga með grimu. – ab



Lögreglan í Kína hefur nokkra reynslu af notkun flygilda. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA



Upphaf nýrra **drauma!**



Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.
Stilltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.
Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.



Frábær
fyrirmyndSighvatur
Armundsson
sighvatur@frettabladid.is

Ótrúleg sigurganga tónskáldsins Hildar Guðnadóttur hélt áfram þegar sjálf Óskarsverðlaunin bættust í sistækkandi verðlaunsafrásafn hennar aðfaranótt mánu dags. Þrátt fyrir að klukkan hér á Íslandi hafi verið farin að nálgast fjögur um nóttina þegar að stóru stundinni kom voru greinilega margir vakandi ef miða má við viðbrögðin á samfélagsmiðlum.

Það er auðvelt að samgledjast Hildi og hrist af einlægni hennar. Þrátt fyrir að hafa á aðeins rúmum mánuði fengið Grammy-verðlaun fyrir tónlistina í Chernobyl og BAFTA, Golden Globe og núna Óskarinn fyrir tónlistina í Jókernum, virkar hún afar jarðbundin. Það var til dæmis gaman að lesa viðtal við hana í Fréttablaðinu á laugardaginn. Þar viðurkennir hún að vera farin að sakna hversdagsleikans og hafragrautarins eftir þessa miklu törn verðlaunahátíða.

Hildur hefur nú skipað sér sess við hlið Halldórs Laxness og Bjarkar sem þeir Íslendingar sem náð hafa lengst á heimsvísu. Okkur Íslendingum hættir stundum til að vilja eigna okkur hluta í árangri samlanda sem vinna góða sigra. Gott og sterkt samfélag hefur vissulega áhrif á þá einstaklinga sem þar alast upp en hér er auðvitað fyrst og fremst um persónulegan árangur að ræða.

En áhrifin geta orðið mikil og góð fyrir íslenskt samfélag. Um leið og árangur Hildar ber tónlistarskólum landsins gott vitni ætti hann að vera þeim hvatning til frekari sóknar. Einnig felast í þessu mikilvægi skilaboð til samfélagsins alls um mikilvægi menningar og lista yfirleitt. Við þurfum að fjárfesta í þessum greinum og hætta að býsnast yfir listamannalaunum. Stjórnvöld hafa að undanförunu lagt meiri áherslu á skapandi greinar sem er vel. Þar liggja ýmis sóknarfæri til framtíðar.

Fyrst og fremst er árangur Hildar þó hvatning til kvenna. Hún hefur nú brotið sér leið inn í mikinn karlaheim og fetar þar að mörgu leyti í fótspor ömmu sinnar sem var fyrsta konan til að verða prófessor við Háskóla Íslands. Það var vel við hæfi að leikkonurnar Brie Larson, Gal Gadot og Sigourney Weaver skyldu afhenda Hildi verðlaunastyttuna.

Skilaboð Hildar í lok þakkræðunnar voru sérstaklega áhrifamikil. Þar hvatti hún stelpur, konur, mæður og dætur til að láta tónlistina sem ólgar innra með þeim heyrast. Það er ótrúlegt til þess að hugsa að Hildur sé fyrsta konan í rúm 20 ár til að fá Óskarsverðlaun fyrir frumsamda tónlist. Vonandi voru stelpur, ekki bara á Íslandi heldur um allan heim, að hlusta.



Vonandi voru stelpur, ekki bara á Íslandi heldur um allan heim, að hlusta.

Halldór



Frá degi til dags

Leitar að listamanni

Ferð Kinverjans Wei Li til landsins með 170 kíló af íslenskrum myndverkum yfirvöldum samviskusamlega og ætlaði að skipta fenu í handhægar stærðir. Þar rakst hann þó á vegg og ekki er útséð um hvernig sú barátta fer þegar þessi orð eru skrifuð.

Li fer úr landi innan skamms og hefur talsverð áhyggjur af því að koma skemmdri myndinni ekki í verð. Hann sagðist hafa íhugað að dreifa myntinni um götur borgarinnar, helst fyrir framan Seðlabankann, sem einhvers konar gjörning. Hann hefði þó hætt við það enda væri slíkt mengandi. Betur færi á því ef góðgerðarfélag eða jafnvel útsjónarsamur listamaður hefði samband við sig með það í huga að skapa raunverulega list úr efniviðnum. Hann gaf Fréttablaðinu góðfúslegt leyfi til að áframsenda áhugasama á sig.

Krónuveiran

Nöturlegri angi sögunnar sem komst ekki í skila í fréttinni er að áður en Wei Li hitti blaðamann lagði hann áherslu á að hann væri ekki smitaður af kórónaveirunni skæðu sem hefur skotið heimsbyggðinni skelk í bringu. Það gefur einhverja innsýn í hvernig það er að ferðast um heiminn sem kínverskur ferðamaður þessa dagana. bjornth@frettabladid.is

Vítamín fyrir hagkerfið

Sigurður
Hannesson
framkvæmdastjóri Samtaka
iðnaðarins

Þessu verður að breyta strax svo atvinnulífið fái nauðsynlegt sýrefni. Ekki er eftir neinu að biða.

Undanfarið hafa landsmenn verið minntir á það að þróun er ekki línuleg. Morgundagurinn verður ekki sjálfkrafa betri en dagurinn í dag. Eftir mikinn vöxt síðustu ára hefur hagkerfið kólnað, útflutningur dregist saman, fjárfestingar atvinnuveganna minnkað og ný útlán bankanna dragast verulega saman. Samdrátturinn kemur nú fram í gegnum vinnumarkaðinn en atvinnuleysi hefur aukist talsvert þar sem fyrirtækin hagræða og fækka starfsfólki. Minna er til skiptanna en tvö ár í röð minnkar landsframleiðsla á hvern íbúa landsins en slíkur samdráttur er fátíður.

Vonir standa til þess að landið taki að rísa um mitt ár en það mun ekki gerast af sjálfu sér. Hið opinbera þarf að milda niðursveifluna með nauðsynlegum og arðbærum innviðafjárfestingum. Ef vel á að vera þarf að tilkynna um slíkar fjárfestingar á næstu vikum. Af nægu er að taka enda er mikil uppsöfnuð þörf fyrir styrkingu innviða um allt land. Sú þörf hefur verið ljós í nokkur ár auk þess sem ljóst hefur verið að hagkerfið myndi á endanum kólna. Því hljóta stjórnvöld að vera vel undirbúin og geta ráðist í arðbærar framkvæmdir með stuttum fyrirvara.

Á sama tíma og Seðlabankinn lækkar stýrivexti til að blása lífi í glæðurnar gerir sama stofnun nú kröfur um aukid eigið fé bankanna. Með öðrum orðum þá er hægri fóturinn á bensínjökfinni en sá vinstri á bremsunni. Þessu verður að breyta strax svo atvinnulífið fái nauðsynlegt sýrefni. Ekki er eftir neinu að biða.

Til lengri tíma litid þarf að efla nýsköpun enda skapar hún störf og gjaldþyrskingur. Fjölga þarf starfsmenntuðum á vinnumarkaði sem og tækni- og raungreinamenntuðum. Starfs- hverfi þarf að vera samkeppnishæft og færi vel á því að byrja á því að lækka fasteignagjöld og tryggingagjald. Með þessum aðgerðum sem hér eru nefndar fær hagkerfið vítamín og niðurstaðan verður fjölgun starfa og aukin verðmæta- sköpun til framtíðar.

Erum með mikið úrval af allskonar
bílaverkfærum á frábæru verði!Hleðslutæki
12V 6A
4.995VIAir 12V loftdælur
í miklu úrvali.Omega
Viðgerðarkollur
7.495Jeppatjakkur
2.25t 52cm.
17.9956T Búkkar
605mm Par
9.999

Verkfæralagerinn

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

Almannahagsmunir í auðlindaákvæði



Kolbeinn Óttarsson Proppé
Þingmaður
Vinstri grænna



Þorsteinn Pálsson er sjáður í pólitískum skrifum, hefur enda stundað þau frá því að hann var ráðinn á Morgunblaðið 1970, síðar sem ritstjóri Vísis og auðvitað sem þingmaður, ráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins. Hann nýtir kunnáttu sína til fullnustu í grein sem birtist í Fréttablaðinu á föstudag, þar sem hann gefur vægast sagt vafasama mynd af vilja stjórnarflokkanna þegar kemur að því að setja auðlindaákvæði inn í stjórnarskrá. Nú vill svo til að drög að auðlindaákvæði voru kynnt í samráðsgátt stjórnvalda og því hæg heimatókin að kynna sér vilja stjórnarflokkanna.

Samkvæmt því ákvæði er skýrt kveðið á um að auðlindir náttúru Íslands tilheyri íslensku þjóðinni og að nýting þeirra skuli vera sjálfbær. „Enginn getur fengið þessi gæði eða réttindi tengd þeim til eignar eða varanlegra afnota,” segir þar. Ef slíkt ákvæði fer inn í stjórnarskrá er grundvöllur stjórnskipunarinnar orðinn sá að réttindi til að nýta sameiginlegar auðlindir verða annaðhvort tímabundin eða uppsegjanleg; þau verða ekki afhent neinum varanlega, rétt eins og rétt hefur verið allt frá tillögum auðlindanefndar árið 2000. Hvað nýt-

ingu varðar segir: „Veiting heimilda til nýtingar á náttúruauðlindum og landsréttindum sem eru í þjóðar-eign eða eigu íslenska ríkisins skal grundvallast á lögum og gæta skal jafnræðis og gagnsæis. Með lögum skal kveða á um gjaldtöku fyrir heimildir til nýtingar í ábataskyni.“

Hér er skýrt kveðið á um eignarhald þjóðarinnar á auðlindum sínum og það gert stjórnarskrárbundið að greiða verði gjald fyrir heimildir til nýtingar. Allt tal um að ekki eigi að krefjast gjalds fyrir nýtingu, er því einungis gamaldags pólitískur útrúningur.

Rétt er að taka það fram að umrætt auðlindaákvæði nær yfir miklu meira en fiskveiðiauðlindina. Hér er kveðið á um allar auðlindir í náttúru Íslands, hvort sem þær lúta að vatnsföllum, eða gæftum landsins. Sú staðreynd hefur farið allt oflágt í umræðunni, þetta er framsækin nálgun og þeim mun mikilvægara að ná slíku inn í stjórnarskrá. Með þessu yrði hugtakið þjóðareign loksins skilgreint og fest í stjórnarskrá.

Það er von mín að samstaða náist um að koma auðlindaákvæði inn í stjórnarskrá, enda hafa lög-spekingar sem rýnt hafa málið rétt mikilvægi þess. Ég efast ekki um að einhver vilji öðruvísi ákvæði en var kynnt í samráðsgáttinni, sum vilja ganga lengra, önnur kannski skemmra. Formenn stjórnmalaflokka sem sæti eiga á Alþingi funda reglulega um þessi mál. Stóri sigurinn í málinu er að ná ákvæði um auðlindir inn í stjórnarskrá.

Skrif Þorsteins og ummæli ýmissa stjórnmalamanna gefa þó til kynna að sú von mín gæti verið of bjartsýn. Sú staða gæti komið upp að einhverjir stjórnmalaflokkar sjái sér hag í að leggja gegn ákvæðinu og bera því við að það sé ekki nákvæmlega eins og þeir vilja. Þannig yrði komið í veg fyrir að mikilvægur umbætur næðust á stjórnarskránni okkar.

Vonandi verður sú ekki raunin, því slíkt væri að taka sérhagsmuni eigin flokks í pólitíkinni fram yfir þá almannahagsmuni sem felast í stjórnarskrárákvæði um að auðlindir séu sameign þjóðarinnar.

Eggið og hænán



Þuríður Harpa Sigurðardóttir
formaður ÖBÍ

Nýlega birtist frásögn konu sem dregur fram lífið á smánarlífeyri. Hún fæddist ekki í slysi eða veiktist. Hún varð öryrki vegna erfiðisvinnu og áfalla.

„Ég er bara rétt rúmlega sextug, en ég er strax komin í ruslakistuna. Það er búið að afskrifa mig. Mér líður eins og mér hafi verið hent, að ég sé kartöflumamma sem allt líf hefur verið soggð úr. Mér finnst ég ósýnileg, finnst eins og ég sé ekki til fyrir samfélaginu, að mitt líf sé einskis metið.“

Hvernig tókst okkur að skapa svona samfélag? Erum við kerfisbundið að niðast svo á konum að þær á endanum gefast upp? Og á sama tíma höfum við búið svo um hnútana í heilbrigðiskerfi okkar að við veltum stórum hluta umönnunar yfir á aðstandendur.

Við þurfum að fækka öryrkjum, segja stjórnmalamennirnir. Fyrr getum við ekki boðið þeim upp á mannsæmandi líf. Er ekki ljóst að við þurfum að taka til hendinni annars staðar? Við þurfum grundvallarbreytingar á samfélagi okkar, svo við séum ekki að framleiða öryrkja, með lágum launum og umönnunarskyldu umfram það sem eðlilegt getur talist?

Hvort kemur á undan, eggjð eða hænán? Við þurfum að opna augun fyrir vandanum og einhenda okkur í að leysa hann. En á sama tíma getum við ekki lokað augunum fyrir þeim vanda sem við stöndum frammi fyrir núna. Allt of margir lífa við fátæktarmörk og því getum við breytt strax.

Allt sem þarf er vilji.

Öryrkjum er haldið í gíslingu fátæktar sökum þess hve margir þeir eru. Í samtölum mínum við stjórnmalamenn hefur það margt komið fram að ekkert mál sé að bæta kjör öryrkja, bara ef þeim fækkaði talsvert.

Stjórnvöld hafa birt dómsdagspár um fjölgun öryrkja og yfirvofandi gjaldþrot almannatryggingakerfisins. En aldrei hefur verið leitað svara við grundvallarspurningu, hvers vegna fjölga þeim sem eiga allt sitt undir almannatryggingum?

Í skýrslu Kolbeins Stefánssonar félagsfræðings fyrir Öryrkjabandalagið, koma fram athyglisverðar staðreyndir. Þegar Kolbeinn rýndi tölurnar á bak við fjölgun örorkulífeyrisþega, kom í ljós að 40% þeirra sem komu nýir inn á örorku, voru konur yfir fimmtugt. 40%!

Um sama leyti birti Eurostat niðurstöður úr vinnumarkaðskönnun sem gerð var um alla álfuna. Þar kom í ljós að 9% Íslendinga telja sig hafa umönnunarskyldu gagnvart sjúkum eða fötluðum ættingja. Á Norðurlöndunum er samsvarandi tala um 3%.

Það skyldi þó ekki vera að þessi 9% væru að mestu konur?



Innovation
that excites

NISSAN
QASHQAI 4X4
SJÁLFSKIPTUR



NÝR QASHQAI ACENTA
VERÐ: 5.340.000 KR.

Gríptu einn nýjan Nissan Qashqai með sjálfskiptingu og hinu fullkomna Nissan Intelligent fjórhjóladrifi. Nissan Qashqai er einn best útbúni sportjeppinn á markaðnum. Honum fylgir fullkomið leiðsögukerfi með Íslandskorti, 7" upplýsingaskjár með samþættingu við snjallsíma, bakkmyndavél, 17" álfelgur og margt fleira.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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.bilasareykjaness.is
419 1881

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



NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Létu öllum illum látum við klefa FH

Leikmenn FH fengu heldur óblíðar móttökur þegar liðið mætti ÍBV í bikarkeppninni í handbolta en stuðningsmenn ÍBV mættu með myndir af mæðrum leikmanna og öskruðu og börðu á klefahurðina eftir leik þar sem ýmislegt var sagt um leikmennina.

HANDBOLTI Stuðningsmenn ÍBV létu öllum illum látum eftir viðureign ÍBV gegn FH í átta liða úrslitum bikarsins í handbolta á fimmtudag. Eftir leik ruddist hópur stuðningsmanna að klefa gestanna, hamraði á klefahurðina og söng niðrandi söngva auk þess að kalla leikmenn öllum illum nöfnum. Íþróttafretta- maðurinn Guðjón Guðmundsson vakti athygli á málinu á Twitter eftir leikinn sem lauk með sigri ÍBV.

„Það ku hafa verið senur í Coca-Cola bikarnum í Vestmannaeyjum. Klefi FH-inga umsetinn eftir leik. Einhverjir voru með myndir af mæðrum FH-inga í stúkunni með skrítnum skilaboðum. Ef satt reynist þá erum við á villigötum. Njótum leiksins sem er og var frábær. Eina,“ sagði Guðjón.

FH-ingar vildu sem minnst um málið tala þegar eftir því var leitað. Ásgeir Jónsson, formaður handknattleiksdeildarinnar, varðist fimlega þegar hann var spurður út í tíðnið og sannleiksgildið. „Ég verð að segja bara nó komment.“

Leikmenn voru þó aðeins málgladari og staðfestu tíðnið. Söguðu það allt satt og rétt. „Þeir voru með myndir af mæðrum okkar í stúkunni og voru búnir að skrifa alls konar skilaboð á þær myndir. Það angraði mann lítið í leiknum. Eftir leik fórum við inn í klefa og þá voru læti í þeim, einhverjir 15-20 að berja á hurðina, segja að við værum aumingjar og fleira,“ sagði einn.

Annar staðfesti þá sögu og sá þriðji sagði að nokkrir áhorfendur hefðu verið komnir fyrir framan auglýsingaskiltin meðan á leik stóð. „Þetta var komið út yfir öll mörk.“

Róbert Gíslason, framkvæmdastjóri HSÍ, sagði að málið væri komið inn á borð til sín og nú færi af stað vinna til að afla frekari gagna. „Við höfum heyrt að eitthvað hafi gengið á eftir bikarleik ÍBV gegn FH. Við höfum fengið skýrslu frá eftirlitsdómara og erum að afla frekari gagna áður en málið verður tekið fyrir hjá okkur.“

Hvíti riddarinn, stuðningsmannasveit ÍBV í handboltanum, hefur áður komið sér í fjölmiðla fyrir skríslæti. Eftir að hafa tafið undanúrslitaleik Hauka og ÍBV árið 2016 með því að henda klósettappír inn á völinn sagði RÚV í frétt sinni um málið: „Þeir hafa áður komist í fréttirnar fyrir hegðun sína á áhorfendapöllum.“ Án þess að fara nánar út í þá sálma.

Tryggvi Rafnsson, leikari og kosningastjóri fyrir Framsókn og



Stuðningsmenn ÍBV, Hvíti Riddarinn, hefur komið sér í fréttirnar oftar fyrir annað en góðan stuðning við sitt lið. Þráðurinn getur verið stuttur í stúkunni.

●● Þeir voru með myndir af mæðrum okkar í stúkunni og voru búnir að skrifa alls konar skilaboð á þær myndir.

Leikmaður FH

óháða í Hafnarfjarðarbæ, blandaði sér í umræðuna hjá Guðjóni og sagði: „Virkilega leiðinlegt að það sé ekki fullorðið fólk sem gripi inn í svona hegðun.“ Undir þessi orð tekur Arnar Pétursson, landsliðsþjálfari kvenna og Eyjamaður, þó ekki og segir einfaldlega: „Æi, kommon.“

benediktboas@frettabladid.is

Stórkostlegur leikur

Viðureign ÍBV og FH þótti frábær skemmtun. Gestirnir leiddu með fimm mörkum í hálfleik með Phil Döhler í bana- stuði í markinu. Hann var með 14 skot varin í fyrri hálfleik. En heimamenn bitu í skjaldar- rendur og tókst að komast yfir í 19-18 eftir klaufagang í sókn gestanna. Eftir æsispennandi lokamínútur tókst ÍBV að ná 24-22 sigri og er komið í undanúrslitin í bikarkeppninni ásamt Aftureldingu, Haukum og Stjörnunni. Spilað verður til úrslita í Laugardalshöllinni þann 7. mars.



Stuðningsmenn ÍBV ruddust að klefa FH. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Aron Kristjánsson kominn enn á ný heim í Hauka

HANDBOLTI Aron Kristjánsson tekur við Haukaliðinu í handbolta af Gunnari Magnússyni í vor þegar sá síðarnefndi heldur á vit nýrra ævintýra í Mosfellsbæ þar sem hann ætlar að stýra Aftureldingu. Þetta verður í þriðja sinn sem Aron sest í stjórnastólinn í Hafnarfirði en hann tók fyrst við liðinu árið 2007 og þjálfaði liðið í þrjú ár áður en hann lagði land undir fót og tók við þýska liðinu Hannover-Burgdorf. Hann sneri aftur heim í Hafnarfjörðinn ári síðar og tók við liðinu.

Frá þeim tíma hefur Aron komið víða við. Hann þjálfaði íslenska landsliðið, KIF Kolding frá Kaupmannahöfn og Álaborg í Dan-



Aron Kristjánsson er kominn á kunnuglegar slóðir, klæddur rauðu.

●● Það verður gaman að þjálfliðið aftur og taka þátt í frekari uppbyggingu á handboltanum í Haukum.

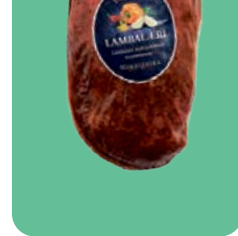
Aron Kristjánsson

mörku. Í dag þjálfar hann landslið Barein.

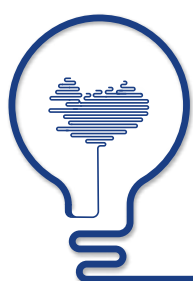
„Við Haukamenn erum gríðarlega ánægðir með að hafa náð samkomu- lagi við Aron um að þjálfli Hauka- liðið og þar með tryggja okkur afar

færan þjálfara til að halda okkur áfram í fremstu röð. Hann mun einnig stýra þeirri uppbyggingu sem við erum í á okkar efnilegu íþróttamönnum,“ sagði Þorgeir Haraldsson, formaður handknattleiksdeildar Hauka í fréttatilkynningu um ráðningu Arons.

Haft er eftir Aroni í sömu tilkynningu að hann hlakki mikið til að takast á við komandi verkefni með Haukum. „Það verður gaman að þjálfliðið aftur og taka þátt í frekari uppbyggingu á handboltanum í Haukum og vinna með þann efnivið sem er til staðar í félaginu,“ sagði Aron. Ekki kom fram hvað samningurinn er langur. – bb



ÍSLENSKT *gjörir svo vel*



GERUM ÍSLAND AÐ NÝSKÖPUNARLANDI

20
ÁR NÝSKÖPUNAR

SI Samtök iðnaðarins

TÍMAMÓT



Innilegar þakkir fyrir samúðarkveðjur og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu, **Hólmfríðar Ásmundsdóttur** kjólameistara.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Sólteigs á Hrafnistu í Reykjavík fyrir hlýja og góða umönnun.

Ásmundur Kristinsson
Kristinn Kristinsson
Hólmfríður G. Kristinsdóttir
Knútur Kristinsson
Magnús Kristinsson
Sigurður Kristinsson
Áslaug Kristinsdóttir

Sigrún Guðjónsdóttir
Ásdís Þórarinsdóttir
Gunnar Karl Gunnlaugsson
Þuríður Pálsdóttir
Dagný Egilsdóttir
Siriwan Kristinsson
Oddur Danielsson
Vigdís Greipsdóttir

ömmubörn og langömmubörn.



Elsku pabbi minn, barnsfaðir, sonur minn, bróðir okkar, barnabarn og frændi, **Davíð Örn Sigbórsson**

lést á heimili sínu 4. febrúar. Útför verður frá Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu 13. febrúar kl. 11.00.

Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á framtíðarreikning barnsins hans, nr. 0537-18-003110 – kt. 220911-2170.

Diana Davíðsdóttir
Sigurborg Sveinsdóttir
Sigbór Kristinn Ágústsson
Baldur Ágúst Sigbórsson
Sigriður Kristín Sigbórsdóttir
Oddur Guðmunda
Aðalsteinsdóttir
Sigriður Friðsemd Sigurðardóttir

Þorkatla Sumarliðadóttir
Kristján Guðmundsson



Elsku besti pabbi okkar, tengdapabbi, afa og langafi, **Kristinn Jón Reynir Kristinsson**

lést á Landspítalanum 7. febrúar sl.

Katrín Helga Reynisdóttir
Árni Sverrir Reynisson
Guðmundur Andrés Reynisson
Kristján Páll Rafnsson
Kristinn Þór Sigtryggsson
Hlynur Þór Sigtryggsson
Sumarrós Lilja Kristjánsdóttir
Hólmfríður Katla Kristjánsdóttir

Sigtryggur Harðarson



Elskuleg móðir okkar, **Sigrún Hermannsdóttir** hjúkrunarfræðingur, frá Seyðisfirði,

lést 2. febrúar á hjúkrunarheimilinu Sóltúni. Útför fer fram föstudaginn 14. febrúar kl. 15 frá Áskirkju í Reykjavík.

Guðný Bjarnadóttir
Einar Bjarnason
Stefanía Sigríður Bjarnadóttir
Hermann Bjarnason
Guðríður Bjarnadóttir



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma, **Ósk Ásgeirsdóttir**

sem lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri 5. febrúar, verður jarðsungin frá Snartarstaðakirkju laugardaginn 15. febrúar kl. 13.30. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vildu minnst hennar er bent á Kvenfélagið Stjörnuna, kt. 451291-203, nr. 0179-15-555225.

Marínó Eggertsson
Sigríður Benediktsdóttir
Eggert Marínósson
Haukur Marínósson
og fjölskyldur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma, **Elisabet Guðný Hermannsdóttir**

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni laugardaginn 8. febrúar.

Sigríður Indriðadóttir
Einar Páll Indriðason

Margeir Pétursson
Halla Halldórsdóttir
og barnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi, **Örnólfur Hall**

arkitekt, Lynghvammi 6, Hafnarfirði,

lést 30. janúar.

Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 14. febrúar kl. 13.00.

Ásthildur Gíga Kjartansdóttir
Helgi Friðjónsson
Ragnar Darri Hall

Sif Ægisdóttir
Svandís B. Harðardóttir
og afabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma, **Svava Steinunn Ingimundardóttir**

frá Hrisbrú, búsett í Reykjavík, Melseli 7,

lést fimmtudaginn 30. janúar á Landspítalanum við Hringbraut.

Útförin fer fram frá Seljakirkju þriðjudaginn 18. febrúar klukkan 11.00.

Elinborg Sigurðardóttir
Jón Ingi Sigurðsson
Heiðis Sigurðardóttir
Heiðrún Sigurðardóttir

Linda Jóhannsdóttir
Sigvaldi Sveinbjörn Einarsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma, **Guðrún Sigprúður Gunnarsdóttir**

Hulduborgum 5, Reykjavík,

andaðist þriðjudaginn 4. febrúar á hjúkrunarheimili Hrafnistu.

Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 17. febrúar klukkan 15.00.

Óli Örn Tryggvason
Tryggvi Ólason
Bryndís Óladóttir
Gunnar Ólason
Hilmar Þór

Hugrún Hansen
Sævar Skaptason

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afa og langafi, **Sigurður Árni Sigurðsson**

Addi prentari, Skúlagötu 44, Reykjavík,

andaðist á hjúkrunar- og

dvalarheimilinu Grund, miðvikudaginn 5. febrúar. Útförin fer fram frá Neskirkju, föstudaginn 14. febrúar, kl. 15. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Líknarsjóð Oddfellow, s: 897 9899.

Helga Guðbjörg Sigurðardóttir
Sigríður Lovisa Sigurðardóttir
Hallveig Sigurðardóttir

Þórður Ingason
Pétur Pétursson
Sigurður Oddgeir Sigurðsson

barnabörn og langafabörn.



Okkar innilegustu þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, sonar, bróður, mágs, stjúpfaðir og afa, **Vilhjálmur Húnfjörð Vilhjálmssonar**

Vættaborgum 15.

Elma Björk Diego
Vilhjálmur H. Vilhjálmsson
Guðbjörg Húnfjörð
Bassi Vilhjálmsson

Thelma Sigurðardóttir
Emilía Húnfjörð

Sigurbjörg Lárusdóttir
Baldur Óskarsson
Haukur Smári

og barnabörn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför systur minnar og frænku okkar, **Hildar Solveigar Pálsdóttur**

Einnig er starfsfólki Droplaugarstaða þökkúð hlý og góð umönnun á liðnum árum.

Fyrir hönd aðstandenda,
Jóninna Margrét Pálsdóttir

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

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



Ástkær faðir okkar, fösturfaðir, tengdafaðir, afa og langafi, **Pétur Jóhannsson** áður til heimilis að Lönguhlíð 7a, Akureyri,

lést á Hornbrekku, Ólafsfirði,

laugardaginn 1. febrúar. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 14. febrúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Hornbrekku.

Regina Pétursdóttir
Bergur Ingólfsson
Elisabet Pálmadóttir
Marietta M. Mumoz

Birgir Pétursson
Sæunn Steindórsdóttir
Rannveig Alfreðsdóttir
Leónóra Muller

Vilhelm Guðmundsson
Einar Muller
afa- og langafabörn.



Elskuleg konan mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma, **Hrefna Erna Jónsdóttir** Bodaþingi 8, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 5. febrúar. Útför hennar fer fram frá Guðríðarkirkju föstudaginn 14. febrúar klukkan 13.00.

Sigurður J. Sigurðsson
Steinunn Jensdóttir
Heiðrún Jensdóttir
Svanhildur Jensdóttir
Ólafur Jensson
Próstur Jensson
Jóna Þóra Jensdóttir

Sverrir Ómar Guðnason
Baldur Hans Úlfarsson
Jens Karl Bernharðsson
Jóhanna Bjarnadóttir
Ester Þorsteinsdóttir
Andrés Einar Hilmarsson

barnabörn og barnabarnabörn.



FRIDJUDAGUR 11. FEBRÚAR 2020

Heilsa



Punglyndi getur valdið orkuleysi sem getur haft þau áhrif að fólk hreyfir sig minna en ella. Regluleg hreyfing getur aftur á móti haft jákvæð áhrif á þunglyndi. Sérstaklega hjá fólki með vægt eða miðlung þunglyndi.

→6

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is



Hildur Hörn með tikinni Hel. Hún segist hafa orðið ástfangin af kollageninu frá Feel Iceland eftir að áhrifin létu ekki á sér standa. MYND/BRYNJÓLFUR JÖKULL

Draumur að verða lögga

Lögglukonan Hildur Hörn Orradóttir er ein af sterkustu keppendum Íslands í kraftlyftingum. Hún segir Feel Iceland kollagen gera gæfumuinn þegar kemur að vellíðan og frammistöðu í lífi, leik og starfi. →2

Framhald af forsiðu →

Ég hef alltaf verið mjög líkamlega sterk en þegar ég byrjaði að lyfta gerði ég mér enn betur grein fyrir því að ég væri í raun virkilega sterk og ætti auðvelt með að bæta mig í lyftingaþyngdum," segir lögreglukonan Hildur Hörn Orradóttir.

Hún er á topp átta lista yfir sterkustu keppendur Íslands í kraftlyftingum.

„Ég kynntist kraftlyftingum þegar ég kynntist kærastanum mínum, Brynjólfi Jökli Bragasyni. Hann hafði verið að keppa í kraftlyftingum í mörg ár og náð þar mjög góðum árangri. Út frá því ákvað ég að prófa líka og fílaði mig algjörlega og strax í þessu skemmtilega sporti," segir Hildur Hörn sem tók þátt í sínu fyrsta kraftlyftingamóti árið 2018.

„Eftir það mót varð ekkert aftur snúið hjá mér. Ég keppti síðast, þann 26. janúar, á Reykjavík International Games (RIG). Á RIG er topp 10 kraftlyftingakonum og -körlum boðin þátttaka en því miður fór mótið ekki eins og ég ætlaði mér. En svona er þetta sport og ég er staðráðin í að gera betur næst. Það kveikti svo sannarlega í mér að taka þátt í RIG og svo stór mót yta undir þörfina fyrir stöðugar bætingar sem ég á klárlega inni," segir Hildur Hörn kát og kappsfull.

Geggjaðar fyrirmyndir

Í kraftlyftingum er keppst við að lyfta sem mestri þyngd í þremur tilraunum.

„Keppnisgreinarnar eru þrjár: hnébeygja, bekkpressa og réttstöðulyfta, og hægt er að keppa í búnaði eða án búnaðar. Þá er líka hægt að keppa bara á bekkpressumótum eða réttstöðumótum en ég keppti í þrilyftu og tek þá allar greinarnar og keppti án búnaðar," upplýsir Hildur Hörn.

Hún segir kraftlyftingar mjög skemmtilegt kvennasport.

„Kraftlyftingar henta kvenfólki mjög vel enda er greinilegt að sportið nýtur vaxandi vinsælda meðal kvenna. Allar stelpurnar sem keppa í sportinu eru ákaflega flottar, sterkar og geggjaðar fyrirmyndir," segir Hildur Hörn sem hefur komist að því hvað þarf til að ná góðum árangri í kraftlyftingum.

„Rétt næring er þar lykilatriði, agi, dugnaður og að vera sterkur í réttum þyngdarflokki. Maður þarf líka stöðugt að æfa og huga að ástandi líkamans. Einnig að vera meðvitaður um að vinna í veikleikum og viðhalda styrkleikum.“

Lögreglustarfið krefjandi

Hildur Hörn er 26 ára Hafnfirðingur. Hún er með háskólagráðu í sálfræði og starfar sem lögreglukona á höfuðborgarsvæðinu. Þau Brynjólfur Jökull Bragason, unnusti hennar, eiga saman eina telpu sem heitir Rósa og verður fjögurra ára á árinu.

„Það var alltaf draumurinn minn að starfa sem lögreglumaður. Ég sá mig í því starfi allt frá því að ég var lítil stelpa," segir Hildur Hörn sem nýtur þess að starfa innan lögreglunnar.

„Það er mjög skemmtilegt að vera löggæta en það getur líka tekið mikið. Lögreglustarfið er alls ekki fyrir alla enda krefjandi á svo margan hátt. Það er fjölbreytt, maður kynnist öllum hliðum samfélagsins og er í daglegum samskiptum við fjölbreyttan hóp fólks. En svo kynnist maður líka neikvæðum hliðum samfélagsins og verður vitni að hlutum sem enginn ætti að þurfa að sjá.“

Aukin endurheimt vöðva

Líðin eru tvö ár síðan Hildur Hörn fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland.

„Ég byrjaði að taka inn kollagen vegna áhrifa þess. Ég hafði heyrt að kollagen væri góð hjálp gegn



Hildur Hörn segir kraftlyftingar vera skemmtilegt kvennasport sem njóti sívaxandi vinsælda meðal kvenna.



Hildur Hörn keppti í þrilyftu án búnaðar; það er í hnébeygjum, réttstöðulyftu og bekkpressu.

Eftir að ég byrjaði að taka inn kollagen varð ekki aftur snúið. Ég fann gríðarlegan mun á húð minni, hári, nöglum, vöðvum og líðum.

verkjum í líðum ásamt því að styrkja húð, hár og bein. Ég ákvað því að slá til og prófa hvernig það virkaði á mig. Ég hef svo alltaf verið hrifin af íslenskum, náttúrulegum vörum og þegar ég uppgötvaði íslenska kollagenið frá Feel Iceland varð ég strax ástfangin af því," segir Hildur Hörn, og árangurinn lét ekki á sér standa.

„Eftir að ég byrjaði að taka inn kollagen varð ekki aftur snúið. Ég fann fljótt gríðarlegan mun á húð minni, hári og nöglum, og eftir að ég fór að taka inn kollagen daglega líðu ekki nema fjórar vikur þar til ég fann orðið mikinn mun á líðum og vöðvum, sérstaklega þegar kom

að endurheimt vöðva eftir þungar og erfiðar æfingar," upplýsir Hildur Hörn. Þá segir hún Feel Iceland

kollagen hafa bætt frammistöðu sína og líðan í lögreglustarfinu og kraftlyftingunum.

„Þar hjálpar kollagenið vissulega til. Kraftlyftingaæfingar eru krefjandi og víst getur verið erfitt að vera í vaktavinnu því henni fylgir bæði óreglulegur svefn og oft og tíðum mikið álag. Ég finn að kollagenið



Hildur setur kollagenið út í sjeik.

hefur mikið að segja þegar líkaminn er undir svo miklu álagi.“

Hildur Hörn setur Feel Iceland kollagen út í gómsætan sjeik sem hún útbýr á hverjum degi.

„Ég fæ mér alltaf kollagen eftir æfingar og bý þá til æðislegan prótínsjeik. Þessi uppskrift er í upphaldi hjá mér þessa stundina:

- 1 skeið prótín
- 2 skeiðar kollagen frá Feel Iceland
- 1 tsk. kreatín (ekki nauðsyn)
- Bolli af kúrbít
- Lúka af frosnum hindberjum
- Rauðrófusafi
- Smá sitrónusafi
- Kókosmjólk
- Klakar

Þetta er ótrúlega góður og hollur sjeik sem ég mæli með að allir prófi.“

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyf og heilsu, Fjarðarkaup, Apótekanum, Fríhöfninni og Jurtaapótekinu. Sjá nánar á feeliceland.com.

Parmaflóra, geðheilsa og öflugt ónæmiskerfi

Öflug þarmaflóra er grunnurinn að öflugum ónæmiskerfi. Rannsóknir sýna að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar þarmaflóru. Inntaka góðgerla getur skipt sköpum.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur þarmaflóru því þær samanstanda af meira en 1000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, amínósýrur, stuttar fitusýrur og ýmis boðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Þarmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heilsu okkar almennt, jafnt andlega sem líkamlega.

Veikindi vegna lífsstíls

Þarmaflóran í venjulegri mann- esku inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstílstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu á næringarsnauðri fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi þarmaflórunnar og getur folk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og jafnvel veikindi farið að gera vart við sig.

Líkamlegir og andlegir kvillar

Það er fjölmargt sem einkennir lélega þarmaflóru eða að hún sé í



Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar. Prógastró Gull er fæðubótarefni. Neysla fæðubótarefna kemur ekki í stað fjölbreyttrar fæðu og heilsusamlegs lífnefns.

ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa rennt styrkum stöðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það sé að þarmaflóran okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur til dæmis verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðar hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)
- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Tengsl þarmaflóru og heilsunnar

Þarmaflóran er stöðugt breytileg og er því stanslaust rannsökuð. Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða þarmaflóru með tilliti til síþreytu og ýmissa andlegra kvilla. Í ljós hefur komið að þarmaflóra þessara hópa er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir, sem gefur til kynna hversu mikilvæg þarmaflóran er. Að auki er stór hluti ónæmiskerfis



okkar staðsettur í meltingarveginum og því er mjög mikilvægt að huga að heilbrigði þarmaflórunnar. Virkni og almennt heilbrigði meltingarvegarins ræðst meðal annars af samsetningu örveruflóru í þarmaflórunni. Ein leið til þess að huga að heilbrigði meltingarvegar er að taka inn mjólkursýrugerla á hverjum degi.

Hefur þarmaflóran áhrif á þyngd?

Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands þarmaflóru og líkamsþyngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess þarmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en hjá folki í yfirvigt. Þetta gefur okkur vísbendingar um að fjöldi hitaeininga hefur ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð þarmaflóra einnig mikið um það að segja.

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað

Sölustaðir:
Flest apótek,
heilsubúðir og
heilsuhillur verslana

vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamsþyngd okkar. Það er nefnilega ekki málið að telja hitaeiningarnar heldur skiptir höfuðmáli hversu góð upptaka næringarefna er og svo vinnsla líkamans á næringunni í þörmunum.

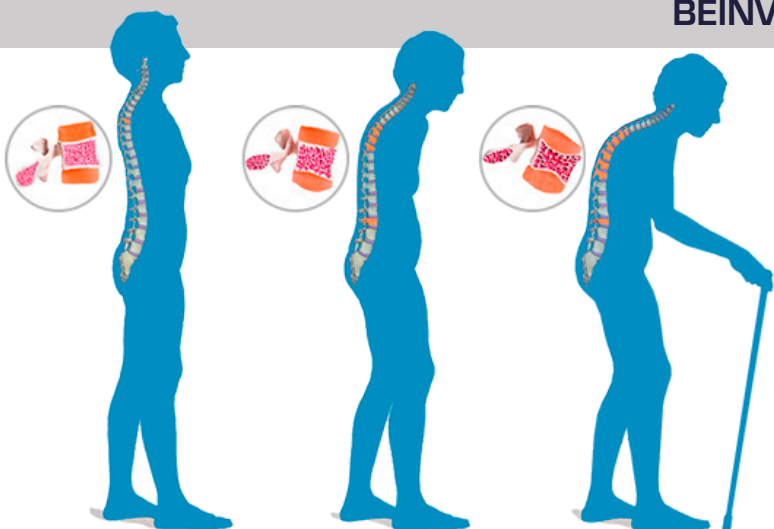
Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir, en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gall- og sýrþolnum gerlastofnum. Einn af þeim er *L. acidophilus* DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus* DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa.

2 mánaða skammtur

ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI



OSTEO ADVANCE er fullkomin blanda fyrir beinin

- Kalk og magnesíum í réttum hlutföllum
- D vítamín tryggir upptöku kalksins
- K2 vítamín sér um að kalkið skili sér í beinin



Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Blómkáls- og spergilkálssúpa

Það er fátt jafn endurnærandi og yljandi á þessum tíma árs og heit og næringarrík súpa. Þá er ekki verra að hún innihaldi spergilkál, blómkál, gulrætur og kartöflur, svo eitthvað sé nefnt.

Hjördís Erna

Porgeirsdóttir

hjordiserna@frettabladid.is



Það er óhætt er að fullyrða að ekkert grænmeti hafi notið jafn mikilla vinsælda undanfarið og blómkálið sem notað er í stað kjúklings, hveitis og hrísgrjóna og svo framvegis. Þessi súpa er bæði mettandi og bragðgóð.

2-3 msk. ólífú-, lárperu- eða annars konar olía til að elda úr

1 stór gulur laukur, saxaður

3-4 hvítlauxgeirar, saxaðir

¼ bolli hveiti (ef vill, þarf þó ekki)

2 gulrætur, saxaðar

1 meðalstór spergilkálshaus, skorinn í bita

1 meðalstór blómkálshaus, skorinn í bita

1 stór kartofla (eða 3-4 litlar), afhýddar og skornar í litla bita

3 bollar grænmetissoð (vatn og grænmetiskraftur)

1-2 bollar hafra-, möndlu eða annars konar jurtarjómí

Laukduft, salt og pipar

Sítrónusafi

Gott er að strá lúku af rifnum

veganosti eða öðrum osti yfir

súpuna

Það er líka ljúffengt að taka til hliðar smá af spergilkálinu, baka það í ofninum við 180°C á meðan súpan mallar og strá yfir súpuna áður en hún er snædd.

Aðferð

Hitið olíu og léttsteikið laukinn í örfáar mínútur, bætið við hvítlauk og hitið í hálfu mínútu.

Bætið við kartöflum, gulrötum, spergilkáli og blómkáli og hitið við miðlungshita í örfáar mínútur.

Ef súpan á að vera enn þykkari er gott að strá smá hveiti yfir grænmetið á þessum tímamarki.

Bætið við grænmetissoðinu og jurtarjómnum og náðið upp suðu.

Lækkið hitann örlítið og leyfið súpunni að malla í 20-25 mínútur.

Notið töfrasprota eða matvinnsluvél til þess að mauka súpuna, annaðhvort alla eða hluta hennar, eftir því hversu bitastæð súpan á að vera og smakkið til með sítrónusafa, salti, pipar og laukdufti.

Hellið í skálar, stráið ofnbökuðu spergilkáli og/eða osti yfir súpuna og njótið.



Nánar um næringargildi

Blómkál er ekki bara ljúffengt og hægt að breyta í nánast hvað sem er, heldur er það líka einstaklega næringarríkt. Þrátt fyrir að innihalda mikið magn vítamína og trefja er blómkál afar hitaeiningasnautt. Í einum bolli af hráu blómkáli færðu:

77% af ráðlögðum dagskammti af C-vitami.

20% af ráðlögðum dagskammti af K-vitami.

11% af ráðlögðum dagskammti af B6.

14% af ráðlögðum dagskammti af fólínsýru.

Þá er líka að finna kólin, pantópensýru, kalín, mangan, magnesíum og fosfór í þessu ofurgrænmeti.

FERMINGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um ferminguna kemur út **þriðjudaginn 10. mars.**

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson
Sími 550 5654
jonivar@frettabladid.is

Arnar Magnússon
Sími 550 5652
arnarm@frettabladid.is

Atli Bergmann
Sími 550 5657
atlib@frettabladid.is

Ruth Bergsdóttir
Sími 694 4103
ruth@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



112-DAGURINN ER HALDINN UM LAND ALLT Í DAG

ÞRIÐJUDAGUR 11. FEBRÚAR 2020



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

112 – öruggari í umferðinni

112-dagurinn verður haldinn um allt land í dag. Að þessu sinni er áhersla lögð á umfjöllun um öryggi fólks í umferðinni, bæði þeirra sem fara um á ökutækjum og ekki síður þeirra sem ganga og hjóla og eru því óvarðir í umferðinni. Talsverður hluti símtala í neyðarnúmerið 112 á rætur að rekja til umferðarslysa. Slysi í umferðinni

orsakast í vaxandi mæli af því að fólk notar síma og önnur snjalltæki undir stýri og missir þannig þá einbeitingu sem umferðin krefst.

Þeir sem nota snjalltæki undir stýri eru margfalt líklegri til að valda slysum en þeir sem halda fókusi á akstrinum og umhverfi sínu. Á hinn bóginn er alltof

» Við fjöllum hér í blaðinu um fjölmörg atriði sem geta orðið til þess að draga úr líkum á slysum og meiðslum í umferðinni.

algengt að börn og fullorðnir á gangi og á hjólum sjást illa í myrkri vegna skorts á endurskini.

Við fjöllum hér í blaðinu um fjölmörg atriði sem geta orðið til þess að draga úr líkum á slysum og meiðslum í umferðinni. Einnig um mikilvægi þess að fólk geti brugðist rétt við þegar komið er að umferðarslysum.

Samstarfsaðilar 112-dagsins hvetja fólk til að sleppa símanum í umferðinni og gæta að eigin öryggi og annarra. Líka þeirra sem ganga og hjóla. Akstur krefst ávallt fullrar einbeitingar. Við minnum jafnframt á að endurskin er öryggisbúnaður sem getur bjargað mannlífum.

Umfram allt: Fórum varlega!

Réttu handtökin í fyrstu hjálp

Þóra Kristín Ásgeirsdóttir, leiðbeinandi í skyndihjálpi hjá Rauða krossinum, undirbýr fólk til að nota réttu handtökin á slystað. **2**



Endurskinsmerki koma í veg fyrir alvarleg slysi

Helga Rósa Másdóttir, hjúkrunarfræðingur og aðstoðardeildarstjóri á bráðamóttöku LSH, hvetur fólk til að ganga með endurskinsmerki. **3**

Snjalltæki og símar eiga ekki heima í akstri

Hildur Guðjónsdóttir bendir á hættuna sem fylgir því að nota snjalltæki og farsíma við akstur. **7**



Gangandi vegfarendur

Úr umferðarlögum...

Gangandi vegfarendur skulu nota gangstétt

gangstíg eða þann hluta vegar sem liggur utan akbrautar. Sé slíkt ekki fyrir hendi má nota vegbrúnina að því gefnu að gengið sé vinstra megin á móti umferð og aldrei fleiri en tveir samhliða.



Að komast yfir götu

Gangandi skal nota gangbraut sé hún fyrir hendi og ber ökumanni ætíð skylda til að stöðva fyrir gangandi vegfaranda við gangbraut.

Þar sem umferð er stjórnað með umferðarljósum má einungis ganga yfir akbraut þegar grænt ljós er fyrir umferð gangandi vegfarenda.



Gangandi vegfarendur hafa forgang

Þegar ökumaður ætlar að beygja á gatnamótum, þarf hann að gæta þess að veita gangandi vegfarendum og hjólréidamönnum forgang þvert yfir þá akbraut sem hann ætlar að fara inn á.

Þetta á einnig við um hringtorg þar sem ekið er inn á eða út úr hringtorgum.

Gott að hafa í huga...

Engin gangbraut til staðar

Sé hægt að koma því við farðu þá yfir við gatnamót. Vertu viss um að það sé engin umferð. Ef kyrrstæðir bílar hindra sýn skaltu stíga nógu langt fram fyrir bílinn til að sjá götuna í báðar áttir.

Innkeyrslur og bílplön

Farðu varlega við út- og eða inn-aktursleiðir við bílplön, hús eða bílskúra. Mörg slys má rekja til þess að bílstjórar sem eru að bakka sjá ekki gangandi vegfaranda sem fer í veg fyrir bílinn.



Vertu sýnilegur

Ökumenn eiga töluvert auðveldara með að sjá vegfarendur sem klæddir eru í bjarta liti. Það er staðreynd að ökumenn sjá gangandi vegfarendur í endurskinsvestum eða með endurskinsmerki fimm sinnum fyrr en ella. Best er að hafa endurskinsmerki fremst á ermum, hangandi meðfram hliðum og á skóm eða neðarlega á buxnakálmum.

Endurskinsmerki geta komið í veg fyrir slys

Helga Rósa Másdóttir, hjúkrunarfræðingur, aðstoðardeildarstjóri á bráðamóttöku LSH og formaður fagdeildar bráðahjúkrunarfræðinga, hvetur fólk til að ganga með endurskinsmerki. Mjög alvarleg slys geta orðið í umferðinni.

Helga Rósa hefur tekið á móti alvarlega slösuðu fólki á bráðadeildinni sem ekið hefur verið á. Stundum þarf að klippa fötin utan af fólki og þá hefur hún tekið eftir hversu dökklætt fólk er og án endurskins. „Einnig hef ég tekið eftir því og kannski sérstaklega eftir að ég eignadist börn að alls ekki allar útivistarflíkur eru með endurskinsmerkingum. Fagdeild bráðahjúkrunarfræðinga sendi áskorun til íslenskra framleiðenda útivistarfatnaðar fyrir rúmu ári til að vekja athygli á þessu. Hér á landi er myrkur mikinn hluta ársins og fólk stundar útivist allt árið svo það er afar mikilvægt að fatnaðurinn sé með endurskinsmerkingum. Við fengum engin viðbrögð en vonumst til að skilaboðin hafi komist til skila því endurskin er mikið öryggisatriði,“ segir Helga Rósa og bendir á að Íslendingar séu upp til hópa dökklæddir og þess vegna erfitt fyrir ökumenn að sjá þá.

„Fólk sést fimm sinnum fyrr ef það er með endurskin á sér. Það getur komið í veg fyrir slys sem oft eru mjög alvarleg þegar ekið er á gangandi vegfarendur. Það þyrfti að koma af stað herferð til að vekja athygli á þessu. Snemma á morgnana þegar börn eru að fara í skóla og fólk til vinnu og það er dimmt og rigning skapast mikil hættu. Glitið í dropunum á bílrúðunum og myrkríð er sérstaklega slæm



Helga Másdóttir og synir hennar hvetja fólk til að nota endurskinsmerki.
FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

blanda. Sjálf hugsa ég stundum þegar ég keyri í þess konar veðri að þetta séu ákjósanlegar aðstæður til þess að ekið verði á einhvern gangandi. Í starfinu hef ég kynnst hræðilegum afleiðingum slíkra slysa og það er brýnt að koma í veg fyrir þau,“ segir Helga enn fremur.

„Það ætlar sér enginn að valda slysi eða verða fyrir bíl en það eru margir á spani á morgnana og slysin gera ekki boð á undan sér,“ segir Helga sem er móðir þriggja drengja, Más, 6 ára, Ara, 4 ára, og Bjarts Rögvaldssona. Sá yngsti er tveggja ára. Hún leggur mikið

upp úr því að þeir beri endurskinsmerki. „Endurskinsmerki mættu vera ódýrari, þau eru óþarflega dýr. Það þarf að verða vitundarvakning til að fólk setji á sig og börnin endurskin en því miður vantar mikið upp á það. Ég keypti til dæmis regnfatnað og úlpu frá tveimur íslenskum framleiðendum nýlega og það voru engin endurskinsmerki á þeim. Ég hef reyndar séð aðeins bragarbót undanfarið á þessu og ég kaupir frekar flik ef hún er með góðu endurskini. Ef vantar upp á þá kaupir ég endurskinsmerki á ýmsum stöðum, í bókabúðum,

hjá Krabbameinsfélaginu og panta þau á netinu.

Það er góður listi yfir sölustaði á heimasíðu Samgöngustofu. Ég grip tækifærið hvenær sem ég sé sniðug endurskinsmerki og á þau til í ýmsum útgáfum í skúffu í forstofunni. Þau eru af ýmsum gerðum, sem hægt er að lima á fatnað, hengja á fatnað og vesti sem hægt er að klæða sig í. Þannig að ef vantar endurskin eða ef það dettur af flik þá get ég farið í skúffuna og sett strax á, því ef maður græjar þetta ekki strax þá vill þetta gleymast.“

Flestir á góðri leið í umferðinni

Árni Friðleifsson, aðalvarðstjóri umferðardeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, segir hraðakstur, vímuefnaneyslu og samfélagsmiðlanotkun undir stýri helstu ástæður umferðarslysa.

Lögreglan hefur fyrst og fremst afskipti af fólki í umferð vegna þess að það hefur brotið umferðareglur, nú eða að lögregla sé að leiðbeina vegfarendum hvort sem þeir eru á ökutækjum eða nota annan samgöngumáta,“ segir Árni um það hvernig eftirliti lögreglu með ökumönnum er háttad. „Það er orðinn mun stærri þáttur seinustu árin að lögregla sé í leiðbeiningarhlutverki, bæði hefur orðið gríðarleg fjölgun á ferðamönnum sem eru þátttakendur í umferðinni og þá hefur einnig viðburðum sem kalla á viðtækar lokanir á gatnakerfinu fjölgað mikið hér á höfuðborgarsvæðinu. Þar hefur lögregla leiðbeiningarhlutverki að gegna.“

Hann segir orsakir umferðarslysa geta verið margvíslegar. „Því miður sjáum við alltof mikið af umferðarslysum sem tengjast áfengis- eða vímuefnaneyslu. Einnig er of hraður akstur stór þáttur í alvarlegum umferðarslysum,“ segir Árni og nefnir að auki snjalltækjanotkun undir stýri. „Það er því miður alltof algengt að við sjáum ökumenn vera í símanum í akstri án handfrjáls búnaðar. Hækkun sekta hefur þó



Árni Friðleifsson er nokkuð ánægður með Íslendinga í umferðinni.

haft fælingarmátt. Það hefur einnig verið nokkuð um að ökumenn hafa verið að lenda í minniháttar óhöppum þar sem eignatjón á bílum er samt nokkuð vegna þess að ökumenn hafa einfaldlega verið að skoða og nota samfélagsmiðla á meðan þeir eru að keyra.“

Tölur frá Vegagerðinni segja að

umferð á landinu hafi aukist um allt að 50 prósent frá árinu 2013. „Það gefur augaleið að umferð hefur þungst og svo má líka benda á að hjólréiðar hafa orðið æ vinsælli hjá Íslendingum síðustu árin, og þrátt fyrir heilmikla uppbyggingu hjólréiðastiga á höfuðborgarsvæðinu er sú tegund af sam-

„Ungir ökumenn eru í dag miklu betur undirbúnir fyrir þátttöku í umferðinni með tilkomu æfingaaksturs og Ökuskóla 3 sem dæmi.

göngutækjum einnig að nota sama vegakerfi og bílar og getur þetta samspil mismunandi ferðamáta orsakað núning. Það er þó til bóta að ný umferðarlög taka heilmikið á samskiptum ökumanna og hjólréiðafólks.“

Árni segir að Íslendingar séu þó vel flestir á góðri leið í umferðinni. „Ungir ökumenn eru í dag miklu betur undirbúnir fyrir þátttöku í umferðinni með tilkomu æfingaaksturs og Ökuskóla 3 sem dæmi. Við sjáum oft mikla tillitssemi hjá ökumönnum, sérstaklega á álagstímum. Þannig hefur til dæmis „tannhjólaaðferðin“ náð fótfestu hér og er mikið notuð, sem er ánægjulegt að sjá. Heilt yfir eru íslenskir ökumenn tillitssamir og löghlýðnir. Þó eru alltaf svartir sauðir inni á milli og er það verkefni þeirra sem vinna að umferðaröryggismálum að fækka þeim. Þar hefur lögreglan stóru og mikilvægu hlutverki að gegna,“ segir Árni að lokum.



Páll Ólafsson hvetur börn og unglinga til þess að vera óhrædd við að hafa samband líði þeim illa á heimili sínu eða einhverjum í kringum þau. NORDICPHOTOS/GETTY

Liður þér illa eða hefur þú áhyggjur af einhverjum í kringum þig? Þú getur þú haft samband beint við barnaverndina þar sem þú býrð – en þú getur líka alltaf hringt í Neyðarlínuna 112.

Tilkynningar á virkum dögum Á vinnutíma getur þú haft samband við starfsfólk barnaverndar þar sem þú býrð. Á heimasíðunni bvs.is getur þú fundið allar upplýsingar um barnaverndarnefndir en mundu að þú getur líka hringt í Neyðarlínuna 112.

Tilkynningar á kvöldin, um helgar eða á hátíðisdögum Þegar barnaverndin þar sem þú býrð er lokuð, oftast eftir klukkan 16.00 á virkum dögum, getur þú haft samband við:

- **Bakvakt barnaverndar**
Þú getur fundið símanúmer á heimasíðum sveitarfélaga eða á bvs.is
- **Neyðarlínuna 112**

Það verður hlustað á það sem þú hefur að segja og þér verður leiðbeint með hvað verður gert. Neyðarlínan er **ALLTAF** opin og það er **ALLTAF** hægt að hafa samband, alveg sama á hvað tíma dagsins það er og hvort sem það er um helgar eða á hátíðisdögum eins og til dæmis jólum eða í sumarfríinu.

Skilaboð til barna og unglinga

Ef þú ert barn eða unglingur og þarft aðstoð – hvernig getur þú þá fengið hjálp? Þú getur alltaf hringt í barnanúmerið sem er númer Neyðarlínunnar 112, hvenær sem er dags!

Það er betra að láta vita en að þegja Margir hugsa „ég er örugglega að gera of mikið úr hlutunum“ eða eru ekki vissir um að vandinn sé nógu alvarlegur. Starfsfólk barnaverndar ákveður hvort vandinn sé alvarlegur eða ekki og hvort bregðast þurfi við. Þess vegna er best að láta vita, þó maður sé í vafa.

Ef þú hefur orðið fyrir einhverju heima hjá þér eða annars staðar

sem hræðir þig eða sem lætur þér líður illa, eða ef þú eða einhver sem þú þekkir hafið upplifað erfiðleika heima eða annars staðar – hafðu þá samband við barnaverndina eða Neyðarlínuna 112. Þú getur líka haft samband ef þú ert ekki viss!

Þú færð ráð og leiðbeiningar Bæði barnaverndin og Neyðarlínan munu hlusta á það sem þú hefur



Páll Ólafsson, sviðsstjóri ráðgjafar- og fræðsluviðs hjá Barnaverndarstofu, segir áriðandi að börn og unglingar séu meðvituð um að þau geti alltaf leitað hjálpar, búi þau eða viti til annarra barna, sem búa við óviðunandi aðstæður, hvenær sem er dags.

að segja og ákveða hvort þú eða sá sem þú hefur áhyggjur af þarf að fá aðstoð strax. Þau gefa þér líka ráð og leiðbeina þér um framhaldið. Ef þú hringir í 112 mun starfsfólk þar koma því sem þú segir frá, áfram til viðeigandi barnaverndarnefndar. Svo mun starfsfólk þar hafa samband við þig annaðhvort strax eða eftir skamman tíma.

Alls bærust barnaverndarnefndum yfir tíu þúsund tilkynningar vegna meira en fimm þúsund barna í vanda á árinu 2019 og meira en þúsund tilkynningar bærust barnaverndinni í gegnum Neyðarlínuna 112. Aðalástæður

þess að fólk hefur samband eru vanræksla á börnum, ofbeldi gagnvart þeim og það sem kallað er áhættuhegðun barna. Vanræksla á börnum getur verið af ýmsu tagi.

Vanræksla getur verið Þegar ekki er hugsað nógu vel um barn, ekki fylgst nógu vel með því, öryggi þess ekki tryggt, námi þess ekki sinnt eða barn er ekki stutt nægjanlega mikið.

Ofbeldi getur verið Þegar barn verður vitni að eða verður fyrir ofbeldi innan fjölskyldunnar (heimilisofbeldi), þegar alltaf er verið að tala niður til þess eða verið að skamma það, þegar barn er lamið, slegið eða farið illa með líkama þess t.d. einkastaði þess.

Áhættuhegðun getur verið Þegar börn misnota áfengi, neyta vímuefna, beita ofbeldi, eru í afbrotum eða stefna heilsu sinni í alvarlega hættu.

Mikilvægt er að hafa í huga að þetta eru aðeins dæmi um hvað getur verið að en það getur líka verið eitthvað annað sem er næg ástæða til þess að láta barnavernd vita.

Mundu að ekkert barn á skilið að búa í aðstæðum þar sem það er hrætt eða óttaslegið – láttu vita – hringdu í 112.

Tæknin til bjargar – nýtt neyðarboðunarkerfi

E-Call er stytting á Electronic Calling, sem er sjálfvirk neyðarhringing bifreiða og er partur af því að auka umferðaröryggi,“ segir Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar. „Það er liður í samevrópsku átaki sem miðar að því að stytta viðbragðstíma í okutækjatengdum óhöppum og þar með alvarleika slysa. Um er að ræða sérstakan tæknibúnað sem kemur sem hluti stjórnerkerfis nýrra bíla.“ Bætir hann við.

„Búnaðurinn virkar þannig að þegar árekstrarskynjarar bifreiðar eru virkjaðir, eins og gerist til dæmis við árekstur, er opnað fyrir talsamband beint við Neyðarlínu og á sama tíma er sendur gagnapakki sem inniheldur lágmarksupplýsingar til að upplýsa um staðsetningu og grunngerð þeirrar bifreiðar sem á í hlut,“ segir hann.

„Það er ekki alltaf sem bílstjóri eða farþegar eru í standi til að hringja sjálfir í Neyðarlínuna, og



Tómas Gíslason, aðstoðarframkvæmdastjóri Neyðarlínunnar, segir E-Call þegar fánlegt í bifreiðum frá flestum umboðum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

„E-Call búnaðurinn virkar þannig að þegar árekstrarskynjarar bifreiðar eru virkjaðir, eins og gerist til dæmis við árekstur, er opnað fyrir talsamband beint við Neyðarlínu.“

jafnvel langt í að nokkur komi á vettvang sem getur hringt í 112 og beðið um aðstoð.

Búnaðurinn getur veitt ýmsar aðrar upplýsingar eins og um stefnu og hraða bifreiðar í aðdraganda áreksturs eða atburðar. „Í einhverjum bifreiðum munu líka verða skynjarar í sætum og geta þá gefið upp fjölda farþega í bifreið.“

E-Call er nú þegar fánlegt í nokkrum tegundum bifreiða hjá vel flestum umboðum en samkvæmt reglum frá Evrópusam-

bandinu er þetta skyldubúnaður í öllum nýteygundarskoðuðum bílum, og standa vonir til þess að innan fárra ára verði þetta í öllum nýjum bílum, og þá jafnvel fánlegt til ísetningar í eldri bíla, að sögn Tómasar.

„Auðvitað vonast allir til þess að þeir þurfi aldrei að nota þennan búnað, en engu að síður er staðreynd að á ári hverju verða bílslys og þá getur svona búnaður skipt miklu máli, ekki síst úti á landi eða á fäförnum slóðum,“ segir hann.

Hægt er að ræsa E-Call handvirkt ef þörf er á eins og til dæmis ef komið er að slysi. Þessi takki er oftast merktur með „SOS“ og er gjarnan í grennd við baksýnispegilinn. „Við höfum þjálfað okkar fólk hjá 112 í að fá svona símtöl. Við getum átt von á að fá nokkur símtöl á ári frá þessum búnaði,“ segir Tómas. „Ég hef fylgst með þróun í þessum málum í tæpan áratug og tel þennan búnað tvímælalaust auka umferðaröryggi.“

Styrkur og ljós á myrkum tíma

Áfallateymi Rauða krossins mætir á staðinn þegar áföll og erfiðir atburðir eiga sér stað á Íslandi. Þar er kærleikur, virðing og hlýja höfð að leiðarljósi sem og almenn nærgætni og róandi nærvera.

Það er enginn sem getur tekið sársauka frá manni sem gengur í gegnum áföll og erfiða atburði en þá er gott að vita að tilfinningarnar sem maður upplifir eru eðlilegar og að maður deili þeim með öðrum, segir Elfa Dögg S. Leifsdóttir, sálfræðingur og verkefnastjóri yfir sálfélagslegum stuðningi hjá Rauða krossinum.

Hún segir mikilvægt að fólk fái sálrænan stuðning þegar áföll dynja yfir eða óvæntir atburðir gerast.

„Þótt það sé engin töfralausn að einhver komi, né að allt verði gott þegar búid er að fá áfallahjálp, er alltaf gott að létta á hjarta sínu þegar mikið liggur við og að einhver sé hjá manni fyrst á eftir og veiti nærveru, jafnvel í þögn. Stundum snýst þetta um að útdeila teppum og veita praktískan stuðning. Það skiptir máli að vera hjá fólki og oft er ekki verið að ræða atburðinn fyrr en síðar. Við rómum með nærveru okkar og því að vera nærgætin, hvernig við beitum röddinni og sýnum mannlegan kærleika, virðingu og hlýju,“ útskýrir Elfa Dögg.

Frammi fyrir áföllum verði fólk gjarnan ráðalaust.

„Þá skiptir miklu að einhver sé hjá því til að leiðbeina því og sinna grunnþörfum þess, kannski á erfiðasta punkti lífsins. Í hópslysum er líka gott að veita þeim sem eru minna slasaðir en skelkaðir sálrænan stuðning, en hafa ber í huga að þegar fram líða stundir er besta hjálpin að tala við þá sem þú treystir, vini og fjölskyldu,“ segir Elfa.

Hún segir marga nýta sér áfallahjálp á vettvangi og að það hafi færst í aukana því Rauði krossinn grípi líka hópa sem ekki er sinnt af öðrum.

„Það er eðli Rauða krossins að reyna að fylla í göt í þjónustu sem myndast. Ef alvarlegt slys hendir standa kannski vinir eða vinnufélagar fyrir utan og þá er óskað eftir



Elfa Dögg S. Leifsdóttir er sálfræðingur og verkefnastjóri yfir sálfélagslegum stuðningi hjá Rauða krossinum á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

stuðningi frá okkur og við komum með fræðslu um áföll og áhrif þeirra, hverju má búast við í framhaldinu og stýrum hópumræðum innan hópsins til að takast á við atvikid.

Alltaf pláss fyrir gott fólk

Rauði krossinn á Íslandi er samningsbundinn því að sinna sálrænum stuðningi og áfallahjálp þegar á almannavarnaástandi stendur, svo sem við jarðskjálfta, snjóflóð eða þegar mikið liggur við.

„Sálfélagslegur stuðningur Rauða krossins hefur með árunum tekið breytingum og við höfum útvíkkað þjónustuna til að bregðast við atburðum utan almanna-

Frammi fyrir áföllum verður fólk ráðalaust. Þá skiptir miklu að einhver sé hjá því til að leiðbeina því og sinna grunnþörfum þess.

varnaástands. Nú bregðumst við líka við minni atvikum, sem þó eru ekki minni fyrir þá sem í þeim lenda, svo sem vinnuslysum, morðum, ránum og brunum. Hvarvetna erum við fyrst á staðinn til að hlúa að fólki og veita sálræna fyrstu hjálp, sem snýst

um að róa uppnám, ræða við fólk og tengja það við aðra þjónustu eftir þörfum og sinna eftirfylgni,“ útskýrir Elfa.

Hún segir marga senda bréf eða hringja til að þakka fyrir stuðning á erfiðum tímum.

„Við finnum að fólk er þakklátt og það segir sálræna stuðninginn okkar hafi verið ljós í myrkri; að hafa haft hjá sér einstaklinga sem gátu leiðbeint því og verið til staðar á myrkum tíma.“

Mikið hefur reynt á áfalla- og viðbragðsteymi Rauða krossins undanfarið enda hafa nær daglega borist útköll sem tengjast óveðrum og slysum. Rauði krossinn hefur opnað 22 fjöldahjálpastöðvar og

tekið þátt í fjöldahjálpi og viðbragði við ýmsum alvarlegum atvikum nánast sleitulaust frá miðjum desember. Það sýnir sig að samstarf allra viðbragðsaðila er að virka vel þar sem allir eru með sín hlutverk skýr.

„Okkur hefur sem betur fer tekist að manna útköllin. Þau hafa dreifst um landið og við höfum úr að spila góðum hópi sjálfbodaliða, hópstjóra og starfsmenn um land allt. Það er þó alltaf pláss fyrir gott fólk í viðbragðsteymi Rauða krossins. Við reynum svo að hlúa að okkur sjálfum eftir erfiða atburði með rýnifundum, handleiðslu og félagsstuðningi. Það er ekki minna mikilvægt.“

Notum endurskin

Hildur Guðjónsdóttir, hópstjóri hjá Samgöngustofu, segir brýnt að vera vel sýnileg í umferðinni í skammdeginu.

Á hverju ári slasast nokkur fjöldi óvarinna vegfarenda (hjólandi og gangandi) í umferðinni. Í einhverjum tilfellum hefði mátt fyrirbyggja slys með meiri sýnileika, til dæmis með litríkum fatnaði eða endurskini, skýrir Hildur frá.

Sjást fimm sinnum fyrir með endurskin

Afleiðingarnar geta verið afdrifariðar. „Því fyrir sem öikumenn greina óvarða vegfarendur, því minni líkur eru á að slys verði. Rannsóknir hafa sýnt að óvarðir vegfarendur með endurskin sjást að minnsta kosti fimm sinnum fyrir en ella. Notkun endurskins getur því skilið milli lífs og dauða.“

Samgöngustofa hefur sett upp upplýsingasiðu þar sem má finna upplýsingar um endurskin og sölu- og dreifingaraðila: samgongustofa.is/endurskin. „Oftar en ekki er hægt að finna endurskinsmerki á flestum heimilum. Þau leynast í skúffum og skápum og þá er bara um að gera að nota þau.“



Hægt er að velja úr miklu úrvali endurskinsmerkja. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hildur segir mikið úrval vera í boði og að framboð af sýnileikafatnaði og endurskini hafi aukist mikið síðustu ár. „Það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Til eru flikur úr endurskinsefni, vesti, borðar, endurskinssprey, limmerki, hnappar, nælur, reimar

og þræðir sem hægt er að þrjúna úr og hangandi figúrur eða dúskar sem eru um leið endurskin.“

Hildur segist vör við að bæði framleiðendur og fólk almennt átti sig á mikilvægi sýnileikans og að margir framleiðendur sýni ábyrgð og tryggi að útivistarvörur

Verum sýnileg

- Endurskinsmerki virka eins og blikkljós þegar ljós skín á þau
- Öikumenn sjá vegfarendur með endurskin a.m.k. 5x fyrir
- Því fyrir sem þú sést - því öruggari ertu!

Best er að staðsetja endurskin

- fremst á ermum
- hangandi meðfram hliðum
- á skóm eða buxnakálmum
- á bakpoka eða tösku

Lista yfir sölu- og dreifingaraðila endurskinsmerkja má finna á www.samgongustofa.is/endurskin

Samgöngustofa

Hér má sjá hversu mikil áhrif endurskin hefur á sýnileika.

þeirra séu með endurskini. „Fólk er jafnframt orðið meðvitaðra um að velja útivistarfatnað í sterkum litum og með endurskini fyrir sig og börn sín. Best er að staðsetja endurskin fremst á ermum, hangandi meðfram hliðum, á skóm eða neðarlega á buxnakálmum.

Svo má ekki gleyma að foreldrar bera ábyrgð á börnum sínum en þeir þurfa líka að setja gott fordæmi. Svo má vitaskuld ekki gleyma blessuðum málleysingjunum sem, líkt og börnin okkar, eru afar berskjaldaðir í umferðinni.“



Vilhjálmur er neyðarvörður hjá Neyðarlínunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fyrstu viðbrögð við bílslysi

Þegar komið er að bílslysi er mikilvægt að stoppa, koma í veg fyrir frekari slys eins og hægt er, huga að eigin öryggi, kanna ástand á fólki og hringja svo sem fyrst í 112,“ segir Vilhjálmur Halldórsson, neyðarvörður hjá Neyðarlínunni, sem stendur vaktina hjá Neyðarlínunni og er einn þeirra sem svara þegar hringt er í 112.

Þegar hann er inntur eftir því hvað þurfi að koma fram í samskiptum við Neyðarlínuna þegar komið er að bílslysi utan þéttbýlis kemur í ljós að fyrst og fremst þarf að koma fram staðsetning, eins nákvæm og hægt er.

“Fólki er leiðbeint með að meðhöndla áverka þeirra sem lent hafa í slysi.

„Neyðarvörður fer svo yfir gátlista til að greina erindið eins hratt og hnitmiðað og kostur er og boðar samhliða víðeigandi viðbragð, svo sem sjúkrabíla. Innhringjandi er í raun augu neyðarvörðarins á vettvangi og reynir hann að byggja upp mynd af því sem gerðist með því að spyrja ýmissa spurninga sem mikilvægt er að þeir sem koma að slysum svari eftir bestu vitund,“ segir Vilhjálmur.

Fyrst er farið í áverkaferlið, hvernig árekstur og ökutæki um er að ræða, fjöldi ökutækja, fjöldi slasaðra og óslasaðra og hvort einhver er fastur í bíl.

„Því næst er spurt út í ástand fólks, aldur, kyn, meðvitund, öndun og áverka. Reynt er að greina hvort um háorkuslys er að ræða en slíkt kallar á auknið viðbragð. Spurt er hvort einhver hafi kastast út úr bíl, hvort bílarnir séu mikið skemmdir, hvort um bílveltu er að ræða, blésu loftpúðar út, var ekið á gangandi vegfaranda o.s.frv. Einnig er reynt að greina sjáanlegar hættur á vettvangi til að tryggja öryggi viðbragðsaðila og annarra vegfarenda, til dæmis hvort það er frekari slyshætta, eldsneytileki, hættuleg efni, eldur o.s.frv. Að lokum fær innhringjandi leiðbeiningar um hvað hann getur gert þar til fyrstu aðilar koma á vettvang,“ upplýsir Vilhjálmur.

Hann bendir á að nauðsynlegt sé að koma í veg fyrir frekari slys, með t.d. viðvörðunarprihyrningi, kveikja á hættuljósum annarra bíla, svissa af bílum sem lentu í slysinu, standa ekki á götunni og jafnvel stöðva umferð. „Einnig er fólki leiðbeint með að meðhöndla áverka þeirra sem lent hafa í slysi, hafa í huga að hreyfa slasaða sem minnst, opna öndunarveg, stöðva blæðingar og skýla slösudum fyrir vedri og vindum. Nú er mögulegt að senda Neyðarlínunni myndir af vettvangi og getur það hjálpað mikið við greiningu,“ segir Vilhjálmur.

Þegar hann er beðinn um góð ráð fyrir bílstjóra til að forðast slys og óhöpp segir Vilhjálmur að besta leiðin til að þess sé að haga akstri eftir aðstæðum, keyra ekki of hratt, vera allsgáður undir stýri og láta símann alveg eiga sig. „Svo er skynsamlegt að skoða veðurspá og ástand vega þegar lagt er upp í langferð,“ minnir hann á að lokum.

Árekstur bifreiða og reiðhjóla rannsakaður

Katrín Halldórsdóttir, verkfræðingur á umferðardeild Vegagerðarinnar, rannsakaði slys á hjólafólki sem urðu við gatnamót og tengingar. Skýrsluna vann hún í kjölfar niðurstöðu annarrar rannsóknar sem gerð var árið 2016.

Nákvæm greining árekstra á milli reiðhjóla og bifreiðar við gatnamót, er heiti rannsóknarskýrslu sem Katrín birti árið 2018. Skýrsluna vann hún í kjölfar niðurstöðu annarrar rannsóknar, Nákvæm greining á hjólréiðaslysum, sem kom út árið 2016. „Sú rannsókn leiddi í ljós að algengasta slysa-tegundin á hjólandi vegfarendum var árekstur milli bifreiðar og reiðhjóls. Við nánari greiningu kom í ljós að 75% þeirra slysa áttu sér stað við tengingu eða gatnamót,“ segir Katrín sem þótti þessi niðurstaða áhugaverð og ákvað að gera nákvæmari greiningu á þessum tilteknu slysum.

„Ég lagði áherslu á að skoða umferðarstraum ökutækja þegar slys varð, það er stefnu bifreiðar og stefnu reiðhjóls. Ég mat aðstæður hjólandi vegfarenda og umhverfi á slysstað. Einnig skoðaði ég umferðarrétt á staðnum, það er bíðskýldu, ljós og álika.“

Niðurstöður Katrínar voru í takt við þær sem fram komu í fyrri rannsókninni, en algengustu útskýringar á tildrögum slysa við gatnamót eru eftirfarandi:

- Slæmt skyggni eða að sól blindaði ökumann bifreiðarinnar.
- Ökumaður bifreiðar var með augun á umferð eftir götunni, fylgdist ekki með stígum og gangstéttum.
- Sýn ökumanns bifreiðar skert



vegna húss, hljóðmanar, bifreiðar, gróðurs og fleira.

- Misskilningur: Hjólandi vegfarandi taldi að ökumaður bifreiðar hefði séð til sín þegar svo var ekki. Misskilningur: Vegfarendur sáu hvor annan og töldu báðir að hinn aðilinn myndi víkja.
- Hraði: Hvorki hjólandi vegfarandi né ökumaður bifreiðar náði að bregðast við í tæka tíð

til að koma í veg fyrir slys.

Niðurstöður verkefnisins benda til þess að öruggara sé að hjóla í sömu átt og akstursstefna götunnar, en slys urðu í 19% tilvika við slíkar aðstæður en í 31% tilvika þegar hjólað var á móti akstursstefnu.

Þá kom einnig í ljós að í 59% tilvika hugðist ökumaður bifreiðar beygja um gatnamót þegar slys varð. Langalgengast var að hjólandi vegfarandi hugðist fara beint áfram þegar slys varð við

gatnamót eða inn- og útkeyrslu, eða í 79% tilvika.

„Niðurstöður verkefnisins benda til þess að aðalvandamálið sé vegsýn við gatnamót og inn- og útkeyrslur og skortur á meðvitund ökumanna bifreiða um umferð reiðhjóla,“ segir Katrín sem telur þetta undirstrika mikilvægi góðrar hönnunar á innviðum ætluðum hjólréiðum við gatnamót þar sem vegsýn skiptir miklu máli.

Katrín hefur rannsakað slys á hjólréiðamönnum hér á landi og eru niðurstöðurnar áhugaverðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Rauði þráðurinn að passa vel upp á hvert annað

Ég er staðsettur á Selfossi og við erum með allt Suðurlandið undir, allt frá Litlu kaffistofunni og allri Höfn í Hornafirði, svo það er stór hluti af hringveginum sem er í okkar umdæmi,“ segir Hermann Marinó Maggýjarson, yfirmaður sjúkraflutninga á Suðurlandi. „Umferðin er gríðarleg á þessu svæði, ferðamenn eru fjölmennir og mörg stór slys hafa því miður orðið í okkar umdæmi.“ Hann segir ferlið yfirleitt það sama. „Neyðarlínan fær tilkynningu um slysið og sendir okkur boð og þá er fyrsta skrefið hjá okkur að meta slysið, hversu margir eru í því, hveru alvarlegt er það og sem er kannski mest knýjandi, hvar? Vegalengdirnar eru okkar óvinur. Ut frá þeim upplýsingum sem við höfum metum við hvað við þurfum marga bíla og hvort við þurfum að kalla út aðstoð frá Reykjavík.“

Hann segir mjög góða samvinnu hjá viðbragðsaðilum lykilatriði. „Allir leggjast á eitt að leysa þessi erfiðu verkefni, slökkviliðið, björgunarsveitirnar og lögreglan. Á Suðurlandi hefur menntunarstigið



Hermann Marinó er sjúkraflutningamaður á Selfossi.

í sjúkraflutningum aukist gríðarlega síðustu árin og við erum núna með níu brádataekna hér ásamt því að vera með mjög reyndan og góðan mannskap á helstu þéttbýlisstöðum, Höfn, Kirkjubæjarklaustri og Vík, þar sem fólk getur

lent í því að glíma við þessi stóru slys eitt, jafnvel lengi áður en hjálp kemur.“

Hann segir alltaf hafa verið vel hugað að hópplýsaáætlunum og almannavarnakerfinu á Suðurlandi. „Með auknum fjölda útkalla

hefur menntunarstigið aukist og reynslan líka. Það er vont þegar mikið er að gera hjá okkur og slysin á þessu svæði eru því miður orðin allt of mörg en á móti kemur að þá verður til reynsla sem skiptir gríðarlegu máli í utanspítalabjónustu.“ Hann segir það mikla lífsreynslu að koma að stóru og alvarlegu slysi. „Stóru rútuslysin eru erfið fyrir þá sem eru fyrstir á vettvang. Það muna allir eitt-hvert eitt slys sem situr í þeim og gleymist ekki svo glatt. Stórslys reyna mjög á, bæði á fólk, samstarf viðbragðsaðila og í raun á allt heilbrigðiskerfið.“

Sem betur fer gefst viðbragðsaðilum kostur á víðtækum stuðningi. „Við veitum félagastuðning, setjumst niður og ræðum málin og það er mikilvægt. Svo eru haldnir rýnifundir þar sem allir viðbragðsaðilar koma saman og fara yfir atburðinn, það hjálpar mikið og við höfum aðgang að sálfræðingum. Þá veitir Rauði krossinn góðan stuðning, bæði við þá sem lenda í slysum og viðbragðsaðila. Rauði þráðurinn er að við þöfum hvert annað.“

Sjálfvirkt meðalhraðaeftirlit

Hraði hefur gríðarleg áhrif á umferðaröryggi, hann veldur fjölda slysa með alvarlegum afleiðingum. Áhrif sjálfvirks meðalhraðaeftirlits á umferðaröryggi í Noregi og víðar hafa reynst jákvæð.

Auður Þóra Árnadóttir, forstöðumaður umferðardeildar Vegagerðarinnar, segir að árangurinn í Noregi hafi verið mældur. „Samkvæmt skýrslu Transportökonomisk institutt, sem kom út árið 2014 (TØI Report 1339/2014), fækkaði slysum með meiðslum á fólki um 12-22% og alvarlega slösuðum eða látnum fækkaði um 49-54% á köflum þar sem sjálfvirkt meðalhraðaeftirlit hafði verið sett upp. Þessar tölur eiga við um vegkafla á milli myndavéla en auk þess hafa vélarnar áhrif utan hans eða í allt að þrjá kílómetra frá hvorri myndavél og reyndist fækkun slysa með meiðslum á þessu svæði utan mælikaflans sjálfs vera 46%,“ greinir Auður frá og bætir við að samkvæmt norsku rannsókninni hafi sjálfvirkt punkthraðaeftirlit einnig mjög jákvæð áhrif á umferðaröryggi en alvarlega slösuðum og látnum fækkar þó hlutfallslega meira með sjálfvirku meðalhraðaeftirliti. „Einnig er áhrifasvæði sjálfvirks meðalhraðaeftirlits lengra en áhrifasvæði sjálfvirks punkthraðaeftirlits,“ bætir hún við.

Sjálfvirkt hraðaeftirlit héraðs

„Sjálfvirkt hraðaeftirlit, punkt-hraðaeftirlit, hefur verið starfrækt hér á landi í alllangan tíma en Vegagerðin kom fyrst á rekstri þess árið 2006 í tengslum við umferðaröryggisáætlun stjórnvalda. Árið 2015 var gerð tilraun með sjálfvirkt meðalhraðaeftirlit hér á landi með aðstoð norsku vegagerðarinnar. Undirbúningur sjálfvirks meðalhraðaeftirlits á



Auður Þóra Árnadóttir, forstöðumaður umferðardeildar Vegagerðarinnar, bendir á nýja tækni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

tveimur vegköflum, annars vegar í Norðfjarðargöngum en hins vegar á Grindavíkureggi, hefur staðið yfir frá árinu 2017. Uppsetningu búnaðar er lokið á báðum stöðum og á næstunni er von á vottuðum kvörðunaraðila sem tekur kerfið út. Vonast er til að hægt verði að taka búnaðinn í notkun innan skamms. Áður en það verður gert verður þessi nýjung rækilega kynnt og einnig verða eftirlitskaflarnir merktir með sérstökum skiltum,“ upplýsir Auður.

„Vegagerðin ber ábyrgð á tækni-

legri framkvæmd eftirlitsins, eins og á við um sjálfvirkt punkthraðaeftirlit, en Ríkislögreglustjóri ber ábyrgð á úrvinnslu sekta og innheimtu vegna þeirra. Hraðamyndavélar eru fyrst og fremst settar upp á vegum þar sem slysu eru mörg. Mikil áhersla er einnig á að setja slíkan búnað upp í jarðgöngum til að draga úr líkum á að slysu verði.“

Fleiri myndavélar á næstunni

Auður segir að sjálfvirkt punkt-hraðaeftirlit virki þannig að hraði

ökutækja sé mældur á ákveðnum stað á vegi og mynd tekin af þeim ökutækjum sem ekið er hraðar en leyfilegt er. „Sjálfvirkt meðalhraðaeftirlit byggir hins vegar á því að meðalhraði ökutækis sem fer tiltekna vegalengd er reiknaður út en það má gera með formúlunni $v=l/t$ þ.e. hraði er vegalengd deilt með tíma. Í sjálfvirku meðalhraðaeftirliti vinna tvær myndavélar saman fyrir hvora akstursstefnu, önnur er staðsett í byrjun kaflans en hin í enda kaflans. Báðar myndavélar taka myndir af

„Sjálfvirkt hraðaeftirlit, punkt-hraðaeftirlit, hefur verið starfrækt hér á landi í alllangan tíma en Vegagerðin kom fyrst á rekstri þess árið 2006 í tengslum við umferðaröryggisáætlun stjórnvalda.“

öllum ökutækjum. Vegalengdin á milli myndavéla er þekkt og búnaðurinn greinir hversu lengi ökutækjum er að aka á milli þeirra og út frá formúlunni má því reikna út meðalhraða ökutækisins á kaflanum. Sé útreiknaður meðalhraði hærrí en viðmiðunarhraði lögreglu telst viðkomandi ökutækjum brotlegur og sér lögregla um frekari úrvinnslu og sektarboð. Öll gögn eru dulköðuð og myndir af þeim sem ekki eru brotlegir eyðast sjálfkrafa í myndavélunum,“ segir Auður og bætir við að stofnkostnaður við sjálfvirkt meðalhraðaeftirlit í báðar áttir á einum vegkafla sé um 60 milljónir króna. „Vonast er til að hægt verði að fjölga meðalhraðaköflum á næstu misserum. Framhaldið ræðst af fjárveitingum en líklegt er að næst verði sjálfvirkt meðalhraðaeftirlit sett upp í Hvalfjarðargöngum.“

[1] Í formúlunni stendur v fyrir hraða, l fyrir vegalengd og t fyrir tíma

Alls ekki nota farsímann við akstur

Notkun snjalltækja og farsíma við akstur er orðið eitt helsta áhyggjuefni allra sem koma að umferðaröryggismálum í heiminum. Rannsóknir í Bandaríkjunum hafa sýnt að nær 25% af öllum umferðarslysum má rekja beint til notkunar snjalltækja undir stýri, að sögn Hildar Guðjónsdóttur, hópstjóra í öryggis- og fræðsludeild Samgöngustofu.

„Samgöngustofa hefur tekið þátt í átaksverkefnum og herferðum með ýmsum hagsmunaaðilum til þess að sporna við þessari þróun. Brýnt er að ökuþing átti sig á því hversu alvarlegar afleiðingar þessi hegðun getur haft í för með sér.“

Arlega má rekja mörg slysu í umferðinni til notkunar síma undir stýri og sum hver mjög alvarleg. Samgöngustofa fær reglulega ábendingar frá áhyggjufullum vegfarendum um „aðra“ ökuþing sem viðhafa þessa hegðun. Atvinnubílastjórar, hjólandi og gangandi verða sérstaklega mikið varir við þetta. Í niðurstöðum viðhorfskönnunar um aksturshegðun Íslendinga sést að nánast allir ökuþing gera sér grein fyrir hættunni sem fylgir því að nota farsíma undir stýri til að lesa smáskilaboð eða nota samfélagsmiðla. Þrátt fyrir þetta vidurkenna einnig afar margir að hafa notað símann við akstur. Því miður líta alltof margir svo á að tíminn í bílnum á milli stada sé heppilegur til þess að lesa og svara skilaboðum og tölvupóstum eða kíkja á vef- eða samfélagsmiðla – þrátt fyrir að þeir séu að aka um íbúðarhverfi, í



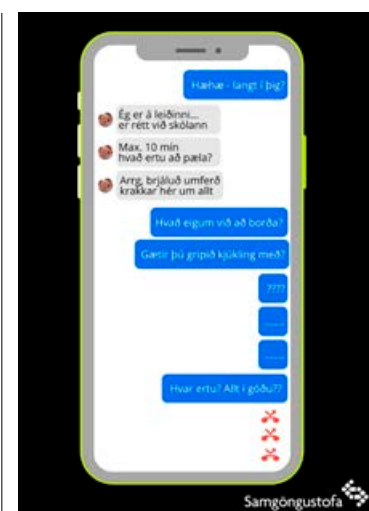
Hildur segir að samkvæmt bandarískri rannsókn tólfaldrí simanotkun líkur á umferðarslysi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

kringum skóla og jafnvel með börn í bílnum. Einnig þarf að hafa í huga að senda ekki skilaboð eða hringja í fólk sem vitað er að er að keyra – að vera ekki að hringja og senda öþörf skilaboð til þeirra sem eru að keyra. Engin skilaboð eru svo mikilvæg að þau séu þeirrar áhættu virði.

Það er bannað samkvæmt lögum að nota farsíma, snjalltæki eða önnur raftæki sem truflað geta

» Jafnframt hefur sektin við þessu umferðarlagabroti hækkað úr 5.000 kr. í 40.000 kr.

akstur án handfrjáls búnaðar. Ný umferðarlög sem tóku gildi um síðustu áramót skýra þetta vel. Jafnframt hefur sektin við þessu umferðarlagabroti hækkað úr 5.000 kr. í 40.000 kr. og þykir nú undurspeglar alvarleika brotsins. Það ætlar enginn að valda slysu en fólk á það til að vanmeta getu sína og hæfni. Bílstjóri sem notar síma undir stýri er ekki með fulla



Ekki senda skilaboð í akstri.

athygli við aksturinn og skerðir þar með öryggi sitt og annarra vegfarenda. Samkvæmt bandarískri rannsókn 12-faldar það líkur á umferðarslysi að slá inn símanúmer undir stýri. Ökuþing er líta af veginum í u.þ.b. 5 sekúndur þegar skilaboð eru lesin eða skrifuð eru búnir að aka yfir heilan fótbotavöll án þess að horfa út um framrúðuna, miðað við 88 km/klst.

Hvað er til ráða? Það er til einfalt, ókeypis og ótrúlega þægilegt ráð – að gera EKKI NEITT þegar síminn hringir, pipir eða titrar á meðan við erum að keyra. Þetta snýst um ákvörðun og sjálfsaga. Horfum á veginn. Hóldum fókus,“ segir Hildur.



Eybór Kári hjá RARIK er á leið kringum landið með öryggisnámskeið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vertu snjall undir stýri

Nú á dögunum er RARIK á leið í ferð kringum landið með öryggisnámskeið fyrir starfsfólk sitt. Komið verður við á einum til tveimur stöðum í hverjum landsfjórðungi og kynnt hvað fyrirtækið er að gera í öryggismálum. „Það verður fjallað um upplýsingaöryggi, persónuverndarmál, gæðamál og umhverfismál, svo tala ég um öryggismálin,“ segir Eybór Kári Eðvaldsson, öryggisstjóri RARIK.

„Hluti af þeim er átaksverkefni sem Landsbjörg stendur fyrir sem kallast: Vertu snjall undir stýri. Svanfríður Anna Lárusdóttir frá Slysavarnafélaginu Landsbjörg kemur með mér og segir frá verkefninu en RARIK ætlar að vera þátttakandi í því. Verkefnið snýst um að nota ekki snjalltæki við akstur. Það er talið að snjalltækjanotkun valdi 25% umferðarslysa. En það er erfitt að festa algjörlega hönd á það.“

„Það er talið að snjalltækjanotkun valdi 25% umferðarslysa.“

Vertu snjall undir stýri er samfélagsverkefni sem snýst meðal annars um að fá atvinnubílstjóra til að setja gott fordæmi fyrir aðra í umferðinni. Landsbjörg vill því fá öflug fyrirtæki sem halda úti atvinnutækjum í umferðinni í lið með sér. Landsbjörg býður upp á fyrirlestra fyrir bílstjóra fyrirtækjanna en einnig hafa verið hannaðir límíðar til að setja aftan á bifreiðar með skilaboðum sem ætlað er að nota til að ná til annarra ökumanna.

„Við erum búin að halda tvær kynningar í Reykjavík og eftir þær skapaðist mikil umræða,“ segir Eybór. „Fólk talaði mikið um hversu þarft þetta verkefni væri. Ég vona að þegar við förum með fræðsluna út á land fái hún jafn góðar viðtökur og jákvæða umræðu.“



Guðjón Snæfeld Magnússon, slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður hjá Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins og kennari í forgangsakstri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Aðferðafræði sem eykur öryggi á vegum

Svokölluð AMF-aðferðafræði hefur verið innleidd í kennslu í forgangsakstri hjá slökkviliðs- og sjúkraflutningamönnum. Aðferðafræðin eykur öryggi á vegunum og minnkar kostnað embætta. Starfsmenn fagna þessari nýjung.

Guðjón Snæfeld Magnússon hefur starfað sem slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður síðan árið 2001. Árið 2018 tók hann ökukennararéttindi og í framhaldi af því var honum boðið að taka námskeið hjá lögreglu þar sem hann fékk kennsluréttindi í forgangsakstri.

„Þar var kennd sniðug aðferðafræði við forgangsakstur sem slökkviliðs- og sjúkraflutningamenn í Noregi vinna eftir, svokölluð AMF (akstur með forgangi) aðferðafræði,“ segir Guðjón. „Ég hef svo verið að vinna í að koma henni inn hjá slökkviliðinu, en þar hefur vantað samræmda þjálfun í forgangsakstri.“

Lögreglan var 10 árum á undan

„Þetta skiptir miklu máli fyrir bæði frammistöðu ökumanna í forgangsakstri og öryggi.“

okkur með þetta,“ segir Guðjón. „Aðferðafræðin hefur minnkað tjón á ökutækjum verulega og aukið öryggi, ásamt því að minnka slit og eldsneytiseyðslu. Bæði stjórnendur og almennir viðbragðsaðilar hafa tekið aðferðafræðinni fagnandi.“

AMF-þjálfarar sendu inn greinargerð þegar unnið var að

gerð nýrra umferðarlaga og fengu breytingar í gegn,“ segir Guðjón.

„Í 11. grein eru almennar reglur um forgangsakstur og þar er talað um þjálfun og námskeið fyrir þá sem sinna forgangsakstri, en það var ekkert um það í lögunum áður og menntun og þjálfun viðbragðsaðila var mjög mismikil.“

Þetta skiptir miklu máli fyrir bæði frammistöðu ökumanna í forgangsakstri og öryggi,“ segir Guðjón. „Það er margfalt hættulegra að keyra forgangsakstur en venjulega og við myndum til dæmis aldrei senda reykkafara í hættu án þjálfunar.“

Í forgangsakstri skiptir máli að ábyrgð ökumannsins er alltaf ótvíræð. Við höfum heimild til að

brjóta umferðarlög en erum alltaf órétti ef eitthvað fer úrskeiðis. Það þarf því að gæta yfstrustu varúðar,“ segir Guðjón. „Það þarf að sjá til þess að fólk keyri af ákveðnu öryggi og það er ákveðið viðhorf sem þarf að móta. AMF-aðferðafræðin kennir meðal annars þetta rétta viðhorf.“

Góður forgangsakstur er öruggur og í samvinnu við aðra ökumenn,“ segir Guðjón. „Það þarf að gefa öðrum ökumönnum tíma til að bregðast við og nemendum er kennt að hafa það viðhorf að vera vikjandi og um leið að sýna fólki hvert það á að vikja. Við viljum keyra af öryggis og yfirvegum og forgangsakstur á ekki að setja umferðina í uppnám.“

Mikilvægt að börnin sjáist á myrkasta tímanum

Slysavarnafélagið Landsbjörg heimsótti Háteigsskóla á dögunum og færði börnunum þar endurskinsmerki að gjöf. Arndís Steinþórsdóttir skólustjóri segir mikilvægt að tryggja öryggi barnanna í umferðinni. Eins og svo margir skólar í Reykjavík stendur Háteigsskóli við frekar fjölfarna umferðargötu. Arndís segir að þess vegna sé starfsfólki skólans mjög umhugað um öryggi gangandi barna á leið í skóla. „Við fögnum því að Slysavarnafélagið komi í skólann og gefi börnunum endurskinsmerki og fræði þau um umferðaröryggi.“

Hún segir að þegar margir for- eldrar keyri börn sín í skólann

skapist mikið umferðaröngbveiti við skólabygginguna. „Þegar fleiri og fleiri foreldrar keyra börnin í skólann vegna þess að þau hafa áhyggjur af börnum sínum í umferðinni skapast meiri hætta fyrir gangandi vegfarendur því fleiri bílar koma á götuna,“ segir Arndís.

„Við viljum koma þeim skilaboðum á framfæri að foreldrar fylgi börnunum og kenni þeim að ganga bæði í skólann og í tómstundir. Foreldrar þurfa einnig að vera vakandi fyrir því að hengja endurskinsmerki á börnin og gera þau þannig sýnileg. En svo er líka mikilvægt að akandi fólk taki tillit til gangandi vegfarenda.“



Skólabörn í Háteigsskóla taka við endurskinsmerkjum frá meðlimum Slysavarnafélagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Arndís Steinþórsdóttir ásamt nemendum skólans sem voru ánægðir með heimsóknina. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Guðrún Bergmann segir að vefjagigt valdi oft mjög slæmum liðverkjum og beinþynning geti líka leitt til verkja í liðum og liðamótum.

Minni verkir í mjóðbaki og liðum

Bætiefnablandan Glucosamine & Chondroitin með MSM frá NOW, inniheldur þau þrjú efni sem stuðla að heilbrigðum liðamótum og endurnýjun brjósks. Hún virkar því sérlega vel gegn slitgigt.

Slitgigtin er talin algeng meðal þeirra sem eru fjörutíu ára og eldri. Hún myndast smátt og smátt við brjóskeyðingu og hefur helst áhrif á liðamót eins og úlnliði, hendur og fingur, mjaðmir og hné.

Verkir af völdum slitgigtar tengjast því að brjóskið sem á að virka eins og stuðpúði í liðunum, brotnar niður eða þynnist. Í sumum tilvikum eyðist það jafnvel alveg.

Þegar þær breytingar verða á brjóskinu, bólgnar liðpokinn og liðamótin gildna. Oft sést það best á hnúum handa eða hnjáliðum, en það er vegna þess að vökví í liðnum eykst. Algengast er að slit sé í hnjám og mjaðmaliðum, enda mikið álag á þessum liðum.

Minni verkir í mjóðbaki

Vísindalegar rannsóknir hafa sýnt að Glucosamine (glúkósamín) og Chondroitin geta dregið úr stíðleika og verkjum í liðamótum og aukið vellíðan. Glucosamine og Chondroitin frá NOW inniheldur einnig MSM og hefur því líka reynst vel gegn verkjum í mjóðbaki.

Þar verður oft eyðing á brjóskinu milli hryggjarliða, en þar sem Glucosamine- og Chondroitin-

súlfat eru efnis- og endurnýjunarþættir í eðlilegu liðbrjóski og liðvökva örva þau líkamann til að búa til meira brjósks.

Chondroitin-súlfatíð er einnig talið auka stuðempandi eiginleika kollagens og blokka ensím sem brjóta niður brjóskið. Að auki hjálpar það brjóskinu að geyma vatn og vinnur með glúkósamíninu að því að draga úr brjóskeyðingu.

Sterkara ónæmiskerfi, minni bólgur

Þriðja efnið í bætiefnablöndunni er MSM. Það er mikið notað til að létta á vöðva- og liðverkjum, draga úr bólgu og styrkja ónæmiskerfi líkamans. MSM er skammstöfun fyrir heitið Methylsulfonylmethane.

Þetta bætiefni hefur áhrif á ýmis líkamleg einkenni og verki í líkamnum. Auk þess að létta á vöðva- og liðverkjum, draga úr bólgu og efla ónæmiskerfi líkamans örvar MSM framleiðslu á Glutathione, sem er eitt öflugasta andoxunarefni líkamans.

Við kröftuga líkamsrækt verða yfirleitt vöðvaskemmdir og oxandi streita í líkamanum eykst. MSM stuðlar að góðri endur-



Bætiefni frá NOW sem virkar vel.

heimt vöðva, dregur úr bólgu og vinnur á þessari oxandi streitu. Einnig dregur MSM úr verkjum tengdum liðagigt.

MSM er ekki bara gott fyrir íþróttamenn og einstaklinga sem stunda líkamlega erfiðisvinnu,

heldur fyrir alla þá sem eru með óútskýrða verki í liðamótum og í mjóðbaki.

Aðrar orsakir liðverkja

Ýmsir aðrir þættir en að framan greinir geta valdið liðverkjum, eins og til dæmis belgbólga eða bólga á svæðinu í kringum liðina. Lúpus og þvagsýrugigt leggjast líka oft á liði og valda miklum sársauka.

Ýmsir smitsjúkdómar leggjast einnig á liðina eins og til dæmis flensa. Slys geta leitt til verkja í liðum, svo og sinabólga. Ofurálag á liðina, eins og hjá þeim sem eru keppnismenn í íþróttum, hlauparar eða hjólríðamenn, getur einnig valdið bólgu og verkjum í liðum.

Vefjagigt veldur oft mjög slæmum liðverkjum og beinþynning getur líka leitt til verkja í liðum og liðamótum. Glucosamine & Chondroitin með MSM vinnur innan frá og styrkir brjóskið og örvar það til að endurnýja sig.

Ekki gleyma þessu þrennu

Samhliða því að taka inn Glucosamine & Chondroitin með MSM er mikilvægt að styðja viðgerðarferli í líkamanum með þessum þremur þáttum:

1 Mataræði sem er basískt frekar en súrt, með grænu grænmeti og kjóti soðnu á beini.

2 Hreyfingu, sem getur verið sund, gönguferð eða léttar æfingar í minnst 30 mínútur á dag. Léttar æfingar með liðum eru líka góðar fyrir bein og liðamót.

3 Góðum nætursvefni, helst í sjö til níu tíma á nóttu, til að líkaminn hafi tækifæri til að gera við sig sjálfur og til að tryggja að liðir og liðamót okkar haldist sterk og öflug sem lengst.

Glucosamine og Chondroitin með MSM er vara mánaðarins í febrúar hjá hverslun.is og er með 15% afslætti út mánuðinn.

Guðrún Bergmann er (heilsu- og lífsstílsráðgjafi og) leiðbeinandi á HREINT MATARÆÐI námskeiðunum, sem hafa notið mikilla vinsælda. Þau hafa hjálpað um 1.750 manns að leggja grunn að góðri heilsu. Næsta námskeið hefst 18. febrúar í Reykjavík. Skráning á gudrunbergmann.is/namskeid. Netnám einnig í boði.

Mest selda liðbætiefni á Íslandi

LIDVERKIR, STIRÐLEIKI
EÐA BRAK Í LIÐUM?

2-3ja
mánaða
skammtur í
hverju glasi



Æfingar geta haft jákvæð áhrif á þunglyndi. Allavega hjá karlmönnum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hreyfing er góð gegn þunglyndi

Þunglyndi veldur oft orkuleysi og hreyfingarleysi. Regluleg hreyfing getur aftur á móti haft jákvæð áhrif á vægt til miðlungs þunglyndi. Sérstaklega meðal karlmannna.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Samkvæmt upplýsingum frá vefsíðu breska heilbrigðis-kerfisins NHS er mælt með að stunda miðlungs erfiða hreyfingu í að minnsta kosti 150 mínútur á viku til að halda heilsu. Smá hreyfing er samt betri en engin. Jafnvel 10 mínútna rösk ganga getur hjálpað fólki að hreinsa hugann og slaka á. Hreyfing hefur áhrif á boðefni í heilanum eins og serótínin, dópamín og noradrenalín. Talið er líklegt að aukin virkni þessara boðefna dragi úr þunglyndi en þunglyndislyf hafa einmitt áhrif á þessi boðefni. Rannsóknir hafa sýnt að fyrir suma getur hreyfing haft jafn góð áhrif á þunglyndi og lyf. En fyrir fólk með alvarlegt þunglyndi verður þó að taka lyf samhliða aukinni hreyfingu.

Þegar fólk glímur við þunglyndi og orkuleysi getur verið erfitt að koma sér af stað í hreyfingu. Þunglyndi getur valdið svefntruflunum, breytti matarlyst, verkjum í líkama og auknu næmi fyrir sársauka sem allt getur átt þátt í að virkja letjandi á sjúklinginn til að stunda hreyfingu. Þá er mikilvægt að velja hreyfingu sem sjúklingnum finnst skemmtileg. Fyrir þau sem treysta sér getur verið sniðugt að skrá sig á námskeið á líkamsræktarstöð eða taka þátt í hópiþrótt með öðru fólki. En einnig er hægt að bæta hreyfingu inn í daglegt líf með því að hjóla eða ganga í stað þess að nota bíl eða almenningsamgöngur.

Stuðningur fagaðila

Oft þarf fólk þó stuðning fagaðila til að komast í gang og þá er til dæmis hægt að leita til heimilislæknis og biðja hann um að skrifa upp á hreyfiseðil. Þá er sjúklingnum vísað til sjúkráþjálfara sem



Þegar fólk glímur við þunglyndi getur verið erfitt að komast í gang.

» Hreyfing er ekki skyndilausn við þunglyndi heldur langtíma meðferð. Þess vegna er mikilvægt að velja hreyfingu sem fólk treystir sér til að halda áfram að stunda til langframa.

hefur aðsetur á heilsugæslustöð sjúklingsins og sett eru upp markmið og hreyfiáætlun út frá getu sjúklingsins.

Það er misjafnt hversu langan tíma það tekur að finna fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á þunglyndi. En samkvæmt dr. Michael Craig Miller, prófessors í geðlækningum við Harvard-háskóla, tekur yfirleitt nokkrar vikur fyrir áhrifin að koma fram. Hann bendir á að hreyfing sé ekki skyndilausn við þunglyndi heldur

langtíma meðferð. Þess vegna er mjög mikilvægt fyrir sjúklinginn að velja sér hreyfingu sem hann treystir sér til að halda áfram að stunda til langframa.

Minni áhrif á konur

Nýleg rannsókn sem framkvæmd var af vísindamönnum við Háskólann í Michigan sýndi að áhrif hreyfingar á þunglyndi hefur þó ekki sömu áhrif á karla og konur. 1.100 manns, karlar og konur, sem stunduðu nám við Peking-háskóla í Kína voru rannsökuð. Rannsakendur bjuggust við að finna tengsl milli hreyfingar og þunglyndis hjá öllum þátttakendum en miðlungs til erfið hreyfing hafði einungis jákvæð áhrif á þá karlkyns þátttakendur í rannsókninni sem sýnu einkenni þunglyndis. Rannsakendurnir telja að það að fleiri konur þjáist af alvarlegu þunglyndi geti skýrt þessar niðurstöður en hreyfing hefur ekki verið talin hafa eins jákvæð áhrif á alvarlegt þunglyndi. Rannsakendurnir segjast þurfa að gera fleiri rannsóknir til að fá skýringu á þessum niðurstöðum.

ÍTALSKAR
flísar
HÖNNUN, GÆÐI & GLÆSILEIKI

ALFABORG
- allt á gólfíð -

Skútuvoði 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

NÝ SENDING LOKA ÚTSALA



Tiskan

B/A/S/L/E/R

MaxMara

BRAX

Skipholt 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is



Efni sem
bæklunarlækna
mæla með
Nú í
bætiefnaformi

Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondrótín súlfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.

Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).

C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks



Fæst í Lyf og Heilsu, Apótekanum og flestum stórmörkuðum.

Smáauglýsingar

550 5055

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

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

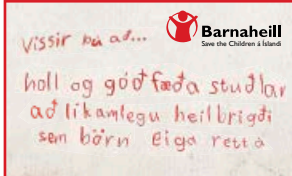
Bilauppbod - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Vélsleðar



FJÓRHJÓL POLARIS SPORTSMAN 850 EPS TOURING.

Árg 2014, ekið 7000 km. Gott ástand, skoðað 2020 og viðhaldið af Stormi frá upphafi. Camso snjóbelti, 29" Bighorn dekk, brettakantar, framrúða, hiti í handföngum og gjöf, aukabensintankur, farangurgjörndur, led ljósabær o.fl. Verð 2.15 m.kr Uppl. 6609970



Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Hreingerningar



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 o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarbjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilttra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar til 15. febrúar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Önnur þjónusta

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannabjónusta
551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Til sölu



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

Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opíð mán - fös 11-16,
Skiplótt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Nudd

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 285 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

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

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herbergja íbúð á 3 hæð í Grafarvogi, stórar suðursvalir. Verð 235 þús á mánuði, hiti og hússjóður innifalinn. Uppl.s: 699-5552.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

FYRIRTÆKJASALA ISLANDS S.773-4700

Sokkabúðin cobra Kringlunni

Þessi þekktu sérverslun sem verið hefur í eigu sömu fjölskyldu í yfir 20 ár er til sölu. Hún er á frábærum stað í Kringlunni við Blómatorgið og selur hágæða vörur frá t.d. FALKE, WOLFORD, HAPPY SOCKS, ESPRIT og BURLINGTON. Allt eigin innflutningur, heildsala, smásala og virk heimasíða (cobra.is). Tryggir viðskiptavinir. Mjög góð EBITA.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteignasali á netfanginu oskar@atveignir.is og í síma 773-4700.

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteignasali og fyrirtækjasali 773-4700

ÞESSI VIFTA SKYNNJAR SKÍTALYKKT



VIÐ EIGUM LÍKA VENJULEGAR, STÓRAR, SMÁAR OG SKRÍTNAR VIFTUR. VIÐ EIGUM YFIR 600 TÝPUR Á LAGER.

KIKTU Í VIFTUBÚÐINA. WWW.VIFTUR.IS

Íshúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

Vantar þig blaðið í dag, í gær eða helgarblað frá því í sumar?

Safnið er á frettabladid.is

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

Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á

frettabladid.is



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík 0 7 °C °C	Ísafjörður -5 8 °C °C	Akureyri -2 7 °C °C
Egilsstaðir -1 7 °C °C	Kirkjubæjarkl -1 3 °C °C	Hveravellir -7 8 °C °C

Norðan 8-15 en hvassara um tíma austan Örnefa. Eljagangur á norðanverðu landinu, en dregur úr vindi og eljum er líður á daginn og léttir viðá til sunnan heiða. Frost 0 til 7 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík -3 3 °C °C	Ísafjörður -6 6 °C °C	Akureyri -5 2 °C °C
Egilsstaðir -5 0 °C °C	Kirkjubæjarkl -3 4 °C °C	Hveravellir -11 6 °C °C

Fimmtudagur

Reykjavík -8 5 °C °C	Ísafjörður -11 3 °C °C	Akureyri -14 2 °C °C
Egilsstaðir -13 2 °C °C	Kirkjubæjarkl -11 2 °C °C	Hveravellir -16 5 °C °C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- Hneta
 - Festing
 - Vafi
 - Skera
 - Taumur
 - Yfirbreiðsla
 - Ról
 - Loftegund
 - Raunabót
 - Söngla
- LÓDRÉTT**
- Etanól
 - Fleygur
 - Gremja
 - Ríki í S-Ásía
 - Farmreikningur
 - Jurt
 - Fúi
 - Eygir
 - Rómversk tala

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

LÁRÉTT: 1. akarn, 5. ilm, 6. efi, 8. kippa, 10. ól, 11. faktúra, 9. plöntu, 12. rota, 14. sér, 16. líl.
LÓDRÉTT: 1. alkóhól, 2. kíl, 3. ami, 4. nepal, 7. lak, 12. rótt, 13. óson, 15. léttr, 17. rauka.

Skák Gunnar Björnsson

Patience átti leik gegn Tilson í Englandi árið 1964.

- Dxd4+!! cxd4
- Bg7+! Kxg7
- Hxe7+ Hxe7
- h8D+ Kf7
- Hh7+ Ke6
- Dc8+ Kf6
- Df8+ 1-0.

Skákmót öðlinga hefst á miðvikudagkvöldið. Mótið er opið öllum 40 ára og eldri og aðeins teft einu sinni á viku. Tilvalið mót til að taka þátt í!

www.skak.is: Skákmót öðlinga



Hvítur á leik

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

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Jens Hróðmar og Liljar! Hlustiði nú! Þegar maður er á fótboltaæfingu er gott að hlaupa smá! Það er svona þínu öfugt við að standa kyrr!

Hlaupa! Þegar maður setur annan fótinn fyrir framan hinn og endurtekur!

Venjulega með auknum hraða!

Jæja? Eigum við að prófa?

Svona!

Þetta var ný reynsla fyrir þá... Þeir ældu báðir!

Hm... mamma Jens Hróðmars og Liljars.

Hvað ætli hún vilji?

Geljan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Jæja, hvað finnst þér?

Ég veit það ekki. Spyrðu mómmu þína.

Mamma, hvað finnst þabba?

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Ertu aftur að fela gjafimar hennar Jónu herna?

Já. Hún kíkir svo agalega mikið.

Ég læsi bara gjafimar hennar Önnu inni í skáp.

Ég reyndi það einu sinni.

Dýrkaði hún lásinnupp?

Hún gróf sig inn.

Ný tvöföld virkni sem veitir hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli.

TVÖFÖLD VIRKNI

FYLLIR LOKAR VERNDAR

STYRKIR

GUM SensiVital+

LIÐRÁÐ KÁRMIÐLA / FÉLLÖSME TANNHÁLSAR

LEIÞVÝKA HANÞAFÖGÚN VILÞVÝKA

C:0 M:10 Y:50 K:0 60%	
C:0 M:0 Y:10 K:10 100%	
C:0 M:0 Y:100 K:0 30%	

hopster

Barnaefni á íslensku



Efnisveitan Hopster

Þættir, leikir og fræðsla fyrir yngstu börnin
í sjónvarpinu og snjalltækinu. Allt efni
með íslensku tali og engar auglýsingar.

Tryggðu þér áskrift á vodafone.is

 **vodafone**

Tískusýning með sögulegu ívafi

Konur og krínólin er síðdegisviðburður í Þjóðleikhúskjallaranum sem sameinar uppistand, tískusýningu, tónlist og dans.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Leiksýningin Konur og krínólin hófst sem verkefni á HönnunarMars fyrir nokkrum árum gegnum Helgu Björns-son hönnuð sem starf- aði í París um árabíl og er með þeim fróðustu um tisku. Svo þróaðist það í að verða nokkurs konar kabarett,“ segir Vilborg Halldórsdóttir leikkona um verk sem frumsýnt verður í Þjóðleikhúskjallaranum á laugar- daginn, 15. febrúar.

Júlía Hannam leikkona bætir því við að um tilkomumikla tiskusýningu í Parísaranda sé að ræða. Hún hafi verið sett á svið í lönó fyrir tæpum þremur árum og færri kom-

ist að en vildu. „Konur og krínólin er mikill dans, mikil gleði og algert karnival fyrir augað. Edda Björgvins er svo með uppistand úti í sal, grínast þar og gantast og fræðir fólk í leiðinni. Hún er svo fyndin að við megum passa okkur á að springa ekki úr hlátri.“

Við erum staddar í Þjóðleikhúskjallaranum innan um tiskusýningarpalla. „Hér komum við streymandi fram leikkonurnar í búningum frá öllum tímabilum, allt frá krínólinum, á miðri nítjándu öld, til eitís og Annie Lennox,“ segir Vilborg og heldur áfram: „Helga Björns hefur safnað saman kjólum, öðrum búningum og skrauti frá þessu tímabili og hárgreiðslur eru í stíl. Við erum níu, sýningardö- urnar, það veitir ekkert af því, bú- ingaskiptin taka smá tíma og aldrei er dauður punktur.“



Búningarnir eru frá ýmsum tíma- bilum. MYND/LAUFHEY ELÍASDÓTTIR

Júlía segir Helgu Björns eiga gott safn búninga. „Svo eigum við sjálfar margt fallett í förum okkar frá 20. öldinni. En við eigum ekki krínó- línur, grindurnar sem þenja út pilsin. Þær urðum við að fá lánaðar. Leikhús og einkasöfn eru sá sjóður sem við leitum í.“



Júlía og Vilborg fræddu blaðamann. FRÉTTABLAÐID/SIGTRYGGUR ARI

Búið er að velja tónlist við hæfi því tiskusýningardömunar koma dansandi fram, að sögn Vilborgar. „Það var leitast við að finna tónlist eftir konur en Bitlarnir og Rollings Stones fá að fljóta með.“

Konur og krínólin er klukku- tíma gleðisprengja með engu hléi,

áð sögn leikkvonnanna. „Þetta eru eftirmíðdagssýningar, kjörið að koma hér við, fá sér kannski freyðivinsglas og makkarónuköku, setjast inn í sal og njóta tiskusýningar með sögulegu ívafi,“ segir Vilborg og tekur fram að sýningafjöldi sé takmarkaður.



BROSTU

40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM CHEESY CRUST PIZZUM
ALLA ÞRIÐJUDAGA



Cheesy
CRUST

PANTAÐU Á WWW.PIZZAHUT.IS OG NOTAÐU AFSLÁTTAR-
KÓÐANN **OSTUR** ÞEGAR ÞÚ KLÁRAR PÖNTUNINA



Tónlistarhópurinn Umbra ensemble kemur fram í Salnum, Kópavogi.

Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

11. FEBRÚAR 2020

Hvað? Eylönd með Umbru í Tíbrá

Hvenær? 19.30

Hvar? Salurinn

Umbra ensemble flytur forna tónlist og nýja, þjóðlög sem til- heyra eyjum og frumflytur verk eftir Arngerði Maríu Árnadóttur, hörpuleikara og eina úr hópnum. Hinar eru Alexandra Kjeld kontra- bassaleikari, Guðbjörg Hlín Guð- mundsdóttir fiðluleikari og Lilja Dögg Gunnarsdóttir mezzósópr- ansöngkona. Sófaspjall fyrir tón- leikana í umsjón Arndísar Bjarkar Ásgeirsdóttur frá kl 18.30.

Hvað? Samskipti á samfélags- miðlum

Hvenær? 16.30

Hvar? Veröld, hús Vigdísar

Arnar Eggert Thoroddsen félags- fræðingur rekur þær áskoranir sem við stöndum frammi fyrir á öld samfélagsmiðlanna. Hann rýnir meðal annars í breytta samskiptahætti kynslóðanna og hvernig þeir geta verið til bless- unar jafnt sem bölvunar.

Hvað? ABK Group

Hvenær? 20.30

Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28 Hljómsveitina skipa Ari Bragi Kárasón á trompet, Phil Doyle á saxófón, Eyþór Gunnarsson á hljómborð, Valdimar Olgeirsson á bassa og Einar Scheving á trommur. Þeir spila lög eftir hljómsveitarstjórnann í bland við annað. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Listhugleiðsla

Hvenær? 12.10.-12.50

Hvar? Listasafni Einars Jónssonar, Skólavörðuholti Safngestum verður boðið að hug- leiða við verkið Alda aldanna eftir Einar og þiggja fræðslu um það í kjölfarið. Með því móti fær fólk tíma til að skynja, njóta og upp- götva á einstakan hátt. Umsjón hefur Halla Margrét Jóhannes- dóttir. Gestir greiða fyrir aðgang að safninu og gildir miðinn á hugleiðsluhádeggin út mánuðinn. Aðgangseyrir er 1.000 krónur en 500 krónur fyrir eldri borgara og öryrkja.

JUNE

FRÁ PRIMAVERA



Verð frá 136.600 kr.
2gja sæta stór

Komdu og láttu lífið leika við þig í sófa frá **Vogue fyrir heimilið**
June er fánlegur í fjölmörgum útgáfum og mismunandi áklæðum

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Þriðjudagur

HAFÐU FJÖLPÓSTINN
PINN Í FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á
eldhúsbörðinu þegar blaðið er
opnað!

93.000

Íslendinga lesa Fréttablaðið
daglega að meðaltali.*

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

Útvegum einnig hagstæð
verð í prentun.

HRINGBRAUT

20.00 112 – saga símanúmers 112 – saga símanúmers er sjónvarpsþáttur um sögu og sérstöðu mikilvægasta símanúmers landsins.
20.30 Lifið er lag Lifið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri árunna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
21.00 21 - Fréttabáttur á þriðjudegi 21 er upplýsandi umræðu- og fréttaskýringaþáttur undir stjórn þeirra Lindu Blöndal og Sigmundar Ernís með áherslu á innlendar og erlendar fréttir, þjóðmál, menningu og lífsreynslu.
21.30 Skrefinu lengra Frábærir þættir í umsjón Snæðísar Snorradóttur þar sem fjallað er um alla flóru námskeiða og tómtunda sem í boði eru fyrir fólk á öllum aldri.
22.00 112 – saga símanúmers (e)
22.30 Lifið er lag (e)
23.00 21 - Fréttabáttur á þriðjudegi (e)
23.30 Skrefinu lengra (e)

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Gettu betur 1993 MR - MA
14.05 Pricebræður Þjóða til veislu
14.45 Viðtalið Dr. Richard North
15.10 Stíklur
15.50 Menningin - samatekt
16.20 Okkar á milli
16.50 Íslendingar: Kristján Eldjárn
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Bitið, brennt og stungið
18.17 Sköpunargleði. Hannað með Minecraft
18.33 Sebastian og villtustu dýr Afriku
18.48 Slagarinn: Ég er frjáls Lagið Frjáls er upphaflega með hljómsveitinni Facon frá Bildudal. Hér fara þeir Halli og Heiðar yfir gitar-gripin við þetta lag svo við getum æft okkur.
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.05 Kveikur
20.45 Stórgróði Cleaning Up
21.35 Best í Brooklyn: Brooklyn Nine Nine V Bandarískir gamanþættir um lögreglustjóra sem ákveður að breyta afslöppuðum undirmönnum sínum í þá bestu í borginni. Aðalhlutverk: Andy Samberg, Stephanie Beatriz, Terry Crews og Melissa Fumero.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Saklaus – Innocent
23.10 Á valdi óvinarins – Close to the Enemy
00.10 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 AT&T Pebble Beach Pro-Am Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
11.00 AT&T Pebble Beach Pro-Am Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
14.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
14.55 AT&T Pebble Beach Pro-Am Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
19.55 AT&T Pebble Beach Pro-Am Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
11.30 Dr. Phil
12.15 The Late Late Show
13.00 Everybody Loves Raymond
13.25 The King of Queens
13.45 How I Met Your Mother
14.10 Dr. Phil
14.55 Life in Pieces
15.20 BH90210
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 The Mick
19.40 The Biggest Loser
20.25 Pabbi skoðar heiminn
21.00 FBI. Most Wanted Bandarísk þáttaröð um liðsmenn bandarísku alríkislögreglunnar, FBI.
21.50 Evil
22.35 Love Island
23.20 The Late Late Show
00.05 NCIS
00.50 Chicago Med
01.35 Station 19
02.20 Yellowstone
03.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

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

STÖÐ 2 BÍÓ

11.05 Ghostbusters
12.50 Daphne & Velma
14.05 There's Something About Mary
16.00 Ghostbusters
17.45 Daphne & Velma
19.00 There's Something About Mary
21.00 The Disaster Artist
22.45 The Death of Stalin
00.30 All I See Is You
02.20 The Disaster Artist

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.20 Gilmore Girls
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 God Friended Me
10.10 First Dates
11.00 NCIS
11.45 Masterchef USA
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.25 American Idol
15.50 Atvinnumennirnir okkar
16.30 Ísskápastríð
17.05 Sporðaköst
17.43 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.10 The Dog House
20.00 The Goldbergs
20.20 Mom
20.45 The Accident
21.35 Castle Rock
22.20 Transparent
22.45 Grey's Anatomy
23.30 The Good Doctor
00.20 Mary Kills People
01.05 The Little Drummer Girl Nýir hörkuspennandi þættir frá framleiðendum The Night Manager byggðir á metsölubók John Le Carré. Þegar sprengja springur á heimili ísraelsks sendiráðsritara í Þýskalandi og tilkynningum um fleiri slík atvik fjölga beina rannsóknaraðilar sjónum sínum að palestínskum öfgamanni. Ísraelar fá til liðs við sig unga hæfileikarika en sérlyndaða leikkonu og þjálfara hana til að komast inn palestínskt njósnet.
01.50 The Little Drummer Girl
02.35 The Little Drummer Girl
03.20 The Little Drummer Girl

STÖÐ 3

19.10 The Big Bang Theory
19.35 Fresh Off The Boat
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 The Truth About Your Teeth
21.50 Hand i hand Frábærir dansk-ir gamanþættir um hjónin Anders og Lisu sem hafa verið saman í sjö ár og eiga dásamlega dóttur.
22.35 Random Acts of Flyness
23.15 Warrior
00.00 Arrow
00.45 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Roma - Bologna Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
08.40 Fiorentina - Atalanta Útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
10.20 ítölsku mörkin Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.
10.50 Celta Vigo - Sevilla Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
12.30 Getafe - Valencia Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
14.10 Spænsku mörkin Leikirnir í spænsku úrvalsdeildinni gerðir upp.
14.40 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
15.05 KA - Selfoss Útsending frá leik í Olís deild karla.
16.35 ÍR - Fram Útsending frá leik í Olís deild karla.
18.05 Seinni bylgjan
19.35 Seinni bylgjan
20.00 Annáll 2019. Olís deild karla og kvenna
21.30 KA/Þór - Fram Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
23.00 Haukar - Valur Útsending frá leik í Dominos deild kvenna.

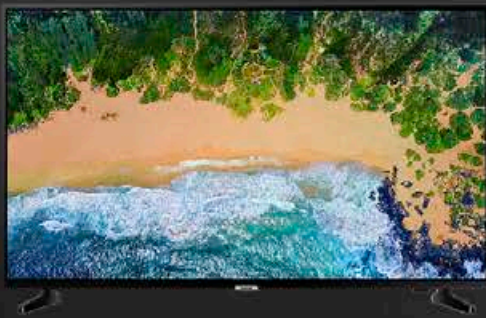


*Prentunslag Gallup 12-80 ára, október-desember 2019. Mannþjófariðlur Hagstofn Íslands 2019

SAMSUNG

SPENNANDI TILBOÐ Á VÖLDUM SJÓNVÖRÐUM

Smart Ultra HD



STÆRÐ 55" **KR.99.900,-**

- UHD Engine
- UHD Dimming
- Quad Core Smart View
- Upplausn 3840x2160
- Hljóð 20W 2Ch

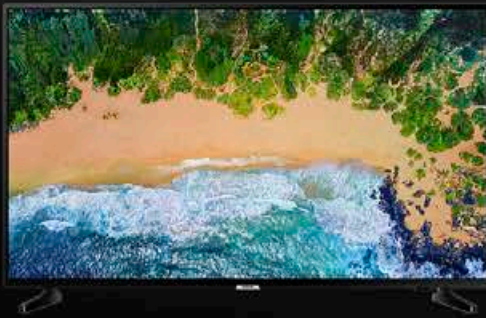
QLED Q6



STÆRÐ 55" **KR.159.900,-**

- Quantum Processor 4K
- Quantum Dot
- Color Vol100%
- Q HDR
- Ultimate UHD Dimming
- Ambient mode

Smart Ultra HD



STÆRÐ 65" **KR.129.900,-**

- UHD Engine
- UHD Dimming
- Quad Core Smart View
- Upplausn 3840x2160
- Hljóð 20W 2Ch

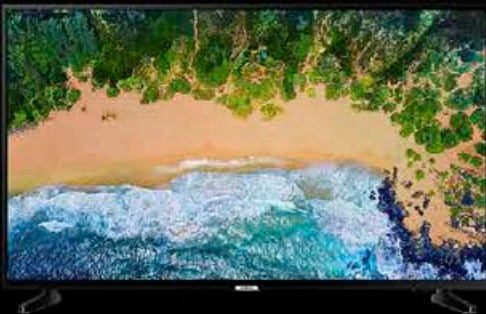
QLED Q6



STÆRÐ 65" **KR.209.900,-**

- Quantum Processor 4K
- Quantum Dot
- Color Vol100%
- Q HDR
- Ultimate UHD Dimming
- Ambient mode

Smart Ultra HD



STÆRÐ 75" **KR.199.900,-**

- UHD Engine
- UHD Dimming
- Quad Core Smart View
- Upplausn 3840x2160
- Hljóð 20W 2Ch

QLED Q6



STÆRÐ 75" **KR.299.900,-**

- Quantum Processor 4K
- Quantum Dot
- Color Vol100%
- Q HDR
- Ultimate UHD Dimming
- Ambient mode



ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skotaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI SÍMI
461 5000

PENNINN
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
PAN-NESKAUPSSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

TÆKNIBORG
BORGARNESI
SÍMI 422 2211

OMNIS
AKRANESI SÍMI
433 0300

Gyðjur og glamúr á Óskarnum

Hildur Guðnadóttir var glæsileg í Chanel og á lista Vogue yfir best klæddu stjórnur kvöldsins. Glamúrin var í forgrunni eins og vanalega á þessari stærstu uppskeru-hátíð kvikmyndabransans.

Síðastliðið sunnudagskvöld fór Óskarverðlaunahátíðin fram í 92. skiptið. Það hefur vart farið fram hjá neinum að Hildur Guðnadóttir hlaut fyrst Íslendinga verðlaunin eftirsóttu fyrir tónlist sína í myndinni Joker. Í kjölfar sigurgöngu hennar undanfarið verður að teljast líklegt að tiskuhúsin hafi slegist um að fá að klæða hana á aðalkvöldinu. Chanel varð fyrir valinu og fór kjöllinn henni einstaklega vel, mjög í hennar anda og stíl.

Renée Zellweger var stílhrein í Armani Privé, en hún tók heim verðlaunin fyrir besta leik í aðalhlutverki. Ciara geislaði í kjól frá Ralph & Russo. Hún tilkynnti nýverið að hún væri komin nokkra mánuði á leið með annað barn sitt og fótboltamannsins Russels Wilson. Kim Kardashian og Kylie Jenner komu fólki á óvart og voru praktískari í klæðavali en alla jafna. Kylie með náttúrulegan farða og hárið slegið í kjól frá Ralph & Russo sem var greinilega vinsælasta merki kvöldsins. Leikkonan Eiza González klæddist Galvan. Merkið var stofnað af fjórum ungum konum, en ein þeirra er fyrirsætan Sóla Káradóttir, dóttir Kára Stefánssonar. steingerdur@frettabladid.is



Sónkonan Ciara ásamt eiginmanni sínum Russell Wilson, en þau eiga von á sínu öðru barni saman. Hún klæddist kjól frá Ralph & Russo.



Leikkonan Eiza González trónir efst á lista margra erlendra tiskumiðla yfir best klæddu stjórnur kvöldsins. Hún var í kjól frá Galvan en Sóla Káradóttir er einn stofnenda þess.



Leikkonan Renée Zellweger var sigurvegari kvöldsins á fleiru en einu sviði en hún klæddist sérsaumuðum kjól frá Armani Privé. NORDICPHOTOS/GETTY



Leikkonan Natalie Portman klæddist kjól og skikkju frá Dior. Í skikkjuna höfðu verið bróðeruð nöfn þeirra kvenna sem litið var fram hjá við val á tilnefningum fyrir bestu leikstjórn að mati Natalie.



Systurnar Kim Kardashian og Kylie Jenner voru lágstemmdari í klæðavali en vanalega sem virkaði vel. Kim var í kjól úr línu Alexanders McQueen frá 2003 en Kylie klæddist kjól frá Ralph & Russo.



Fyrirsætan Rosie-Huntington Whiteley í kjól frá Saint Laurent.



Emma Roberts tók litla áhættu og klæddist klassiskum svörtum kjól sem var þó glæsilegur á leikkonunni.



Fyrir í vikunnu hafði Hildur einnig klæðst Chanel í boði sem ætlað var tilnefndum konum. Það var haldið af leikkonunni Lauru Dern.

Hildur var stórglæsileg í kjól frá Chanel, en hún var á lista Vogue yfir best klæddu stjórnurnar á hátíðinni.



Bong Joon Ho gæti reynst magnaður múrbrjótur með því að smygla Sníkjudýri sínu inn í bandaríska þjóðarsál. NORDICPHOTOS/GETTY

Sníkjudýrið felldi Hollywood

Sigur Hildar Guðnadóttur er sérkafla í afþreyingarmenningarsögunni og Parasite boðar jafnvel hvorki meira né minna en fall Hollywood og heimsmyndar brjáluðu Jókeranna.

Fyrir utan Hildar þátt Guðnadóttur, sem eðlilega þandi taugar Íslendinga til hins ítrasta á sunnudagskvöld, var fátt sem benti til annars en að þessi árshátíð hinna frægu og fallegu í Hollywood yrði í rétt meðallagi spennandi og hefðbundin aðalfundarstörf yrðu afgreidd fyrir-sjáanlega og fumlítið.

Annað kom þó heldur betur á daginn í Los Angeles þegar múrar hrundu, glerþök sprungu og fjarstæðukennd met voru slegin þannig að 92. Óskarsverðlaunahátíðin er þegar komin á spjöld afþreyingarmenningarsögunnar og markar vonandi og að öllum líkindum mikilvæg tímamót.

Um afrek og mergjæða sigurgöngu kvikmyndatónskáldsins þarf vart að fjölyrða og þótt alltaf geti brugðið til beggja vona á Óskarnum þá vissum við flest í hjörtum okkar að Hildur hlýti verðskuldað mjög að hljóta verðlaunin sem þó eru gjörn á að villast af réttir leið.

Margþættur og merkingarþær sigur Hildar kom því ekki sérstaklega á óvart og þá hvergi nærri jafn mikið og að Parasite hlaut verðlaunin sem besta myndin. Ekki besta erlenda myndin, heldur besta myndin, og mergsaug þannig mestallan kraftinn úr 1917 sem var fyrirfram talin langsigurstranglegust.

Hollywood fellur

Þetta mikla undur frá Suður-Kóreu sem hefur farið sigurför um heiminn þótti í raun ólíklegast til að hljóta þessa miklu upphæfð enda einnig að etja kappi við aðlaða leikstjóra á borð við Scorsese og Tarantino. Kvikmyndaheimspressan taldi jafnvel hinn umdeilda Joker eiga meiri möguleika en Sníkjudýr Bong Joon Ho.

Til þess að setja mikilvægi þessa vals akademíunnar í samhengi er rétt að halda til haga að á þeirri tæpu öld sem verðlaununum hefur verið útdelt hafa aðeins ellefu myndir á öðru tungumáli en ensku fengið tilnefningu sem besta myndin.

Þar á meðal eru eðalmyndir



Parasite hefur fengið mesta aðsókn allra mynda í Bíó Paradís frá upphafi.

eins og Life is Beautiful, Crouching Tiger, Hidden Dragon, Roma og hin franska The Artist sem var valin besta myndin 2012 og hlaut því sömu verðlaun og Parasite núna en er tekin út fyrir sviga þar sem hún var þögn og greindi sig þannig ekki frá öðrum myndum á sömu forsendum.

„Þetta skiptir öllu máli. Hollywood féll síðasta sunnudagskvöld, þegar það var nótt hjá okkur,“ segir Ásgeir H. Ingólfsson, menningarráðgjafi og ritstjóri Smygl.is, um hversu mikilvæg tímamót er í raun um að ræða.

Sníkjudýr í þjóðarlíkama
„Ameríska heimsveldið féll þetta kvöld. Vigi hinnar amerísku Hollywood-bíómyndar sem alfa og ómega var að falla, en ástæðurnar fyrir því að Bandaríkin voru heimsveldi tuttugustu aldarinnar voru tvær: Hollywood og Coca-Cola.

Núna er Coca-Cola framleitt í fjarlægum löndum og Hollywood er fallið. Hollywood var síðasta vigi heimsveldis sem er með verksmiðjur

í öllum heimshlutum en er að molna að innan,“ heldur Ásgeir áfram.

„Þetta Sníkjudýr sem Parasite er hefur laumast inn í þjóðarlíkama Ameríku og fundið síðasta vígið: Hollywood. Ameríka er ekkert án Hollywood. Án Hollywood er Ameríka bara þjóðsaga um villta vestrið, vestrið sem enginn myndi þekkja ef ekki væri fyrir Hollywood-stjórnur eins og Clint Eastwood og John Wayne.“

Heimsmynd Jókeranna

„En þetta er ekki bara fall heimsveldis. Þetta er mögulega augnablikið sem olíuskiptið mikla og þunga, sem heimssagan er, byrjar að snúast hægt og örugglega,“ segir Ásgeir og veðjar á að um kraftaverk í heimi brjáluðra grínara sé að ræða.

„Fyrir síðustu helgi var heimsendir í nánd, Trump og Orban og Boris Johnson voru valdamestu menn plánetunnar og slíkt samansafn af bandbrjáluðum Jókerum endar alltaf á því að einhver ýtir „óvart“ á kjarnorkusprengjuhnapp-

inn, en skyndilega er komið kóreskt sníkjudýr í kjarnorkusprengjurnar þeirra. Kóreskt sníkjudýr sem étur kapitalismann að innan.“

Loksins, loksins

„Af því núna, loksins, vann besta bíómyndin stærstu verðlaunin af því hún var best. Ekki af því hún var bandarísk eða frönsk eða kóresk, nei, af því einmitt þessi kóreska mynd var besta bíómyndin sem var frumsýnd í heiminum árið 2019.

Og það er meira kraftaverk en margur hyggur og raunar heimsögulegur atburður sem sagnfræðingar framtíðarinnar munu skrifa langa kafla um, ef okkar samtími verður svo heppinn að fá sagnfræðingna til að skrifa um sig.“

Sníkjudýr í Paradís

Parasite hefur verið í sýningum í Bíó Paradís síðan hún var frumsýnd á RIFF í september og er orðin aðsóknarmesta myndin í kvikmyndahúsinu frá upphafi. „Hún er búin að slá út Moonlight og Óþekkt hermanninginn,“ segir Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Bíó Paradísar, og bendir á myndina sem ágætt dæmi um menningarlegt mikilvægi kvikmyndahússins sem nú berst í bökku.

„Það er alveg á hreinu að Parasite hefði varla komið í bíó hérna nema hér og þá væru fáir búnir að sjá hana á Íslandi. Þetta er eins og með Moonlight á sínum tíma. Bíó Paradís var bara með hana.“

Hrönn bendir á að aðgengi að myndum utan Hollywood sé ekki aðeins bundið við bygginguna við Hverfisgötu. „Fjöldinn allur af stærstu kvikmyndum ársins á kvikmyndahátíðum kemur til Íslands gegnum Bíó Paradís sem textar þær og gefur út á VOD og síðan í sjónvarp. Þannig að það snertir þig ef Bíó Paradís verður lokað jafnvel þótt þú búir á Rauðarhöfn eða Akureyri. Þú hefur þá ekki lengur aðgang að þessum myndum á íslenskum markaði þótt þú farir aldrei á Hverfisgötuna,“ segir Hrönn sem telur menningarlausni þjóðarinnar beinlínis í húfi. toti@frettabladid.is



Allt er þegar fernt er. Phoenix og Pitt með Zellweger á milli sín.

Sýnd veiði en ekki gefin

Óskarsverðlaunaakademían hefur merkilega tilhneigingu til þess að sniðganga úrvalisleikara. Brad Pitt og Joaquin Phoenix fengu nú báðir sín fyrstu verðlaun í fjórðu tilraun en geta vel við unað miðað við þessi sem hafa ítrekað verið til kölluð en aldrei útvalin.

Peter O'Toole

8 tilnefningar

Lawrence of Arabia (1962), *Becket* (1964), *The Lion in Winter* (1968), *Goodbye, Mr. Chips* (1969), *The Ruling Class* (1972), *The Stunt Man* (1980), *My Favorite Year* (1982), *Venus* (2006).

Hlaut Heiðurs-Óskar 2002.

Richard Burton

7 tilnefningar

My Cousin Rachel (1952), *The Robe* (1954), *Becket* (1964), *The Spy Who Came in from the Cold* (1965), *Who's Afraid of Virginia Woolf?* (1966), *Anne of the Thousand Days* (1969), *Equus* (1977).

Deborah Kerr

6 tilnefningar

Edward, My Son (1949), *From Here to Eternity* (1953), *The King and I* (1956), *Heaven Knows, Mr. Allison* (1957), *Separate Tables* (1958), *The Sundowners* (1960).

Hlaut Heiðurs-Óskar 1994.

Barbara Stanwyck

4 tilnefningar

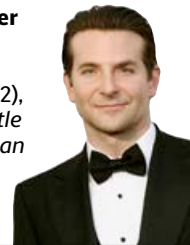
Stella Dallas (1937), *Ball of Fire* (1941), *Double Indemnity* (1944), *Sorry, Wrong Number* (1948)

Hlaut Heiðurs-Óskar 1981.

Bradley Cooper

4 tilnefningar

Silver Linings Playbook (2012), *American Hustle* (2013), *American Sniper* (2014), *A Star Is Born* (2018).



Willem Dafoe

4 tilnefningar

At Eternity's Gate (2018), *Platoon* (1986), *Shadow of a Vampire* (2000), *The Florida Project* (2017).

Michelle Williams

4 tilnefningar

Brokeback Mountain (2005), *Blue Valentine* (2010), *My Week with Marilyn* (2011), *Manchester by the Sea* (2016).

Ed Harris

4 tilnefningar

Apollo 13 (1995), *The Truman Show* (1998), *Pollock* (2000), *The Hours* (2002).

Annette Bening

4 tilnefningar

The Grifters (1990), *American Beauty* (1999), *Being Julia* (2004), *The Kids Are All Right* (2010).



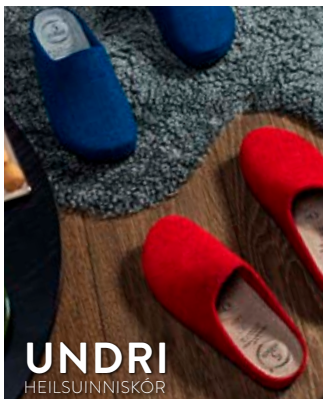
Til sölu**Pb. Tækja og hluta ehf. (áður Jötunn vélar)**

Rekstur og eignir þrotabús Tækja og hluta ehf. (áður Jötunn vélar ehf.) til sölu í heild eða að hluta. Óskað er eftir að áhugasamir kaupendur sendi erindi á netfangið jotunn@lex.is

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -FLYTUR • MÁFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÓT, O.F.L.

**Betra
BAK****LOKAVIKAN****ÚTSALA****ALLT AÐ****60%****AFSLÁTTUR**

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN



UNDRI
HEILSUINNISKÖR



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRÁUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafrði
456 4566

**Betra
BAK**

Ólöf Húgrún tekur við spurningum sem fólk vill reyna að leggja fyrir Hildi Guðnadóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hildur Guðna kemur heim með hugarflugi

Óskarsverðlaunahafinn Hildur Guðnadóttir fer yfir feril sinn og verk í samtali við Fríðu Björk Ingvarsdóttur, rektor LHÍ, við upphaf Hugarflugs skólans og væntanlega munu færri komast að en vilja.

Hildur Guðnadóttir, tónskáld, söngkona, sellóleikari og nú síðast fyrsti og eini íslenski Óskarsverðlaunahafinn, er annar lykilfyrirlesari niundu Hugarflugsráðstefnu Listaháskóla Íslands sem hefst með samtali hennar og Fríðu Björk Ingvarsdóttur, rektors LHÍ, á fimmtudagskvöld.

„Við erum ótrúlega þakklát fyrir að hún gefi sér tíma til að taka þátt í þessum viðburði,“ segir Ólöf Húgrún Valdimarsdóttir, verkefnastjóri Hugarflugs, en vart þarf að hafa mörg orð um þær miklu annir og álag sem hefur verið á Hildi undanfarna mánuði.

„Hún er náttúrlega útskrifaður nemandi frá Listaháskólanum og ein af þeim fyrstu sem útskrifuðust af tónsmíðabraut með áherslu á nýmiðla frá tónlistardeild skólans og það er ótrúlega gaman að eiga líka samtali við hana út frá því.“

Frá akademíu í akademíuna

„Við höfum þessa vinnu á haustmánuðum og yfirleitt eru einhverjir lykilfyrirlesarar eða fólk sem akademían vill heyra sérstaklega í og nafn hennar kom frekar fljótt upp þannig að við höfðum samband við umboðsmanninn hennar og erum búin að halda í þessa von, að við myndum ná þessu samtali,“ segir Ólöf Húgrún en aðeins örfáum dögum eftir að hún tók við viðurkenningu Óskarsverðlaunaa-kademíunnar snýr Hildur sér að íslensku listaakademíunni.

„Akademían heima tekur henni opnum örmum og það er svolítið gaman að því hvernig þessi opnun Hugarflugs er að vinna mjög fallega upp á sig en áhuginn er slíkur að við þurfum að biðja fólk um að skrá sig vilji það vera öruggt með sæti þar sem við getum ekki endalaust tekið við fólki þótt við viljum náttúrlega fá sem flesta.“

SAMTALD OG ERINDIN

- Samtalið við Hildi fer fram klukkan 17-18.30 í LHÍ, Laugarnesvegi 91, í stóra sal L223.
- Goddur flytur erindi sitt föstudaginn 14. febrúar 2020 klukkan 15 í LHÍ, Laugarnesvegi 91, í fyrirlestrasal L193.
- Egill flytur erindi sitt föstudaginn 14. febrúar klukkan 9 í LHÍ, Laugarnesvegi 91, í fyrirlestrasal L193.

Beint streymi verður frá lykilviðburðum á live.lhi.is.

Hægt er að nálgast alla dagskrána á lhi.is/hugarflug



VIÐ ERUM ÓTRÚLEGA ÞAKKLÁT FYRIR AÐ HÚN GEFI SÉR TÍMA TIL AÐ TAKA ÞÁTT Í ÞESSUM VIÐBURÐI.

Hvað viltu vita?

Hildur hefur eðlilega ekki tók á því að fljúga til Íslands í tæka tíð og samtalinu verður bjargað með fjarfundabúnaði. „Það er nú bara vegna þess sem við náum þessu en við lögðum í raun sérstaklega upp með að hafa fjarfundi til þess að passa upp á kolefnissporið og vera ekki að láta fólk fljúga of mikið á milli,“ segir Ólöf Húgrún að bætur við að þegar byrinn í segl verðlaunaskútu Hildar varð að hvirfilbyl hafi þessi leið verið sú eina sem kom til greina.

„Það er búið að vera alveg ótrúlegt að fylgjast með þessu utan frá en vera samt einhvern veginn á kantinum að tala við umboðsmanninn hennar og hana sjálfa.

Mig langar líka að benda áhugasömum á það að það er hægt að senda inn spurningar til Hildar á netfangið hugarflug@lhi.is og sérvaldar spurningar verða síðan bornar upp í samtalinu. Við viljum gjarnan gefa fólki orðið ef við eigum

möguleika á því og erum þegar byrjuð að fá spurningar.“ Þá bendir Ólöf Húgrún á að vitaskuld verði beint streymi frá samtali Hildar og Fríðu þannig að þeir sem ekki komast að eða eiga ekki heimagent þurfa ekki að missa af fundinum með umtalaðasta Íslendingi heims þessa dagana.

Frásögnin er alls staðar

Samtalið á fimmtudaginn markar upphaf þéttar og fjölbreyttrar dagskrár sem stendur allan föstudaginn í húsnæði Listaháskóla Íslands en viðfangsefni ráðstefnunnar að þessu sinni eru frásagnir ýmiss konar í ólíkum listgreinum og fræðasviðum.

„Þetta þema hefur hitt í mark og nær yfir svo marga að við þurfum að hafna mjög mörgum og góðum tillögum. Það er bara ótrúlega mikil gróska í listrannsóknum og rannsóknum á fræðasviði lista,“ segir Ólöf Húgrún og sem dæmi má nefna komur ísbjarna til landsins, að borða hús og inngilding eru meðal þess sem rætt verður í fyrirlestrum á föstudeginum.

Konur ruddu brautina

Annar Berlinarbúi, Egill Sæbjörnsson, er hinn lykilfyrirlesarinn á Hugarflugi en á föstudaginn ræðir hann um frásögn í myndlist og tengir eigin listsköpun við verk annarra listamanna og annarra listgreina þar sem frásögn kemur fyrir. Þá er Guðmundur Oddur Magnússon, Goddur rannsóknarprófessor við LHÍ, sérstakur gestur Hugarflugs 2020.

„Mér finnst það svolítið skemmtilegt og videigandi núna að erindið hans heitir Konur ruddu veginn,“ segir Ólöf Húgrún en Goddur mun gera grein fyrir ítarlegum rannsóknum sínum á sögu hagnýtrar grafíklistar, þess sem í dag kallast grafísk hönnun. „Það voru tvær konur sem lærðu þessa faggrein fyrstar Íslendinga og störfum þeirra verða gerð skil í þessum fyrirlestri.“ toti@frettabladid.is



STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

MARIA BAPTIST

→ **BEINT FRÁ BERLÍN**

23. febrúar

Kl. 20.00

Silfurberg



BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar
Eyjólfssonar



Fjandskapur fyrir ekkert

Fyrir skemmstu var ég að tala við einn kumpána um annan kumpána minn þegar viðmælandinn verður rauður og óskáldlegur í framan. Þegar ég fór að grennslast fyrir um ástand hans komst ég að því að sá sem ég var að tala um og sá er hlýddi á hefðu verið miklir vinir en síðan ekki ræðst við eftir að vinskapurinn steytti á skeri. Fór ég að forvitnast frekar um þá sögu og komst að því að ástæðan fyrir fjandskapnum var einn litill tittlingaskitur.

Eftir því sem ég eldist verður rammari í muna mér myndin af þeim Alberti Guðmundssyni og Guðmundi Jaka, heitnum, að tefla í mesta bróðerni áður en þeir héldu inn í þingsal þar sem þeir tókust kröftuglega á í pólitíkinni. Þessi eiginleiki er mikilsverður ekki sist nú þegar ég hef séð 25 evrur, biturt andsvar, pólitík, hégóma og önnur eins litilræði ýfa upp andúð manna og kvenna á milli svo dramatísk vinslit hljótist af jafnvel þvert á fjölskyldubönd.

Ég þekki til í allmörgum þorpum og stundum þarf beinlínis að útlista fyrir manni hverjir geta talað saman og hverjir ekki og hvern er óhætt að nefna í áheyrn hvers. Stundum er ástæðan fyrir þessu öllu jafn forn og hún er lítilmótleg. Það sem gerir þetta svo enn ankannalegra er að síðan eru til alvöru vandamál sem vert væri að eyða frekar orkunni í.

Ekki ætla ég að þykjast vita hvernig eilífðinni er háttá en hitt veit ég að lífið er stutt og því algjör synd að eyða því í svona vitleysisgang.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO



Laugarásvegi 1

Njóttu

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



Hafðu heilsuna í fyrirrúmi



DELUXE

Hágæða 7 svæðaskipt heilsudýna. Styður rétt við líkamann. Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn.

Verð með botni og fótum:

90x200 cm	Verð aðeins kr. 77.900.-
120x200 cm	Verð aðeins kr. 89.900.-
160x200 cm	Verð aðeins kr. 119.900.-
180x200 cm	Verð aðeins kr. 134.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.



VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna. Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstrun.

Verð með botni og fótum:

90x200 cm	Verð aðeins kr. 77.900.-
120x200 cm	Verð aðeins kr. 89.900.-
160x200 cm	Verð aðeins kr. 119.900.-
180x200 cm	Verð aðeins kr. 134.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.



SAGA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur. Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrun.

Verð með botni og fótum:

90x200 cm	Verð aðeins kr. 99.900.-
120x200 cm	Verð aðeins kr. 119.900.-
160x200 cm	Verð aðeins kr. 154.900.-
180x200 cm	Verð aðeins kr. 169.900.-

Ath. fleiri stærðir í boði.

HVÍLDARSTÓLL MEÐ LYFTU

Með rafstillingu. Leður á slitflötum. Til í svörtu, gráu og brúnu.

Verð kr. **119.900.-**



Mikið úrval af hvíldarstólum
Verð frá kr. 79.900.-

STILLANLEG RÚM Í ÚRVALI



HVÍLDARSÓFI

Rafstilltur 3ja sæta sófi. Leður á slitflötum. Til í svörtu, gráu og brúnu.

Verð kr. **219.900.-**



Svefn & heilsa



Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is
UMBODSADILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir

