



Ljóssum prýdd Hallgrímskirkja tók vel á móti gestum Vetrarhátíðar sem hófst í gær. Hátíðin stendur til og með 7. febrúar og er boðið upp á afar fjölbreytta dagskrá. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Ósammála um verðskrá RÚV

Sýn segir verðskrá RÚV hafa lækkað eftir yfirlýsingu í þjónustusamningi um afnám afslátta á auglýsingum. Auglýsingastjóri RÚV hafnar þessu og segir að verð til auglýsenda hafi þvert á móti hækkað síðan.

**FJÖLMIÐLAR** Auglýsingastjóri Ríkisútvarpsins hafnar alfarið fullyrðingum Sýnar um stórfelldar niðurgreiðslur RÚV á auglýsingamarkaði. Í umsögn Sýnar um fjölmiðlafrumvarp Lilju Alfreðsdóttur, mennta- og menningarmálaráðherra, segir að eftir að nýr þjónustusamningur við RÚV tók gildi um áramótin hafi gjaldskrá auglýsinga lækkað að meðaltali um 30 prósent. „Í sjónvarpi hefur verið selt með ákveðnu kerfi hjá RÚV í tíu ár. Þetta eru svokallaðir áhorfspunktur og af þeim eru ekki veittir neindir veltutengdir afslættir. Veltutengdir afslættir ganga út á að fyrirtæki fá aukinn afslátt ef þau auglýsa meira. Allir viðskiptavinir borga jafnt óháð stærð,“ segir Einar Logi Vignisson, framkvæmdastjóri RÚV sölu.

Einar segir ekkert að marka fullyrðingar um að verðskráin hafi lækkað. „Verðskrá sjónvarps hækkaði um 6 prósent 1. febrúar. Verðskrá útvarps hækkaði í byrjun desember. Það er ómögulegt að fá það út að verðskráin hafi lækkað um 30 prósent,“ segir hann. „Þá skilja menn ekki hvernig svona áhorfs- og hlustunarpunktakerfi virkar. Það er verið að láta þetta lita út fyrir að vera annað en það er.“ Með þjónustusamningi frá því fyrir áramót fylgdi yfirlýsing ráðherra og Stefáns Eiríkssonar útvarpsstjóra um að þess sé gætt að auglýsingakjör sé gegnsæ, öllum aðgengileg og að jafnræðis sé gætt. Ekki séu veittir afslættir umfram það sem segi í verðskrá. Tími veltutengds viðskiptaafsláttar sé liðinn.

Það er verið að láta þetta lita út fyrir að vera annað en það er.

Einar Logi Vignisson, auglýsingastjóri RÚV



„Það sem vísað er til í þessari yfirlýsingu er að verið sé að taka upp sama kerfi í útvarpi. Það er engin verðbreyting á markaðnum, það er ekki verið að lækka verðið til auglýsenda,“ segir Einar.

Samkvæmt upplýsingum frá Sýn er um að ræða verðskrá auglýsinga í útvarpi. Þar sé verð á hlustun auglýsingar á hverja þúsund hlust-

endur 50 krónur á hvert gildi. Til dæmis séu átta gildi á hverja sekúndu klukkan 7.00 á Rás 2, eða 400 krónur. Þá sé sekúnduverðið 549 krónur á gömlu verðskránni.

Einar segir að svo geti virst sem verðskráin sé 20 prósentum lægri.

„Punktakerfið er þannig að fastar birtingar kosta 10 prósentum meira. En þú færð engan afslátt í punktakerfinu. Í punktakerfinu borga menn herra verð fyrir fastar birtingar en þeir gerðu áður. Aðalmálið er það að ekki er verið að lækka verð til auglýsenda, þvert á móti.“ – ab

FRÉTTABLAÐIÐ

Meira á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

## Tjá sig ekki um ástand hússins

**VELFERDARMÁL** Engin svör fást frá Kópavogsbæ varðandi skelfilegt ástand parhúss í Skólagerði né velferð aldraðra hjóna sem bjuggu þar þrátt fyrir að húsnæðið hafi verið svo heilsuspillandi að mælt er með því að hugsanlegir kaupendur séu í skjólfatnaði vilji þeir skoða það að innan. Bærinn segist ekki eiga neina aðild að málinu.



Sigríður Björg Tómasóttir, almannatengill Kópavogsbæjar

Samkvæmt því sem Fréttablaðið kemst næst bjó síðasti eigandi í húsinu þar til í júní í fyrra. Var það níraður karlmaður sem lést í fyrrasumar. Eiginkona hans lést 84 ára gömul árið 2016. Kópavogsbær sagðist ekki geta tjáð sig um málefni einstaklinga. – oæg / sjá síðu 4



e-tron 50

Vinsæli fjórhjóladrifni rafbíllinn

Verð frá 8.890.000 kr.

Dæmi um búnað: 20" álfelgur, loftpúðafjöðrun, íslenskt leiðsögukerfi, hiti í stýri

HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · [www.hekla.is/audisalur](http://www.hekla.is/audisalur)







Gert er ráð fyrir að heitu pottarnir haldist opnir. MYND/HÚNAÞINGI VESTRA

## Gætu þurft að loka lauginni

**HVAMMSTANGI** Skortur á bæði heitu og köldu vatni hefur gert vart við sig í Húnaþingi vestra að undanförunu.

Fram kom á fundi byggðar-ráðs að notkun á heitu vatni hefði aukist mikið í kuldakastinu og það hafi áhrif á notendur á Hvammstanga. Til að mæta því hafi hitastig í sundlauginni þar verið lækkað. „Ef kuldatiðin heldur áfram gæti komið til þess að sundlauginni yrði lokað tímabundið. Gert er ráð fyrir að heitir pottar verði opnir,“ segir í fundargerð sveitarstjórnar. Þá hafi vatnshæðin í kaldavatnstanki lækkaði.

„Ástæður fyrir þessari lækkun eru að minna vatn kemur frá Grá-kollulind og virðist vera óvenju mikið kaldavatnsnotkun. Til að sporna við frekari lækkun vatnshæðar í tankinum var rennslið minnkað sem hefur leitt til þess að vatnshæð er komin í eðlilegt horf. Íbúar eru hvattir til að fara áfram sparlega með kalda vatnið,“ segir byggðarráðið. –gar

## Keilarar keppa um keilumeistaratitilinn



Þau voru ótrúleg tilþrífir á brautum Keiluhallarinnar Egilshöll í gær þar sem fram fór úrslitakeppni í Keilu á Reykjavíkurlaikunum sem standa yfir nú um helgina. Leikunum í ár var skipt á tvær helgar vegna kórónaveirunnar. Úrslit keppninnar voru ekki ráðin þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi en 32 keilarar kepptu í útsláttarkeppni í blönduðum flokki um titilinn keilumeistari Reykjavíkurlaikanna 2021. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Baðst undan könnun en býður nú fram krafta sína

**STJÓRN MÁL** Heiða Björgu Hilmisdóttur, varaformanni Samfylkingarinnar, hefur snúist hugur um framboð til þings, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Þau boð munu hafa borist til uppstillingarnefndar flokksins í Reykjavík, að hún bjóði nú krafta sína fram, eftir að hafa aftekið þingframboð áður og beðist undan þátttöku í skoðanakönnun um frambjóðendur, meðal flokksmanna.

„Ég hef fengið mikið af áskorunum um að bjóða mig fram. Ég útiloka ekki neitt,“ segir Heiða Björg, en eiginmaður hennar, Hrannar B. Arnarson, vék úr uppstillingarnefnd fljótlega eftir að hún tók til starfa.

Nefndin stendur hins vegar frammi fyrir þeim vanda að sjö af tíu vinsælustu frambjóðendum samkvæmt fyrrnefndri könnun eru konur. Hörgull er hins vegar á karlmönnum. Blandaðurinn Jóhann Páll Jóhannsson var einn

Ég útiloka ekki neitt.

Heiða Björg Hilmisdóttir, varaformaður Samfylkingarinnar



karla meðal efstu fimm og aðeins tveir til viðbótar eru meðal tíu vinsælustu frambjóðenda; Ágúst Ólafur Ágústsson og Guðmundur Ingi Þóroddsson, en Ágúst hefur þegar hafnað boði nefndar um þriðja sæti.

Helga Vala Helgadóttir og Kristrún Frostadóttir þykja líklegastar til að leiða flokkinn í Reykjavík. Óvíst er hvernig fer með framboð Rósu Bjarkar Brynjólfssdóttur sem gefur nú kost á sér í kraganum. –khg

## Söfnuðu dósunum fyrir tvímenningshjólinu

Kolbrún Eik og Sólrún Kristjánsdóttir hafa á einu og hálfu ári safnað fyrir tvímenningshjóli með dósasöfnun. Þegar enn vantaði 600 þúsund upp á og þær sáu fram á að ná ekki að panta hjólið í tæka tíð leituðu þær til almennings.

**SAMFÉLAG** Þegar þær auglýstu eftir aðstoð á Facebook í vikunni vantaði enn upp á um 600 þúsund krónur að þær ættu fyrir hjólinu sem kostar alls um 1.350 þúsund með öllum aukabúnaði sem Kolbrún Eik þarf. Það tekur um tvo mánuði að fá það til landsins og því lá á að klára söfnunina sem fyrst svo hjólið yrði komið fyrir vorið.

Á aðeins nokkrum klukkustundum tókst að safna fyrir hjólinu og vel það.

„Það er magnað hvað fólk getur verið fallett að innan. Þetta finnst mér lýsandi fyrir Íslendinga, að þeir taka höndum saman þegar þarf,“ segir Embla Sigurgeirsdóttir, móðir Kolbrúnar Eikar, og skilar þökkum til allra sem styrktu söfnunina.

Hún segir að Solla hafi verið liðveisla eða stuðningsforeldri Kolbrúnar Eikar í um þrjú ár en hafi fyrir það kynnst henni sem stuðningsfulltrúi í Klettaskóla. Þær hafi verið duglegar að fara saman út á land og í sumarbústað.

„Þær vilja geta hjólað í bæinn og í Nauthólsvík og eitthvað slíkt. Jafnvel einhverjar lengi ferðir,“ segir Embla.

Hún segir að Ísland sé langt á eftir nágrannaþjóðunum þegar kemur að því að styðja við kaup á slíkum stuðningstækjum. Þau fái ekkert af kaupunum niðurgreitt.

„Þetta er ekki talið nauðsyn. Annars staðar eru börnunum útveguð svona hjól. Sem dæmi getur stelpa í Danmörku í sömu stöðu og Kolbrún sótt um svona hjól og forráðaaðilar greiða aðeins fyrir það sem venjulegt rafmagnshjól kostar að jafnaði og ríkið restina. Fatlaða barnið greiðir þannig aldrei meira fyrir sömu lífsgæði og ófötlugu börnin,“ segir hún.



Solla hefur verið liðveisla Kolbrúnar Eikar í um það bil þjú ár. MYND/ADSEND

Þetta finnst mér lýsandi fyrir Íslendinga, að þeir taka höndum saman þegar þarf.

Embla Sigurgeirsdóttir, móðir Kolbrúnar Eikar



ekki rafstuðning á hjól fá styrk. Þetta er ekkert nema mismunur og verulega sorglegt að foreldrar fatlaðra barna þurfi að punga út rúmri milljón til að dóttir þeirra geti farið með þeim út að hjóla,“ segir Embla að lokum.

Sólrún Kristjánsdóttir, eða Solla eins og Embla kallar hana, segir að hugmyndina að kaupunum hafi hún fengið í lok sumars árið 2019 og þær hafi þá þegar hafið söfnunina. Frá því hafi þær farið ófáar ferðirnar í endurvinnsluna með flöskur. Hún segir að hún hafi aldrei búist við því að söfnunin myndi ganga svona hratt fyrir sig.

„Þetta er alveg ómetanlegt. Við erum komnar með upphæðina sem vantaði og langt umfram það,“ segir Sólrún.

Þær hafi einnig fengið skilaboð frá aðila sem ætli að gefa þeim hjóla-klæðnað.

„Við verðum þá flottar í stíl, alveg eins og við viljum hafa það,“ segir hún að lokum. [lovisa@frettabladid.is](mailto:lovisa@frettabladid.is)

## ER ÞÍN MOTTA TILBÚIN Í VETURINN?



### MOTTULEIGA OG SALA

#### HALDIÐ SNJÓNUM OG SLABBINU ÚTI

- Leigjum og seljum vandaðar gólfmottur í mörgum stærðum.
- Motturnar draga í sig mikinn raka og óhreinindi.
- Sækjum - hreinsum - skilum.

**MOTTA**

Sími 583 4000 - [motta.is](http://motta.is)



Hyundai KONA EV

# Veldu rafmagn. Veldu stíl.

## KAUPAUKI

AÐ VERÐMÆTI 302.000 KR.

Hleðslustöð  
Vetrardekk  
Skottmotta



# K O N A

RAFMAÐNADUR frá Hyundai

## Veglegur aukapakki!

Nú er rétti tíminn til að kaupa nýjan Hyundai KONA því honum fylgir veglegur aukapakki að verðmæti 302.000 kr. – **hleðslustöð með snúru, vetrardekk og skottmotta.**

Þessi fagurmótaði jepplingur er 100% rafdrifinn og hefur **eina mestu drægni bíla í sama stærðarflokki eða 449 km** samkvæmt nýjum WLTP mælingum.

Verið velkomin, við bjóðum upp á rafmagnaðan reynsluakstur.



Hyundai KONA Comfort 39kWh. Verð: 5.290.000 kr.

Hyundai KONA Premium 64kWh. Verð: 5.990.000 kr.

Hyundai | Kaupúni 1 | Sími 575 1200 | [www.hyundai.is](http://www.hyundai.is)



Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á [hyundai.is](http://hyundai.is)



## Fagþekking ekki nýtt

**REYKJAVÍK** Stjórn Samtaka arkitektastofa, SAMARK, hafa gert athugasemd við ummæli Pawels Bartoszek, varaformanns skipulagsráðs Reykjavíkur, þar sem hann segist í fréttum RÚV vonast til að ráðist verði í alþjóðlega arkitektasamkeppni um hönnun Sunda-brúar.

Stjórnin segir ummælin lýsa viðhorfi sem verið hafi einkennandi hjá hinu opinbera varðandi hönnun á stórum verkefnum og að eftirsóknarvert sé að leita út fyrir landsteinana. Í samtali við Fréttablaðið segir Jón Ólafur Ólafsson, formaður SAMARK, að ummæli Pawels bendi til þess að ekki sé horft til þeirrar fagþekkingar sem til staðar sé hér á landi.



Jón Ólafur Ólafsson, formaður SAMARK

„Hér er til staðar gríðarleg fagþekking, hvort sem er í innviðastrúktúr eða við gerð mannvirkja, sem ekki er nýtt,“ segir hann. „Það sem við köllum eftir er að ekki sé litið fram hjá okkur þegar farið er af stað í slík verkefni, þessi verkefni eru fyrst og fremst að skila sér í verkfræðigeirann.“

Jón segir að ólíkt sé staðið að verkefnum sem þessum hér á landi og í nágrannalöndunum. Hér starfi einn landslagsarkitekt hjá Vega-gerðinni en í Noregi séu þeir yfir hundrað talsins. „Hér er bara mjög takmörkuð fagþekking inni í mörgum stofnunum,“ segir hann.

„Og ef það á að styrkja og efla atvinnustig í landinu við þær aðstæður sem nú ríkjá þá finnst okkur eðlilegt að fagþekking okkar njóti sín,“ bætir hann við. – bđj

## Sóttvarnalögin endurskoðuð

**STJÓRN MÁL** Aþingi samþykkti í gær frumvarp um heildarendurskoðun á sóttvarnalögum.

Heilbrigðisáðherra sagði á þingi að með samþykkt laganna væri verið að tryggja betur réttindi borgaranna, skýra mögulegar kæruleiðir og skjóta styrkari lagastöðum undir sóttvarnin.

„Það er afar mikilvægt hvað Alþingi hefur sýnt mikla samstöðu, yfirvegun og málefnalega úrvinnslu í þessu flókna máli.“ – la

## Segir þjóðgarð hafa bakkað vegna stjórnsýslukæru

**STJÓRNSÝSLA** Atli Már Björnsson, einn eigenda ferðapjónustufyrirtækisins Niflheima, segir Vatnajökulsþjóðgarð hafa afturkallað fjöldatakmörkanir á gesti í íshella-sköðun og jöklagöngu vegna stjórnsýslukæru Niflheima en ekki vegna COVID-19 eins og haldið sé fram af hálfu þjóðgarðsins.

Atli bendir á að Vatnajökulsþjóðgarður hafi afturkallað fjöldatakmörkanirnar aðeins þremur dögum áður en þjóðgarðurinn

skilaði inn greinargerð vegna kæru Niflheima sem hafði krafist þess að hætt yrði við fjöldatakmörkanirnar sem áttu að gilda fram á næsta haust í tilraunaskyni.

Þjóðgarðurinn vill að umhverfis- og auðlindaráðuneytið vísi stjórnsýslukærinni frá, því að kvótarnir hafi verið afnumdir vegna kórónaveirufaraldursins. Þetta segist Atli telja fyrirslátt enda sé ekki ferðafólki fyrir að fara um þessar mundir.

„Það þarf ekki mikinn sérfræðing til að sjá að þetta hefur ekkert með COVID að gera heldur vilja þeir sópa málinu undir teppið.“

Atli Már Björnsson, einn eigenda Niflheima



„Það er eins og þeir vilji forðast umræðuna. Það þarf ekki mikinn sérfræðing til að sjá að þetta hefur ekkert með COVID að gera heldur vilja þeir sópa málinu undir teppið svo það sé ekki skoðað nánar af öðrum aðilum en þjóðgarðinum sjálfum,“ segir Atli. Því eigi alls ekki að vísa kæru Niflheima frá.

„Við teljum mikilvægt að taka þessa umræðu um kvótann upp á það hvernig úrvinnslu málið fái til framtíðar.“ – gar

## Kópavogsbær tjáir sig hvorki um ástand parhúss né íbúana

Engin svör fást frá Kópavogsbæ varðandi skelfilegt ástand parhúss í Skólagerði né velferð aldraðra hjóna sem bjuggu þar þrátt fyrir að húsnæði hafi verið svo heilsuspillandi að mælt er með því að hugsanlegir kaupendur séu í skjólfatnaði vilji þeir skoða það að innan. Bærinn segist ekki eiga neina aðild að málinu.

**VELFERÐARMÁL** Kópavogsbær svarar hvorki spurningum um illa farið parhús við Skólagerði 47 né ábyrgð gagnvart íbúum sem þar bjuggu.

Þetta kemur fram í skriflegu svari Sigríðar Bjargar Tómasdóttur, almannatengils Kópavogsbæjar, við fyrirspurn Fréttablaðsins. Bláðið greindi í gær frá áhyggjum Andrej Holbicka, eiganda annars hlutans af parhúsinu, af mögulegum viðhaldskostnaði vegna vanrækslu fyrrverandi eiganda hússins.

Frétt um húsið birtist á vef Fréttablaðsins í fyrradag. Þar kom fram að í auglýsingu sé áhugasömum bent á að bóka sköðun. Þeim sem vilja skoða húsið er bent á að gera það með fagaðilum og vera í víðeigandi klæðnaði af heilsufarsástæðum. Eignin þarfnist algjörar endurnýjunar að innan og utan, sökum raka-skemmda og myglu.

Samkvæmt því sem Fréttablaðið kemst næst bjó síðasti eigandi í húsinu þar til í júní í fyrra. Var það níræður karlmaður sem lést í fyrrasumar. Eiginkona hans lést 84 ára gömul á árinu 2016.

Fréttablaðið spurði um ábyrgð Kópavogsbæjar á velferð hjónanna og um viðbrögð bæjarins við umleitunum Andrej nágranna þeirra sem hafði áhyggjur af algjöru og langvarandi sinnuleysi gagnvart viðhaldi á hinum helmingi hússins.

„Þarna bjuggu eldri hjón um langt árabil í húsnæði sem byggingafróður maður og fasteignasalan lýsa sem bráðheilsuspillandi. Komu ekki ábendingar og vísbendingar um að þarna væri eitthvað mikið að og leit aldrei neinn frá bænum til fólksins



Ástandið á Skólagerði 47 er vægast sagt bágborið að utan og ekki tekur betra við innandyra. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

„Kópavogsbær er ekki aðili að málinu og ekki húseigandi og getur ekki tjáð sig um málið.“

Sigríður Björg Tómasdóttir, almannatengill Kópavogsbæjar



og kannaði ástandið?“ segir í fyrri spurningu Fréttablaðsins til Kópavogsbæjar.

„Andrej Holbicka, eigandi að Skólagerði 49, segist ítrekað hafa leitað til Kópavogsbæjar vegna vanrækslu eiganda að Skólagerði 47 á viðhaldi á því húsi og vegna þess að hann hafi haft áhyggjur af því að kostnaður við viðhald Skólagerðis 47 myndi lenda síðar á honum. Hvers vegna var ekki brugðist við áhyggjum Andrej?“ spurði Fréttablaðið enn fremur.

„Kópavogsbær er ekki aðili að málinu og ekki húseigandi og getur

ekki tjáð sig um málið,“ svaraði Sigríður Björg Tómasdóttir, almannatengill bæjarins.

Er blaðið spurði hvort skilja mætti svar Kópavogsbæjar þannig að bærinn hygðist ekki svara neinu varðandi ábyrgð sína á velferð íbúanna sem um ræðir svaraði Sigríður:

„Kópavogsbær getur ekki tjáð sig um málefni einstaklinga, hvort sem þeir eru lífs eða liðnir.“

Vísaði Sigríður Björg síðan á heimasíðu Kópavogsbæjar þar sem upplýsingar eru um þjónustu bæjarins til handa eldri borgurum.

oddur@frettabladid.is

## Dale á milli starfa Nýtt námskeið fyrir atvinnuleitendur

Markmið námskeiðsins eru:

- Efla sjálfstraust og auka eldmóð
- Leita nýrra tækifæra og vinna með styrkleika sína
- Stækka tengslanetið og byggja upp ný sambönd
- Auka tjáningarhæfni til að skapa jákvæð áhrif
- Bæta viðhorf, minnka kvíða og stjórna streitu
- Gerð ferilskráar og styrkja ásýnd á samfélagsmiðlum



Námskeiðið er 6 skipti með viku millibili, 2,5 klst í senn. Verðið er 80.000 kr. og hægt er að fá styrk frá VMST allt að 60.000 kr. Sum stéttarfélag niðurgreiða 100%.

Námskeiðin eru staðbundin en líka í boði í live online fjarþjálfun í rauntíma. Sjáðu næstu námskeið á dale.is

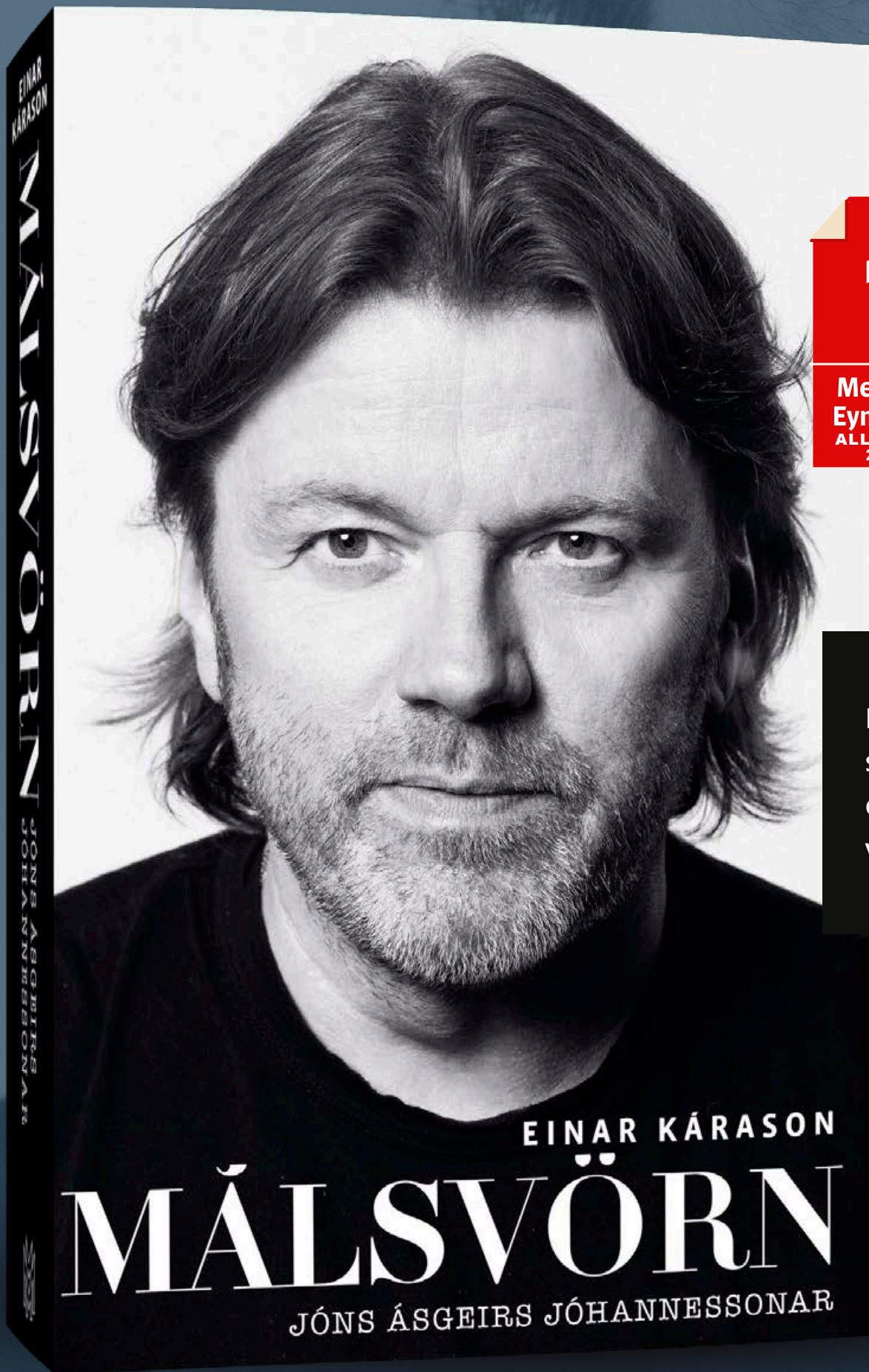
Nánar á dale.is

Dale Carnegie



# UPPGJÖR

## JÓNS ÁSGEIRS



1.

Metsölulisti  
Eymundsson  
ALLAR BÆKUR  
27.1-2.2

Einar Kárason fer yfir makalusa sögu Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og byggir frásögnina á samtölum við fjölmarga samstarfsmenn hans



Pilja



Rafbók



Hljóðbók



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



## Gæta þess að trufla ekki umferðina á Hringbraut

**SAMGÖNGUR** „Við höfum haft áhyggjur af þeim þrengingum sem hafa verið í Vesturbænum og miðbæ. Við höfum vissulega heyrt af áhyggjum víðs vegar um að þetta hús komi til með að þrengja að götunni þegar þetta verður fullklárað, hvort sem það kemur að Ánanaust-um eða Hringbrautinni.“

Þetta segir Ásgerður Halldórsdóttir, bæjarstjóri Seltjarnarnes-bæjar, spurð hvort hún hafi heyrt

af áhyggjum Seltirninga af áhrifum framvæmda á göturnar.

Fréttablaðið hafði heyrt af áhyggjufullum Seltirningum sem óttuðust að framkvæmdirnar myndu hafa áhrif á göturnar fyrir framan byggingarsvæðið en þar er ein fjölfarnasta leiðin inn á Seltjarnarnes ásamt því að fjölmargir nota götuna til að komast út á Granda.

Fyrirhugað er að íbúðar- og atvinnuhúsnæði rísi á reitnum



Seltirningar hafa áhyggjur af þrengingum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

eftir að fallið var frá áætlunum um að reisa nýtt hótél þar. Samkvæmt áætlunum Kaldalóns sem fer fyrir verkefninu er áætlað að þar verði 83 íbúðir en um tíma voru Pósturinn, Víðir og Byko notendur hússins sem byrjað er að rífa.

Jónas Þór Þorvaldsson, framkvæmdastjóri Kaldalóns, sagði í samtali við Fréttablaðið að framkvæmdir þeirra ættu ekki að koma til með að hafa áhrif á næstu götur,

þegar blaðið bar þessar áhyggjur Seltirninga undir hann.

„Við höfum ekki heyrt af þessu og höfum í raun ekki áhyggjur af þessu. Við sjáum ekki fram á að þurfa að fara neitt inn á götuna enda með gott svæði til afnota. Það er auðvitað ekki útilokað, enda kemur oft eitthvað óvænt upp í jarðvegsvinnu en við eigum ekki von á því að það verði til neinna vandráða þarna,“ segir Jónas. – kpt



Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Skotárásir í Reykjavík ekki rannsakaðar sem hryðjuverk

Lögreglan hefur spurt starfsfólk á skrifstofu Samfylkingarinnar um kynni af manni sem situr í gæsluvarðhaldi grunaður um tvær skotárásir í janúar. Hann er grunaður um að hafa skotið gegnum rúðu á skrifstofu Samfylkingarinnar og á bil borgarstjóra. Framkvæmdastjóri flokksins segir þau engin vera.

**LÖGREGLUMÁL** Starfsfólk skrifstofu Samfylkingarinnar hefur ekki haft nein kynni af Halli Gunnari Erlingsyni, að sögn Karenar Kjartansdóttur framkvæmdastjóra flokksins, en lögreglan hefur spurt starfsfólkið um hann.

Hallur, sem er sextugur, er grunaður um að hafa skotið í gegnum rúðu á skrifstofunni og á bil borgarstjóra og situr í gæsluvarðhaldi á grundvelli rannsóknarhagsmuna. Gæsluvarðhald rennur út í dag og ekki liggur fyrir hvort farið verður fram á áframhaldandi gæsluvarðhald yfir honum, að sögn Kolbrúnar Benediktisdóttur varahéraðssaksóknara.

Líkt og fram hefur komið er málið rannsakað sem brot gegn valdstjórninni. Aðspurð segir Kolbrún að skotárásirnar séu ekki rannsakaðar sem hryðjuverk þar sem ekkert hafi komið fram við rannsókn málsins um að slíkt athæfi hafi átt sér stað. Rannsóknir á brotum gegn valdstjórninni eru á borði héraðssaksóknara en ekki lögreglu.

Samkvæmt 106. grein almennra hegningarlaga getur brot gegn valdstjórninni varðað sex ára fangelsi en brotið tekur til ofbeldis eða hótana gegn opinberum starfsmanni sem er að gegna skyldustörfum eða vegna þeirra. Það varðar einnig sömu refsingu að reyna að koma í veg fyrir framkvæmd slíkra starfa.

Í 100. grein er fjallað um hryðjuverk og eru viðurlög við slíku broti mun þyngri, allt að ævilangt fangelsi. Hryðjuverk eru skilgreind sem brot sem framin eru með það fyrir augum að valda verulegum ótta meðal almennings eða þvinga með ólögmætum hætti stjórnvöld, „til að gera eitthvað eða láta eitthvað ógert eða í því skyni að veikja eða skaða stjórnskipun eða stjórnmalalegar, efnahagslegar eða þjóðfélagslegar undirstöður ríkis eða alþjóðastofnunar.“



Gat eftir skot á rúðu í húsnæði skrifstofu Samfylkingarinnar í Sóltúni í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

➔ Samkvæmt 106. grein almennra hegningarlaga geta brot gegn valdstjórninni varðað sex ára fangelsi.

Embætti héraðssaksóknara hefur ekki upplýst af hverju grunur beinist að Halli, sem er fyrrverandi lögregluáður. Hallur er skráður eigandi skotvopna en ekki liggur fyrir hvort lögregla hafi lagt hald á slíkt vopn er hann var handtekinn

Hallur er eini sakborningurinn í málinu en manni sem handtekinn var í síðustu viku var sleppt um

svipað leyti og Hallur var handtekinn. Lögmáður fyrri mannsins hefur óskað eftir því að haldi sem lagt var á eignir hans eftir hútleit verði aflétt, en þar er meðal annars um að ræða tvo 22 kalíbera riffila. Talið er að slíkum vopnum hafi verið beitt við skotárásirnar tvær. Ekki hefur enn verið orðið við kröfu lögmannsins. [thorvardur@frettabladid.is](mailto:thorvardur@frettabladid.is)

## Eldri en 65 ára fá ekki bóluefni AstraZeneca

**COVID-19** Tekin hefur verið ákvörðun um að bóluefni lyfjaframleiðandans AstraZeneca við COVID-19 verði aðeins notað á fólk yngra en 65 ára héraðs.

Ákvörðunin byggir á þeim rannsóknum sem liggja að baki efninu en fólk eldra en 65 ára tók ekki þátt í rannsókn á bóluefninu.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir sagði á upplýsingafundi almannaþingarinnar í gær að þrátt fyrir að eldri aldurs hóparnir yrðu ekki bólusettil með bóluefni AstraZeneca myndu bólusetningar ekki tefjast hér á landi.

➔ 14 þúsund skammtar berast í febrúar.

Þessi ákvörðun er samhljóma þeim sem teknar hafa verið í nágrannalöndunum, þar á meðal Svíþjóð, Noregi og Danmörku, sem og í Belgíu, Póllandi, Frakklandi og Þýskalandi.

Samkvæmt nýrri dreifingaráætlun frá AstraZeneca fær Island um 14 þúsund skammta af bóluefni fyrirtækisins í febrúar, skammtarnir munu berast vikulega. Þrjú mánuðir verða látnir líða á milli fyrri og seinni skammta bóluefnisins. Samkvæmt Þórólfi nær efnio hámarksvirkni með því móti, eða 90 prósentum. – uó

## Forysta og félagsleg færni mikilvægir kostir hjá starfsfólki

**ATVINNULÍF** Alþjóða efnahagsstofnunin segir að samkvæmt könnun sem gerð var meðal stjórnenda fyrirtækja um allan heim séu forysta og félagsleg færni meðal allra mikilvægust færniþátta starfsfólks fyrirtækja.

Á Menntadegi atvinnulífsins sem haldinn var af Samtökum atvinnulífsins (SA) í gær hélt Tryggvi Þorgeirsson, læknir og forstjóri Sidekick Health, erindi þar sem hann talaði um mikilvægi forystu og félagslegrar færni hjá starfsfólki. Hann sagði að í nýsköpunarfyrirtækjum væri mikilvægt að hver starfsmaður sé leiðtogi og geti átt samskipti við samstarfsfólk sitt í ólíkum starfseiningum.

„Þegar við ræðum samstarfsfólk þurfum við að muna að við erum að búa til sigurlíð,“ sagði Tryggvi í erindinu sem fór fram rafrænt líkt og öll dagskrá Menntadagsins í ár. Þúsundir fylgdust með dagskránni. „Því þurfum við að ráða fólk sem eru ekki bara fremstu og færustu sérfræðingar á sínu sviði, heldur einstaklinga sem geta sýnt forystu til að þróa áfram og leiða sitt starf innan fyrirtækisins,“ sagði Tryggvi.

Hann sagði meginhlutverk stjórnanda það að laða að og velja rétta starfsfólkið og tryggja að allir hafi skýrar upplýsingar um sýn og stefnu fyrirtækisins. „Það er síðan á ábyrgð hvers starfsmanns að leiða

➔ Leiðtogar eru ekki endilega í stjórnunarstöðum.

Gunnlaugur Árnason, hjá Sidekick Health

áfram sitt starf og í nýsköpunarfyrirtæki þýðir það að starfsmaðurinn þarf að sýna forystu,“ sagði hann og tók dæmi um mikilvægi þess að taka áhættu og prufa nýja hluti.

Sidekick Health er nýsköpunarfyrirtæki sem þróa fjarheilbrigðis-

mæðferð til að styðja við fólk víða um heim með langvinna sjúkdóma eins og hjartabilun eða krabbamein. Fyrirtækið hefur vaxið hratt frá því að það var stofnað árið 2013 og segir Gunnlaugur Árnason, framkvæmdastjóri markaðs- og samskiptasviðs fyrirtækisins, forystu- og leiðtogafærni þætti sem lítið sé til þegar nýtt starfsfólk sé ráðið inn. Miklar breytingar hafi orðið á þeim eiginleikum sem horft sé til.

„Við leggjum áherslu á það að fá leiðtoga til liðs við okkur, fólk sem er óhrætt við að taka ákvarðanir og býr yfir getu til þess að leysa vandamál, auk þess að hvetja samstarfs-

fólk sitt áfram til góðra verka,“ segir Gunnlaugur.

Hann segir mikilvægt að einstaklingar með leiðtogafærni séu alls staðar inni í fyrirtækinu. „Leiðtogar eru ekki endilega í stjórnunarstöðum, heldur taka af skarið með sjálfstæðum vinnubrögðum. Þetta skiptir sköpum í ört vaxandi nýsköpunarfyrirtæki,“ segir hann.

Þá segir hann afar mikilvægt að í vaxandi fyrirtækjum sé starfsfólk sem taki af skarið og geti tekist á við þau vandamál sem upp komi. „Leiðtogar auðvelda þetta ferli og draga úr vaxtarverkjunum, fólk sem leysir vandamál en býr þau ekki til,“ segir Gunnlaugur. – bjd



NÚ ER ÞAÐ SVART



OG LÍKA RAUTT

Nýi Opal pakkinn á sér tvær hliðar. Við mælum með því að smakka þær saman. Prófaðu alveg nýjan Opal frá Nóa Sírius með Hindberja og Saltlakkrís - í einum pakka!  
**Opal, bætir andrúmsloftið**





Geimskot. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Kjarnorka gæti þrefaldað hraða geimflauga

**VÍSINDI** Vísindamenn NASA horfa nú til kjarnorku til þess að auka hraða geimflauga, einkum til þess að stytta ferðatímann milli Jarðarinnar og Mars, sem sumir horfa til sem framtíðarhibýla manna.

Ferðatími þeirra ómönnuðu geimflauga sem farið hafa til rauðu plánetunnar er sjö mánuðir og vísindamenn áætla að mannað far komist á níu mánuðum. NASA er með til skoðunar tillögur frá fyrirtækinu USNC-Tech um kjarnorkudrífna vél sem kæmi mönnum til Mars á aðeins þremur mánuðum.

» **Mannaðar flaugar kæmst til Mars á þremur mánuðum í stað níu.**

Michael Eades, forstjóri USNC-Tech, segir við sjónvarpsstöðina CNN að tæknin geti opnað gríðarleg framtíðartækifæri. Kjarnorkutæknin þýðir ekki aðeins að flaugarnar myndu komast hraðar, heldur einnig nota minni orku.

Stytting flugtimans er þáttur sem NASA horfir mikið til að sögn Jeffs Sheehy, yfirverkfærings hjá NASA. „Því lengur sem þú ert þarna úti, því meiri tími er fyrir eitthvað að fara úrskaiðis,“ segir hann. Styttri geimferðatími skipti einnig miklu máli upp á heilbrigði geimfaranna, sem verða fyrir geimgeislun og eru í aukinni hættu á að fá krabbamein og ýmsa taugasjúkdóma. – khg



Ganga öfgahægrimanna í Berlín sumarið 2020. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Hatursglæpum öfgamanna fjölgar hratt

**ÞÝSKALAND** Þýska lögreglan skráði 23.080 hatursglæpi framda af hægri-öfgamönnum á árinu 2020. Lögreglan hóf að skrá hatursglæpi sérstaklega árið 2001. Er þetta um 700 glæpum meira en 2019 og nálægt metinu frá árinu 2016, en þá gekk mikil hrina yfir sem tengd var við mikinn fjölda flóttamanna frá Sírylandi.

Glæpirnir eru af öllum toga, allt frá því að heilsa að nasistasið upp í alvarlegar líkamsárásir eða hryðjuverk. Í 1.054 skipti var beitt ofbeldi þar sem 307 manns hlutu meidsli. Inni í tölunum er meðal annars skotárás Tobias Rathjen í borginni Hanau 19. febrúar, en hann myrti tíu manns og svipti sig síðan lífi.

Þingkonan Petra Pau úr Vinstri-flokknum, sem kallaði eftir upplýsingunum frá innanríkisráðuneytinu, sagði niðurstöðurnar ekki koma sér á óvart. Þrengingar faraldursins hefði kynt undir hatrinu. „Þetta sýnir að fólk sættir sig í auknum mæli við ofbeldi í stað stjórnmála,“ sagði hún. – khg

## Spliss slass



Konur af kinnverskum uppruna í Djakarta, höfuðborg Indónesíu, skrúbba og baða líkneski til að undirbúa þau fyrir kinnverska nýárið eftir viku. Þann 12. febrúar mun árið 2572 ganga í garð. Hátíðarhöldin fara fram með látlausari hætti en vanalega vegna vegna faraldursins. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Fylgni milli bólusetningarvilja fólks og trausts til stjórnvalda

Ný könnun sem framkvæmd var í sjö löndum sýnir að bólusetningarvilji tengist trausti til stjórnvalda. Mest andstaða mælist í Frakklandi þar sem rúmur þriðjungur segist ætla að afþakka bólusetningu gegn COVID-19. Á eftir koma Bandaríkin og Þýskaland þar sem fjórðungur segist ætla að afþakka bóluefni.

**COVID-19** Þrjátíu og sjö prósent Frakka segjast ekki ætla að fá bólusetningu gegn COVID-19 samkvæmt nýrri sjö landa könnun fyrirtækisins Kantar. Töluverð andstaða mælist einnig í Bandaríkjunum og Þýskalandi þar sem um fjórðungur hyggst afþakka bólusetningu.

Könnunin sýnir að áhyggjurnar sem frönsk yfirvöld hafa haft af vilja þjóðarinnar til bólusetningar eru ekki ástæðulausar. Hafa margir stjórnmálamenn talað fyrir bólusetningarskyldu í landinu, meðal annars Jean Castex forsætisráðherra og Yannick Jadot, leiðtogi Græningja. Engu að síður hefur Emmanuel Macron forseti lýst því yfir að bólusetningar muni ekki verða skylda í landinu.

Könnun Kanter sýnir fylgni á milli trausts fólks til bólusetninga og traustsins á stjórnvöldum og hæfni þeirra til þess að afla og dreifa bóluefnum. Kemur því nokkuð á óvart að næstmesta traustið mælist á Ítalíu, þar sem ríkisstjórnin er nýfallin, en þar hyggjast aðeins 12 prósent afþakka bólusetningu. Indland og Bretland mælast á svipudum slóðum og í Hollandi hyggjast 17 prósent afþakka.

„Auk félagsfræðilegra og stjórnmálalegra þátta spilar tvennt inn í vantraust Frakka á bólusetningu við COVID-19, traust gagnvart lýðræðislegum stofnunum og vísindamönnum,“ sagði Antoine Bristielle aðstoðarprófessor við Grenoble-háskóla, við CNBC í janúar, en hann hefur rannsakað vantraust þjóðarinnar.

Upp hafa komið hneykslismál tengd heilbrigðisvísindum í Frakklandi og fyrri bólusetningarher-



Rúmur þriðjungur Frakka segist ætla að afþakka bólusetningu gegn COVID-19. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» **74 prósent karla segjast örugglega eða líklega ætla að láta bólusetja sig en 67 prósent kvenna.**

ferðir, svo sem gegn svínaflensunni, hafa ekki gengið snurðulaust fyrir sig. Samfélagsmiðlar og hröð útbreiðsla samsæriskenninga og falsfrétta hefur ekki hjálpað til. Í tilfelli COVID-19 eru margir sem

vantreysta bóluefnum í ljósi þess hversu stuttan tíma tók að búa þau til.

Stjórnmálaskoðanir tengjast vilja fólks til þess að láta bólusetja sig og birtist vantraustið einkum hjá flokkum yst á hægri vængnum og popúlistum. Þessir flokkar, til dæmis Þjóðfylkingin í Frakklandi, hafa einmitt barist hvað harðast gegn bólusetningarskyldu og ýmsum höftum á þá sem afþakka bólusetningu.

Þessir flokkar hafa einna helst

höfðað til karlmanna í eldri aldursþópum, en til að gera málið flóknara er það einmitt hópurinn sem líklegastur er til þess að láta bólusetja sig. Yngra fólk og konur eru almennt séð líklegri til að afþakka bólusetningu og það kemur einmitt fram í könnun Kanter. Þó nokkuð mikill kynjamunur birtist í öllum sjö löndunum. Að meðaltali sögðust 74 prósent karla örugglega eða líklega ætla að fá bólusetningu en 67 prósent kvenna.

kristinnhaukur@frettabladid.is



# Neyðarkall neyðarkall -til þín!



Taktu vel á móti sjálfboðaliðum okkar næstu daga og stuðlaðu þannig að eigin öryggi og annarra.



SÍLSAVARNAFÉLAGIÐ  
LANDSBJÖRG



# Kaflaskil



Hörður Áegisson  
hordur@frettabladid.is

Víð síðustu aldamót voru flest stærstu sjávarútvegsfyrirtæki landsins skráð í Kauphöllina. Tveimur áratugum síðar er staðan gjörbreytt og aðeins eitt félag, Brim, er á markaði. Aðkoma almennings, með beinni hlutafjäreign eða í gegnum eignarhald lífeyrissjóða, að fyrirtækjum í einni mikilvægustu atvinnugrein þjóðarinnar er því hvað þetta varðar nánast engin. Sú staðreynd hefur vafalaust átt sinn þátt í því hversu lítið hefur áunnist í að skapa einhvers konar sátt um fiskveiðistjórnunarkerfið, sem óumdeilanlega hefur stuðlað að mikilli verðmætasköpun í sjávarútvegi sem öll þjóðin nýtur ávinnings af, á meðal almennings.

Það sætir því tíðindum þegar Sildarvinnslan, eitt af stærri sjávarútvegsfyrirtækjum landsins, hefur ákveðið að setja stefnuna á Kauphöllina síðar á árinu. Með skráningu Sildarvinnslunnar, sem var með 50 milljarða í eigið fé í árslok 2019, er ljóst að félagið mun verða á meðal þeirra verðmætustu á markaði. Ekki er ljóst á þessari stundu hversu stóran hlut stendur til að selja í félaginu, sem er að tæplega helmingshluta í eigu Samherja, við skráningu á markað – hann þarf að lágmarki að nema 25 prósentum samkvæmt reglum Kauphallarinnar – en í yfirlýsingum stjórnenda Sildarvinnslunnar hefur komið fram að tilgangurinn sé að breikka fjárfestahópinn og efla félagið til framtíðar. Vonandi ganga þau áform eftir og eins að fleiri útgerðarfyrirtæki fylgi í kjölfar Sildarvinnslunnar.

Það virðast vera að eiga sér stað kaflaskil. Þótt endurreisn hlutabréfamarkaðarins á sínum tíma hafi sumpart heppnast ágætlega, þar sem aðkoma lífeyrissjóða skipti sköpum, hefur það óneitanlega valdið vonbrigðum að meira en áratug síðar hafi ekki fleiri öflug félög séð ástæðu til að fara á markað. Bein hlutafjäreign almennings í skráðum félögum hefur á sama tíma verið mun minni – aðeins um 4 til 5 prósent af heildarmarkaðsvirði fyrirtækja í Kauphöllinni – en þekktist í okkar helstu nágrannaríkjum. Á þessu er nú að verða hröð breyting. Vel heppnað hlutafjárútbod Ícelandair síðastliðið haust, sem fjölgaði hluthöfum félagsins úr fjögur þúsund í um þrettán þúsund, hefur hleypt nýju lífi í hlutabréfamarkaðinn með aukinni þátttöku almennings og mun meiri viðskiptum í Kauphöllinni. Allt bendir til að sú að þróun sé rétt að hefjast.

Boðaðar skráningar tveggja stórra fyrirtækja – Íslandsbanka og Sildarvinnslunnar – munu reynast hvalreki fyrir markaðinn. Ástæða er til að ætla að vel takist þar til enda aðstæður sjaldan verði eins ákjósanlegar. Lágt vaxtastig, ásamt aðgerðum stjórnvalda til að útvíkka frítekjumark vaxtatekna til söluhagnaðar og arðgreiðslna skráðra félaga, ætti að ýta enn undir áhuga einstaklinga á að beina fjármagni sínu í áhættusamari fjárfestingar. Öflugur og skilvirkur hlutabréfamarkaður, sem hefur á að skipa fyrirtækjum úr helstu greinum atvinnulífsins í dreifðri eigu innlendra og erlendra fjárfesta, gegnir mikilvægu hlutverki fyrir fyrirtæki til að sækja sér fjármögnun og að sama skapi sparifjäreigendur til að ávaxta fé sitt – einkum nú á tímum lágvaxtaumhverfis. Tímabær endurkoma almennings í Kauphöllina, sem gerir hann að beinum þátttakanda í atvinnulífinu, ætti um leið að styrkja og bæta traustið í garð atvinnulífsins. Þar veitir ekki af.



Boðaðar skráningar tveggja stórra fyrirtækja – Íslandsbanka og Sildarvinnslunnar – eiga eftir að reynast hvalreki fyrir markaðinn.

## ÞJÓÐIN ER AÐ HORFA Á HRINGBRAUT!

**33%**  
30 ára og eldri horfa vikulega á Hringbraut\*



**49%**  
50 ára og eldri horfa vikulega á Hringbraut\*



\*Áhorfskönnun MMR – 26. nóv. – 4. des. 2020

h

## Halldór



## Frá degi til dags

**Opna Hannesar Morgunblaðið birti í gær ritdóm um Málsvörn Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og var ekkert til sparað þótt ritstjóri blaðsins geti jafnvel talist aðalskúrkurinn í verki Einars Kárasonar og höfuðandstæðingur aðalpersónunnar sem þar birtist eins og hvítskúraður ófullur engill hjá skakka turninum í Hádegismóum. Sjálfur Hannes Hólmsteinn Gissurarson ritar dóminn sem þekur heila opnu og telur um 4.413 orð eða 27.964 slög með bilum og millifyrirsögnum. Dýr yrði Jón Ásgeir allur í dálksentimetrum og Hannes sjálfur hefði líklega þurft ein þrjú bindi, Jón, Ásgeir og Jóhannesson til þess að segja söguna alla.**

**Galdrakindin Davíð** Hannes Hólmsteinn birtir ritdóminn langa á Facebook með fyrirvara um að hann reyni að vera sanngjarn við þá Jón Ásgeir og Einar og hann finni málsvörnin hliðstæðu í íslenskum bókmenntum í Þíslarsögu séra Jóns Magnússonar. Hann tengir síðan þíslarsögu tveggja tíma saman í Mogganum þar sem „galdrakindurnar“ eru nú ekki Jón Jónsson og börn hans, eins og í dæmi Jóns þumlungs, heldur Davíð Oddsson. Þá bætir Hannes við að „Davíð er eins og dýrið í söngleiknum franska. Það er ægilega grimmt: það ver sig, ef á það er ráðist.“.

toti@frettabladid.is

## Dýr eru dýrmæt í borgarsamfélaginu



Dóra Björk Guðjónsdóttir oddviti Pírata í Reykjavík

Víð í Reykjavíkurborg höfum ákveðið að sameina alla þjónustu við dýr í Dýraþjónustu Reykjavíkur sem staðsett verður í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum. Með þessu erum við að bæta, einfalda og auka skilvirkni þjónustu við dýr og dýraeigendur. Þetta var ein af kosningaáherslum okkar Pírata sem rataði í meirihlutasáttmálann og verður nú að veruleika.

Samhliða verður hundahald loksins formlega leyft í Reykjavík en hingað til hefur það verið bannað með undanþágum. Hundagjöld verða lækkuð verulega, um allt að helming, og verða nú þau lægstu á höfuðborgarsvæðinu. Ef skráningum fjölga að einhverju marki er stefnt að enn frekari lækkingu gjalda. Unnið verður að betra aðgengi að skráningum með því að gera þjónustuferilinn rafrænan. Með aukinni skráningu er hægt að þjónusta hundaeigendur markvissara eftir svæðum með meðal annars úrbótum á hundagerðum og fjölgun þeirra, sem jafnframt er verið að auka fjárfestingu í. Sveitarfélög hafa nefnilega ekki aðgang að þeim upplýsingum sem eru til staðar úr örmerkningu í eigu einka aðila. Auk þess er hluti hundagjaldsins skyldutrygging sem er ódýrari í krafti fjöldans með þessu móti fyrir hvern og einn.

Málefni katta verða um leið flutt frá Meindýraeftirlitinu enda ekki talið viðeigandi að mjúkar og góðar kislurúr flokkist sem meindýr í stjórnslu borgarinnar. Hundaeftirlitið verður lagt niður. Sveitarfélög bera lagaskyldur gagnvart dýrum og svona nýttast innviðir og þekking á dýrum enn betur, auk þess sem vilji er til þess að efla samstarf við dýravelferðarfélag.

Talið er að um 40 prósent borgarbúa í Reykjavík eigi gæludýr og þeim hefur fjölgað eftir að COVID-faraldurinn skall á. Dýr eru dýrmætur hluti af borgarsamfélaginu og gæludýr geta haft margvísleg jákvæð áhrif. Það er hreinlega höllt að eiga gæludýr, bæði líkamlega og andlega. Nán samskipti við dýr geta stutt við félagslegan þroska barna, minnkað streitu og bætt heilsufar bæði líkamlegt og andlegt. Við viljum leggja okkar af mörkum til að gera fleirum kleift að njóta þess að eiga gæludýr í sátt við sitt samfélag.



Hundagjöld verða lækkuð verulega, um allt að helming, og verða nú þau lægstu á höfuðborgarsvæðinu.



# Kapítalíski matarklúbburinn

## Í DAG



Þórlundur  
Kjartansson

Það vakti athygli um daginn þegar íslenskur athafnamaður sagðist ætla að borga til Íslands skatta vegna sölu á fyrir-tæki sínu í Bandaríkjunum. Haraldur Þorleifsson sagðist á Twitter vilja láta samfélagið njóta góðs af sinni velgengni, og minnst á að hann hefði notið góðs af því að alast upp í umhverfi þar sem hann fékk stuðning og tækifæri til jafns við aðra þótt hann kæmi ekki frá efnamikilli fjölskyldu. Hann byrjaði með tvær hendur tómar og byggði hugvitsdrifið fyrirtæki á örfáum árum og efnaðist. Og nú er það hann sem styður okkur.

### Ósanngjarna samskotið

Til er fræg dæmisaga sem gjarnan er notuð í kapitalískri innrætingu um réttlæti í skattheimtu. Hún fjallar um tíu vini sem fara saman út að borða á hverjum degi. Reikningurinn fyrir hópinn allan er 100 dollarar en í sögunni skiptist kostnaðurinn í hlutfalli við það hversu háan tekjuskatt hver tíund samfélagsins greiðir. Viðast er það svo að þó nokkur hluti almennings greiðir engan tekjuskatt, í dæmisögunni ganga þeir tekjulægstu út af veitingastaðnum, saddir og sælir án þess að borga krónu eða sent. Þeir sem eru í efsta tekjuhópnum greiða viðast hvar drjúgan hluta af öllum skatti, þannig að reikningurinn fyrir þann ríkasta í hópnum geti verið allt að helmingur heildarupphæðarinnar. Sá náungi fær ekkert meira að borða heldur en hinir, en þarf að borga fyrir sig og nokkra aðra líka.

Mismunandi útgáfur sögunnar fjalla svo um það hvernig skattalækkunar geta ýmist aukið eða dregið úr því ranglæti að sumir þurfi að borga meira en aðrir; en

allar útfærslur sögunnar enda þó á því að þegar sá ríkasti í hópnum hættir að láta bjóða sér ofríki hinna tekjulágu, þá gengur hann burt frá borðum, og hinir sitja eftir með reikning sem enginn hefur efni á að borga.

### Manngildið í auði

Það er merkileg málhefð í Bandaríkjunum þegar rætt er um vel stæða og ríka einstaklinga að segja þá „svona eða hinsegin mikils virði“. Maður getur gúgglað „How much is Michael Jordan worth?“ og fengið svarið: „Jordan is worth \$2.1 billion“—en ef maður spyr að því sama um liðsfélaga hans Scottie greyð Pippen þá kemur í ljós að hann er bara 20 milljóna dollara virði. Það er sextiufaldur munur á þeim, og þó er líklegt að Pippen þyrfti samt að borga fyrir matinn ef þeir færu út að borða, þar sem Jordan myndi áreiðanlega vinna eitthvert veðmál til að skorast undan greiðslu. Það er önnur saga.

Orðalagið um að einstaklingar séu ákveðið „mikils virði“ eftir því hversu auðugir þeir eru, hefur án vafa einhver áhrif á þanka-gang, sjálfsmýnd og gildismat hjá þeim sem temja sér slíkt tungu-tak. Breski kapteinninn Thomas Moore lést í byrjun vikunnar eftir að hafa hlotið síðbúna frægð fyrir að safna á fjórða tug milljóna punda fyrir breska heilbrigðis-kerfið. Hann var líklega nánast einskis virði ef maður gúggla „how much was Captain Tom worth?“. Eigna-virði annars frægs fólks á borð við Gandhi var jafnvel enn minna—samkvæmt netinu átti hann kannski skitna þúsund dollara þegar hann skildi við—einn tuttugu þúsundasta af eignum Scottie Pippen. Í kapitalísku dæmisögunni hefði hann því líklega aldrei þurft að borga fyrir matinn, þar var auðvitað bara sanngjarnt þar sem hann var einkar matgrannur.

### Allir hafa sitt hlutverk

Í kapitalísku dæmisögunni endar þetta sem sagt alltaf með því að sá ríkasti hættir að láta bjóða sér óréttlætið og hættir að mæta. Maður getur imyndað sér að í



**Einhver er ríkastur, annar er greindastur, þriðji veit allt um nútímalist, sá fjórði man allt og sá fimmti gleymir öllu. Og í góðu og opnu samfélagi geta hlutverkin breyst.**

staðinn fyrir að fara á hverjum degi í hádegismat með tíu vinum þá fari hann bara einn á miklu betri veitingastað og þar sem hann getur leyft sér að panta miklu dýrari og flottari mat, jafnvel drukkið soldið vín, og haft það notalegt án þess að hafa alla þessa þurfalíngi í kringum sig. Hinir níu geta þá bara hist og skipt með sér lægri reikningi, borðað verri mat og sá næstrikasti borgar mest þangað til hann fær líka nóg, yfirgefur klúbbinn og fer að borða einhvers staðar einn á aðeins minna finum veitingastað en þessi ríkasti. Á endanum verða engir eftir nema þeir sem ekkert geta borgað og þeir

væntanlega éta þá bara það sem úti frýs.

Það þarf svo sem ekki að tyggja ofan í lesendur að þetta er afskræming á dæmisögunni; rétt eins og dæmisagan sjálf er afskræming á raunveruleikanum. Í tíu manna hópi þar sem menn eru misríkir hafa flestir eitthvað til síns ágætis, og margt af því skiptir ekki minna máli fyrir hópinn heldur en peningarnir.

Kannski er einn úr hópnum langskemmtilegastur—segir óborganlegar sögur og fær alla hina til að hlæja. Það er býsna ólíklegt að hann fari einn daginn að velta sér upp úr því að hann segi 50% af öllum bröndurum og meldi sig með fússi út úr matarklúbbnum vegna óréttlætisins og fari bara að eitthvað annað að segja brandarana sína, eða finni hóp þar sem allir segja jafnmarga brandara, líka þeir sem eru hüm-orlausir.

Hugsanlega er einn vinurinn sér-lega ráðhollur og þægilegur þegar eitthvað bjátar á, hlýr í viðmóti og skilningsríkur á þarfir allra hinna. Það væri fjarstæðukennt ef hann tæki allt í einu upp á því að heimta að aðrir í hópnum tækju að sér að

hlusta meira á vandamál hinna, annars hætti hann bara að mæta og færi bara út í horn að hlusta á sín eigin vandamál.

### Skipt um sæti við borðið

Í tíu manna matarklúbbum þarf alls konar týpur. Einhver er ríkastur, annar er greindastur, þriðji veit allt um nútímalist, sá fjórði man allt og sá fimmti gleymir öllu. Og í góðu og opnu samfélagi geta hlutverkin breyst. Lífið getur tekið á sig vendingar þar sem þeir sem áður studdu aðra þurfa stuðning hinna; og hinir sem áður treystu á aðra geta síðar orðið þeir sem allir stóla á.

Tvennt þarf að koma til í samfélaginu svo réttlæti sé í því hverjir fá að verða ríkir. Annars vegar þurfa þeir sem njóta velgengni að vera tilbúnir til þess að „pikka upp“ stóran hluta af reikningnum; og hins vegar þarf markaðurinn að vera nægilega frjáls og opin til þess að þeir sem hafa til að bera dugnað, hæfileika og heppni geti orðið ríkir og byrjað að borga stærra hlut af sameiginlega reikningnum. Stundum þarf maður að treysta á að aðrir borgi, og stundum er það skylda manns að borga meira.

## Spöngin 12 mínútum nær



Pawel  
Bartoszek  
borgarfulltrúi  
Viðreisnar

Klukkan er 8.00. Lárus leggur af stað frá heimili sínu við Langaríma. Hann keyrir út á Borgarveg, svo Víkurveg út á Vesturlandsveginn, niður Ártúnsbrekkuna. Hann beygir til hægri inn á Sæbraut, keyrir hana í sæmlega þéttri morgunumferð. Hann er mættur niður í bilakjallara Höfðatorgs þar sem hann finnur stæði og röltir svo í nálæga skrifstofu í Borgartúni. Lárus er sestur við skrifborðið klukkan 8.35.

Klukkan 8.00 gengur Laufey af stað frá heimili sínu við Langaríma. Hún nær Borgarlínunni og keyrir í átt að Ártúnshöfða, frá Ártúnshöfðanum niður í Vogabyggð og síðan eftir Sudurlandsbraut. Hún keyrir á 40 km hraða eftir sérakreinum. Hún skoðar fréttirnar í símanum, lækar nokkra statusa og svarar skilaboðum. Hún er mætt á Hlemmi á innan við hálf tíma frá því hún lagði af stað. Hún gengur í nálæga skrifstofu í Borgartúni. Laufey er sestur við skrifborðið klukkan 8.35.



**Hún snýst ekki um þvingun. Hún snýst um að gefa fólki raunverulegt val.**

Með Borgarlínunni mun ferðalag frá Spönginni niður á Hlemm stytta úr 33 mínútum niður í 21 mínútu. Það gerist strax með fyrsta áfanga Borgarlínu. Styttingin verður enn meiri þegar þriðji áfangi, Krossmýri-Spöng, klárast. Svipaðar styttingar verða víðar. Strætóferð frá Hamraborg í HR styttist um 11 mínútur. Ferðin frá Seltjarnarnesi upp í Kringlu helmingast og fer úr 23 mínútum niður í 12.

Borgarlínan mun breyta borginni. Frá Ártúnshöfða niður á Hlemm mun hún öll liggja í sérrými auk þess sem hjólandi og gangandi fá meira pláss. Með sérrýmum verður Borgarlínan samkeppnishæf við einkabilinn á stórum hluta höfuðborgarsvæðisins. Þeir sem munu vilja ferðast ódyrt og umhverfisvænt munu ekki þurfa að gjalda fyrir það með lengri ferðatíma. Um þetta snýst Borgarlínan. Hún snýst ekki um þvingun. Hún snýst um að gefa fólki raunverulegt val.

# VELDU GÆÐI!

## Taktu forskot á Bolludaginn.

Þú færð gómsætar bollur hjá okkur alla helgina 5. til 7. febrúar.



www.bjornsbakari.is

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35



# Þurfum að vera tilbúin



Sveinbjörn Indriðason  
forstjóri Isavia

Auðvitað biðum við öll eftir því sama: að faraldurinn sem geislað hefur í heiminum láti undan og við getum aftur átt eðlileg samskipti – ferðast á ný. Við hjá Isavia töldum síðastliðið haust að með hóflegri bjartsýni mætti vonast eftir að byrjað yrði að aflétta ferðatakmarkunum á Íslandi og á helstu áfangastöðum okkar við Norður-Atlantshaf í byrjun aprilmánaðar, eða eftir tvo mánuði eða svo.

Nú eru litlar líkur á að það rætist. Óvissan ríkir áfram þó að árangur okkar hér heima glæði vonir um að lífið sé smám saman að færast í eðlilegra horf. Starfsfólk Isavia stjórnar því auðvitað ekki hvenær sigrast verður á heimsfaraldurinum og ferðatakmarkunum létt af. Hins vegar getum við búið í haginn, tryggt að við verðum reidubúin þegar flugfélög heimsins fara á loft á ný af alvöru. Það er engin

spurning hvort ferðalög hefjist að nýju heldur einungis hvenær það gerist. Þá verður samkeppnin hörð um viðskiptavinina, bæði milli einstakra flugvalla og auðvitað meðal flugfélaga heimsins.

## Getum brugðist hratt við aukinni eftirspurn

Isavia þurfti eins og mörg önnur fyrirtæki að grípa til sársaukafullra aðgerða þegar heimsfaraldurinn lamaði ferðabjónustuna. En timann sem liðið hefur höfum við nýtt vel til að búa okkur undir að hjólin fari að snúast aftur. Ábyrgð okkar sem trúað er fyrir því að starfrækja Keflavíkurflugvöll er mikil. Flugvöllurinn er meðal mikilvægustu innviða landsins og hann veitir fjölda manns atvinnu. Til dæmis voru yfir 50 fyrirtæki af ýmsum stærðum og gerðum með leigusamning við Keflavíkurflugvöll fyrir heimsfaraldurinn.

Greining okkar frá árinu 2016 sýnir að þá störfuðu einungis 12 prósent starfsmanna þar á vegum Isavia. En Isavia starfrækir flugvöllinn og við blasir að sterk staða fyrirtækisins skilar sér beint til fjölda annarra fyrirtækja á flugvöllinum og í nærsamfélagi hans. Og tengsl farþega fjölda sem fer um Keflavíkurflugvöll og atvinnuástands á Suðurnesjum eru alveg

skýr, fylgnin er verulega mikil.

Farþega fjölgun leiðir beint til þess að fleiri störf verða til – ekki síst á Suðurnesjum þar sem atvinnuástandið er verst á landinu. Samtök evrópskra flugvalla (ACI Europe) áætla að fyrir hverja 1.000 farþega verði til 0,95 bein störf á flugvelli. Því eru það hagsmunir okkar allra að fjölgun farþega verði hröð og ekki síður viðvarandi, þegar þar að kemur. Til að svo megi verða þurfum við að ljúka heimavinnunni og styrkja innviði flugvallarins.

## Mikil tækifæri eru fram undan

Eins og ég komi inn á hér að fram- an þá er það auðvitað annarra en okkar hjá Isavia að ákveða hvenær ferðatakmarkunum verður aflétt. En við höfum ekki setið auðum höndum á þessum erfiðu óvissutímum. Eitt af okkar verkefnum hefur verið að liðsinna yfirvöldum við krefjandi aðstæður – og sjá til þess að allt sé til reiðu þegar líf færast á ný í alþjóðaflugið. Við sjálf getum nefnilega haft mikil áhrif á það hvernig okkur reiðir af á næstu árum. Hagsmunir Keflavíkurflugvallar, íslenska hagkerfisins, og ekki síst samfélaganna á Suðurnesjum, fara þarna saman. Með það í huga var hlutafé í Isavia aukið nýverið um 15 milljarða króna. Þar



Óvissan ríkir áfram þó að árangur okkar hér heima glæði vonir um að lífið sé smám saman að færast í eðlilegra horf.

með er bætt það tjón sem heimsfaraldurinn hefur valdið og tækifæri sköpuð á ný til að styrkja innviði Keflavíkurflugvallar – búið í hagin fyrir framtíðina.

Ákvörðun um hlutafjáraukningu í Isavia gerir félaginu kleift að hefja mikilvæga uppbyggingaráttun að nýju. Þegar á þessu ári verður ráðist í miklar framkvæmdir á Keflavíkurflugvelli og til viðbótar sinnt ýmsum viðhaldsverkefnum, sem skapa mikil umsvif og atvinnutækifæri.

## 300 til 700 störf á framkvæmdatíma

Bodin verða út á þessu ári sex verkefni þar sem áætlaður framkvæmdakostnaður er um 12 millj-

arðar króna. Þessar fyrirhuguðu framkvæmdir leiða til þess að 300 til 700 störf verða til strax á þessu ári og á meðan á þeim stendur, flest yfir sumarmánuðina. Ótalin eru óbein störf í nærsamfélögum og annars staðar. Við gerum ráð fyrir svipaðri mannafláþörf á árunum 2022 og 2023. Verkefni sem hér um ræðir eru hluti þróunar- og uppbyggingaráttunar Keflavíkurflugvallar. Á þessu ári hefjast framkvæmdir við verkefni sem snúa að tveimur viðbyggingum við Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Annars vegar verður meðal annars komusvæði í norðurbyggingu stækkað og nýtt farangursflokunarkerfi sett þar upp.

Hins vegar er um að ræða stækkun suðurbyggingar, þar sem aðstaða farþega við hluta brottfararhlíða verður bætt. Þá verður ráðist í nýframkvæmdir og meiriháttar viðhald á akbrautum fyrir flugvélar og nýir vegir lagðir á flugvallarsvæðinu: Þjónustuvegur fyrir flutninga inn á svæðið og ný hringtenging frá flugstöð að Reykjanesbraut, sem greiða á fyrir umferð og auka öryggi. Markmiðin með þessum fyrirhuguðu framkvæmdum eru ljós: Að auka skilvirkni og bæta samkeppnishæfni Keflavíkurflugvallar til framtíðar. Það er mikið í húfi fyrir okkur öll.

## „Hér eru aðeins þrjár rangfærslur leiðréttar af mörgum...“



Ágúst Bjarni Garðarsson  
bæjarfulltrúi og formaður bæjarráðs Hafnafjarðar

Ragnhildur Sverrisdóttir, upplýsingafulltrúi Landsvirkjunar, skrifaði mér svargrein undir heitinu „Staðreyndir um stærstu samningana“ í Fréttablaðið þann 26. janúar síðastliðinn. Líkt og ég hef áður sagt var skýrsla Fraunhofer um margt ágæt, en grein upplýsingafulltrúans var um margt áhugaverð. Þá sér í lagi vegna þess að meginmarkmið og tilgangur greinarinnar virðist hafa verið að hrekja þær upplýsingar, eða að minnsta kosti hluta þeirra, sem fram komu í grein minni. Förum yfir nokkur atriði.

**Verð til ISAL er umtalsvert hærra** Ragnhildur bendir réttilega á að Fraunhoferskýrslan segi okkur að meðalverð sem álverin á Íslandi greiddu árið 2019 hafi verið samkeppnishæft sé horft til þeirra sam- anburðarlanda sem um er fjallað í skýrslunni; Noregs, Kanada og

Þýskalands. Slik verð virðast ekki vera lengur í boði hér á landi líkt og ég rakti nokkuð ítarlega í fyrri grein minni. Ég bendi hins vegar á að verð til ISAL sé mun hærra og munar miklu á því verði og þeim meðalverðum sem tiltekin eru í skýrslunni.

Þá segir hún mjög algengt að raforkuverð í orkusölusamningum sé tengt við neysliverðsvísitölu í Bandaríkjunum og vitnar í gagnaveitu sem er ekki opinber. Staðreyndin er hins vegar sú að í þeim sömu samanburðarlöndum og nefnd eru hér að ofan, er ekki notast við tengingar við neysliverðsvísitölu.

**Gríðarlegt magn orku óbeislað** Í grein minni nefndi ég einnig að samkvæmt viðtali í Fréttablaðinu við Bjarna Bjarnason, forstjóra Orkuveitu Reykjavíkur, eru 7,5 prósent orkunnar laus og óseld og að sú orka myndi duga til að knýja um 600 þúsund rafbíla. Ragnhildur er greinilega ósammála Bjarna þar sem hann telur með samningsbundna en óselda orku; meðal annars vegna skerðinga ISAL. Ég er ekki í stöðu til að meta hvor hefur rétt fyrir sér, en ljóst er að það er mikið áhyggjuefni ef slíkt gríðarlegt magn af orku rennur óbeislað til sjávar á meðan atvinnuleysi



Ég vona og trú á að aðilar séu með augun á boltanum og finni farsæla lausn sem tryggi starfsemi og starfsumhverfi álversins í Straumsvík.

er hátt og staða þjódarbúsins fer versnandi.

Hefur Ísland efni á því að tapa yfir 60 milljörðum í gjaldeyriskostum?

Ragnhildur segir jafnframt eftirfarandi í grein sinni: „Í greininni sjálfri var því ýmist haldið fram að 60 milljarðarnir væru árlegar gjaldeyriskostur eins álvers eða fyrirsjáanlegt gjaldeyriskost þjódarbúsins, en það tvennt verður seint lagt að jöfnu.“ Samkvæmt samantekt Samáls fara yfir 40 prósent af tekjum álvera í kostnað innanlands, til dæmis laun og innlenda birgja. Þannig má áætla að beinn nettó ávinningur fyrir þjódarbúið af rekstri ISAL sé um 25 milljarðar króna á ári. Til að fá

svar við spurningu minni þá spyr ég aftur: Hefur Ísland efni á því að tapa yfir 60 milljörðum í gjaldeyriskostum, sem leiða til um það bil 25 milljarða nettó beins ávinnings fyrir þjódarbúið?

## Förum rétt með staðreyndir

Ragnhildur segir mig fara rangt með en leiðréttir þó fátt efitthvað. Allar þær upplýsingar sem fram komu í fyrri grein minni eru opinberar og öllum aðgengilegar. Því er rétt að spyrja, þar sem því er haldið fram að ég fari ítrekað rangt með, hvort þær staðreyndir sem eru hér fyrir neðan séu ekki bæði réttar og almennar.

- a) Verksmiðjur United Silicon og PCC á Bakka eru ekki að framleiða í dag?
- b) Fjárhagstjón íslenskra lífeyrissjóða og banka er umtalsvert vegna ksililveranna?
- c) Ofangreindar ksilverksmiðjur voru með raforkusamninga við Landsvirkjun?
- d) Samningur Elkem hafi endað fyrir gerðardómi?
- e) Elkem hafi síðan þá verið á skertum afköstum og fækkað starfsfólki?
- f) Gagnaver hafa dregið verulega úr viðskiptum?
- g) Landsvirkjun hefur ekki gert langtímasamning við álver síðan

2010?

h) Fjárfesting álvera í eigin rekstri fer minnkandi?

i) Annar og þriðji stærstu viðskiptavinir Landsvirkjunar hafa kært meinta markaðsmisnotkun fyrirtækisins til Samkeppnis- eftirlitsins?

j) Fjöldi starfsmanna hjá Landsvirkjun og Landsneti hefur aukist um 37 prósent á milli árunum 2009-2019?

Það sem verið var að benda á í fyrri grein minni, var að ávöxtun af fjárfestingu Landsvirkjunar í Þeistareykjum væri líklega neikvæð. Má áætla að sú kenning sé rétt þar sem henni var ekki svarað?

Við erum sammála um mikilvægi þess að það sem sagt er sé bæði rétt og sanngjarnt. Nákvæmlega ekkert í grein Ragnhildar bendir til þess að ég hafi farið með rangt mál enda skautar hún fram hjá augljósum opinberum staðreyndum án nokkurs rökstuðnings.

Ég vona og trú á að aðilar séu með augun á boltanum og finni farsæla lausn sem tryggi starfsemi og starfsumhverfi álversins í Straumsvík. Staðreyndin er sú að mér er það mikið hjartans mál að vernda innviði, störf og framfærslu Hafnirðinga – samfélaginu hér og landinu öllu til heilla.



## STYRKIR ÚR HÚSVERNDARSJÓÐI REYKJAVÍKURBORGAR 2021

Húsvendarsjóður Reykjavíkur auglýsir eftir umsóknum um styrki til viðgerðar og endurgerðar á byggingum í Reykjavík sem hafa sérstakt varðveislugildi af listrænum eða menningarsögulegum ástæðum.

### Eftirtaldir upplýsingar skulu koma fram í umsókn:

1. Lýsing á fyrirhuguðum framkvæmdum.
2. Tímaáætlun.
3. Kostnaðaráætlun.
4. Ljósmynd af húsinu eins og það er nú og eldri ljósmynd ef hún er til.

Frekari upplýsingar eru veittar af Húsvendurstofu sem er með opinn símatíma á miðvikudögum kl. 15-17. Sími: 411 6333. Einnig má senda tölvupóst á [minjavarsla@reykjavik.is](mailto:minjavarsla@reykjavik.is).

Umsóknir eru eingöngu móttæknar á þar til gerðu eyðublaði sem er að finna á Rafrænni Reykjavík; <http://rafraen.reykjavik.is>.

Opnað verður fyrir aðgengi að umsóknum þann 8. febrúar 2021, kl. 13:00 og lokað verður þann 1. mars 2021, kl. 23:59.

Vakin er athygli á því að styrkir eru úthlutað verður 2021 og verða ekki nýttir fyrir lok árs 2022 falla niður.



URVALS POPPI BEST  
TILBUNIR I ÖRBYLGJUOPPINN FYRIR

**POP-SECRET™**  
PREMIUM MICROWAVE POPCORN

**ÚRVALS**

ÖRBYLGJUPOPP

**LEYNDARMÁLIÐ  
ER Í BRAGÐINU**



# Eldamennskan hefur aldrei verið einfaldari



**20%**  
afsláttur

Argentína-, BBQ Piri piri-,  
og Buffaló Drumsticks

**1.439** kr/kg  
Verð áður 1.799 kr/kg

BBQ, Buffalo og  
austurlenskir kjúklingavængir

Verð frá **959** kr/kg  
Verð áður frá 1.199 kr/kg



**20%**  
afsláttur

Kornfleks-, oriental- og  
piparhjúpaðar kjúklingalundir

**3.119** kr/kg  
Verð áður 3.899 kr/kg



Tostitos ídýfur og salsa

Verð frá **799** kr/pk



Tostitos snakk í úrvali

Verð frá **879** kr/pk



California style  
ferskt Guacamole

**799** kr/stk



Sour Patch Kids  
Þetta eina sanna

Verð frá **389** kr/pk



Hvort ert þú Crunchy,  
Puff eða Flamin' Hot?

Verð frá **749** kr/pk



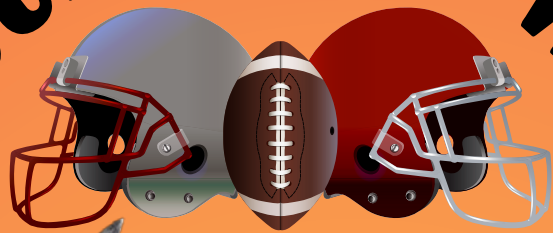
FRÁBÆRT  
VERÐ

Small Beer  
Léttbjór með stóran karakter

**149** kr/stk  
Verð áður 399 kr/stk



# SUPER BOWL



Sweet Baby Ray's

**449** kr/stk

**Babyback**  
Frystivara

**1.899** kr/kg

**Grísarif**  
Frystivara

**699** kr/kg

### Tillaga að eldun:

Byrjið á því að fjarlægja himnuna á beinhlutanum. Kryddið með salti, pipar og ykkar uppáhalds kryddi. Pakkið kjötinu inn í álpappír og bakið við 120°C í 3 - 3,5 klukkustundir. Eftir þann tíma eru rifinn fjarlægð úr álpappírnum og BBQ sósu dreift vel yfir. Á þessu stigi er bæði hægt að grilla rifin eða klára eldun í ofni með því að stilla á grillhita og elda kjötið í 10 - 15 mínútur.



**Grill hamborgarinn**  
2 x 130 g

**599** kr/pk

Verð áður 749 kr/pk



**Kjúklingabringur**

**2.079** kr/kg

Verð áður 2.599 kr/kg



**Ferskar pizzur tilbúnar beint í ofninn í 8 mínútur á 220°C**

verð frá **1.439** kr/stk

Verð áður frá 1.799 kr/stk

# HAGKAUP





Óvíst er hvar Liverpool fær að mæta RB Leipzig í Meistaradeildinni.

## Liverpool fær ekki að fara til Þýskalands

**FÓTBOLTI** Þegar rúmir tíu dagar eru í fyrri leik Leipzig og Liverpool sem átti að fara fram í Þýskalandi þarf UEFA í samstarfi við félögin að finna nýjan leikstað eftir að þýsk stjórnvöld hertu reglur við landamærin. Samkvæmt nýju reglunum er engum heimilt að koma til Þýskalands frá ríki sem er að glíma við annað afbrigði af kórónaveirunni.

Samkvæmt nýjustu reglum er aðeins þýskum ríkisborgurum heimilt að koma til landsins frá löndum sem eru að berjast við annað afbrigði af kórónaveirunni. Því mætti aðeins Jürgen Klopp koma til landsins en Leipzig hefur óskað eftir undanþágu fyrir ensku meistarana.

Leipzig þarf að skila inn staðfestri leikstaðsetningu á mánudaginn en ef ekki tekst að fá undanþágu fyrir Liverpool né tekst að skipuleggja nýjan leikstað yrði þýska félaginu dæmdur 0-3 ósigur. – kpt

## Vilhjálmur nýr þjálfari Blika

**FÓTBOLTI** Breiðablik tilkynnti í gær að Vilhjálmur Kári Haraldsson myndi taka við kvennalíði félagsins eftir að Þorsteinn Halldórsson hætti á dögnum. Vilhjálmur er öllum hnutum kunnugur í Smáranum eftir að hafa unnið hjá knattspyrnu- deild Breiðabliks undanfarin ár ásamt því að stýra venslaliði Breiðabliks, Augnabliki.

Þorsteinn lét af störfum á dögnum þegar hann var ráðinn sem þjálfari íslenska kvennalandsliðsins en undir stjórn Þorsteins varð Breiðablik Íslandsmeistari tvisvar á síðustu þremur tímabilum.

Vilhjálmur, sem lék á sínum tíma 69 leiki fyrir Breiðablik, stýrir Breiðabliki því í titilvörninni en fjólmargir leikmenn úr meistaraliði síðasta árs hafa yfirgefið félagið og haldið út í atvinnumennsku. – kpt

## Fataðist flugið í seinni hálfleik

**KÖRFUBOLTI** Veik von íslenska kvennalandsliðsins í körfubolta um að komast áfram í lokakeppni EuroBasket varð að engu í gærkvöld þegar Grikkir unnu 95-58 sigur á íslenska liðinu. Leikurinn fór fram í Ljubljana en Stelpurnar okkar ljúka undankeppninni gegn heimakonum í Slóveníu á sunnudaginn.

Ísland var án sigurs í fjórum leikjum til þessa en átti enn tölfræðilegan möguleika á því að komast áfram með hagstæðum úrslitum í öllum leikjunum.

Stelpunum tókst að halda í við gríska liðið á upphafsminútum leiksins og var munurinn aðeins fimm stig eftir fyrsta leikhluta en þegar liða tók á leikinn héldu Grikkir áfram að bæta við forskotið og unnu að lokum öruggan sigur. – kpt



Haukakonurnar Alexandra og Sara Björk, hér lengst til vinstri, í leik með Íslandi en þær hafa náð vel saman á miðju íslenska liðsins. FRÉTTABLAÐID/VALLI

# Viðurkenning á góðu starfi innan félagsins undanfarin ár

Haukar tilkynntu í vikunni að félagið hefði selt ungan leikmann út til akademíu Atalanta á Ítalíu. Haukar eiga því fulltrúa á Ítalíu og tvær landsliðskonur sem leika í sterkustu deildum Evrópu í Söru Björk og Alexöndru. Formaður knattspyrnudeildar telur bjartari tíma fram undan með tilkomu nýs knattþúss.

**FÓTBOLTI** „Auðvitað erum við alltaf ofboðslega stolt að sjá okkar fólk fara út í atvinnumennsku og gleðjumst yfir þeirra árangri. Á sama tíma er þetta mikil viðurkenning fyrir það góða starf sem unnið er innan barna- og unglingadeildar knattspyrnudeildar Hauka,“ segir Halldór Jón Garðarsson, formaður knattspyrnudeildar Hauka, aðspurður hvort félagið sé ekki stolt af skrefunum sem fyrrverandi iðkendur félagsins hafa tekið undanfarin ár.

Félagið seldi hinn sextán ára gamla Óliver Steinar Guðmundsson út í akademíu ítalska félagsins Atalanta sem er í sextán liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu í vikunni og eru tvær Haukakonur, Sara Björk Gunnarsdóttir og Alexandra Jóhannsdóttir, á mála hjá stórlíðum í sterkustu deildum heims. Sara leikur með Lyon, einu sterkasta félagsliði heims, en Alexandra samdi við Frankfurt á dögnum.

„Það er margt að gerast á stuttum tíma. Áður en Alexandra fer til Breiðabliks á hún að baki tvö tímabil í meistaraflokki með Haukum sem hjálpaði henni mikið og gerði hana enn tilbúnari þar sem hún spilaði mikið og var mjög ung í stóru hlutverki hjá okkur. Núna er hún komin til Þýskalands og komin í stöðu miðjumanns með íslenska landsliðinu við hlið annarrar Haukakonu í Söru Björk. Við erum auðvitað stolt af þeim eins og öllu okkar fólk.“

Það fóru ekki margir knattspyrnumenn úr Haukum út í atvinnumennsku hér á árum áður.

„Það er rétt, við höfum ekki haft marga atvinnumenn í knattspyrnu en það er að breytast. Þegar rennt er yfir valið í yngri landsliði Íslands þá við eigum yfir-



Haukakonan Sara vann Meistaradeild Evrópu í fyrra. FRÉTTABLAÐID/GETTY

leitt nokkra fulltrúa þar nú orðið.“ Karlaliði Hauka sem leikur í 2. deildinni er búið að missa þrjá af efnilegustu leikmönnum félagsins í vetur.

„Við samþykktum tilboð í Arnar Núma frá Breiðabliki og Kristófer frá Val í vetur. Auðvitað er leitt að sjá á eftir þeim og við hefðum viljað sjá þá taka næsta skref hjá okkur en á sama tíma viljum við ekki standa í vegi fyrir iðkendum okkar ef þeim býðst stærra svið en við getum boðið hverju sinni. Þarna geta þeir tekið næsta skref á sínum ferli hjá tveimur af stærstu félögum Íslands. Það er erfitt fyrir leikmenn að hafna slíku boði,“ segir Halldór og heldur áfram:

„Óliver er að fara í eina virtustu knattspyrnuakademíu á Ítalíu hjá Atalanta sem er mjög spennandi fyrir íslenskan fótbolta. Þar reyndum við að sjálfsgöðu að halda hagsmunum Ólivers á lofti. Tækifæri hjá slíkri akademíu stendur ekkert til boða á hverjum degi,“ segir Halldór og jafnframt að fyrrverandi Hauka-fólk haldi góðu sambandi við félagið.

„Allt okkar fólk er með stórt Haukahjarta. Þegar leikmenn yfirgefa félagið þá er afar mikilvægt að það sé gert á réttan og góðan hátt fyrir báða aðila, bæði leikmanninn og félagið, og að þau séu enn Haukarar í sínu hjarta og komi jafnvel síðar eða í lok ferilsins aftur til Hauka. Alexandra og Sara fóru báðar ungar í Breiðablik en eru duglegar að koma á æfingar hjá yngri iðkendum þegar færi gefst til sem er mikil hvatning fyrir yngri iðkendur okkar. Þegar leikmennirnir okkar komast í landslið og atvinnumennsku er það mikil hvatning fyrir alla í félaginu, okkar iðkendur, þjálfara, sjálfboðaliða og stuðningsfólk.“

Kaflaskil í starfi félagsins verða síðar á þessu ári þegar framkvæmdir hefjast á nýju knattþúsi á Ásvöllum. Stefnir er að því að fyrsta skóflustungan verði á 90 ára afmæli félagsins þann 12. apríl næstkomandi.

„Knattþúsið verður bylting á okkar starfi og við erum að undir-

●● Þegar leikmennirnir okkar komast í landslið og atvinnumennsku er það mikil hvatning fyrir alla í félaginu.

Halldór Jón Garðarsson, formaður knattspyrnudeildar Hauka

búa tækifærin sem gefast þegar betri aðstaða verður til staðar. Við erum með mjög háleit markmið fyrir barna- og unglingastarf félagsins þar sem skiptir miklu máli að allir fái verkefni við hæfi og að skapa næstu leikmenn félagsins þar sem við viljum geta boðið upp á tækifæri að ná langt í knattspyrnu innan félagsins.“

Halldór tekur undir að knattspyrnudeildin hafi ekki náð sama árangri og aðrar deildir félagsins en markmiðið sé að leiðrétta það.

„Það hefur vantað upp á að koma knattspyrnuliðum okkar í fremstu röð sem er auðvitað markmið félagsins. Á sama tíma erum við með skýra stefnu um að byggja á uppöldum leikmönnum og erum að reyna að bæta umgjörð þess starfs, meðal annars með nýrri námskrá um þróun og mótun leikmanna sem nær niður í áttunda flokk,“ segir Halldór og heldur áfram:

„Við erum við fjölmennasta hverfi bæjarins, Vellina, og á svæði þar sem sem Hafnarfjarðarbær mun stækka í framtíðinni. Fyrir vikið er félagið í góðri stöðu til að fá nýja iðkendur inn sem ganga þá að frá- bærri aðstöðu og þjálfun. Knattþúsið er hugsað til næstu áratuga og þeirra kynslóða.“

kristinnpall@frettabladid.is



# YR

FÖSTUDAGUR 5. FEBRÚAR 2021

Íslenskt  
láttu það ganga



Ágústa Johnson, eigandi og framkvæmdastjóri Hreyfingar, er mikill matgæðingur og elskar að borða hollan mat sem er eldaður frá grunni. Hér býður hún upp á æðislegan chiagraut. ➔4



Yr Jóhannsdóttir hennar skemmtileg og falleg peysulistaverk með húmor úr útlitsgölluðum peysum frá Rauða krossinum. Þá vill hún miðla hugsjóninni um sjálfbærni innan textíliðnaðarins enda er um að ræða næstmest mengandi iðnað í heiminum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Umhverfisvænasta flíkin er nú þegar til í fataskápnunum

Textílhönnuðurinn Yr Jóhannsdóttir hefur vakið athygli fyrir skemmtileg og litrík prjónaverk sín og endurnýttar peysur. Hún vinnur mikið með hugmyndina um sjálfbærni innan textíliðnaðarins með húmorinn að leiðarljósi. ➔2

### DV

ÞÚ FÆRÐ NÝJASTA  
DV Á HEIMKAUP.IS



Aðeins 995 kr.!\*  
\*Þetta eru engar töfraleikningar

HEIMKAUP.IS

\*Sendingarkostnaður ekki innfalin í verði



## Framhald af forsiðu →

Jóhanna María  
Einarsdóttir  
johannamaria@frettabladid.is



Yr Jónsdóttir, eða Yrúrarí lærði fyrst að þrjóna níu ára gömul. „Ég lærði á þrjónavél í textíl og fatahönnun í lýðháskóla. Eftir það tók ég diplóma í textíleild Myndlistaskólans í Reykjavík og svo kláraði ég meistaranám í textíl við Glasgow School of Art. Síðan hef ég verið starfandi textílhönnuður á Íslandi, sem er að vísu erfitt, en mjög gefandi. Nú stunda ég meistaranám í listkennslu við LHÍ.“

Yr hefur mikið skoðað fyrirbærið sjálfbærni innan tiskuiðnaðarins og snúast mörg verk hennar um það. „Ég hef rannsakað hversu stórt og hræðilegt batteri hraðtiskan er í heiminum í dag. Þegar við fjöllum um sjálfbærni, kolefnisspor og loftslagsvandamál er kjötiðnaðurinn og túrisminn oftast í sviðsljósinu. Þá þessi bardagi neytandans við að verða vegan og kolefnissporið sem fylgir ferðalögum. En staðreyndin er sú að hraðtiskuiðnaðurinn í heild sinni er næstmest mengandi iðnaðurinn í heiminum. Einhverja hluta vegna er ekki jafnmikil umræða um hann eins og margt annað.“

Aðalvandinn í þessu samhengi eru stórfyrirtækin sem láta framleiða vörurnar úti í heimi og spá ekki í lífsskilyrðin sem fólkíð sem býr til vörurnar lifir við. Neyt-



Yr er hér stödd á vinnustofu í Hönnunarsafninu í Garðabæ. Þar vinnur hún peysur og deilir út til áhugasamra.

andinn friar sig ábyrgð með því að segja að þarna sé verið að búa til störf fyrir fólk sem hefði þau annars ekki. En lífslíkur fólks í Indónesíu eru afar lágar sem stafar beint af textíliðnaðinum sem á sér þar stað. Litunarefnið sem notuð eru í framleiðsluna eru baneitruð og seytla út í árnar, en vatnið í ánum er drykkjarvatn fólksins sem býr á svæðinu. Þetta er að eiga sér stað núna á þessu augnabliki. Í stað þess að predika og vera með dómsdags-

yfirlýsingar, vil ég eiga samtál við fólk og vinna í lausnum. Það þýðir ekkert að skamma fólk fyrir að taka þátt í hraðtiskunni. Þetta er komið inn í menninguna. En ég held að ef fólk sé meðvitaðra um hvað býr að baki ódýru hraðtiskuflíkinni sem það ætla að kaupa, myndi það hugsa sig tvisvar um. Þá hægðist ósjálfrátt á þessari brjáluðu neyslu og endalaus kaupum. Ég held að margir hafi vonað að faraldurinn hægði á hraðtiskuiðnaðinum. Hann setti vissulega strik í reikninginn hjá mörgum stórum fyrirtækjum, til dæmis fór Topshop á hausinn. En svo lifa önnur fyrirtæki af. Asos var til dæmis að kaupa Topshop svo ég bind ekki miklar vonir við að margt breytist eftir að faraldurinum lýkur.“

### Ábyrgðin hjá hönnuðum

„Að mínu mati eiga hönnuðir að taka skrefið að vinna í átt að sjálfbærni. Það eru hönnuðirnir sem hafa áhrif á hvernig hlutirnir eru framleiddir og ég finn að Íslendingar eru nokkuð meðvitaðir um þessa stefnu. Hönnuðir eru hluti af vandamálinu og sjálf vinn ég með peysur sem aðrir hafa hannað og framleitt. Það er nógu til af textíl í heiminum til þess að vinna með og það þarf ekki að framleiða meira að svo stöddu.“

Sem betur fer haga mörg fyrirtæki sér betur, vinna í átt að sjálfbærni og hafa síðferðið að leiðarljósi í framleiðslunni. Til að mynda hefur Patagonia gert góða hluti. Einnig má nefna verslunina Org í Kringlunni, en þar fást flikur frá fyrirtækjum sem eru með vegan vottun eða hanna fatnað með sjálfbærni að leiðarljósi. Aftur á Laugarvegi vinnur svo með áður notaðar flikur. Þannig lengja þau líftíma textílsins í stað þess að láta rækta fyrir sig nýtt efni. Öll skref í rétta átt eru góð.“

### Peysa með öllu

Yr hlaut á dögunum viðurkenningu á Hönnunarverðlaununum 29. janúar síðastliðinn. „Tilnefningin kom mér mjög á óvart. Við vorum þrjú sem vorum tilnefnd, sem er nokkuð lítið úrtak og var þetta mjög flottur hópur fyrir mig að vera í. Það voru svo arkitektarnir á stúdíó Granda sem hlutu verðlaunin. Ég fékk viðurkenningu og er mjög sátt með hana.“

Viðurkenninguna hlaut Yr fyrir verkefni sitt „Peysa með öllu“ sem hún sýndi á HönnunarMars



Göt og blettir veita Yri spennandi innblástur til þess að gera hverja peysu að einstöku listaverki.

í maí 2020. „Verkefnið vann ég í samstarfi við Fatasöfnun Rauða krossins. Rauða krossinum berst gífurlegur fjöldi af peysum en það er mjög takmarkað magn af þeim sem hægt er að selja. Margar eru með útlitsgalla eins og göt eða bletti sem ekki er hægt að ná úr. Í stað þess að senda útlitsgallaðar peysur út í óvissuna þar sem þær eru kannski tættar niður, þá tek ég við þeim og vinn með þær. Þá sauma ég í þær, þrjóna við, laga til og breyti í listverk til þess að lengja líftíma þeirra og auka gildi þeirra.“ Peysurnar eru orðnar tíu talsins og þeim fjölgaðar stöðugt.

Yr hefur verið í samstarfi við fjölda listamanna og tónlistarfólk. „Ég hannaði peysu fyrir rapparann Tierra Whack sem kom fram í peysunni á Adult Swim tónlistarhátiðinni. Fyrir tilviljum kom til mín hin fullkomna peysa fyrir Tierra til að vinna með. Svo var hún bara komin upp á svið fyrir framan þúsundir áhorfenda. Einnig seldi ég Erykah Badu peysu sem ég hafði upphaflega gert handa mér sjálfri, gengið mikið í og lánað oft til vinkvenna. Þetta var mjög góð peysa og ég sakna hennar þínu í dag. Erykah keypti peysuna og klæddist henni á jónunum. Þá eru þrjár peysur eftir mig komnar inn á alþjóðleg söfn, ein á Textilsafninu í Hollandi og hinar tvær eru á safni í Hamborg. Mér finnst þó alltaf skemmtilegast þegar ég næ að koma peysum til fólks sem notar þær mikið.“



Yr hvetur þau sem taka peysur að mæta í þeim á Hönnunarmars í maí.



Peysurnar sem Yr breytir og bætir eru skemmtilegar og litríkar.

### Yri er það mál að miðla

Nú er Yr stödd á Hönnunarsafninu með opna vinnustofu. „Ég er á staðnum á þriðjudögum og fimmtudögum og þá getur fólk komið og tekið að sér peysu. Nú eru um 16 peysur farnar í hendur áhugasamra einstaklinga sem hafa gert við mig samning um að þeir muni gera við peysuna og nota hana. Þá getur fólk unnið í peysunum á staðnum eða tekið þær heim til sín. Ég á yfir 100 peysur og þau eru enn að safna fyrir mig í Rauða krossinum. Það er svo starfandi Facebook-hópur þar sem fólk getur deilt ferlinu og hugmyndum um hvað er hægt að gera við peysurnar. Einnig mun ég auglýsa námskeið þar sem ég kenni leiðir til þess að gera við peysurnar og búa til úr þeim listaverk.“

Vinnustofan og námskeiðið eru hluti af lokaverkefni Yrar í meistaranámi við kennsludeild í LHÍ. Yr tók stefnuna á nám í kennslu því hún sá fram á að þannig gæti hún betur breitt út boðskapinn um sjálfvirkna textíliðnað. „Þetta er hluti af minni leið til að gera eitthvað í vandamálinu sem textíliðnaðurinn stendur frammi fyrir og hugsa í lausnum. Ég sá fram á að ein gæti ég aldrei haft næg áhrif á iðnaðinn. Ég vinn hægt og næ að gera oflitið til þess að hafa raunveruleg áhrif. En með því að miðla og kenna þá hönnunarhugsun að vinna með sjálfbærni í textíl, get ég haft mun víðtækari áhrif mun hraðar.“

Það er svo mikilvægt að við séum öll ábyrgir neytendur og að við látum hendur standa fram úr ermum. Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því það er engin lausn falin í því að taka til í fataskápnnum þegar hann er orðinn troðfullur og gefa í Rauða krossinn til að búa til pláss fyrir nýjar flikur. Það þarf líka að versla við Rauða krossinn til þess að hringrásin gangi upp. Í leiðinni styrkir maður líka Rauða krossinn og allt það góða starf sem þar er unnið. Mig langar til að fá fólk, og líka einstaklinga sem eru ekki endilega að vinna í textíl, til þess að verða meðvitaðri um vandann og að viðhalda þeim flíkum sem fólk á nú þegar. Því umhverfissvænasta flíkin er sú sem er nú þegar til í fataskápnnum hjá þér.“

**FJÖLSKYLDUTILBOÐ**  
FULLORÐINN, BARN OG MYND

**AÐEINS 5.000 KR**

**FlyOver ICELAND**

**Náttúruleg & öflug blanda frá ICEHERBS**

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS

**magnesíum**

Magnesium með fjallgrös 500 mg

Hamingjusöm & heilbrigð melting

Vöðvaslákandi & gott fyrir liði og bein

**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **Ábyrgðarmaður:** Björn Viglundsson

Sölumenn: **Arnar Magnússon**, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann**, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson**, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Umsjónarmenn efnis: **Elin Albertsdóttir**, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir**, hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson**, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir**, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir**, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768



Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands kynnr:



Landskeppni  
í hreyfingu

# Lífshlaupið

3. - 23. FEBRÚAR



## VERTU MEÐ!

SKRÁÐU ÞIG Á  
[WWW.LIFSHLAUPID.IS](http://WWW.LIFSHLAUPID.IS)



EINSTAKLINGS-  
KEPPNI



VINNUSTAÐA-  
KEPPNI



GRUNNSKÓLA-  
KEPPNI



FRAMHALDSSKÓLA-  
KEPPNI

**Lífshlaupið**  
*þín heilsa – þín skemmtun*

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



SAMSTARFSADILAR



Stjórnarráð Íslands  
Mennta- og  
menningarmálaráðuneytið



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health





# Súkkulaði chiagrautur Ágústu

Ágústa Johnson, eigandi og framkvæmdastjóri Hreyfingar, er mikill matgæðingur og elskar að borða hollan mat sem er eldaður frá grunni. Hér býður hún æðislegan chiagraut.

## Matarást Sjafnar

Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn@torg.is



Víð fengum Ágústu til að segja okkur hvernig hefðbundinn dagur er hjá henni þegar kemur að því að fá sér að borða og deila sinni uppáhalds uppskrift að fyrstu máltíð dagsins. „Eldamennska og matur eru eitt af mínum helstu áhugamálum. Því glugga ég nánast daglega í nýjar

uppskriftir og matarhugmyndir og er dugleg að prófa nýja rétti. Hráefnið vil ég hafa hreint, hollt og óunnit og leitast við að elda nánast allt frá grunni og finnst mikilvægt að maturinn hafi góða næringarþéttni. Þannig fæ ég góða orku, líður vel eftir máltíðir og nýt þess í botn að neyta matarins.“

### Mataræðið hefur góð og jákvæð áhrif á heilsuna

Ágústa hefur prófað sig áfram með mataræði og venjur og er búin að finna hvað hentar henni best fyrir líkama og sál. „Síðustu mánuði hef ég verið að prófa mig áfram með

lotuföstur sem eru að henta mér mjög vel. Í eðli mínu er ég mikill sælkeri og hef í gegnum árin getað leyft mér að borða kolvetni að vild og verið gjörn á það að vera sínartandi yfir daginn. Hef alltaf hreyft mig mikið og haldið þannig góðu jafnvægi. En undanfarin ár hef ég fundið ítrekað fyrir því að ég þoli verr kolvetni og líður margfalt betur ef ég held þeim í lágmarki og borða sjaldnar yfir daginn. Eftir að hafa notað blóðsykursmæli, sem ég festi á mig í tvær vikur og sá í rauntíma hvernig fæðan hafði áhrif á blóðsykurinn, áttaði ég mig á því að ég þurfti að fara að



Súkkulaði-chiagrautur með lágkolvetnamúslí.



Ágústa Johnson leggur áherslu á næringarríka fæðu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

huga að því að ná betri stjórn á blóðsykurssveiflum og vinna með meiri aga í mataræðinu, það er hættu að narta, borða sjaldnar og taka að mestu út hveiti og sykur. Þetta hefur skilað mér margfalt betri líðan og betri heilsu og með réttum leiðum reyndist þetta mun auðveldara en ég hélt. Ég finn greinilega að ég er komin niður á mataræði og matarvenjur sem virka fyrir mig til lengri tíma lítið og eru að hafa geysilega jákvæð áhrif á mína heilsu.“

### Fyrsta máltíðin

Fyrsta máltíð Ágústu er yfirleitt á milli kl. 11-12 á morgnana. „Þá fæ ég mér gjarnan súkkulaði-chiagraut með kollagendufti og heimagerðu lágkolvetna múslí. Þetta finnst mér mikið nammi og heldur mér vel mettri í 3-4 tíma. Finn yfirleitt ekki fyrir hungri aftur fyrr en um kl. 15-16 og þá fæ ég mér gjarnan létt snarl, til dæmis lágkolvetnahrökkbraud (heimagerð) með avókadó, möndlusmjöri, hummus eða sardínum í ólífúliu (snerti ekki sólblómaolíu-sardínurnar).“

### Fjölbreyttur kvöldverður með fjölskyldunni

Á heimili Ágústu er mikil áhersla lögð á að elda matinn frá grunni og hreinar afurðir. „Við fjölskyldan borðum svo oftast kvöldverð um kl. 19 og þá er fjölbreyttur heimilismatur á boðstólum, kjöt, fiskur eða kjúklingur með ýmsu grænmeti og fleiru. Við leggjum áherslu á að forðast eftir fremsta megni allar gerðir af unnum fræ- og grænmetisólíum sem ótal rannsóknir sýna að eru einn mesti skaðvaldur fyrir heilsu manna. En þessar olíur, svo sem sólblómaolía, repjuolía, sojaolía og fleiri leynast því miður mjög víða og það þýðir að oftast er ekki hægt að spara sér tíma með því að kaupa mat í krukku eða pökku. Það væri óskandi að matvælaframleiðendur myndu huga að því í meira mæli að útrýma þessum óhollu

ólíum úr matvælum en þær voru upprunalega notaðar fyrir vélar og eiga best heima þar en ekki í matnum okkar.“

### Súkkulaði-chiagrautur með lágkolvetnamúslí

**¾ bollar chiafræ**  
**3 og ¼ bolli möndlumjól**  
**1 msk. hreint kollagenduft**  
**1 msk. hreint lifrænt kakó**  
**Stevia, ca. 15 dropar eða eftir smekk (má sleppa sætu ef vill eða nota aðra góða sætu s.s. hunang)**  
**2 tsk. vanilla (dropar eða duft)**

Allt hrært vel saman svo þurrefnin blandist vel saman við. Látið í stóra krukku með þéttu loki og geymið í kælikáp. Gott er að láta chiafræin ná að standa í a.m.k. 4 klukkustundir áður en þeirra er neytt. Berið fram á fallegan hátt.

### Lágkolvetnamúslí

**100 g pekanhnetur - saxaðar**  
**100 g góðar möndlur - saxaðar (ég nota Olio Nitti hvítar, saltaðar sem eru geggjáðar)**  
**50 g graskersfræ**  
**50 g kókosflögur**  
**50 g brasíliuhnetur - saxaðar**  
**3 tsk. kanill (ég elska kanil, má vera minna eftir smekk)**  
**½ tsk. sjávarsalt (má e.t.v. sleppa ef notaðar Olio Nitti möndlur)**  
**70 ml. fljótandi kókosolíu (t.d. kaldpressuð frá HealthyCo)**  
**1 msk. möndlumjól**  
**1 msk. Good good Sweet like syrup**  
**1 tsk. vanilla (set gjarnan aðeins rúmlega)**  
**1 eggjahvíta - stífþeytt**

Byrjið á því að hita ofninn í 160°C. Fyrst blanda þurrefnum sér og svo olíu, vanillu og sírópi út í þeyttu eggjahvítuna. Blanda svo öllu vel og vandlega saman. Dreifa vel úr á bökunarpappir, leggið í ofn-skúffuna og bakið í um það bil 25 mínútur. Látið þorna vel áður en sett er í krukku með þéttu loki.

# LOKAHNYKKUR!

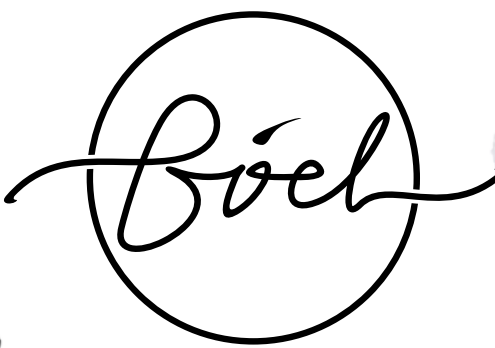


**10% AUKA AFSLÁTTUR**  
AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM TIL 13. FEBRÚAR

Fullt til af eigulegum gullmolum frá Rundholz, Moyuru, Klaes&Myras, studiob3, Trippen og Mandarina Duck\*



Kvóði í netverslun  
**www.boel.is**  
LOKAHNYKKUR10



KÍKTU VIÐ HJÁ OKKUR Á ÓÐINSGÖTU 1, 101 REYKJAVÍK  
Sími 8341809 **f** BOEL **g** boelisland  
Opið virka daga 12-18 laugardaga 12-16  
**www.boel.is**



# Hjartað þitt

hjartamánuður 2021

FÖSTUDAGUR 5. FEBRÚAR 2021

## Hjartað var komið á síðasta snúning

Félagsfræðingurinn Ragna Arinbjarnardóttir var orðin mikið veik þegar gáttatíf uppgötvaðist fyrir tilviljun eftir tuttugu ára hjartaóreglu. Í dag hefur hún endurheimt líf sitt og hjartað slær í takt. ➔2



Það tók Rögnu tuttugu ár að fá greiningu á gáttatífi sem skert hafði lífsgæði hennar verulega. Fram að því hafði hún meðal annars verið ranglega greind með astma og vefjagigt. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Klæðumst rauðu í dag.





# Gleðilegt GoRed 2021



Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnisstjóri GoRed Ísland.



Helga Margrét Skúladóttir, formaður GoRed Ísland.

Nýtt ár – ný tækifæri og áskoranir. Á liðnu ár, sem var mjög krefjandi á margan hátt, gáfust tækifæri til að huga að heilsu líkama og sálar og fjölmargir sem gripu tækifæri til lífsstílsbreytingar, en aðrir kannast við að hafa átt stefnumót við það sem margir kjósa að kalla Covid-kílóin.

Mest áberandi var þó það hæg-læti sem skapaðist eftir að við áttuðum okkur á því hvernig bæri að haga sér gagnvart óútreiknanlegum vágesti. Það má með nokkurri vissu segja að streitustig þjóðar hafi lækkað umtalsvert og margt breyttist, meira að segja brá svo við að innlögnum vegna bráðra hjartatengdra vandamála fækkaði, hvað svo sem í það má ráða.

Enn á ný er kominn febrúar og GoRed vitundarvakning um hjartasjúkdóma kvenna minnir á mikilvægi þess að við séum meðvituð um hjarta- og æðaheilsuna okkar, hvaða þætti við ráðum við og hvaða þætti síður eða alls ekki.

Efni blaðsins að þessu sinni er tvíþætt. Í fyrsta lagi höldum við áfram með efni fyrra árs; um kvilla sem geta komið upp á meðgöngu

og valdið usla síðar á lífsleiðinni ef ómeðhöndlað; meðgönguháþrýsting og meðgöngusyksýki. Eftirlit með móður og barni á meðgöngu er gott og þá sérstaklega hugað að konum sem greinast með háþrýsting eða sykursýki á meðgöngu. Það er staðreynd að konur sem greinast með háþrýsting á meðgöngu þurfa að vera á varðbergi alla ævi og fylgjast vel með blóðþrýstingi sínum. Konur sem greinast með meðgöngusyksýki þurfa að fá skoðun og mælingar eftir meðgöngu og ef sykur gildi reynast enn há nokkru eftir að meðgöngu lýkur eru þær í aukinni hættu á að greinast með æðasjúkdóma. Eftirfylgni eftir meðgöngu hefur ekki verið með formlegum hætti, en þeir einu sem hafa valdið í höndum sér eruð þið – konurnar sjálfar. Við blásun ykkur í brjóst að vera forvitnar, meðvitaðar og biðja um eftirlit.

Annað efni blaðsins að þessu sinni er gáttatíf; taktrúflun sem getur verið væg eða verulega einkennagefandi og leitt til skertra lífsgæða þeirra sem af henni þjást. Fyrir svörum í blaðinu sitja sérfræðingar sem leiða okkur í sannleikann um gáttatíf; orsakir, greiningu, meðferð og svo möguleg inngrip.

Að vera meðvitaður um hjartaheilsu sína og taka ábyrgð á henni er ekki átak sem þú ferð í einu sinni á ári eða þegar í nauðirnar rekur – það er lífstíðarverkefni og því lýkur aldrei.

Sýnið lit í dag – sýnið árvekni í verki. Klæðist rauðu fyrir hjartað sjálft og munið að við eigum aðeins eitt hjarta.

Helga Margrét Skúladóttir, formaður GoRed Ísland

Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnisstjóri GoRed Ísland



Ragna segir einkenni gáttatífs lúmsk og falin. Því sé mikilvægt að láta rannsaka sig og skoða einkenni sjúkdómsins ofan í kjölinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ef gáttatíf í hjarta mínu hefði ekki uppgötvast fyrir tilviljun væri ég sennilega ekki á lífi í dag. Hjartað var komið á síðasta snúning,“ segir félagsfræðingurinn Ragna Arinbjarnardóttir.

Ragna hafði gengið lækna á milli í tuttugu ár þegar raunveruleg veikindi hennar komu í ljós 2018.

„Þá tók ég þátt í rannsókn á heilsufari kvenna hjá Íslenskri erfðagreiningu þar sem tekið var af mér hjartalínurit. Ég hafði margoft áður farið í hjartalínurit til að sjá hvort hjartsláttartruflanir kæmu þar fram en alltaf reyndist hjartalínurit í lagi og hjartað til friðs á meðan hálfra mínútu línurit var tekið. Hjá Íslenskri erfðagreiningu kom hins vegar í ljós að eitthvað mikið væri að og tilkynnti lækni mér að ég væri mjög alvarlega veik og yrði að taka það alvarlega, annars ætti ég skammt eftir ólifað,“ segir Ragna sem pantaði þegar í stað tíma hjá Ingu Þráinsdóttur hjartalækni. „Inga, sem bjargaði lífi mínu. Það reyndist ekki vera mikið eftir af því, ég var farin að lenda í hjartastoppi og hjartslátturinn var kominn niður í þrjátíu slög á mínútu. Ástand mitt var því miklum mun alvarlegra en ég gerði mér grein fyrir.“

## Tók mikið af líkama og sál

Það var árið 2000 sem Ragna fann fyrst fyrir óreglulegum hjartslætti og óþægindum fyrir hjarta.

„Ég leitaði þá til læknis sem greindi mig með astma og setti mig á astmalyf. Hjartslátturinn hélt þó áfram að vera óreglulegur en ég vandist því og treysti greiningu læknisins. Einkennin voru alls konar, stundum var eins og verið væri að kyla mig upp í hals og stundum fannst mér lungun titra. Þau komu og fóru en sýndu sig aldrei þegar ég fór í hjartalínurit,“ upplýsir Ragna.

Eftir fyrirlestur hjá sjúkrahjálfa árið 2010 fór hún til læknis því henni fannst allt sem sjúkrahjálfarinn sagði passa við sig.

„Ég spurði lækninn hvort það væri kannski súrefnisskortur sem hrjáði mig því ég væri alltaf verkjalaus á hreyfingu en þjáð þegar ég stoppaði. Í framhaldinu var ég send til gigtarlæknis sem greindi mig með vefjagigt og setti mig á gigtarlyf sem ég þoldi ekki. Það var því alltaf eitthvað annað en hjartað sem amaði að og eitt sinn bauð lækni mér þunglyndislyf sem hann sagði að væru oft notuð við verkjum! Þá leið mér

Fyrstu þrjár, fjórar næturnar eftir aðgerðina gat ég ekki sofnað fyrir hjartslætti því það var eins og að vera á rokktónleikum að hlusta á hjartað slá 60 slög á mínútu, alveg í takt við vekjaraklukkuna. Það hélt fyrir mér vöku af einskærri gleði.

eins og það væri verið að afskrifa mig,“ segir Ragna.

Hún hafði varið miklu fé í lyf, lausnir og læknaviðtöl þegar gáttatífið kom loks í ljós.

„Þetta var búið að taka rosalega á. Ég tók fullt af lyfjum sem ég átti ekki að taka og gerðu ekkert gagn, auk þess að berjast við þunglyndi síðustu árin því mér leið hörmulega illa í vinnunni en þjósnaðist áfram af miklum vanmætti. Það sást ekki utan á mér að ég væri alvarlega hjartveik en undir lokin var ég farin að detta út og í stöðugri hættu á blóðtöppum. Í höfði mér eru nú blóðþurrarblettir sem koma vanalega bara hjá gömlu fólki en ég sit uppi með vegna vangreiningar á sjúkdómnum.“

## Var hún kannski dáin?

Ragna hefur alltaf verið virk og notaði hreyfingu til að halda aftur af einkennum hjartaóreglunnar.

„Ég þurfti að vera á fullu í hreyfingu til að liða þokkalega og fá hjartað til að hamast, en um leið og ég settist niður stífnaði ég upp og leið yfirmáta illa og allt reyndi þetta mikið á mig andlega líka. Ég var farin að loka mig af og þurfti að harka af mér að hitta fólk, ég var orðin svo magnþrota,“ segir Ragna sem var að niðurlotum komin eftir hefðbundinn vinnudag.

„Þegar ég kom heim úr vinnunni lá við að ég bæði um að mér yrði réttur kvöldmaturinn; ég gat ekki meira og svo svaf ég afskaplega illa því ég var svo verkjuð í hvíld. Verkirnir voru ekki endilega bundnir við hjartastað heldur læstu þeir sig um allan líkamann

eins og verið væri að kremja mig, en þannig lýsir vefjagigt sér líka,“ útskýrir Ragna sem fór líka tvi-vegis á Heilsustofnunina í Hveragerði í leit að heilsubót.

„Ég var endalaust að labba til að liða betur, en þetta kom alltaf aftur og hvarf aldrei. Eina nóttina í Hveragerði vaknaði ég verkjalaus og varð svo undrandi að ég hreyfði mig til að athuga hvort ég væri dáin.“

## Einkenni hurfu samstundis

Ragna gekkst loks undir aðgerð í ágúst síðastliðnum þar sem lungnaæðar voru brenndar til að stöðva óreglulegan hjartsláttinn sem skertu lífsgæði hennar svo mjög.

„Ég kveidi aðgerðinni mikið. Ég var svæfð klukkan níu að morgni og vaknaði um tvö. Þá strax fann ég að eitthvað mikið hafði gerst. Þegar ég labbaði svo yfir á sjúkrahótelinu undir kvöldið voru öll einkenni horfin eins og dögg fyrir sólu, astminn og vefjagigtin. Ég hafði verið með frjókornaofnæmi síðan á barnsaldri, en öll lyfin höfðu bælt niður einkenni þess. Þegar ég gekk út af spítalanum hnerraði ég og hnerraði og guð, hvað var gott að finna ofnæmið komið aftur,“ segir Ragna sem óðlast hefur nýtt líf eftir aðgerðina.

„Í dag er ég laus við öll lyf nema blóðþynnningarlyf til að fyrirbyggja blóðtappamyndun. Ég endurheimti líf mitt á ný og hef verið frábær síðan. Einkenni geta komið aftur eftir tvö ár en þá er ekkert mál að fara í aðra aðgerð. Gáttatíf virðist geta verið rosalega falið og lúmskt, og því þarf alltaf að hlusta á innsæi sitt og ganga hart á eftir því að láta skoða það ofan í kjölinn.“

Ragna segist aldrei hafa verið lífhrædd á meðan hún treysti læknunum sem sögðu ekkert alvarlegt að.

„En ég fylltist kvíða þegar ég vissi hvers kyns var og fékk á tímabili magalyf út af kvíðanum. Þá hugsaði ég stundum þegar ég fór að sofa hvort ég fengi hjartastopp fyrir fullt og allt í svefni. Í dag er ég full vellíðunar og mér líður eins og nýrri manneskju. Fyrstu þrjár, fjórar næturnar eftir aðgerðina gat ég ekki sofnað fyrir hjartslætti því það var eins og að vera á rokktónleikum að hlusta á hjartað slá 60 slög á mínútu, alveg í takt við vekjaraklukkuna, og ég vissi að það var ekki lengur að slá 30 slög eða minna. Hjartað var orðið eins og það á að sér vera og það hélt fyrir mér vöku af einskærri gleði.“

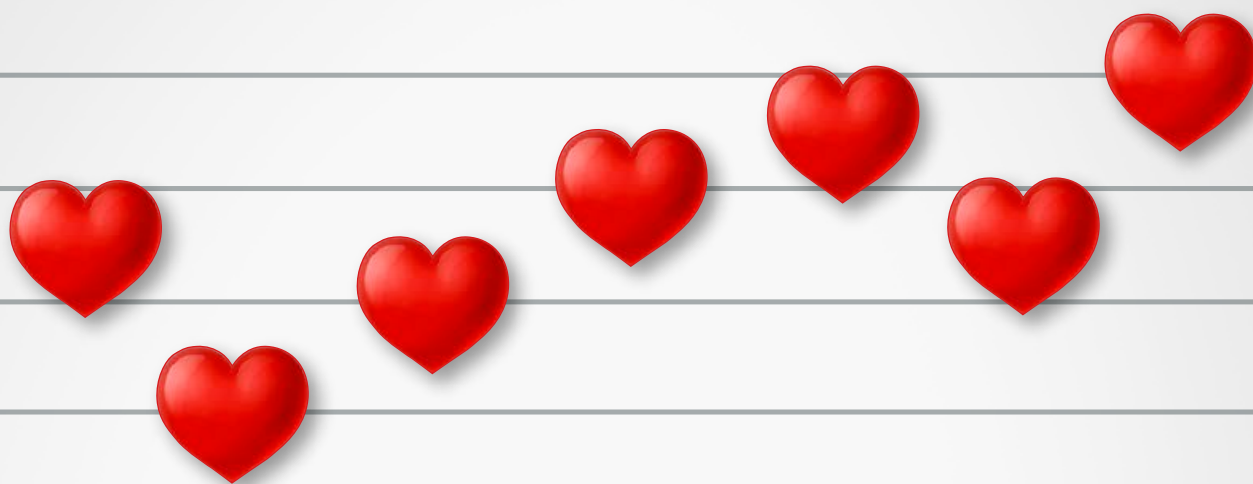
## Þekktu tölurnar

1. Blóðþrýstingur
2. Blóðfita
3. Blóðsykur
4. Þyngdarstuðull



ÞEKKTU ÞÍNA ÆTTARSÖGU





# Fyrir gott hjartalag

## Hjartamagnýl® – 75 mg sýrupolnar töflur

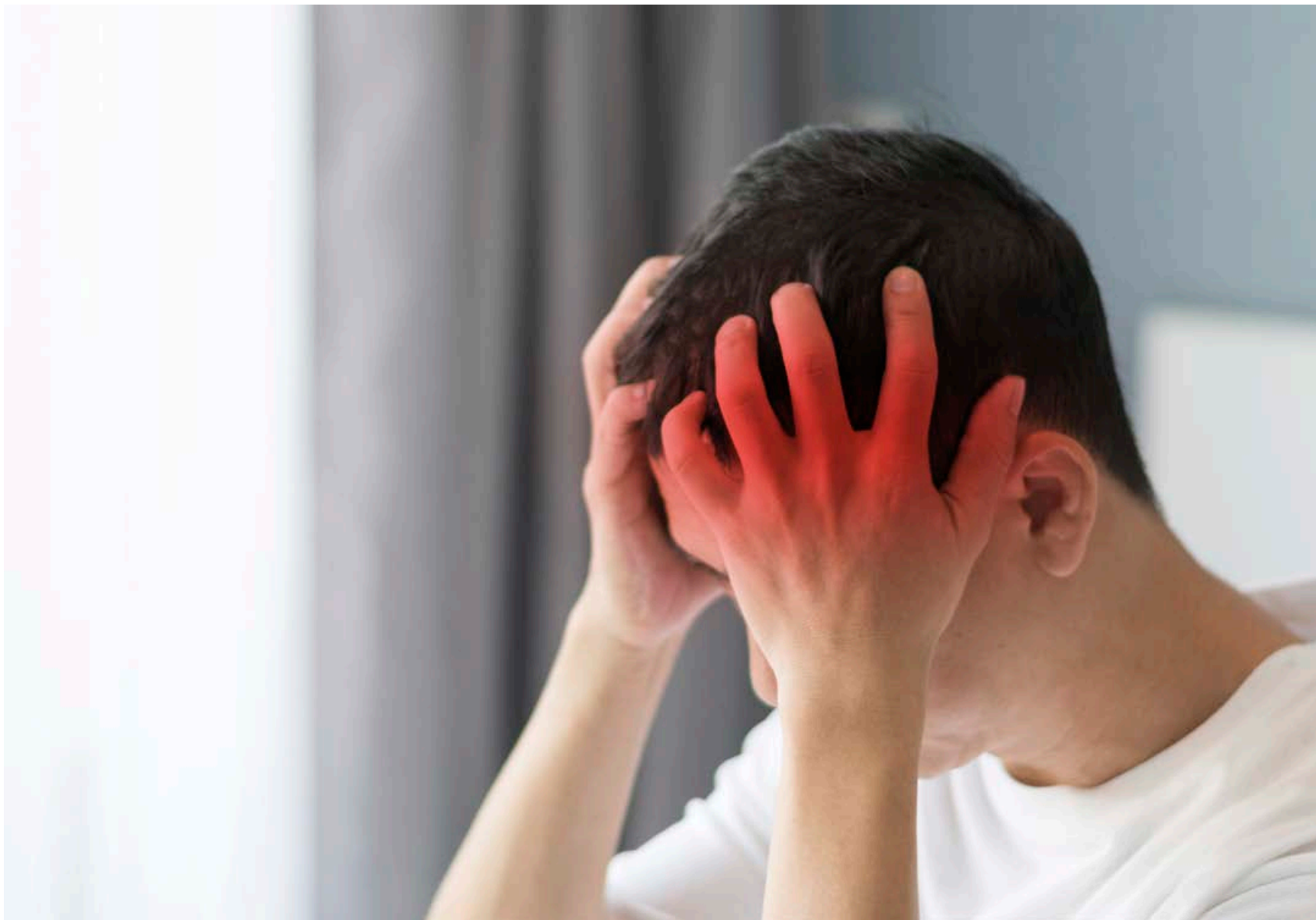
Hjartamagnýl sýrupolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stígs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.**

Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.





Höfuðverkur getur verið fyrirboði heilablóðfalls.  
FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

# Tíðni heilablóðfalla tengd aldri

Heilablóðfall eða heilaslag er afleiðing skyndilegrar og varanlegrar truflunar á blóðflæði til heilasvæða af völdum æðasjúkdóma. Forvarnir eru besta lausnin til að forðast slíka sjúkdóma.

**B**lóðflæðitruflunin getur orsakast af stíflu í heilaslægð af völdum blóðtappa (heiladrep) eða því að æð brestur og blæðir í heilavefnum (heilablæðing). Í báðum tilvikum líða heilafrumur, sem æðin nærir súrefnisskort, auk skorts á öðrum nauðsynlegum næringarefnum. Hluti heilafrumanna deyr, en starfsemi annarra raskast. Stundum koma einkenni um heilablóðfall einungis fram í stuttan tíma og er þá talað um skammvinna blóðþurrð í heila. Ýmsir sjúkdómar geta stuðlað að heilablóðfalli. Einkennin sem koma fram eru háð staðsetningu og stærð skemmdarinnar í heilanum.

## Tíðni hækkar með hækkandi aldri

Rannsóknir Hjartaverndar benda til að árleg tíðni um 50 ára aldur sé um 3 af hverju þúsundi en um áttrætt er tíðnin komin upp í 12 af þúsund. Heilablóðfall er þriðja algengasta dánarorsökina á Íslandi. Það veldur dauða hjá um 8% karla og kvenna.

## MISMUNANDI FLOKKAR HEILABLÓÐFALLS

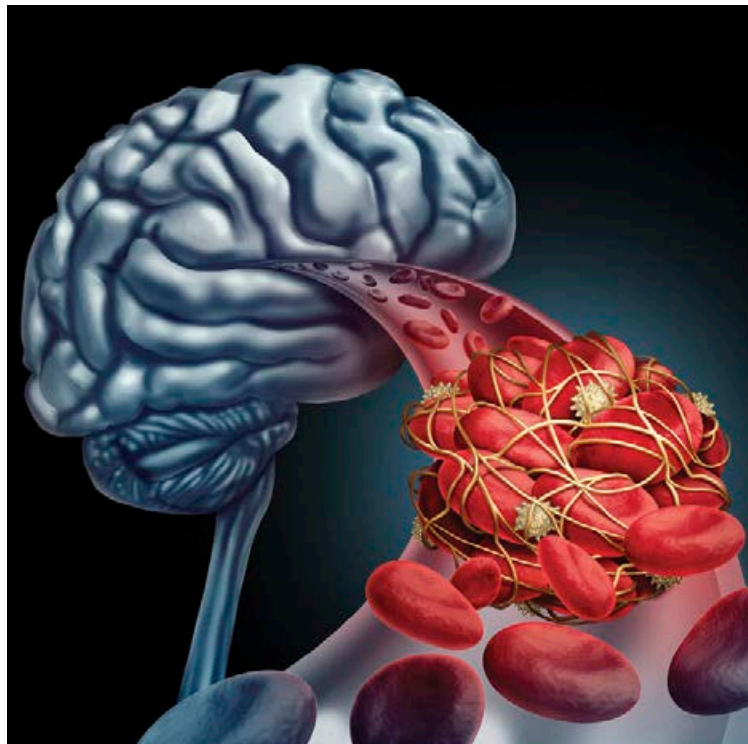
### Heilablæðing

Við heilablæðingu brestur æð í heila svo að blæðir í heilavefnum. Stundum getur blætt á svæði þar sem æðastífla varð í upphafi. Blóðið þrýstir á heilbrigðan heilavef og flutningur um æðina skerðist. Djúpt í heila eru vökvafyllt hólf. Sé blæðingin stór getur hún brotist inn í þetta vökvakerfi. Í sjaldgæfum tilvikum getur blætt frá æðapokum á botni höfuðkúpunnar.

### Heiladrep

Heiladrep er skipt í þrjár gerðir eftir orsök.

Í fyrsta lagi getur kölluð heilaslægð lokast vegna staðbundinnar æðakölkunar. Í öðru lagi getur segarek (blódtappi) sem myndast í öðrum hluta blóðrásar svo sem í stóru hálsslagæðunum, ósæðar-boganum eða í hjartanu, lokað slagæðinni. Blóðsegar geta til dæmis myndast í hjarta sem slær óreglulega, í skemmdu hjarta eftir



Áhættuþættir heilablóðfalls eru margir en þeim er hægt að breyta.

rásin nær að opnast aftur í tíma svo að engin varanleg skemmd verður á heilafrumunum. Slík einkenni eru viðvörðun og þarf að rannsaka nánar til þess að reyna að koma í veg fyrir hugsanlegt heilablóðfall síðar.

### Áhættuþættir sem ekki er hægt að breyta:

- Aldur  
Líkurnar aukast með hækkandi aldri. Meðalaldur þeirra sem fá heilablóðfall hérlendis er tæplega 70 ár.
- Kyn  
Fjórðungi algengara hjá körlum en konum.
- Fjölskyldusaga  
Láta fylgjast með blóðþrýstingi og öðrum þekktum áhættuþáttum bæði ef er fjölskyldusaga um heilablóðfall og/eða hjarta- og æðasjúkdóma.
- Fyrri saga um heilablóðfall/skammvinna heilablóðþurrð.

### Áhættuþættir sem hægt er að breyta:

- Háþrýstingur
- Reykingar
- Kyrrseta
- Offita
- Sumir hjartasjúkdómar (t.d. óreglulegur hjartsláttur/gáttaflókt)
- Sykursýki
- Hækkað kólesteról
- Áfengismisnotkun
- Getnaðarvarnapilla (á það einkum við ef konan reykir og er eldri en 35 ára)
- Streita

Með því að hugsa vel um hjarta og æðakerfi minnka líkurnar á heilablóðfalli. Verið meðvítuð um þá áhættuþætti.

Fengið afvef Hjartaheilla.

Vekjum athygli á hjartans málum í febrúar



kransæðastíflu eða í nálægð við skemmdar hjartalokur. Í þriðja lagi geta kalkaðar smáæðar djúpt í heila lokast vegna þrængingar og valdið starfstruflun einungis á litlu svæði. Þetta nefnist ördrep. Í kaflanum hér á eftir verður heilablóðfall flokkað eftir orsökum, einkennum lýst, sagt frá greiningu, meðferð og áhættuþáttum.

### Skammvinn blóðþurrð í heila

Þegar menn fá einkenni heilablóðfalls sem vara skemur en 24 klukkustundir er talað um skammvinna blóðþurrð í heila. Ástæður skammvinnrar blóðþurrðar eru hinar sömu og heiladreps, en blóð-





Hjartalæknarnir Kristján Guðmundsson og Sigfús Gizurarson segja að það séu ýmsar árangursríkar meðferðir í boði fyrir þá sem hafa gáttatíf og að það sé líka hægt að vinna gegn því með heilbrigðum lífsstíl. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Brennsluaðgerðum fjölgar hratt

Gáttatíf er algengasta hjartsláttartruflunin. Ýmsir nýir meðferðarmöguleikar eru í boði. Brennsluaðgerðum vegna gáttatífs hefur fjölgað mikið. Gáttatíf getur valdið heilablóðfalli eða hjartabilun.

**H**jartalæknarnir Sigfús Gizurarson og Kristján Guðmundsson hafa mikla reynslu af því að framkvæma brennsluaðgerðir vegna gáttatífs. Gáttatíf er hjartsláttartruflun sem verður sífellt algengari og getur verið erfitt að greina. En það er hægt að vinna gegn því með heilbrigðum lífsstíl og ýmsar árangursríkar meðferðir eru í boði.

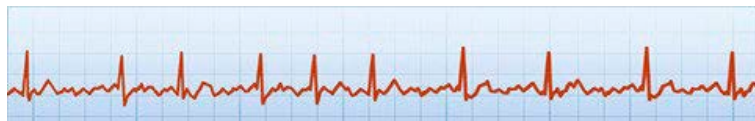
„Gáttatíf er algengasta hjartsláttartruflunin og tíðni þess fer vaxandi, en hún er yfirleitt meiri þegar fólk eldist. Það má segja að um 10% fólks yfir sjötugt sé með gáttatíf og um 2-3% allra landsmanna,“ segir Kristján. „Við erum ekki með nákvæmar tölur um þetta hér á landi en gert er ráð fyrir að við séum á pari við aðrar Evrópuþjóðir og því séu um 5-10 þúsund manns á Íslandi með gáttatíf.“

Gáttatíf er hjartsláttaróregla sem á upptök sín í vinstri gátt hjartans og er afleiðing af hröðum og óreglulegum rafboðum í gáttunum. Þetta veldur oft einkennum eins og óreglulegum hjartslætti, þreytu, mæði, svima, þrek- og úthaldsleysi og brjóstverkjum,“ segir Kristján. „Búist er við að á næstu einum eða tveimur áratugum muni tíðnin tvöfaldast vegna hækkandi aldurs og lífsstíls- tengdra sjúkdóma.“

## Hröð aukning í aðgerðum

„Í fyrra fóru um 200 manns í brennsluaðgerð vegna gáttatífs, sem er svipað og árið áður, en síðustu ár hefur orðið veruleg aukning á þessu og áður voru þetta 30-40 aðgerðir á ári,“ segir Sigfús. „Nú gerum við flestar gáttatífs- brennsluaðgerðir í Evrópu, sé miðað við höfðatölu.“

„Hluti af skýringunni á því er uppsafnaður vandi,“ segir Kristján. „Það voru langir biðlistar og fyrir



Þetta hjartalínurit sýnir óreglulegan hjartslátt vegna gáttatífs. MYND/ADSEND

nokkrum árum var biðin þrjú ár, en nú er biðin átta mánuðir.“

„Gáttatíf getur valdið heilablóðfalli og þá er það oft stórt. Það getur líka valdið hjartabilun. Þetta eru tveir alvarlegustu fylgifyskar gáttatífs,“ segir Sigfús.

„Þeir sem hafa gáttatíf hafa líka tvöfalt meiri dánarlíkur en þeir sem eru ekki með gáttatíf,“ segir Kristján.

„Helstu áhættuþættirnir eru aldur, hár blóðþrýstingur, sykursýki, ofþyngd, hreyfingarleysi, kæfisvefn og áfengisneysla,“ útskýrir Kristján. „Þessi vegna er lífsstíll gríðarlega mikilvægur þáttur í að fyrirbyggja og draga úr einkennum gáttatífs. Það er mikilvægt að fólk reyni að halda sér í kjörþyngd, dragi úr áfengisneyslu og hreyfi sig reglulega. Með því að meðhöndla undirliggjandi áhættuþætti eins og blóðþrýsting og kæfisvefn má líka draga verulega úr einkennum.“

„Allir hjartasjúkdómar auka líka tíðni gáttatífs, sem og lungna- og skjaldkirtilsjúkdómar,“ segir Sigfús.

## Erfitt að skima fyrir gáttatífi

„Það finna ekki allir einkenni gáttatífs,“ segir Kristján. „Því getur þetta verið hættulegt og kemur stundum ekki í ljós fyrr en fólk fær heilablóðfall eða hjartabilun.“

Gáttatíf er greint með því að taka hjartalínurit af fólki. En einstaklingurinn þarf að vera úr takti þegar rannsóknin er gerð til að það komi í ljós og hjá mörgum kemur þetta og fer, svo hjartalínurit getur misst af gáttatífi,“

segir Kristján. „Þess vegna hefur það aukist í seinni tíð að skima fyrir gáttatífi, en það hefur ekki verið gert með skipulögðum hætti á Íslandi. En snjallúr hafa verið notuð til að skima fyrir þessu erlendis og það hefur gefið ágætis raun.“

„Mörg óleyst vandamál geta fylgt því að skima fyrir sjúkdómi sem er hægt að missa af. Þá heldur fólk kannski að það sé öruggt þrátt fyrir að vera með gáttatíf. Það þurfa heldur ekki allir með gáttatíf að meðferð að halda, þó að meirihlutinn þurfi blóðþynnningarlyf,“ segir Sigfús. „En þetta ætti að vera hluti af heilsufarsskoðun allra sem eru 60 ára og eldri. Með aukinni snjallúravæðingu fara líka sjúklingar að dúkka upp því að úrið segir að eitthvað sé að.“

## Ýmis meðferðir í boði

„Grunnmeðferðin við gáttatífi felst í að finna áhættuþætti og meta hvort fólki þurfi blóðþynnningarméðferð. Það er algengara að konur þurfi blóðþynnandi meðferðir en karlar, þar sem þær eru í meiri áhættuhópi fyrir heilablóðfalli,“ segir Kristján. „Áður var hjartamagnýl og warfarin (kóvar) notað, en hjartamagnýl er ekki lengur notað sem blóðþynnning við gáttatífi og notkun warfarin er að minnka því ný og betri lyf eru komin.“

„Margir sem greinast eru tregir við að fara á blóðþynnningarlyf,“ segir Sigfús. „En lyfin hafa batnað mikið og þessi nýju lyf eru ein af stóru framförunum í hjartalækisfræði síðustu árin.“



Þetta hjartalínurit sýnir hjartslátt sem er í venjulegum takti. MYND/ADSEND

„Ef sjúklingur hefur einkenni frá gáttatífi þarf stundum að koma fólki í réttan takt, bæði með lyfjum og svokallaðri rafvendingu og þá eru taktstillandi lyf stundum notuð í framhaldinu til að fyrirbyggja endurkomu gáttatífs,“ segir Kristján.

„Það eru samt ekki allir sem þarf að setja í réttan takt, oft sættum við okkur við langvarandi gáttatíf hjá eldra fólki eða fólki með mjög langvinnt og einkennalítið gáttatíf,“ útskýrir Sigfús. „Sjúklingar með gáttatíf þjást líka oft af mjög hægum þúlsi og þá þarf stundum að setja gangráð í þá.“

## Mikill árangur af brennsluaðgerðum

„Ef fólk er áfram með einkenni þrátt fyrir lyfjameðferð er hægt að gera svokallaðar brennsluaðgerðir, en mikill minnihluti þarf á þeim að halda,“ segir Kristján. „En séu sjúklingar einkennamiklir eða með hjartabilun er vænsti kosturinn að undirgangast brennsluaðgerð.“

Það er líka mikilvægt að hefja lyfjameðferð eða íhuga brennsluaðgerð snemma í ferlinu, nýleg rannsókn sýndi að þeim sjúklingum farnast betur,“ bætir Kristján við. „Brennsluaðgerð er gerð með hjartaþræðingartæki, en farið er inn um stóra bláæð í nára og upp í hjarta,“ segir Kristján. „Gáttatíf á sér upptök í vinstri gátt, í lungnabláæðum sem flytja súrefnisríkt blóð frá lungum til vinstri gáttar hjartans og þetta

svæði er rafeinangrað frá gáttinni. Annaðhvort er hjartavefur hitaður til að mynda ör eða frystur og ör myndað þannig.“

Þetta er gert á hjartaþræðingarstofu á Landspítalanum í svæfingu. Aðgerðin tekur 1-3 klukkustundir og fólk getur ýmist útskrifað kvöldi eða daginn eftir,“ segir Kristján. „Langtímaárangur brennsluaðgerða er 70-80%, en með lyfjum er hann 30-40%, þannig að það er tvöfalt betri árangur af brennslu.“

## Engin auðveld lausn

„Öllum aðgerðum geta fylgt kvillar, en áhættan af svona aðgerð er tiltölulega lág. Þrátt fyrir að allir alvarlega fylgikvillarir séu teknir saman koma þeim samt bara fram í innan við 1% af aðgerðum,“ segir Sigfús. „Meðferðin verður líka sífellt öruggari og árangursríkari þökk sé tækniframförum. En það fá samt ekki allir sjúklingar nægilega góðan bata og sumir þurfa að fara oftar en einu sinni og ná samt ekki fullnægjandi árangri. Þetta eru oft sjúklingar með langvinnt gáttatíf og aðra erfiða undirliggjandi sjúkdóma.“

„Lyfjameðferðin er heldur ekki fylgikvillalaus og getur valdið alvarlegum og hættulegum aukaverkunum,“ segir Kristján.

„Fyrir sjúklinga sem greinast og eru einkennamiklir er því miður ekki til nein auðveld og hættalaus meðferð,“ segir Sigfús. „En brennsluaðgerð er sennilega það besta fyrir vel valda sjúklinga upp á langtímaárangur og áhættu.“



# Meðgöngusykursýki eða meðgönguháþrýstingur?

Konum með meðgöngusykursýki hefur fjölgað töluvert en samkvæmt tölum Landspítala hefur tíðnin þrefaldast síðastliðinn áratug. Sykursýki hefur skaðleg áhrif á hjarta- og æðakerfið sé hún ekki meðhöndluð og því er reglulegt eftirlit hjá þeim sem eru í áhættuhópum mikilvægt.

**B**ryndís Ásta Bragadóttir, sérfræðiljósmyndari í meðgönguvernd með áherslu á sykursýki á meðgöngu, segir að hægt sé að fá hækkaðan blóðþrýsting og/eða blóðsykur án þess að það tengist slæmum lífnaðarháttum, en með því að halda líkamsþyngd sem næst kjörþyngd, forðast mikið unnin matvæli og hreyfa sig daglega er hægt að draga verulega úr líkunum á að þróa þessi vandamál. „Einnig ætti að forðast streitu, tóbak og áfengi. Þótt blóðþrýstings- og blóðsykurvandamál fylgi mikið álag á æðakerfið eru þau oft einkennalaus og því mikilvægt að komast að vandanum áður en hann hefur valdið skaða á æðakerfi einstaklingsins,“ upplýsir Bryndís Ásta.

## Meðganga

„Segja má að meðgangan sé eins konar áreynslupróf fyrir líkamann. Meðgöngutengdir kvillar líkt og hækkaður blóðþrýstingur og meðgöngusykursýki hafa forspárgildi, en konur sem hafa fengið slíka greiningu á meðgöngu eru líklegri til að fá háþrýsting og/eða sykursýki af tegund 2 síðar á ævinni.“

Aukin tíðni meðgöngusykursýki á Íslandi skýrist að miklu leyti af því að við hreyfum okkur minna, en einnig er hlutfall einfaldra kolvetna herra í fæðuvalinu, aldur mæðra í meðgöngu fer hækkanði og tíðni yfirþyngdar eða offitu er að aukast.“

## Offita

„Samkvæmt skýrslu Evrópusambandsins frá 2019 fer tíðni yfirþyngdar og offitu hratt vaxandi hér á landi og er hærri á Íslandi en í öðrum Evrópulöndum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að mataræði Íslendinga er verra en hjá öðrum Evrópuþjóðum. Enn nýrri samantekt OECD sýnir að við erum komin í fyrsta sæti hvað varðar yfirþyngd og offitu. Áhyggjuefni er hve ört vaxandi vandamál þetta er hér á landi og að börnin okkar eru þar alls ekki undanskilin. Offita er þekktur áhættuþáttur meðal annars fyrir sykursýki og háþrýsting sem eru meðal helstu ástæðna fyrir því að þróa með sér hjarta- og æðasjúkdóma sem aftur eru ein algengasta dánarorsök kvenna og karla á Íslandi,“ segir Bryndís Ásta.

## Lífsstíll

„Heilbrigður lífsstíll með bættu mataræði og aukinni hreyfingu skiptir miklu máli til að sporna gegn háþrýsting og sykursýki af tegund 2. Einnig er nauðsynlegt að vera í reglulegu eftirliti læknis sem felur í sér meðal annars blóðþrýstingsmælingu og blóðsykureftirlit.“

En af hverju gengur okkur ekki betur að ráða við þessi lífsstílstengdu vandamál? Ég held að svarið við þeirri spurningu sé jafn margþætt og ástæður vandans. Margir gera sér ekki grein fyrir þeim alvarleika sem getur fylgt háþrýsting og sykursýki. Min reynsla er sú að yfirleitt vanti ekki upp á þekkinguna, konur vita hvað þarf að gera en gengur illa að breyta venjum sínum. Þó stundum sé ekki áhugi fyrir því að breyta



Aldur mæðra í meðgöngu fer hækkanði og tíðni yfirþyngdar eða offitu er að aukast sem skapar ýmsa meðgöngukvilla. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Bryndís Ásta Bragadóttir er sérfræðiljósmyndari í meðgönguvernd með áherslu á sykursýki á meðgöngu.

venjum sínum til batnaðar þá tel ég oftast að viljinn og þekkingin sé til staðar, konur séu fastar í vítahring offitunnar. Það er erfitt að hreyfa sig þegar aukakílóin fylgja með og einnig spilar andleg vanlíðan stórt hlutverk í vandamálinu og konur finna oft fyrir fituskömm.

## Forvarnir

Forvarnir eru aðgerðir sem meðal annars miða að því að greina frávik snemma og koma þannig í veg fyrir frekari þróun sjúkdóms og fylgikvilla. Mikill ávinningur yrði af því að byggja upp öflugar forvarnir frekar en að takast á við vandann þegar hann er orðinn alvarlegur og búinn að valda skemmdum á líkamanum. Einnig yrði það mun ódýrara fyrir heilbrigðiskerfið. Samkvæmt lögum um landlækni og lýðheilsu á að halda skrá um heilsufar, t.d. um sykursýki, enda nauðsynlegt til að átta sig á umfangi vandans. Slík



skrá hefur ekki verið til, en unnið er að skráningu.

Enn fremur vantar betri leiðbeiningar um eftirlit eftir áhættu-meðgöngu þar sem móðir hefur greinst annaðhvort með sykursýki eða háþrýsting, það er lykilaríði í góðri heilsu mæðra fram í árin þar sem þessir kvillar geta látið á sér kræla síðar á ævinni og hreinlega læðst að konum og valdið miklum skaða á hjarta- og æðakerfi þeirra.

Hækkaður blóðþrýstingur líkt og hækkaður blóðsykur geta valdið æðaskemmdum í líkamanum. Bæði þessi vandamál eru oft einkennalaus og því afar mikilvægt að vera í reglubundnu eftirliti þó ekki sé breyting á líðan.

Það er stórt verkefni að ætla að skima alla á Íslandi fyrir þessum kvillum og kannski ekki raunhæft. Einfaldara væri að skima konur með þekktu áhættuþætti sem hafa uppgötvast á meðgöngu og kalla þær inn í eftirlit t.d. hjá heilsugæslunni. Einhverjar heilsugæslur eru þegar byrjaðar að sinna þessum konum vel en því miður ekki allar. Enn berast frásagnir af konum sem greinst hafa með meðgöngusykursýki og er neitað um blóðsykureftirlit á þeim forsendum að þær séu einkennalausar. Það á ekki að vera bundið við vilja einstakra heilsugæslustöðva að sinna jafnmikilvægu lýðheilsu-máli heldur samtakamáttur allra. Það er nauðsynlegt að halda

betur utan um skráningu þessa hóps og nýta betur það „áreynslupróf“ sem meðgangan er til að draga fram konur sem hafa þessa áhættuþætti.

Það er ljóst að við getum gert mun betur í eftirliti og eftirfylgni við mæður sem greinast með sykursýki og/eða háþrýsting á meðgöngu, sama af hvaða rót vandinn er. Heilsa og líf þeirra getur legið við eftir því sem árin líða með þögula og ómeðhöndlaða kvilla. Það er nauðsynlegt að styðja við bakið á þeim með forvörnum og síðan meðferð ef þess gerist þörf. Barnið þarf á heilbrigðri móður að halda og heilbrigðir foreldrar eru grunnstoð góðrar fjölskyldu-heilsu,“ segir Bryndís Ásta.

Samkvæmt skýrslu Evrópusambandsins frá 2019 fer tíðni yfirþyngdar og offitu hratt vaxandi hér á landi og er hærri á Íslandi en í öðrum Evrópulöndum.



Pökkum stuðninginn





# Háþrýstingur eða sykursýki?

Ef þú hefur greinst með háþrýsting eða sykursýki á meðgöngu er mikilvægt að láta áfram fylgjast með hjartaheilsunni. Ómeðhöndlaður háþrýstingur getur leitt til alvarlegra hjartasjúkdóma.

Fyrir allar konur sem hafa greinst með meðgöngusykursýki er mælt með eftirliti á tveggja ára fresti eftir fæðingu vegna aukinnar hættu á að þróa með sér sykursýki af tegund 2 og þar með hættu á að þróa með sér kransæðasjúkdóma, því sykursýki getur skemmt æðaveggina okkar. Þar með stóreykst áhættan á hjartaáföllum og heilablóðfalli.

Fyrir konur sem eignast barn eftir 45 ára aldur er mælt með eftirliti á hverju ári og sama gildir um þær konur sem greinast með hækkaðan blóðsykur í fyrstu skoðun eftir fæðingu. Allar konur sem hafa greinst með háþrýsting á meðgöngu þurfa að fylgjast með

blóðþrýstingi sínum alla ævi og fá ráðleggingar hjá lækni. Ómeðhöndlaður háþrýstingur getur leitt til alvarlegra hjartasjúkdóma.

*GoRed gefur út fyrir konur til vitundarvakningar um hjartasjúkdóma.*

*Texti fenginn úr UpToDate 2021 Patient Education: Gestational diabetes (Beyond the Basics) og ráðleggingum ADA (American Diabetes Association).*



**Konur sem eignast barn eftir 45 ára þurfa sérstaklega að láta fylgjast með heilsu sinni.**  
MYND/ADSEND

## Þökkum stuðninginn

<p><b>Reykjavík</b> 3emir ehf kvikmyndagerð - Netstreymi A. Margeirsson ehf A. Wendel ehf ABL Tak ehf ADVEL lögmenn slf Aðalraf ehf, löggiltir rafverktakar Aðalverkstæði ehf Aðalvik ehf AF - Mír ehf ALMA ehf Alvarr ehf Alþjóðasetur ehf Arctica Finance hf ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns Arka heilsuvörur ehf Arks arkitektar ehf Atvinnuæign ehf Auglýsingastofan ENNEMM Augnablikk ehf Aurum Ásbjörn Ólafsson ehf ÁTVR Vinbúðir BBA FJELDCO ehf Betr bílar ehf, s: 568 1411 Bifreiðastíllingur Nicolai Bifreiðaverkstæði Svans ehf Bifreiðaverkstæði Armur Bil - Pro ehf Bilastjarnan BL ehf Blaðamannafélag Íslands Bláhornið Bólstrarinn ehf BSI bifreiðaverkstæði ehf BSRB Dansrækt JSB ehf Drifa efnalaug og þvottahúsi Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf Engo verkefni ehf Ferska ehf Finka ehf, málningarverktakar Fjórðubúðin Partur ehf Formverk Fótaaðgerðastofan frískir fætur Fylgifiskar ehf G.A. verktakar sf GA húsgögn ehf Golfskálinn, golfverslun Grettir, vatnskassar ehf Gunnar Örn - málningarþjónusta H. Gestsson ehf Hagkaup Hákon Bjarnason ehf Hárgreiddslustofan Reykjavík Hársmyrstofa Dóra Hársmyrstofan Aida Hársmyrstofan Amrabakka ehf Heggur ehf Hekla hf Hið íslenska bókmenntafélag Hímar D. Ólafsson ehf Hjúkrunarheimilið Skjól Hljóðbók slf Höfðakaffi ehf Höfði fasteignasala Iðntré ehf Íslenskir aðalverktakar hf Jeppaþjónustan Breytir ehf JHM Sport ehf Jón Auðunn Kristínsson - Pipulagninga-meistari Jón Bergsson ehf Jónar Transport hf K. H. G. Þjónustan ehf K.F.O. ehf Kári Amrósson ehf, byggingarverktaki Kjöreign ehf, fasteignasala Klambrar Bistró</p>	<p>Klettur-Skipaafgreiðsla ehf KOM almannatengsl Krónan verslanir LAG-Lögmenn sf Landssamband lögreglumanna Láshúsið ehf Leðurverkstæðið Reykjavík ehf Leigulístinn ehf Logo auglýsingavörur-www.logo.is Læknasetrið ehf Löndun ehf Meða- úr og skart Millimetri sf MS Armann skipamiðlun ehf Múraramestarafélag Reykjavíkur Nýja sendibílastöðin hf Nýtt Skil slf Optic Reykjavík ehf Optima Orka ehf Óskaskrin ehf ÓV jarðvegur ehf Pétur Stefánsson ehf PricewaterhouseCoopers ehf Promennt ehf Próffístað ehf Rafeindastofan ehf Rafey ehf Raflex ehf Rafstilling ehf Rafsvið sf Ráðgjafarmiðstöð landbúnaðarins Regalo Reykjavíkurborg Ríki Chan ehf Rima Apótek Rými - Ofnasmiðjan ehf Rými endurskoðun ehf Sailun hjólbarðar Sameyki stéttarfélag í almannáþjónustu Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SF Sima- og tölvulagnir hf Sjáðu gleraugnaverslun Sjúkraþjálfun Grafarvogs ehf Stökkvíníð höfuðborgarsvæðisins bs Sportis ehf Stansverk ehf Stálbyggingar ehf Stjá, sjúkraþjálfun Stjórnuveg hf Stýja ehf Svampur ehf SVP-Samtök verslunar og þjónustu Tannlæknastofa Kjartans Amars Þorgeirssonar THG Arkitektar ehf Tricum ráðgjöf ehf TS Trésmiðir ehf Tönpökjuþjónustan ehf Umslag ehf Urðarapótek ehf Úðafoss ehf, efnalaug Útfarþjónusta Rúmars Geirmundssonar Útgerðarfélag Reykjavíkur hf Úti og inni sf Vagnar og þjónusta ehf Varma &amp; Vélaverk ehf Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf Verkfæðistofan Skipatekni ehf Verm, fangahjálp Verslunarskóli Íslands Verslunin Álfrheimar Vesturrúst-Sérverslun veidimanna Vilberg kranaleiga ehf Vinnufabúðin Vikurvagnar ehf Vörubílastöðin Pröttur hf Vörukaup ehf, heildverslun Zeppelin ehf</p>	<p>Práinn skóari ehf Ögurverk ehf</p> <p><b>Seltjarnarnes</b> Nesskip hf</p> <p><b>Vogar</b> Sveitarfélagið Vogar</p> <p><b>Kópavogur</b> ALARK arkitektar ehf Arnardalur sf Arnariós AZ Medica ehf Ásborg slf Bak Höfn ehf Bifreiðastillingin ehf Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf Bilalakk ehf Blikksmiðjan Vik ehf Brensman ehf Byggingaþjónustan bókhald og ráðgjöf Fagtekni ehf Friform ehf Frikirkjan Kefas GG Sport godd.is Guðjón Gíslason, dúklagningameistari Guðmundur Skúlason ehf Hagblíkk ehf Hagblíkk ehf Hammshólar ehf Inmarsat Solutions ehf Íslandsstjórnir hf Jarðval sf Lindakirkja Litlaprent ehf Lín design LK pipulagnir ehf Loft og rafteki ehf Málarameistarar ehf Nobex ehf Rafbreidd ehf, heimilistækjavöðgerðir Rafmiðlun hf Rakarastofan Herramenn Rennis ehf, pipulagnir Reykofinn ehf-www.reykofinn.is RS snyttivörur, L'occitane Saumastofa Sísönnu Sport Company ehf Suðurverk hf Sveinn Þrasson ehf Svissinn hjó Steina Tekk og Habitat á Íslandi ehf Tengi ehf Tem Systems ehf Tröllalagnir ehf, pipulagningaþjónusta Útfararstofa Íslands ehf Vatn ehf Vetrarsól ehf, verslun Zenus - sófar &amp; gluggatjöld ZO-ON International ehf</p> <p><b>Garðabær</b> Garðabær Hagróð ehf Loftorka Reykjavík ehf Nýþríf - ræstingaverktaki ehf Rafvirkinn ehf Rope Yoga Setrið S.S. Gólf ehf Samhentir-Kassagerð hf Stjórnu-Oddi hf Versus bílaréttingar og málun Öryggisgröndingar ehf</p> <p><b>Hafnarfjörður</b> AC-Raf ehf Dynkur ehf Afllútur ehf Annriki, Þjóðbúningar og skart- www.annriki.is</p>	<p>Bortekni ehf Bókhaldstofan ehf Efnalaugin Glæsir Eiríkur og Einar Valur ehf Eldvarnarþjónustan ehf Ergoline Ísland, heildverslun Firing ehf GT Verktakar ehf Guðmundur Arason ehf, smíðajám Hafnarfjarðarbær Hafnarfjarðarhöfn Hagmálun slf Hagstál ehf HH Trésmiðja ehf Ingvar og Kristján ehf Knattspyrnufélagið Haukar Lava Hostel Marax ehf Markus Lífenet, hjörgunarbúnaður Músik og sport ehf Netorka hf Smíðurinn þinn slf Stoðtekni ehf Stólpi Gámar Strendingur ehf Suðulíst ehf Svalþúfa ehf Terra - efnaeyðing ThorShip Vélsmiðjan Altak ehf VSB verkfræðistofa ehf Paktak ehf Þvottahúsið Faghréinsun</p> <p><b>Álftanes</b> GO múrverk ehf</p> <p><b>Reykjanesbær</b> algalf.com Benni pípari ehf Bókhalds- og rekstrarþjónusta Gunnars Þórarinnssonar Dacoda ehf DMM Lausnir ehf Eignamiðlun Suðurnesja Elert Skúlason ehf Húsagerðin hf, trésmiðja Kostur matvöruverslun M? Fasteignasala &amp; Leigumiðlun Maron ehf Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum Nesraf ehf Plexigler ehf Rafiðn ehf Sjúkraþjálfunin Ásja ehf Skólar ehf TSA ehf Vikurfréttir ehf Vökvatengi ehf</p> <p><b>Grindavík</b> E P Verk ehf Einhamar Seafood ehf Lagnþjónusta Þorsteins ehf Ó S fiskverkun ehf Vísir hf</p> <p><b>Suðurnesjabær</b> Aukin Ókuréttindi ehf Gunnar Hámundarson ehf Stafré ehf</p> <p><b>Mosfellsbær</b> Alftak ehf Álguggar JG ehf Byggingafélagið Bakki ehf Dynkur ehf Elektrus ehf - löggiltir rafverktaki Guðmundur S Borgarson ehf Hótel Laxnes / Áslákur</p>	<p>Kopar &amp; Zink ehf Kventfélag Kjósarhepps Málningarþjónusta Jónasar ehf MIG Verk ehf Nonni líti ehf Nýja bílasmiðjan hf Pétur ehf Reykjalundur endurhæfing vinilparket.is</p> <p><b>Akranes</b> Fasteignasalan Hákat Meitill - GT Tækni ehf Model ehf Siltursmári ehf Verslunin Bjarg ehf Vogir og Lagrir ehf</p> <p><b>Borgarnes</b> Akraakirja B. Björnsson ehf Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf Blómasetrið - Kaffikjörð Nesafi sf Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi UMIS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf Velverk ehf</p> <p><b>Stykkishólmur</b> Marz sjávarvarur ehf Málflutningsstofa Snæfellsness Stjórnendafélag Vesturlands Stykkishólmsbær</p> <p><b>Grundarfjörður</b> Dóds ehf Fjölbrautaskóli Snæfellinga Þjónustustofan ehf</p> <p><b>Ólafsvík</b> Litlálón ehf Steinun ehf Útgerðarfélagið Guðmundur ehf</p> <p><b>Hellissandur</b> Bifreiðaverkstæði Ægis Nónvarða ehf Skarðsvík ehf Útnes ehf</p> <p><b>Búðardalur</b> BS Þjónustan ehf</p> <p><b>Reykholahreppur</b> Garpsdalskirkja, Garpsdal Þörungaverksmiðjan hf</p> <p><b>Ísafjörður</b> Ferðaþjónustan í Heydal Húsið Ísafirði Ís 47 ehf Jón og Gunna ehf Smali ehf SMÁ vélaleigan Verkalýðsfélag Vestfirðinga Vestfirðaleið ehf</p> <p><b>Hnífsdalur</b> Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf</p> <p><b>Bolungarvík</b> Arna ehf Bolungarvíkurkaupstaður Endurskoðun Vestfjarða ehf Sigurgeir G. Jóhannsson ehf</p> <p><b>Súðavík</b> Súðavíkurhreppur</p>	<p><b>Patreksfjörður</b> Bifreiðaverkstæðið Stormur ehf. Bókhaldstofan Stapar ehf Eyfaraf ehf</p> <p><b>Tálknafjörður</b> Tálknafjarðahreppur</p> <p><b>Drangsnæs</b> Útgerðarfélagið Gummi ehf</p> <p><b>Hvammstangi</b> Kventfélagið Freyja</p> <p><b>Blönduós</b> Átak ehf Húnaðókhald ehf Húnavatnshreppur Léttitækni ehf Stéttarfélagið Samstaða</p> <p><b>Skagaströnd</b> Marska ehf Vík ehf</p> <p><b>Sauðárkrúkur</b> Blóma og gjafabúðin ehf Bókhaldsþjónusta KOM ehf Nesafi sf Doddi málarí ehf FISK-Seafood ehf Fjölumundur ehf Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra Fríðrik Jónsson ehf Steinnill hf</p> <p><b>Vamahlíð</b> Akrahreppur Skagafríði</p> <p><b>Siglufjörður</b> JE Vélaverkstæði ehf Siglifröngur hf Siglufjarðar Apótek ehf</p> <p><b>Akureyri</b> Akureyrihöfn Akureyriarkirkja Almennu löggjöfnustan ehf Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði Bílapartasalan Austurhlíð Bílasala Akureyrar ehf Endurhæfingarstöðin ehf Fótaaðgerðastofa Eddu Geisli Gleraugnaverslun Herraheild JMJ HSH verktakar ehf Húsprýði sf Höldur ehf, bílaleiga Index tannsmíðaverkstæði ehf Myndlistaskólinn á Akureyri ehf Óðdeyrarskóli Pipulagningaþjónusta Bjarna F Jónas- sonar ehf RafTákn ehf - Verkfræðistofa Rakara- og hárstofan Kaupangi S.Guðmundsson ehf, múrverktaki Sjúkrahúsið á Akureyri Steypusögum Norðurlands ehf Svalbarðstrandahreppur Tannlæknastofa Hauks og Bessa Urtasmíðjan ehf-www.urta-smidjan.is Veitingastadurinn Krua Siam Vélaleiga HB ehf Vélsmiðjan Ásverk ehf</p> <p><b>Grímsey</b> Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf</p> <p><b>Dalvík</b> Híbylamálun, málningarþjónusta ehf Kussungur 2 ehf</p>	<p><b>Ólafsfjörður</b> Raftekkjavinnustofan sf</p> <p><b>Húsavík</b> Stórey ehf Trésmiðjan Rein ehf Vélaverkstæðið Árteigi</p> <p><b>Laugar</b> Framhaldsskólinn á Laugum</p> <p><b>Mývatn</b> Reykjahlíðarsókn Vogar ferðaþjónusta</p> <p><b>Þórshöfn</b> Geir ehf</p> <p><b>Vopnafjörður</b> Pétur Valdimar Jónsson</p> <p><b>Egilsstaðir</b> Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Hallormsstaðaskóli Héraðsprent ehf Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Menntaskólinn á Egilsstöðum MSV, Stál og Vélar ehf Myllan ehf, Tréidjan Einir ehf P.S. verktakar ehf</p> <p><b>Seyðisfjörður</b> PG stálsmiði ehf</p> <p><b>Reyðarfjörður</b> Fjarðaveitingar ehf</p> <p><b>Eskifjörður</b> Egersund Ísland ehf Eskja hf Tandrabretti ehf</p> <p><b>Neskaupstaður</b> Bílaverkstæði Ónundar ehf G.Skúlason vélaverkstæði ehf Haki ehf verkstæði Sildarvinnslan hf Tönspil ehf</p> <p><b>Fáskrúðsfjörður</b> Fáskrúðsfjarðarkirkja Vöggur ehf</p> <p><b>Djúpavogur</b> Smástál ehf</p> <p><b>Höfn í Hornafirði</b> Framhaldsskólinn í A-Skafatellsýslu Króm og hvitt ehf Sveitafélagið Hornafjörður Þingvöð ehf, byggingaverktakar Ógmund ehf Öryggi og gæsla ehf</p> <p><b>Selfoss</b> Ágúst Bogason ehf Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf Bíltak ehf Bjarnabúð Búhnykkur sf Café Mika Reykholti Eðalbyggingar ehf Flóahreppur Galleri Ozon Selfossi ehf Gróðarstöðin Hæðarenda Gróðarstöðin Ártangi ehf Hreingeringarþjónusta Suðurlands - Hreint um allt suðurland JÁ pipulagnir ehf</p>	<p>K.Þ Verktakar ehf Kventfélag Gaulverjabæjarhepps Kökugerð H P ehf Lindin tiskverslun Mjólnir, vörubílstjórafélag Motivo ehf hönnun og gjafavara Mömmumatur Selfossi Pípulagnir Helga ehf Pist ehf Pylsvagninn Selfossi við brúarendann Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf Reykhöll ehf Sólheimar í Grímsnesi Stálkrúkur ehf Suðri ehf Tæki og tól ehf Verkfæðistofa Guðjóns Vélþjónusta Ingvars Vélsmiðja Suðurlands ehf X5 ehf</p> <p><b>Hveragerði</b> Auðflutt ehf Lónaborg Ficus ehf Flóra garðyrkjustöð Formula 1 ehf Norbygg ehf</p> <p><b>Þorlákshöfn</b> Sveitarfélagið Ólfus</p> <p><b>Ólfus</b> Gluggaiðjan Ólfusi ehf</p> <p><b>Laugarvatn</b> Ásvélar ehf Miðdalskirkja</p> <p><b>Flúðir</b> Íslenskt grænmeti ehf Kventfélag Hrunamannahrepps</p> <p><b>Hella</b> Hestvír ehf Sóluskálinn Landvegamiðjum ehf Trésmiðjan Ingólfs ehf</p> <p><b>Hvolsvöllur</b> Félag íslenskra bifreiðaeiganda Krappi ehf, byggingaverktakar Kventfélagið Freyja</p> <p><b>Vík</b> Raðsuð ehf</p> <p>Kirkjubæjarklaustur Kventfélag Skafartungu</p> <p><b>Vestmannaeyjar</b> Bifreiðaverkstæði Muggs Bíla- og vélaverkstæði Nethamar ehf Bílaverkstæði Sigurjóns Bragginn sf, bílaverkstæði Íþróttabandalag Vestmannaeyja Miðstöðin ehf Ós ehf Rannsóknarþjónustan V.M. Skipalýftan ehf Skóúði Selfoss - Axel Ó</p>
--	---	---	--	---	---	---	---



# ÚTSALAN ER HAFIN



icebreaker®

Einnig fáanleg í barna-  
stærðum

30-50%

afsláttur



## OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.  
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar  
Leiðsögumannabakpokar  
Fjallgöngubakpokar • Dufflar  
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar  
Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%

afsláttur



30-50%

afsláttur



30%

afsláttur



30-50%

afsláttur



GÖNGUSKÓR  
OG SANDALAR

20-50%

afsláttur



ALLAR OG VÖRUR  
MEÐ GÓÐUM AFSLÆTTI

# GG SPORT



Í vefverslun okkar á [ggsport.is](http://ggsport.is) má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

@ggsport.is @gg\_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • [ggsport.is](http://ggsport.is)  
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-17, sunnudagur 12-16



# Taktu þátt í Lífshlaupinu

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra landsmanna með því markmiði að hvetja til hreyfingar í frítíma, með fram vinnu eða skóla.

Lífshlaupið er góður vettvangur fyrir þá sem vilja byrja að hreyfa sig eða eru nú þegar að hreyfa sig reglulega og vilja skrá hreyfinguna markvisst, hafa yfirsýn og setja sér markmið. Auk þess að hvetja til hreyfingar daglega þá skapar verkefnið skemmtilega stemningu á vinnustöðum og í skólum sem keppa sína á milli og innanhúss. Nýjung í ár er smáforrit Lífshlaupsins sem finna má bæði í App Store og Play Store undir nafninu Lífshlaupið. Í því má skrá alla sína daglegu hreyfingu á afar einfaldan hátt.

## Hverjir taka þátt?

Allir landsmenn geta tekið þátt, hver á sínum forsendum. Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega. Einnig skapar þátttaka góðan anda á vinnustöðum og í skólum landsins.

Lífshlaupskeppnin skiptist í:

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

## Hver er ávinningurinn af svona átaki?

Í Lífshlaupinu eru landsmenn



Lífshlaupið hentar fólki á öllum aldri. Nú er hægt að skrá hreyfinguna með appi. MYND/ADSEND

hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu er börnum og unglungum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum í minnst 30 mínútur á dag.

## Er hann áþreifanlegur?

Ávinningurinn er að vinnustaðir

og skólar landsins keppast við að hreyfa sig við hvert tækifæri. Dæmi eru um að hópar myndist á vinnustöðum og nýti hádegis til göngu, hlaupa, hjólreiða eða annarrar hreyfingar. Viða eru settar upp keppnir innan vinnustaða í t.d. tröppuhlaupi/gangi eða armbeygjum, reipitogi og öðrum skemmtilegum leikjum. Á meðan á átakstímabilinu stendur er venjulega margt um manninn á

kvöldgöngu/hlaupum í mörgum bæjarfélögum landsins til þess að ná sér í 30 mínúturnar sínar.

## Hverjar eru reglurnar?

Skrá má alla hreyfingu sem nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglungum.

Í vinnustaðakeppninni má skrá alla miðlungserfiða eða erfiða

hreyfingu sem stunduð er utan vinnutíma. Til þess að fá einn dag skráðan þarf að hreyfa sig að lágmarki í 30 mínútur sem skipta má upp í nokkur skipti yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti hreysti, þar á meðal afkastagetu hjarta og æðakerfis, lungna, vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu.

Dagleg hreyfing er börnum og unglungum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega veliðan. Öll börn og unglingar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega og er kröftug hreyfing sem reynir á beinin sérstaklega mikilvæg fyrir kynþroska og á kynþroskaskeiði fyrir beinmyndun og beinþétni.

Mikilvægt er að framlag hvers og eins telur en í anda almenningsíþróttar er leikurinn byggður upp með það að markmiði að framlag hvers og eins telur, ef starfsmaður skráir einn dag þá telur það. Allt er betra en ekkert. Skráðu þig til leiks og vertu með í landskeppni í hreyfingu. Á meðan Lífshlaupinu stendur eru úrdráttarverðlaun alla virka daga sem og myndaleikur á samfélagsmiðlum og eru veglegir vinningar í boði.

Nánari upplýsingar um Lífshlaupið og skráningu gefur Hrönn Guðmundsdóttir, sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ, á hronn@isi.is, eða í síma: 514-4000.

# Teiknar tilfinningar í andlit og augu

Kristina Dodonova er þrettán ára listakona af rússneskum ættum. Henni líkar lífið vel á Íslandi, ekki síst íslenska vatnið, og teiknar iðilfagar og nákvæmar andlitsmyndir eftir pöntunum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir  
thordis@frettabladid.is



Ég byrjaði að teikna nokkurra mánaða gömul. Þá lagðist ég á gólfið með liti og teiknaði með höndunum, og fannst það strax mjög gaman," segir Kristina Dodonova, þrettán ára nemandi við Waldorf-skólann Sólstafi.

Kristina er mikil listakona. Hún er rússnesk í báðar ættir en flutti með móður sinni og yngri systur til Íslands árið 2017.

„Mér finnst fínt að búa á Íslandi en ég sakna heimaborgar minnar, Moskvu; sérstaklega pabba míns og vina minna," segir Kristina sem hefur ekki farið til Rússlands í tvö ár.

Hún talar reiprennandi íslensku eftir þriggja ára búsetu á Íslandi.

„Ég var fyrstu tvö skólaárin í Hólabrekkuskóla og gekk vel að læra íslensku því ég vandast því að tala hana í skólanum. Það sem mér finnst best við Ísland er vatnið og náttúran. Ísland á besta vatni í heimi, það er svo hreint og þínu sætt á bragðið. Ég bara get ekki drukkið vatnið í Rússlandi eftir að hafa drukkið íslenska vatnið, og drekk frekar te í Moskvu, þar sem fólk sýður kranavatnið og kælir það eða kaupir vatnið á flöskum.“

## Sjálfmenntaður snillingur

Í fristundum leggur Kristina stund á bardagaíþróttina „capoeira“ og



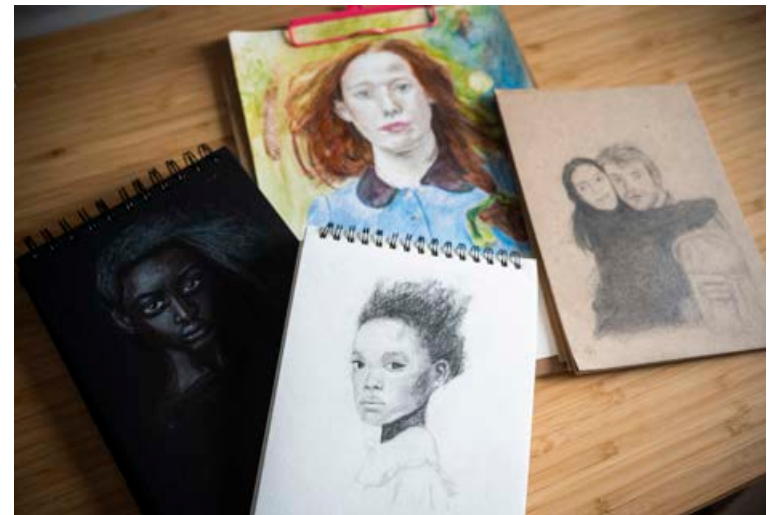
Kristina teiknar tjáningarríkar andlitsmyndir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

teiknar réttnefnd listaverk.

„Ég var átta ára þegar í ljós kom að ég væri flink að teikna. Ég hef síðan haldið áfram að þróa mig við að teikna og er alveg sjálfmenntuð. Ég hef aldrei farið á námskeið í teikningu, en fór eitt sinn á lista-safn þar sem börn áttu að mála það sem þau sáu á safninu," segir Kristina og hlær þegar hún er spurð

hvort hún sé best í teikningu í skólanum sínum.

„Kannski, en það á eftir að koma í ljós. Kennararnir mínir hafa ekki séð myndirnar mínar enn. Ég var bara að skipta um skóla nú um áramótin. Í framtíðinni vil ég þó vinna við að teikna og stefni á að verða arkitekt og innanhúshönnuður. Mér finnst gaman að teikna hús.“



Kristina notar blýanta og trélti sem hún dýfir í vatni til að skapa listaverkin.

## Teiknar fyrir fleiri pensla

Andlitsmyndir eru í uppáhaldi hjá Kristínu nú.

„Að teikna andlit er eins og að tala tungumál. Mér finnst áhugavert þegar erfitt er að tala um hlutina að létta sé að teikna og tjá tilfinningar í augum og svipum andlitanna. Ég geri það mikið í myndum sem ég teikna upp úr sjálfri mér, en líka eftir ljósmyndum af fólki," útskýrir Kristína.

Hún tekur að sér að teikna andlitsmyndir fyrir þá sem vilja eignast fallega teikningu af sínum nánustu eða sjálfum sér, dýrum sínum og hvað eina.

„Ég teikna andlitin með blýanti í svarthvítu en líka í lit með tré-

litum sem ég bleyti í vatni svo úr verður vatnslitaáferð. Fólk sendir mér einfaldlega ljósmynd á Instagram og ég teikna það sem það vill, með eða án bakgrunnis," upplýsir Kristina sem tekur afar hóflegt gjald fyrir teikningarnar sínar, á bilinu 1.500 til 3.000 krónur, en allt fer það eftir stærð myndanna og tímanum sem fer í að teikna þær. „Með því að teikna fyrir aðra fæ ég tækifæri til að vinna mér inn svolitinn pening fyrir fleiri litum og penslum í teikningarnar.“

Hægt er að panta teikningar hjá Kristínu á Instagram-síðunni hennar: @apencilandahand.



# Öryggisreglur í vetrarfjallamennsku

Ferðafélag Íslands hefur unnið að áhættumati fyrir fjölmargar gönguleiðir á Íslandi og er þeirri vinnu haldið áfram. Vinnan felst í því að kortleggja þær hættur sem við er að etja, sem geta auðvitað verið fjölmargar, sérstaklega þegar ferðast er að vetrarlagi. Sjá má áhættumat ferða á [www.fi.is](http://www.fi.is)

## Helstu áhættur í vetrarferðamennsku

- Hætta á að hrasa – renna í hálfu
- Hætta á að renna í fjalllendi í harðfæri – hálfu
- Hætta á að hrapa fram af fjallsbrúnum / klettum
- Hætta á að villast – verða úti
- Hætta á að lenda í óveðri – verða úti
- Hætta á að verða blautur – kaldur – krókna
- Hætta á að falla í gegnum ís á vatni
- Hætta á að lenda í snjóflóði / aurskriðum
- Hætta á að verða sambandslaus
- Hætta á að lenda í vandræðum vegna þess að maður er vanbúinn / illa búinn
- Hætta á að vanmeta aðstæður / ofmeta sjálfan sig

Þetta er að sjálfsögðu ekki tæmandi listi yfir hættulegar aðstæður sem göngufólk getur lent í þegar það stundar vetrarfjallamennsku. Mikilvægt er að undirbúa sig vandlega fyrir hverja ferð.

## Undirbúningur fyrir ferð

- Kanna aðstæður á leiðinni, t.d. snjóalög, hálfu, aurbleytu eða annað og ekki fara í ferðina nema aðstæður séu góðar.
- Fylgjast með veðurspá fyrir ferð – sé veðurspá slæm og gert ráð fyrir meira vindhraða en 18 metrum á sekúndu er rétt á að fresta ferð eða breyta. Rétt er að hafa í huga að veður breytist hér á landi á örskammri stundu. Þá er veður til fjalla yfirleitt mun verra en í byggð.
- Athuga hvort snjóflóðahætta sé á viðkomandi leið og tryggja að þátttakendur eigi ekki á hættu að lenda í snjóflóði. <https://www.vedur.is/#syn=snjoflod> má nálgast snjóflóðaspár Veðurstofunnar.
- Mikilvægt er að fara yfir búnað sem þarf til hvarrar ferðar miðað við aðstæður og tryggja að allir séu rétt búnir.
- Nauðsynlegur búnaður í allar vetrarferðir eru: Nærfatnaður úr ull er bestur eða gerviefnum, gott millilag t.d. flís eða stretch og góður hlífðarfatnaður, jakki og buxur, vind- og vatnsheldur. Þá er nauðsynlegt að vera með húfu og vettlinga. Góðir gönguskór eru nauðsynlegir, helst háir, með góðri styrkingu yfir ökla og grófum botni. Gott að hafa hálkubrodda en rétt að hafa í huga að þeir duga skammt í krefjandi aðstæðum og geta veitt falskt öryggi. Ef leið liggur um brattlendi eða klettabelti er nauðsynlegt að hafa með ísbrodda. Ef farið er í ísbrodda þá þarf viðkomandi að hafa ísexi í hendi.
- Mikilvægt er að hafa GPS tæki og kunnáttu til að vinna með tækið.
- Göngustafir veita stuðning í ákveðnum aðstæðum.
- Nauðsynlegt er að hafa hlaðinn farsíma með í ferð.
- Aldrei skal vera einn á ferð í vetraraðstæðum.
- Láttu vita af ferðum þínum og áætlaða heimkomu. Gott er að nota [safetravel.is](http://safetravel.is)
- Gott er að hafa bakpoka með auka hlífðarfatnaði, sjúkrapoka, nestisbita og heitt á brúsa.
- Gott er að kaldstarta sem kallað er, það er að vera ekki of mikið klæddur í upphafi og hafa frekar fatnað í bakpoka. Göngumaður er mjög fljótur að ganga sér til hita en um leið þarf að varast að svitna. Blaut föt og kuldi eru hættuleg göngumanni. Þess vegna er mikilvægt að vera í fatnaði sem andar eða tekur ekki í sig raka.
- Gott er að lesa og fræðast um vetrarfjallamennsku og auka þannig þekkingu sína. Eins er gott að læra af reyndari fjallamönnum og byggja upp reynslu sína og þekkingu. Hægt er sækja vetrarfjallamennskunámskeið, snjóflóðanámskeið, ferðaskíðanámskeið og fjallaskíðanámskeið, kennslu á brodda og ísaxir, gps-námskeið, skyndihjál, fyrstu hjálp í óbyggðum og vaðnámskeið hjá Ferðafélagi Íslands og fleiri aðilum.





## Þjónusta

### Hreingerningar



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

### Málarar

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., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

### Húsviðhald

#### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994



Húsviðgerðir Tröppuviðgerðir Flotun Lökaviðgerðir Flísalögn Málningarvinna-Pakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu. runarmur@gmail.com



» Smíðavinna

» Múrvinna

» Málningarvinna

Þjónustum einstaklinga, fyrirtæki og húsfélög

519 7780

prostone@prostone.is

### Nudd

**NUDD NUDD NUDD**

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

### Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Þjódum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

### Til sölu

#### Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
www.gitarinn.is



Ukulele á tilboði

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

### Óskast keypt

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

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

www.kaupumgull.is

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

Upplýsingar í síma 782 8800

## Heilsa

### Nudd



#### TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

2ja herb. kjallara íbúð í 2ja hæða fjölb. 200 Kóp. Laus strax og uppl. í s. 856 1115

### Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut

## SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ BREYTING Á DEILISKIPULAGI

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 sbr. 1. mgr. 43. gr. eftirfarandi tillögu:

#### Mariugata 5-7, tillaga að breytingu deiliskipulags Urriðaholts Austurhluta.

Tillagan gerir m.a. ráð fyrir því að lóðinni og byggingarreit verði skipt í tvennt og íbúðum fjölgað um 8 (úr 34 í 42), að íbúðum stærri en 90 m2 fækkar, byggingarreitur inndreginnar þakhæðar breytist og að heimilt verði að svalir teljist til uppbrots bygginga með ákveðnum skilyrðum. Heildar byggingarmagn og hámarkshæð breytist ekki.

Fyrirhugað er að á lóðunum risi byggingar á vegum byggingarfélagins Bjargs og byggingarsamvinnufélagsins Búseta og hefur breytingartillagan það að markmiði að koma til móts við áherslur þeirra.

**Tillagan liggur frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 5. febrúar 2021 til og með 19. mars 2021. Einnig er hún aðgengileg á vef Garðabæjar. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út 19. mars 2021. Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ eða á netfangið skipulag@gardabaer.is.**

## SKIPULAGSMÁL Í GARÐABÆ FORKYNNINGAR

Í samræmi við 2. mgr. 30. gr. og 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir Garðabær hér með forkynningu á eftirfarandi tillögum að breytingum á aðalskipulagi og deiliskipulagi.

#### Brekkúás, tillaga að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2016-2030

Tillagan gerir ráð fyrir því að landnotkun á reit á óbyggðu svæði við Brekkúás breytist úr svæði fyrir samfélagsþjónustu (leikskóli) í svæði fyrir íbúðarbyggð í samræmi við tillögu að breytingu deiliskipulags sem gerir ráð fyrir lóð fyrir búsetukjarna ætluðum fötluðum einstaklingum.

#### Brekkúás, tillaga að breytingu deiliskipulags Hraunholts eystra (Ásahverfis)

Tillagan gerir ráð fyrir því að leikskólalóð breytist í lóð fyrir fjölbýlishús á einni hæð og opið leiksvæði. Gert er ráð fyrir 6-7 íbúðum í fjölbýlishúsinu sem er ætlað að þjóna sem búsetukjarni fyrir fatlaða einstaklinga á vegum Garðabæjar. Lega göngustígs í deiliskipulagi er lögð að legu núverandi stígs.

#### Mávanes og Blikanes, tillaga að breytingu deiliskipulags Arnarness

Tillagan gerir ráð fyrir byggingarreitum fyrir neðri hæð á framlóð húsa ofan götu í Blikanesi og Mávanesi. Gert er ráð fyrir 70 m2 (7x10 m) byggingarreit. Markmiðið er að skapa möguleika á nýtingu framlóða um leið og tillit er tekið til götmyndar og að áhrif viðbyggingar á aðliggjandi lóðir séu sem minnst.

**Tillögurnar liggja frammi á bæjarskrifstofu Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 5. febrúar 2021 til og með 5. mars 2021. Einnig eru þær aðgengilegar á vef Garðabæjar. Þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að senda inn ábendingar við tillögurnar.**

**Frestur til að skila inn ábendingum rennur út föstudaginn 5. mars 2021. Skila skal ábendingum á bæjarskrifstofu Garðabæjar eða á netfangið skipulag@gardabaer.is .**



Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

hagvangur.is

HAGVANGUR

# Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is




# NÝJAR VÖRUR

MIKIÐ ÚRVAL Í STÆRÐUM 14-28 / 42-56

Pantaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun Curvy í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18  
& laugardaga frá kl. 11-16

Curvy 



FRÍ HEIMSENDING  
EF AÐ VERSLAÐ ER FYRIR  
5000 KR Eða MEIRA



Stretch Gallaskyrta  
9.990 kr



Kjöll  
12.990 kr



Skyrtukjöll  
13.990 kr



Túnika  
9.990 kr



Softshell jakki  
22.990 kr



Léttur Jakki  
14.990 kr



# TÍMAMÓT

## Merkisatburðir



**1936 Charlie Chaplin** sendir frá sér síðustu þöglu kvikmyndina, Nútímann.

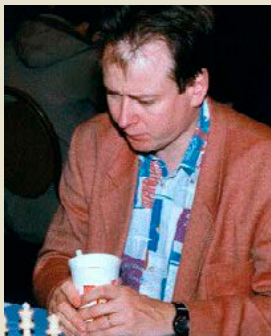
**1971** Apollo 14 lendir á tunglinu.

**1978** Sænski skíðagarpurinn Ingemar Stenmark verður heimsmeistari í svigi og stórsvigi í Garmisch-Partenkirchen, Þýskalandi.

**1984** Snjódypt í Reykjavík mælist 43 sentimetrar, það er mesti snjór þar í rúma þrjá áratugi.

**1987** Sojus TM-2 er skotið á loft með tveimur geimförum sem eiga að dvelja um lengri tíma í geimstöðinni Mír.

**1988 Jóhann Hjartarson** skákmaður sigrar Viktor Kortsnoj í undankeppni einvígis um réttinn til að skora á heimsmeistarann í skák.



**1994** Keflavík, Njarðvík og Hafnir samþykkja í kosningum að sameinast í eitt sveitarfélag.

**2001** Tom Cruise og **Nicole Kidman** tilkynna að þau séu skilin.



**2006** Kveikt er í sendiráði Danmerkur í Beirút.



Er Guðmundur Steinn ferðaðist um Ísland skynjaði hann höfuðskepnur og landvættir á nýjan hátt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Tónverk um landvættirnar

Hin nýja kammersveit Steinalda frumflytur tónverkið Landvættirnar fjórar í Mengi við Óðinstorg á morgun, 6. febrúar. Höfundur verksins er Guðmundur Steinn Gunnarsson.

Tónverkið Landvættirnar fjórar er í tólf köflum. Það er nokkurs konar frásögn í tónum, ákveðinn seður með það stofulegan blæ, sem finna má samlíkingu í íslenskum rímnakveðskap,“ segir Guðmundur Steinn Gunnarsson tónskáld um verk sem verður frumflutt í Mengi við Óðingsgötu annað kvöld. Hann er þekktur fyrir tilraunir í tónlist en kveðst líta á Landvættirnar fjórar sem lagra verk og líka hafa tröllatru á flytjendunum. Þar er á ferðinni nýsamsettur hópur sem nú myndar kammersveitina Steinöldu. Guðmundur Steinn kveðst hafa unnið með öllum einstaklingunum í hópnum í ólíkum sveitum og nefnir Caput, Fengjastrút og Kammersveitina Elju.

En hvernig kom þetta nýja tónverk til hans?

„Ég hef haft áhuga á höfuðskepnunum fjórum, höfuðáttunum fjórum og fleiri slíkum fyrirbærum og fór að hugsa um nærtæk dæmi úr íslenskrumenningu. Það leiddi mig til landvættanna fjögurra og hversu mikið gildi þær hafa fyrir íslensku þjóðina. Fólk hefur ólíkar hugmyndir um þær enda er merking þeirra og uppruni leyndardómur. Ég rakst á ritdeilur milli prests nokkurs og félaga í Vantrú, presturinn tengdi landvættirnar guðspjallamönnunum



Minn skáldskapur lætur ákveðin hljóð og stemningar tengjast hverri landvætt fyrir sig og ég skilgreini þær í tónum.

### Þau skipa Steinöldu

Andrés Þorvarðarson, Ásthildur Ákadóttir, Óskar Magnússon, Páll Ivan frá Eiðum, Steinunn Vala Pálsdóttir og Þórunn Björnsdóttir.

en Vantrúarmaðurinn Babylónum og stjörnuspeki. Minn skáldskapur lætur ákveðin hljóð og stemningar tengjast hverri landvætt fyrir sig og ég skilgreini þær í tónum. Hver og ein fær þrjú kafla. Ég sé bæði sérkenni við hverja þeirra og líka eitthvað sameiginlegt með hinum, líkt og landshlutunum sem þær vísa til.“

### Tengdi svæðin og vættirnar

Guðmundur Steinn kveðst hafa verið á ferð um Ísland í sumar, meðan stund var milli stríða í kófinu. „Ég var byrjaður að vinna í þessu tónverki og

mynda mér skoðun á hvernig landvættirnar tengjast höfuðskepnunum eldi, vatni, lofti og jörð en þær hugmyndir breyttust eftir því hvernig náttúruöflin birtust á mismunandi hátt á svæðum landsins. Alls staðar er auðvitað loft, jörð og vatn í mismunandi myndum – og strangt til tekið eldur líka, því Ísland er eldfjallaeyja en þessi element birtast sterkar á einum stað en öðrum. Það opnaði vissan skilning hjá mér og ég fór að tengja svæðin og landvættirnar meira saman.“

Ekki er Guðmundur Steinn í vafa um kammersveitina Steinalda skynji og túlki tónverkið hans rétt. „Þó þetta sé ekki söngverk þá eru hljóðfæraleikararnir í ákveðnum hlutverkum. Þeir spila allir á fleiri en eitt hljóðfæri, eru opnir og sveigjanlegir og geta brugðið sér inn í stemningar og smástiga tónbil sem eru innblásin af rímnakveðskap, ákveðnum þræði í minni tónlistarhugsun.“

Prennir tónleikar eru fyrirhugaðir í Mengi á næstu dögum. Þeir fyrstu eru á morgun, laugardag, næstu á sunnudag 7. febrúar og þeir þriðju á miðvikudag, 10. febrúar. Allir hefjast þeir klukkan 20 og standa í um klukkutíma.

Svo má geta þess að Steinalda og Guðmundur Steinn verða á Siglufirði í byrjun mars, að öllu forfallalaus. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma, **Póra Stefánsdóttir** bókasafnsfræðingur, Breiðuvík 41,

lést á Landspítalanum í Fossvogi föstudaginn 29. janúar. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 8. febrúar kl. 13.

**Stefán Gíslason**  
**Anna Þóra Gísladóttir** **Örn Arnarson**  
**Hannes Orri Arnarson**



Okkar ástkæra **Stefanía Sjöfn Sófusdóttir**

lést á krabbameinsdeild Landspítalans sunnudaginn 31. janúar. Útförin auglýst síðar.

**Kristinn Stefánsson**  
**Guðmundur Emil Jónsson** **Margit Elva Einarsdóttir**  
**Oddný Jónsdóttir** **Jón Ingi Theódórsson**  
**Ásgeir Arnar Jónsson** **Ragnheiður Björg Harðardóttir**



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma, **Guðfríður Guðjónsdóttir** (Dæða)

Miðdalsgröf, Strandasýslu,

lést á Sjúkrahúsinu á Akranesi 1. febrúar. Útförin fer fram frá Hólmavíkurkirkju 8. febrúar klukkan 14. Vegna aðstæðna í samfélaginu verða einungis nánustu ættingjar og vinir viðstaddir útförina. Útförinni verður streymt á Facebook-síðu hennar, [facebook.com/gudfridur.gudjonsdottir](https://www.facebook.com/gudfridur.gudjonsdottir)

**Anna Guðný Björnsdóttir**  
**Ásta Björk Björnsdóttir**  
**Hildur Björnsdóttir**  
**Reynir Björnsson**  
**og fjölskyldur.**

ÞETTA GERDIST: 5. FEBRÚAR 1967

## Silfurhesturinn afhentur í fyrsta sinn

Fyrstu bókmenntaverðlaun dagblaðanna í Reykjavík voru veitt þennan dag árið 1967. Þau hlaut skáldið Snorri Hjartarson fyrir ljóðabók sína Lauf og stjörnur. Verðlaunin voru silfurhestur sem Jóhannes Jóhannesson hafði teiknað og smíðað. Ætlunin var að slík verðlaun yrðu veitt árlega og vannst gripurinn til eignar hverju sinni.

Skáldsaga Guðbergs Bergssonar Tómas Jónsson – metsölubók varð jöfn Laufum og stjörnum að stigum í þessu fyrsta kjöri og því varð að kjósa á milli þeirra. Þriðja í röðinni varð ljóðabók Matthíasar Johannessen, Fagur er dalur.

Dómnefndin var skipuð einum bókmenntagagnrýnanda frá hverju dagblaði.







# Útsölu lok

allt að 90% afsláttur

## Vetrarhátíð

Föstudagurinn 5.febrúar Hafnarfjarðar  
Ópið til 19:00

**K100 í beinni í dag 16-18:00!**

### Götubitinn

Fös 5.febr: 18-20:30  
Lau 6.febr: 12-14:30

### Lifandi tónlist

Fös 5.febr: 17-19:00

### Blaðrarinn

Fös 5.febr: 17-19:00



Blaðrarinn skemmtir yngri kynslóðinni og gefur blöðgur



**Siggi&Logi**

í beinni frá RIF Restaurant  
í dag 16-18:00

*Fylgstu með!*

  /fjordur

Fjarðargata 13-15, 220 Hafnarfjörður





# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

Reykjavík



4 | 7  
°C | K

Egilsstaðir



-3 | 1  
°C | K

Ísafjörður



1 | 11  
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



1 | 6  
°C | K

Akureyri



-2 | 4  
°C | ↑

Hveravellir



-5 | 9  
°C | ↑

Suðaustlæg átt, víða 8-15 m/s, 15-23 m/s á Snæfellsnesi. Dregur heldur úr vind í kvöld. Skýjað með köflum og dálítill él á víð og dreif, en hægari og yfirleitt víða bjartviðri á Norðurlandi. Snjóar um tíma vestast á landinu. Frost 0 til 12 stig, kaldast í inn-sveitum norðaustan til, en kringum frostmark sunnan- og vestanlands.

## Laugardagur

Reykjavík



3 | 7  
°C | K

Egilsstaðir



-1 | 2  
°C | K

Ísafjörður



-1 | 4  
°C | ↑

Kirkjubæjarkl



2 | 6  
°C | K

Akureyri



-1 | 6  
°C | ↑

Hveravellir



-5 | 6  
°C | ↑

## Sunnudagur

Reykjavík



1 | 7  
°C | K

Egilsstaðir



-1 | 2  
°C | ↓

Ísafjörður



-3 | 3  
°C | K

Kirkjubæjarkl



2 | 4  
°C | K

Akureyri



-3 | 1  
°C | ↑

Hveravellir



-7 | 2  
°C | ↓

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

### Krossgáta

#### LÁRÉTT

- 1 nettvaxin
- 5 efnislítill
- 6 möndull
- 8 ríki í afríku
- 10 tónn
- 11 rökkrur
- 12 dýrka
- 13 högg
- 15 upphaf
- 17 glepja

#### LÓDRÉTT

- 1 kannu
- 2 rannsaka
- 3 pirruð
- 4 ögn
- 7 samhliða
- 9 frjáls
- 12 rola
- 14 málmur
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 grótt, 2 rannsókn, 3 pirruð, 4 ögn, 5 efnislítill, 6 möndull, 7 samhliða, 8 ríki í afríku, 9 frjáls, 10 tónn, 11 rökkrur, 12 dýrka, 13 högg, 14 málmur, 15 upphaf, 16 tveir eins, 17 glepja.

## Skák Gunnar Björnsson

Mikael Jóhann Karlsson (2.130) átti leik gegn Kjartani Ingvarssyni (1.779) á Skákþingi Reykjavíkur.

**38. Hxd7! Dxd7 39. Dxd4 1-0.**  
**39. Rxf6+ Hxf6 40. Dxd4+** er önnur vinningsleið. Vignir Vatnar Stefánsson og Guðmundur Kjartansson eru efstir og jafnir fyrir síðustu umferð sem fram fer í kvöld. Þeir mætast í innbyrðis viðureign. Hjörvar Steinn Grétarsson er þriðji hálfum vinningi á eftir. [www.skak.is](http://www.skak.is): Skákþing Reykjavíkur

### Hvítur á leik



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

## Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið



### Sviptur bernskunni í söfnuði

**David Freeman** ólst upp í sértrúarsöfnuði í Ástralíu en hóf nýtt líf á Íslandi fyrir rúmum tuttugu árum. Börnin í söfnuðinum voru svelt, barin og lokuð inni. Föstudaginn 14. ágúst 1987 ruddist lögreglan inn og frelsaði börnin.

### Ræktaði flugeldasýningu

**Sigríður Soffía Nielsdóttir** var listrænn stjórnandi flugeldasýninga á Menningar- nótt 2013-15 og nú 2020 en í nýjasta verki sínu, Eldblómum, dansverki fyrir flugelda og flóru, ræktaði hún flugelda í Hallar- garðinum.



### Feður sem yfirgefa börnin sín

Mörg dæmi eru hér á landi um að feður kjósi af fúsum og frjálsum vilja að taka ekki þátt í lífi barna sinna. **Eilý Ármannsdóttir** þekkir það af eigin raun hvaða áhrif fjarvera föður hefur á tilfinningalíf barns. Fréttablaðið ræðir við hana og tvær mæður sem sjá einar um uppeldið.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi



vfs.is

**KNIPEX**

**20%**

**AFSLÁTTUR AF  
KNIPEX Í FEBRÚAR**

*„MEIRA ER MINNA“ – Það er mottóið hjá KNIPEX, þess vegna hafa þeir einbeitt sér að klippum og tögum í 137 ár. Hjá okkur færðu yfir 120 tegundir af sérhæfðum klippum og tögum frá KNIPEX.*



**VERKFÆRA  
SALAN**



## GOTT PRÓTEIN ÚR JURTARÍKINU



**Náttúruleg  
Próteinbomba**

Inniheldur 19-24g  
prótein pr. 100g

**98** kr./dósin

Euro Shopper Kjúklingabaunir  
400 g

**98** kr./dósin

Euro Shopper Nýrnabaunir  
400 g



**198** kr./pk.

Euro Shopper Tortillur  
8 stk. 20 cm / 6 stk. 25 cm



**98** kr./stk.

upGrade Ípróttadrykkur  
500 ml - nokkrar tegundir

## BRAUÐ VIKUNNAR



**498** kr./stk.

Myllan Möndlukaka  
420 g



**198** kr./pk.

Bónus Samlokubrauð Fint  
Brauð vikunnar í Bónus - 500 g



**795** kr./kippan

Pepsi/Pepsi Max  
4 x 2 ltr.



**398** kr./pk.

Myllan Kjallarabollur  
4 stk. í pk.



**698** kr./pk.

Fersk Jarðarber  
400 g



**998** kr./dósin

Fersk Bláber  
500 g



**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**



**898** kr./kg

KS Lambabógur frosinn

**RÉTTUR MÁNAÐARINS  
BÓNUS BAUNASÚPA**



**1.498** kr./1 kg

Bónus Baunasúpa & Saltkjöt  
1 kg - verð áður 1.598 kr



**759** kr./pk.

Goði Eldstafir Snakkpylsa  
200 g



**598** kr./pk.

Kelloggs Kornfleks  
1 kg

**ÓMISSANDI  
FYRIR OFURSKÁLINA Á SUNNUDAGINN**



**698** kr./pk.

Bónus Mexíkóskt Ostasalsa  
300 g



FRÉTTABLAÐIÐ **MENNING**

## Aulos Flute Ensemble í Hofi

Aulos Flute Ensemble heldur tónleika á vegum Tónlistarfélag Akureyrar í Hofi á Akureyri sunnudaginn 7. febrúar kl. 17.00. Hópurinn mætir með tvö glæný verk til frumflutnings fyrir Akureyringa, eftir þá Oliver Kentish og Harald V. Sveinbjörnsson. Að auki verða leikin verk eftir Elínu Gunnlaugsdóttur, Kolbein Bjarnason og Steingrím Þórhallsson og Fabio Mengozzi sem skrifuð voru fyrir Aulos. Einnig verður leikin ein af perlum flautusamspils, Flutes en vacances, flautur á ferðalagi, eftir franska tónskáldið J. Castérede.

Aulos Flute Ensemble var stofnað árið 2019. Markmið hópsins er að



Aulos Flute leikur á sunnudaginn.

stuðla að nýsköpun í tónlist fyrir djúpar flautur, það er altflautu, bassaflautu og kontrabassaflautu og kafa alhliða ofan í flautubókmenntirnar.



Haukur Dór sýnir akrýlmýndir frá síðustu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Málverkið alltaf verið númer eitt

Fjórúahrif er einkasýning Hauks Dórs Sturlusonar í Galleríi Fold og stendur til 13. febrúar. Þar sýnir Haukur Dór 23 akrýlmýndir frá síðustu þremur árum.

„Það er eitt og annað sem gerist í kollinum á manni sem maður getur ekki beinlínis skýrt,“ segir Haukur Dór spurður um myndirnar. „Ég byggði mér einu sinni vinnustofu í fjórúni á Álftanesi og síðan hefur fjaran smokrað sér inn í myndir mínar öðru hvoru án þess að ég viti af því. Þess vegna kalla ég þessa sýningu Fjórúahrif. Ég skilgreini myndirnar þó ekki endilega sem fjórúmyndir en þó má oft sjá þar sker og vatn, þannig að við getum kallað þetta fjórúahrif.“

Haukur Dór er enn með vinnustofu við hafið, í Bryggjuhverfinu. Hann segir hafið alltaf hafa heillað sig en sem ungur maður var hann sjómaður.

Hann segist ekki mála með sýningar í huga. „Mér finnst leiðinlegt að standa í sýningum, það fylgir því svo mikið vesen og það á ekki við mig að vera í margmennti, ég er nokkuð einrænn. En þessar elskur í Galleríi Fold hafa verið ótrúlega hjálplegar og ég er þeim mjög þakklátur.“

Hann varð áttæður á síðasta ári

**ÞAD ER EITT OG ANNAÐ SEM GERIST Í KOLLINUM Á MANNI SEM MAÐUR GETUR EKKI BEINLÍNIS SKÝRT.**

og er búinn að stunda list sína í áratugi. „Það er búið að ganga misjafnlega á þessum tíma. Yfirleitt er þetta bölvæð hark,“ segir hann. Spurður hvernig sé að vera listamaður á COVID-tímum segir hann: „Það er mjög erfitt. Ég hef haft fyrir sið að bjóða fólki á vinnustofu mína, fólk hefur haft gaman af að kíkja þar við. Það hefur gengið ágætlega að selja verkin og þannig hef ég haft tekjur. Þetta hef ég ekki getað gert í tæpt ár. Þetta ástand hefur dregið nokkuð úr sköpunargleði minni. Maður er mikið einn og þornar svolítið upp af því.“

Haukur Dór er þekktur fyrir málverk sín og kröftugan teiknistil en einnig fyrir keramik sem hann gerir þó ekki lengur. „Ég var orðinn slæmur í baki og gat ekki lengur setið við rennibekkinn. Þar þarf maður að sitja skakkur og ég var hættur að þola það,“ segir hann og bætir við: „Í list minni er málverkið númer eitt hjá mér og hefur alltaf verið.“ – kb

## Einmitt! Þú ert kaldur og ekki með nein eyru

## Jónas Sen rifjar upp nokkra ansi snarpa og niðursallandi dóma sem snillingar í klassískri tónlist urðu að þola á sínum tíma.

Einu sinni voru kanína og snákur í göngutúr saman. Þau voru bæði blind og vissu ekki hvaða dýrategund þau tilheyrðu. Kanínan vissi ekki að hún var kanína og snákurinn ekki að hann var snákur. Kanína bað því snákinn að þukla á sér og segja henni hvers hann yrði visari. Snákurinn gerði það og sagði: „Hm. Þú ert loðin og með löng eyru. Þú hlýtur að vera kanína.“ Næst gerði kanínan það sama við snákinn. Hún sagði: „Einmitt! Þú ert kaldur og ekki með nein eyru. Þú hlýtur að vera tónlistargagnrýnandi.“

Tónlistarfólk hampar vissulega góðum dómum sem það fær og uppsker fagnaðarlæti vina sinna á Facebook. En þegar dómurinn er slæmur verður sami fámenni hópurinn brjáláður og finnur gagnrýnandanum allt til foráttu.

Auðvitað geta menn gert mistök. Frábært tónskáld getur sent frá sér léleg tónverk. Arni Heimir Ingólfsson bendir á það í frábærri útvarpsþáttaröð sinni um Beethoven að oft hefði langur tími liðið á milli verka. Það litla sem hann náði að semja á slíkum þurrkatimabilum hefði verið fremur slakt.

Gagnrýnendur geta líka gert mistök. Þeir hafa hrósað einhverju sem sagan hefur síðar dæmt úr leik, og ófugt. Oft er erfitt að koma auga á snilldina þegar tónskáld er að ryðja brautina með því að tjá sig á alveg nýjan hátt. En óneitanlega er sumt af því bara nýju fötin keisarans.

## Heyrnarleysið heyrðist

Hér koma nokkur gullkorn úr gamalli tónlistargagnrýni, sem reyndist ekki sannspá.

Einn gagnrýnandi skrifaði eftirfarandi um niundu símfóníu Beethovens: „Vér höfum heyrt þann orðróm að herra Beethoven sé heyrnarlaus. Eftir að hafa hlýtt á niundu símfóníuna hans, sannfærumst vér um að orðrómurinn er réttur.“

Í gamla daga tíðkaðist að nota kröftugt líkingamál í tónlistargagnrýni. Í bókinni A Survey of Contemporary Music eftir Cecil Grey fékk Alexander Skrjabin dágóða dembu yfir sig: „Tónlist hans er eins og vímuefni. Það eru margar fleiri tegundir til, eins og kókaín, hass, heróín, svo maður tali ekki um áfengi. Það hlýtur að vera nóg. Af hverju þarf að gera tónlistina að andlegu eiturlýfi? Í einni símfóníu eftir Skrjabin eru átta horn og fimm trompetar. Hjá honum er það þó ekki merkilegra en átta líkjörar og fimm tvöfaldir viski.“

Annar skrifaði í Musical America árið 1907: „Þriðja símfónía Skrjabíns er verk sem myndi sóma sér á geðveikrahæli. Þar eru vistmennirnir að halda upp á fjórða júlí og eru búnir að skrifa undir sjálfstæðis-yfirlýsinguna. Þeir hafa samþykkt að hver megi spila það sem honum sýnist og geti gert eins mikinn hávaða og hann lystir.“

## Tónræn sveppasýking

Tónlistin eftir Franz Liszt var eitt sinn sögð vera bara villt óp og við-



Wagner var sannarlega ekki heppinn með gagnrýnendur. MYND/WIKIPEDIA



Hinn stórkostlegi Brahms fékk sinn skerf af niðursallandi dómum.

bjóðsleg sveppasýking. Brahms fékk líka sinn skerf, en gagnrýnandi skrifaði árið 1893: „Ég skal viðurkenna að c-moll símfónían er stór og mikil, og allt það. Hið sama má segja um þoku yfir Ermarsundi...“ Annar var hnitmiðaðri og sagði einfaldlega: „Lifið er stutt og listin löng, það á sérstaklega við um símfóníu eftir Brahms.“ Sá þriðji var enn gagnorðari er hann ritaði um þunglyndislegt verk eftir Webern: „Einfurungurinn grætur.“

Ef tónsmíðar þóttu torræðar var vinsælt að segja að þær hljómuðu eins og kínverska. Gagnrýnandi kvað fiðlukonsert Schönbergs hljóma eins og fyrirlestur um fjórðu víddina, fluttur á kínversku. Annar hélt því fram að hamagangurinn í hljómsveitarverki eftir Richard Strauss virkaði eins og morðatriði í kínversku leikhúsi. Og um óperuna Lohengrin eftir Wagner var skrifað: „Óperan hefur engan rétt á að vera kölluð tónlist, að minnsta kosti ekkert frekar en hávaðinn sem

**ÉG SKAL VIÐURKENNA AÐ C-MOLL SÍMFÓNÍAN ER STÓR OG MIKIL, OG ALLT ÞAD. HIÐ SAMÁ MÁ SEGJA UM ÞOKU YFIR ERMARSUNDI...“**

Kínverjar gerðu með gong-bjöllum uppi á hæðarbrún til að reka burtu enska dáta.“

## Wagner sem Dalai Lama

Wagner verðskuldar sérstaka athygli. Hann var ekki heppinn með gagnrýnendur, enda framúrsteftnulegur með afbrigðum. Sjálfur Oscar Wilde gerði grín að honum í bókinni Myndin af Dorian Grey: „Wagner er uppáhalds tónskáldið mitt. Hann hefur svo hátt að maður getur talað allan tímann án þess að nokkur heyrir til.“ Annar skrifaði að Wagner ætti sin göðu agnablik, en slæmu stundarfjórðunga. Sá þriðji ritaði eftirfarandi: „Wagner telur sig vera Dalai Lama. Svo heldur hann að kúkurinn úr sér sé guðleg útgeislun.“

Eins og sjá má hafa gagnrýnendur ekki alltaf verið sannspáir. Sagan hefur fellt dóm sinn, ofangreind tónskáld eru orðin ódauðleg, en gagnrýnendurnir brenna í helviti.

Í gamla daga áttu gagnrýnendur oft síðasta orðið, en með samfélagsmiðlum hefur það breyst, líkt og hér kom fram í upphafi. Það gat samt auðvitað gerst að fólk fékk nóg af slæmri gagnrýni og svaraði fyrir sig, þó að Facebook væri ekki til staðar. Max Reger skrifaði bréf til ónefnds gagnrýnanda, þar sem hann sagði: „Ég sit í minnsta herberginu í íbúð minn. Ég held á gagnrýni yðar. Eftir örllitla stund verður hún komin undir mig.“ Jónas Sen





blómaval HÚSASMÍÐJAN

# FYRIR ÞIG

## Lítum inn á við

Gerum heimilið fínt í febrúar



Nýtt blað er komið út husa.is



LADY málning JOTUN

# 20% afsláttur



Litakort Sir Arnars Gauta er komið í Húsasmiðjuna



Þú getur verið misjafnt milli verslana.

## Pottaplöntudagar

# 20-50% afsláttur

Ný sending í hverri viku

24%

Tígurskrúð  
17 cm pottur.  
11261291

**3.990** kr  
~~5.290~~ kr



23%

Smaragðsskott  
11 cm pottur. 11328126

**1.290** kr  
~~1.690~~ kr



26%

Orkidea  
12 cm pottur. 11325000

**1.990** kr  
~~2.690~~ kr



25%

Ástareldur  
10323787

**1.490** kr  
~~1.990~~ kr



20%

Sómakólfur  
15 cm pottur.  
11328264

**2.790** kr  
~~3.490~~ kr





# DV

## DV ER KOMIÐ ÚT!



**Aðeins 995 kr.!**\*

NÆLDU ÞÉR Í EINTAK Í  
NÆSTU VERSLUN EÐA  
Á HEIMKAUP.IS

**H** HEIMKAUP.IS

Tryggðu þér áskrift að DV

☎ 512 7000

🖱 [www.dv.is/askrift](http://www.dv.is/askrift)

✉ [askrift@dv.is](mailto:askrift@dv.is)

\*Sendingarkostnaður ekki innfalinn í verði

# DAGSKRÁ

## Föstudagur

### HRINGBRAUT

- 20.00 Lífið er lag (e)** Þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áraanna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
- 20.30 Karlmenntan (e)** Feminískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi.
- 21.00 Helgarjóna** Í Helgarjóna með Þóru Rós róm við okkur niður í núvitundinni – og verum til staðar í stundinni.
- 21.30 Viðskipti með Jóni G. (e)** Í viðskiptabættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.

### RÚV SJÓNVARP

- 09.00 Heimaleikfimi**  
**09.10 Spaugstofan 2008-2009**  
**09.35 Kastljós**  
**09.50 Menningin**  
**10.00 Kvöldstund með listamanni 1986-1993** Magnús Kjartansson  
**10.40 Íslendingar** Sigurður Nordal  
**11.40 Smáborgarsýn Frímanss**  
**11.55 Heimaleikfimi**  
**12.05 Tónatal** Lay Low  
**13.10 8 dagar - Til tunglsins og heim á ný**  
**14.00 99% norsk**  
**14.30 Grænslensk hífli**  
**15.00 Coco fyrir tíð Chanel**  
**16.45 Óperuminning**  
**16.50 Vísindahorn Evars** Köfun  
**17.00 Tímaflakkarinn - Doktor Who**  
**17.50 Táknafréttir**  
**18.00 KrakkaRÚV**  
**18.01 Ósagða sagan**  
**18.29 Stundin rokkar** Rokkið og bassinn  
**18.35 Húllumhæ**  
**18.50 Landakort Oddi**  
**19.00 Fréttir**  
**19.25 Íþróttir**  
**19.30 Veður**  
**19.40 Gettu betur** Lið Menntaskólans í Kópavogi og Kvennaskólans í Reykjavík eigast við í fyrstu viðureign vetrarins í sjónvarpi. Hildur Sigurbergsdóttir, Ari Borg Helgason og Áróra Friðriksdóttir keppa fyrir hönd Kvennó og fyrir hönd MK keppa Gunnheiður Guðmundsdóttir, Jason Máni Guðmundsson og Egill Orri Elvarsson.  
**20.55 Vikan með Gísla Marteini** Gísl Marteinn tekur á möti gestum á föstudagskvöldum í vetur og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar í stjórnáttum, menningu og mannlífi. Persónur og leikendur koma í spjall og brakandi fersk tónlistaratriði koma landsmönnum í helgarstemninguna. Stjórn útsendingar: Ragnheiður Thorsteinsson.  
**21.45 Frankie Drake**  
**22.30 Einn daginn Der kommer en dag**  
**00.25 Innrásin frá Mars** War of the Worlds  
**01.20 Dagskrárlök**

### GOLFSTÖÐIN

- 08.00 European Tour 2021**  
**10.00 Champions Tour Highlights**  
**10.55 PGA Special. Arnold Palmer Network**  
**11.30 European Tour 2021**  
**14.30 2020 Playoffs Official Film**  
**15.25 2020 Champions Tour. Year in Review**  
**15.50 PGA Tour 2021**  
**20.00 PGA Tour 2021**

### SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify**  
**12.30 Dr. Phil**  
**13.15 The Late Late Show**  
**14.00 Superstore**  
**14.30 Þung skref - saga Heru Bjarkar**  
**16.30 Family Guy**  
**16.50 The King of Queens**  
**17.10 Everybody Loves Raymond**  
**17.35 Dr. Phil**  
**18.20 The Late Late Show**  
**19.05 American Housewife**  
**19.30 Man with a Plan**  
**20.00 The Bachelor**  
**21.30 Transformers. The Last Knight** Optimus Prime finnur heimaþánetu sína, Cybertron, sem nú er dauð, og hann kemst að því að hann ber ábyrgð á ástandinu. Hann finnur leið til að lifga þánetuna við.  
**00.00 Phantom**  
**01.30 Date and Switch**  
**04.00 Síminn + Spotify**

### RÚV RÁS EITT

- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**  
**06.50 Morgunvaktin**  
**07.00 Fréttir**  
**07.30 Fréttayfirlit**  
**08.00 Morgunfréttir**  
**08.30 Fréttayfirlit**  
**09.00 Fréttir**  
**09.05 Í ljósi sögunnar**  
**09.45 Morgunleikfimi**  
**10.00 Fréttir**  
**10.03 Veðurfreginir**  
**10.13 Óskastundin**  
**11.00 Fréttir**  
**11.03 Mannlegi þátturinn**  
**12.00 Fréttir**  
**12.03 Hádegjöld**  
**12.20 Hádegisfréttir**  
**12.42 Hádegisfréttir hluti**  
**13.00 Dánarfreginir**  
**13.02 Samfélagið**  
**14.00 Fréttir**  
**14.03 Málið er Matthildur Jónsdóttir Kelley**  
**15.00 Fréttir**  
**15.03 Sögur af landi**  
**16.00 Síðdegisfréttir**  
**16.05 Vinill vikunnar**  
**17.00 Fréttir**  
**17.03 Lestarklefinn**  
**18.00 Spegillinn**  
**18.30 Brot úr Morgunvaktinni**  
**18.50 Veðurfreginir**  
**18.53 Dánarfreginir**  
**19.00 Flugur** Lög úr kvikmyndum  
**19.45 Lofthelgin**  
**20.35 Mannlegi þátturinn**  
**21.30 Egils saga (17 af 20)**  
**22.00 Fréttir**  
**22.05 Veðurfreginir**  
**22.09 Lestur Passíusálma**  
**22.10 Samfélagið**  
**23.05 Lestarklefinn**  
**00.00 Fréttir**  
**00.05 Næturútlit Rásar 1**

### STÖÐ 2 BÍÓ

- 10.10 In Her Shoes**  
**12.20 Ace Ventura. Pet Detective**  
**13.40 The Decendants**  
**15.35 In Her Shoes**  
**17.40 Ace Ventura. Pet Detective**  
**19.05 The Decendants**  
**21.00 Inherit the Viper**  
**22.20 Hustlers** Glæpamynd frá 2019 með gamansömu ívafi þar sem Jennifer Lopez, Constance Wu og Julia Stiles fara á kostum. Hustlers fjallar um nokkrar konur sem dónsuðu á háklassa súlustöðum í New York á árunum eftir aldamótin síðustu og lögðu meðal annars að sér karlmenn sem unnu við verðbréfamíðlun á Wall Street.  
**00.10 21 Grams**  
**02.10 Inherit the Viper**

### STÖÐ 2

- 08.00 Heimsókn**  
**08.15 Veronica Mars**  
**09.05 Bold and the Beautiful**  
**09.25 The O.C.**  
**10.05 Supernanny**  
**10.50 Who Do You Think You Are?**  
**11.45 Shipwrecked**  
**12.35 Nágrannar**  
**12.55 Mom**  
**13.15 Manifest**  
**13.55 Lóa Pind. Bara geðveik**  
**14.25 Tónlistarmennirnir okkar**  
**14.55 Who Wants to Be a Millionaire**  
**15.40 The Great British Bake Off**  
**16.40 Making Child Prodigies**  
**17.05 GYM**  
**17.35 Bold and the Beautiful**  
**18.00 Nágrannar**  
**18.26 Veður**  
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**  
**18.50 Sportpakkinn**  
**18.55 Í kvöld er gíg**  
**19.45 The Masked Singer**  
**20.55 Running With the Devil**  
**22.25 Snatch** Sprenglæggleg glæpa- og spennamynd þar sem Jason Statham, Brad Pitt og Benicio Del Toro eru hluti af einvaliði leikara. Turkish og vinur hans Tommy dragast inn í heim hnefaleika, þar sem úrslitin eru skipulögð fyrirfram af hinum alræmda Brick Top. Málin flækjast þegar þeirra maður er laminn alvarlega af sígaunum Mickey (Pitt) sem þeir reyna síðan að fá til að berjast fyrir sig og tapa. Á sama tíma á sér stað stórt demantsrán og fleiri skrautlegir karakterar á borð við Causin Avi, Boris the Blade, Franky Four Fingers og Bullet Tooth Tony flækjast í söguþráðinn.  
**00.05 The Promise**  
**02.10 A Simple Favor**

### STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni**  
**20.00 Friends**  
**20.20 Friends**  
**20.45 The Office**  
**21.10 Roswell, New Mexico**  
**21.55 Flash**  
**22.40 Angie Tribeca**  
**23.05 American Dad**  
**23.25 Friends**  
**23.50 Bob's Burgers**  
**00.10 Friends**  
**00.30 The Office**

### STÖÐ 2 SPORT

- 09.05 Dominos Tilþríf 8. umferð**  
**09.50 Seinni bylgjan - karla**  
**11.05 ÍBV - Haukar** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.  
**12.30 Stjarnan - Fram** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.  
**13.55 Höttur - Þór Ak.** Útsending frá leik í Dominos deild karla.  
**15.40 Njarðvík - Stjarnan** Útsending frá leik í Dominos deild karla.  
**17.20 Dominos Tilþríf 8. umferð**  
**18.10 ÍR - Grindavík** Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.  
**20.05 KR - Keflavík** Bein útsending.  
**22.00 Dominos Kórufoltakvöld**  
**23.15 Dominos Tilþríf 8. umferð**

### STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.25 Real Betis - Osasuna**  
**10.10 Eibar - Sevilla**  
**11.50 Real Madrid - Levante**  
**13.30 Sampdoria - Juventus**  
**15.10 Inter Milan - Benevento**  
**16.50 Valencia - Elche**  
**18.30 La Liga Show**  
**19.20 Inside Serie A**  
**20.10 Swansea - Norwich** Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.



# ILVA

# GO CRAZY

*Sparadtu*

# 25%

# AF ÖLLUM VÖRUM\*

## FIMMTUDAG - MÁNUDAGS

## DAGANA 4. - 8. FEBRÚAR

\*20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.  
Útsölnni lýkur 8. febrúar

ILVA Korpuforgi, s: 522 4500 [www.ilva.is](http://www.ilva.is)  
laugardaga og sunnudaga 12-18 - mánudaga - föstudaga 11-18:30

 netgíró  
VALITOR

 [FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)  
 [INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)





Tiskubloggarinn Susie Lau á tiskuvíkunni í París.



Þessar fást hjá vefversluninni ASOS.

## Klippt og skorið

Gallabuxur með bútasaum úr ólíkum tónum eru vinsælar þessa dagana. Þeim fylgir sá kostur að hægt er að endurnýta gamlar gallabuxur og skapa nýjar og flottar buxur í þessum skemmtilega stíl.



Fyrirsætan Nikki McGuire fyrir sýningu Jason Wu í New York í gallabuxum með bútasaum á hnjúnum.



Bútasamaðar gallaskyrturnu eru ekki síður flottar. Hér klæðist Jeanette Friis Madsen, annar listrænn stjórnandi danska merkisins Rotate, einni slíkri.



Hollenski árhifavaldurinn Claire Rose Cliteur í útvíðum gallabuxum.



Gestur á tiskuvíkunni í París.



Árhifavaldurinn Swantje Soemmer í gallabuxum frá Victoriu Beckham.

Bútasamaðar gallabuxur eru greinilega vinsælar ef marka má erlenda tiskumiðla. Trendið byrjaði að gera vart um sig um mitt síðasta ár og buxur í þessum stíl byrjuðu að sjást í búðum. Þessi stíll er í takt við auknar vinsældir endurnýtingar í fatavali þar sem það er kjörið að nýta gamlar buxur til að skapa sínar eigin buxur í þessum stíl. [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)



Þótt margir tengi þetta trend við áttunda áratuginn þá átti það góða endurkomu í byrjun aldarinnar. Hér sést Christina Aguilera í bútasams-gallabuxum á MTV-verðlaunahátíðinni 2001. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

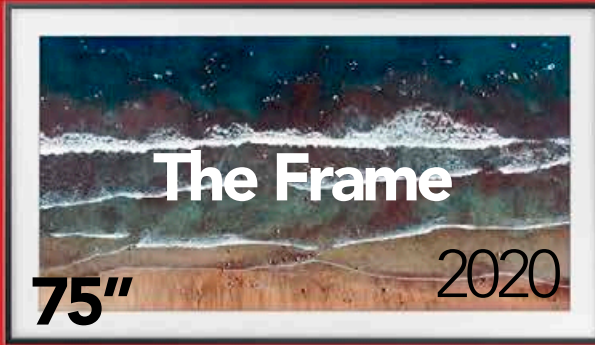


# EINSTÖK TILBOÐ Í ORMSSON

Breyttu sjónvarpinu í listaverk



QLED Q 80T 50.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 399.900 KR



THE FRAME 50.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 429.900 KR

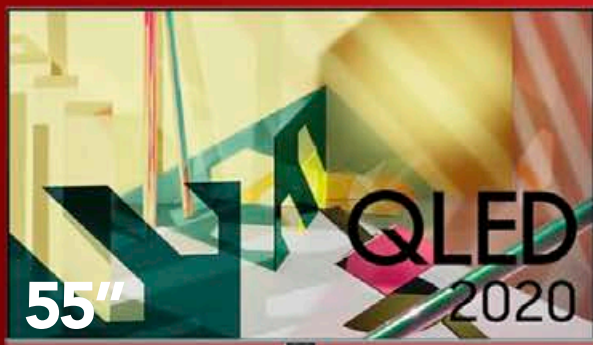


QLED Q 74T 50.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 329.900 KR

## SAMSUNG

## SJÓNVÖRP Á EINSTÖKUM TILBOÐSVERÐUM

Breyttu sjónvarpinu í listaverk



QLED Q 74T 20.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 179.900 KR



THE FRAME 20.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 179.900 KR



QLED Q 800T 130.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 699.900 KR

SAMSUNG  
DOLBY ATMOS  
SOUNDBAR

Q 76T 30.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 99.900 KR



65 inch TU 8005 30.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 169.900 KR

SAMSUNG  
DOLBY ATMOS  
SOUNDBAR

Q 800 30.000 KR AFSL.  
TILBOÐSVERÐ 119.900 KR



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

**ORMSSON**  
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á  
[ORMSSON.IS](http://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



# VERTU VAKANDI Í FYRSTA SKIPTI Á ÆVINNI

Komdu til okkar og prófaðu einstök gæði Hästens rúmana. Starfsfólk okkar er tilbúið að aðstoða þig og veita frekari upplýsingar.



Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málamiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óþreytandi handverkið. Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á [hastens.com](http://hastens.com).

**Hästens**   
since 1852

**Betra  
BAK**

HÄSTENS VERSLUN  
FAXAFENI 5, REYKJAVÍK  
588 8477

# Frestaði frumsýningu þrisvar vegna COVID

Ólöf Birna skrifar handritið að og leikstýrir kvikmyndinni Hvernig skal vera klassa drusla. Myndin fjallar um vinkonurnar Karenu og Tönju. Fresta varð frumsýningunni þrisvar vegna COVID-19.

**K**vikmyndin Hvernig skal vera klassa drusla verður frumsýnd í kvöld, en leikstjóri hennar og handritshöfundur er kvikmyndagerðarkonan Ólöf Birna Torfadóttir. Þetta er hennar fyrsta kvikmynd í fullri lengd en áður hefur hún gert stuttmyndir við góðan orðstír.

„Mig dreymdi alltaf um að verða leikkona þegar ég var yngri og reyndi að taka þátt í öllu sem því tengist í gegnum grunn- og framhaldsskóla. Síðan fór ég að læra förðun og „special effects“-förðun. Í kjölfarið fór ég að fara fyrir stuttmyndir og tónlistarmyndað. Þá áttaði ég mig á því að mig langaði að gera mínar eigin kvikmyndir og fór því í handrita- og leikstjórnarnám í Kvikmyndaskólanum,“ segir Ólöf Birna.

## Sagan byrjaði að flæða

Ólöf fékk hugmyndina að handritinu sumarið 2015 þegar hún var að vinna hjá Sláturfélagi Suðurlands á Hvolsvelli.

„Þetta var mikil vinna við færibandið og mig dagdreymdi þess vegna mikið. Fyrst kom hugmynd að karakterunum, Karenu og Tönju. Ætli ég hafi ekki að hluta byggt þetta á sjálfri mér en ég held að flestir kannist við þessar týpur. Segjum til dæmis að þú sért á leiðinni í parti og ætlar að vera töff og sjálfsörugg, slá í gegn. Þannig er Karen. Svo lendir maður oft í því að vera of meðvitaður og feiminn eins og Tanja. Um leið og karakterarnir voru komnir þá byrjaði sagan að flæða,“ segir hún um aðalpersónur myndarinnar.

Myndin fjallar um vinkonurnar Karenu og Tönju sem fara saman út á land yfir sumarið til að vinna á stóru sveitabýli.

„Karen er mjög lífsreynd og mikil sveitastelpa á meðan Tanja hefur varla farið út fyrir Reykjavík og er frekar feimin og lítill í sér. Það byrjar erfiðlega hjá Tönju en síðan fær hún nóg af því að vera höfð að fífla og biður þess vegna Karenu að kenna sér hvernig á vera meira eins og hún, sjálfsörugg og frökk. Hún biður hana sem sagt um að kenna sér hvernig á að vera klassa drusla.“

## Alveg í skýjunum

Fyrirhugað var að frumsýna myndina 3. apríl í fyrra en heimsfaraldurinn olli því að beðið var með sýningar á henni þar til nú.

„Við tókum myndina upp sumarið 2019, fengum besta sumar sem hægt var að hugsa sér fyrir svona tókur. Ótrúlega sólríkt og flott veður allan tímann. Tökurnar gengu mjög vel. Þegar við ætluðum að frumsýna í apríl 2020 var öllu lokað út af COVID. Þá stefndum við á að frumsýna hana á nýrri dagsetningu í ágúst 2020. Allt blossomur upp aftur rétt eftir verslunarmannahelgina, þannig að aftur var henni frestað fram í október 2020. Þá kemur þriðja, stærsta og versta byljan af COVID, svo að við þurftum að fresta enn og aftur.“

Þetta er því fjórða dagsetningin sem er sett á frumsýninguna.



Ólöf Birna er nú þegar byrjuð að vinna að næstu mynd. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**ÆTLI ÉG HAFI EKKI AÐ  
AÐ HLUTA BYGGT  
ÞETTA Á SJÁLFRI MÉR EN ÉG  
HELD AÐ FLESTIR KANNIST VIÐ  
ÞESSAR TÝPUR.**

„Ég er alveg í skýjunum með þetta og var fyrst ekki að meðtaka að þetta væri að loksins að fara að gerast. Ég er ótrúlega spennt fyrir frumsýningunni, spennat að heyra viðbrögðin og hlakka til að myndin sé loksins komin í bió,“ segir hún.

## Einvalalið leikara

Ylfa Marín Haraldsdóttir og Ásta Júlía Elíasdóttir leika aðalhlutverk myndarinnar.

„Þær hafa mikið unnið í kvikmyndageiranum, en ekki einungis við leik þótt þær séu báðar menntaðar leikkonur. Þær voru báðar til dæmis með lítill hlutverk í myndinni Síðasta veiðiferðin. Klassa druslar er fyrsta bíómyndin sem þær leika aðalhlutverk í. Ylfa Marín leikur Tönju, Ásta Júlía leikur Karenu og þær fara ótrúlega vel með hlutverkin sín. Get ekki séð neinar aðrar fyrir mér í þessum hlutverkum. Svo eru þær líka svo skemmtilegar grínleikkonur. Þær tóku þessa karaktera og gerðu þá raunverulegri og betri

en ég hefði getað vonað,“ segir hún. Þau Þorsteinn Bachmann, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir og Ólafía Hrönn Jónsdóttir fara líka með hlutverk í myndinni.

„Það var ekkert mál að fá þau með okkur í þetta. Steinunn leikur stærsta hlutverkið af þeim, hana Bjarneyju bónda sem á sveitabæinn sem stelpurnar vinna á. Ég sendi henni tölvupóst þar sem ég kynnti mig og myndina. Síðan sendi ég henni handritið og hún var meira en til í þetta. Það var magnað að horfa á Steinunni leika, mér fannst andlitið á henni breytast fyrir framan tökuvélina í þennan lífaða roska bónda sem Bjarney er. Þau þrjú eru með töluverða reynslu af setti og leik. Það var mjög áhugavert og fræðandi fyrir mig að fylgjast með þeim og fá tækifæri til að leikstýra þeim,“ segi Ólöf.

Það er nóg að gera hjá Ólöfu sem er strax farið að vinna að næstu mynd.

„Ég er að vinna í nokkrum handritum núna, meðal annars annarri bíómynd sem ég er mjög spennt fyrir. Síðan er ég líka með nokkrar þáttaraðir í bígerð. Það kemur allt mögulega betur í ljós næsta sumar.“

Myndin Hvernig skal vera klassa drusla fer í sýningu í dag og verður í kjölfarið sýnd í öllum helstu kvikmyndahúsum.

[steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)



# LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,  
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

# LÍÐA VEL

LUR.IS

Dönsk  
gæði

Lama®

Danskt handverk  
síðan 1939



Öll sæti  
og bak  
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad  
hvíldarstóll



Öll sæti  
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.  
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg  
rúm

Svefnsofar í miklu úrvali.



Margar  
stærðir

BUGATTI®  
ITALY



SITTING VISION  
hvíldarstólar



Öll sæti  
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur  
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA  
ITALIA

CALIA  
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK  
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR  
BETRI HVÍLD



## BAKÞANKAR

Jóhanna Vigdísar  
Guðmundsdóttur



## Annars flokks vélmenni?

Áð gleyma sér er eitt það besta sem fullorðin fólk lendir í. Í sjálfsgleymskunni felst kærkomin hvíld frá öllum lífsins tékklistum, þið vitið, klipping fyrir hundinn, tannlæknatími, skoðun fyrir bílinn, skýrsluskrif og fundabókanir. Að njóta augnabliksins, þó ekki sé nema örskotsstund, er hæfileiki sem mörg okkar týna þegar við fullorðnumst.

Á meðan við erum börn upplifum við dásemdir sjálfsgleymskunnar í skapandi og frjálsum leik, algjöru flæði. Sem er í rauninni leið til að afla þekkingar, reynslu og að byggja upp þroska á ýmsum sviðum samskipta, vitsmuna, tungumáls og tilfinninga. Þegar við fáum að vera í friði fyrir tékklistum og skipulagi fullorðinna, í okkar eigin hugarheimi og sköpun, lærum við að njóta augnabliksins og ræktum mennskuna í okkur.

Í vikunni hlustaði ég á framsækinn ungan kennara á Sauðárkróki, sannkallaðan eldhuga, á fundi um grunnskólann á byltingartímum. Erindi hans um nálgun menntakerfisins kjarnaðist í orðunum: „Við eigum ekki að mennta fólk til að verða annars flokks vélmenni heldur fyrsta flokks manneskjur.“

Hvernig getum við orðið fyrsta flokks manneskjur en ekki annars flokks vélmenni? Sköpun ýmiss konar virðist ekki bara gefa okkur langþræða sjálfsgleymsku heldur ekki síður efla vitsmunina. Það kemur kannski á óvart að meirihluti Nóbelsverðlaunahafa stundar ýmiss konar listsköpun í frítímum, gleymir sér reglulega í frjálsu flæði. Við ættum kannski að bylta menntakerfinu og gefa öllum svolitíð meira frelsi til að vera í flæðinu, skapa og leika sér í friði fyrir öllum heimsins tékklistum og þroskaleikföngum. Þá eignumst við jafnvel, í leiðinni, fleiri Nóbelsverðlaunahafa.

STILLANLEG RÚM | HEILSURÚM OG -DÝNUR | GAFLAR | SÆNGUR | KODDAR | SVEFNSÓFAR | STÓLAR | SÆNGURFÖT, O.F.L.



**Betra  
BAK**

JANÚARÚTSALAN Í FULLU FJÖRI – EKKI MISSA AF ÞESSU!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

# ÚTSALA



Bragðgott millimál



DÚNVÖRUR



TEMPUR  
DÝNUR OG KODDAR



SÆNGURFÖT



SLOPPAR  
FYRIR HANN & HANA

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

KRINGLUNNI  
Reykjavík  
820 6015

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIÐI 1  
Ísafirði  
456 4566

OPNUNARTÍMI  
einstakra verslana sjá  
www.betrabak.is

**Betra  
BAK**