FRÉTTABLAÐIÐ

50. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 12. MARS 2021

Horft inn í Nátthagakrika á Reykjanesi frá Suðurstrandarvegi í gær. Á þessum slóðum gæti hraun runnið komi til eldgoss á Reykjanesi. Vinstra megin sést í Borgarfjall og hægra megin í Langahrygg. Samkvæmt nýjustu spám náttúruvárhóps Háskóla Íslands eru líkur á því að hraun muni renna til suðurs og yfir Suðurstrandarveg ef gýs. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Landamæraverðir ósáttir og segja upp

Að minnsta kosti einn landamæravörður hefur sagt upp störfum og fleiri uppsagnir eru í farvatninu. Ástæðan er nýtt vaktakerfi í tengslum við styttingu vinnuvikunnar. Þótt ekki megi nota breytinguna til hagræðingar óttast sumir í stéttinni að launin lækki.

KJARAMÁL Mikil óánægja er hjá landamæravörðum með nýtt vaktafyrirkomulag sem komið verður á vegna styttingar vinnuvikunnar. Er vöktum fjölgað og sumar styttar niður í sex klukkutíma með tilheyrandi óhagræði fyrir þá. Að minnsta kosti einn hefur sagt upp og fleiri uppsagnir eru í farvatninu samkvæmt heimildum Fréttablaðsins.

Þórarinn Eyfjörð, framkvæmdastjóri kjara- og reksturs hjá stéttarfélaginu Sameyki, segir þetta vaktafyrirkomulag ekki það sem lagt hafi verið upp með, með styttingu vinnuvikunnar, og hefur trú á að hægt sé að snúa þessu við fyrir 1. maí. Þá á fyrirkomulagið að taka gildi. Á fjórða tug landamæravarða eru félagsmenn Sameykis.

Undirbúningsvinnan við styttinguna hófst í apríl árið 2019 og í janúar árið 2020 var tilkynnt að nýja vaktakerfið yrði tekið upp 1. maí á því ári. Það frestaðist þó vegna faraldursins og hólfaskiptingarinnar sem tekin var upp í kjölfarið.

Þórarinn segir að fjölbreytileiki vakta hafi verið eitt af markmiðunum með styttingu vinnuvikunnar, en ástæða þess hafi verið að koma tólf tíma vöktunum út. Þær valdi álagi og hættu á mistökum í starfi. Vaktir eigi heldur ekki að fara of langt í hina áttina heldur vera skipulagðar með eðlilegum hætti. „Átta tímar eru viðmiðið,“

Í samkomulaginu sem við gerðum á opinbera vinnumarkaðinum er að okkar mati ekki opin heimild fyrir atvinnurekendur til að skipuleggja stubbavaktir.

Þórarinn Eyfjörð, framkvæmdastjóri kjara- og reksturs hjá Sameyki

segir Þórarinn. „Í samkomulaginu sem við gerðum á opinbera vinnumarkaðinum er að okkar mati ekki opin heimild fyrir atvinnurekendur til að skipuleggja stubbavaktir.“

Sameyki hefur gert alvarlegar athugasemdir við skipulag vakta landamæravarða í opinberum farvegi, það er innleiðingarhópi skipuðum atvinnurekendum og stéttarfélögum. „Málið er nú til skoðunar í hópnum og ég hef sjálfur rætt við embættið,“ segir Þórarinn.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er ótti innan stéttarinnar um að launin lækki samfara vaktabreytingunni. Þórarinn segist ekki eiga von á því enda hafi það beinlínis verið skrifað í samningana að laun muni ekki lækka hjá neinum. Hann segir einnig að atvinnurekendur megi ekki nýta vaktafyrirkomulagið sjálft til þess að hagræða í rekstrinum.

„Þegar vinnustundum er fækkað þarf að finna skapandi lausnir til að sinna verkefnum og þeirri þjónustu sem veitt er. Þessu getur fylgt aukinn kostnaður en það var aldrei samkomulag um að styttingin væri leið fyrir embættin til að fara í sparnaðaraðgerðir,“ segir Þórarinn. Þær aðhaldskröfur sem ríkið gerir á embættin eigi að vera styttingu vinnuvikunnar óviðkomandi.

Ekki náðist í fulltrúa flugstöðvardeildar lögreglunnar við vinnslu fréttarinnar. – **khg**

Margeir Sveinsson, yfirmaður miðlægrar rannsóknardeildar LSR.

Skýrslur teknar af tugum vitna

LÖGREGLUMÁL Á fjórða tug vitna hafa gefið skýrslu hjá lögreglu í tengslum við rannsókn á morðinu á Armando Beqiri sem skotinn var til bana fyrir utan heimili sitt í febrúar.

Fjórir sitja í gæsluvarðhaldi vegna málsins og fimm eru í farbanni. „Þeir sem eru í farbanni eru með réttarstöðu sakbornings og mál þeirra eru enn til rannsóknar,“ segir Margeir Sveinsson, yfirlögregluþjónn hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. „Við teljum okkur vera með þá í haldi sem koma hvað mest að þessu máli,“ bætir hann við. Margeir segir rannsóknina miða vel miðað við umfangið. „Ég myndi klárlega skjóta á mánuð í viðbót, ef ekki tvo, þannig við séum búin að ná eins og við viljum utan um þetta,“ segir Margeir.

„Við erum náttúrulega enn að vinna úr gögnunum og í yfirheyrslum, það er búið að senda ákveðna þætti til frekari rannsóknar. Þetta er tölvugögn, gögn úr símum og upptökur úr öryggismyndavélum sem er verið að vinna úr.“ **– aá, fbl**

Hnúfubakur í DNA-próf

Hnúfubak rak á land í fjörunni við Garðskaga í gær. Sérfræðingar frá Hafrannsóknastofnun fara í dag til að taka sýni úr hræinu sem mun meðal annars nýtast við rannsóknir á erfðaefni dýrsins. Heilbrigðisstofnun Suðurnesja ákveður hvort hræið verður fjarlægt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bóluefni Jansen fær markaðsleyfi en AstraZeneca ekki notað í bili

COVID-19 Bóluefni lyfjafyrirtækisins Jansen fékk markaðsleyfi á Íslandi í gær eftir að framkvæmdastjórn Evrópusambandsins staðfesti leyfi sem Lyfjastofnun Evrópu hafði mælt með og undirritaði samkomulag við fyrirtækið um kaup á 200 milljónum skammta. Búist er við að fyrstu skammtarnir verði afhentir í næsta mánuði. Samningarnir kveða á um að Íslendingar fái 235 þúsund skammta en ekki hefur verið gefin út endanleg drefingaráætlun fyrir bóluefnið.

Þetta er fjórða bóluefnið gegn COVID-19 sem fær markaðsleyfi hér á landi og í Evrópu. Bóluefni Jansen er frábrugðið hinum að því leyti að einungis þarf einn skammt af því en ekki tvo.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir tilkynnti þá ákvörðun í gær að stöðva tímabundið notkun bóluefnis AstraZeneca hérlendis, vegna hugsanlegra, alvarlegra aukaverkana. Fleiri lönd en Ísland

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir.

hafa einnig hætt að nota bóluefnið á meðan málið er til rannsóknar hjá Lyfjastofnun Evrópu, þar á meðal Danmörk, Eistland, Lettland, Lúxemborg og Litháen.

Nú þegar hafa 12.763 einstaklingar hér á landi verið fullbólusettir og bólusetning er hafin hjá 20.526 einstaklingum. Tæplega níu þúsund manns hafa fengið fyrri skammtinn af bóluefni AstraZeneca hérlendis en seinni skammturinn er gefinn að þremur vikum liðnum. Lyfjastofnun hafa borist 125 tilkynningar vegna aukaverkana af bóluefninu, þar af þrjár alvarlegar. **– uö, þp**

LYFSALINN
BÍLAAPÓTEK
VIÐ VESTURLANDSVEG
Renndu við og fáðu lyfin afgreidd beint í bílinn
www.lyfsalinn.is

Best að Garðabær láti Hafnarfjörð fá hverfið

Íbúar Hleinahverfis í Garðabæ hafa þurft að keyra tveggja kílómetra lykkju um Hafnarfjörð til að komast leiðar sinnar eftir lokun Garðahraunsvegar. Einn íbúanna leggur til að Hafnarfjörður taki við hverfinu í makaskiptum.

GARÐABÆR Lokun Garðahraunsvegar, eða gamla Álftanesvegarins, í Garðabæ hefur valdið mikilli kergju meðal íbúa Hleinahverfis. Lokunin var yfirvofandi í mörg ár en vonuðust íbúarnir, sem eru í kringum 100 talsins og allir eldri borgarar, eftir því að mótmæli og kærumál myndu stöðva málið.

Svo fór hins vegar ekki og frá því á síðasta ári hafa þeir þurft að keyra tveggja kílómetra lykkju, annað hvort út á Álftanesið sjálft eða í gegnum íbúðahverfið í Vöngunum í Hafnarfirði. Aðeins neyðarbílar og strætisvagnar mega aka veginn.

„Þetta er lítilsvirðing. Við erum íbúar Garðabæjar en leiðin okkar er lokuð,“ segir Gunnar H. Jónsson sem hefur farið fyrir mótmælunum og staðið að söfnun undirskrifta íbúanna, en undirskriftirnar urðu um 90 í heildina.

Sendi hann nýlega bréf á bæjarstjórn þar sem hann stakk upp á að vegurinn yrði opnaður aftur eða að Garðabær myndi semja við Hafnarfjarðarbæ um að taka við hverfinu í makaskiptum. Bæði til að Garðabær yrði þá laus við gamla fólkið og að það gæti hugsanlega fengið betri meðferð í Hafnarfirði.

„Öllu gamni fylgir einhver alvara. Það sýður á fólki hérna,“ segir Gunnar aðspurður hversu mikil alvara sé að baki þessari hugmynd. Eigi þetta ekki aðeins við íbúa Hleinahverfis, heldur ættingja og vini sem heimsækja þá. Þá hefur lokuninni verið harðlega mótmælt í Hafnarfirði enda valdið raski þar, meðal annars fyrir heimilisfólk og starfsfólk Hrafnistu.

Hefur lokunin, sem gerð var til að loka fyrir óþarfa umferð í Prýðahverfi, valdið aukinni umferð í

Lokun gamla Álftanesvegar hefur víða valdið kergju. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> Öllu gamni fylgir einhver alvara.
>
> Gunnar H. Jónsson íbúi í Hleinahverfi

Vöngunum. Kærðu íbúar við Heiðvang ákvörðunina til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála.

Þá hefur lokunin einnig valdið kergju meðal íbúa þess hluta Prýðahverfis sem búa við götuna Garðprýði, því lokunin lengir leið þeirra einnig. Gunnar segir lokunina valda umtalsverði slysahættu og óþarfa keyrslu.

Gunnar segist alls ekki vongóður um að vegurinn verði opnaður á ný. Baráttan sé milli Davíðs og Golíats með nýjum vegi þegar nýtt hverfi norðan Hleinahverfis byggist upp. Ómögulegt sé hins vegar að segja hvenær það verði og óvíst hvort núverandi íbúar Hleinahverfis lifi nógu lengi til að sjá það verða að veruleika. **– khg**

Í dag
er síðasti skiladagur skattframtala

Skilafrestur

Þann 1. mars nk. opnar fyrir framtalsskil einstaklinga en skilafrestur er til 12. mars. Ekki er hægt að sækja um frekari frest. Framtal barns skal fylgja framtali framfæranda.

Upplýsingar á framtali

Framtalið er aðgengilegt með forskráðum upplýsingum og því er skilað í gegnum þjónustuvef Skattsins ***skattur.is*** þar sem þú skráir þig inn með rafrænum skilríkjum eða veflykli.

Áríðandi er að fara yfir forskráðar upplýsingar og athuga hvort einhverjar upplýsingar vanti.

Auðkenning

Unnt er að auðkenna sig með rafrænum skilríkjum eða veflykli Skattsins. Rafræn skilríki getur þú nálgast í þínum banka eða hjá Auðkenni. Veflykillinn er gefinn út af Skattinum og getur þú sótt hann á innskráningarsíðu þjónustuvefsins, ***skattur.is***.

Framtalsaðstoð

Þurfir þú frekari upplýsingar er hægt að nálgast þær á heimasíðu og þjónustusíðum Skattsins. Eins er hægt að hringja í síma 442-1414, mánudaga til föstudaga frá kl. 9:00 til 15:30, eða senda okkur tölvupóst á ***framtal@skatturinn.is***.

Hægt er að panta símtal á vefsíðu okkar *skatturinn.is* og við hringjum í þig!

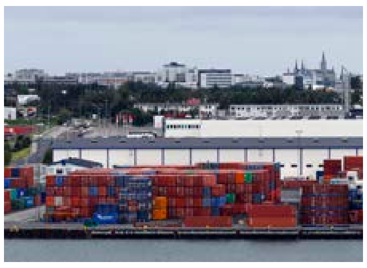
Skatturinn | **framtal@skatturinn.is** | **442 1414**

Biðja íbúa Laugardals afsökunar á auknum hávaða við Sundahöfn

UMHVERFISMÁL Bæði Faxaflóahafnir og Eimskip hafa beðist afsökunar á auknum hávaða sem kemur frá Sundahöfn. Hvorugt fyrirtækið kannast þó við aukinn hávaða en bæði segja að hægt sé að draga lærdóm og gera betur í framtíðinni. Það séu reyndar ekki neinar vísbendingar um vaxandi umsvif Faxaflóahafna né flutningsaðila á svæðinu.

Formaður íbúaráðs Laugardals sendi inn fyrirspurn til Faxaflóahafna til að spyrjast fyrir um aukinn hávaða frá Sundahöfn. Var málið tekið fyrir á fundi íbúaráðs Laugardals í vikunni en Faxaflóahafnir sendu svarið í byrjun mánaðarins.

Í svarinu kemur fram að í nóvember og desember stóðu Faxaflóahafnir fyrir dýpkunarframkvæmd á Viðeyjarsundi. Dýpkunarskipið hafi verið að störfum allan sólarhringinn og harma Faxaflóahafnir ef það hafi skapað ónæði. Eimskip var með gámaflutningaskip í viðgerð við Vatnagarðabakka frá lokum desember til febrúarloka og harmar ef það hafi valdið ónæði. Að öðru leyti eru engar vísbendingar um aukin umsvif í Sundahöfn, hvorki frá Faxaflóahöfn né flutningsaðila í Sundahöfn.



Í fyrra fluttist meginþungi vinnu við gámaskipin á nýjan stað,fjær byggð.

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur beindi því til Faxaflóahafna að nokkur fjöldi kvartana hefði borist og því var ákveðið að fela verkfræðistofunni Eflu að framkvæma hljóðmælingar. Efla hefur áður mælt hávaða og góð gögn eru til um hljóðvist á svæðinu. Þegar niðurstöður liggja fyrir verður farið yfir þær til að komast að rótum og umfangi vandans.

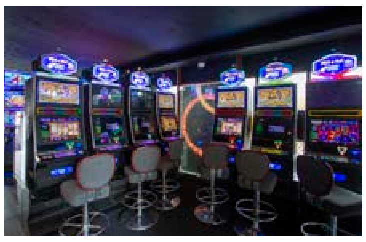
„Faxaflóahafnir harma það ónæði sem orðið hefur og munu leggja sitt af mörkum til að greina vandann og leiða fram úrbætur ef ástæða reynist til,“ segir í svari Faxaflóahafna. – bb

Veita ekki frest til framtalsskila

SKATTAR Á miðnætti rennur út fresturinn til að skila skattframtali til Ríkisskattstjóra. Ólíkt fyrri árum verður ekki boðið upp á viðbótarfrest í ár. Þá hefur ekki verið boðið upp á aðstoð í húsi við gerð skattframtalsins vegna faraldursins.

Elín Alma Arthursdóttir vararíkisskattstjóri segir að þeim sem ekki skili í dag verði ekki refsað strax um helgina nema þau hafi ítrekað skilað framtali seint áður.

„En skilið eins fljótt og þið getið. Við erum eins sveigjanleg og við getum verið varðandi það en hvetjum alla til að halda áfram að skila þótt þau nái ekki að klára á morgun,“ segir Elín Alma. – la



Í póstnúmeri 101 eru 112 spilakassar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

872 spilakassar í rekstri á Íslandi

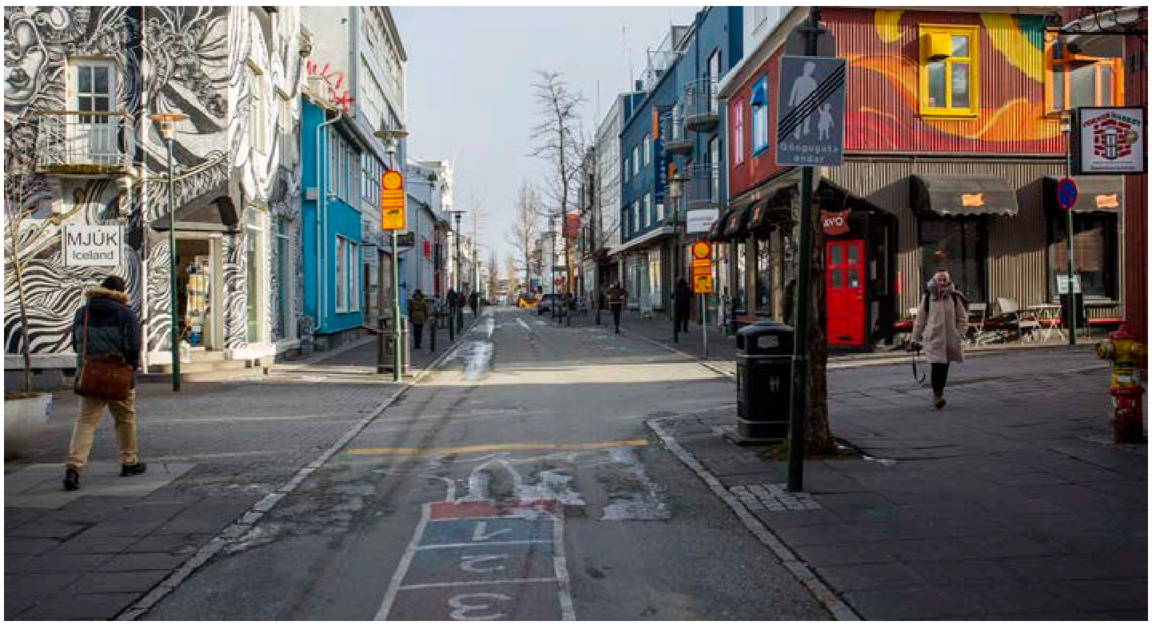
SAMFÉLAG Alls eru 872 spilakassar í rekstri hér á landi. 495 þeirra eru reknir af Happdrætti Háskóla Íslands og 377 af Íslandsspilum. Þetta kemur fram í svari dómsmálaráðherra við fyrirspurn Björns Leví Gunnarssonar, þingmanns Pírata.

Flestir kassanna eru í póstnúmeri 200, eða 182 talsins, 112 kassar eru í miðbæ Reykjavíkur í póstnúmerið 101 og í Hafnarfirði (220) eru 95 spilakassar. Engir spilakassar eru í Garðabæ.

Flestir kassar eru í Videomarkaðnum í Hamraborg í Kópavogi, 86 talsins, og því næst í Háspennu á Laugavegi. – bdj

Hluta Laugavegar brátt lokað varanlega fyrir umferð bíla

Meirihlutafulltrúar í skipulags- og samgönguráði Reykjavíkur segja varanlega lokun hluta Laugavegar og Vatnsstígs fyrir bílaumferð áfanga að því marki að gera Laugaveg að göngugötu allt árið. Fulltrúar minnihlutans og margir verslunarmenn mótmæla harðlega. Segja miðbæinn ekki verða samkeppnishæfan.



Brátt verður ekki hægt að aka niður Laugaveginn sem loka á milli Frakkastígs og Klapparstígs. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SKIPULAGSMÁL Laugavegur milli Frakkastígs og Klapparstígs verður varanlega gerður að göngugötu með samþykkt skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur. Einnig Vatnsstígur frá Laugavegi að Hverfisgötu.

Samhliða á að endurnýja allt yfirborð gatnanna, hellur, gróður, götugögn og lýsingu.

Fulltrúar meirihluta Samfylkingarinnar, Viðreisnar og Pírata í ráðinu bókuðu að tillagan væri í samræmi við stefnu borgarstjórnar frá september 2018 um að gera Laugaveginn að varanlegri göngugötu allt árið. „Hér er verið að samþykkja annan áfanga sem nær yfir Laugaveg frá Klapparstíg að Frakkastíg auk Vatnsstígs,“ bentu þeir á.

Tveir fullrúar Sjálfstæðisflokks í ráðinu greiddu atkvæði gegn tillögunni og einn sat hjá. Áheyrnarfulltrúar Miðflokks og Flokks fólksins bókuðu andmæli.

„Umrædd ákvörðun er verulega íþyngjandi fyrir rekstraraðila sem hafa mátt þola mikið tap vegna götulokana,“ bókaði áheyrnarfulltrúi Miðflokksins sem kvað Miðbæjarfélagið hafa bent á að borgin væri að brjóta bæði meðalhófsreglu og rannsóknarreglu. „Þrátt fyrir þessi sterku lögfræðirök heldur borgin áfram að böðlast á rekstraraðilum,“ bókaði fulltrúinn.

„Of mikil óbilgirni, harka hefur einkennt aðgerðir skipulagsyfirvalda þegar kemur að þessu máli. Eftir sitja rjúkandi rústir í sviðinni jörð, svekkelsi og djúpstæð reiði,“ bókaði áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins.

> **Eftir sitja rjúkandi rústir á sviðinni jörð, svekkelsi og djúpstæð reiði.**
>
> Kolbrún Baldursdóttir, áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins í umhverfis- og skipulagsráði

Fjöldi athugasemda barst borginni vegna málsins. „Nú er mál til komið að borgaryfirvöld hlusti á þá sem staðið hafa vaktina í fyrirtækjum sínum í áratugi og hefji raunverulegt samráð um leiðir til að efla atvinnulíf og þar með mannlíf í miðbænum, því án blómlegra viðskipta er enginn miðbær,“ segir í ítarlegu erindi Miðbæjarfélagsins . Undir það skrifa 26 fyrirtæki.

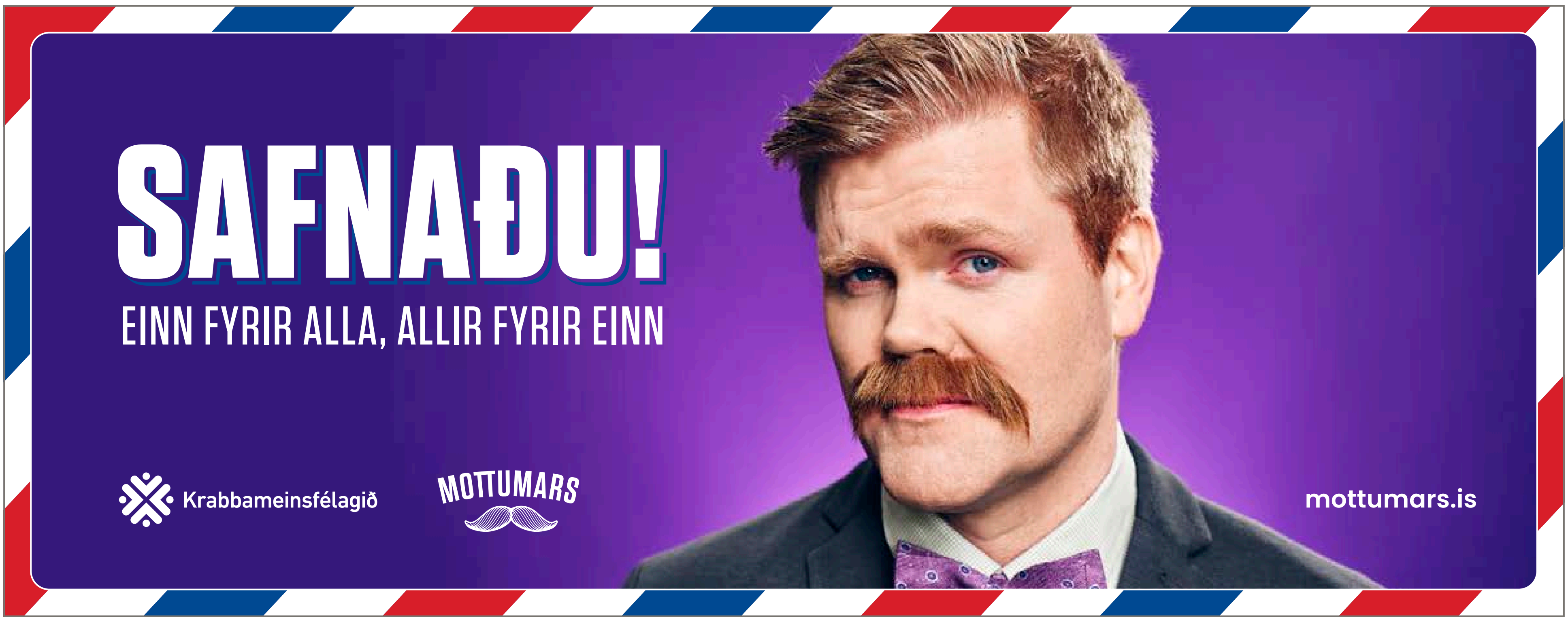
„Til að miðbærinn geti verið samkeppnishæfur við verslunarmiðstöðvar hérlendis verður hann að vera aðgengilegur fyrir fólk sem þangað kemur akandi,“ segir Miðbæjarfélagið.

Umhverfis- og skipulagssvið borgarinnar tók saman svör við athugasemdunum. „Má nefna að það er oft lengra frá bílastæði til dæmis við Kringluna inn í verslanir en frá bílastæðahúsum við Laugaveg,“ segir í svörunum.

Ásgeir Bolli Kristinsson, sem hóf verslunarrekstur á Laugavegi 1976 með tískufatabúðinni Sautján, sendir einnig inn athugasemdir í gegn um lögmann sinn.

„Með því að þverbrjóta fyrirheit sín og ráðast í lokanir gatna og stórfellda fækkun bílastæða hafa borgaryfirvöld gengið á stjórnarskrárvarin mannréttindi umbjóðanda míns,“ segir í bréfi lögmannsins sem kveður Ásgeir Bolla eiga tvær fasteignir við Laugaveg, númer 89 og númer 19 þar sem hann búi.

„Verslun hefur átt sínar hæðir og lægðir í gegnum tíðina en með þessari breytingu er verið að gera Laugavegi hátt undir höfði sem verslunargötu,“ segir í svörum frá umhverfis- og skipulagssviði borgarinnar. gar@frettabladid.is



Danskir dagar

11.–21. mars

Danish Crown

Konungleg nautasteik

Fullmeyrnuð, fersk og hefur aldrei frosið

2.299 kr/pk

New York Strip
2x200 g

2.799 kr/pk

Rib eye
2x250 g

3.799 kr/pk

Nautalundir
2x200 g

Nyhed
på danske dage

679 kr/pk

Steff houlberg
Pølsemix & biksemad

1.699 kr/pk

Tulip Spareribs
Slow Cooked, så det super møre saftige kød nemt slipper benene

649 kr/pk

Tulip
Røget rullepølse

TILBOÐ
224 kr/stk
verð áður 299

State energy
Energidryck med smack av ananas & Lime/orange

89 kr/pk

Spunk pastiller
Lakrids & vingummi

Nyhed
på danske dage

899 kr/pk

Evers slik 800 g
Crazy sour frogs, crazy candy frogs & Københavner mix

Nyhed
på danske dage

649 kr/pk

Anthon berg fugleæg
Marsipanågg

479 kr/pk

Gajol cup
Ren lakrids, orginal lakridspastiller, salt lakrids, granatæble

HAGKAUP *Mere dansk hver dag*

Lögreglan telur þörf á rannsókn.

Ofbeldi gegn öldruðu fólki síður tilkynnt

LÖGREGLUMÁL Ríkislögreglustjóri telur þörf á að rannsaka sérstaklega ofbeldi gegn öldruðum. Rannsóknir benda til að það sé falið, sjaldan tilkynnt og einkenni þess oft ekki þekkt.

Tímabært er að skoða stöðu þessa hóps að mati greiningardeildar Ríkislögreglustjóra. Í nýrri skýrslu greiningardeildarinnar segir að erfiðara sé að meta umfang ofbeldis í garð aldraðra, vegna ólíkra viðhorfa milli kynslóða, en í skýrslunni segir að aldraðir skilgreini ofbeldi öðruvísi en yngri kynslóðir.

Tölulegar upplýsingar um ofbeldi gagnvart eldri borgurum á Íslandi eru af skornum skammti. Í skýrslunni kemur fram að meðalfjöldi brota á mánuði árin 2015-2020 sé á bilinu 67 til 77 brot en á tímabilinu janúar til apríl 2020 voru þau að meðaltali 83 á mánuði.

Tilkynnt var um 103 brot í aprílmánuði 2020 og er það mesti skráði fjöldi í sögunni. Segir í skýrslunni að miðað við reynslu annarra þjóða megi ætla að fjölgun tilvika heimilisofbeldis á þessum tíma tengist þeirri ákvörðun yfirvalda að leggja bann við samkomum á Íslandi vegna COVID-19 faraldursins. – bb

100 rampar fyrir bætt aðgengi

Haraldur Þorleifsson, stjórnandi hjá Twitter og stofnandi hönnunarfyrirtækisins Ueno, er hvatamaður og helsti styrktaraðili verkefnisins Römpum upp Reykjavík sem kynnt var í gær. Hann ræðir hér við Guðna Th. Jóhannesson, forseta Íslands, á kynningarfundi sem haldinn var af þessu tilefni. Hefja á átakið í miðborg Reykjavíkur þar sem þörfin er mest en þar eru bæði elstu húsin og aðgengið verst. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Prófin eru inngrip inn í skipulagt starf

Vandséð er hvernig skólar landsins eigi að koma samræmdum prófum inn í skólastarf næstu vikur. Það á þó að reyna. Margir skólar eru með þemavikur og árshátíð. Foreldraráð grunnskólabarna í Hafnarfirði segir að gagnsemi prófanna hafi lengi verið dregin í efa.

SKÓLAMÁL Samræmd próf eru ekki höfð til hliðsjónar þegar ákveðið er hverjir komast að sem nýnemar í framhaldsskólum. Kennarar fá ekki upplýsingar um efni prófanna og geta þar af leiðandi ekki aðstoðað nemendur við undirbúning þeirra, að sögn grunnskólakennara sem Fréttablaðið ræddi við. Niðurstaða prófsins sýni hvort nemandi er góður að taka krossapróf en ekkert annað. „Leikskólabörn geta fengið 2,5 í þessu prófi og jafnvel 10 ef þau giska alltaf á rétt enda er þetta bara krossapróf,“ sagði kennari sem Fréttablaðið ræddi við.

Skólastjórnendur í Kópavogi telja ótækt að fresta prófunum í kjölfar mistaka mánudagsins. Það geti aukið álag og kvíða hjá nemendum og gert prófin ómarktæk sem samræmdan mælikvarða. „Ákvörðun um frestun prófanna er óviðunandi inngrip í skipulag skólastarfs og sýnir lítilsvirðingu gagnvart því sem þar er verið að vinna,“ segir í yfirlýsingu skólastjóra Kópavogs. Skólastjórarnir leggja til að frekari próftöku verði aflýst meðan ekki er búið að finna viðunandi prófakerfi sem ræður við álagið.

Umboðsmaður barna hafði einnig sagt að að hans mati væri það algörlega óásættanlegt að ítrekað séu lögð fyrir samræmd próf í prófakerfi sem af skipuleggjendum sé metið algjörlega ófullnægjandi eins og reynslan hefur sýnt.

Fræðsluráð Hafnarfjarðar lagði til á fundi sínum á miðvikudag að prófin yrðu ekki lögð fyrir nemendur þetta árið. Ráðið leggur einnig áherslu á að samræmd próf sem lögð eru fyrir í grunnskólum séu skoðuð í heild sinni og framtíð þeirra endurmetin.

Foreldraráð grunnskólabarna í Hafnarfirði harmaði framkvæmdina á fundi fræðsluráðsins.

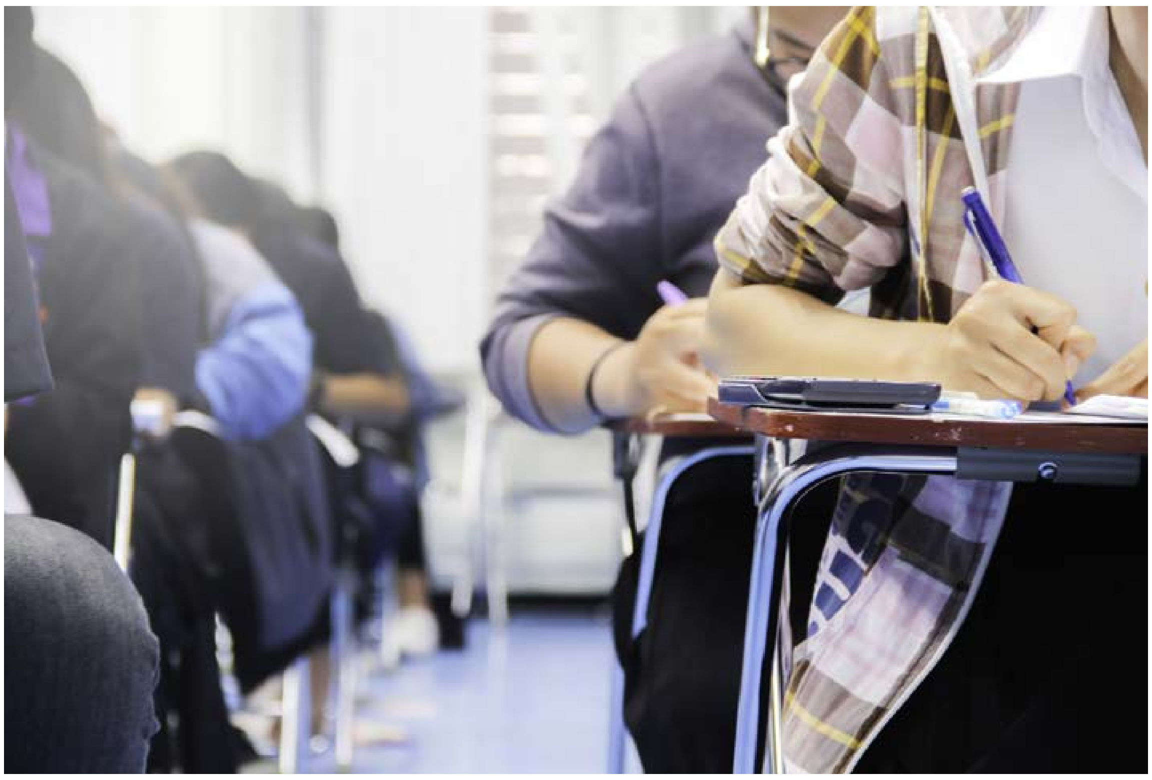
Í bókun ráðsins segir að lengi hafi gagnsemi prófanna verið dregin í efa en mögulega hugnist nemendum að kanna stöðu sína og því beri að gefa þeim sem það kjósa færi á að taka prófin. „Að auki er mikilvægt að ganga úr skugga um að breytt staða þar sem skólar hafa tvær vikur til að ljúka prófum, raski ekki enn frekar skipulögðu skóladagatali. Næg hefur röskunin á skólastarfi verið undanfarna mánuði.“

Birgir Örn Guðjónsson, fulltrúi Bæjarlistans í Fræðsluráði Hafnarfjarðar, segir í bókun að staðan sé ekki boðleg, hvorki fyrir skólana né nemendur. „Það eina rétta í stöðunni er að taka þá ákvörðun sem er væntanleg til að vera börnunum fyrir bestu. Þeirra velferð og líðan skiptir meira máli en samræmd könnunarpróf.“

Þegar skóladagatöl skólanna eru skoðuð er ljóst að inngripið í skipulagt skólastarf er mikið til að taka prófið sem flestir eru sammála um að sé barn síns tíma, eins og skólastjórar í Kópavogi orðuðu það. Vandséð er hvar eigi að koma prófunum fyrir. Margir skólar eru með þemavikur og árshátíð skömmu fyrir páska.

Ásta Bjarney Elíasdóttir, skólastjóri Breiðholtsskóla, segir að rætt hafi verið við nemendur og ákveðið að taka prófin síðustu viku fyrir páska í samráði við þá. „Við erum með þemadaga og árshátíð og mikið húllum hæ í næstu viku og við ákváðum bara að einbeita okkur að því og skemmta okkur.“ Sömu sögu er að segja af fleiri skólum. Reyna eigi að hafa gaman þrátt fyrir að prófin séu enn yfirvofandi.

benediktboas@frettabladid.is



Prófin eru krossapróf og eru barn síns tíma að mati skólastjórnenda og fræðsluráðs Hafnarfjarðar. Gríðarleg óánægja er meðal skólastjórnenda með að raska enn frekar skipulögðu skólastarfi þetta skólaár. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Það er algjörlega óásættanlegt að ítrekað séu lögð fyrir samræmd próf í prófakerfi sem er metið algjörlega ófullnægjandi.**
>
> Salvör Nordal, umboðsmaður barna

> **Það eina rétta í stöðunni er að taka þá ákvörðun sem er væntanleg til að vera börnunum fyrir bestu.**
>
> Birgir Örn Guðjónsson, fulltrúi Bæjarlistans í Fræðsluráði

SUZUKI ACROSS Plug-in Hybrid | VERÐ KR. **8.590.000**

SUZUKI S-CROSS | VERÐ FRÁ KR. **5.390.000**

SUZUKI VITARA | VERÐ FRÁ KR. **5.240.000**

SUZUKI SWIFT 4X4* | VERÐ KR. **3.360.000**

SUZUKI JIMNY | VERÐ FRÁ KR. **4.290.000**

KOMDU Í HEIMSÓKN OG VELDU SUZUKI 4X4 SEM HENTAR ÞÉR

Kynntu þér fjölbreytt úrval af fjórhjóladrifsbílum í öllum stærðum og við allra hæfi. Suzuki 4x4 fyrir veturinn, sumarið og öryggið.

*Suzuki Swift 4x4 er eingöngu beinskiptur

FLUTT MEÐ EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Lónsbakka.
Egilsstaðir: Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.
Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.
Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9.
Reykjanesbær: K. Steinarsson, Holtsgötu 52.

SUZUKI

● **Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is**

Suzuki á Íslandi YouTube

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Ekki upplýst hvort líkið er af Everard

Ekki er ljóst hvort líkamsleifar sem fundust í Kent fyrr í vikunni tilheyri Söruh Everard sem hvarf í Lundúnum 3. mars. Lögreglumaður sem er í haldi vegna hvarfsins var fluttur á spítala í gær með höfuðáverka. Hann hefur verið yfirheyrður ítrekað í vikunni.

BRETLAND Lögreglan í Lundúnum hefur haldið áfram yfirheyrslum yfir lögreglumanni sem var handtekinn í Kent síðastliðinn þriðjudag vegna hvarfs Söruh Everard. Maðurinn var fluttur á sjúkrahús í gær til aðhlynningar vegna höfuðáverka sem hann hlaut í varðhaldi en fluttur aftur í varðhald eftir að hlúð var að sárum hans. Hann hefur einnig verið yfirheyrður vegna gruns um blygðunarsemisbrot sem tengist ekki máli Everard.

Ekkert hefur spurst til Söruh Everard frá því hún yfirgaf heimili vinar síns miðvikudagskvöldið 3. mars í Clapham í suðurhluta Lundúna. Everard, sem er 33 ára markaðsstjóri frá York, var klædd í grænan regnjakka, dökkbláar buxur með hvítu demantamunstri og túrkís- og appelsínugula íþróttaskó þegar hún hvarf.

Síðustu ummerki um hana eru öryggisupptaka úr dyrasíma þar sem hún sést ganga niður götu nálægt Clapham klukkan 21.30 en lögregla segir það ekki ljóst hvort hún hafi náð heim til sín í Brixton.

Ríkislögreglustjórinn Cressida Dick tilkynnti það í sjónvarpsyfirlýsingu að líkamsleifar hefðu fundist í skóglendi við Kent á miðvikudag en ekki er búið að staðfesta hvort þær tilheyri Söruh Everard.

„Ég tala fyrir hönd allra minna samstarfsmanna innan lögreglunnar þegar ég segi að okkur er gjörsamlega ofboðið vegna þessara hörmulegu frétta,“ sagði Dick um handtöku lögreglumannsins.

„Hvarf Söruh í þessum hræðilegu og grimmilegu aðstæðum er versta martröð hverrar fjölskyldu,“ bætti hún við.

Lögreglumaðurinn sem situr í varðhaldi hafði meðal annars umsjón með eftirliti á opinberum byggingum á borð við heimili forsætisráðherrans að Downingstræti, þinghúsinu í Westminsterhöll og ýmsum erlendum sendiráðum í Lundúnum. Hann var á frívakt kvöldið sem Everard hvarf.

Kona á þrítugsaldri var einnig handtekin í Kent á þriðjudagskvöldið grunuð um að hafa verið í slagtogi við brotamann.

Lögreglan lýsti eftir Söruh Everard á Twitter þann 5. mars og biðlaði til almennings um ábendingar. Degi síðar steig fjölskylda hennar fram og sagði það verulega ólíkt henni að láta sig hverfa.

Hundruð lögreglumanna hafa aðstoðað við leitina að Everard en lögreglunni hafa nú þegar borist yfir 120 ábendingar og hafa yfir 750 heimili verið heimsótt vegna rannsóknarinnar.

Líkamsleifarnar fundust í Kent á þriðjudag. Ekki ljóst er ljóst hvort þær tengjast hvarfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Rétt eins og hjá landsmönnum öllum er hugur minn hjá fjölskyldu hennar og vinum.**
>
> Boris Johnson, forsætisráðherra

Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, sagðist vera sleginn og virkilega miður sín vegna framvindunnar í máli Söruh Everard.

„Rétt eins og hjá landsmönnum öllum er hugur minn hjá fjölskyldu hennar og vinum. Við verðum að hafa hraðar hendur til að leita svara í þessum hryllilega glæp,“ bætti Johnson við.

Fjölmargar vökur verða haldnar víða um Bretland á laugardag og í Clapham, í grennd við svæðið þar sem Everard sást síðast. Viðburðirnir eru hugsaðir til að sýna Everard og fjölskyldu hennar stuðning en einnig til að vekja athygli á þeim fjölda breskra kvenna sem upplifa sig ekki öruggar á götum úti.

Skipuleggjendur segja það „rangt að viðbrögðin við ofbeldi gagnvart konum skuli krefja konur til að hegða sér á annan hátt“.

thorvaldur@frettabladid.is

Ef til vill hefur stolnu pylsunni svipað til einhverra hér. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Pylsa kom upp um þjóf

ÞÝSKALAND Lögregluyfirvöld í bænum Schwelm í Þýskalandi leystu níu ára gamalt innbrotsmál eftir að erfðaefni sem greindist á hálfétinni pylsu samræmdist erfðaefni manns sem handtekinn var í Frakklandi vegna ótengds máls.

Innbrotið átti sér stað í mars 2012 en lögreglan telur að innbrotsþjófurinn, sem er 30 ára gamall Albani, hafi fengið sér bita af pylsu í eigu fórnarlambsins á meðan hann lét greipar sópa.

Ekki er ljóst um hvers lags pylsu er að ræða, lögreglan sagði hana þó hafa verið af stærri gerðinni en slíkar pylsur kallast „Wurst“ í Þýskalandi.

Rannsakendur málsins fengu nýlega tilkynningu um að frönsk lögregluyfirvöld hefðu greint samsvarandi sýni úr erfðaefni manns sem grunaður er um ofbeldisglæp þar í landi.

Lögreglan í Schwelm segir þó að maðurinn sé að öllum líkindum laus allra mála og verði ekki framseldur til Þýskalands þar sem brot hans sé fyrnt. Það verður því að teljast harla ólíklegt að hann muni þurfa að svara fyrir pylsuþjófnaðinn á næstunni. **– þsh**

Evrópa lýst hinsegin frjáls

EVRÓPUSAMBANDIÐ Evrópuþingið hefur sent frá sér ályktun þar sem því er lýst því yfir að öll lönd Evrópusambandsins séu svokallað hinsegin-frelsissvæði. Ályktunin er hugsuð sem andsvar við ákvörðun pólskra svæðisyfirvalda sem lýst hafa því yfir að vissar borgir og bæir séu laus við LGBT-hugmyndafræði.

Pólsk yfirvöld lýstu yfir fyrirætlunum sínum um nýja lagasetningu sem mun gera samkynhneigðum einstaklingum ókleift að ættleiða börn, einungis nokkrum klukkustundum áður en Evrópuþingið kunngjörði ályktun sína.

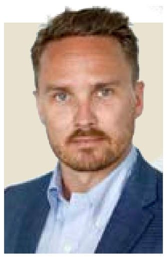
Samkynhneigð sambönd eru ekki lagalega viðurkennd í Póllandi og ættleiðingar samkynhneigðra para eru bannaðar með lögum. Hins vegar hafa sumir samkynhneigðir komist fram hjá lögunum með því að sækja um ættleiðingu sem einstæðir foreldrar, en einstaklingum er leyfilegt að ættleiða í Póllandi. Nýju lögin myndu hins vegar gera ættleiðingar einstæðra samkynhneigðra foreldra refsiverðar.

Í ályktun Evrópuþingsins segir að „hinsegin-manneskjur um allt sambandið skulu búa við frelsi til að lifa opinberu lífi innan síns kyns og sinnar kynhneigðar án þess að þurfa að óttast fordóma, mismunun eða ofsóknir. Yfirvöld skulu vernda og styðja að jafnrétti og mannréttindum alls fólks, þar á meðal hinsegin fólks.“ **– þsh**

vodafone.is/fjolskyldupakkinn

SKOÐUN

Skrýtin staða



Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það er gömul saga og ný að stjórnmálaflokkar stundi yfirboð í útgjaldaloforðum í aðdraganda alþingiskosninga. Við sjáum nú þegar upptakturinn að kosningabaráttunni er að hefjast að á því mun ekki verða nein breyting. Sumir flokkar tala skýrt fyrir því að leiðin út úr kórónakreppunni sé að gefa enn frekar í í ríkisútgjöldunum – virðist þá litlu skipta að áætlaður hallarekstur þessa árs er um 326 milljarðar – og ráðast í fjölgun opinberra starfa. Efast má stórlega um skynsemi þeirrar leiðar. Herkostnaðurinn af þeim aðgerðum sem stjórnvöld hafa nú þegar gripið til vegna faraldursins er að skuldir ríkissjóðs munu aukast um liðlega 1.000 milljarða á örfáum árum. Þær verða vonandi ekki greiddar til baka í formi hærri skattlagningar, heldur með aukinni verðmætasköpun í atvinnulífinu.

Hefur ríkissjóður svigrúm til að ganga enn lengra í stuðningi sínum? Hafa þarf í huga að Ísland spilar vart í sömu deild og önnur stór hagkerfi, sem geta beitt peningastefnunni í meira mæli án þess að þurfa að óttast eins neikvæðu áhrifin á vaxtastigið, sem setur okkur óhjákvæmilega skorður varðandi skuldasöfnunina. Þótt ríkissjóður sé ekki skuldsettur í alþjóðlegum samanburði – sem hlutfall af landsframleiðslu munu þær aukast úr 30 prósentum í 60 prósent fram til 2025 – er vandinn sá að hann stendur frammi fyrir mikilli fjárþörf á skömmum tíma. Það hefur skapað umtalsvert framboð af ríkisbréfum á innlendum skuldabréfamarkaði sem aftur hefur valdið því að langtímavextir hafa hækkað verulega á undanförnum mánuðum og eru nú á sama stað og í árslok 2019. Ríkið og aðrir opinberir aðilar, eins og sveitarfélögin, þurfa því að greiða hærri vexti af skuldum sínum en ella.

Væntingar um að hægt yrði að halda niðri ávöxtunarkröfu ríkisskuldabréfa, einkum með kaupum Seðlabankans á slíkum bréfum, hafa ekki gengið eftir. Lífeyrissjóðirnir, sem ráða í reynd langtímavöxtum á fjármagnsmarkaði, hafa sýnt ríkisbréfum lítinn áhuga á síðustu mánuðum og Seðlabankinn hefur því á sama tíma kosið að vera á hliðarlínunni, einkum nú þegar verðbólgan mælist yfir 4 prósent. Niðurstaðan er því sú að ríkissjóður er að fjármagna sig á hærri kjörum innanlands en þekkist í samanburði við öll önnur OECD-ríki.

Lítil þátttaka lífeyrissjóða á ríkisskuldabréfamarkaði vekur upp áleitnar spurningar. Í viðtali við Markaðinn á sjónvarpsstöðinni Hringbraut í vikunni var Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri afdráttarlaus þegar hann útlistaði áhyggjur sínar af því að hin lögbundna 3,5 prósenta uppkjörskrafa sjóðanna – einnig kölluð raunávöxtunarviðmið – muni leiða til þess að þeir hætti í raun að kaupa áhættulitlar eignir eins og ríkisskuldabréf. „Mér finnst það skrýtin staða að vera með risa lífeyriskerfi sem ætlar ekki að kaupa ríkisskuldabréf. Það ætti að hringja einhverjum viðvörunarbjöllum," sagði Ásgeir, sem telur rétt að endurskoða kröfuna. Undir þá hvatningu seðlabankastjóra skal tekið. Það er bagalegt ástand ef sú staða er komin upp að lífeyrissjóðir almennings geta ekki komið að því að fjármagna íslenska ríkið innanlands nema á ávöxtunarkröfu sem er yfir þeim hagvexti sem líklegt er að hagkerfið geti staðið undir.

> **Lítil þátttaka lífeyrissjóða á ríkisskuldabréfamarkaði vekur upp áleitnar spurningar.**

Halldór

Frá degi til dags

Blómin tala
Miðflokkurinn tefldi kvenkosti sínum fram á Facebook-síðu sinni í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi kvenna í byrjun vikunnar. Þar voru tíundaðar „skemmtilegar staðreyndir" um meðal annarra borgarfulltrúann Vigdísi Hauksdóttur sem hægðarleikur virðist hafa verið að tína til skemmtilegan fróðleik um. Hún er vitaskuld fyrsti Íslandsmeistarinn í blómaskreytingum og er á lágkolvetnafæði. Þá elskar hún túlípana og að vera úti í náttúrinni auk þess sem hermt er að hún „talar hreint út".

Lilja og síðasti drekinn
Lilja Alfreðsdóttir á í pólitískri vök að verjast og líklega mun verða henni fjötur um fót í kosningabaráttunni að hafa farið eftir ellefta boðorðinu um að Framsóknarflokkurinn skuli ætíð sjá um sína. Ekki er þó öll nótt úti enn og mögulega getur tungumálaglíma hennar við Disney skyggt á áfrýjunarbömmerinn því ekki er annað að sjá en hún hafi nú þegar náð taki á afþreyingarrisanum sem býður upp á sína nýjustu teiknimynd, Raya og síðasti drekinn, á streymisveitu sinni, Disney+, með íslenskri talsetningu og texta. Svo skemmtilega vill síðan til að myndin fjallar um hugprúða stúlku sem reynir að bjarga heillum horfnum heimi.

toti@frettabladid.is

Séríslensk útgáfa af mjög algengu vandamáli

Andrea Róbertsdóttir
framkvæmdastjóri Félags kvenna í atvinnulífinu FKA

Opnunarbjöllu Nasdaq Iceland var hringt í samstarfi við UN Women, FKA og SA í vikunni á alþjóðadegi kvenna. Það gustaði einstakur kraftur af Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra og ráðherra jafnréttismála þegar hún hringdi jafnréttisbjöllu dagsins enda hefur hún einstakt lag á að slá í gegn, beitt en samt allra og alls konar. Magnaður leiðtogi sem fjallaði í erindi sínu um séríslenska útgáfu af mjög algengu vandamáli sem snýr að misrétti og ólíkum tækifærum kynjanna til að nýta sér jafnréttið. Gott dæmi um það er sú staðreynd að engin kona situr í forstjórasæti í skráðu fyrirtæki í Kauphöllinni.

Hvað er svona merkilegt við það að vera í Kauphöllinni?

Alveg síðan Kauphöllin fór að hringja bjöllu fyrir jafnrétti fyrir nokkrum árum hafa allar nýráðningar verið karlar í skráðum fyrirtækjum sem segir okkur að atvinnulífið er að snúsa jafnréttið aftur og aftur. En hvað er svona merkilegt við það að vera í Kauphöllinni? Jú, stjórnun er tækifæri til að láta gott að sér leiða og ekki síður tæki til að hafa áhrif á þá framtíð sem við erum að skapa í takt við nýja tíma og fyrir okkur öll. Félög á markaði eru hér mikilvægt leiðandi afl í atvinnulífinu með mikinn sýnileika, marga eigendur og þannig má lengi telja. Auðvitað má síðan skoða gildi lífsins sem gefa okkur loforð um viðurkennda samfélagsstöðu eins og að vera forstjóri en á meðan þessum stöðum fylgir vald þá skiptir máli að ólíkar raddir séu við borðið og teymin samanstandi af ólíkum einstaklingum.

Ef eitthvað er alltaf er það þá tilviljun? Líkt og á meðal fyrirtækja í Kauphöllinni þá er það ekki tilviljun ef það er alltaf karl sem er ráðinn – er það? Ef við ætlum að taka flugið og vera sönn jafnréttisparadís þá má hafa það bak við eyrað við næstu ráðningu að jafnrétti er ákvörðun.

> **Ef við ætlum að taka flugið og vera sönn jafnréttisparadís þá má hafa það bak við eyrað við næstu ráðningu að jafnrétti er ákvörðun.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **FRÉTTASTJÓRAR:** Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* **MENNING:** Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Tölvukerfi gegn menntakerfi

Í DAG

Guðmundur Steingrímsson

Í vikunni varð íslenska menntakerfið enn og aftur uppvíst að því að klúðra málum svo hundruð unglinga sitja eftir pirruð og sár. Hin fullkomlega óþörfu samræmdu próf runnu út í sandinn sem fyrr. Forritarar bjástra yfir hugbúnaði. Gera skal aðra tilraun á mánudaginn. Tölvukerfið bilaði, var sagt. Ég vil orða það öðruvísi. Ég vil meina að menntakerfið hafi bilað, enn einu sinni. Þráhyggja þess snýst um að ungt fólk á Íslandi skuli samræmt. Um árabil hafa embættismenn bruggað til þess leiðir. Ungu fólki skal troðið í samræmd línurit og skífurit og sett í hólf eftir kunnáttu þess í íslensku, ensku og stærðfræði, eins og það séu grunngildi mannlífsins. Allt eins mætti, að mínu viti, prófa í pönnukökubakstri, spretthlaupi og Sudoku og pikka þær niðurstöðutölur í Excel og skrifa um það skýrslur. Gildir einu. Það sem er ömurlegt í þessu er nálgunin í sjálfu sér. Samræmdu prófin eru flaggskip þeirrar nálgunar og hún er í grundvallaratriðum þessi: Skólakerfið vill að ungt fólk sé eins. Ungt fólk á heima í boxi. Aðeins þannig er hægt að skoða það. Mæla það. Þetta er bara gert við ungt fólk, ekki fullorðið. Hugsunin er svo glötuð að ár eftir ár neita tölvurnar að framkvæma hana. Þetta er fáheyrt í veröldinni, en gerist ítrekað á Íslandi: Tölvukerfi mótmælir menntakerfi. Kassalagaðasta kerfi í heimi neitar að framkvæma samræmd próf.

Nei, heyrðu nú, kann einhver að segja. Hefur ekki verið lögð á það gríðarleg áhersla að breyta menntakerfinu á Íslandi þannig að hver og einn nemandi skuli njóta sín og styrkleika sinna? Er ekki búið að gera byltingu í einstaklingsmiðuðu námi? Stutta svarið við þessu, að mínu viti, er einfaldlega nei. Langa svarið er hins vegar mun bitastæðara. Ég sé ekki betur en að samræming ungs fólks í staðlaða hæfni sé leiðarstef í íslensku skólakerfi frá byrjun grunnskóla til loka framhaldsskóla. Samræmdu prófin eru dæmi um þetta, en framhaldsskólinn ekki síður. Þegar aðalnámskrá framhaldsskóla er skoðuð og einungis upphaf hennar lesið, þá kann að virðast að áherslan sé öll á það að styrkja einstaklingana í því sem þeir gera best, að nálgast þá út frá eigin styrkleikum. Þessa hugsun má greina í inngangskafla, enda er fyrir þessari nálgun ríkur samfélagslegur vilji. Ég held að flestir vilji fjölbreytt samfélag þar sem fólk fær að njóta sín og sækja sér menntun á grunni sinna hæfileika.

> **Samræmdu prófin eru flaggskip þeirrar nálgunar og hún er í grundvallaratriðum þessi: Skólakerfið vill að ungt fólk sé eins. Ungt fólk á heima í boxi. Aðeins þannig er hægt að skoða það. Mæla það. Þetta er bara gert við ungt fólk, ekki fullorðið.**

En svo er lesið áfram. Þegar grannt er skoðað reynist sveigjanleiki kerfisins lítill sem enginn. Jú, nám skal vera einstaklingsmiðað. Allir eiga að njóta sín. Hins vegar verða samt auðvitað allir að læra íslensku, ensku og stærðfræði. Annað gengur vitaskuld ekki, segir kerfið. Og svo verða selvfölgelig allir að læra dönsku, fyrir okkar kæru nordiske venner. Og auðvitað þriðja tungumálið, sem er þá yfirleitt þýska eða franska. Ekki förum við að hleypa fólki í gegn án þess að kunna að beygja sterkar þýskar sagnir? Og allir skulu læra íþróttir. Og mannkynssögu. Og smá félagsfræði. Og náttúrufræði. Sem sagt, eftir því sem námskráin er lesin lengra hverfur sveigjanleikinn að mestu. Hann er skilgreindur burt með upptalningu á alls konar kjarnafögum, sem einhver er búinn að ákveða einhvers staðar að öll íslensk ungmenni þurfi að læra, vilji þau stúdentspróf, alveg burtséð frá því hvaða hæfileika það hefur. Stjórnsemin lifir.

Tökum dæmi af ungri manneskju sem hefur áhuga á hönnun. Stórum hluta tilveru sinnar í framhaldsskóla mun hún verja í það að læra orðflokkagreiningar, styrjaldasögu, bókmenntahugtök og sagnbeygingar. Svo klórar fólk sér í kollinum yfir því að brottfall úr framhaldsskólum sé eitt það mesta í heimi. Getur verið að það sé tengt því að stór hópur ungmenna ákveður við upphaf fullorðinsáranna að segja eins og tölvukerfið í samræmdu, hingað og ekki lengra? Sér það kannski engan tilgang í því að það sé látið læra hluti, jafnvel eldsnemma á morgnana, sem það hefur lítinn sem engan áhuga á?

Ræða má tiltekinn fíl í herberginu til að undirstrika fáránleikann sem einkennir kerfið allt: Danska. Af hverju þurfa íslensk ungmenni að læra dönsku? Til hvers er verðmætum tíma varið í dönskunám? Ef þetta er milliríkjamál, einhvers konar spurning um að Íslendingar séu kurteisir við Dani, þá finnst mér löngu tímabært að við breytum okkar utanríkispólitík: Við lærum ekki dönsku nema Danir læri íslensku.

Menntakerfið, hvernig skólarnir eru byggðir upp, hvað er kennt og hvernig kunnátta og hæfni ungs fólks er styrkt, er algjört grundvallaratriði í hverju samfélagi. Tölvurnar hafa reynt að senda okkur skilaboð við samræmd próf á nánast hverju ári: Við erum á rangri leið. Tölvurnar segja nei.

Tilboð sem auðvelt er að hafna

Rósa Björk Brynjólfsdóttir
þingkona Samfylkingarinnar

Níunda mars, daginn eftir alþjóðlegan baráttudag kvenna, bárust fregnir af því að dómsmálaráðherra hefði ráðið Jón Steinar Gunnlaugsson, hæstaréttarlögmann og fyrrverandi hæstaréttardómara, í vinnu við að greina málsmeðferðartíma í réttarvörslukerfinu. Þessar fregnir slógu mörg okkar illa þar sem Jón Steinar hefur á ferli sínum sem lögmaður og dómari oft tekið stöðu með gerendum í kynferðisafbrotamálum gegn þolendum.

Tuskan var líka sérstaklega köld og blaut daginn eftir að níu íslenskar konur nýttu alþjóðlegan baráttudag kvenna til að leggja fram kærur til Mannréttindadómstóls Evrópu vegna þess að þær töldu mál þeirra ekki hafa hlotið réttláta málsmeðferð innan íslenska réttarvörslukerfisins. Málin höfðu verið felld niður áður en til ákæru kom, en þau eru öll kynferðisafbrotamál.

Það vekur líka athygli að starfandi er réttarfarsnefnd, fastanefnd skipuð af ráðherra, sem hefur það hlutverk að vera ráðherra til ráðgjafar á sviði réttarfars og sitja fimm dómarar, þar á meðal forseti Hæstaréttar Íslands í henni. Af hverju var ekki hægt að leita til hennar heldur sækja í gamlan flokkshest með umdeildar skoðanir? Jón Steinar hefur nefnilega í sínum störfum sem hæstaréttarlögmaður verið fremstur í flokki þeirra sem hafa barist fyrir meiri og sterkari sönnunarbyrði í kynferðisafbrotum en í öðrum brotum og skilað sératkvæðum í kynferðisafbrotamálum sem hæstaréttardómari.

Hann hefur verið mjög einarður verjandi þeirra kynferðisafbrotamanna sem hann hefur unnið fyrir og ekki hikað við að taka opinberlega slagi fyrir þá og leitað að hverri glufu sem hann finnur í málflutningi fórnarlamba, jafnvel þegar þær hafa verið hvað veikastar fyrir. Við sáum síðan í gær frásögn sterkrar konu af því hvernig hann sem hæstaréttardómari aflétti farbanni háttsetts erlends hermanns, sem sá nýtti til að komast undan því að sæta refsingu hér á landi fyrir nauðgun.

> **Það orðalag ætti frekar við um þá þolendur kynferðisofbeldis sem Jón Steinar hefur markvisst reynt að véfengja trúverðugleika hjá.**

Ákvörðun dómsmálaráðherra að ráða Jón Steinar í vinnu til að skoða úrbætur í málsmeðferð réttarkerfis sem hefur brugðist fjölda kvenna, er því alls ekki til þess fallin að vekja trú á að út úr vinnunni komi raunverulegar úrbætur. Allavega ekki þegar kemur að kynferðisbrotum sem ætla mætti að væri einn brýnasti þátturinn þegar kemur að málsmeðferðarhraða í réttarkerfinu. Og aðspurð neitar ráðherra því að fyrirhuguð störf Jóns Steinars muni snúa að kynferðisbrotum eða heimilisofbeldisbrotum en Jón Steinar sjálfur skilur verkefnið þannig að það taki til allra brotaflokka. Miðað við óskýra verkáætlun er erfitt að skilja það öðruvísi en að ráðherra sé meira í mun að stuðla að framgangi Jóns Steinars heldur en að efla trúverðugleika réttarkerfisins.

Um þetta allt skrifaði ég á samfélagsmiðla og gagnrýndi ákvörðun dómsmálaráðherra og skilaboðin sem verið væri að senda þolendum.

Boð á opinn fund um sjálfan sig

Viðbrögðin við skrifum mínum létu auðvitað ekki á sér standa. Jón Steinar skrifaði grein í Fréttablaðið í gær, þar sem hann óskar eftir því að ég og þingkonan Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, „föllumst á“ að mæta honum á opnum fundi sem yrði útfærður á forsendum hans sjálfs til að ræða „árásir á mig“. Ég hef aldrei ráðist á Jón Steinar Gunnlaugsson. Hann er ekki fórnarlamb sem orðið hefur fyrir „árásum á sig“ frá mér.

Það orðalag ætti frekar við um þá þolendur kynferðisofbeldis sem Jón Steinar hefur markvisst reynt að véfengja trúverðugleika hjá. Sum myndu jafnvel segja að það hefði verið „árás“ þegar hann úthúðaði ungri stúlku í fjölmiðlum fyrir að leita réttar síns fyrir íslenskum dómstólum eftir áralanga kynferðismisnotkun af hálfu föður síns, prófessorsins. Fyrir það var Jón Steinar reyndar dæmdur í Hæstarétti til greiðslu miskabóta.

Vil ég mæta á opinn fund til að ræða „árásir“ mínar á Jón Steinar Gunnlaugsson? Nei, takk.

Vil ég mæta á opinn fund til að ræða réttarvörslukerfið og málsmeðferðartíma í kynferðisafbrotum? Já, takk. Er alltaf til í það og meira en það.

Afrekshugur heima

Friðrik Erlingsson
rithöfundur

Þann 26. febrúar síðastliðinn veitti ríkisstjórn Íslands félaginu Afrekshug 4 milljóna króna styrk til þess að láta gera afsteypu af verki Nínu Sæmundsson Afrekshugur eða Spirit of Achievement, sem hefur verið táknmynd Waldorf Astoria hótelsins í New York síðan 1931.

Afsteypuna vill félagið láta reisa á Hvolsvelli til ævarandi minningar um frægustu listakonu héraðsins og fyrstu íslensku konuna sem gerði höggmyndalist að ævistarfi og naut alþjóðlegrar frægðar fyrir verk sín.

Stjórn Afrekshugar skipa: Friðrik Erlingsson, rithöfundur. Guðjón Halldór Óskarsson, organisti og stjórnandi Karlakórs Rangæinga. Anton Kári Halldórsson, oddviti sveitarstjórnar Rangárþings eystra. Rut Ingólfsdóttir, fiðluleikari og þýðandi. Hrafnhildur Inga Sigurðardóttir myndlistarmaður.

Spirit of Achievement / Afrekshugur

Árið 1930 boðaði Waldorf Astoria hótelið til samkeppni meðal myndlistarmanna í Bandaríkjunum um höggmynd sem skyldi verða einkennistákn hótelsins. Nína, þá nýflutt til New York, sendi inn hugmynd sína að verkinu Spirit of Achievement. Af 400 innsendum tillögum valdi dómnefndin verk Nínu. Styttan var sett upp fyrir ofan inngang hótelsins árið 1931 og hefur öðlast ódauðlegan sess sem eitt af einkennistáknum borgarinnar og er auk þess einkennandi verk fyrir þetta tímabil í listasögunni, sem kennt er við Art Deco.

Nína Sæmundsson

Nína Sæmundsson var fædd Jónína Sæmundsdóttir í Nikulásarhúsum í Fljótshlíð 22. ágúst 1892. Nína var yngst fimmtán systkina, fædd inn í bændasamfélag 19. aldar þar sem fáar konur í alþýðustétt fengu tækifæri til að ráða lífi sínu eða láta draumana rætast. En upphafið að ferli hennar varð ævintýri líkast. Á unglingsaldri flutti hún til frænku sinnar í Kaupmannahöfn sem styrkti hana til náms. Nína nam fyrst við hina Konunglegu dönsku listaakademíu, var boðið að sýna verk sín m.a. í París og Róm en starfaði lengst af í Bandaríkjunum. Saga hennar er öðrum þræði saga mikilla sigra, en um leið harmræna örlaga sem höfðu mikil áhrif á líf hennar. Nína bjó frá upphafi yfir miklum viljastyrk og brennandi áhuga á listum og þróaði sinn klassíska stíl, þar sem hún sameinar hið stórbrotna og hið innilega. Hin uppreista manneskja varð eitt af helstu þemum hennar, ásamt andlitsmyndum, sem hún gerði að sérgrein sinni. Þekktust er Nína fyrir höggmyndir sínar, þ.á m. Sofandi drengur, Móðurást og Afrekshugur. Nína lést í Reykjavík 29. janúar 1965.

Um afsteypuna

Þegar endurbætur á Waldorf Astoria hótelinu hófust 2016, var stytta Nínu tekin niður og sett í geymslu. Hótelið lét gera þrívíddarskönnun af styttunni og

Nína Sæmundsson var fædd Jónína Sæmundsdóttir í Nikulásarhúsum í Fljótshlíð 22. ágúst 1892. Nína var yngst fimmtán systkina, fædd inn í bændasamfélag 19. aldar þar sem fáar konur í alþýðustétt fengu tækifæri til að ráða lífi sínu eða láta draumana rætast.

þessi skönnun verður notuð við gerð afsteypunnar. Fyrirtækið Skulpturstöberiet í Danmörku, sem hefur áratuga reynslu í þjónustu við myndhöggvara hvaðanæva úr heiminum, mun steypa eftirmynd styttunnar í fullri stærð, 263 sentimetra á hæð.

Samningaviðræður um flutning afsteypunnar til Íslands standa yfir, sem og við flutningsaðila frá tollafgreiðslu og til Hvolsvallar. Sveitarstjórn Rangárþings eystra hefur frá upphafi verið afar jákvæð gagnvart þessu verkefni, mun taka að sér að sjá um gerð stöpuls og undirbúning svæðisins þar sem Afrekshugur mun standa, á fyrirhuguðu miðbæjarsvæði samkvæmt aðalskipulagi, en þaðan mun hún horfa til suðurs og yfir þjóðveg nr. 1. Aðkoma að styttunni verður auðveld fyrir alla þá sem vilja virða hana fyrir sér í návígi.

Afrekshugur stendur fyrir allt það sem við öll viljum geta búið yfir þegar á reynir. Síðasta ár hefur sýnt okkur að sem betur fer eru afrekshugir víða í okkar samfélagi. Þegar verkefnin fram undan virðast óleysanleg, þegar ekkert virðist ganga eftir sem við ætluðum okkur – þá þurfum við að vekja afrekshugann innra með okkur. Sterkari brýning til góðra verka verður varla fundin en Afrekshugur Nínu Sæmundsson.

Þitt framlag

Félagið Afrekshugur var stofnað í þeim tilgangi að safna styrkjum til þessa verkefnis. Þann dag sem styttan verður afhjúpuð á Hvolsvelli verður félagið lagt niður og ef eitthvað er inni á reikningi þess verður þeim fjármunum skipt á milli björgunarsveitarinnar Dagrenningar á Hvolsvelli og góðgerðarmála. Kostnaður við afsteypu og flutning er á bilinu 7-9 milljónir.

Stjórn Afrekshuga vill hvetja alla landsmenn, og Sunnlendinga sérstaklega, til að leggja þessu máli lið með 5.000 kr. framlagi, með því að senda nafn og kennitölu á netfangið afrekshugur@gmail.com og fá beiðni senda í heimbanka. Þeir sem vilja styrkja verkefnið með hærri upphæð eru beðnir um að tilgreina þá fjárhæð í þessum sama tölvupósti.

F.h. stjórnar Afrekshuga

Sterkir innviðir – góð búsetuskilyrði

Iða Marsibil Jónsdóttir
frambjóðandi í 2.-3. sæti í prófkjöri Framsóknarflokksins í Norðvesturkjördæmi

Í starfi mínu í bæjarstjórn Vesturbyggðar verður mér tíðrætt um innviði og uppbyggingu þeirra. Hvers vegna? Segja má að umræða um mál tengd innviðum sé algeng í mínu nærumhverfi þar sem hnignun hafði verið viðvarandi um nokkurt skeið í sveitarfélaginu. Það sem gerist við slíkar aðstæður er að innviðir fúna. Þegar hægðist á fyrrnefndri hnignun og hjólin fóru að snúast í rétta átt – var mikið verk fyrir höndum. Sveitarfélagið réðist í vinnu við að útbúa innviðagreiningu en það þótti nauðsynlegt til þess að átta sig bæði á stöðu innviða sveitarfélagsins og framtíðar þörfum. Brýnt var á þessu stigi að forgangsraða rétt í þeirri uppbyggingu sem fram undan var.

Íslensk hagfræðileg skilgreining orðsins innviðir er eftirfarandi; „Atvinnu- og þjónustumannvirki sem mynda undirstöðu efnahagslífs í hverju landi, s.s. orkuveitur, fjarskipta- og samgöngumannvirki, skólar, sjúkrahús o.þ.h."

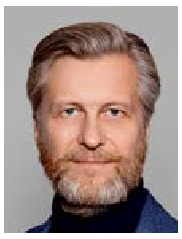
Innviðir er nokkuð víðfeðmt orð og hefur sama gildi í hvaða samfélagi sem er, nauðsyn þess að hafa innviði samfélags í lagi er óumdeild og á alls staðar við. Innviðir eru grunnstoð þess að hægt sé að stuðla að jafnrétti til búsetu, þeir stuðla að samkeppnishæfni samfélaga, en í þeim efnum er meðal annars brýnt að samgöngumannvirki séu í lagi og að fjarskiptasamband og afhendingaröryggi raforku sé tryggt. Samkeppnishæfni samfélaga á landsbyggðinni er viðkvæm og þarf að standa um hana vörð og tryggja að hún sé bætt á þeim svæðum sem hún er ekki til staðar eða af skornum skammti.

Störf án staðsetningar eru til að mynda nokkuð háð því að ástand innviða sé sem jafnast heilt á litið yfir landsbyggðina. Í nútímasamfélagi ætti ekkert að standa í vegi fyrir því að allir landshlutar standi jafnir að vígi hvað slík störf varðar. Mörg spennandi tækifæri á sviði tækni og nýsköpunar eru farin af stað og verður gaman að fylgjast með framvindu til dæmis í verkefnum á borð við Orkídeu sem er samstarfsverkefni um nýsköpun á Suðurlandi á vegum Landsvirkjunar, Samtaka sunnlenskra sveitarfélaga, Landbúnaðarháskóla Íslands og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. En þar er um að ræða samstarf með það að markmiði að auka verðmætasköpun og gera orkutengdum tækifærum hærra undir höfði á sviði hátæknimatvælaframleiðslu og líftækni. Sambærileg samstarfsverkefni eru EIMUR á Norðurlandi og Blámi á Vestfjörðum.

Ef innviðir eru sveltir verður uppbyggingin gríðarlega erfið og þung þegar hjólin fara að snúast að nýju og úr geta orðið miklir vaxtarverkir sem erfitt getur verið að takast á við.

Því er mikilvægt að næra innviði landsbyggðarinnar jafnt og þétt og leggja alla áherslu á að halda áfram því kraftmikla uppbyggingarstarfi sem þegar er hafið. Til þess þarf öfluga forystu fólks með breiðan bakgrunn og djúpan skilning á mismunandi þörfum í fjölbreyttum samfélagsmyndum.

Hafa ber það er sannara reynist



Eyþór Arnalds
oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

Þorsteinn Pálsson skrifar pistil í Fréttablaðið í gær þar sem hann ræðst á Sjálfstæðisflokkinn. Þar heldur hann því m.a. fram að borgarstjórnarflokkur Sjálfstæðisflokksins hafi samþykkt samgöngusáttmálann í borgarstjórn. Það er einfaldlega rangt. Hið rétta er að allir 11 fulltrúar minnihlutans greiddu atkvæði gegn sáttmálanum og 2 af 12 fulltrúum meirihlutans létu bóka sérstakan fyrirvara vegna hugmynda um gjaldtöku. Mikilvægt er þegar menn gagnrýna aðra að fara rétt með. Það á reyndur og vandaður maður eins og Þorsteinn Pálsson að vita.

Þá er rétt að geta þess í ljósi innihalds greinar Þorsteins að mikill munur er á tveimur pólitískum stofnunum sitt hvorum megin við

Þessi þróun er með engu móti gæfuleg.

Vonarstrætið. Annars vegar hefur traust til Alþingis aukist verulega og farið úr 24% í 34% frá 2014 en það er aukning um 42%. Hins vegar hefur á sama tíma traustið minnkað verulegu til borgarstjórnar frá því að Samfylkingin tók að leiða meirihluta borgarstjórnar undir forystu Dags. B. Eggertssonar borgarstjóra en traustið til borgarstjórnar minnkaði um þriðjung úr 31% í 22% frá 2014.

Að lokum verð ég að minna Þorstein á að meirihlutinn féll í borgarstjórnarkosningunum síðustu og Viðreisn ákvað að reisa fallna meirihluta Dags við. Þá var lagt upp með að borga niður skuldir í góðæri, en í reynd stóð Viðreisn að því að skuldir jukust um milljarð á mánuði í mesta góðæri Íslandssögunnar. Þessi þróun er með engu móti gæfuleg.

Sóttvarnir og jafnrétti

Baldur Thorlacius
framkvæmdastjóri hjá Nasdaq Iceland

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra kom og hringdi jafnréttisbjöllu Nasdaq Iceland mánudaginn 8. mars, í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi kvenna. Var þetta hluti af sameiginlegum viðburði kauphalla um allan heim, en hér á landi stóðu UN Women á Íslandi, Félag kvenna í atvinnulífinu (FKA) og Samtök atvinnulífsins (tengiliður UN Global Compact) að viðburðinum með Nasdaq Iceland.

Eins og von var á flutti Katrín frábæra ræðu, þar sem hún rifjaði meðal annars upp þrautraunir brautryðjenda í jafnréttismálum, eins og stofnendur Kvennalistans, sem voru af mörgum álitnar hálf sturlaðar fyrir öfgakenndar skoðanir sínar. Skoðanir sem þykja sjálfsagðar og eðlilegar í dag. Það var eitthvað við þessa ræðu, tilefnið og þær miklu sóttvarnaráðstafanir sem voru til staðar á viðburðinum sem fékk mig til að hugsa um ungverska lækninn Ignaz Semmelweis (1818-1865). Semmelweis er einmitt þekktur fyrir að hafa einn fyrstur manna bent á mikilvægi sóttvarna í læknisfræðinni. Rannsóknir hans beindust m.a. að miklum mun í dánartíðni mæðra vegna barnsfararsóttar sem voru í umsjá fæðingarlækna (13-20%) samanborið við þeirra sem voru í umsjá ljósmæðra (2%).

Skýringuna á þessum mikla mun var einmitt að finna í skorti á sóttvörnum, en læknarnir áttu það til að fara beint úr því að kryfja lík í að taka á móti börnum og skoða sjúklinga. Það er því miður ekki fáránlegasti hluti sögu Semmelweis, því þegar hann áttaði sig loksins á þessu og reyndi að fræða kollega sína um mikilvægi sóttvarna var hann útskúfaður úr læknasamfélaginu og álitinn sturlaður.

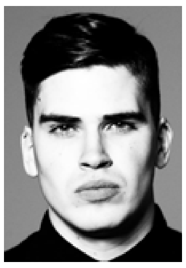
Í dag erum við meðvitaðri um mikilvægi sóttvarna en nokkru sinni fyrr. Viðbrögð samtímamanna

Skýringuna á þessum mikla mun var einmitt að finna í skorti á sóttvörnum, en læknarnir áttu það til að fara beint úr því að kryfja lík í að taka á móti börnum og skoða sjúklinga.

Semmelweis við kenningum hans virka ótrúlega bjánaleg fyrir vikið. Sagan fer ekki vel með fólk sem heldur of fast í gamlar hugmyndir og venjur. Við þurfum sem fyrst að koma okkur á þann stað að mál eins og skortur á konum í stjórnum og framkvæmdastjórnum fyrirtækja þyki jafn fáránleg og að taka á móti barni með hendurnar útbíaðar í „líkögnum" (e. cadaver particles), eins og Semmelweis kallaði það. Þegar þar að kemur mun enginn vilja líta út eins og bjánarnir sem börðust gegn innleiðingu sóttvarna.

BRIKK
brauð | eldhús
Frí heimsending
Ljúffengt og fljótlegt fyrir helgina
Nú getur þú verslað allt til heimilisins á **heimkaup.is**. Brikk sér um brönsinn, Linda Ben veitir innblástur fyrir kvöldverðinn og þú velur allt til alls fyrir kósíkvöldið, morgunverðinn, síðdegiskaffið eða vikuna framundan.
Við sjáum svo um að afhenda vörurnar heim að dyrum — frítt!
HEIMKAUP.IS

Burt með fyrirkomulag vasapeninga



Sigurjón Arnórsson
framkvæmdastjóri Flokks fólksins

Afnám vasapeningafyrirkomulagsins hefur verið á döfinni í mörg ár án þess að þær hugmyndir hafi skilað raunhæfum árangri til úrbóta.

Ég ætla ekki að fara á vasapeninga, það er mannréttindabrot.“ Þetta sagði Guðrún Einarsdóttir, ellilífeyrisþegi á níræðisaldri, árið 2015 þegar hún hélt blaðamannafund til þess að vekja athygli á því að þeir sem fluttir eru á hjúkrunarheimili eru sviptir fjárræði og fá í staðinn vasapeninga sem ríkið skaffar. Guðrún hvatti alla til að standa við bakið á sér og „sjá til þess að allir vasapeningar hverfi og fólkið fái til baka allan sinn ellilífeyri“.

Í kjölfar þessa blaðamannafundar fékk Guðrún fund með þáverandi félagsmálaráðherra, Eygló Harðardóttur, sem sagðist binda vonir við að hægt væri að taka upp breytt kerfi áður en langt um liði. Félagsmálaráðherra skipaði starfshóp um afnám vasapeningafyrirkomulagsins í maí 2016. Starfshópurinn hefur enn ekki skilað neinni niðurstöðu. Í svari félags- og jafnréttismálaráðherra árið 2018 um afrakstur starfshópsins kom fram að vinna hópsins væri enn á undirbúningsstigi.

Afnám vasapeningafyrirkomulagsins hefur verið á döfinni í mörg ár án þess að þær hugmyndir hafi skilað raunhæfum árangri til úrbóta. Árið 1989 fékk forstöðumaður Dalbæjar á Dalvík leyfi heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins til að breyta hluta Dalbæjar, heimilis aldraðra á Dalvík, í verndaðar þjónustuíbúðir. Tilrauninni var ætlað að gefa öldruðum kost á að halda fjárhagslegu sjálfstæði og niðurstöðurnar voru að þátttakendur í tilrauninni sýndu aukna virkni, félagslífið jókst og ferðir út í bæ urðu fleiri. Þessi tilraun leiðir líkur að því að vasapeningafyrirkomulagið sé neikvætt og hafi alið af sér ótímabæra hrörnun einstaklinga.

Vasapeningakerfið hefur verið afnumið í flestum Norðurlöndum og öll samtök eldri borgara hér á landi hafa beðið um að þessu verði breytt. Flokkur fólksins hefur margoft lagt fram þingsályktunartillögu um að afnema þetta kerfi, en ríkisstjórnin hefur ítrekað svæft málið í nefnd. Eldri borgarar á hjúkrunarheimilum eiga rétt á að hafa full yfirráð yfir eigin fjármálum eins og allir aðrir landsmenn.

HAMPIÐJAN

Aðalfundur

Aðalfundur Hampiðjunnar hf. verður haldinn að Skarfagörðum 4, Reykjavík, föstudaginn 26. mars 2021 og hefst kl. 16:00.

Á dagskrá fundarins verða:

1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild félagsstjórnar til kaupa á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Önnur mál, löglega upp borin.

Dagskrá, endanlegar tillögur ásamt ársreikningi félagsins munu liggja frammi á skrifstofu félagsins, hluthöfum til sýnis, tveimur vikum fyrir aðalfund.

Atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent á fundarstað.

Framboðsfrestur vegna stjórnarkjörs rennur út fimm dögum fyrir upphaf aðalfundar.

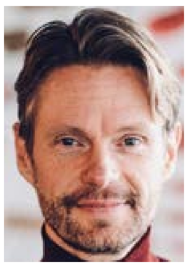
Tillögur frá hluthöfum, sem bera á fram á aðalfundi, skulu hafa borist í hendur stjórnar með skriflegum hætti eigi síðar en 10 dögum fyrir aðalfund.

Hluthafar sem ekki geta sótt fundinn, en hyggjast gefa umboð, þurfa að gera það skriflega eða með rafrænum hætti og þannig að dagsetning komi fram.

Stjórn Hampiðjunnar hf.

HAMPIÐJAN

Ójöfnuður COVID-krísunnar



Magnús Skjöld
doktor í stjórnmálafræði

Stundum er sagt að erfiðleikar séu þroskandi og undanfarnir mánuðir hafa sannarlega verið lærdómsrík lexía fyrir mannkynið. COVID-19 faraldurinn, aðgerðirnar í kjölfarið og viðbrögðin við kreppunni sem hefur fylgt, hafa dregið fram í dagsljósið þann ótrúlega ójöfnuð og skekktu forgangsröðun sem finna má í heiminum í dag. Þetta hefur birst á alþjóðlegum vettvangi, þar sem afl hinna sterku og ríku hefur opinberast í uppkaupum þeirra á bóluefni því sem er að verða aðgengilegt á fyrstu mánuðum þessa árs, svo og innan samfélaga, þar sem minnihlutahópar og aðrir í viðkvæmri stöðu hafa bæði orðið helstu fórnarlömb sjúkdómsins sjálfs, svo og þeirrar efnahagskreppu sem fylgdi.

Birtingarmyndirnar eru margvíslegar. Allt frá hungurgöngum indversks verkafólks úr borgunum í heimabyggðirnar þegar stjórnvöld skelltu á algeru banni við starfsemi þeirra síðasta vor, háu hlutfalli svartra Bandaríkjamanna í hópi þeirra sem látist hafa úr sjúkdómnum, til þess hverjir verða helst fyrir barðinu á atvinnuleysinu sem aðgerðir gegn kreppunni hafa valdið. Hér á landi er það helst erlent vinnuafl, fyrst og fremst í ferðaþjónustu og tengdum greinum, konur og ungt fólk. Þá má einnig sjá dæmi um að stjórnvöld víða um heim noti faraldurinn sem átyllu til að grípa til harðari aðgerða gagnvart flóttafólki og öðrum í viðkvæmri stöðu.

Vissulega var heimurinn að fást við „fordæmalausa stöðu“ og margt gert án þess að afleiðingar þess væru fyllilega ljósar, en spurningin sem nú er brýnt að spyrja er hvernig verður þetta til frambúðar og hvenær lýkur þessu ástandi á þann hátt að baráttan gegn því verði ekki lengur nýt afsökun til beitingar misréttis og valds? Það má hrósa utanríkisráðherra Íslands fyrir að vekja máls á þessu mikilvæga máli á fundi mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna nú í febrúar, en það er dæmi um að Ísland hefur tækifæri til að láta rödd sína heyrast alþjóðlega um það sem máli skiptir.

Eins er mikilvægt að þær aðgerðir sem gripið er til, bæði efnahagslegar og á vettvangi heilbrigðismála, virki sem mótvægi gegn þessu misrétti.

Eins er mikilvægt að þær aðgerðir sem gripið er til, bæði efnahagslegar og á vettvangi heilbrigðismála, virki sem mótvægi gegn þessu misrétti. Það er t.d. ekki réttlátt að allir Bretar, Ísraelsmenn eða Íslendingar séu bólusettir á undan viðkvæmum hópum t.a.m. á Indlandi, í Bangladess eða Kenýa. COVID-krísan hefur opinberað betur en flest hinn djúpstæða ójöfnuð sem mannkynið býr við í því alþjóðakerfi sem nú er við lýði. Einnig hefur hún opinberað skakkt gildismat hér á landi og hefur félagið Femínísk fjármál bent á að aðgerðir íslenskra stjórnvalda til „atvinnusköpunar“ miðist fyrst og fremst við störf sem karlar gegna í miklum meirihluta, eins og í byggingariðnaði – sem reyndar er ekki í neinni kreppu – og svo megi búast við aðhaldsaðgerðum í geirum sem eru að miklu leyti mannaðir konum, eins og í heilbrigðis- og menntageiranum.

Auðvitað er erfitt fyrir okkur Íslendinga að breyta ójöfnuði alþjóðakerfisins, þó vissulega höfum við rödd langt umfram fólksfjölda í þeim stofnunum sem við tökum þátt í. En við getum að minnsta kosti horft í eigin rann og tryggt að viðkvæmustu hóparnir og þeir sem virkilega þurfa á liðsinni að halda til að glíma við afleiðingar þessarar fordæmalausu krísu fái þann stuðning sem þeir þurfa á að halda. Við þurfum að horfa gaumgæfilega á það sem gerst hefur undanfarið ár og læra af því. Þannig getur það orðið okkur til þroska og það er líklega það eina góða sem getur komið út úr þessu ástandi.

Ert þú eldri en 50 ára og hefur reykt í að minnsta kosti 20 ár?

Valur Þráinsson
hagfræðingur

Í hinum vestræna heimi er lungnakrabbamein þriðja algengasta krabbameinið og sú tegund krabbameins sem dregur flesta til dauða. Reykingar hafa mikil áhrif á tíðni lungnakrabbameins en að jafnaði má rekja 85-90% af lungnakrabbameinstilfellum til reykinga.

Meginástæða þess að lungnakrabbamein er sú tegund krabbameins sem dregur hvað flesta til dauða er sú að sjúkdómurinn greinist oft á tíðum seint sem leiðir til þess að erfitt verður að meðhöndla hann. Af þeirri ástæðu er mikilvægt að draga úr tíðni og alvarleika greindra tilfella. Hægt er að draga úr tíðni með forvörnum og alvarleika með því að skima fyrir lungnakrabbameini.

Bandarísk yfirvöld hafa mælt með skimun fyrir lungnakrabbameini hjá einstaklingum á aldrinum 55 til 80 ára, sem hafa reykt í a.m.k. 30 ár og reykja eða hafa hætt að reykja á sl. 15 árum. Svipuð viðmið hafa fimmtán norrænir læknar sett fram í Acta Oncologica (2017) og mælt með reglulegri skimun fyrir lungnakrabbameini á Norðurlöndunum. Til mikils er að vinna en niðurstöður rannsókna benda til að regluleg skimun á lungnakrabbameini hjá þessum hópi mundi leiða til þess að um 50% af því væri greint á upphafsstigum og dauðsföllum vegna lungnakrabbameins myndi fækka um 14%. Þá hefur ný rannsókn á vegum bresku heilbrigðisþjónustunnar sýnt fram á að með skimun er hægt að finna

Meginástæða þess að lungnakrabbamein er sú tegund krabbameins sem dregur hvað flesta til dauða er sú að sjúkdómurinn greinist oft á tíðum seint sem leiðir til þess að erfitt verður að meðhöndla hann.

70% meina áður en þau verða ólæknandi.

Ef þú ert á aldrinum 50 til 80 ára og hefur reykt í a.m.k. 20 ár, reykir eða hefur hætt að reykja á sl. 15 árum, þá ættir þú að huga að því að heimsækja lækninn þinn. Það er til mikils að vinna.

Heilög stund
á nýjum tíma
Ný vika, ný helgi en sumt er alveg heilagt. Helgi Björns heldur gleði gangandi í beinni ásamt Reiðmönnum vindanna og góðum gestum. Það stefnir í stemningskvöld.
Útsendingin hefst annað kvöld kl. 21:10 á Mbl.is, K100 og að sjálfsögðu í Sjónvarpi Símans.
ÞAÐ ER
KOMIN
HELGI
siminn.is
ÖLGERÐIN
HÚSASMIÐJAN
vörður
mbl.is
K100
FM 100.5

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Fagnaðarlæti með skýrum skilaboðum

Leikmenn Sevilla brugðust afar ósáttir við fagnaðarlátum Erlings Braut Haaland í Meistaradeild Evrópu í vikunni. Þá fagnaði Norðmaðurinn með því að standa yfir markverði Sevilla og hrópa á hann en eftir leik virtust þeir hinir mestu mátar. Það er ekkert nýtt að leikmenn fái útrás fyrir tilfinningarnar í fagnaðarlátunum en Fréttablaðið tók saman nokkur fræg dæmi þar sem fagnaðarlætin beindust sérstaklega að andstæðingi.

kristinnpall@frettabladid.is

Erling Braut Haaland

Tvítugi sóknarmaðurinn hefur áður sýnt það að hann er með stáltaugar en hann virðist ekki gleyma auðveldlega. Yassine Bounou varði vítaspyrnu frá Haaland í leik liðanna í vikunni og brást við með því að elta Haaland og kalla á eftir honum ókvæðisorð. Þegar atvikið var skoðað í myndbandsdómgæsluherberginu kom í ljós að Bounou var ekki á línunni og fékk Haaland því annað tækifæri. Norðmaðurinn skoraði í annarri tilraun og gerði sér ferð að Bounou til að láta hann heyra það, leikmönnum Sevilla til mikillar reiði sem gerðu sig líklega til að ráðast á Haaland. Eftir leik gerðu báðir aðilar lítið úr atvikinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Martin Keown

Enski miðvörðurinn var afar óánægður með vítaspyrnu sem dæmd var á Arsenal í leik liðsins gegn Manchester United. Á þessum tímapunkti var mikill rígur á milli leikmanna liðanna og sauð yfirleitt upp úr allavegana einu sinni í hverjum leik. Vítaspyrnan átti sér stað undir lok leiksins en þegar Jens Lehman varði frá Nistelrooy umkringdu varnarmenn Arsenal Hollendinginn og einn þeirra, Lauren, hrinti honum. Nokkrir leikmenn Arsenal voru kærðir og sektaðir eftir leik.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Robin van Persie

Hollendingurinn sýndi á sér nýja hlið þegar hann leitaði uppi Oguzhan Ozyakup, fyrrverandi liðsfélaga sinn hjá Arsenal, og fagnaði beint fyrir framan Tyrkjann í nágrannaslag Besiktas og Fenerbahce. Þeir voru búnir að heyja baráttu allan leikinn en hollenski framherjinn fékk þriggja leikja bann fyrir fagnaðarlætin. Í viðtölum þegar Ozyakup var spurður út í atvikið sagði hann að vinskap þeirra væri slitið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Patrice Evra

Fyrirsagnirnar snerust um Luis Suarez og Patrice Evra í aðdraganda leiks Manchester United og Liverpool árið 2012. Eftir leik liðanna ári áður var Suarez dæmdur í bann fyrir kynþáttaníð í garð Evra og neitaði Suarez að taka í hönd franska bakvarðarins fyrir leik. Leiknum lauk með sigri heimamanna og nýtti Evra tækifærið undir lok leiks og hljóp fram fyrir Suarez til að fagna með stuðningsmönnum Manchester United.

FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Ruud van Nistelrooy

Annar Hollendingur sem nýtti tækifærið til að fagna beint fyrir framan andstæðing sinn. Í leik Hollands gegn smáríkinu Andorra brást Nistelrooy bogalistin á vítapunktinum og hló Antoni Lima upp í opið geðið á markahróknum. Þau fagnaðarlæti entust stutt því nokkrum mínútum seinna var Nistelrooy búinn að skora og gerði hann sér ferð til að finna Lima, hljóp til hans og fagnað með hlátrasköllum fyrir framan andstæðing sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 12. mars 2021

GÖNGUGREINING

Bókaðu tíma á faeturtoga.is eða í síma 55 77 100
Fætur Toga, Kringlan 3.hæð og Höfðabakki 3

Daði og Gagnamagnið verða fulltrúar okkar í Eurovision 2021.

Eurovision-lögin líta dagsins ljós

Íslenska Eurovision-lagið með Daða og Gagnamagninu verður frumflutt á RÚV annað kvöld. Svíar munu sömuleiðis kynna sinn fulltrúa þá. Hins vegar hafa frændur okkar, Danir og Norðmenn, þegar kynnt sína fulltrúa.

Um síðustu helgi fór fram söngvakeppni í Danmörku þar sem átta lög kepptu til úrslita. Það var tvíeykið Fyr & Flamme sem bar sigur úr býtum og mun flytja lag sitt Øve os på hinanden í undankeppninni í Rotterdam í maí. Norðmenn senda poppgoðið TIX sem heillaði landa sína upp úr skónum í englabúningi. Aldrei fyrr hafa jafn margir horft á söngvakeppnina í Noregi og á úrslitakvöldinu eða yfir milljón áhorfendur. Þar með var slegið áhorfsmet hjá NRK.

Keppnin í maí

Eurovision-undankeppnin fer fram 18. og 20. maí og lokakvöldið verður laugardagskvöldið 22. maí. Þetta verður í fimmta sinn sem keppnin er haldin í Hollandi, síðast árið 1980. Nokkur lönd munu senda sömu þátttakendur og áttu að keppa í fyrra. Fjörutíu lönd munu taka þátt að þessu sinni en Búlgaría og Úkraína koma aftur til leiks eftir hlé. Armenía, Ungverjaland og Svartfjallaland verða hins vegar ekki með að þessu sinni.

Keppnin fer fram í Ahoy-höllinni. Síðan á eftir að koma í ljós hvernig fyrirkomulag keppninnar verður miðað við þróun COVID-faraldursins.

elin@frettabladidi.is

lifestream

POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

AUKAKÍLÓIN BURT

www.celsus.is

Óskar Logi Ágústsson, gítarleikari og söngvari The Vintage Caravan, segir að nýja platan sé sú besta sem sveitin hefur gert, enda sé annars engin ástæða til að gefa út nýja plötu. Hann hlakkar til að fara að spila aftur á tónleikum og er spenntur að spila nýju lögin, sem eru sum mjög persónuleg. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Einlægari og fjölbreyttari en áður

Þann 16. apríl gefur The Vintage Caravan út fimmtu breiðskífu sína, sem heitir Monuments. Vegna COVID gat sveitin hægt á eftir mikla keyrslu og tónleikaferðalög undanfarin ár og nostrað við plötuna, sem er persónuleg og bæði þyngri og poppaðri en þær fyrri. 2

Hljómsveitin The Vintage Caravan gefur út fimmtu breiðskífu sína, Monuments, þann 16. apríl næstkomandi hjá útgáfufyrirtækinu Napalm Records. Tvö lög eru komin út og í vikunni kom út tónlistarmyndband fyrir annað þeirra.

The Vintage Caravan hefur verið á fullu á tónleikaferðum um heiminn undanfarin ár með mjög þekktum sveitum en eins og aðrar stoppaði hún í COVID og þurftu meðlimirnir að venjast nýjum veruleika. Þeir hafa nýtt tímann til að nostra við nýju plötuna, sem er bæði fjölbreyttari og einlægari en fyrri verk.

Meðlimir sveitarinnar eru Alexander Örn Númason bassaleikari, Stefán Ari Stefánsson trommari og Óskar Logi Ágústsson, gítarleikari og söngvari. Óskar segir að hann hafi sitt lifibrauð af sveitinni.

„Við spilum á allt að 100 tónleikum erlendis á ári og höfum ekki verið svona lengi heima síðan árið 2013,“ segir Óskar. „Þetta er voðalega skrítið ástand. Það á sínar jákvæðu hliðar en neikvæðu hliðarnar eru fleiri. En maður lærir bara á þetta. Ég eignaðist hund og er orðinn hundapabbi í fullu starfi. Svo verður maður að hugsa vel um sig og ég stunda fjallgöngur, hlaup og jóga til að halda uppi andlegu hliðinni.“

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Óskar segist hafa fundið að þegar sveitin opnar sig í lagatextum snerti tónlistin öðruvísi við fólki. Hann segir að besta hrósið sem hann geti fengið sé að tónlistin hans hafi hjálpað einhverjum gegnum erfitt tímabil. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Á „autopilot“ á Eistnaflugi

Óskar segir að þegar The Vintage Caravan fer á svið fari öll kurteisin út um gluggann.

„Við erum rokkband og það eru mikil læti og mikill kraftur,“ segir hann. „Þetta er svolítið eins og að vera í einhverri jaðaríþrótt, þessir tónleikar taka alltaf mikið á. Maður lítur vel út í fyrstu tveimur lögunum og eftir það er eins og ég hafi hlaupið maraþon, maður er köfsveittur og leggur allt í þetta á hverjum tónleikum.

Það getur verið snúið og stundum yfirþyrmandi. Ég man að seint á árinu 2015 brann ég smá út. Það var annað árið af þremur þar sem við spiluðum á um 100 tónleikum á ári og þar áður höfðum við verið á fullu hérna heima. Það kom punktur þar sem mig langaði ekki að mæta í flugið. En stundin á sviðinu gerir allt flugvallahangsið og endalausu seturnar í sendiferðabílum þess virði. Ég sé þetta líka allt í hillingum núna og veit ekkert hvað ég var að væla,“ segir Óskar og hlær. „Maður þarf líka að muna að vera þakklátur og stundum þarf maður aðeins að klípa sig, það er magnað hvað draumurinn rættist.

En ég man til dæmis eftir einum degi þar sem við vöknuðum fjögur um nótt og höfðum verið að spila kvöldið áður, keyrðum í fjóra tíma til Frankfurt, tókum svo flug til Keflavíkur, svo til Egilsstaða, keyrðum svo í Neskaupstað og fórum beint upp á svið á Eistnaflugi 2014,“ segir Óskar. „Ég var alveg uppgefinn og man ekkert eftir þessum tónleikum. Ég var bara á „autopilot“ allan tímann og þegar ég gekk af sviðinu þurfti ég að spyrja fólk hvort þetta hefði verið í lagi, því ég mundi ekkert sem hafði gerst. En það voru allir ánægðir.“

Nostruðu við plötuna

„Við tókum upp fimmtu plötuna okkar korter í COVID á síðasta ári. Við eyddum svo rosa löngum tíma í að hljóðblanda plötuna í gegnum tölvupóst og einstaka símtöl við framleiðandann okkar, Ian Davenport,“ segir Óskar. „Það var svolítið hægt ferli, en það var gott að hafa tíma til að nostra við plötuna.

Það hefur verið ágætt að fá aðeins að anda og allir eru að gera sitt. Alexander fór til dæmis í Iðnskólann að læra rafvirkjun og hefur verið að búa til gítareffekta,“ segir Óskar. „Stefán trommari er líka mikið að mynda fyrir hljómsveitir og svona, hann er frábær ljósmyndari.

Eitt af því sem við höfum gert til að fylla upp í tímann er að standa fyrir streymistónleikum og það stendur til að við tökum upp núna á laugardaginn í Grindavík af öllum stöðum,“ segir Óskar. „Við tilkynntum þessa tónleika svo rétt eftir það kom frétt um að það kæmi gos á næstu klukkutímum. Þannig að tímasetningin var ekki mjög heppileg. Það verða bara 45 gestir á tónleikunum vegna sóttvarnaráðstafana en þeim verður svo líka streymt á vVenue gegn gjaldi þann 27. mars.“

Lokaði kafla í sorgarferlinu

Óskar segir að Monuments sé fjölbreyttasta platan til þessa og innihaldi bæði poppuðustu parta sem þeir hafa gert en líka mesta þungarokkið.

„Við vildum leyfa lögunum að vera eins og þau vildu vera. Ef það vildi vera langt var það langt og ef það vildi vera poppað og stutt leyfðum við það, en áður vorum við stundum feimnir við að vera poppaðir,“ segir Óskar. „Þetta er líka persónulegasta platan okkar. Ég hef fundið að þegar ég eða Alexander opnum okkur meira þá snertir það fólk öðruvísi. Þá gefur fólk manni besta hrósið sem er hægt að fá, að tónlistin hafi hjálpað því gegnum eitthvert erfitt tímabil. Ég verð snortinn af því að geta hjálpað einhverjum þannig.

Við ákváðum því að vera mjög opnir og einlægir á nýju plötunni. Það er til dæmis lag þarna um bróður minn, sem lést árið 2018. Það var mjög hreinsandi reynsla að syngja þetta en um leið er maður pínu hræddur við að gefa út lag um eitthvað svona viðkvæmt,“ segir Óskar. „En mér fannst ég þurfa að gera það og fannst ég loka ákveðnum kafla í sorgarferlinu með laginu. Ég sagði það sem mig langaði að segja og kom þessu frá mér. Það vildi líka svo til að foreldrar mínir komu einmitt í hljóðverið þegar við vorum að taka það upp og við kveiktum á kertum og úr varð magnað augnablik.

> **Við ákváðum því að vera mjög opnir og einlægir á nýju plötunni. Það er til dæmis lag þarna um bróður minn, sem lést árið 2018. Það var mjög hreinsandi reynsla að syngja þetta en um leið er maður pínu hræddur við að gefa út lag um eitthvað svona viðkvæmt.**

Okkur finnst tilgangslaust að gefa út nýja plötu ef það er ekki það besta sem við höfum gert og okkur finnst Monuments vera það,“ segir Óskar.

Sveitin er þegar búin að gefa út tvö lög af nýju plötunni, Whispers og Crystallized, og í vikunni kom út tónlistarmyndband fyrir það síðarnefnda sem Nicholas Þór Peter Helgason leikstýrir.

„Það var frekar fyndið að við tökurnar gröfum við okkur í svarta sandinn á Hjörleifshöfða í nokkra klukkutíma og hausinn á mér var það eina sem stóð upp úr,“ segir Óskar.

„Whispers er fyrsta smáskífan okkar sem kemst bæði á vinsældalista Rásar 2 og á Domino's listann hjá X-inu, þar sem við erum í áttunda sæti. Það er gaman að fá svona fínar viðtökur hérna heima, okkur langar að ná meira til Íslendinga og spila meira hér,“ segir Óskar. „Það hjálpar að við höfum náð góðum árangri erlendis, það veitir okkur athygli. Við ætlum líka að blása til alvöru útgáfutónleika þegar allt róast og það stendur til að spila á Aldrei fór ég suður um páskana og meira seinna á árinu.“

Verkefni með meðlimi Opeth

Haustið 2022 fer The Vintage Caravan svo í þriðja tónleikaferðalagið með sænsku þungarokksgoðsögnunum í Opeth.

„Okkur kemur afskaplega vel saman. Maður er alltaf smá hræddur við að það verði ekki góður andi því maður þarf að búa með þeim sem maður túrar með en við erum allir góðir vinir og í góðu sambandi. Ég og einn ákveðinn meðlimur í sveitinni höfum líka verið að ræða að vinna saman að ákveðnu verkefni, en ég vil ekki segja meira,“ segir Óskar spenntur. „Það er frekar brjálað og verður kannski á næstu tveimur árum.“

Ostagosbrunnar og gítarsóló

„Það er magnað að túra með svona stórum, þekktum sveitum. Við túruðum til dæmis með Europe einu sinni og svo var frábær túr, þeir voru herramenn og það var geggjað að heyra The Final Countdown á hverju kvöldi,“ segir Óskar. „En maður þarf að muna að 98 prósent af fólkinu eru ekki þarna til að sjá þig svo maður þarf að sanna sig. Þannig að við gefum allt í tónleikana til að sannfæra alla um að kaupa plötu og að við eigum skilið að vera þarna. Það er miserfitt en ógeðslega gaman. Ef ég sé einhvern sem er ekki að skemmta sér fer ég til hans og brosi og spila gítarsóló í andlitið á honum og þá er hann yfirleitt kominn í stuð. Svo er allt miklu minna baksviðs en maður er vanur, það eru ostagosbrunnar og svona hlutir sem við óskum ekki eftir sjálfir.

Við finnum líka að við erum að ná til sífellt stærri hóps. Það varð sprenging fyrst þegar við fórum út eftir Voyage og svo fundum við hvernig Gateways fór með okkur á næsta stig, en við gerðum hana einmitt með sama framleiðanda og nýju plötuna,“ segir Óskar. „Við fengum meiri útvarpsspilun eftir hana og það var alltaf uppselt á tónleika, sem var kærkomið. Það er frábært að finna þetta vaxa og að það sé tekið vel í nýtt efni. Ég get ekki beðið eftir að fara að spila nýja efnið á tónleikum.“

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

Útgefandi: Torg ehf.

Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **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.

LOKADAGAR

LAGERSALA

NTC

HALLARMÚLI 2

FÁUM NÝJAR VÖRUR DAGLEGA

VINSÆL MERKI Í FATNAÐI OG SKÓM FYRIR DÖMUR OG HERRA Á ALLT AÐ 70% AFSLÆTTI

1.000 KR - 2.000 KR - 3.000 KR
4.000 KR - 5.000 KR - 7.000 KR
9.000 KR - 12.000 KR - 15.000 KR

galleri sautján · gs skór · GK REYKJAVIK
SMASH URBAN · COMPANYS · eva
KARAKTER KONUR · Kultur menn · Kultur

VINSÆL VÖRUMERKI

SAMSØE SAMSØE · five UNITS · carhartt · DAY BIRGER ET MIKKELSEN
MOSS REYKJAVIK · PART TWO · ETON · J.LINDEBERG · NIKE · BY MALENE BIRGER · VANS · Herschel
billi bi COPENHAGEN · Calvin Klein · InWear · envii · Paul Smith · FILA · TIGER OF SWEDEN · Matinique

Lagersala NTC Mán-Lau: 11 - 17 Sunnudag: 12 - 17 lagersalantc Hallarmúli 2

Ómótstæðilegar pupusas með curtido súrkáli

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@torg.is

Súrkál fyrir sælkera hefur slegið í gegn og það má segja að súrkálsæði hafi gripið um sig hjá landanum. Bak við framreiðsluna á súrkálinu eru hjónin Dagný Hermannsdóttir og Ólafur Loftsson en þau eiga fjölskyldufyrirtækið Huxandi sem er með vörumerkið Súrkál fyrir sælkera.

„Ég segi nú oftast að súrkál sé best með öllu. Það lyftir flestum máltíðum á hærra plan,“ segir Dagný. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Í þættinum Matur og heimili heimsótti Sjöfn Þórðar hjónin og fékk að heyra söguna bak við súrkálsframreiðsluna og uppsprettu áhuga Dagnýjar á súrkálinu.

„Það var aldrei planið að fara út í matvælaframleiðslu, þetta gerðist eiginlega bara. Þegar ég uppgötvaði galdrana við súrkálið fannst mér eins og ég hefði hreinlega kynnst nýjum víddum í bragði og matargerð og fékk mikla þörf til að kenna öllum í kringum mig að borða súrkál. Svo spillir ekki fyrir hvað þetta er hollt og gerir mikið fyrir meltinguna. Undanfarin ár hef ég haldið fjölda námskeiða og það var eftirspurn eftir uppskriftunum mínum, svo ég skrifaði bók. Fljótlega fór fólk að óska eftir að fá að kaupa tilbúið súrkál, svo við hjónin prófuðum að gerast smáframleiðendur og stofnuðum Súrkál fyrir sælkera.“

Súrkál best með öllu

Þegar Dagný er spurð að því hvað sé best með súrkáli stendur ekki á svörum. „Ég segi nú oftast að súrkál sé best með öllu. Það lyftir flestum máltíðum á hærra plan að vera með 1-2 matskeiðar af góðu súrkáli með á disknum. Það er æði að nota súrkál út í hrásalöt og kartöflusalöt, út í bauna- og grjónarétti. Á borgarann og inn í vefjuna. Svo er mjög gott að blanda vel krydduðu súrkáli við majones eða sýrðan rjóma og jafnvel að mauka það og gera sósur, til dæmis er kimchi-majó alger dásemd. Það sem ég borða alltaf mest af er curtido. Það er milt og ljúffengt og passar hreinlega með öllu og ég fæ aldrei leið á því.“ Uppskriftin að curtido kemur frá El Salvador. Uppistaðan er kál og gulrætur og það er kryddað með hvítlauk, oregano, broddkúmeni og örlitlu chili.

> Ég segi nú oftast að súrkál sé best með öllu.

Þjóðarréttur El Salvador pupusas

Dagný elskar fátt meira en að galdra fram ljúffenga rétti sem bornir eru fram með súrkáli og það gerði hún í þættinum Matur og heimili. Dagný útbjó og framreiddi framandi rétt sem ber heitið pupusas og er þjóðarrétturinn í El Salvador og er einnig mjög algengur réttur í Hondúras. „Pupusas eru fylltar tortillur og þær eru bornar fram með curtido súrkáli og salsasósu ef vill. Það er afar auðvelt að búa þær til en mikilvægt er að vera með rétta maísmjölið. Fyllingin er sett inn í deigið áður en þær eru steiktar. Í fyllinguna er notaður ostur og oft einnig maukaðar baunir og eða kjöt. Pupusas eru bestar nýsteiktar og gaman að steikja þær við borðið ef maður á rafmagnspönnu, en venjuleg panna virkar líka mjög vel. Það er lítið mál að gera slatta af pupusas fyrir fram, þess vegna daginn áður, og geyma í kæli með smjörpappír á milli og steikja svo þegar kemur að máltíðinni. Uppáhalds fyllingarnar okkar eru einfaldar, ýmist ostur eða ostur og baunir. Osturinn þarf að vera feitur og góður svo hann klessist vel saman og bráðni vel. Eins og Ísbúi, Maribo, Havarti eða Gotti. Baunirnar geta verið til dæmis nýrnabaunir, pintó eða svartar baunir úr dós.“ Hér kemur uppskriftin þessum dásemdar pupusas.

Þjóðarrétturinn pupusas í El Salvador sem Dagný reiðir fram hér.

Pupusas að hætti Dagnýjar

Ostafylling

½ stykki ostur að eigin vali, rifinn
1 msk. sýrður rjómi eða rjómi

Byrjið á því að rífa niður ostinn og síðan hnoðið þið hann vel saman með smá sýrðum rjóma þar til áferðin minnir á leir og hægt er að móta hann til.

Baunafylling

2½ dl baunir úr dós
2½ dl rifinn ostur

Byrjið á því að láta renna af baununum, stappið þær og blandið við ostinn. Hnoðið, kremjið og kreistið þar til áferðin minnir á leir.

Vegan fylling

Til að gera vegan útgáfu er hægt að nota eingöngu maukaðar baunir og jafnvel bæta smá vegan smurosti saman við. Uppáhalds vegan útgáfan okkar er að mauka jafna hluta af vegan chorizo-pylsum og baunum úr dós og bleyta í með vegan smurosti þar til áferðin er eins og mjúkur leir.

Deigið í tortillurnar – pususas

5 dl MaSeCa-maísmjöl (fæst í Afro Zone í Lóuhólum)
5 dl vel volgt vatn
1 tsk. salt

Byrjið á því að setja mjöl og salt í skál og hellið ca. 40°C heitu vatni rólega út í. Best er að hræra með hendinni og hnoða deigið og móta úr því kúlu. Gefið því nokkrar mínútur til að taka sig. Deigið er hæfilega blautt þegar það klessist ekki mikið við hendurnar og springur ekki þegar það er formað í kökur. Bætið við örlitlu vatni ef deigið er of þurrt en dálitlu mjöli ef það er of blautt. Best er að hafa hjá sér skál með vatni sem 1 teskeið af olíu hefur verið blandað saman við og bleyta hendurnar áður en hver kaka er gerð.

Í hverja köku þarf um það bil 45 grömm af deigi, eða kúlu á stærð við golfbolta og um það bil 20-25 grömm af fyllingu.

Samsetning

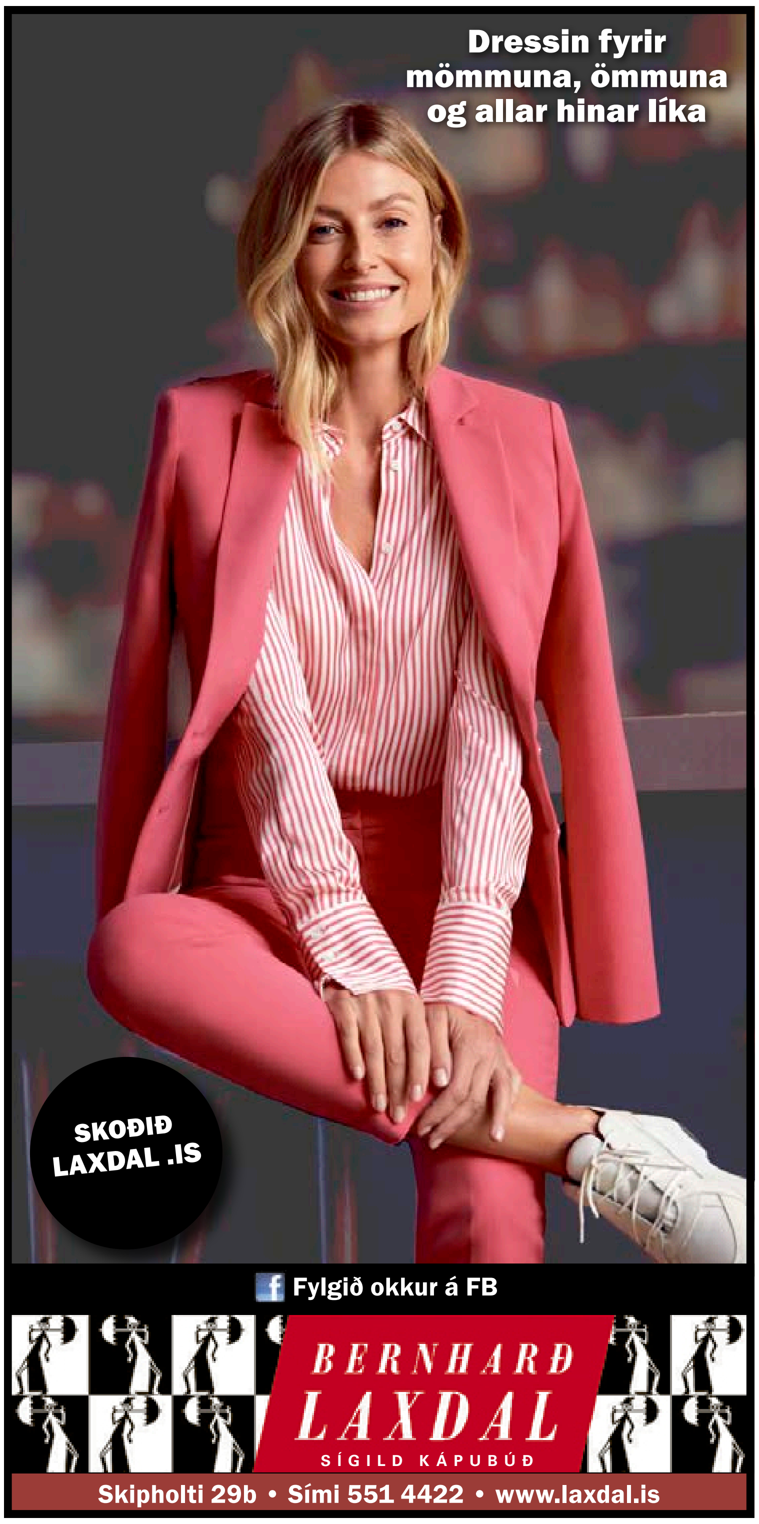
Rúllið slétta og sprungulausa kúlu á stærð við golfbolta (ca. 45 g) úr deiginu. Mótið svo djúpa skál úr kúlunni.

Takið klípu af fyllingu (ca. 25 g) og rúllið aðra kúlu úr henni. Stingið fyllingunni í deigskálina og formið deigið áfram milli handanna þannig að þetta endi á að vera kúla inni í kúlu. Fletjið kúluna varlega út milli handanna.

Takið sterkan plastpoka og klippið upp. Leggið kökuna á plastið, annað plast yfir og þrýstið svo diski ofan á til að klára að fletja kökuna út.

Hæfilegt er að kakan sé um það bil ½ sentimetri á þykkt. Kökurnar eru steiktar á pönnu við meðalhita þar til þær eru gullinbrúnar og farið er að krauma í ostinum. Stundum lekur smá fylling út en það er ekkert síðra.

Berið fram með hrúgu af curtido súrkáli og einnig má hafa örlitla salsa líka ef vill.



Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ
FÖSTUDAGUR 12. mars 2021

Starfsfólk og eigendur OsteoStrong hlakka til að taka fljótlega á móti viðskiptavinum í nýju og betra húsnæði að Hátúni 12 þar sem vel mun fara um starfsemina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meiri styrkur – minni verkir

OsteoStrong á Íslandi var opnað fyrir tveimur árum í Reykjavík. Þar stunda meðlimir æfingar í sérhæfðum tækjum í tíu mínútur einu sinni í viku og bæta þar með styrk vöðva, auka jafnvægi, lækka blóðsykur og minnka verki. Fyrirtækið er í eigu hjónanna Svanlaugar Jóhannsdóttur og Arnar Helgasonar og hefur verið mjög vel tekið. 2

„Notendur gera æfingar undir handleiðslu þjálfara í fjórum tækjum sem reyna á allan líkamann,“ segir Svanlaug. „Munurinn á venjulegum líkamsræktartækjum og þessum, er að hreyfingin er örlítil og hefst þar sem útlimirnir eru nær alveg útréttir. Átakið er hins vegar meira en fólk er vant án þess að verða manni nokkurn tíma ofviða. Tækin veita mótstöðu sem síeykst, eftir því sem notandinn reynir meira á sig. Það þarf aðeins örstutt átak, eða um 15 sekúndur, fyrir hverja æfingu. Þá hefur miðtaugakerfið fengið upplýsingar um að þörf sé á uppbyggingu og hefst handa við að þétta bein og styrkja vöðva, liðbönd og sinar.“

Þegar notandi stígur á tækið ber hann kort með örflögu upp að skjánum og tækið stillir sig í rétta stöðu fyrir viðkomandi, að sögn Svanlaugar. „Notandinn sér á skjánum hver árangurinn var þegar hann hóf fyrst notkun á tækjunum, hver besti árangurinn er og hver síðasti árangur var í kílóum. Þessar upplýsingar eru sérlega hvetjandi til að gera betur í hvert sinn sem notandi æfir.“

OsteoStrong í sókn

OsteoStrong hefur verið starfrækt í Borgartúni 24 síðastliðin tvö ár en flytur í þessum mánuði í Hátún 12 (inngangur 5). „Það stóð til að byggja við húsið í Borgartúninu en ekki fékkst leyfi fyrir því svo rífa þarf húsið. Við förum ekki langt, næstum því bara í næstu götu. Við erum að undirbúa að opna aðra stöð á höfuðborgarsvæðinu.

Töluvert hefur komið til okkar af fyrirspurnum utan af landi og erum við mjög spennt yfir möguleikanum á að fá að þjóna fleiri svæðum á Íslandi.

Tíminn er núna

OsteoStrong getur hentað næstum öllum. Hjá okkur eru til dæmis einstaklingar sem eru að undirbúa sig fyrir þríþraut og á sama tíma einstaklingar sem eru farnir að þurfa að styðjast við göngugrind. Það eru svo margir sem að hafa dottið út úr rútínu með sína hreyfingu tengt COVID og þrá að komast aftur af stað. Aðrir sem hafa lært að meta göngutúra og sund alveg upp á nýtt. OsteoStrong getur nýst gríðarlega vel en með styrktaræfingum OsteoStrong geta meðlimir að meðaltali náð að styrkja sig um 73% á ári. Það er góð hugmynd að prófa OsteoStrong núna og geta þannig farið öflugri inn í sumarið.

Betri golfsveifla

Niðurstöður könnunar sem gerð var á reyndum iðkendum í golfi leiddu í ljós verulega bætingu með ástundun OsteoStrong eftir einungis fjögur skipti. Meðaltal bætingar á snúningsgetu axla var um 13 gráður, hröðun kylfuhauss um 8,05 km á klst. og hraði golfbolta jókst um 14,5 km á klst.

Jafnvægið er eitt af því fyrsta sem meðlimir taka eftir að aukist. Meðalbæting er 77 prósent eftir fimm skipti. Jafnvægi er lykilatriði fyrir þá sem vilja ná árangri í golfi. Það hjálpar til dæmis við að enda sveifluna með þungann framar á fótunum.

Svíinn Sophila Gustafson er fyrrverandi þátttakandi í bandarísku LGPA-mótaröðinni í golfi og lífstíðarmeðlimur í Evrópumótaröð kvenna. Hún vann LPGA-mótaröðina fimm sinnum og 23 alþjóðlega titla á sínum keppnisferli. Sophia var svo ánægð með OsteoStrong að hún gerðist einn af eigendum OsteoStrong í Svíþjóð og Danmörku.“

OsteoStrong í allri Skandinavíu

„Þegar við opnuðum vorum við fimmta landið í heiminum til þess að veita þessa þjónustu. Nú eru löndin farin að nálgast tíu og OsteoStrong er alls staðar í Skandinavíu.

Nýja húsnæðið er að Hátúni 12. OsteoStrong flytur þangað fljótlega.

OsteoStrong bjargaði lífi mínu

Ég vinn skrifstofuvinnu þannig að ég þarf oft að sitja meira en ég kæri mig um. Ég hafði alltaf stundað venjulega líkamsrækt af miklu kappi en ég upplifði það fyrir nokkrum árum að ég fékk verki framan í mjaðmirnar. Fór lækna á milli og þar fannst ekkert. Dóttir mín benti mér á þjálfara sem kenndi mér teygjur sem hjálpuðu til. Ég var líka hjá kírópraktor þrisvar í viku. En svo hélt þessi þróun áfram og ég var með sífellda verki í mjöðmum og taugaverki niður í fætur, ég gat illa setið og átti mjög erfitt með svefn því ég þurfti sífellt að vera að bylta mér á nóttunni.

Ég var búin að fylgjast með greinum frá OsteoStrong og árangurssögum frá meðlimum þeirra. Það voru ummæli þessa fólks sem komu mér af stað. Fyrst allt þetta fólk upplifði svona mikil lífsgæði, ætti ég ekki að geta fengið þau líka? Þetta hlýtur að vera eitthvað!

Svo allt í einu las ég aftur grein og sagði við sjálfa mig „Guðrún, nú prófar þú þetta!“.

Eftir bara nokkurra vikna ástundun hjá OsteoStrong þá bara hættu þessir verkir.

Nú sef ég bara heilu næturnar og er verkjalaus. Ég er bara endalaust þakklát fyrir þessa þjónustu og að hafa komið mér af stað. Allt starfsfólkið er svo yndislegt þarna og stemningin ljúf.

Það eru æðisleg lífsgæði að fá að lifa allan daginn verkjalaus.

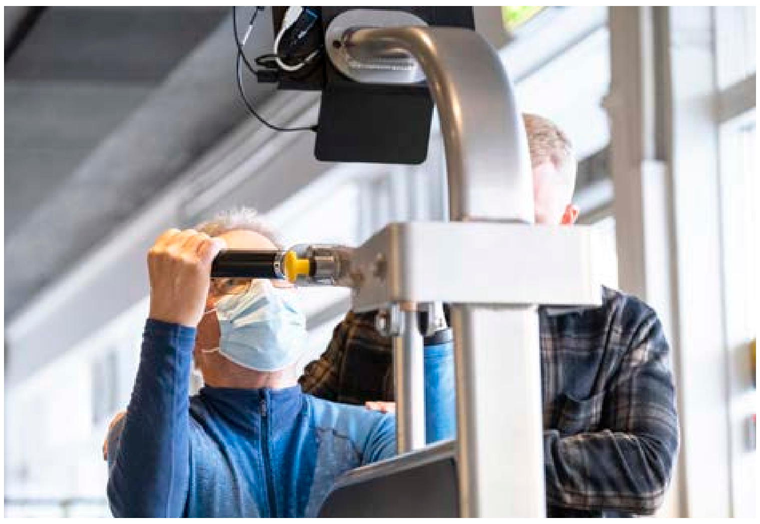
Takk fyrir mig.

Guðrún Rósa Sigurðardóttir.

Æfingarnar eru ekki erfiðar en engu að síður mjög áhrifamiklar.

„Það eru svo margir sem hafa dottið út úr rútínu með sína hreyfingu tengt COVID og þrá að komast aftur af stað,“ segir Örn en fólk leitar til OsteoStrong til að komast í betra líkamlegt form. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Margir golfarar sem og aðrir útivistarmenn leita til OsteoStrong til að byggja upp líkamlega getu.



„Munurinn á venjulegum líkamsræktartækjum og þessum er að hreyfingin er örlítil og hefst þar sem útlimirnir eru nær alveg útréttir,“ segir Örn Helgason, annar eigandi OsteoStrong. Æfingatíminn er stuttur sem hentar vel.

Frír prufutími

„Við bjóðum upp á fría prufutíma fyrir alla. Þetta er ný lausn og það er gaman að geta sýnt fólki hvað við gerum. Flestir koma til okkar með margar spurningar, en fara frá okkur spenntir, glaðir og með skýra sýn á það hvernig OsteoStrong getur hjálpað þeim,“ segir Örn, annar eigandi OsteoStrong.

Það er gaman og gefandi að vera hluti af alþjóðateymi OsteoStrong. Eigendur hafa allir örlítið mismunandi nálgun. Eigandi OsteoStrong í Danmörku er yfirleitt að vinna í rannsóknum til þess að búa til lausnir fyrir Alzheimersjúklinga á milli þess sem hann hnyklar vöðvana. Eigendur OsteoStrong í Svíþjóð voru áður atvinnuknattspyrnumenn auk læknis sem er sérfræðingur í beinum á Karolinska sjúkrahúsinu. Í Noregi hugsa þeir mikið um möguleika sína til þess að bæta samfélagið. Þegar við stofnuðum OsteoStrong þá vorum við nýflutt til Íslands frá Spáni og fannst stressið á Íslandi full mikið. Okkur fannst þá gríðarlega verðmætt að fólk gæti fundið fyrir svona miklum og margvíslegum breytingum á líkamanum á bara 20 mínútna iðkun í viku – þar af væru í ofanálag 10 mínútur bara í slökun! Hversu hratt fólk hefur náð að losa sig við þráláta verki, náð að færast mikið í fang út af auknum styrk og betra jafnvægi er magnað.

Einn meðlimur er búinn að vera hjá okkur næstum því frá upphafi. Hann er með vefjagigt, treystir algerlega á OsteoStrong til þess að halda sér gangandi. Hann upplýsti okkur um það um daginn að hann væri að flytja úr landi – en að hann hefði sett það sem skilyrði að nýr staður væri með starfandi OsteoStrong-stöð! Skemmtilegar sögur eins og þessi minna okkur á að hlutverkið er mikilvægt og áhrifin sterk,“ segir Svanlaug, annar eigandi OsteoStrong.

Meðlimir geta átt von á að:

- Minnka verki í baki og liðamótum
- Lækka langtímablóðsykur
- Auka beinþéttni
- Bæta líkamsstöðu
- Auka jafnvægi
- Auka styrk
- Minnka líkur á álagsmeiðslum

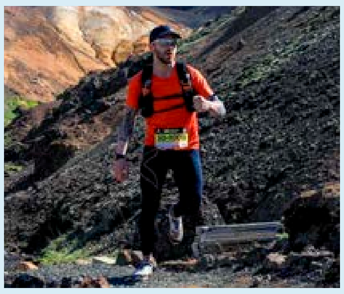
OsteoStrong er í Borgartúni 24 en flytur bráðlega í Hátún 12. Frekari upplýsingar má finna á osteostrong.is og í síma 419 9200.

Útgefandi: Torg ehf. | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Sigurjón Ernir segist hafa beðið lengi eftir Cloudultra skónum.

Sigurjón Ernir Sturluson er afreksíþróttamaður, þjálfari og eigandi æfingastöðvarinnar Ultraform. Sigurjón hefur keppt á Heims- og Evrópumeistaramótinu í utanvegahlaupum og Spartan Race. Á keppnisdagskránni 2021 er 169 km í Hengil Ultra, Evrópumeistaramótið í Spartan Race og Heimsmeistaramótið í utanvegahlaupum í Taílandi.

„Cloudultra eru utanvegaskórnir sem ég og fleiri On aðdáendur höfum beðið lengi eftir. Skórnir eru með tvöfalda dempun en gefa samt sem áður góða tilfinningu fyrir undirlaginu sem ég tel vera mikinn kost. Skórnir henta ekki einungis fyrir utanvega- og fjallahlaup heldur geta þeir einnig nýst fyrir styttri vegalengdir á malbiki,“ segir Sigurjón Ernir.



Davíð Rúnar notar Cloudultra mikið og gefur þeim toppeinkunn.

Davíð Rúnar Bjarnason er utanvega- og Spartanhlaupari og yfirþjálfari hnefaleika hjá Mjölni. Á síðasta ári keppti Davíð í fjölda hlaupa og var meðal annars í fjórða sæti í Hengil Ultra og í 5. sæti í Esju Ultra.

„Cloudultra fá toppeinkunn frá mér, ég hef notað þá í bæði götuhlaup og lengri utanvegahlaup og get sagt að þeir eru allra þægilegustu skór sem ég hef prófað. Mjúka tvöfalda dempunin er frábær og það sem mér finnst best er stuðningurinn í skónum, þegar maður klæðir sig í Cloudultra er eins og maður sé að smeygja sér í þröngan sokk og stuðningurinn er gríðarlegur.“

Cloudultra er með CloudTec® tækni sem lætur þér líða eins og þú hlaupir á skýjum. MYNDIR/AÐSENDAR

Meistarastykki úr smiðju On

Frá því að COVID-19 faraldurinn braust út hefur aðsókn í utanvegahlaup líklega aldrei verið meiri. Þau hjá Sportvörum hafa svo sannarlega tekið eftir aukinni ásókn í utanvegahlaup.

Áður en farið er út að hlaupa er mikilvægt að verða sér úti um góðan skóbúnað að sögn Karls Gunnarssonar vörumerkjastjóra hjá Sportvörum, sem er dreifingaraðili On á Íslandi. „Góðir skór gera hlaupin auðveldari, öruggari og þar af leiðandi ánægjulegri. Fyrir þá sem eru að leita sér að vönduðum og þægilegum utanvegahlaupaskóm mælum við með nýju Cloudultra skónum frá On,“ segir hann.

„Til marks um gæði skónna má nefna að Cloudultra vann til verðlauna í sínum flokki hjá ISPO sem er stærsta íþrótta- og útivistarsýningin í Evrópu. Öll hönnun á skónum stefnir að því markmiði að gera utanvegahlaup eins þægileg og mögulegt er. Cloudultra er með CloudTec® tækni sem lætur þér líða eins og þú sért á skýjum og getir hlaupið endalaust. Meðal annarra eiginleika má nefna innanverða sokkinn sem gefur ekki bara meiri stöðugleika heldur gerir hann skóinn einnig þéttari sem þýðir að möl og sandur á erfiðara með að lauma sér í skóinn,“ segir Karl hjá Sportvörum.

Elín Edda segir Cloudultra henta vel sem alhliða hlaupaskór.

Elín Edda Sigurðardóttir er langhlaupari hjá meistaraflokki ÍR. Helstu afrek hennar eru að eiga annan besta tíma íslenskrar konu í maraþoni, 02:44:48, og þriðja besta tíma í hálfmaraþoni, 01:18:01. Langtímamarkmið Elínar er að halda sér meiðslalausri og í sjúklega góðu formi næstu hálfu öldina eða svo ásamt því að bæta sig í hálf- og heilmaraþoni og prófa að hlaupa ultra-hlaup.

„Það er búið að vera virkilega gaman að fylgjast með þróuninni hjá ON síðan ég prófaði skóna þeirra fyrst fyrir um tveimur árum. Ég myndi segja að Cloudultra sé enn eitt meistarastykkið í þeirra smiðju. Þeir eru með mjög góðri dempun ásamt því að veita alhliða stuðning fyrir fótinn. Þeir eru hannaðir fyrir utanvegahlaup, en mín persónulega reynsla er einnig mjög góð á hörðu undirlendi. Þessir skór henta því mjög vel þegar maður vill eiga eitt gott alhliða hlaupaskópar. Sjálf tek ég mikið af hlaupum þar sem ég er á blönduðu undirlendi og eru þessir skór fullkomnir fyrir það. Það skemmir heldur ekki fyrir hvað þeir eru fallega hannaðir. Þeir koma í skemmtilegum pastellitum, bæði í kvenna- og karlaútgáfunni, sem er mikill kostur fyrir litaglaða manneskju eins og mig. Þeir vekja skemmtilega athygli og ég get svo sannarlega mælt með þessu skópari fyrir allar tegundir hlaupara.“

Cloudultra vann til verðlauna í sínum flokki hjá ISPO sem er stærsta íþrótta- og útivistarsýningin í Evrópu.

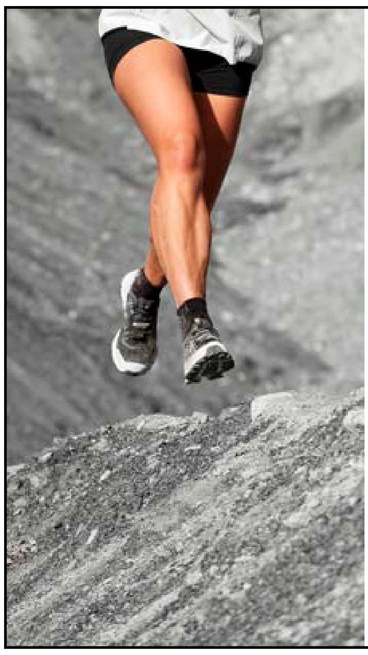
Cloudultra er hannaður til að hámarka þægindi við utanvegahlaup.

Rakel María segir Cloudultra grípa einstaklega vel utan um fótinn.

Rakel María Hjaltadóttir er utanvegahlaupari af guðs náð og hefur náð frábærum árangri. Á síðasta ári tók Rakel meðal annars þátt í 65 km utanvegahlaupi á Kanaríeyjum og endaði í 5. sæti. Þá tók hún einnig þátt í 106 km Hengil Ultra og var yngsta konan til að ljúka slíku afreki á Íslandi.

„Cloudultra hefur alla þá eiginleika sem maður leitar eftir í góðum utanvegaskóm. Skórinn er ótrúlega mjúkur án þess þó að maður missi jarðtengingu. Ég hef ekki fundið skó áður sem sameina þessa eiginleika eins og Cloudultra gerir. Það er eiginlega ótrulegt hvað maður finnur vel fyrir undirlaginu miðað við mýktina sem skórinn hefur. Cloudultra grípur einstaklega vel utan um fótinn og myndar hvergi þrýstipunkta eða nuddtilfinningu,“ segir Rakel María.

„Gripið undir skónum kom mér skemmtilega á óvart en ég finn fyrir miklu öryggi upp og niður brekkur. Þó svo að Cloudultra sé hannaður fyrir utanvegahlaup er vel hægt að nota hann á malbiki. Cloudultra kom eins og himnasending og ég hlakka mikið til að tækla áskoranir sumarsins í þessum frábæru skóm. Það skemmir svo að sjálfsögðu ekki fyrir hvað þeir eru nettir og flottir á fæti! Algjörlega nýtt uppáhald hjá mér.“



Þú færð Cloudultra hjá eftirfarandi söluaðilum:

River Tískuvöruverslun

Everest Reykjavík | 2002

Stúdíó Sport Skrefinu lengra Hreyfing • Heilsa • Upplifun

Sportver

Útilíf síðan 1974

Stoð

Ellingsen

sportvörur

BROOKS
RUN HAPPY

Götuhlaupin
Street

Ghost 13 | Glycerin 19 | Adrenaline 21

Utanvegahlaupin
Trail

Cascadia 15 | Caldera 5 | Catamount

Sprettir og keppni
Speed

Launch 8 | Hyperion Elite 2 | Hyperion Tempo

Ræktin
Gym

Ganga
Hike

Levitate 4 | Bedlam 3 | Revel 4 | Ghost 13 GTX | Cascadia 15 GTX

FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Kringlan 3. hæð - Höfðabakki 3 - Faeturtoga.is - Sími 55 77 100

Öll lífsins verk krefjast sjálfsaga

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@
frettabladid.is

Ólöf Steingrímsdóttir er 39 ára einkaþjálfari. Hún er fljót að sjá hvað líkaminn þarf þegar hún sér manneskju ganga, standa eða sitja en segir veginn að heilbrigðari lífsstíl og varanlegum árangri snúast um eitt skref í einu.

Ólöf er íturvaxin, með eftirtektarverðan fagran vöxt, en hvernig fær maður líkama eins og hennar?

„Með því að mæta alltaf í ræktina og gera æfingar að reglubundinni rútínu í hverri viku. Þá skiptir máli að hafa gaman af því að æfa. Um leið og líkamsrækt fer að verða baggi og við röðum henni inn á ranga tíma í vikunni verður alltaf erfitt að mæta. Svefn og rétt næring skipta líka sköpum. Við þurfum að líta á fæðu sem eldsneyti fyrir verkefni dagsins og borða nægilega oft til að viðhalda orku út daginn, en ekki svo mikið að við liggjum úrvinda á meltunni. Svo þarf líka að leyfa sér að njóta af og til,“ svarar Ólöf sem býr yfir miklum sjálfsaga og viljastyrk þegar kemur að líkamsræktinni.

„Öll verkefni lífsins krefjast sjálfsaga. Að vakna og mæta til vinnu, hugsa um börnin, elda mat, fara í búðina, þrífa heima og borga reikninga, en allt telst það sjálfsagður hluti af rútínu og skyldum sem við þurfum að sinna og beita sjálfsaga til. Foreldrar okkar og kennarar kenndu okkur það allt sem hluta af því að vera ábyrgur samfélagsþegn, en lýðheilsa er líka mikilvægur þáttur í því að vera ábyrgur samfélagsþegn. Við þurfum að hugsa um eigin heilsu því öll erum við mikilvæg.“

Ólöf leggur alúð og aga í líkamsræktina. MYND/ARNALDUR

> Það sigrar enginn heiminn á einni viku.

Enginn sýnir meiri hvatningu

Ólöf útskrifaðist sem einkaþjálfari í fyrra.

„Ég gæti ekki hugsað mér að starfa við neitt annað. Hjarta mitt er í hreyfingu, íþróttum og lýðheilsu. Ég lít á líkamann eins og plönturnar mínar. Þegar ég sé manneskju ganga, standa eða sitja sé ég strax hvað líkaminn þarf. Að sjá líkama sem hefur verið boginn eða bugaður rétta úr sér, og að sjá lifna yfir manneskju sem verið hefur verkjuð eða þreytt, eða manneskju sem hefur burðast með þyngd en nær að losna við hana og styrkjast; það er allt fyrir mér.“

Margir eru feimnir við að stíga skrefið til einkaþjálfara en Ólöf segir ekkert að óttast, þvert á móti.

„Það er alltaf stórt skref að fara til þjálfara í fyrsta sinn. Flestir vita ekki við hverju á að búast, eru kannski óöruggir með holdafar sitt, úthald eða kraftleysi, og telja sig ekki nógu góða til að fara í þjálfun. Á sama tíma get ég lofað að einkaþjálfarar eru einstaklingar sem þrá að hjálpa fólki við að ná settum markmiðum og einsetja sér að koma því í mark. Enginn þjálfari sem ég þekki dæmir nokkurn né lítur niður á neinn. Þetta er hópur fólks sem vill ekkert frekar en að stuðla að lýðheilsu og fagnar komu skjólstæðinga sinna heils hugar.“

Einkaþjálfun gagnist öllum.

„Ekki síst þeim sem kunna ekki að beita líkamanum í æfingum eða að raða upp réttum æfingum fyrir sig og þurfa hvatningu. Einkaþjálfun er líka mikilvæg fyrir einstaklinga sem hafa upplifað verki, lent í slysi eða stríða við heilsufarsvandamál. Sjálf leita ég í þjálfun af og til. Ég hef átt í endalausum meiðslum í fimleikum, lyftingum, bardagaíþróttum og eftir bílslys, en líkami minn finnur ekki fyrir neinu af því í dag því ég sinnti því að byggja hann upp og vandaði mig. Ég treysti mér því í flest meiðsl sem fólk vinnur með og fer mjög varlega því ég þekki vel að styrkja líkamshluta sem þurfa varkárni við styrktarþjálfun.“

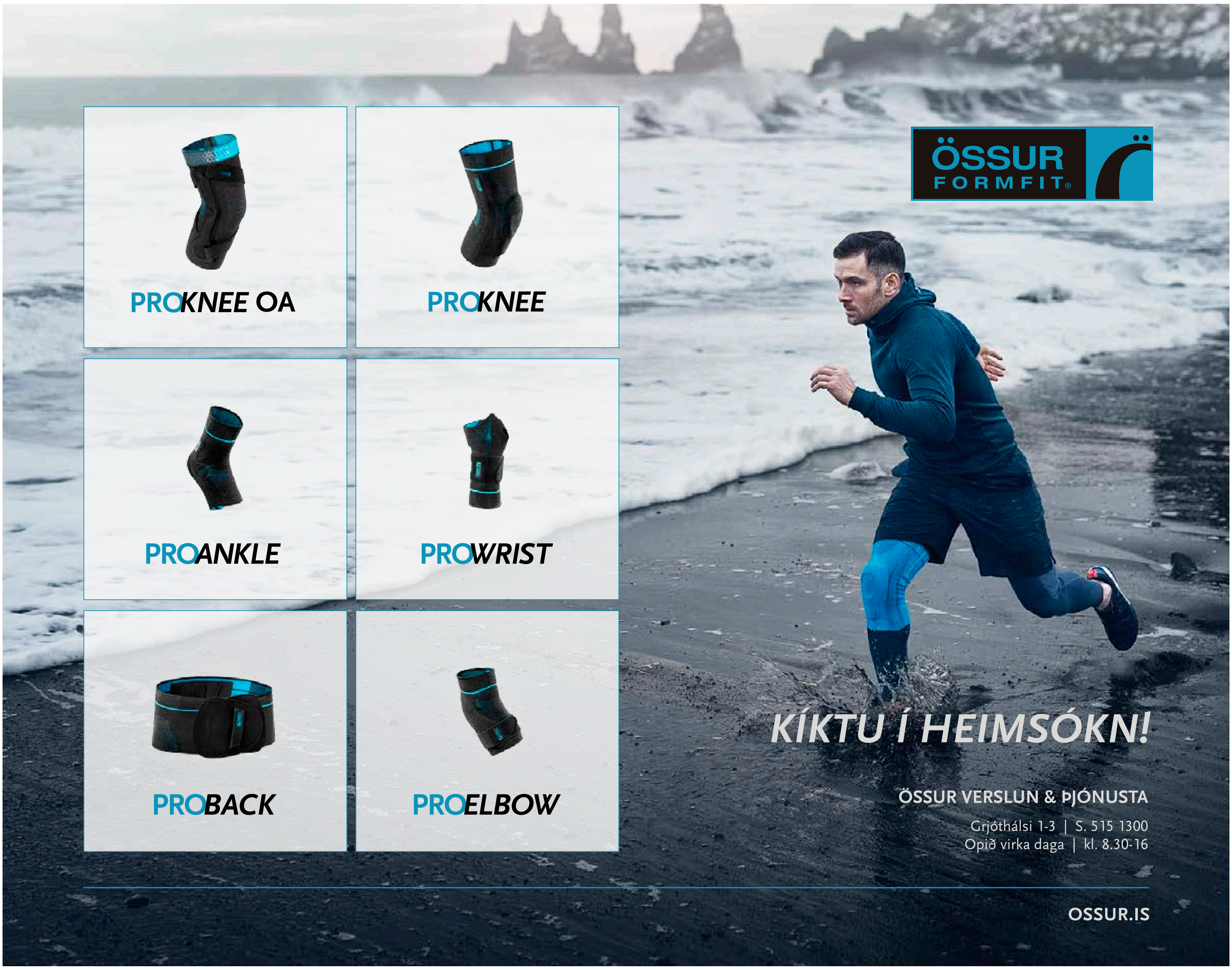
Heilsuræktin þarf að gefa gleði

Nú er hárréttur tími til að standa upp úr sófanum og temja sér heilbrigðan lífsstíl, segir Ólöf.

„Það er enginn sem kemur fólki í gang eins fljótt og einkaþjálfari sem hvetur það til dáða, bíður eftir því og tekur fagnandi á móti því, í fullri trú á getu þess. Allt snýst það um eitt skref í einu enda sigrar enginn heiminn á einni viku. Það þarf að aðlagast nýjum lífsstíl og takast á við heilsuræktina þannig að hún gefi gleði,“ segir Ólöf.

Árangur erfiðisins láti svo ekki á sér standa.

„Eftir að hafa mætt samviskusamlega í heila viku veistu að þú getur mætt og gerir það líka í næstu viku og koll af kolli. Í kjölfarið kemur löngun til að borða hollar og huga betur að líkamanum. Þannig kemur árangur í ljós í hverjum mánuði,“ segir Ólöf sem tekur daginn alltaf snemma enda mikið að gera hjá henni við þjálfun í World Class og á TacticalTraining.is. þar sem hún gefur skjólstæðingum sínum nýjar æfingar og matarplan í hverri viku, með gómsætum uppskriftum sem hún sníður að þörfum hvers og eins.



Bragðgóðir munnúðar frá

BetterYou®

Frásogast beint út í blóðrásina í gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.

Göngutúrinn betri eftir því sem veðrið er verra

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Snorri Barón Jónsson er í tuddaformi en hann hefur stundað líkamsrækt á hverjum degi frá 27. nóvember síðastliðnum.

Snorri gegnir ýmsum hlutverkum í lífinu. „Að segja frá einhverju í stuttu máli, hvað þá sjálfum mér, er ekki mín sterka hlið. Læt þó á það reyna. Ég er 45 ára, kvæntur, tveggja drengja faðir í Hafnarfirðinum. Ég starfa sem umboðsmaður íþróttafólks – að langsamlega mestu leyti í CrossFit-íþróttinni þar sem við Íslendingar eigum þó nokkra fulltrúa á meðal þeirra bestu í veröldinni.“

Snorri Barón Jónsson hefur áhuga á hæfileikaríku og farsælu fólki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Tók ákvörðun um að girða sig

Snorri hefur undanfarna mánuði unnið hörðum höndum að því að rækta líkamann. „Ég vaknaði bara á föstudagsmorgninum 27. nóvember og var eitthvað óvenju ferskur. Tók skyndiákvörðun um að girða mig og koma mér í betra líkamlegt stand. Er ekki búinn að missa úr dag í hreyfingu síðan,“ segir Snorri.

„Ég geng að lágmarki 100 kílómetra í mánuði, og því verra sem veðrið er því betri er göngutúrinn. Svo tek ég kröftuga lyftingaæfingu alla vega þrisvar í viku og er með þjálfara sem heldur utan um það.“

Æfingunum lýsir hann sem blöndu af kraftlyftingum og CrossFit. „Þetta er allt byggt upp í kringum þungar lyftingar en svo er ég látinn sprikla líka í kringum það. Hjóla, djöflast á róðrar- eða skíðavélinni og líka gera alls konar „mobility“- og kjarnaæfingar, sem ég myndi aldrei nokkurn tímann gera ef það væri ekki staðið yfir mér og ég neyddur til þess.“

Hvað drífur þig áfram?

„Í lífinu þá er ég drifinn áfram af áhugamálunum mínum. Það vill svo til að ég vinn við eitthvað sem ég brenn fyrir þannig að ég er í ansi góðum málum hvað það varðar. Hvað hreyfingu og heilsurækt snertir dríf ég mig áfram með því að setja mér lítil skammtímamarkmið eins og til dæmis einhverja þyngd sem ég ætla að ná að lyfta eftir tvær vikur, eða einhverja vegalengd sem ég ætla að ná að hjóla innan ákveðinna tímamarka. Ég set mér bara mörg lítil markmið til að stefna að og í þessari æfingasyrpu sem ég er búinn að vera í núna í næstum fjóra mánuði er ég búinn að ná hverju einasta þeirra. Fyrir vikið er ég búinn að setja mér ný.“

Snorri vaknar klukkan sjö á morgnana, fær sér hafragraut og kemur sonum sínum í skólann. Að því loknu tekur við langur vinnudagur. „Ég vinn yfirleitt til átta á kvöldin en tek gjarnan æfingar um miðjan dag og brýt vinnudaginn þannig upp. Eftir kvöldmat fer ég í 3-5 km kraftgöngu með hundinn. Ég er alltaf með heyrnartól á mér og hlusta á þyngstu mögulegu gerð af rokki eins hátt og hægt er að stilla það. Svo er restin af kvöldinu bara slaki fram til miðnættis þegar ég lognast út af. Þetta er nokkuð dæmigerður dagur hjá mér.“

Áttu þér einhverja fyrirmynd?

„Ég á mér ekki eitthvert eitt átrúnaðargoð sem mig langar að verða eins og þegar ég verð stór. Það er hins vegar tonn af fólki sem ég sé sem fyrirmyndir fyrir hitt og þetta sem ég er að pæla í þá stundina. Ég er mikill áhugamaður um hæfileikaríkt og farsælt fólk og spái slatta í hvað það er sem knýr það áfram. Þannig að ég leita gjarnan að og les mér til um það sem fólk sem hefur náð árangri hefur gert til að halda sér mótíveruðu.“

> **Ég er alltaf með heyrnartól á mér og hlusta á þyngstu mögulegu gerð af rokki eins hátt og hægt er að stilla það.**

Væri hræsni að gelta út ráðum

Snorri segist hafa átt sér nokkur mottó í gegnum tíðina. „Ég hef verið gjarn á að bíta í mig einhverja frasa sem ég nota til að halda mér á þeirri braut sem ég er á þá stundina. Það virkar fyrir mig að segja sama hlutinn aftur og aftur við sjálfan mig til að minna mig á það sem ég er að stefna að og það sem ég þarf að gera til að komast þangað. Bestu ráð sem ég hef fengið eru „fake it until you make it“. Halla mér oft upp að þeim frasa þegar mér líður eins og ég sé með allt lóðrétt niðrum mig.“

Blaðakona spyr Snorra hvort hann lumi á ráðum. „Ég lít nú ennþá á sem svo að ég sé bara sjálfur að koma mér af stað. Ég er hvergi nærri búinn að leysa þessa þraut, þannig að það mun alltaf hljóma eins og hræsni ef ég er að fara að gelta út einhverjum ráðum. Það eina sem ég get sagt er að það þarf að leggja vinnu í þetta. Það er ekki til nein útgáfa af því að koma sér í stand sem er auðveld. En þetta er erfiðast fyrst, um leið og maður fer að upplifa og sjá smá árangur þá verður þetta auðveldara og skemmtilegra.“

RAGGA NAGLI
MÆLIR MEÐ...

B-12 ENERGY BOOST
B-12 Energy Boost drykkur inniheldur B-12 og 50 mg af náttúrulegu koffíni úr grænu tei en B12-vítamín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum og stuðlar að því að draga úr þreytu og lúa.

WHEY PROTEIN ISOLATE
Prótein án sykurs í boostið. Sætt með lífrænni stevíu og xylitoli. Inniheldur BCAA amínósýrur.

CREATINE MONOHYDRATE
Kreatín bætir líkamlega frammistöðu þegar kemur að endurteknum lotum stuttra og mjög krefjandi æfinga.

EFFER-HYDRATE
Þegar við svitnum mikið missum við sölt og steinefni. Effer-hydrate freyðitöflurnar innihalda kalsíum, magnesíum, natríum og kalíum. Þær innihalda minna en 1 gramm af sykri sem gerir þær að heppilegum frískandi drykk eftir æfingu.

AMSTERDAM dream + create · van Gogh · REMBRANDT The Professional Choice · Liquitex · Conté à Paris · LEFRANC BOURGEOIS PARIS

2017 2020 Framúrskarandi fyrirtæki

Verkfæralagerinn

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

Leikarar frá Royal Shakespeare Company í rúminu. Líklega verður nóttin rólegri en margar sem fólk hefur átt á þessum sögufræga beði. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Sögufræg rekkja fyrir sængurleikfimi

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

The Great Bed of Ware er líkast til sögufrægasta rúm vestrænnar menningar en margir frægir einstaklingar eiga það sameiginlegt að hafa átt ánægjulegar nætur í rekkjunni.

Um er að ræða feikistórt glæsilegt eikarrúm með fjórum súlum, skreytt mynstruðum spónaplötum með gyllingu. Rúmið var upphaflega í White Heart Inn gistihúsinu í enska bænum Ware.

Margir gátu lúrt samtímis

Jonas Fosbrooke smíðaði beðinn árið 1590 þegar Elísabet I. var og hét. Stærð þess er 3,38 metrar á lengdina og 3,26 metrar á breiddina. Rekkjan er því töluvert stærri en það sem við eigum að venjast í dag enda var rúmið frægt fyrir það meðal annars að fjögur pör gætu hæglega hvílt þar samtímis, eins og þýskur ferðamaður lýsti svo ljóslifandi frá upphafsárum rúmsins. Því stærra sem rúmið var, því meira pláss var fyrir fleiri bólfélaga og fleiri tækifæri gáfust til prakkarastrika. Það hefur þótt eins konar stöðutákn að verja nótt í þessu fræga rúmi enda er rúmstokkurinn og fleiri viðaryfirborð beðsins skreytt nöfnum þeirra sem hafa orðið þeirrar ánægju aðnjótandi að hvíla í rekkjunni.

> **Það má sjá leifar af litunum víða á nokkuð klúrum fígúrum sem skreyta höfðagaflinn.**

Marglaga rúm

Líkt og margir munir frá þessum tíma er rúmið útskorið í endurreisnarstíl. Upphaflega hefur rúmið verið málað í björtum og fallegum litum en það má sjá leifar af litunum víða á nokkuð klúrum fígúrum sem skreyta höfðagaflinn. Mynstruðu spónaplöturnar voru líklega verk þýskra handverksmanna sem störfuðu í London í lok tímabilsins. Neðsta lagið í rúminu er ofin bastmotta. Næst koma þrjár þunnar dýnur, sú harðasta neðst og mýksta efst. Ullarlagður neðst, fjaðrir í miðjunni og mjúkur dúnn efst. Ofan á dýnunum var bleikt taulak. Sumir ferðalangarnir höfðu með sér sitt eigið lak. Ullarteppi og lúxus vatteraðar silkiábreiður héldu hita á næturgestum. Ofið og glæsilegt ullarrúmteppi huldi svo herlegheitin. Til þess að koma í veg fyrir að öll þessi lög færu úr skorðum voru sérstakir rúmstólpar úr eik skorðaðir á milli dýnanna og rúmstokksins. Stólparnir nýttust einnig til þess að hemja ýmsar beyglur og ójöfnur sem gátu myndast í öllum þessum lögum. Hengitjöldin voru ofin úr ull til að veita hita og næði. Upphaflegu tjöldin sem prýddu rúmið eru löngu glötuð og hengitjöldin sem prýða rúmið í dag eru eftirlíkingar af textíl frá 17. öld.

Á einhverjum tímapunkti var haldið að rúmið hefði upphaflega verið smíðað fyrir hefðarfjölskyldu í nágrenni Ware en þó bendir flest í stíl rekkjunnar til þess að hún hafi verið smíðuð fyrst og fremst til notkunar á gistiheimilum, og þá ósjaldan fyrir unaðslega rekkjuleiki. Árið 1765 var því lýst að 26 slátrarar og konur þeirra hefðu legið í rúminu yfir nótt vegna veðmáls. Rúmumgjörðin er úr eik, en allra fínustu rúmin voru úr hnotu sem var sjaldgæfari viður en eikin.

Margir eigendur

Á notkunartíma rúmsins stóð það í alls fimm gistihúsum, The White Hart, The George, The Crown, The Bull og Saracen's Head. Árið 1870 eignaðist William Henry Teale, eigandi Rye House, rúmið og kom fyrir í skemmtigarði sínum. Þegar áhugi á garðinum dvínaði upp úr 1920 var rúmið selt. Árið 1931 eignaðist Victoria and Albert Museum í London rekkjuna sögufrægu, en frægt er að safnið hafnaði tækifæri til þess að eignast rúmið árið 1865 sökum þess að rúmið þótti vera grófur og illa farinn gripur sem þótti ekki sæma safneigninni, hvorki útlitslega né sögulega.

Umtalaður beddi

Ware-safnið fékk rúmið að láni frá Victoria and Albert Museum og hefur það verið þar til sýnis frá apríl 2012. Fjölmargir rithöfundar hafa minnst á rúmið í ritum sínum og má þar meðal annars nefna Twelfth Night (um 1601) eftir William Shakespeare. Þá er minnst á rúmið í Epicoene: or The Silent Woman eftir Ben Jonson, Nightwood eftir Djuna Barnes, The Holly Tree eftir Charles Dickens og í No Good Duke Goes Unpunished eftir Sarah MacLean.

RAFÍÞRÓTTIR

Miðvikudaginn 17. mars mun Fréttablaðið gefa út skemmtilegt blað um Rafíþróttir!

Blaðið verður unnið í samstarfi við Rafíþróttasamtök Íslands.

Í þessu blaði geta geta fyrirtæki kynnt og auglýst vörur og þjónustu í kringum rafíþróttir.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Brandenburg | SÍA
SAFNAÐU!
EINN FYRIR ALLA, ALLIR FYRIR EINN
Taktu þátt og safnaðu áheitum á mottumars.is
Krabbameinsfélagið
MOTTUMARS

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Nýr 2021 Mitsubishi Outlander Hybrid Instyle Leður og rúskin á sætum. 18" álfelgur. 5 ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Litir: Svartur og Hvítur. Langt undir listaverði á 5.280.000,-

Nýr Ford Transit 18 manna BUS. Tilbúinn með mæli og leiðsögukerfi. Langt langt undir listaverði. Verð m.v. hópferðaleyfi 4.790.000,- án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38
Tröppuviðgerðir - Húsaviðgerðir - Þakmálun - Málningarvinna- o.m.fl.
https://runarmurari.is

Húsfélög, einstaklingar eða fyrirtæki
VERKEFNA STÝRING
Ert þú í framkvæmdarhug?
Við tökum að okkur
- Ástandsskoðun fasteigna
- Aðstoð við samningsgerð
- Eftirlit
- Verk & kostnaðaráætlun.
STYRA.IS
S. 793-1919
verk@styra.is

Nudd

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

NUDD - NUDD
Úrvals nudd alla daga í miðbæ Kópavogs sími 888 6618 og 788 6609 Elísabet.

Múrarar

Get bætt við mig flísalögnum og múrvinnu, 20 ára reynsla. Uppl. í s. 866 3300

Keypt & Selt

Til sölu

RAFVESPA
60V/900W með 60 km. drægni.
Hleðsla: 6-8 tímar. 25 km. hraði.
Rauð, svört eða hvít.
Kr. 179.000,-
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Hljómborð á tilboði
Mikið úrval
Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

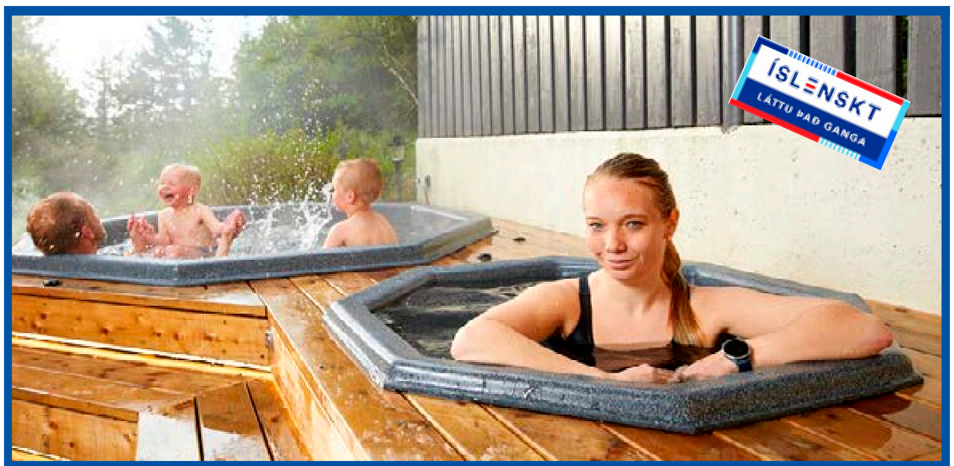
TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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



Heitir og kaldir gæðapottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!

Nú eigum við alla okkar potta til á lager, en það er ekki víst að það verði þannig í sumar. Kannski er bara rétti tíminn núna til að fara að huga að pottakaupum og tryggja sé pott fyrir sumarið, hver veit?

NORMX
Íslensk framleiðsla í 38 ár!
Auðbrekku 6 200 Kópavogi
Sími 565-8899 normx@normx.is

Hafdals hótel við Akureyri

Nýlegt hótel, stór og góð herbergi. fallegt útsýni. 7. mín. akstursfjarðlægð frá miðbæ Akureyrar.
Bókanir á www.hafdals.is
Sími 898 8347

Þú ert ráðin/n!

Uppáhaldssetningin okkar hjá FAST ráðningum

www.fastradningar.is

FAST Ráðningar

Armbandsúr er
sígild fermingargjöf
JS WATCH
101 32 MM
JS WATCH
101 38 MM
JS WATCH
ART DECO
BLEIKT
JS WATCH
ART DECO
BLÁTT
ÚRVALIÐ AF ÚRUM HEFUR
ALDREI VERIÐ MEIRA
OG ÆTTU FLESTIR AÐ GETA
FUNDIÐ ÍSLENSKT ÚR VIÐ SITT
HÆFI EN ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á
WWW.GILBERT.IS
JS WATCH
VÍNLAND
JS WATCH
ISLANDUS 1919
JS WATCH
FRISLAND 1941
ARC-TIC ÚR
MEÐ LEÐURÓL
29.900.-
ARC-TIC ÚR
MEÐ STÁLÓL
34.900.-
JS Watch co.
REYKJAVIK
ARC-TIC
ICELAND
Hjá Gilbert úrsmið sérhæfum við okkur í
úrsmíði, hönnun og framleiðslu úra
GILBERT
ÚRSMIÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100
www.gilbert.is

Merkisatburðir

1894 Coca-Cola er selt á flöskum í fyrsta sinn.

1913 Canberra verður höfuðborg Ástralíu.

1921 Eldur er laus í vitanum á Stórhöfða í Vestmannaeyjum eftir að eldingu lýstur niður í hann.

1965 Hljómar gefa út sína fyrstu plötu með lögunum Bláu augun þín og Fyrsti kossinn, bæði eftir Gunnar Þórðarson en textar eftir Ólaf Gauk.

Vildi jákvæðan félagsskap

Alþjóðleg frímúrararegla karla og kvenna, Le Droit Humain, er 100 ára á Íslandi. Hún á uppruna í Frakklandi, eins og Dominique Plédel Jónsson sem starfar í reglunni.

Dominique Plédel Jónsson tekur fram í upphafi viðtals að hún sé ekki búin að vera í hundrað ár í frímúrarareglu karla og kvenna á Íslandi. Þá þýðir víst lítið að spyrja hana frétta af fundi fyrstu stúkunnar, Ýmis, 12. mars árið 1921!

Dominique er frönsk að uppruna en auðvitað orðin Íslendingur eftir rúm fimmtíu ár hér á landi. Kom fyrst sem nemi og ferðamaður 1969 og settist að ári síðar. Það eru tólf ár frá því hún gekk í fyrrgreinda frímúrarareglu en hún kveðst hafa verið á leiðinni þangað í þrjátíu ár.

„Um 1990 bjó ég í Noregi en fór til Frakklands að heimsækja bestu vinkonu mína því hún átti afmæli. Hún vakti athygli mína á frímúrarareglu karla og kvenna, Le Droit Humain. „Þetta er eitthvað fyrir þig," sagði hún. Ég kynnti mér regluna og var sammála en fann hana ekki í Noregi. Það var ekki fyrr en ég rakst á hið fallega hús íslensku reglunnar í Grafarholtinu 2009 sem ég sá möguleikann á að taka þátt í starfi hennar."

Að sjálfsögðu þarf að sækja um inngöngu og uppfylla ákveðin grunnskilyrði, að sögn Dominique. „Gengið er úr skugga um að enginn utanaðkomandi þrýstingur eða annarleg sjónarmið séu að baki umsókninni, heldur komi löngunin að innan," lýsir hún. „Ég vildi jákvæðan félagsskap fólks sem stundar mannrækt og gerir engan mismun á manneskjum á grundvelli trúarbragða, litarafts eða kyns. Starfið snýst um að láta gott af sér leiða. Einkunnarorðin eru frelsi, jafnrétti, bræðralag, þau orð ólst ég upp við því í opinberum byggingum í Frakklandi standa þau ofan við innganginn. Því lá beint við að ganga í þessa reglu."

gun@frettabladid.is

„Snýst um að láta gott af sér leiða," segir Dominique. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

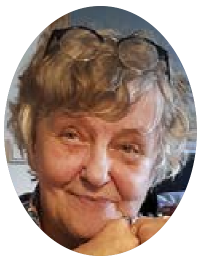
Alþjóðleg frímúrararegla karla og kvenna, Le Droit Humain, var stofnuð í París 1893. Tíu stúkur eru á Íslandi. Í tilefni þess að í dag eru 100 ár frá því sú fyrsta var stofnuð býður reglan almenningi í opið hús milli klukkan 17 og 19 að Kirkjustétt 2-6 í Reykjavík, Óseyri 2 á Akureyri og Tjarnarási 6 á Egilsstöðum.

Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför

Jóns Ólafs Skarphéðinssonar
prófessors.

Stuðningur ykkar er ómetanlegur. Sérstakar þakkir færum við heilbrigðisstarfsfólki sem sinnti honum af mikilli umhyggju og virðingu.

Hólmfríður Jónsdóttir
Una Björk Jónsdóttir
Ása Karen Jónsdóttir
Halla Oddný Jónsdóttir
Friðgeir Bjarni Skarphéðinsson **Sigrún Rafnsdóttir**
Karl Skarphéðinsson **Sara Gylfadóttir**
Hjálmar Skarphéðinsson **Elín Ólafsdóttir**
Óskar Bjarni Skarphéðinsson **Dóra Bergrún Ólafsdóttir**



Mín yndislega og elskaða eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Gísladóttir
Sléttuvegi 31, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut þriðjudaginn 9. mars. Jarðarför auglýst síðar.

Vilhjálmur Þór Ólafsson
Ólafur Vilhjálmsson **Anna Erla Þorsteinsdóttir**
Rúnar Þór Vilhjálmsson **Jóna Rán Ingadóttir**
Gísli Már Vilhjálmsson **Þórdís Einarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, stjúpmóðir, amma og langamma,

Lilja Huld Sævars
Mánatúni 6,

lést á líknardeild Landspítala 3. mars. Útförin fer fram frá Áskirkju miðvikudaginn 17. mars kl. 13.00. Streymt verður frá athöfninni. Streymi: https://youtu.be/d7p4ZdrqmdY

Ína Karlotta Árnadóttir **Dagur Brynjólfsson**
Svava Kristín Egilson
Gunnlaugur Magnússon
Jóhann Magnússon
Hólmfríður Díana Magnúsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegustu þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur hlýhug, samúð og vináttu við andlát og útför heittelskaðrar eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu,

Hafdísar Engilbertsdóttur
Hólmvaði 62, Reykjavík.

Einnig viljum við þakka öllum þeim sem sýndu minningu hennar virðingu með því að styrkja góð málefni. Sérstakar þakkir færum við líknarheimaþjónustu Landspítalans HERU fyrir einstaka hlýju og alúð.

Baldvin H. Steindórsson
Tinna Björk Baldvinsdóttir **Þórður Birgir Bogason**
Ívar Baldvinsson **Lísa Lind Björnsdóttir**
Fannar Baldvinsson **Snædís Sif Benediktsdóttir**
og barnabörn.

Systir mín, mágkona og föðursystir,

Kristín Vilborg Haraldsdóttir
geislafræðingur,
Hjallabraut 33, Hafnarfirði,

lést á heimili sínu 1. mars sl. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum auðsýndan hlýhug og samúð.

Eyjólfur Þ. Haraldsson **Guðbjörg Edda Eggertsdóttir**
Eggert Eyjólfsson **Hólmfríður Morgan**

Faðir minn, tengdafaðir, afi og langafi,

Tómas Lárusson
Hlíðarhúsum 7, Reykjavík,
áður Eik, Mosfellssveit,

lést 3. mars. Útför hans fer fram frá Guðríðarkirkju, föstudaginn 12. mars klukkan 15.00.

Ágúst Tómasson **Elísabet V. Ingvarsdóttir**
Páll Kristjánsson
Fannar Pálsson
Bylgja Pálsdóttir
Ingvi Ágústsson
Tómas Hrafn Ágústsson
Magnús Ingvar Ágústsson
barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

Ástkær móðir mín, tengdamóðir og amma okkar,

Anna P. Brynjólfsdóttir

er látin. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Jón Birgisson **Ásthildur Ágústsdóttir**
Brynja Jónsdóttir **Bryndís Jónsdóttir**

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ástbjörg Stefanía Gunnarsdóttir
íþróttakennari,

sem lést 3. mars sl. verður jarðsungin frá Bústaðakirkju mánudaginn 15. mars kl. 13.00. Aðstandendur og vinir eru velkomnir meðan húsrúm leyfir (hámark 200 manns), en streymt verður frá athöfninni á slóðinni promynd.is/astbjorg og á virkum hlekk á mbl.is/andlat

Margrét Jóhannsdóttir **Hálfdán Sigurður Helgason**
Ingi Gunnar Jóhannsson **Kristín G. Hákonardóttir**
Sigurður Sveinn Jónsson **Svanhvít Helga Rúnarsdóttir**
Ástbjörg Rut Jónsdóttir **Jóhanna Sveina Hálfdánardóttir**
Helgi Elí Hálfdánarson **Snædís Anna Þórhallsdóttir**
Valdís B. Hálfdánardóttir **Rúnar Þór Númason**
Eyrún Ingadóttir **Telma Kristín Bjarnadóttir**
Tryggvi Ingólfsson **Björg Rún Óskarsdóttir**
Ísabella Ronja, Yngvi Steinn, Valgerður Rakel, Þorvaldur Helgi, Vanda María og Óskar

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Stefán Erlendur Þórarinsson
frá Húsavík,

lést 4. mars á Dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 15. mars kl. 13.00. Vegna aðstæðna í samfélaginu verða einungis nánustu ættingjar viðstaddir en útförinni verður streymt á Facebooksíðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar

Aðalheiður Gunnarsdóttir
Margrét Stefánsdóttir **Þorgeir Guðmundsson**
Þórarinn Stefánsson
Ingibjörg María Stefánsdóttir
Sigríður Oddný Stefánsdóttir **Ragnar Sigurjónsson**
Halla Stefánsdóttir
Guðmundur Jón Stefánsson **Hulda Sigríður Jeppesen**
barnabörn og barnabarnabörn.

eilersen

Mission sófar

Hönnun: Nishiyama-Eilersen Team

epal

TILBOÐ

25% afsláttur

Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

Verðdæmi á 200 x 90 cm sófa frá kr. 483.000.-

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík 1 °C 7
Ísafjörður -2 °C 7
Akureyri 1 °C 6
Egilsstaðir 1 °C 13
Kirkjubæjarklaustur 6 °C 7
Hveravellir -3 °C 10

Norðan og norðaustan 10-18 m/s í dag, hvassast undir Vatnajökli. Snjókoma N- og A-lands, en annars bjart með köflum. Hiti yfirleitt kringum frostmark, en að 6 stigum með SA-ströndinni.

Laugardagur

Reykjavík 0 °C 4
Ísafjörður -3 °C 8
Akureyri -2 °C 7
Egilsstaðir 0 °C 4
Kirkjubæjarklaustur 5 °C 2
Hveravellir -6 °C 9

Sunnudagur

Reykjavík 2 °C 2
Ísafjörður -3 °C 5
Akureyri -3 °C 1
Egilsstaðir -2 °C 3
Kirkjubæjarklaustur 2 °C 6
Hveravellir -6 °C 2

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

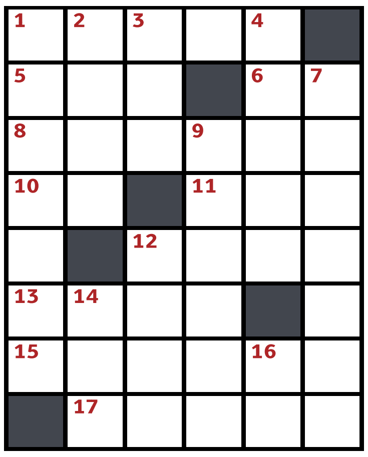
2	5	8	3	6	9	4	7	1
9	1	6	8	4	7	5	2	3
3	7	4	5	1	2	6	8	9
4	2	9	6	3	8	7	1	5
5	6	7	1	9	4	2	3	8
8	3	1	2	7	5	9	4	6
1	4	3	9	2	6	8	5	7
6	8	2	7	5	1	3	9	4
7	9	5	4	8	3	1	6	2

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 kalsi
5 þrá
6 í röð
8 grundvalla
10 tveir eins
11 dinglandi
12 plan
13 ríki í asíu
15 málmur
17 fiskur

LÓÐRÉTT
1 drykkur
2 hleypa
3 sjáðu
4 örðu
7 álandsvindur
9 sortera
12 þökk
14 burstaþak
16 borða



LÁRÉTT: 1 rysja, 5 ósk, 6 gh, 8 stofna, 10 aa, 11 laf, 12 torg, 13 írak, 15 nikkel, 17 skata.
LÓÐRÉTT: 1 rósavin, 2 ysta, 3 sko, 4 agnar, 7 hafgola, 9 flokka, 12 takk, 14 rís, 16 et.

Skák

Gunnar Björnsson

Helgi Áss Grétarsson (2.440) átti leik gegn Hannesi Hlífari Stefánssyni (2.536) á Íslandsbikarnum.

Hvítur á leik

Helgi lék hér **17. Rd2??** og tapaði um síðir. **17. Dxe6+!! fxe6 18. Bg6#** hefðu verið glæsileg endalok. Hjörvar Steinn Grétarsson vann Guðmund Kjartansson í hinum undanúrslitunum. Síðari kappskák undanúrslita fór fram í gærkvöldi. Ef jafnt verður í öðru hvoru einvíginu verður teflt til þrautar í kvöld.
www.skak.is: Íslandsbikarinn

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Lærði að taka egóið úr sambandi

Steinunn Birna Ragnarsdóttir óperustjóri stendur keik í ólgusjó enda lærði hún þegar hún var tónlistarstjóri Hörpu að stjórnandi getur ekki leyft sér að hvíla í egóinu. Hún er bjartsýn á að sameiginleg sýn finnist meðal söngvara og stjórnar Óperunnar enda allra hagur að ganga í takt.

Getur ekki farið heim

Á mánudag eru tíu ár frá því að borgarastyrjöld braust út í Sýrlandi. **Kinan Kadouni** flúði landið rétt áður og hefur ekki getað farið heim síðan. Örlögin og ástin leiddu hann til Lesbos á Grikklandi árið 2015 þar sem hann kynntist íslenskri konu sem hann flutti síðar með til landsins.

Erfiðir tímar hafa mótað mig

Hannes Sigurbjörn Jónsson verður sjálfkjörinn sem formaður Körfuknattleikssambands Íslands, KKÍ, á ársþinginu sem haldið verður í dag. Hannes er þar af leiðandi á leið inn í sitt 16. starfsár sem formaður sambandsins en hann tók við keflinu af Ólafi E. Rafnssyni heitnum árið 2006.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

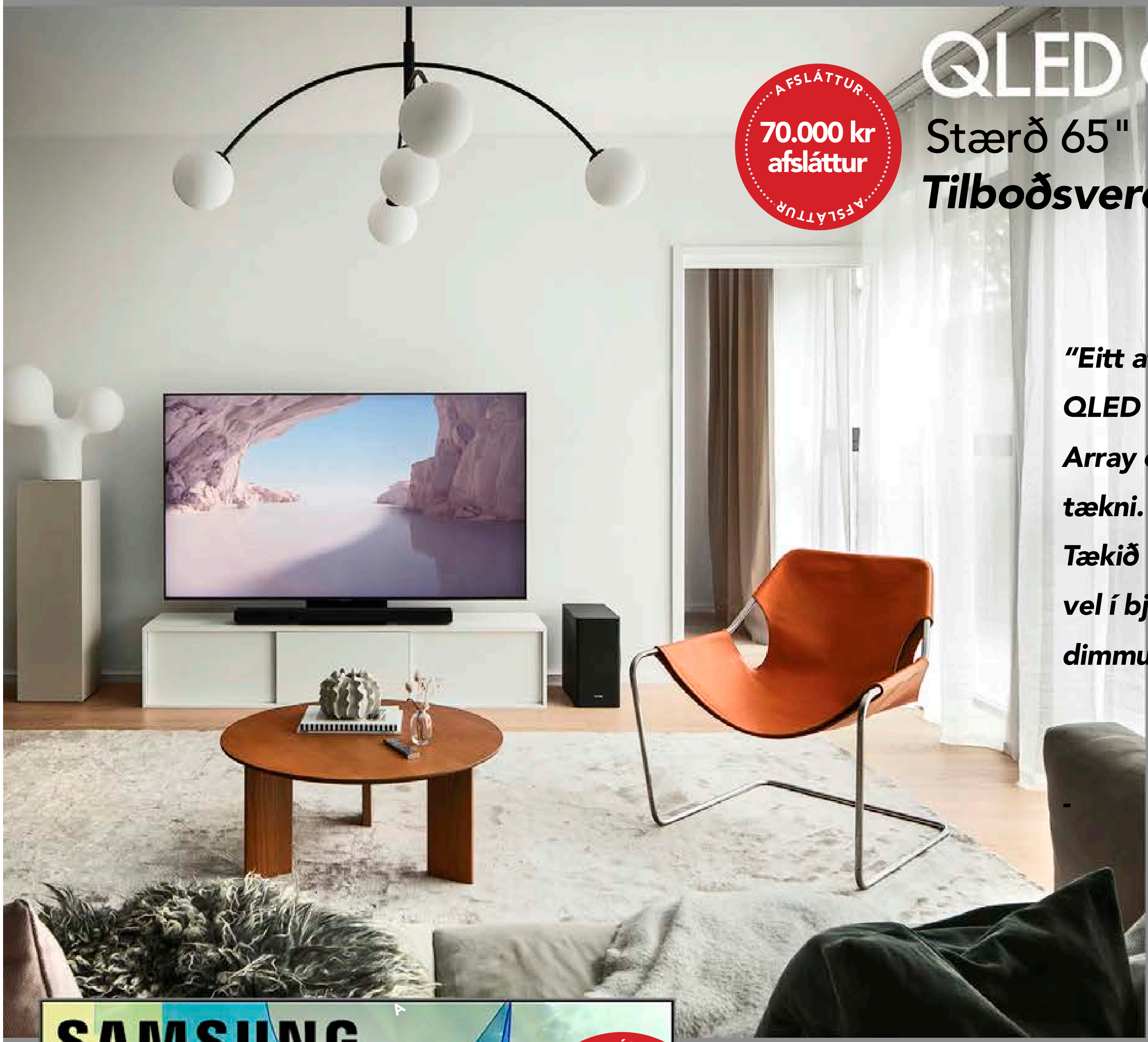
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SAMSUNG DAGAR

FULLKOMIN GÆÐI Í HLJÓÐI OG MYND



AFSLÁTTUR
70.000 kr afsláttur
AFSLÁTTUR

QLED Q95

Stærð 65"

Tilboðsverð 379.000 kr

"Eitt af okkar allra flottasta QLED tæki með Direct Full Array og Anti Reflection tækni.
Tækið nýtur sín einstaklega vel í björtu rými sem og dimmu."

- ORMSSON

AFSLÁTTUR
50.000 kr afsláttur
AFSLÁTTUR

QLED Q80

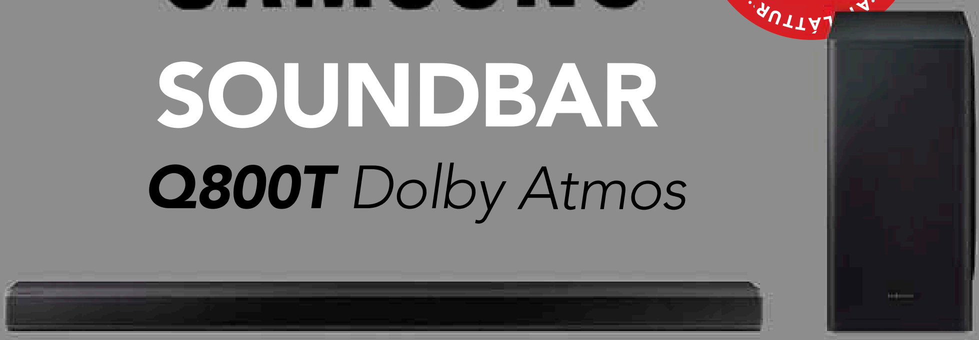
Stærð 75"

Tilboðsverð 399.900 kr

SAMSUNG SOUNDBAR

Q800T *Dolby Atmos*

AFSLÁTTUR
45.000 kr afsláttur
AFSLÁTTUR



Tilboðsverð 104.900 kr

ormsson

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

ORMSSON
LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON ÞRISTUR-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

Grimmur spegill en samtímis spaugilegur

Leikritið The last kvöldmáltíð sem sýnt er á fjölum Tjarnarbíós gerist á botni tómrar sundlaugar. Mannlegt samfélag er að líða undir lok en þær fimm manneskjur sem eftir lifa reyna að halda hátíð.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Vissulega er þetta heimsendasýn, verkið gerist eftir hrun mannlegs samfélags. Allir eru dánir úr einhverjum vírusum og við erum búin að skemma jörðina. Það er svolítið óljóst hvað gerðist en hugsanlega er runnin upp ný ísöld.“ Þannig hefst lýsing Önnu Maríu Tómasdóttur leikstjóra á efni nýs leikrits á sviði Tjarnarbíós, eftir Reykjavíkurdótturina Kolfinnu Nikulásdóttur. Verkið kallast The last kvöldmáltíð og sá titill er býsna viðeigandi, miðað við lýsingar Önnu Maríu og leikkonunnar Helgu Brögu Jónsdóttur á inntaki þess.

Fyndið og hræðilegt

„Það eru fimm manneskjur sem húka á botni laugarinnar í Sundhöll Reykjavíkur og eru búnar að króa sig af,“ byrjar Anna María og Helga Braga grípur boltann. „Já, þetta fólk hefur lifað af og er að fara að halda hátíð. Hvað gerir maður ekki þegar maður er lokaður inni? Maður reynir að stytta sér stundir með einhverjum hætti.“ Hún bendir á að þetta verk tali til okkar sem höfum búið við innilokanir vegna COVID-19, þó að það hafi verið skrifað árið 2017. „Þarna sér maður klassíska fjölskyldudýnamík, sem margir hafa kynnst í kófinu með þeirri einangrun sem því hefur fylgt. Það er gaman, það er þrúgandi, það er klikkað, það er alls konar.“

Anna María tekur undir það og segir The last kvöldmáltíð vera bæði fyndið og hræðilegt, þar komi upp erfiðar spurningar um ástand heimsins og hvort við ætlum að bjarga jörðinni og mannkyninu, en líka spurningar um hvernig við komum fram við ástvini okkar. „Þetta er grimmur spegill en á sama tíma spaugilegur.“

Í The last kvöldmáltíð er fólkið einangrað og lifir við óvenjulegar og hrollvekjandi aðstæður. MYND/MARGRÉT SEEMA TAKYAR

„Það sem vekur líka athygli við verkið er að höfundurinn, Kolfinna Nikulásdóttir, leikur sér svo mikið með tungumálið,“ segir Helga Braga. „Þetta gerist í framtíðinni og fólkið er hætt að kunna almennilega íslensku heldur talar sambland af íslensku og ensku og svo smáslettu af dönsku. Það er frekar fyndið – en auðvitað dapurlegt um leið.“

„Já, þarna er bæði kómík og drama, alger veisla,“ segir Anna María. „En verkið er áleitið því það krefur mann um að spegla sjálfan sig og velta upp spurningum eins og: Er ég að gera rétt? Er ég að hugsa nógu vel um fólk og framtíð? Kem ég fallega fram við mína nánustu? Og er ég að gera allt sem ég get til að minnka gróðurhúsaáhrif og skila jörðinni í betra ásigkomulagi en hún var í þegar ég fékk hana í vöggugjöf?“

Þrjár að debútera

Auk Helgu Brögu eru á sviðinu þau Ólafur Ásgeirsson, Albert Halldórsson, Ragnar Ísleifur Bragason og Ásthildur Úa Sigurðardóttir. Anna María getur þess að hún sjálf, Ásthildur Úa og Kolfinna séu allar að hefja nýjan feril með þessu verki og

> **FÓLKIÐ ER HÆTT AÐ KUNNA ALMENNILEGA ÍSLENSKU HELDUR TALAR SAMBLAND AF ÍSLENSKU OG ENSKU OG SVO SMÁSLETTU AF DÖNSKU.**
>
> Helga Braga

Helga Braga kveðst vera að koma í leikhús eftir átta ára hlé, þar hafi hún þó verið í upphafi leikferilsins og þá sem dramaleikkona.

Fleiri koma vissulega að sýningunni. Brynja Björnsdóttir hannar leikmynd, Ólafur Ágúst Stefánsson ljós og Brynja Skjaldardóttir búninga. Salka Valsdóttir semur tónlist, Þóroddur Ingvarsson er tæknimaður og Ragnheiður Maísól Sturludóttir framleiðandi.

En telja þær Anna María og Helga Braga að almenning langi í Tjarnarbíó til að upplifa heimsendi? Anna María svarar að bragði: „Já, það er mikill spenningur og þó sýningin sé áleitin þá er hún engin kvöl og pína.“ „Gengur vissulega langt og er engin hálfvelgja,“ segir Helga Braga. „En hún er spennandi og alls ekki hefðbundin.“

Lyfti andanum í hæstu hæðir

TÓNLIST

★★★★½

Verk eftir Rameau, Debussy og Mússorgskí. Víkingur Heiðar Ólafsson lék á píanó.

Eldborg í Hörpu
þriðjudaginn 9. mars

Í einu ævintýrinu um Múmínálfana er vondur lystigarðsvörður. Hann leyfir ekkert í garðinum og börnin vita ekki í hvorn fótinn þau eiga að stíga. Á við og dreif eru skilti þar sem stendur: Bannað að blístra. Bannað að hlæja. Bannað að hoppa jafnfætis.

Stemningin var ekki ósvipuð á tónleikum Víkings Heiðars Ólafssonar í Hörpu á þriðjudagskvöldið. Vondi lystigarðsvörðurinn var með míkrófón og sagði: „Bannað að taka af sér grímuna á meðan Víkingur er að spila. Bannað að mynda hópa í hléinu. Bannað að fara allir í einu út úr Hörpu eftir dagskrána.“ Óneitanlega var þetta dálítið þrúgandi, sem og að vera með grímu út heila tónleika með hléi.

Þetta virtist þó ekki hafa mikil

Víkingur Heiðar Ólafsson undirbýr sig hér bæði undir flugeldasýningar og dramatískar aðstæður í túlkun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

áhrif á Víking, sem greinilega gaf sig allan í píanóleiknum. Á efnisskránni voru fyrst verk eftir Debussy og Rameau, sem var blandað saman á alls konar hátt, þótt tónskáldin tilheyri sitthvoru tímabili og stíl í tónlistarsögunni. Debussy var gagnrýnandi auk þess

að vera tónsmiður og gat verið hvass í umsögn um önnur tónskáld. Hann sagði til dæmis um Till Eulenspiegel eftir Richard Strauss að það væri klukkutími af nýrri tónlist fyrir geðsjúklinga. Svona líkingar voru ekkert einsdæmi hjá honum.

Hann var hins vegar mjög hrifinn af Rameau sem var uppi um tveimur öldum fyrr. Í einu píanóverki sínu, Images, er kafli sem er skrifaður í anda gamla snillingsins. Þetta varð Víkingi innblástur að því að kanna tengslin milli tónskáldanna, setja hin og þessi verk eftir annað þeirra í samhengi við tónlist eftir hitt. Kokteillinn kemur vel út á geisladiskinum sem leit dagsins ljós í fyrra og hann var líka gripandi á tónleikunum. Eitt áhrifamesta atriðið fyrir hlé var prelúdía eftir Debussy sem nefnist Sporin í snjónum. Það er eitthvert þunglyndislegasta píanóverk sögunnar, þráhyggjukenndur tónaseiður hendinga sem nísta mann inn að beini. Við hliðina á heiðríkju Rameaus virtist það jafnvel ennþá átakanlegra.

Eftir hlé flutti Víkingur eina þekktustu tónsmíð rússneskrar tónlistar, Myndir á sýningu eftir Mússorgskí. Myndirnar eru í tíu köflum, jafnmörgum og málverkin sem höfðu svona sterk áhrif á tónskáldið. Kaflarnir eru tengdir með sama stefinu sem þó fer í gegnum alls konar umbreytingar.

Upphafleg útgáfa verksins er fyrir píanó en rithátturinn er dálítið ferkantaður, hver svo sem ástæðan er. Fyrir vikið hafa ýmsir búið til meira krassandi gerð, eins og Ravel sem gerði hljómsveitarútgáfu, sem og Vladimir Ashkenazy löngu síðar. Einnig er til rokkútgáfa, raftónlistarútgáfa og örugglega eitthvað fleira.

Sú gerð sem hér bar fyrir eyru var eftir Vladimir Horowitz. Hún er talsvert viðameiri og brjálæðislegri en upprunalega gerðin og undirritaður er mjög hrifinn af henni. Víkingur lék hana af glæsibrag, alls konar flugeldasýningar voru tilkomumiklar. Dramatískar andstæður, allt frá hugleiðslukenndri ferð á úlföldum í eyðimörkinni yfir í hryllinginn í kringum nornina Baba Yaga, voru magnaðar. Hápunkturinn í lokin var beinlínis geigvænlegur, hann var svo flottur. Heildarútkoman var töfrakenndur skáldskapur sem lyfti andanum í hæstu hæðir. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Afar glæsilegir tónleikar.

BEINT Í OFNINN HEIMILISMATUR OG HUGMYNDIR
NANNA RÖGNVALDARDÓTTIR
1990.-
Tove Jansson
MÚMÍNSNÁÐINN og vorundrið
1999.-
ÁST
MÚMÍNÁLFANNA
999.-
ÍSLENSKU FUGLARNIR OG ÞJÓÐTRÚIN
SIGURÐUR ÆGISSON
6380.-
BÓKA MARKAÐURINN
LOKAHELGIN!
Laugardalsvelli
VERUM UMHVERFISVÆN · NOTUM MARGNOTA BURÐARPOKA
25. FEBRÚAR - 14. MARS
ÓTRÚLEGT ÚRVAL · ÞÚSUNDIR TITLA
OPIÐ KL. 10 – 21 ÖLL KVÖLD
Elísabet Jökulsdóttir
APRÍLSÓLARKULDI
ÍSLENSKU BÓKMENNTAVERÐLAUNIN 2020
3990.-
PETER MADSEN
GOÐHEIMAR 9
Hólmgan
1290.-
PETER MADSEN
GOÐHEIMAR 10
Gjafir guðanna
1290.-
ROY JACOBSEN HIN ÓSÝNILEGU
1490.-
David Walliams
ÍS SKRÍMSLIÐ
2499.-
Marc-Uwe Kling · Astrid Henn
neiHYRNINGURinn
1999.-
NINA LYKKE
Næsti!
RAUNIR HEIMILISLÆKNIS
2999.-
SARAH MORGAN
Sumar í París
2499.-
ROALD DAHL
TVISTUR OG BASTA
Teikningar eftir Quentin Blake
1599.-

LÍFRÆNAR MJÓLKURVÖRUR ÚR KJÓSINNI

139 kr./stk.
BIOBÚ Lífræn Jógúrt
170 g - allar tegundir

898 kr./stk.
BIOBÚ Lífræn Grísk Jógúrt
1 kg - hrein

498 kr./500 g
Kristjánsbakarí Möndlukaka
500 g

LÁGKOLVETNA BRAUÐ

398 kr./420 g
Bónus Próteinbrauð
420 g - lágkolvetna

100 KR 1 ltr.

PÁSKAKERTI Í BÓNUS

90 TÍMA ENDING

359 kr./stk.
Páskakerti
18 x 7 cm

60 TÍMA ENDING

259 kr./stk.
Páskakerti
12 x 7 cm

598 kr./kippan
Coca-Cola Classic eða Coca-Cola Án Sykurs
6 x 1 ltr. í kippunni

Verð gildir til og með 14. mars eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

KJÖRFUGL
GERÐU BETRI KAUP

598 kr./kg

Kjörfugl Kjúklingaleggir

698 kr./kg

Kjörfugl Heill Kjúklingur

1.798 kr./kg

Kjörfugl Kjúklingabringur

DAGSKRÁ

Föstudagur

HRINGBRAUT

20.00 Lífið er lag (e) Lífið er lag er þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón Sigurður K. Kolbeinsson.
20.30 Karlmennskan (e) Femínískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi.
21.00 433.is (e) 433.is er frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis. (e)
21.30 Bílalíf (e) Bílalíf er fjörlegur og fjölbreyttur þáttur um bílana okkar í leik og starfi. (e)

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Söngvakeppnin í 30 ár
10.35 Maðurinn og umhverfið
11.05 Íslendingar Jón Helgason.
12.05 Heimaleikfimi
12.15 Persónur og leikendur Erlingur Gíslason.
12.55 Stóra sviðið Alltaf í fyrsta skipti.
13.30 Eyðibýli Suðurhús.
14.05 Í garðinum með Gurrý
14.35 Íþróttafólkið okkar
15.10 Vísindahorn Ævars Heimsókn í Surtsey.
15.15 Landakort Kassabílar í Hlíðunum.
15.25 Saman að eilífu
15.55 Ofurheilar - Streita
16.25 Ekki gera þetta heima
16.55 Ljósmóðirin
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Ósagða sagan
18.35 Húllumhæ
18.50 Landakort Þriggja daga ganga í Reykjarfjarðarlaug.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.45 Gettu betur Bein útsending frá spurningakeppni framhaldsskólanna. Spurningahöfundar og dómarar eru Laufey Haraldsdóttir, Jóhann Alfreð Kristinsson og Sævar Helgi Bragason. Spyrill er Kristjana Arnarsdóttir.
21.00 Vikan með Gísla Marteini
21.50 Séra Brown Father Brown
22.35 Leyndarlíf Marilyn Monroe - Fyrri hluti The Secret Life Of Marilyn Monroe Leikin mynd í tveim hlutum um líf Marilyn Monroe. Myndin er um fjölskyldu- og einkalíf sem henni tókst að hluta til að halda frá ágengum fjölmiðlum. Þættirnir byggjast á samnefndri metsölubók eftir Randy Taraborrelli. Aðalhlutverk: Kelli Garner, Susan Sarandon, Emily Watson, Jeffrey Dean Morgan og Eva Amurri Martino. Leikstjóri: Laurie Collyer. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.00 Frú Wilson Mrs. Wilson
00.55 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.30 European Tour 2021 Bein útsending frá Commercial Bank Qatar Masters.
13.30 LPGA Tour 2021 Útsending frá Gainbridge LPGA at Boca Rio.
17.00 PGA Tour 2021 Bein útsending frá The Players Championship.
23.05 2021 PGA Tour Champions Learning Center
23.30 PGA Special. Must-See Moments

SJÓNVARP SÍMANS

13.00 Dr. Phil
13.45 The Late Late Show
14.30 Superstore
14.55 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
16.40 Family Guy
17.00 The King of Queens
17.20 Everybody Loves Raymond
17.45 Dr. Phil
18.30 The Late Late Show
19.15 American Housewife
19.40 Ella Enchanted
21.20 The Bachelor
22.50 Side Effects
00.35 The Water Diviner
02.25 Hot Tub Time Machine Fjórir vinir sem allir eru orðnir hundleiðir á sínu tilbreytingarsnauða lífi, uppgötva að þeir geta ferðast aftur í tímann í heitum potti.
04.05 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegiðseinni hluti
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Málið er Gyðingar á Íslandi 1. Saga Rottberger fjölskyldunnar
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 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Bragi Hlíðberg, fjórði þáttur
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Grettis saga (16 af 21)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.09 Lestur Passíusálma (33 af 50)
22.15 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.40 Teen Titans Go! To the Movies
12.00 The Circle
13.50 Parenthood
15.50 Teen Titans Go! To the Movies
17.10 The Circle
18.55 Parenthood
21.00 The Last Full Measure Sannsöguleg mynd frá 2019 um stríðshetju úr Víetnamstríðinu. William H. Pitsenbarger var þyrlulæknir sem bjargaði meira en sextíu bandarískum fótgönguliðum, áður en hann sjálfur lét lífið í einni af blóðugustu orrustum stríðsins.
22.50 Stuber
00.25 Halloween
02.05 The Last Full Measure

STÖÐ 2

NÁNAR
07.55 Heimsókn
08.20 Veronica Mars
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 The O.C.
10.05 Shark Tank
10.50 Hindurvitni
11.15 Shipwrecked
12.05 The Office
12.35 Nágrannar
12.55 Manifest
13.35 Lóa Pind. Bara geðveik
14.05 Ghetto betur
14.50 Brother vs. Brother
15.30 Í eldhúsi Evu
16.00 Jamie's Quick and Easy Food
16.20 McMillions
17.15 The Goldbergs
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 gigg
19.45 The Masked Singer
20.55 Blinded by the Light
23.00 Charlie's Angels
00.55 Terminator. Dark Fate Beint framhald af Terminator 2. Judgement Day. Sarah Connor er snúin aftur, tveimur áratugum eftir atburðina í Judgement Day.
02.55 Veronica Mars
03.40 The O.C.

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 The Office
21.10 Roswell, New Mexico
21.55 Flash
22.40 Shrill
23.10 Simpson-fjölskyldan
23.35 Bob's Burgers
00.05 Friends
00.25 Friends
00.50 The Office

STÖÐ 2 SPORT

08.35 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna
09.15 Dominos Tilþrifin 14. umferð
09.55 Tindastóll - KR Í úrslitum Dominos-deildar karla.
11.30 Keflavík - ÍBV Útsending frá leik í Lengjubikar kvenna.
13.10 Haukar - ÍBV Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
14.35 Grindavík - Þór Þ. Í Dominos- deild karla.
16.20 KR - Valur Í Dominos-deild karla.
18.05 Stjarnan - Þór Ak. Bein útsending frá leik í Dominos-deild karla.
20.05 Njarðvík - Tindastóll Bein útsending frá leik í Dominos-deild karla.
22.00 Dominos Körfuboltakvöld
23.05 Dominos Tilþrifin 14. umferð
23.45 Dominos Körfuboltakvöld - kvenna

STÖÐ 2 SPORT 2

08.40 Slavia Prag - Rangers
10.20 Tottenham - Dinamo
12.05 Manch. United - AC Milan
13.50 Lazio - Crotone Bein útsending frá leik í ítölsku úrvalsdeildinni.
15.55 Olympiacos - Arsenal
17.55 La Liga Show
18.20 Inside Serie A
18.45 Evrópudeildarmörkin
19.40 Blackburn - Brentford Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
21.45 Manch. United - AC Milan
23.45 La Liga Show
00.10 Levante - Valencia

DV

EKKI MISSA AF NÝJASTA DV!

Aðeins 995 kr.!

Jón Ásgeir Jóhannesson segist vera kominn til baka og tilbúinn í sinn seinni hálfleik eftir rússíbanareið sem er lyginni líkust.

Þú færð DV á eftirtöldum sölustöðum:

Nettó – N1 – Hagkaup – Olís – Bónus – Samkaup – Penninn – 10-11 – Fjarðarkaup – Kvikk – Extra – Kjöthöllin – Melabúðin – Mosfellsbakarí

Tryggðu þér áskrift að DV

512 7000

www.dv.is/askrift

askrift@dv.is

ILVA

Sparaðu
20-25%
AF ÖLLUM LJÓSUM
11. - 22. MARS

Sparaðu
20%
AF PERUM OG KERTUM

NÚ **9.746**
SPARAÐU 3.249

LOGINA LOFTLJÓS reyklitað. Ø18 x H 19,5 cm.
12.995 kr. **NÚ 9.746 kr.**

NÝTT VIVA

Virkilega góð meðalstíf/stíf dýna með áfastri yfirdýnu og öflugri kantstyrkingu.

Dýnan er með 5 þægindasvæði til að styðja sem best við líkamann. Á hverjum fermeter eru 256 pokagormar til að minnka hreyfingu og veita frábæran stuðning.

Fyrir hámarksþægindi er yfirdýnan samansett úr nokkrum lögum af hefðbundnum svampi, eggjabakkalöguðum svampi og latex.

Botn með tauáklæði og fætur fylgja með. Höfuðgafl seldur sér.

30%
KYNNINGARAFSLÁTTUR
11. - 22. MARS

RÚM
120x200 cm.149.900 kr. **NÚ 104.900 kr.**
160x200 cm. 179.900 kr. **NÚ 125.900 kr.**
180x200 cm.199.900 kr. **NÚ 139.900 kr.**

HÖFUÐGAFL
132 cm. 44.900 kr. **NÚ 31.400 kr.**
172 cm. 49.900 kr. **NÚ 34.900 kr.**
192 cm. 54.900 kr. **NÚ 38.400 kr.**

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

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

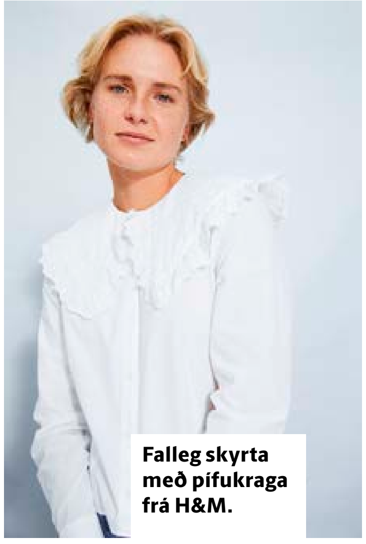
Blúndukragar vinsælir í vor

Ljóst er, ef eitthvað er að marka erlenda tískumiðla, að blúndu- og pífukragar verða vinsælir í vor og sumar á kjólum og skyrtum en einnig eru lausir kragar skemmtilegir.

Blúndu- og pífukragar verða vinsælir á næstu misserum ef eitthvað er að marka erlenda tískumiðla og tískuskvísur á alnetinu. Þetta trend var strax byrjað að láta á sér kræla á síðasta ári. Þetta er skemmtilegt trend og kemur einstaklega vel út að skella ljósum kraga á dekkri flík, fullkomin leið til að gleðja fatnaðinn lífi. Óljóst er hvort þetta tískufyrirbrigði sé mögulega undir áhrifum kvenskörungsins, baráttukonunnar og hæstaréttardómarans Ruth Bader Ginsberg, en hún lést fyrir stuttu. Hún var þekkt fyrir að bera skemmtilega kraga, þá sérstaklega blúndukraga.

steingerdur@frettabladid.is

Sænski bloggarinn Theresa Hellström tekur sig vel út með fablúndukraga frá & Other Stories. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Falleg skyrta með pífukraga frá H&M.

Skyrta með blúndukraga frá bresku versluninni Whistles.

Ráðgjafinn og fyrirsætan Veronika Heilbrunner með blúndukraga frá Lowe.

Skyrta með blúndukraga frá Zöru.

Linda Tol er hollenskur bloggari og tekur sig ekki síður vel út með blúndukraga frá & Other Stories.

Franska fyrirsætan Anouchka Gauthier í skyrtu með pífukraga.

Franski áhrifavaldurnn Leia Sfez er flott með þennan blúndukraga.

NÓI SÍRÍUS

EITT SETT... TVÖ SETT...
MÖRG SETT!

Hið eina sanna EITT SETT fæst nú í bitum.
Gríptu þinn poka í næstu verslun.

Verkin sjö sem eru á uppboði fylgja nýrri plötu frá Lord Pusswhip, sem kemur út núna í maí. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Internetið endurreist

Þórður Ingi breytir listaverkum sínum í stafrænan gjaldmiðil á vefsíðunni Mintable, þar sem verk hans eru á uppboði. Þar er hægt að safna stafrænum verkum og listamenn geta klippt út milliliðinn.

Þórður Ingi Jónsson, einnig þekktur undir listamannsnafninu Lord Pusswhip, er fyrstur íslenskra listamanna til að skipta list sinni yfir í stafrænan gjaldmiðil, í gegnum Mintable. Vefsíðan er okkur Íslendingum kannski ekki vel kunn en hefur verið að gera stóra hluti erlendis. Þórður Ingi viðurkennir sjálfur að það sé nokkuð flókið að lýsa þessu nýstárlega fyrirbæri.

„NFT er stafrænn hlutur sem er einstakur og verðmætur, og hægt er að kaupa. Upplýsingarnar um hlutinn eru geymdar á svokölluðum bitakeðjum. Það er miðstýrð tækni, örhröð og það er ekki hægt að breyta á skránni, bara bæta á hana. Myntin er í raun og veru kvittun sem sannar að þú eigir listaverkið,“ segir hann.

Samfélagsleg tilraun

Hann líkir þessu saman við að eiga til dæmis sjaldgæft Pokémon- eða hafnaboltaspil, nema á rafrænni skrá. Sú skrá sé þá ákveðin verðmæti og í gegnum bitakeðjuna orðin eins og rafræn mynd.

„Þetta er ákveðin samfélagsleg tilraun hjá mér. Það eru margir sem eru að taka þetta mjög alvarlega, hvort sem það er á jákvæðan eða neikvæðan hátt. Þessar rafmyntir og hröðu breytingar virðast annað hvort sameina fólk eða sundra því. Þetta er tilraun að því leyti að þegar ég var að alast upp og byrja að nota tölvur og internetið þá fannst mér allt í kringum það mjög töfrandi, spennandi. Þetta var óskiljanlegur og dularfullur staður,“ segir hann.

Hröð þróun

Þórður segir krakka í dag líklega eiga allt aðra upplifun af internetinu, stórfyrirtæki séu að miklu leyti búin að undirleggja og yfirtaka það.

„Og þar með hafa þau á einhvern hátt náð að taka gamnið úr því. Nú er hópur af fólki sem telur þessa þróun vera byrjunina á einhverju sem það telur vera endurreisn internetsins. Þar sem fólkið sé að taka valdið í sínar eigin hendur frá stórfyrirtækjum og reyna að gera Internetið að meira spennandi stað sem mér finnst ánægjulegt. Tækni er ekki í sjálfu sér jákvæð eða neikvæð, það er bara hvernig hún er notuð. Þú getur skapað nýjan heim, eða styrkt gamla heiminn í sessi,“ segir hann.

Eitt af verkunum sem eru til sölu.

Hann segir í tilfelli NFT og svo Mintable sé tónlistarheimurinn, myndlistarheimurinn, fjármálaheimurinn og tækniheimurinn að missa sig yfir þessu. Auðjöfurinn og sjónvarpsþáttastjórnandi Shark Tank, Mark Cuban, fjárfesti til að mynda í Mintable á dögunum eftir að hafa selt sjálfur nokkur verk á síðunni. Hann er mikill áhugamaður um rafmyntir og NFT.

„Listaheimurinn er sérstaklega spenntur fyrir þessu af því þetta tekur út milliliðinn. Heimur listaverkasafnara er svo afstæður, virði verks er bara byggt á því sem einhver er tilbúinn að borga fyrir það. Þetta er að þróast mjög hratt. Við verðum bara að bíða og sjá hvort þetta geti fært meira vald og fjármagn í hendur listamannanna.“

> TÆKNI ER EKKI Í SJÁLFU SÉR JÁKVÆÐ EÐA NEIKVÆÐ, ÞAÐ ER BARA HVERNIG HÚN ER NOTUÐ.

Úr listafjölskyldu

Listamaðurinn viðurkennir að þetta sé enn smá ruglandi og óljóst.

„Stóra spurningin er hvort þetta verður della sem mun gleymast í næstu viku eða hvort þetta sé raunverulega framtíð listaverkasöfnunar, stafrænnar listar og muni skapa nýjan markað fyrir listamenn að skapa pening sjálfir í staðinn fyrir að treysta á milliliði.“

Þórður kemur úr mikilli listafjölskyldu.

„Ég hef alltaf verið að gera myndlist sjálfur en hef verið meira áberandi fyrir tónlistina mína. Ég var búinn að fræðast mikið um þetta fyrirbæri í vikunni að gera þetta núna, því kannski væri fólki hætt að pæla í þessu í næstu viku. Það vildi svo skemmtilega til að ég var búinn að gera sjö rafræn listaverk á seinasta ári í tengslum við plötuna mína sem kemur út í maí. Eigandi plötuútgáfunnar minnar úti var nýkominn af fundi um þetta fyrirbæri þannig að honum leist vel á að ég myndi slá til,“ segir Þórður.

Sjö verk tengd útgáfu næstu plötu Þórðar eru nú á uppboði á síðunni, sem stendur yfir næstu sex daga. Hægt er að finna þau á síðunni mintable.app undir listamannsnafni hans, Lord Pusswhip.

steingerdur@frettabladid.is

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.*is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

20
21

DANÍEL BJARNASON & SINFÓNÍAN

TILNEFND TIL GRAMMY VERÐLAUNA

Daníel Bjarnason og Sinfóníuhljómsveit Íslands eru tilnefnd í flokknum Besti hljómsveitarflutningur fyrir diskinn Concurrence.

18|03
KL. **20:00**

Í tilefni af því blæs hljómsveitin til sérstakrar veislu þar sem hún flytur tónlist af hinum tilnefnda diski undir stjórn Daníels.

Við leggjum áherslu á ábyrgt viðburðahald og fylgjum ávallt gildandi sóttvarnareglum. Sætaframboð er takmarkað og því gott að tryggja sér miða sem fyrst á sinfonia.is – **sjáumst í Hörpu!**

Miðasala
sinfonia.is
Sími
528 5050

KONTOR REYKJAVÍK

FRÉTTABLAÐIÐ

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

BAKÞANKAR

Svanborgar Sigmarsdóttur

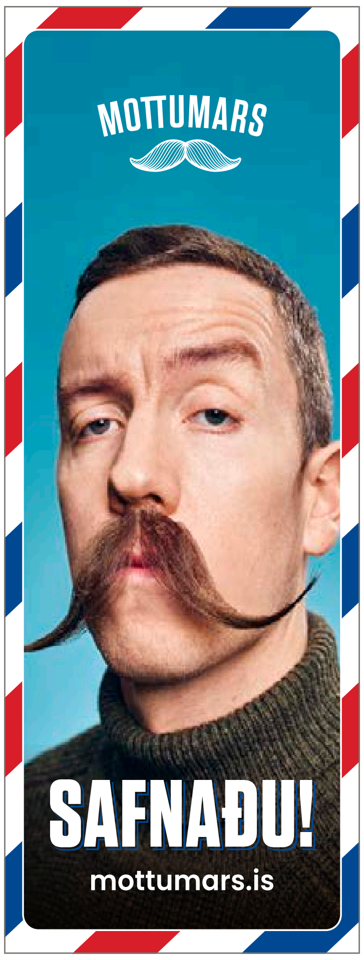
Nýja normið

Stærsti hópur kjósenda telur sig vera á miðjunni. Þegar spurt er „Hvar myndir þú staðsetja þig á kvarða frá 0-10, þar sem 0 er til vinstri og 10 er til hægri?“ er meðaltalið í kringum 5. Ástæðan er auðvitað að meðal Íslendingurinn er frekar mikið meðal. En miðjan sjálf sveiflast. Það sem eitt sinn þótti bara frekar sjálfsagt getur annan dag þótt frekar öfgakennt og öfugt.

Slíkar breytingar gerast sjaldan yfir nótt. Það tekur hið sjálfsagða nokkurn tíma að grafa sig inn í undirmeðvitundina okkar og verða það sterkt afl að það hefur áhrif á hvernig við bregðumst við nýjum hugmyndum og skoðunum. Stundum er þetta niðurstaða hugsunarferils margra kynslóða sem við eigum erfitt með að vinda ofan af, því hið sjálfsagða er búið að róta sig í grunngildum okkar.

Svo koma nýjar hugmyndir sem ögra. Sem miðjufólk eru flestir íhaldssamir og hafa vara á sér hvað varðar miklar breytingar. Það þarf hugrekki til að efast um það sem áður þótti skynsamt og gott. Á meðan breytingarnar ganga yfir geta orðið hörð átök á milli fortíðar og framtíðar, þar sem hvorugur hópur í raun skilur hinn.

Sem betur fer eru margir, sérstaklega ungt fólk, sem er tilbúið og hefur þolinmæði til að hrista upp í sér eldri og ráðsettari til að koma að nýjum hugmyndum. Smám saman verður til ný sátt og ný miðja um hvað þykir rétt og gott. Svo horfum við til baka og skiljum ekki lengur hversu forpokuð við eitt sinn vorum og blind á það sem í dag er nýja normið.



SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL

FIMM STJÖRNU STILLANLEGT RÚM MEÐ HÖFÐAGAFLI

Stillanlegt **SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL** er vandað heilsurúm í fimm stjörnu hótel-rúmalínunni frá Serta. Rúmunum fylgir metsölubókin „Þess vegna sofum við“ í íslenskri þýðingu.

VIVANT SPLENDID ROYAL heilsurúmið er virkilega vandað rúm sniðið að þínum þörfum. Botninn er fjaðrandi (box-spring) samsettur úr 20 cm háum gormum sem gefa rúminu enn meiri þægindi og laga það fullkomlega að þér.

Þráðlaus fjarstýring kemur þér í þá stöðu sem best hentar þér.

Virkilega góður stuðningur er við bak en mýkra gormakerfi á axla- og mjaðmasvæði gerir svefnstellingu þína eins náttúrulega og mögulegt er. Hægt er að velja um tvo stífleika á dýnunni, millistífa og stífa (medium og firm), allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. Yfirdýnan er millistíf og vinnur vel á móti fjöðruninni í botninum og dýnunni. Yfirdýnan er gerð úr kaldpressuðum svampi.

Höfðagaflinn er fágaður og stílhreinn, 120 cm hár. Hægt er að fá náttborð og bekk í stíl við rúmið en hvort tveggja er selt sér.

Náttborð á mynd er ekki innifalið í verði.

SERTA VIVANT SPLENDID ROYAL
(dýna, botn, fjarstýring, gafl og lappir)

Stærð	Verð
160 x 200 cm	499.900 kr.
180 x 200 cm	599.900 kr.
180 x 210 cm	609.900 kr.
200 x 200 cm	659.900 kr.

FYLGIR RÚMUM Í HÓTELRÚMALÍNUNNI FRÁ SERTA

CLASSICO

YORK

LIGNE

MAGNIFIQUE

ÖNNUR RÚM Í HÓTELRÚMALÍNUNNI FRÁ SERTA

Verð- og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 11–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK