Tyrfingur með nýtt leikrit

Menning ➤ 16

Birkir í hóp með Grande og Eilish

Lífið ➤ 20

FRÉTTABLAÐIÐ

9. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR frettabladid.is FÖSTUDAGUR 14. JANÚAR 2022

Framleiðsla verði hafin innanlands á áburði til bænda

Bændur sagðir í miklum vanda vegna verðhækkunar á áburði. Milljónakostnaður leggst á býli vegna orkuhækkunar erlendis. Bændasamtökin sjá tækifæri fyrir endurreista áburðarframleiðslu innanlands.

Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna

bth@frettabladid.is

LANDBÚNAÐUR Áburður til bænda hækkar að minnsta kosti tvöfalt í verði milli ára. Kúabóndi í Svarfaðardal segir ástandið forkastanlegt. Hækkunin eykur að mati Bændasamtakanna líkur á að framleiðsla á áburði verði endurreist innanlands.

Meginástæða verðhækkunarinnar er hækkun orkuverðs til framleiðslu erlendis, verðhækkun hrávöru og aðfangaskortur.

Trausti Þórisson og Ásdís Erla Gísladóttir eru kúabændur á Hofsá í Svarfaðardal. Þau eru með 60 kýr og róbótafjós. Trausti segir að þau muni kaupa minna af áburði í ár en í fyrra til að reyna að bregðast við verðhækkunum. Eigi að síður muni þau greiða 2,5 milljónum króna meira fyrir áburðinn í ár en í fyrra.

„Ef við myndum kaupa sama magn og áður værum við að tala um 3,3 milljónir króna fyrir utan vask," segir Trausti. „Þetta er forkastanlegt ástand. Algjörlega fordæmalaus hækkun."

Í fyrra keyptu hjónin á Hofsá 48 tonn af áburði fyrir 3,35 milljónir. Sami skammtur, sömu tegundir myndu kosta 6,6 milljónir króna í ár.

„Maður er með hálfgert blóðbragð í munninum eftir þessi útlát," segir Trausti. Hann telur einboðið að ástandið kalli á endurreisn áburðarverksmiðju hér á landi.

„Ef meðalbúið þarf að punga út tveimur til þremur milljónum aukalega eru afskaplega fáir sem ráða við það," segir Trausti.

Gunnar Þorgeirsson, formaður Bændasamtakanna, segir að í fjárlögum sér 700 milljóna króna stuðningur til bænda vegna áburðarkaupanna nú. Fleira gæti komið til. „Já, ég hef lengi verið þeirrar skoðunar að við þurfum að endurreisa framleiðslu á áburði, nýta græna orku og horfa jafnvel til útflutnings."

Gunnar segir vel koma til greina að horft verði til fyrirhugaðrar grænnar vetnisframleiðslu á Reyðarfirði með það í huga að ný áburðarverksmiðja verði þar. Gunnar bendir á að stór áburðarframleiðandi í Noregi sé búinn að endurræsa áburðarverksmiðju sem hafði verið lokað.

Varðandi fyrri áburðarverksmiðju Íslendinga í Gufunesi, fyrstu stóriðju landsins sem nýtti mikla orku til starfsemi og framleiddi efni til 2001, segir Gunnar að þegar borgin hafi þanist út hafi staðsetning verksmiðjunnar gert út um framtíð hennar.

„Gufunes var allt í einu statt í miðbæ Reykjavíkur."

Vegna öryggissjónarmiða segir Gunnar að ekki komi til greina að hafa áburðarverksmiðju í þéttri byggð, framleiðsla ammoníaks og fleiri efna geti valdið sprengihættu. ■

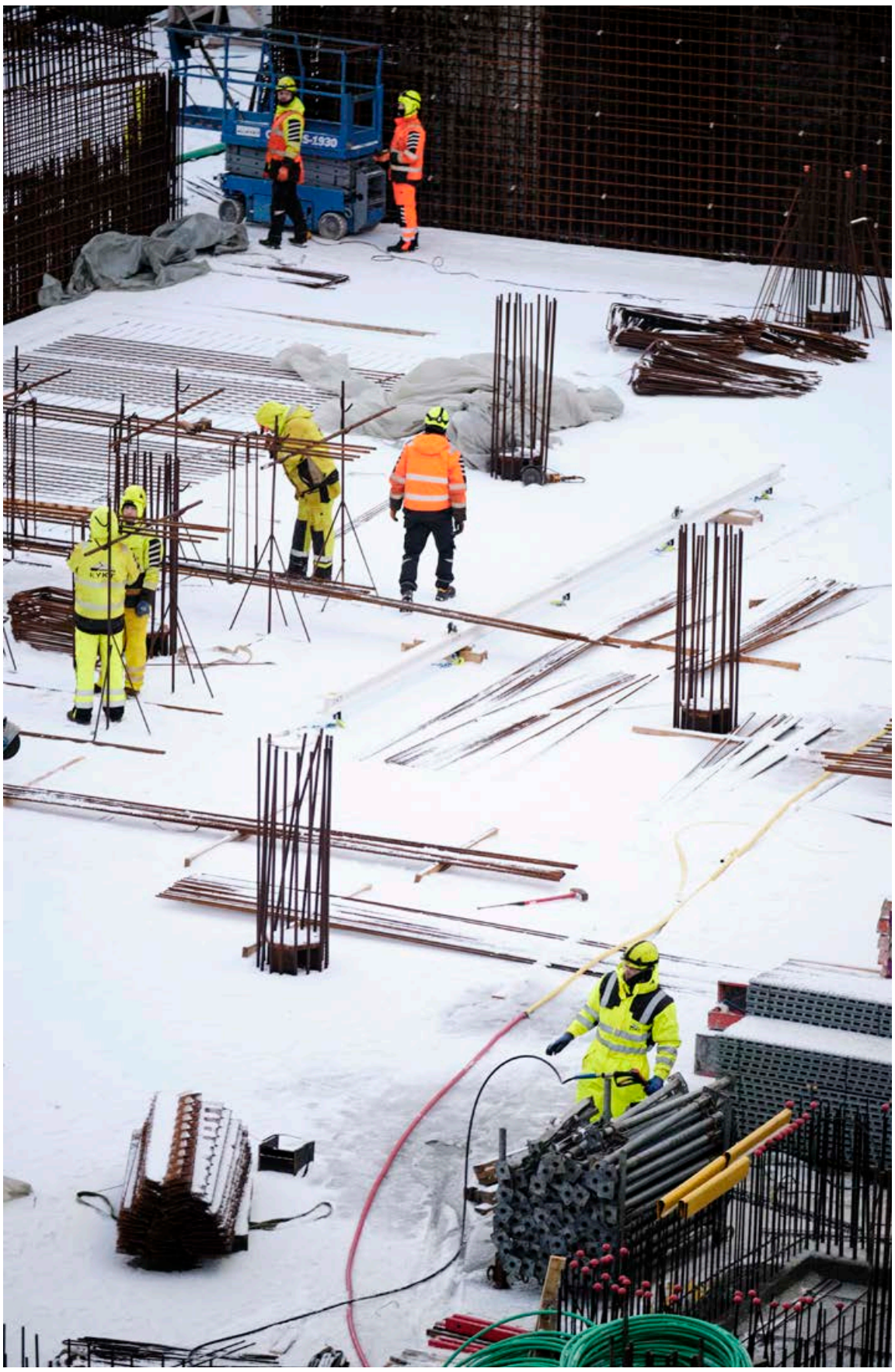
Hertar sóttvarnaaðgerðir blasa nú við

COVID-19 Búist er við að ríkisstjórnin samþykki í dag hertar sóttvarnaaðgerðir með vísan í nýtt minnisblað sóttvarnalæknis.

„Stjórnvöld verða að styðja betur við atvinnulífið og útvíkka lokunarstyrki og önnur fjárhagsleg úrræði," segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

„Þegar spurt er út í okkar sjónarmið bendum við á þetta orsakasamhengi á milli hlutanna," segir Már Kristjánsson, yfirlæknir smitsjúkdómadeildar Landspítalans.

SJÁ SÍÐU 2



Ekkert lát er á framkvæmdunum við að reisa nýjan Landspítala við Hringbraut þrátt fyrir veður og vind. Undanfarna daga hafa nágrannar nýja spítalans fundið fyrir höggi og hávaða af sprengingum þrisvar á dag á meðan rutt er fyrir grunni hússins. Vonast er til þess að sjúkrahúsið verði tekið í notkun árið 2025. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Alrafmagnaður
e-tron 55
Audi e-tron 55 Quattro Advanced Verð 10.990.000 kr.
HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · hekla.is/audisalur

Frá landsliðsæfingu í gær. MYND/HSÍ

Landsliðið byrjar strax á lykilleik

kristinnpall@frettabladid.is

HANDBOLTI Strákarnir okkar hefja leik á Evrópumótinu í handbolta í kvöld þegar Ísland mætir Portúgal í stærstu handboltahöll Evrópu. Leikurinn hefst klukkan 19.30 og fer fram í Búdapest.

Þetta er annað stórmótið í röð sem Ísland hefur leik gegn Portúgal og þriðja stórmótið í röð sem liðin mætast.

Ísland er í riðli með Portúgal, Hollandi og Ungverjalandi.

Íslenska liðið er í sterkum riðli þar sem öll lið geta strítt hvert öðru og mega Strákarnir okkar því varla við því að misstíga sig í kvöld gegn Portúgal. Það er því Íslandi í hag að liðið sé fullskipað og engin smit að angra leikmannahópinn. ■

Úlfur og Elín í Gerðarsafni

Systkinin Elín Hansdóttir og Úlfur Hansson voru í óðaönn að setja upp sýningu í Gerðarsafni í gærkvöldi þegar ljósmyndara bar að garði. Sýningin er hluti af ljósmyndahátíð í Reykjavík sem nú stendur yfir og verður opnuð í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Brýndi vitnaskylduna fyrir lögmanni

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Lögmaðurinn Sigrún Jóhannsdóttir, sem er fyrrverandi réttargæslumaður brotaþola svokallaðs meðhöndlara, reyndi að koma sér undan vitnaskyldu í nauðgunarmáli gegn meðhöndlaranum sem flutt var í Héraðsdómi Reykjaness í gær. Lögmaðurinn er á vitnalista hins ákærða en verjandi hans hefur áður lýst því að hann telji lögmanninn sjálfan hafa auglýst eftir brotaþolum til að kæra meðhöndlarann.

Bar lögmaðurinn þau boð til dómara í gær að hún hefði ekki tíma til að bera vitni. Eftir að dómarinn ítrekaði vitnaskylduna féllst lögmaðurinn á að gefa símaskýrslu í dag.

Um tíu vitni gáfu skýrslu í gær auk ákærða og brotaþola. Fleiri vitni gefa skýrslu í dag. Mun Fréttablaðið fjalla nánar um málið á frettabladid.is.

Dagmar Ösp Vésteinsdóttir saksóknari og Steinbergur Finnbogason verjandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Málið sem nú er flutt í héraðsdómi varðar fimmtu ákæruna um nauðgun á hendur meðhöndlaranum Jóhannesi Tryggva Sveinbjörnssyni. Hann hefur þegar verið sakfelldur fyrir að nauðga fjórum konum. ■

ÚTSALA
10-50%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
7.-15. janúar
Kíktu í heimsókn og gerðu góð kaup!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is
Patti HÚSGÖGN

Þungt hljóð í atvinnulífinu vegna sóttvarnaaðgerða

Búist er við að ríkisstjórnin samþykki hertar aðgerðir til að hefta útbreiðslu kórónaveirufaraldursins, með vísan í nýtt minnisblað sóttvarnalæknis. Framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins segir stjórnvöld verða að auka styrki til fyrirtækja.

gar@frettabladid.is
kristinnpall@frettabladid.is

COVID-19 „Ég einfaldlega fullyrði að það verður þungt hljóð í atvinnulífinu ef það á að fara að herða enn frekar," segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, um líklegar breytingar á sóttvarnaaðgerðum.

Ríkisstjórnin ræðir í dag nýja tillögu Þórólfs Guðnasonar sóttvarnalæknis um aðgerðir til að hefta útbreiðslu kórónaveitusmita. Meðferðis á fundinn hefur Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra nýtt minnisblað frá Þórólfi, aðeins þremur dögum eftir að ríkisstjórnin samþykkti óbreyttar aðgerðir til mánaðamóta. Kom þá fram að reglur yrðu hertar enn frekar ef þróun faraldursins yrði ekki snúið.

Aðspurður hvort Landspítalinn hafi óskað eftir því að gripið verði til hertra aðgerða segir Már Kristjánsson, yfirlæknir smitsjúkdómadeildar, að það sé ekki spítalans að ákveða.

„Spítalinn sem slíkur hefur enga skoðun á því hvort það verði hertar aðgerðir eða ekki þó að sumir starfsmenn hafi sagt sitt sjónarmið. Við höfum bent á það hvernig verkefnastaðan okkar er þessa dagana. Við erum í miklum önnum við að sinna bæði Covid-sjúklingum og brýnustu verkefnum. Þegar spurt er út í okkar sjónarmið bendum við á þetta orsakasamhengi á milli hlutanna. Eitt sjónarmið er að skella öllu í lás, en það er ekki eina sjónarmiðið," segir Már.

Ríkisstjórnin kemur saman fyrir hádegi í dag og ræðir þá nýtt minnisblað sóttvarnalæknis. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Aðeins 45 prósent af skurðstofurýmum eru í notkun vegna þess að starfsfólk er sinna Covid-sjúklingum.

Már Kristjánsson, yfirlæknir smitsjúkdómadeildar Landspítalans

„Það verða ákveðnar hliðranir á öðrum verkefnum vegna þessa verkefnis. Það eru hlutir sem er verið að ýta á undan sér og fresta til þess að sinna brýnustu verkefnum og Covid. Aðeins 45 prósent af skurðstofurýmum eru í notkun vegna þess að starfsfólk er að sinna Covid-sjúklingum, sem er ein af birtingarmyndum stöðunnar sem við vinnum við."

Þótt hvorki sóttvarnalæknir né heilbrigðisráðherra hafi gefið upp í gær hvað felst í nýja minnisblaðinu má fastlega reikna með að sóttvarnareglur verði hertar. Það gæti meðal annars falið í sér þrengri samkomutakmarkanir en tuttugu manna og að ýmsum fyrirtækjum, til dæmis líkamsræktarstöðvum og hárgreiðslustofum, yrði gert að loka tímabundið.

Halldór Benjamín segir þegar vera þungt hljóðið hjá fyrirtækjum landsins vegna sóttvarnaaðgerða. „Stjórnvöld verða að styðja betur við atvinnulífið og útvíkka lokunarstyrki og önnur fjárhagsleg úrræði. Við megum engan tíma missa og eðlileg krafa að stuðningsúrræði fyrir atvinnulífið séu kynnt samhliða ef til stendur að herða sóttvarnareglur enn frekar," segir hann. Það hafi legið fyrir milli jóla og nýárs að starfsemi margra fyrirtækja var við það lamast.

„Brugðist var við því með því að breyta reglum um sóttkví þannig að einstaklingar sem eru þríbólusettir gátu farið í smitgát í stað þess að fara í sóttkví. Það auðvitað léttir róðurinn umtalsvert en það breytir því ekki að allt samfélagið, og atvinnulífið þar með talið, er undirlagt um þessar mundir," segir framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. ■

Ekki bíða of lengi!

50.000 kr. GJAFAKORT
Pantaðu rafbíl í janúar og þú færð inneign hjá Ísorku í kaupbæti.
ísorka

Tryggðu þér rafmagnað eintak í janúar

Eftirspurn eftir snúrubílum hefur aldrei verið meiri, enda eru rafbílar umhverfisvænir, tæknilega þróaðir og hagkvæmir í rekstri. Hjá okkur finnur þú mesta úrval landsins af rafmögnuðum bílum, í öllum stærðum og verðflokkum. Hver þeirra hentar þér og þínum þörfum?

*Uppgefnar tölur um drægni í taka mið af nýjum WLTP prófunum. Akstursiag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

100% rafmagn, Plug-in Hybrid eða Hybrid. **Framtíðin er á bl.is**

BMW · MINI · JAGUAR · LAND ROVER · NISSAN · DACIA · RENAULT · SUBARU · HYUNDAI · MG · INVICTA

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

Jaguar / Land Rover
Hesthálsi 6-8, 110 Rvk.
525 6500

Hyundai
Kauptúni 1, 210 Garðabæ
575 1200

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

BL

ENNEMM / SÍA / NM009160

Miklar sóttvarnir eru til staðar á Landakoti. MYND/ÞORKELL ÞORKELSSON

Einn á gjörgæslu með Omíkron

arib@frettabladid.is

COVID-19 Sex voru á gjörgæslu Landspítala í gær með Covid-19, þar af er einn með Omíkron-afbrigði kórónaveirunnar.

Samkvæmt upplýsingum frá Landspítala eru fjórir smitaðir af Omíkron á Landakoti. Óvíst er hvernig smitin bárust þangað. Allir sjúklingarnir þar eru þríbólusettir og ekki veikir. Þá greindust þrjú smit á hjartadeild spítalans og er smitrakning í fullum gangi.

Staðan á spítalanum er erfið og er meirihluti skurðstofa lokaður þar sem starfsfólk er að sinna sjúklingum með Covid-19, eru dæmi um að beinbrot þurfi að bíða lengi. ■

Atvinnuleysi dróst saman þegar líða tók á síðasta ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Atvinnuleysið minnst á Íslandi

kristinnpall@frettabladid.is

ATVINNULÍF Atvinnuleysi meðal fólks á aldrinum 20 til 64 ára dróst saman um 1,8 prósent á þriðja ársfjórðungi síðasta árs á Íslandi. Var hvergi minna atvinnuleysi í Evrópu.

Alls voru 82,7 prósent 20 til 64 ára á Íslandi með vinnu sem er nær níu prósentum hærra en meðaltal í Evrópu. Þetta kemur fram í samantekt Eurostat, tölfræðiveitu ESB.

Ísland er með naumt forskot á Holland þar sem 82,6 prósent aldurshópsins eru með vinnu en meðaltalið í Evrópusambandsríkjunum er 73,5 prósent. Lægsta hlutfallið mældist á Ítalíu þar sem 63,1 prósent aldurshópsins var í vinnu. ■

Bæjarstjóri fagnar framboði Guðmundar Árna

elinhirst@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Guðmundur Árni Stefánsson sendiherra gefur kost á sér í 1. sætið í prófkjöri lista Samfylkingarinnar í Hafnarfirði fyrir bæjarstjórnarkosningar í vor.

Rósa Guðbjartsdóttir, bæjarstjóri og oddviti Sjálfstæðismanna, segir jákvætt að reynt fólk gefi kost á sér í bæjarmálin og til að taka þátt í þeirri uppbyggingu sem nú sé í bænum.

Rósa Guðbjartsdóttir, bæjarstjóri í Hafnarfirði

Guðmundur Árni Stefánsson, sendiherra

Guðmundur Árni á langan pólitískan feril að baki sem þingmaður, ráðherra, bæjarstjóri og bæjarfulltrúi í Hafnarfirði. Undanfarin sextán ár hefur hann gegnt embætti sendiherra.

Á Fréttavaktinni á Hringbraut í gærkvöldi sagði Guðmundur Árni tíma kominn til þess að breyta stjórnarháttum í Hafnarfjarðarbæ. Þreytumerki séu á stjórn Sjálfstæðisflokksins á bænum og opna þurfi stjórnsýsluna. Stjórnkerfið hafi lokast og fólk fái ekki úrlausn sinna mála. Guðmundur Árni stefnir hátt í bæjarstjórnarkosningum 14. maí og segist ætla að tvöfalda fylgi Samfylkingarinnar í Hafnarfirði. ■

Eldri borgarar leita sjaldnar aðstoðar á bráðamóttöku í heimsfaraldrinum

Komum einstaklinga 67 ára og eldri á bráðamóttöku Landspítala á milli áranna 2019 og 2020 fækkaði um rúm sextán prósent. Ingibjörg Sigþórsdóttir og doktor Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir hafa rannsakað komur þessa aldurshóps á bráðamóttöku.

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Á milli áranna 2019 og 2020 fækkaði komum eldra fólks á bráðamóttöku Landspítala (LSH) um 2.600, úr rúmum 16 þúsund í um 13.400. Fækkunin nemur rúmum 16 prósentum og var mest í tengslum við bylgjur Covid í mars og október.

„Áratuginn þar á undan hafði komum eldra fólks hins vegar fjölgað í takt við fjölgun í þessum aldurshópi meðal þjóðarinnar," segir Ingibjörg Sigurþórsdóttir, sérfræðingur í bráðahjúkrun og teymisstjóri ráðgefandi hjúkrunarfræðinga aldraðra (BÖR) á bráðamóttöku LSH.

Hún og doktor Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir, prófessor í bráðahjúkrun við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands og formaður Fagráðs í bráðahjúkrun á LSH, munu í dag fjalla um sameiginlega rannsókn þeirra á komum 67 ára og eldri á bráðamóttöku Landspítala.

Þær Þórdís og Ingibjörg segja að það sem helst hafi komið á óvart í rannsókninni sé að komuástæður hafi verið svipaðar milli áranna. Fækkunin hafi verið hlutfallslega jöfn milli sjúkdómsflokka, nema aðeins fækkun vegna slysa og áverka og aðeins fjölgun vegna ýmissa sjúkdómseinkenna.

„Þeir sem komu 2020 voru þó líklegri til að þurfa innlögn á legudeildir en 2019, það er komuástæðurnar virðast hafa verið bráðari," segja þær.

„Í heildina voru því færri komur til dæmis vegna alvarlegra og bráðra veikinda eins og hjarta- og æðasjúkdóma, heilaáfalla og sýkinga, sem okkur þykir áhugavert," segir Þórdís.

Mesta fækkunin átti sér stað í mars og októbermánuði þegar bylgjur kórónaveirufaraldurs gengu yfir landið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ingibjörg Sigurþórsdóttir, sérfræðingur í bráðahjúkrun

Doktor Þórdís Katrín Þorsteinsdóttir, prófessor í bráðahjúkrun við HÍ

Spurðar að því hvers vegna komum á bráðadeild hjá þessum aldurshópi hafi fækkað segja þær ástæðuna ekki augljósa. „Við vitum ekki hvað varð um þá sem ekki komu til okkar á bráðamóttökuna þar sem við höfum ekki gögn um þau en getum í besta falli giskað," segir Þórdís.

„Voru þau að bíða af sér faraldurinn þó að þau væru veik heima?" segir hún og bendir á að smitleiðir hafi verið færri milli fólks í faraldrinum. „Fólk var líka minna á ferðinni sem skýrir færri sýkingar og slys, en af hverju komu færri vegna annarra bráðra veikinda eins og hjarta- og æðasjúkdóma og heilaáfalla?" bætir Þórdís við.

„Kannski skipti einhverju máli að á reglulegum sjónvarpsfundum almannavarna var hvatt til heilsueflingar," segir Ingibjörg og bætir við að fjar- og símaþjónusta heilbrigðiskerfisins gæti líka hafa skipt sköpum.

„Við erum hins vegar hræddar um þann hóp sem einangraðist, gat ekki sótt dagþjálfun, reglubundið félagsstarf fyrir eldra fólk eða sjúkraþjálfun vegna sinna einkenna, að hrumleiki þeirra hafi getað aukist á þessum tíma sem birtist síðar í verra sjúkdómsástandi," segir Ingibjörg.

Aðspurðar um áhrifin segja Þórdís og Ingibjörg Covid-göngudeild Landspítala hafa skipt verulegu máli fyrir þjónustu bráðamóttöku spítalans á þessum tímum.

„En við spyrjum, var eitthvað sem gert var í samfélaginu og heilbrigðisþjónustu í fyrstu bylgjum Covid árið 2020 sem draga má lærdóm af til að bæta og efla forvarnir og þjónustu við aldraða? Hvernig ætlum við svo að þjónusta þá sem biðu lengi með sín einkenni? Þetta þarfnast umræðu og frekari rannsókna," segir Þórdís.

Erindi Ingibjargar og Þórdísar fer fram í beinu streymi á Fabook-síðu Rannsóknarstofu Háskóla Íslands og Landspítala í öldrunarfræði klukkan 15 í dag. ■

olís

VÍTAKAST

TAKTU ÞÁTT Í EM-LEIK Á OLIS.IS

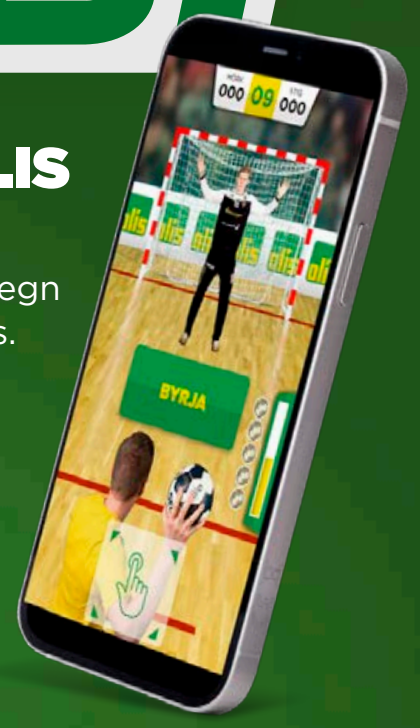
Ert þú efni í vítaskyttu? Í tilefni af EM í handbolta geturður reynt á skothæfileikana gegn landsliðsmarkmanni í einföldum leik á olis.is.

Það er til mikils að vinna!

vodafone
iPhone 13

100.000 kr.
eldsneytisinneign

100.000
Vildarpunktar
Icelandair



Skannaðu kóðann
og taktu víti!

Alexander Lúkasjevitsj sat fundinn í Vín fyrir Rússa. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Friðarviðræður ekki borið ávöxt

kristinnpall@frettabladid.is

NATO Fjölmiðlafulltrúi rússnesku ríkisstjórnarinnar, Dmitry Peskov, segir að þótt friðarviðræðurnar sem hafa átt sér stað í vikunni hafi þokast í rétta átt sé ekki hægt að segja að þær hafi staðist væntingar. Viðræðurnar sem áttu sér stað í Genf, Vín og Brussel hafi þokast í rétta átt en að það sé enn ósætti um ákveðin atriði.

Öryggis- og samvinnustofnun Evrópu fundaði í Vínarborg í gær þar sem ræddar voru öryggiskröfur Rússa og ákvörðun rússnesku ríkisstjórnarinnar um að senda fjölda hermanna og vopn að landamærum Úkraínu.

Utanríkisráðherra Póllands, Zbigniew Rau, hafði orð á því að ástandið væri afar óstöðugt og sagði að hættan á stríði hefði ekki verið meiri í þrjátíu ár. ■

Sjötta heitasta ár frá fyrstu mælingu

kristinnpall@frettabladid.is

BANDARÍKIN Vísindamenn bandarísku haf- og loftslagsráðstefnunnar NOAA segja að síðasta ár hafi verið sjötta heitasta árið frá upphafi mælinga árið 1880. Bandaríska geimvísindastofnunin, NASA, sagðist hafa fengið sömu niðurstöður.

Meðalhitastigið í fyrra í Bandaríkjunum var 0,84 gráðum hærra en meðaltal 20. aldar.

Fyrri mælingar sýndu fram á að síðasta sumar hefði deilt metinu yfir heitasta sumar frá upphafi með sumrinu 1936. Þá er síðasti áratugur sá heitasti frá upphafi mælinga. Að sögn vísindamanna NOAA má rekja hækkandi hitastig og auknar sviptingar í veðurfari til hnattrænnar hlýnunar. ■

Hlutdeildarlánin halda ekki í við verðhækkanir

bth@frettabladid.is

HÚSNÆÐISMÁL Hagfræðingur Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar (HMS) tekur undir orð formanns Félags fasteignasala um að hlutdeildarlán þurfi að hækka.

Í Fréttablaðinu kom fram í vikunni að færst hefði í vöxt að foreldrar þurfi að hlaupa undir bagga með börnum vegna fyrstu íbúðarkaupa ungs fólks.

„Já, ég held að það sé alveg rétt ályktað hjá formanninum. Foreldrar eru gjarnan að aðstoða börnin sín með útborgun við fyrstu kaup. Það er líka rétt að hlutdeildarlánin fóru vel af stað í upphafi en við erum að sjá að það eru þó nokkrir komnir með lánsloforð fyrir hlutdeildarláni en virðast ekki geta nýtt sér það á markaðnum í dag," segir Karlotta Halldórsdóttir, hagfræðingur hjá HMS.

Foreldrar eru gjarnan að aðstoða börnin sín með útborgun við fyrstu kaup.

Karlotta Halldórsdóttir, hagfræðingur hjá HMS

Lánaviðmið hlutdeildarlána, sem ætluð eru tekju- og eignalitlum, voru sett í lok árs 2020.

„Íbúðaverð hefur vissulega hækkað gífurlega síðan þá og því getur verið erfitt í dag að finna íbúðir sem passa inn í þau viðmið," segir Karlotta.

Gert er ráð fyrir því í reglugerðinni að lánaviðmiðin séu endurskoðuð árlega og sú vinna stendur yfir nú.

„Hins vegar þarf líka að taka tillit til þess að slíkar aðgerðir séu ekki til þess fallnar að auka þenslu á húsnæðismarkaði og hækki verðið enn frekar," segir Karlotta. ■

Útilokað að misnota rakningargögn hér líkt og í morðmáli í Þýskalandi

Símaforrit fyrir rakningar á Covid-smitum hafa verið tekin upp í mörgum löndum á meðan heimsfaraldur stendur yfir. Margir hafa lýst yfir áhyggjum af smáforritum sem þessum sem gætu mögulega fylgst með ferðum einstaklinga og mannamótum fyrir hönd yfirvalda.

urduryrr@frettabladid.s

PERSÓNUVERND Íslensk sóttvarnayfirvöld hafa gengið langt í því að viðhalda persónuvernd við gerð rakningarappsins Rakning C-19 og með nýjustu uppfærslum er svo til ómögulegt að safna gögnum úr forritinu og nýta í annað en smitrakningu, að sögn Persónuverndar og Embættis landlæknis.

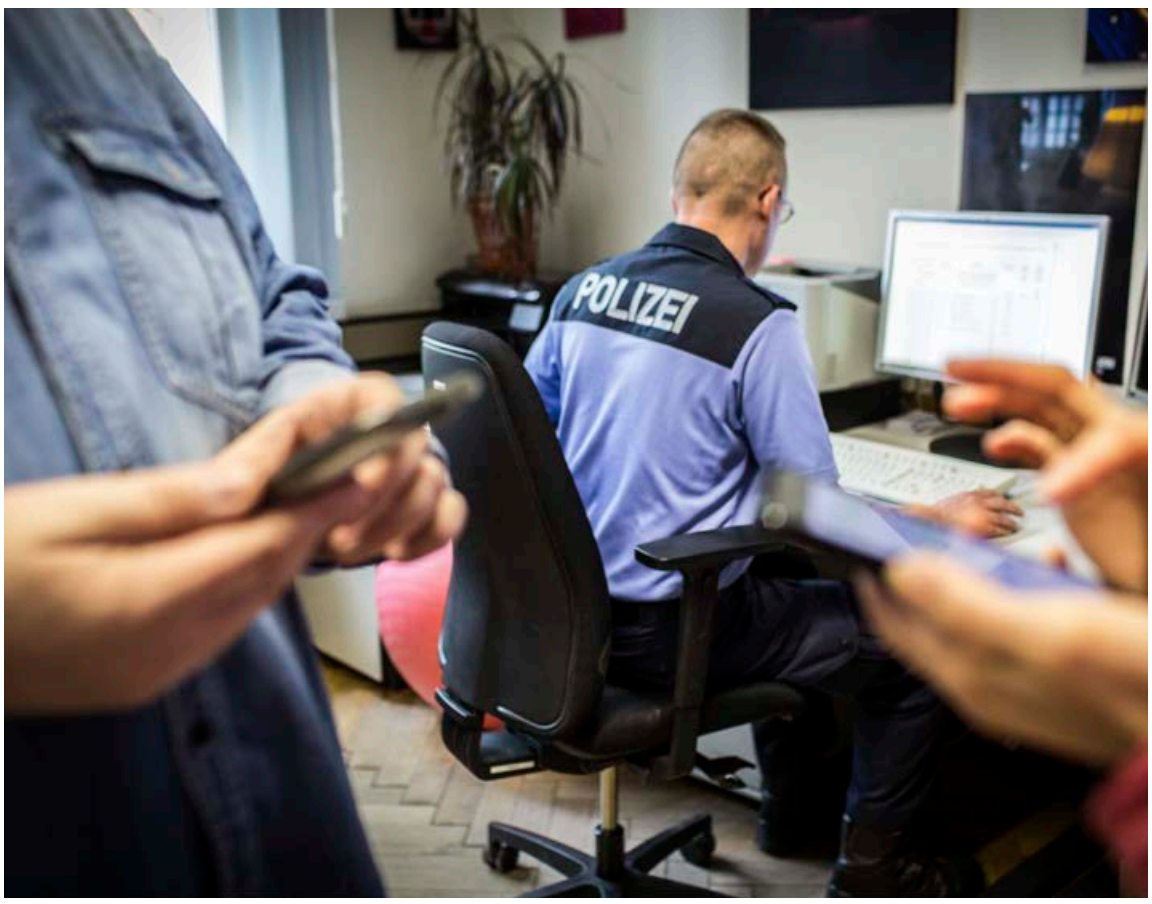
Annað er uppi á teningnum varðandi þýska appið Luca. Lögreglan í Mainz í Þýskalandi fékk á dögunum aðgang að gögnum úr þýska Covid-19 rakningarappinu Luca til að finna vitni að mögulegu morði.

Notendur appsins geta skráð viðveru á veitingastöðum og viðburðum í appinu. Appið heldur utan um það hve lengi einstaklingur dvelur á hverjum stað fyrir sig. Lögreglan fann 21 mögulegt vitni með upplýsingum úr appinu.

Framleiðandi appsins segist fá beiðnir frá lögreglu um aðgang að gögnum nánast á degi hverjum en aðeins heilbrigðisyfirvöld geta ráðið úr dulkóðuninni. Að öllum líkindum hafa heilbrigðisyfirvöld hermt eftir smiti til að fá aðgang að gögnunum í þessu tilfelli.

Þessi notkun á gögnunum er harðlega gagnrýnd og er talin vatn á myllu þeirra sem aðhyllast samsæriskenningar um faraldurinn.

Hólmar Örn Finnsson, persónuverndarfulltrúi Embættis landlæknis, segir samkvæmt sóttvarnalögum ekki heimilt að nýta upplýsingar úr íslenska smitrakningarappinu Rakning C-19 í öðrum tilgangi en við smitrakningu. Lögreglan geti ekki og hafi ekki beðið um gögn til notkunar í öðrum tilgangi.



Lögreglan í Þýskalandi fékk að nota Covid-rakningarapp við leitina að vitnum í morðmáli. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Þetta eru í raun bara tilviljanakenndar talnarunur.

Vigdís Eva Líndal, sviðsstjóri erlends samstarfs og fræðslu hjá Persónuvernd

Jafnvel þótt lögreglan fengi aðgang að gögnum forritsins væri þar engar upplýsingar að fá. Gögnin eru öll geymd í símum einstaklinga og þar eru þau takmörkuð og dulkóðuð.

„Í dag eiga ekki að vera neinar persónuupplýsingar eða staðsetningarupplýsingar í forritinu, þetta eru í raun bara tilviljanakenndar talnarunur samkvæmt þeim upplýsingum sem við höfum fengið frá Embætti landlæknis," segir Vigdís Eva Líndal, sviðsstjóri erlends samstarfs og fræðslu hjá Persónuvernd.

„Hönnun smitrakningarforritsins er dæmi um hvernig er hægt að nýta tækni til að lágmarka vinnslu persónuupplýsinga í nútímasamfélagi þannig að friðhelgi einkalífs borgaranna sé virt," segir Vigdís. ■

Nánar á frettabladid.is

Um fjórðungur umsækjenda fær styrk

arib@frettabladid.is

VÍSINDI Alls verður úthlutað styrk úr Rannsóknasjóði til 82 verkefna í dag. Framlög til sjóðsins eru í ár tæplega 3,9 milljarðar króna. Af verkefnunum 82 eru sex svokölluð öndvegisverkefni sem fá allt að 150 milljónir króna hvert á þremur árum.

„Það eru 23 prósent af þeim sem sóttu um sem fá styrk," segir Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri hjá Rannís. „Hlutfallið var komið niður fyrir 20 prósent á tímabili sem var erfitt bæði fyrir umsækjendur og okkur, þá náum við ekki styrkja allar fyrsta flokks umsóknir. Við náðum því ekki alveg í ár heldur."

Ágúst Hjörtur Ingþórsson, sviðsstjóri hjá Rannís

Framlögin voru hækkuð úr 2,5 milljörðum króna í 3,7 milljarða í fyrra, um er að ræða tímabundna hækkun til þriggja ára. Ágúst segist vona að stjórnvöld geri þá hækkun varanlega. „Það yrði mjög erfitt fyrir vísindasamfélagið ef farið yrði aftur í fyrra horf." ■

Heilsa og lífsstíll

13.–23. janúar 2022

Kjúklingabringur

2.159 kr/kg
verð áður 2.699

Yfir 800 vörur á tilboði

HAGKAUP

Feel Iceland sérhæfir sig í hreinum og áhrifaríkum kollagen fæðubótarefnum.

Öll Now vítamín á 25% afslætti.

Allir munnúðar frá BetterYou á 25% afslætti.

Hester´s granóla

Verð frá **519** kr/pk
verð áður 649

Prótein kleinuhringir

379 kr/pk

Kasssatilboð af Nocco

5.950 kr/ks
verð áður 7.176

Íslenska þjóðin að breytast úr mönnum í fólk

Björn Þorláksson
bth
@frettabladid.is

Hvenær segir maður maður og hvenær fólk? Eða ætti spurningin að vera: Hvenær segir fólk maður? Íslenskan byggir á karllægum stofni en krafa er um að hún láti af valdi sínu, þjóni öllum notendum og útiloki engan.

SAMFÉLAG „Nær öllu Sjálfstæðisfólki líst vel á ríkisstjórnina“.

Þannig var fyrirsögn forsíðufréttar Fréttablaðsins 15. desember síðastliðinn. Fyrir nokkrum árum hefði fyrirsögnin án efa verið: „Nær öllum Sjálfstæðismönnum líst vel á ríkisstjórnina“.

Hræringarnar miða að þeirri hugsun að jafna rétt manna á millum, fólks á millum, auka kynhlutleysi í íslenskri tungu. Eiríkur Rögnvaldsson, prófessor emeritus í íslenskri málfræði, segir ýmsar sögulegar ástæður fyrir því að íslenskan sé karllægt tungumál.

„Sem dæmi segjum við: Allir velkomnir en ekki öll velkomin. Þetta má meðal annars rekja til indóevrópska tungumálsins þar sem ekki var til kvenkyn. Það var til eitthvað sem við getum kallað samkyn, forvera karlkynsins. Síðan þróuðust kvenkynsmyndir,“ segir Eiríkur.

Ýmis starfsheiti í íslenskunni enda á -maður. Flugmaður – sjómaður. Það tengist að sögn Eiríks þeirri staðreynd að áður fyrr gegndu karlar fyrst og fremst viðkomandi störfum. Með öðrum orðum eru bæði málsögulegar og félagslegar aðstæður fyrir því að íslenskan er karllægt tungumál.

Í kringum 1970 lögðu rauðsokkur hér á landi áherslu á að konur væru líka menn. Seinna, upp úr 1990, fóru sumar konur að leggja áherslu á sérstöðu kvenna. Þær fóru fram á jafnstöðu á móts við karla, vildu ekki ganga inn í karlaheiminn. Þá hefur mikil umræða orðið um kynsegin fólk og réttindi þess hóps.

„Ég sé enga sérstaka hættu á að menningararfur tungumálsins okkar glatist þótt kröfur komi fram um aukið kynhlutleysi,“ segir Eiríkur.

Snorri skrifaði um landsfólk

Hann bendir á að sumir hafi hneykslast á orðum sem skotið hafi upp kollinum eins og „björgunarfólk“ og „hestafólk“. „En þetta er ekki nýtt,“ segir hann. „Í Heimskringlu talar Snorri Sturluson oftar um landsfólk en landsmenn. Ég sé ekki að það verði nein málspjöll þótt „maður“ falli út á sumum stöðum í málnotkun og „fólk“ sé notað í staðinn.“

Enda tala fyrirsagnir fjölmiðlanna sínu máli. Þjóðin breytist smám saman úr mönnum í fólk.

Enginn verði út undan

Sóley Tómasdóttir, kynja- og fjölbreytileikafræðingur, telur að eftir föngum eigi Íslendingar að reyna að temja sér að tala um fólk fremur en menn. Krafan um breytingar á íslenskri tungu snúist ekki endilega um að tungan verði kynhlutlaus, ekki fremur en að femínismi snúist um að við eigum öll að verða eins. Krafan byggi fremur á að við tölum til þess hóps sem um ræðir hverju sinni. Þannig hafi nýyrðið inngilding, þýðing á inclusion, rutt sér til rúms.

„Við viljum vera „inklúsíf“ í umræðunni. Þá verðum við að gera ráð fyrir að fólki finnist að við séum að tala til þess,“ segir Sóley.

Hún rifjar upp að þegar hún tók þátt í stjórnmálastarfi hafi endalaust verið talað til hennar sem karls. „Jæja, strákar, hvað segiði? Eru allir með?“ Endalaust hafi verið talað um hópinn sem hún var í sem karlahóp. Það hafi ýtt undir þá hugmynd að hún teldist ekki alvöru stjórnmálamanneskja.

Sóley Tómasdóttir hefur upplifað hvernig tungumálinu var beitt til að sýna henni að hún væri ekki alvöru stjórnmálamanneskja. MYND/AÐSEND

Úr fróðleiksbrunni Eiríks

Í Heimskringlu talar Snorri oftar um landsfólk en landsmenn, og hann talar líka um bóndafólk, byggðarfólk, býjarfólk, bæjarfólk, fátækisfólk, fjölkynngisfólk, hernaðarfólk, illþýðisfólk og innanlandsfólk – að ógleymdu mannfólkinu sem byggir kringlu heimsins. Orðin iðnaðarfólk og sjófólk voru notuð á 19. öld – og svo mætti lengi telja.

„Það er nákvæmlega ekkert að því að fólk sem svo kýs noti þessi orð, en öðrum er að sjálfsögðu frjálst að halda sig við hefðbundnari orð,“ segir Eiríkur.

„Tungumálið er hluti af öllu hinu sem segir fólki hvort það tilheyri fólki eða ekki í samfélaginu.“

Sóley segir að við getum rætt hvort tungumálið eigi að vera heilagt og óskert en íslensk tunga þróist af því að samfélagið þróist.

„Við vitum miklu meira en áður um hvað veldur vanlíðan og jaðarsetningu. Eitt af því er karllægt tungumál. Og af því við vitum þetta, þá skiptir máli að við leggjum okkur fram um að laga það.“

Varðandi „menn“ og „fólk“ segir Sóley að ef manni sé skipt út fyrir fólk virðist sem útkoman verði misþjál. „Íþróttafólk“ þyki núorðið gott og gilt orð en önnur orð eins og þingfólk eða lögfólk eigi lengra í land. Skýringin gæti verið að sum þessara orða eigi sér karlsögulegri rætur en önnur. Eftir því sem konur verði meira áberandi í íþróttum sé auðveldara að tala um íþróttafólk. Erfiðara sé enn að tala um „lögfólk“, sennilega vegna þess að ímynd stéttarinnar sé enn ansi karllæg í hugum fólks.

„Við getum allt, þetta er ekki eins erfitt og flókið og andstæðingar framfara vilja meina,“ segir Sóley. „Það er ótrúlega margt sem við höfum breytt í íslenskri tungu í tímans rás, helsta fyrirstaðan er íhaldsöfl, fólk sem þráast við og segir endalaust að konur séu líka menn. Ef við þyrftum ekki að eyða orkunni í að svara því endalaust gæfist meiri tími til jákvæðra umbreytinga.“

Ráðherrann er snjöll

Ólíkar skoðanir eru meðal íslenskufólks og máláhugamanna á hvort málfræðin eigi að taka mið af fornri tíð eða samtímanum. Eiríkur segir að í mæltu og skrifuðu máli sé nú meira hugað að merkingarlegu samræmi á kostnað hins málfræðilega. Það finnist honum í góðu lagi.

„En það skiptir máli hvernig setningagerðin er. Það er hægt – og eðlilegt að mínu mati – að segja „forsætisráðherrann er mjög snjöll“ en ekki „Katrín er snjöll forsætisráðherra“.“

Auk karllægninnar eru dæmi um meiðandi orð sem nánast hefur kerfisbundið verið útrýmt, ekki síst í fjölmiðlum. „Kynvilla“ er eitt dæmi. Fyrir nokkrum árum varð umræða um hvort höfundi Reykjavíkurbréfs Morgunblaðsins væri stætt á að tala um „múlatta“.

„Svona hræringar eru eðlilegar þegar alls kyns hópar sem áður voru undirokaðir eða faldir stíga fram og krefjast réttinda til jafns við aðra.“

Tungumál hvers tíma lýsi leynt eða ljóst einhvers konar innri valdakerfum og viðhorfum.

„Við sitjum uppi með gamlan orðaforða sem er í sjálfu sér gott, því hann viðheldur sögulegu samhengi málsins sem flestir telja æskilegt,“ segir Eiríkur.

Íslenskan ekki í einkaeigu

„En það sem skiptir líka máli er að tungumálið verður að þjóna málnotendum á hverjum tíma. Ef málnotendum finnst að tungumálið geri ekki ráð fyrir þeim, jaðarsetji eða útiloki hóp þeirra og bjóði ekki upp á að tala um þá nema með óviðeigandi orðum, þá er það ekki gott. Það gengur ekki ef við erum svo upptekin af því að vernda tungumálið sem menningararf að við gleymum að tungumálið þarf að þjóna málnotendum.“

Málnotendur þurfi að átta sig á að við eigum íslenskuna saman.

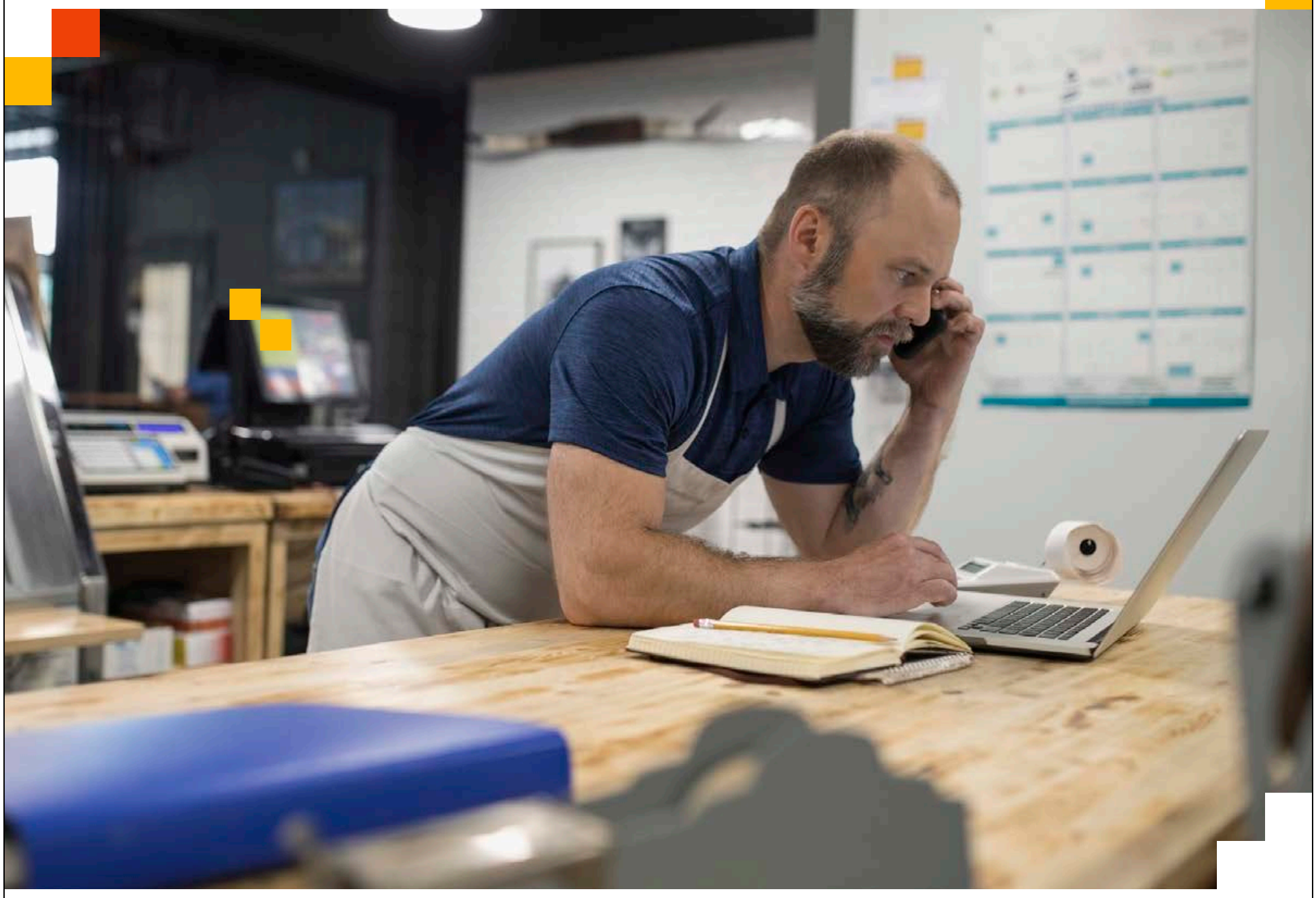
„Enginn á einkarétt á íslenskunni, hún þarf að þjóna okkur öllum.“ ■

> Það er hægt – og eðlilegt að mínu mati – að segja „forsætisráðherrann er mjög snjöll“ en ekki „Katrín er snjöll forsætisráðherra“.
>
> Eiríkur Rögnvaldsson, prófessor emeritus í íslenskri málfræði

> Við vitum miklu meira en áður um hvað veldur vanlíðan.
>
> Sóley Tómasdóttir, kynja- og fjölbreytileikafræðingur

Málnotendur þurfa að átta sig á að við eigum íslenskuna saman. Enginn á einkarétt á íslenskunni, segir Eiríkur Rögnvaldsson prófessor emeritus. Hræringar skekja tungumálið og tengist það völdum og valdakerfum. Umburðarlyndi er sagt lykilhugtak.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Vantar þig aðstoð við uppgjörið?

Við þjónustum rekstraraðila með bókhald, laun, ársreikninga og framtalsskil.

Láttu okkur sjá um bókhald þitt á einfaldan og öruggan hátt
meðan þú sinnir rekstrinum og hefur góða yfirsýn yfir stöðuna.

PwC | Sími 550 5300 | www.pwc.is

Reykjavík | Akureyri | Húsavík | Hvolsvöllur | Vestmannaeyjar | Selfoss | Reykjanesbær

pwc

Ný hugsun

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Enn skal ítrekað mikilvægi þess á Covid-tímum að spyrja krefjandi spurninga um sóttvarnaaðgerðir sem hafa ekki einungis takmarkað mjög mannréttindi einstaklinga heldur einnig stefnt atvinnu- og fjárhagsöryggi of margra í hættu. Svo ekki sé talað um kvíða og þunglyndi sem grípur um sig meðal einstaklinga sem eru ekki harðhausar að eðlisfari. Við búum við óeðlilegt ástand og eigum ekki að vera sljó og dofin gagnvart þeirri staðreynd heldur halda vöku okkar. Við megum alls ekki gefa okkur að yfirvöld séu óskeikul. Gagnrýni á aðgerðir á að vera sjálfsögð og umræður um gagnsemi hafta verða að fara fram.

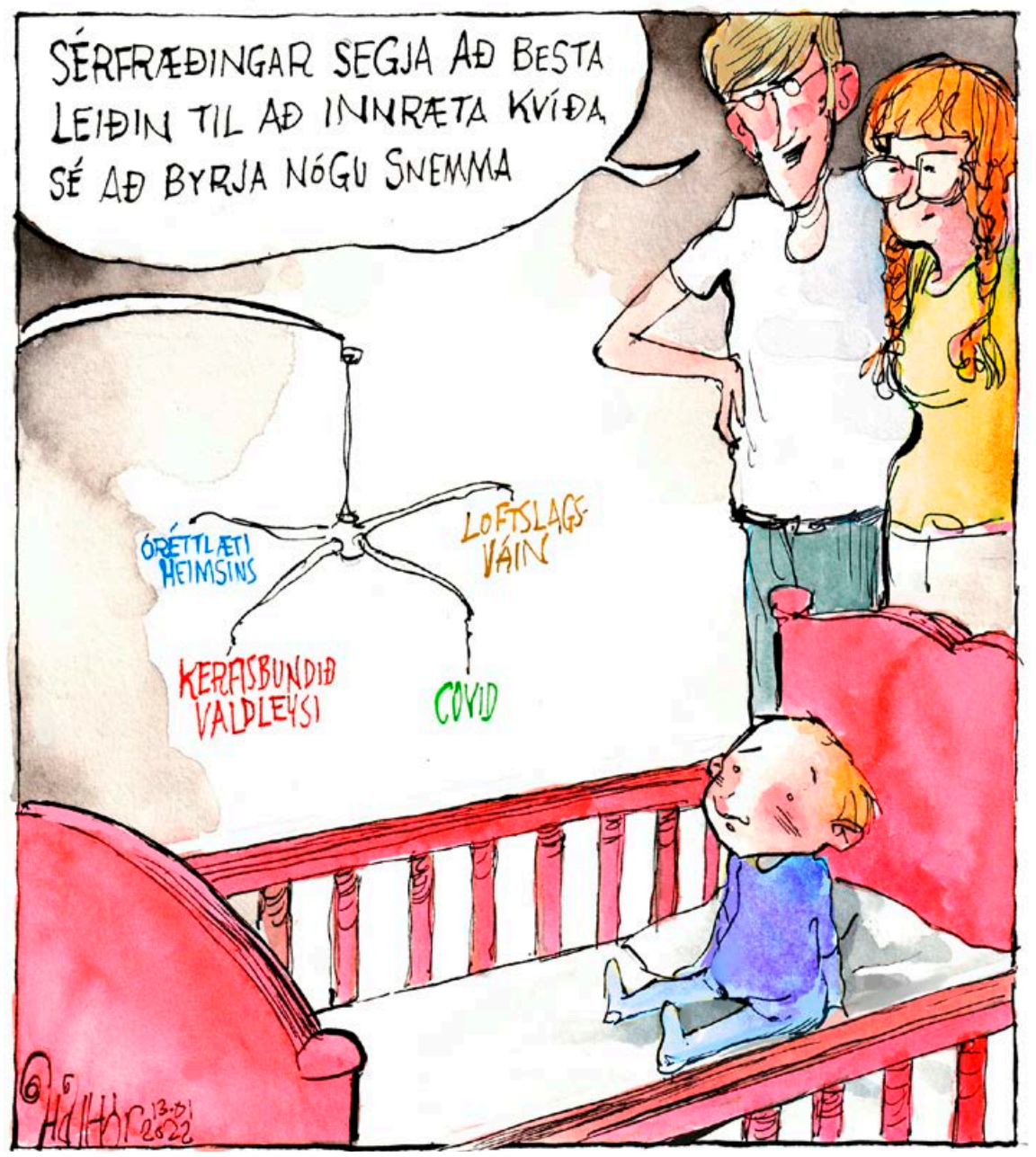
Það blasir við að aðgerðir stjórnvalda í Covid hafa ýtt undir ójöfnuð í samfélaginu. Einhverjir sjá fram á atvinnumissi, gjaldþrot fyrirtækja sinna eða mikla tekjuskerðingu meðan sóttvarnaaðgerðir hafa lítil sem engin áhrif á fjárhagslega afkomu annarra. Gagnrýni á harðar sóttvarnaaðgerðir kemur nær eingöngu frá hægri mönnum. Það er fjarska einkennilegt að vinstri menn sjái flestir enga ástæðu til að hafa áhyggjur af hörðum takmörkunum sem augljóslega auka misskiptingu í samfélaginu. Er þeim virkilega alveg sama um það eða eru þeir algjörlega gjaldþrota þegar kemur að hugmyndum um hvaða aðrar leiðir væri hægt að fara? Talandi um hugmyndir þá ber að hrósa þeim einstaklingum úr læknastétt sem hafa stigið fram og bent á nýjar lausnir. Þeim finnst við ekki geta hjakkað í sama farinu heldur vilja reyna að feta aðra braut nú þegar flestir landsmenn eru bólusettir. Við þurfum einmitt á slíkri hugsun að halda.

Gagnrýni er svo sannarlega nauðsynleg en það þarf líka að vera vit í henni. Það er til dæmis sjálfsagt að spyrja hvort nauðsynlegt sé að bólusetja börn við Covid og hvort það sé með öllu hættulaust. En þegar því er haldið fram fullum fetum að verið sé að gera börn að tilraunadýrum með því að sprauta í þau eitri og stefna heilsu þeirra í stórhættu þá er ástæða til að svara á hvassan hátt.

Andstæðingar bólusetninga hafa haft hátt undanfarnar vikur. Þeir æpa gegn vísindum, telja lyfjafyrirtæki stunda tilraunastarfsemi sem sé almenningi, og sérstaklega börnum, lífshættuleg og gera sóttvarnalækni landsins upp allar mögulegar illar hvatir. Rökleysan í málflutningnum er slík að mann setur hljóðan. Á erfiðum tímum þurfum við á gagnrýnni hugsun að halda. En við höfum alls ekkert að gera við hávaðafólk sem afneitar vísindum. ■

> Rökleysan í málflutningnum er slík að mann setur hljóðan.

Halldór



Frá degi til dags

ser@frettabladid.is

Davíð?
Endurkoma Guðmundar Árna Stefánssonar í hafnfirsk stjórnmál eftir langa veru í sendiráðum Íslands á erlendri grundu getur vart talist annað en hugljómun fyrir aðra flokka en Samfylkingu, svo sem Sjálfstæðismenn í Reykjavík sem gætu farið að dusta rykið af Davíð Oddssyni, en síðast þegar hann bauð sig fram í Reykjavík sópaði hann til sín 60 prósenta fylgi og rúllaði borginni upp með þvílíkum tilþrifum að hann gat ekki annað en hellt sér í landsmálin ári seinna eða svo.

Árni?
Til vara má auðvitað hugsa til Árna Sigfússonar sem var einn af fjölmörgum sporgöngumönnum Davíðs á stóli borgarstjóra og líklega er heldur ekki algerlega galið að nefna Hönnu Birnu Kristjánsdóttur á nafn, en ef til vill er hún þó full ung til að tilheyra þessum hópi.
En þá er hægt að stinga upp á Markúsi Erni Antonssyni, enn einum fyrrverandi borgarstjóra úr röðum Sjálfstæðismanna, til þrautavara, vönum manni á norðurbakka Tjarnarinnar. Og hafi menn einhverjar áhyggjur af því að Markús Örn sé sestur helst til huggulega í helgan stein þá skal nefnt að hann er yngri en Joe Biden sem nú stýrir heilu þjóðríki handan Atlantsála. ■

Fjölskylduvænt samfélag

Bjarni Jónsson
þingmaður
Vinstri grænna

Grunnstefið í minni pólitík hvort sem er á vettvangi sveitarstjórna eða á Alþingi er að jafna tækifæri fólks, óháð búsetu. Ég vil að fólkið í landinu geti sótt þjónustu nálægt sínum heimahögum og búið sér og sínum gott líf. Ég vil sjá samgöngubætur og meiri uppbyggingu á samgöngum innan byggðarlaga, til að styrkja samfélögin sem búsetuheild. Færa fólk nær hvert öðru, störfum sínum og þjónustu sem það sækir. Það er mikilvægt að efla byggðarlög með betri samgöngum innan þeirra ekki síður en á milli þeirra.

Eitt mikilvægasta verkefnið til að tryggja búsetuöryggi er aðgengi að góðri heilbrigðisþjónustu. Besta leiðin til þess að gera það og tryggja um leið að allir landsmenn hafi aðgang að bestu mögulegri heilbrigðisþjónustu, óháð efnahag, er að byggja þjónustuna upp á félagslegum grunni. Við þurfum að halda áfram þeirri uppbyggingu á heilbrigðiskerfinu sem Svandís Svavarsdóttir byrjaði á sem heilbrigðisráðherra, bæði hvað varðar aðgengi að heilbrigðisþjónustu á landsbyggðinni og minni kostnaðarþátttöku sjúklinga.

Fólki þarf að líða vel og vera með öruggt aðgengi að heilbrigðisþjónustu, menntun og fjölbreyttum atvinnutækifærum við allra hæfi. Þá skiptir líka máli samvinna sveitarfélaga og ríkisvaldsins til byggja upp fjölskylduvæn samfélög á landsbyggðinni. Lykillinn að því er að hafa góða leik- og grunnskóla þar sem gjöldum fyrir dvöl og holla fæðu er stillt í hóf og auðvelt aðgengi að framhaldsmenntun. Við eigum þrjá öfluga landsbyggðarháskóla og háskóla- og rannsóknasetur í mínu kjördæmi sem skapa svæðinu mikla sérstöðu og tækifæri sem við þurfum að nýta enn betur, og landsbyggðin og landið allt nýtur sannarlega góðs af.

Við verðum að standa með sjávarbyggðunum, með bændum og fjölbreyttri atvinnusköpun vítt og breitt um kjördæmið, fólki sem er að skapa meira sjálft. Frumkvöðlar eru um allt land og tækifærin eru sannarlega til staðar. Við þurfum að skapa þeim farveg og rétt umhverfi til að blómstra.

Það þarf að halda áfram að byggja upp á mörgum sviðum og tryggja jöfn tækifæri fólks hvar sem það býr. Það er okkar leiðarljós í pólitík, hvort sem er við ríkistjórnarborðið eða í sveitarstjórn. ■

> Eitt mikilvægasta verkefnið til að tryggja búsetuöryggi er aðgengi að góðri heilbrigðisþjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Björn Víglundsson **RITSTJÓRI:** Sigmundur Ernir Rúnarsson *ser@frettabladid.is*,
FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* **VEFSTJÓRI:** Einar Þór Sigurðsson *einarthor@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* **ÍÞRÓTTIR:** Hörður Snævar Jónsson *hoddi@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Þvagdrykkjufólkið

Í dag

Guðmundur Steingrímsson

Í vikunni las ég í erlendum fjölmiðli að nýjustu fræði þeirra sem mest eru á móti bólusetningum gerðu ráð fyrir að allnokkur fyrirbyggjandi lækningamáttur í viðureigninni við Covid felist í því að fólk drekki eigið þvag. Tiltekinn Christopher Key, leiðtogi samtaka sem heita upp á íslensku Bóluefnalöggan, eða Vaccine Police, mælir víst með þessu ódýra snjallræði. Ekki var útlistað nánar í greininni vegna hvers manns eigið þvag gæti reynst svo drjúgt meðal. Ef maður setur sig í stellingar getur maður hins vegar ímynda sér hvernig hægt væri að smíða áheyrilega kenningu. Kannski svona: „Samkvæmt sænskum rannsóknum safnast svokallaðir mótefnahvatar fyrir í þvagi. Í stað þess að hleypa þessum hvötum út úr líkamanum er mikilvægt að viðhalda þeim og láta þá safnast upp í líkamsstarfseminni með því að neyta þvags reglubundið. Þá byggist upp svokölluð mótefnahæfni sem er lykilatriði í viðureign ónæmiskerfisins við Covid.“

Hér bulla ég auðvitað. Ég hef ekki hugmynd hvernig reynt er að rökstyðja virkni þvags gegn Covid, og mér finnst ákaflega líklegt – og ég vona það jafnframt heitt og innilega – að þvagdrykkjufólk sé jaðarhópur á meðal andbólusetningarsinna. Í greininni, sem var í The Guardian, var markmiðið ekki síst að sýna fram á hið fornkveðna: Ekki er öll vitleysan eins.

Og hún er svo sannarlega ekki öll eins, vitleysan, um þessar mundir. Eitt stærsta viðfangsefni samtímans varðar að stórum hluta ákveðin grundvallaratriði þegar kemur að lýðræði og mannréttindum. Í hverju samfélagi fyrirfinnst, virðist vera, þokkalega stór hópur fólks sem aðhyllist mjög furðulegar skoðanir og skilgreinir staðreyndir á allt annan hátt en aðrir. Réttur þess til að aðhyllast furðulegar skoðanir og hugsa málin á sinn hátt er ákaflega mikilvægur og víðtækur samhljómur er um það í lýðræðissamfélögum að þennan rétt skuli verja með ráðum og dáð. Það breytir þó ekki hinu, að samfélagsmiðlar hafa aukið mjög sýnileika þessa fólks, sem oft fer fram með miklum hamagangi, og jafnvel hinir einörðustu varðliðar lýðræðislegrar, opinnar umræðu geta orðið uggandi á köflum. Er hátterni fólksins mögulega ógnandi gagnvart öðru fólki og stefnir grunngerð samfélagsins jafnvel í hættu? Eitt er, til dæmis, að fólk aðhyllist þá skoðun, og trúi þeirri lygi, í Bandaríkjunum að Demókratar borði börn á tilteknum pizzastöðum og drekki blóð þeirra. Þegar hópur sem er hallur undir slíka heimsmynd ræðst svo inn í þinghúsið og sýnir sig reiðubúinn að kollsteypa lýðræðislegri framvindu forsetakosninga, er viðbúið að gamanið fari að kárna og einhverja pólitík þurfi að hanna til þess að stoppa þróunina.

Gagnvart andbólusetningarsinnum sýnist mér flestir hér á landi hafi reynt mjög að vanda sig þegar kemur að umræðunni. Skýrt er tekið fram að það sé allra réttur að hafna bólusetningu og að fyrir því kunni að vera margar ástæður. Mjög er líka hikað við það hér á landi að gera greinarmun á réttindum bólusettra og óbólusettra, með til dæmis kröfu um bólusetningarskírteini á fjölmennum stöðum eins og víða er gert, jafnvel þótt sterk rök hnígi að því. Tölur sýna að álagið á heilbrigðiskerfið, sem við súpum núna öll seyðið af, er að stórum hluta, ef ekki stærstum, sprottið af því að allnokkur hópur fólks vill ekki bólusetja sig. Á gjörgæslu liggja mestmegnis óbólusettir. Og það er, sem sagt, þeirra réttur.

Það er von að spurt sé: Er þessi réttur takmarkalaus? Ég veit ekki hvort margir af einörðustu bólusetningarandstæðingum á Íslandi eru að drekka þvag að forskrift Christopher Key, sem er líka þeirra réttur, en hitt sækir að mér: Á einhvern hátt verður að fara að ræða þessi mál á öðrum nótum en bara þeim, að allir megi gera það sem þeim nákvæmlega sýnist. Þurfa ekki einarðir andbólusetningarsinnar, sérstaklega nú þegar þeir eru farnir að mótmæla fyrir framan börn fólks, að rökstyðja mál sitt og reyna að útskýra fyrir okkur hinum hvað þeir vilja? Er það ekki lágmark? Hvaða ákvarðanir hefði frekar átt að taka í viðureigninni við heimsfaraldurinn? Hefur ekki myndast nokkur sterk og skiljanleg krafa á það að fólk standi fyrir máli sínu?

Yrði manni mögulega frjálst að vona, að ef leiðtoga andbólusetningarsinna yrði falið að skrifa næsta minnisblað til heilbrigðisráðherra, myndi fáránleiki málflutningsins hugsanlega opinberast? Yrði kannski minnisblaðið einhvern veginn svona:

„Sóttvarnayfirvöld munu ekki leyfa notkun á bóluefnum við Covid-19 hér á landi. Bólusetningar eru með öllu bannaðar. Þess í stað er mælst til þess að sem flestir reyni að fá veiruna með því til dæmis að sleikja handrið, faðmast, kyssast eða anda framan í hvert annað. Þegar líkur er á að veiran hafi tekið sér bólfestu í líkamanum mælast sóttvarnayfirvöld til þess að fólk taki hrossalyf eða drekki eigið þvag.“

Væru þetta góð yfirvöld? ■

Vilt þú taka þátt í uppbyggingu?

Spennandi tækifæri í þorpi skapandi greina

Reykjavíkurborg auglýsir til sölu byggingarrétt á föstu verði undir íbúðir og atvinnustarfsemi á tveimur vel staðsettum lóðum í Gufunesi.

Einstakt tækifæri fyrir áhugasama aðila til að taka þátt í uppbyggingu til framtíðar í einstöku umhverfi Gufuness, þar sem margir skapandi aðilar hafa komið sér fyrir með starfsemi sína.

Íbúabyggð fer einnig vaxandi og innan nokkurra ára er búist við að íbúafjöldi verði vel á annað þúsund manns.

Gufunesvegur 36

Á lóðinni **Gufunesvegi 36** er heimilt að byggja íbúðir í **2.919 m²** ofanjarðar og **556 m²** atvinnustarfsemi ofanjarðar. Heildarbyggingarmagn neðanjarðar getur verið **993 m²**. Heildarbyggingarmagn ofan- og neðanjarðar er **4.468 m²**.
Fast verð: kr. 262.100.000 án gatnagerðargjalda.

Þengilsbás 3

Á lóðinni **Þengilsbás 3** er heimilt að byggja íbúðir í **1.297 m²** ofanjarðar og **247 m²** atvinnustarfsemi ofanjarðar. Heildarbyggingarmagn neðanjarðar getur verið **441 m²**. Heildarbyggingarmagn ofan- og neðanjarðar er **1.985 m²**.
Fast verð : kr. 116.600.000 án gatnagerðargjalda.

Gufunes

Gufunes er nýjasta og eitt mest spennandi hverfi borgarinnar þar sem skapandi greinar og blómlegt mannlíf mynda einstakt samfélag.

Sjá nánar um þróun svæðisins á reykjavik.is/gufunes

Reykjavíkurborg

Nánari upplýsingar um lóðirnar á **reykjavik.is/lodir**

Merkisatburðir

1918 Læknafélag Íslands stofnað.
1954 Marilyn Monroe giftist Joe DiMaggio.
1970 Klaus Rifbjerg hlýtur Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs, fyrstur Dana.
1976 Fyrsti Íslendingurinn hlaut Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs, Ólafur Jóhann Sigurðsson.
1978 Johnny Rotten hættir í hljómsveitinni Sex Pistols.
2008 20 létust í árás Ísraelshers á Gasaströndina.
2013 Fyrsta rammaáætlun fyrir Ísland er samþykkt á Alþingi.

†

Elskuleg dóttir mín, móðir og amma,

Hrafnhildur Björnsdóttir (Bartels)

lést á líknardeild Landspítalans 31. desember 2021.

Erla Ólafsdóttir, börn og barnabörn.

†

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Bjarni Sigfússon

síðast til heimilis að Funalind 15, Kópavogi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Lundi, Hellu, síðastliðinn miðvikudag.

Margrét Bjarnadóttir **Sævar Óskarsson**
Sigfús Bjarnason **Ástrós Sverrisdóttir**
Halla Rut Bjarnadóttir **Agnar Örn Jónsson**
Brynja Rós Bjarnadóttir **Guðmundur Birgisson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur sonur okkar og bróðir,

Steingrímur S. Jónsson

rafmagnsverkfræðingur,

andaðist miðvikudagskvöldið 12. janúar.

Jón Hilmar Stefánsson **Elísabet Bjarnadóttir**
Bjarni Hilmar Jónsson
Stefán Hrafn Jónsson

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Péturs Jónssonar

vörubílstjóra á Akureyri.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Grænuhlíðar og Skógarhlíðar á Hjúkrunarheimilinu Hlíð fyrir kærleiksríka og góða umönnun.

Helga Eyjólfsdóttir
G. Ómar Pétursson
Jón Pétursson
og fjölskyldur.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Inga Guðlaug Tryggvadóttir

Eikarlundi 23, Akureyri,

lést fimmtudaginn 6. janúar á Beykihlíð, Akureyri. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 21. janúar kl. 13. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast Ingu er bent á Krabbameinsfélagið. Þökkum starfsfólki Beykihlíðar fyrir kærleiksríka umönnun.

Gestir þurfa að framvísa hraðprófi ekki eldra en 48 klst. Athöfninni verður streymt á Facebook-síðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar.

Friðfinnur Steindór Pálsson
Ólafur Tryggvi Friðfinnsson **Ásta Sólveig Albertsdóttir**
Herdís Anna Friðfinnsdóttir **Jóhann Oddgeirsson**
Erna Rún Friðfinnsdóttir **Kristinn Hólm Ásmundsson**
ömmu- og langömmubörn.

Þema hátíðarinnar í ár eru tröllin sem búa í myrkrinu. MYND/AÐSEND

Auðurinn í myrkrinu

Í Borgarbyggð hefur myrkrinu verið fagnað undanfarin ár sem tækifæri til að eiga í raunverulegum samskiptum við annað fólk.

arnartomas@frettabladid.is

Föstudagurinn dimmi er tiltölulega ung hefð sem verður í heiðri höfð í Borgarbyggð í sjötta skipti í dag. Um er að ræða hátíð sem hefst árlega á föstudegi fyrir bóndadag og lagt er upp með að gefa raftækjunum hvíld og njóta myrkursins.

„Við hugsuðum með okkur að það væri skemmtilegt að hafa eitthvað á þeim árstíma sem er venjulega talinn frekar leiðinlegur," segir Eva Hlín Alfreðsdóttir sem er verkefnastjóri hátíðarinnar ásamt Heiði Hörn Hjartardóttur. „Við höfum lagt upp með að fagna því sem við höfum þá, og það sem við höfum nóg af á þessum tíma er myrkrið."

Eva Hlín segir að í upphafi hafi verið pælingar um að hafa snjókastalakeppni en það sé þó ekki einu sinni hægt að ganga að snjónum sem vísum. „Við göngum þó alltaf að myrkrinu sem vísu," segir hún. „Þess vegna reynum við að létta undir á þessum tíma og fagna óhefðbundinni samveru."

Vasaljósalýstur tröllasnáði

Til þessa hefur hver hátíð einkennst af einhvers konar þema sem dregur innblástur í þjóðlegar rætur. Í ár eru það tröllin sem hljóta að teljast viðeigandi, verandi myrkraverur. Nokkrir liðir hafa þó alltaf verið fastir, þar á meðal vasaljósagangan í gegnum Bjargsskóg.

„Þá búum við til leið í gegnum skóginn sem liggur á landi Heiðar Harnar að Bjargi," segir Eva Hlín. „Þá getur fjölskyldan komið saman með vasaljós og gengið leiðina í gegnum skóginn sem er vörðuð af endurskinsmerkjum."

> Við höfum lagt upp með að fagna því sem við höfum þá, og það sem við höfum nóg af á þessum tíma er myrkrið.

Undanfarin ár hafa Eva Hlín og Heiður Hörn tekið á móti leikskólahópum í skóginum með tilheyrandi kakóuppáhellingum, kökum og sögustundum, en vegna samkomutakmarkana gengur það ekki eftir í ár. Þær hafa þó ekki dáið ráðalausar heldur hafa þær sent efni til leikskólanna, til dæmis upptökur frá Hjörleifi sagnamanni og efni til gluggaskreytinga.

„Í ár er svo lítill Tröllasnáði falinn inni í skóginum og fólk er hvatt til að koma og finna hann og taka mynd af sér með honum," segir Eva Hlín. „Við höfum svo smá vinning til að hvetja fólk til að vera með."

Rafmagnið fær hvíld

Eins og komið hefur fram var hátíðin upphaflega hugsuð sem eins konar áskorun til fólks um að hvíla rafmagnsdrifin samskipti og eiga í raunverulegum samskiptum hvert við annað. Aðstæður í faraldrinum hafa þó aðeins breytt þar til.

„Við gerum okkur grein fyrir því á hvaða tímum við lifum. Við erum búnar að láta aðeins undan og erum til að mynda komnar með myllumerki," segir Eva Hlín og hlær. „Samt leggjum við áfram áherslu á þetta. Þegar það voru hundrað ár liðin frá því að rafmagn var tengt á Borgarnes vorum við til að mynda með rafmagnslausan sólarhring þar sem við spurðum okkur hvað við gætum gert án þess."

Vegfarendur í Bjargsskógi gætu komið auga á lítinn tröllasnáða.

Eva Hlín segir að þótt að rafmagnsdrifin samskipti séu nánast óhjákvæmileg í dag hvetji þær fólk til að stunda raunveruleg samskipti í myrkrinu. „Það er ákveðin auðlind í myrkrinu," segir hún.

Föstudagurinn dimmi fékk á dögunum samstarfssamning við Borgarbyggð og segja Eva Hlín og Heiður Hörn það sýna að hátíðin hafi skotið rótum í byggðinni.

„Við erum voða montnar af að vera taldar þarna með," segir Eva Hlín. „Það er mikilvægt að við í Borgarbyggð höldum sögunum okkar á lofti fyrir komandi kynslóðir. Við búum á einum söguríkasta stað Íslands – hérna gerðust Íslendingasögurnar. Það er mikilvægt að miðla þessum arfi."

Nánari upplýsingar um Föstudaginn dimma er að finna á Facebook-síðu hátíðarinnar. ■

Þetta gerðist: 14. janúar 1973

Kóngurinn sprengir áhorfsmet á Hawaii

Þann 4. september 1972 tilkynnti Tom Parker, umboðsmaður Elvis Presley, að kóngurinn, eins og Presley var iðulega kallaður, myndi halda tónleika í beinni útsendingu frá Hawaii sem sýndir yrðu á sjónvarpsstöðinni NBC. Hugmyndina að tónleikunum fékk Parker nokkrum mánuðum fyrr þegar hann sá beina útsendingu frá heimsókn Richard Nixon, þáverandi Bandaríkjaforseta, til Kína.

Mikið var lagt upp úr því að gera tónleikana hina glæsilegustu og var ekkert sparað til, hvorki þegar kom að sviðsmynd né búningum. Framleiðandi tónleikanna var þó ekki ánægður með frammistöðu Presleys á nýyfirstöðnum tónleikum og upplýsti kónginn um að hann yrði að létta sig fyrir tónleikana. Presley var ánægður með hreinskilnina og léttist um ellefu kíló á einum mánuði með auknum karateæfingum, breyttu mataræði og megrunartöflum.

Tónleikarnir fóru svo fram þann 14. janúar klukkan 12.30 að staðartíma sem var kjörtími til að ná sem mestri útbreiðslu á heimsvísu. Eins og við mátti búast var áhorf gríðarlegt og voru áætlaðar áhorfstölur á heimsvísu um 1,3 milljarðar. Þeir brutu einnig blað sem fyrstu alþjóðlegu tónleikarnir sem sýndir voru í beinni útsendingu í gegnum gervihnött. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

Góður svefn

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 14. janúar 2022

Elva Björg tekur við viðurkenningunni frá ritstjóra Mosfellings. Styttan er eftir Þóru Sigurþórsdóttur. MYND/RAGGI ÓLA

Mosfellingur ársins

jme@frettabladid.is

Elva Björg Pálsdóttir var valin Mosfellingur ársins 2021. Bæjarblaðið Mosfellingur stendur fyrir valinu sem fór nú fram í 17. sinn. Elva hóf störf sem leiðbeinandi í handavinnu árið 2010. Þremur árum síðar tók hún við starfi forstöðumanns félagsstarfs eldri borgara hjá Mosfellsbæ.

„Ég er mjög snortin, ég átti alls ekki von á þessu," sagði Elva þegar henni var tilkynnt um nafnbótina. „Ég er fyrst og fremst þakklát. Þetta er mjög skemmtileg byrjun á árinu og gaman að fá klapp á bakið.

Tileinkað eldri borgurum

Elva vill tileinka eldri borgurum í Mosfellsbæ viðurkenninguna. „Mitt starf er að vera eldra fólkinu innan handar. Þau eiga jafnan frumkvæðið að því sem þau vilja gera og í sameiningu setjum við upp skemmtilega dagskrá.

Ég finn fyrir þakklæti í mínu starfi á hverjum degi og það eru sannkölluð forréttindi að vinna með eldri borgurum. Hjá okkur er gleði alla daga og á bak við hvert andlit býr svo mikil saga sem gaman er að fræðast um. Tómstundir eru ekki bara fyrir fólk sem vill sitja og prjóna. Það er svo margt hægt að gera og öll viljum við verða gömul og búa okkur vel í haginn." ■

Elísabet og Siggi Matt felldu hugi saman fyrir fjörutíu árum. Þau hafa síðan verið einhuga og samstíga í einkalífinu og verslunarrekstrinum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Jólakort kveikti ástarneistann

Hjónin Elísabet Traustadóttir og Sigurður Matthíasson hafa svifið á vængjum ástarinnar síðan hún kastaði á hann kveðju á diskóteki snemma á 9. áratugnum. Saman hafa þau nú rekið Svefn og heilsu í 30 ár en fjórðungur þjóðarinnar sefur vært í rúmum frá þeim. 2

„Við kynntumst á skemmtistaðnum Broadway í desember 1982 þegar Elísabet heilsaði mér. Ég hafði aldrei séð hana áður og hafði ekki hugmynd um að hún væri Ungfrú Ísland 1980, Ungfrú Reykjavík og Ungfrú Útsýn, en taldi mig heppinn að vera ávarpaður af þessari fallegu konu," segir Sigurður Matthíasson, eigandi Svefns og heilsu, um sín fyrstu kynni við eiginkonuna, Elísabetu Traustadóttur.

„Mér fannst hann eitthvað kunnuglegur svo ég sagði bara „hæ!"," útskýrir Elísabet sem leist vel á pilt og sendi honum í kjölfarið jólakort, en hún var iðin við jólakortaskrif í þá daga.

„Ég hugsaði með mér að ef hann væri almennilegur þá hefði hann samband og þakkaði fyrir jólakortið, en ég sendi honum kortið því mig langaði að hann hefði samband, sem og hann gerði," greinir Elísabet frá.

„Ég var glaður að fá jólakortið, mjög glaður. Það varð til þess að kveikja í mér. Það þarf ekki nema eitt jólakort til," segir Siggi Matt og hlær. „Ég hringdi strax á milli jóla og nýárs og svo hittumst við um áramótin. Ég bjó á Dalvík og kom suður til að hitta Elísabetu en varð veðurtepptur vegna mikillar snjókomu og fékk að gista heima hjá henni. Eftir það var ekki aftur snúið," segir Siggi Matt.

„Kannski átti þetta að gerast og varð upphaf að fallegu ævintýri sem stendur enn og heldur áfram," segir Elísabet.

Þau gengu í heilagt hjónaband 1985.

„Elísabet er ákveðin og fylgin sér. Hún tók fyrsta skrefið þegar við kynntumst og ég náði ekki að biðja hennar, því hún varð fyrri til," segir Siggi Matt og brosir sæll að minningunni.

Þau Elísabet og Siggi segja algengan misskilning að Svefn og heilsa sé dýr verslun. Þar fáist rúm í öllum verðflokkum og við allra hæfi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þessi auglýsing hitti þjóðina í hjartastað á sínum tíma, þegar Elísabet og Siggi ákváðu að flatmaga í hjónarúminu með börnum sínum fjórum og labrador.

Í Svefni og heilsu fæst allt sem til þarf í svefnherbergið en líka æðislegir hægindastólar eins og þessi belgíski frá Modulax sem selst upp jafnóðum.

Lenti óvart í rúmbransanum

Ástarsaga Elísabetar og Sigga fór á flug. Þau fluttu til Bandaríkjanna þar sem íþróttakennarinn Siggi hóf nám í íþróttafræðum og framtíðarfræðum og Elísabet í fjölmiðlafræðum og grafískri hönnun við Alabama-háskóla. Þar bjuggu þau í sex ár og á þeim tíma var Sigurður á íþróttastyrk og keppti í spjótkasti á vegum skólans.

„Þegar við ákváðum að flytja heim til Íslands voru ameríska dýnur mjög vinsælar á Íslandi og ég var beðinn um að kippa með mér nokkrum slíkum fyrir vini og kunningja. Ég fór að skoða hvaða dýnur kæmu helst til greina og sá í neytendablaðinu Consumer Report að Chiropractic-dýnurnar voru að fá bestu dómana. Ég hafði því samband við verksmiðjuna og bað um að fá að skoða dýnurnar, bæði fyrir sjálfan mig og aðra," greinir Siggi frá, en þarna hófst innflutningurinn með einum gámi af dýnum rétt fyrir jólin 1991.

„Eftir að heim kom byrjaði ég á að þjálfa frjálsar íþróttir hjá FH og KR, en seldi með það sama gám af dýnum og var strax beðinn um að flytja inn meira. Því var ég óvænt lentur í rúmbransanum, nokkuð sem ég ætlaði mér aldrei út í," segir Siggi um upphaf þess að þau hjónin stofnuðu Svefn og heilsu.

„Ég þakka velgengnina miklum áhuga okkar hjóna og einstöku starfsfólki sem flest hefur verið hjá okkur í mjög langan tíma. Við höfum aldrei sætt okkur við neitt annað en að vera með bestu vörurnar, að okkar mati. Það er ekki að ástæðulausu að okkur hefur tekist svona vel til og að viðskiptavinir séu ánægðir eftir þrjátíu ár."

Hannar dýnur fyrir heiminn

Eftir því sem árin liðu fór Siggi að hanna dýnur fyrir Svefn og heilsu og undanfarin fimmtán ár hefur hann einnig hannað dýnur fyrir erlend fyrirtæki.

„Í dag hef ég mikla reynslu í því hvernig dýnur eiga að vera uppbyggðar, þannig að þær henti sem flestum. Þá veljum við aldrei dýnur fyrir fólk í Svefni og heilsu, því fólk verðu að máta og velja þær sjálft. Allar dýnur í Svefni og heilsu eiga sameiginlegt að vera hannaðar eftir sjö svæða skiptingu, líka þær ódýrustu sem eru hörkugóðar dýnur. Svæðaskiptar dýnur eru með mýkra axlasvæði, stuðningi við neðra bak og millistífar á mjaðmasvæði svo að rassinn sígi aðeins niður og veiti góðan bakstuðning," upplýsir Siggi.

Hann segir algengan misskiling að Svefn og heilsa sé dýr fyrir budduna.

„Það er af og frá. Við seljum dýnur á mjög hagstæðu verði. Sem dæmi erum við með hjónarúm með botni og fótum á um hundrað þúsund krónur og sjálfur gæti ég vel hugsað mér að sofa á slíkri dýnu," segir Siggi Matt sem býður upp á tólf gerðir heilsudýna með mismunandi stífleika og sumar með íslenskum nöfnum.

„Já, því ekki að hafa íslensk nöfn á íslenskri hönnun? Mér finnst það tilvalið og viðskiptavinir kunna vel að meta það," segir Siggi Matt.

Stærst í sölu rúma

Svefn og heilsa er með yfirburða stöðu á íslenskum rúmmarkaði en samkvæmt mælingum Gallup hafa um 25 prósent þjóðarinnar keypt sér rúm í Svefni og heilsu síðastliðin ár.

„Já, það er ljúf staðreynd," segir Siggi. „Um fjórðungur þjóðarinnar sefur værum nætursvefni í rúmum frá okkur. Fólk gengur að gæðunum vísum í Svefni og heilsu en við hömrum alltaf á því í auglýsingum að fólk geri gæða- og verðsamanburð áður en það kaupir sér nýtt rúm. Við veljum aðeins dýnur með viðurkenndri alþjóðlegri vottun um að þær séu ekki með heilsuspillandi efnum. Þar förum við mest eftir alþjóðlegri Oeko-Tex-vottun, en þeir sem hafa áhuga á að kynna sér slíka vottun geta farið inn á oeko-tex.com," greinir Siggi frá.

Niðurstöður rannsókna sýna æ oftar mikilvægi góðs svefns fyrir heilsufarið.

„Svefn er ein af grunnþörfum mannsins og hefur mikil áhrif á heilsu okkar og líðan. Það er tvennt sem maðurinn er í og notar; rúm og skór. Því skiptir höfuðmáli að rúmið sé gott. Það er okkar heilagi staður og sem betur fer hafa flestir efni á að eignast slíkan stað, því rúm eru ekki dýr í samanburði við endingu og svo margt annað," segir Siggi Matt.

Sjálf sofa þau hjónin á Bodyprint-dýnum eftir hönnun Sigga, hvort á sinni dýnunni í stillanlegu rúmi.

„Nýlega tókum við inn hægindastóla frá belgíska framleiðandanum Modulax, sem eru langbestu stólar sem við höfum verið með, fallegir, taka ekki mikið pláss og hleðslan dugar í heilan mánuð. Það er sú vara sem hefur komið mér mest á óvart að undanförnu, þeir eru alltaf uppseldir og við höfum ekki undan að panta," segir Siggi.

Heimsmet Sigga stendur enn

Svefn og heilsa hefur frá upphafi verið fjölskyldufyrirtæki og í dag starfa þar tveir synir Elísabetar og Sigga. Margir muna eftir heillandi auglýsingum Svefns og heilsu þar sem fjölskyldan flatmagaði saman í breiðu hjónarúmi. Mörgum fannst sem þeir þekktu hjónin vegna auglýsinganna sem hittu í mark og komu inn á hvert heimili.

„Það var skemmtileg hugmynd og ég hef verið að hugsa um að endurtaka leikinn, en fer að vísu verða of gamall í auglýsingar," segir Siggi Matt og skellir upp úr.

Sjálfur var Siggi afreksmaður í íþróttum á árum áður.

„Ég var frægastur fyrir hástökk án atrennu, á enn Íslandsmet og annan besta árangur í heimi sem stendur enn, 1,85 m hástökki. Svo kastaði ég spjóti yfir 80 metra með Einari Vilhjálmssyni og Sigurði Einarssyni í Alabama," segir Siggi sem er duglegur að rækta líkama og sál, en bæði hjónin stunda heilsurækt og passa upp á heilsusamlegt mataræði og góðan nætursvefn.

„Ég æfi í World Class með Björgu, en þar sé ég um að þjálfa hann því ég er íþróttakennari og íþróttafræðingur en Björgvin vélstjóri á bát," segir Siggi og hlær dátt.

Samrýmd fjölskylda

Hjónin hafa alla tíð verið einhuga og samstíga, jafnt í einkalífinu sem og verslunarrekstrinum.

„Þetta hefur verið skemmtilegur tími og mér þykir alltaf jafn gaman og gefandi að hitta fólk í búðinni og geta hjálpað því að finna rúm sem hentar best. Við verjum jú þriðjungi ævinnar í rúminu og heilsan er númer eitt. Því þarf að vanda valið," segir Elísabet innan um dýrindis rúm, sængur, sængurfatnað og allt sem viðkemur svefni í Svefni og heilsu.

Börnin í auglýsingunum eru uppkomin, tveir strákar og tvær stelpur á aldrinum 21 til 34 ára.

„Við erum samrýmd fjölskylda. Áhugamálin eru golf, ferðalög, góður matur og samverustundir með fjölskyldunni og vinum. Og svo auðvitað búðin. Hún er einlægt áhugamál okkar beggja." ■

Hjónin sofa saman í stillanlegu rúmi með Bodyprint dýnum.

Svefn og heilsa er á Engjateig 19. Sími 581 2233. Sjá nánar á svefnogheilsa.is

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 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **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.

★★★★★

GERIÐ GÆÐA OG VERÐ-SAMANBURÐ

Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum

VERÐ SEM KOMA Á ÓVART

GÓÐUR STUÐNINGUR VIÐ MJÓBAK

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

ÝMIR

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐA-SKIPT POKAGORMA-KERFI

Styður mun betur við líkamann en venjuleg gormakerfi. Pokagormarnir eru með misþykkum vír eftir því hvar þeir eru staðsettir í dýnunni. Mjúkir við axlasvæði, stífir við mjóbakssvæði, millistífir í miðjunni. 330 gormar per fm². Tvíhert stál.

VERÐDÆMI:

90×200	79.900 kr.
120×200	99.900 kr.
140×200	114.900 kr.
160×200	134.900 kr.
180×200	149.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum.
ATH. fleiri stæðir í boði.

FRIGG

MILLISTÍF

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐA-SKIPT HEILSUDÝNA Á FRÁBÆRU VERÐI

Með 5 svæðaskiptu pokagorma-kerfi. Góður mjóbaksstuðningur Mýkra og betra axlasvæði. Þrýsti-jöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

VERÐDÆMI:

90 × 200	104.900 kr.
120 × 200	129.900 kr.
140 × 200	144.900 kr.
160 × 200	169.900 kr.
180 × 200	184.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum.
ATH. fleiri stæðir í boði.

ÓÐINN

STÍF

HÁGÆÐA SJÖ SVÆÐA-SKIPT HEILSUDÝNA Á FRÁBÆRU VERÐI

Með 5 svæðaskiptu pokagorma-kerfi. Góður mjóbaksstuðningur Mýkra og betra axlasvæði. Þrýsti-jöfnunarefni í bólstrun. Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.

VERÐDÆMI:

90 × 200	104.900 kr.
120 × 200	129.900 kr.
140 × 200	144.900 kr.
160 × 200	169.900 kr.
180 × 200	184.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum.
ATH. fleiri stæðir í boði.

IÐUNN

GÓÐ SJÖ SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA SEM STYÐUR RÉTT VIÐ LÍKAMANN

Cool efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og betri líðan, þú færð dýpri og betri svefn. Áklæðið má þvo og er einnig með "Non-slip" efni á botni dýnunnar.

VERÐDÆMI:

90 × 200	104.900 kr.
120 × 200	129.900 kr.
140 × 200	144.900 kr.
160 × 200	169.900 kr.
180 × 200	184.900 kr.

Öll verð með PU botni og fótum.
ATH. fleiri stæðir í boði.

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

Svefn & heilsa
★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNES 6 - AKUREYRI

VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

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

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | **svefnogheilsa.is**

UM FJÓRÐUNGUR LANDS-MANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.

Mæla öll með Sleepy Original heilsudýnunum

Sleepy dýnurnar hafa farið sigurför um Evrópu enda byggja þær á hátækni sem tryggir þér og þínum góðan og gleðilegan nætursvefn.

Sleepy dýnurnar koma til neytenda í handhægum umbúðum líkt og vinsælt er orðið á dýnumarkaðnum í dag. „Það sem sker Sleepy dýnurnar úr hjörð keppinauta er sú staðreynd að Sleepy er einn elsti dýnuframleiðandi í Evrópu. Þetta er 40 ára gamalt heilsudýnufyrirtæki sem byggir á allri þeirri þekkingu og reynslu sem hefur safnast á þessum árum. Á meðan hafa keppinautarnir verið að framleiða dýnur frá 2015, en það var einmitt þá sem framleiðendur fóru af stað með þróun á dýnum sem koma í kassa, eða „mattress in a box“. Munurinn í gæðum er því ótvíræður og augljós,“ segir Pétur Pétursson, umboðsaðili fyrir Sleepy® á Íslandi.

Þau treysta öll Sleepy® fyrir mikilvægum svefni sínum. MYND/AÐSEND

Krúnudjásnið loksins á Íslandi

„Við erum með umboðið fyrir Sleepy á Íslandi og hófum að selja krúnudjásnið þeirra, Sleepy® Original dýnuna, í janúar í fyrra. Það eru fimm ár síðan Sleepy hóf framleiðslu á þessum dýnum og í dag er þetta langvinsælasta varan þeirra í Evrópu. Dýnan hefur sigrað í neytendakönnunum sem besta dýna ársins í Evrópu. Neytendakannanir skoða þá nokkur atriði eins og öndunareiginleika, gæði í framleiðsluferli, hráefni og verð, til þess að ákvarða einkunn hverrar dýnu fyrir sig.

Sleepy dýnurnar skora afar hátt í öllum þessum flokkum. Dýnan andar einstaklega vel og byggir á hátækni sem tryggir öndunareiginleika hennar.

Dýnurnar koma frá Belgíu og eru framleiddar í Vestur-Evrópu þar sem strangt eftirlit er með vinnuaðstæðum og gæðum hráefna. Kolefnissporið er því einnig lágt í samanburði við það ef dýnurnar væru sem dæmi framleiddar utan Evrópu.

Neytendur hafa líka verið himinlifandi yfir verðinu enda eru Sleepy dýnurnar á frábæru verði á sama tíma og þær búa yfir miklum gæðum. Þar að auki er hver dýna tvískipt hvað varðar stífleika, sem gefur notanda möguleika á að velja hvort hann vilji stífa eða miðlungsstífa dýnu. Þessi einstaki eiginleiki breikkar til muna markaðshóp vörunnar sem sýnir sig aftur í enn betra verði.

Sleepy hefur tekið neytendakönnunum fagnandi og unnið markvisst að því að betrumbæta tæknina í takt við það sem neytendur vilja. Þá hefur fyrirtækið aflað sér upplýsinga frá þúsundum einstaklinga til þess að framleiða bestu dýnuna fyrir stærsta markaðshópinn. Það er því ekki að undra að fjöldi íþróttafólks og fólks sem er áberandi í samfélaginu hefur hrósað Sleepy dýnunum í hástert. Sleepy® Original dýnurnar eru til í öllum helstu stærðum á lager hjá okkur á Íslandi og það er enginn vandi að græja séróskir.“

Pétur Pétursson er umboðsaðili fyrir Sleepy® á Íslandi og segir viðtökurnar hafa verið ótrúlega góðar. MYND/AÐSEND

Góðar viðtökur

Pétur seldi fyrstu Sleepy® Original dýnuna í janúar 2021 og eftir nokkrar seldar dýnur fór boltinn að rúlla. „Við erum ung á markaðnum og búum ekki yfir jafnmiklu auglýsingafjármagni og margir keppinauta okkar. Við höfum því fyrst og fremst treyst á að gæði vörunnar berist orð af orði. Það hefur í raun verið lyginni líkast hversu vel okkur hefur verið tekið af íslensku neytendum enda hefur salan gengið gríðarlega vel síðan við hófum sölu og erum við virkilega þakklát fyrir þessar hlýju móttökur.

Sleepy vörurnar hafa verið vinsælar á landsbyggðinni enda kunna landsbyggðarbúar vel að meta að við sendum Sleepy dýnuna heim að dyrum fólki að kostnaðarlausu, hvar sem er á landinu.“

Langur prófunartími

Hægt er að koma við í sýningarrýminu í verslun Vest að Ármúla 17 og prófa Sleepy® Original dýnuna. „Við gerum okkur grein fyrir að það getur verið ósanngjarnt að ætlast til að fólk taki svo stóra fjárhagslega ákvörðun á stuttum tíma og því bjóðum við upp á 120 nátta prófun án skuldbindingar fyrir alla kaupendur. Það þýðir að ef þú kaupir dýnu frá okkur, hefur þú tæpa fjóra mánuði til að prófa dýnuna og sofa á henni, áður en þú ákveður að halda henni eða skila gegn fullri endurgreiðslu. Ef þú ákveður að skila dýnunni spyrjum við eingöngu hvað hefði mátt vera betra. Við höfum gríðarlega trú á þessari vöru enda hefur það sýnt sig að afar fáir hafa skilað dýnunni.“

Hitastillandi koddar fyrir alla aldurshópa

„Við seljum einnig Original kodda og svo Hybrid frá Sleepy. Original koddarnir hafa verið vinsælir hjá okkur enda anda þeir vel. Koddinn inniheldur bakteríudrepandi og rakastjórnandi bambuskol og áklæðið sem umlykur koddann inniheldur ICE trefjar sem veita sérstaka kælitilfinningu.

Sleepy® Hybrid koddarnir byggja hins vegar á einstöku hátækniefni frá NASA sem kallast Outlast. Efnið er hitastillandi sem þýðir að líkamshiti notanda fer aldrei yfir 37°C. Koddinn skiptist í innri og ytri kodda. Sá innri inniheldur sérstakar svamprúllur sem hægt er að fjarlægja eftir þörfum. Þannig stillir þú þykktina á koddanum. Ytra lagið byggir svo á Outlast hitastillingartækninni.“ ■

Sleepy® fæst í verslun Vest að Ármúla 17. Nánari upplýsingar má nálgast á vest.is.

Nokkrar staðreyndir um drauma

Sérfræðingar hafa ekki komist að niðurstöðu um af hverju okkur dreymir. Það er þó vitað að öll dreymir okkur eitthvað á hverri nóttu, hvort sem við munum það eða ekki.

sandragudrun@frettabladid.is

Draumar geta verið misjafnir, þeir eru stundum ánægjulegir, stundum skelfilegir, stundum kynæsandi og mjög oft furðulegir. Þó ekki sé vitað með vissu hvað draumar okkar tákna hafa rannsóknir samt leitt í ljós ýmsar áhugaverðar staðreyndir um þá. Á heilsuvefnum Healthline.com hafa verið teknar saman nokkrar sannreyndar staðreyndir um drauma. Hér eru nokkrar þeirra.

Það er fullkomlega eðlilegt að draumar okkar séu stórfurðulegir. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

1. Skýrir draumar
REM-svefn eða draumsvefn er svefnástand sem við upplifum með reglulegu millibili yfir nóttina. Meðan á þessu ástandi varir eru draumar okkar skýrastir og líklegast að við munum þá.

2. Morgunninn er bestur
Á morgnana dreymir okkur lengstu draumana.

3. Helgar eru eftirminnilegar
Um helgar er líklegra að við getum sofið út og þá er líklegra að við munum draumana okkar því hver lota af draumsvefni er alltaf lengri en sú síðasta.

4. Lömunarástand
Á meðan á draumsvefni stendur lamast flestir vöðvar líkamans til að hindra að við reynum að bregðast við draumunum með hreyfingu.

5. Mynddraumar
Okkur dreymir aðallega í myndum. Flestir draumar eru sjónrænir með lítið af hljóðum eða hreyfingum.

6. Endurteknir draumar
Flest könnumst við við að dreyma sömu drauma aftur og aftur. Endurteknir draumar hjá börnum tengjast oftast ákveðnu þema. Þemun eru:
- Átök við skrímsli eða dýr
- Líkamsárásir
- Að detta
- Að vera elt

7. Skrýtið er eðlilegt
Draumar okkar eru oft skrýtnir. Það er vegna þess að sá hluti heilans sem ber ábyrgð á að hlutir séu skiljanlegir er óvirkur þegar okkur dreymir.

8. Þekkt andlit
Það er líklegast að okkur dreymi aðeins andlit sem við höfum þegar séð, í eigin persónu eða í sjónvarpi/kvikmynd.

9. Minna stress, betri draumar
Það er líklegra að okkur dreymi ánægjulega drauma ef við upplifum litla streitu og erum ánægð í lífinu.

10. Blautir draumar sjaldgæfir
Samkvæmt rannsóknum eru ekki nema um 4 prósent drauma okkar um kynlíf.

> **Þrátt fyrir að mannkynið hafi reynt að komast að því frá örófi alda, veit enginn af hverju okkur dreymir.**

11. Stelling skiptir máli
Það er líklegra að dreyma um kynlíf ef sofið er á maganum.

12. Konur dreymir frægt fólk
Það er tvöfalt líklegra að konur dreymi kynlífsdrauma um frægt fólk, samanborið við karlmenn.

13. Börn fá oftar martraðir
Martraðir hjá börnum byrja oftast á aldrinum 3-6 ára og þeim fækkar við 10 ára aldur.

14. Martraðir á svipuðum tíma nætur
Það er langalgengast að fá martraðir á síðasta þriðjungi næturinnar.

15. Svefnrofalömun varir stutt
Svefnrofalömum er raunverulegt ástand sem um 8 prósent fólks upplifa samkvæmt rannsóknum. Þá er fólk eins og á milli svefns og vöku, en með meðvitund en getur ekki hreyft sig líkt og í draumsvefni. Þetta er óhugnanlegt ástand fyrir þau sem upplifa það en varir sem betur fer mjög stutt.

16. Erfiðir jóladraumar
Það er líklegra að dreyma sorglega drauma um látna ástvini í kringum hátíðir.

17. Máltíð eykur líkur á martröð
Að borða rétt fyrir svefninn eykur líkur á því að fá martröð. Það er af því þá fer meltingin í gang og sendir skilaboð til heilans um að vera virkari.

18. Við sjáum öll í draumi
Blint fólk sér myndir í svefni.

19. Draumar gleymast
Fólk gleymir 95-98 prósentum drauma sinna.

20. Margir draumar
Fólk eldra en 10 ára dreymir 4-6 drauma á nóttu.

21. Neikvæðir draumar algengir
Það er algengara að dreyma neikvæða drauma en jákvæða.

22. Blótað upp úr svefni
Það er mjög algengt að blóta upp úr svefni samkvæmt rannsókn frá árinu 2017.

23. Enginn veit hvað draumar tákna
Þrátt fyrir að mannkynið hafi reynt að komast að niðurstöðu um hvað draumar tákna frá örófi alda hafa rannsakendur enn ekki komist að því af hverju okkur dreymir eða hvort draumar þjóni einhverjum tilgangi. ■

Dekraðu við þig með góðum svefni

© Inter IKEA Systems B.V. 2021

VINDKAST loftljós
Ljósapera er seld sér
4.990,-

INGABRITTA
teppi 3.990,-

Nýtt

LAPPNYCKLAR
sængurverasett, tvíbreitt

7.990,-

Nýtt

VIHALS náttborð

4.950,-

GLADSTAD rúmgrind
bólstruð, B140×L200 cm
Dýna og hirslur eru seldar sér

26.950,-

IKEA

Verslun opin **11-20** alla daga – IKEA.is

Dagsyfja er algengari en margur heldur

Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Vansvefta fólk þjáist oft af af dagsyfju sem getur haft fjölþættar heilsufarslegar afleiðingar í för með sér og dregið úr almennum lífsgæðum. Í doktorsverkefni sínu rannsakar Elín Helga Þórarinsdóttir dagsyfju.

Fyrir utan hreyfingu og hollt mataræði er góður svefn öllum mjög mikilvægur og talinn ein af meginundirstöðum góðrar heilsu og vellíðunar. Dagsyfja fylgir oft vansvefta fólki sem getur haft fjölþættar heilsufarslegar afleiðingar í för með sér, auk þess sem hún getur dregið úr almennum lífsgæðum og afkastagetu í námi og starfi, segir Elín Helga Þórarinsdóttir, sérnámslæknir í heimilislækningum og doktorsnemi við Háskóla Íslands. Doktorsrannsókn hennar fjallar um dagsyfju og ber heitið „Íþyngjandi dagsyfja – tengsl við heilsufar og lífsstíl“. Hún segir dagsyfju vera mjög algenga. „Dagsyfja getur verið einkenni sjúkdóma en einnig afleiðing lífsstílsþátta. Við upplifum öll syfju á einhverjum tímapunkti í lífinu og í flestum tilfellum, sérstaklega hjá yngra fólki, er syfja afleiðing þess að við sofum ekki nægilega mikið. Þegar við náum svo að bæta upp þann svefn sem við skuldum þá hverfur dagsyfjan. Slík syfja er mjög algeng en ekki eitthvað sem þarf að rannsaka frekar.“

Elín Helga Þórarinsdóttir er sérnámslæknir í heimilislækningum og doktorsnemi við Háskóla Íslands. MYND/AÐSEND

Kæfisvefn hefur mikil áhrif

Hins vegar, eftir því sem við eldumst, verður algengara að dagsyfja sé afleiðing truflana á svefni, frekar en afleiðing of stutts svefns. „Þá er algengara að dagsyfjan verði bæði mikil og langvarandi og hefur þannig verulega áhrif á daglegt líf fólks. Það geta legið margar ástæður að baki íþyngjandi dagsyfju fullorðinna einstaklinga, svo sem kæfisvefn, fótaóeirð, lyfjanotkun, verkir, kvíði og þunglyndi.“

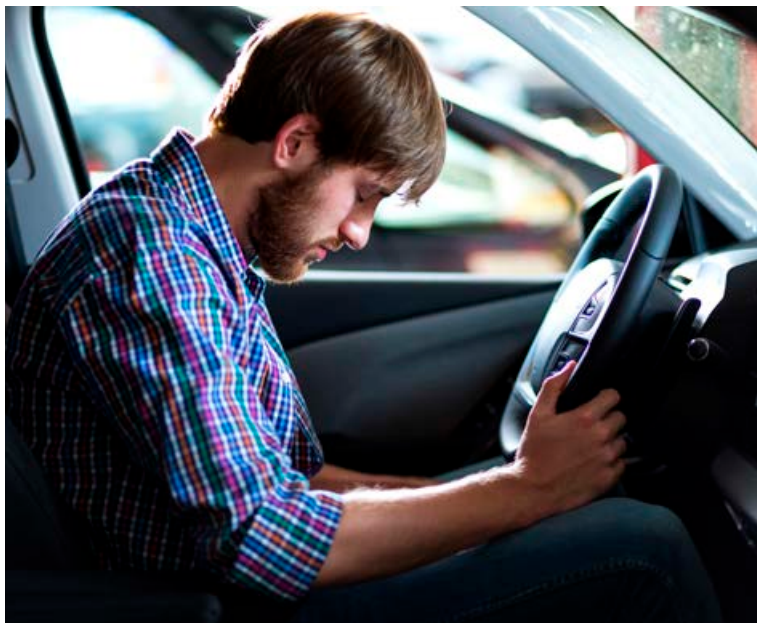
Hún segir algengasta sjúkdóminn sem veldur dagsyfju hjá fullorðnum einstaklingum vera kæfisvefn. „Sjúkdómurinn einkennist af því að viðkomandi hefur endurtekin öndunarstopp yfir nóttina og stoppin trufla svefninn. Kæfisvefn getur einnig haft aðrar alvarlegar afleiðingar ef hann er ekki greindur og meðhöndlaður. Hann eykur meðal annars líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, háþrýstingi og heilaáföllum. Það getur því verið til mikils að vinna að greina kæfisvefn og meðhöndla.“

Engin ein aðferð dugar

Margar rannsóknir hafa skoðað algengi dagsyfju að sögn Elínar Helgu. Vandamálið sé hins vegar að í dag er engin ein aðferð sem metur dagsyfju vel. „Algengasti spurningalistinn sem er notaður er svokallaður Epworth-syfjuskali en það er stuttur spurningalisti sem metur líkur viðkomandi á að sofna eða dotta við átta mismunandi aðstæður. Epworth-spurningalistinn er meðal annars oft notaður til að meta hverjir þurfa forgang til að fá svefnöndunarvél við kæfisvefni. Syfja er mjög einstaklingsbundin og kemur fram á mismunandi hátt milli einstaklinga. Sumir lýsa því að þeir séu sífellt dottandi ef þeir setjast niður en aðrir geta upplifað mikla dagsyfju án þess að þeir séu alltaf að sofna.“

Dagsyfja mjög algeng hér á landi

Fyrstu niðurstöður verkefnis hennar birtust í Journal of Sleep Research árið 2019. „Niðurstöðurnar sýndu að dagsyfja var mjög algeng hér á landi en tíðni hennar er svipuð og í nágrannalöndum okkar. Um 23 prósent upplifa dagsyfju flesta daga vikunnar og 14 prósent eru líkleg til að sofna að degi til. Við sáum að dagsyfjan tengdist helst svefntruflunum og fótaóeirð og að lífsgæði þeirra sem upplifðu íþyngjandi dagsyfju voru marktækt verri en hjá þeim sem ekki voru syfjaðir.“



Dagsyfja getur farið illa með fólk á ólíkum tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> **Niðurstöðurnar sýndu að dagsyfja var mjög algeng hér á landi en tíðni hennar er svipuð og í nágrannalöndum okkar.**
>
> Elín Helga Þórarinsdóttir

Önnur greinin birtist í desember á síðasta ári en þar var rannsakað hvernig dagsyfja hjá kæfisvefnssjúklingum breyttist við meðferð með svefnöndunarvél. „Niðurstöðurnar staðfestu að meðferð með svefnöndunarvél minnkar syfjuna umtalsvert hjá þeim sem þjást af kæfisvefni. Hins vegar er hluti sjúklinganna sem áfram þjáist af íþyngjandi dagsyfju þrátt fyrir meðferð. Hjá þeim virtist dagsyfjan vera afleiðing annarra þátta en kæfisvefnsins. Þessir einstaklingar voru oftar með kvartanir um svefnleysi og voru að vakna endurtekið upp yfir nóttina.“

Kvöldtýpur sofa styttra

Einnig var áhugavert að hennar sögn að sjá að þeir sem svöruðu ekki meðferð með svefnöndunarvél voru líklegri en aðrir til að vera svokallaðar kvöldtýpur. „Kvöldtýpur eru þeir einstaklingar sem eru hressir á kvöldin og fara því venjulega seinna að sofa en morguntýpur. Þar sem flestir þurfa svo að mæta til vinnu eða skóla að morgni þá hafa rannsóknir sýnt að kvöldtýpur sofa að meðaltali styttra en þeir sem eru morguntýpur. Þegar þessir einstaklingar eru meðhöndlaðir við kæfisvefni lagast kæfisvefninn en eftir stendur að þeir sofa of stutt og eru því áfram syfjaðir. Niðurstöðurnar benda því til þess að mikilvægt sé að huga að öðrum þáttum sem stuðla að syfju hjá þeim kæfisvefnssjúklingum sem ekki svara meðferð með svefnöndunarvél.“

Hún segir svefnleysi skerða einbeitingu og viðbragð og geta jafnvel orsakað brenglun á skynjun. „Lítill svefn hefur einnig áhrif í sumum tilvikum á skaphöfn fólks. Það er því til mikils að vinna að greina vandamál sem valda dagsyfju og finna ráð til að bæta svefn og draga úr afleiðingum sem geta verið hættulegar heilsu fólks.“

Heilsugæslan er í dag fyrsti viðkomustaður þeirra sem sofa illa og eru syfjaðir að degi til. „Langoftast eru svefntruflanir og dagsyfja ekki einangruð fyrirbæri heldur eru þeir sem finna fyrir slíku þegar í eftirliti hjá heilsugæslunni vegna annarra sjúkdóma, svo sem hjarta- og lungnasjúkdóma, verkja, þunglyndis og fleira. Greining og meðferð felst þá í heildstæðu mati þar sem reynsla og yfirsýn innan heilsugæslunnar kemur sér vel.“ ■

Ómissandi allar nætur

Þeir sem nota kæfisvefnsvél segja ómögulegt að sleppa úr nóttu, því annars sé næsti dagur ónýtur. Það er því mikill kostur að ferðakæfisvefnsvélar séu bæði öflugar og handhægar og AirMini vélina frá Stoð er auðvelt að taka hvert sem er.

Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Stoðar, er hjúkrunarfræðingur með sérþekkingu á svefni og Sara Lind Sveinsdóttir er með BS-gráðu í heilbrigðisverkfræði og þjónustar fólk sem vill kaupa sér kæfisvefnsvélina hjá Stoð. Þær geta því frætt fólk um allt sem við kemur kæfisvefni og meðferðinni við honum.

Kannast þú við eftirfarandi?
Ertu þreytt(ur) á daginn og finnurðu fyrir einbeitingaleysi, minnisleysi eða óþolinmæði? Vaknar þú með höfuðverk, munnþurrk eða særindi í hálsi? Ertu jafnvel syfjuð/syfjaður við akstur? Hefur þér verið sagt að þú hrjótir eða sért óróleg(ur) í svefni? Hefurðu bætt á þig aukakílóum? Ferðu á klósettið á nóttunni? Svitnar þú á nóttunni? Ef þú svarar þessum spurningum játandi gæti verið að þú sért með kæfisvefn.

Hvað er kæfisvefn?
Kæfisvefn er sjúkdómsástand sem einkennist af endurteknum öndunartruflunum í svefni og oft fylgja hrotur með. Öndunarvegurinn lokast eða þrengist endurtekið í svefni í 10 sekúndur eða lengur og súrefnismettunin í blóðinu fellur svo í kjölfarið.

„Við þetta rofnar svefninn, því einstaklingurinn verður í raun að vakna eitt augnablik til að ná andanum og ná súrefnismettuninni upp aftur. Þetta ástand endurtekur sig svo aftur og aftur yfir nóttina," útskýrir Ása.

Svefnleysið veldur skertum lífsgæðum og súrefnismettunarfallið getur valdið alvarlegum fylgikvillum kæfisvefns eins og hjarta- og æðasjúkdómum og háþrýstingi. Aðrir þekktir fylgikvillar eru ofþyngd, sykursýki týpa II og vélindabakflæði.

Hvaða áhrif hefur kæfisvefn á lífsgæði?
Lífsgæði einstaklinga með kæfisvefn eru verri vegna þess að svefninn er svo truflaður. Einstaklingurinn fær ekki jafnmikinn djúpsvefn og ekki jafnmikla hvíld og heilbrigður einstaklingur.

„Kæfisvefnssjúklingar eru því þreyttir, finna fyrir minni orku, dotta á fundum og fyrirlestrum og geta jafnvel dottað undir stýri," segir Ása. „Þessir einstaklingar eru um leið oft með skerta athygli og einbeitingu og finna fyrir minnisleysi."

Hefur kæfisvefn áhrif á matarlyst?
Sá sem lifir við skert svefngæði er oft með aukna matarlyst því svefnleysið veldur brenglun á hormónum sem stjórna svengd. Þetta sýna rannsóknir, auk þess sem maður getur einfaldlega spurt sig hvað þreyttur einstaklingur gerir.

„Fólk drekkur kaffi og nær sér í orku úr mat, oft kolvetnaríkum mat," segir Ása. „Þannig skapast vítahringur orkuleysis, hreyfingarleysis og aukinnar matarlystar. Einstaklingar sem fara á kæfisvefnsmeðferð finna fljótt hvernig svefngæðin lagast með aukinni orku á daginn og þá fara aukakílóin líka að hverfa."

Kæfisvefn er líka áhættuþáttur fyrir sykursýki týpu II því svefnleysi getur valdið skerðingu á sykurþoli. Þetta er flókið samspil kæfisvefns og sykursýki en offita er stóri áhættuþáttur beggja kvilla.

Hvernig er kæfisvefn meðhöndlaður?
Stór hluti þeirra sem greinast með kæfisvefn er fólk sem er á besta aldri og í fullri vinnu, ferðast og stundar áhugamál sín af kappi. Hjá Stoð er nú hægt að kaupa litla og meðfærilega kæfisvefnsvél sem hentar vel fyrir þá sem eru á ferðinni og veitir sömu meðferð og vélin frá spítalanum.

„Fyrst þarf að fá greiningu og við ráðleggjum fólki að byrja á að tala við sinn heimilislækni og fá beiðni í svefnrannsókn. Í kjölfarið fer það í rannsókn og sefur með lítið svefngreiningartæki," útskýrir Sara Lind. „Ef einstaklingur greinist fær hann svo kæfisvefnsvél til afnota í gegnum Landspítala og Sjúkratryggingar Íslands.

En við hjá Stoð bjóðum líka upp á þetta litla og meðfærilega tæki sem stenst fyllilega samanburð við stærri kæfisvefnsvélar og það auðveldar lífið á ferðalögum. Í stað þess að burðast með stóru vélina erum við með litla ferðavél sem er auðvelt að taka með í bústaðinn, veiðina, golfferðirnar, fríið og vinnuferðir bæði innan lands og utan," segir Sara Lind.

AirMini ferðakæfisvefnsvélin er mögnuð
„Ferðavélin frá ResMed heitir AirMini og það magnaða við hana er að þó að hún sé lítil er hún öflug, frá sama framleiðanda og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvélin sem fólk notar heima," segir Sara Lind. „Vélin er líka mjög einföld í notkun. Hún tengist snjallsíma og þar er hægt að fylgjast með framvindu meðferðar."

Sara Lind segir það tímabært að vera loksins komin með lausn fyrir þá sem þjást af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með og segir að þeir sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar hafi verið að fjárfesta í vélinni.

„Ég hef lært að þeir sem eru með kæfisvefn og nota kæfisvefnsvél taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélarinnar. Þeir finna strax mun á sér og eru ómögulegir og úrvinda ef þeir sleppa henni," segir hún. „Því felst mikið frelsi í því að þurfa ekki að taka með stærri vélina og rakatækið sem er á náttborðinu, heldur geta einfaldlega kippt litlu ferðavélinni með í ferðatöskuna."

Þjónustan hjá Stoð
Sara Lind þjónustar einstaklinga sem hafa áhuga á kaupa ferðavélina hjá Stoð og það er hægt að bóka þjónustutíma í ráðgjöf fyrir kæfisvefnsvélar á heimasíðu Stoðar, stod.is.

„Fólk þarf bara að muna að koma með vélina sína og grímu í tímann," segir hún.

Vélinni fylgir líka snjallforritið AirMini by ResMed sem er hægt að sækja í App Store og Play Store áður en komið er í tímann.

„Ferðavélin tengist svo snjallforritinu sem er einfalt í notkun og sérhannað til að fylgjast með framvindu meðferðar, veita yfirsýn og breyta stillingum. Þar er einnig hægt að nálgast upplýsingar mánuð aftur í tímann," útskýrir Sara Lind, en hún kennir á vélina þegar komið er í þjónustutíma og hann er innifalinn í verði vélarinnar. ■

Tveggja ára ábyrgð er á AirMini ferðakæfisvefnsvélinni. Ekki er hægt að skila vélinni né aukahlutum eftir að umbúðir hafa verið opnaðar. Allar nánari upplýsingar á stod.is.

Sara Lind Sveinsdóttir og Ása Jóhannesdóttir segja að AirMini ferðakæfisvefnsvélin sé frábær lausn fyrir þá sem þjást af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

AirMini ferðakæfisvefnsvélin er ótrúlega nett og meðfærileg.

Nett og þægileg græja
Rúnar Halldór Hermannsson hefur notað AirMini ferðavélina síðan í september á síðasta ári og er mjög ánægður með hversu handhæg vélin er.

„Ég var greindur með kæfisvefn fyrir meira en fimm árum síðan og hafði áhuga á að fá vél sem væri þægileg á ferðalögum, en vélin sem ég er með frá Landspítalanum er mikið stærri en þessi nýja og ég fór aldrei neitt með hana," segir hann. „Sú gamla tók allt plássið á náttborðinu en þetta er mikið nettari græja sem er auðveldara að ferðast með. Ég er búinn að fara með hana með mér í styttri ferðir innanlands sem og í utanlandsferðir til Þýskalands og Tenerife, þar sem ég er núna. Það er mjög þægilegt að grípa hana með og hún er líka mun einfaldari í notkun en sú gamla.

Snjallforritið sem fylgir vélinni leyfir mér líka að fylgjast með gæðum svefnsins míns, sem er mjög gott," segir Rúnar.

„Þessi vél hefur staðist allar mínar væntingar og ég myndi mæla með henni. Það er frábært hvað hún er lítil, nett og meðfærileg og það er mjög einfalt að nota hana," segir Rúnar að lokum.

Rúnar Halldór Hermannsson er mjög ánægður með AirMini ferðakæfisvefnsvélina frá Stoð. MYND/AÐSEND

Rúm fyrir þá sem gera kröfur

Rúmfatalagerinn er með mjög breitt vöruúrval af frábærum rúmum og hægt að velja um ýmsar gerðir af dýnum. Í sýningarsal er hægt að skoða rúmin og fá faglega ráðgjöf sérþjálfaðra starfsmanna.

Smári Jón Hauksson, vörustjóri hjá Rúmfatalagernum, segir að amerískar dýnur séu langvinsælastar. „Það er ekkert skrítið þar sem þær eru á frábærum verðum og hafa staðist allar væntingar og kröfur sem viðskiptavinir okkar gera. Við erum með mjög breitt vöruúrval í rúmum og bjóðum upp á gormadýnur, latexdýnur, memorydýnur, svampdýnur og margt fleira. Stórir sýningarsalir eru á Smáratorgi og Bíldshöfða en þar getum við sýnt nánast allar gerðir okkar í rúmum og dýnum. Vörumerkin eru þekkt og get ég nefnt Dunlopillo, Temprakon og Höie sem fást í mörgum stærðum," segir Smári og bendir á að starfsfólkið sé sérþjálfað og hafi sótt námskeið um allt sem varðar rúm og svefn.

„Við erum tilbúin til að taka á móti viðskiptavinum og leiðbeina þeim við val á réttu rúmi. Margir eru óvissir og ég bendi þeim á að leita til söluráðgjafa okkar. Þeir spyrja ákveðinna spurninga til að greina hvað getur hentað fyrir viðkomandi en svo eru líka viðskiptavinir sem eru búnir að gera heimavinnu sjálfir og vita einfaldlega hvað þeir vilja þegar þeir koma í verslunina. En aðalatriðið er að koma og máta rúmin í sýningarsölum okkar," útskýrir hann.

Sumir vilja rafmagnsrúm og Smári bendir á að þau hafi ákveðna sérstöðu þar sem þau bjóði upp á aukin þægindi. „Það er auðveldara að komast fram úr rúminu þar sem hægt er að lyfa upp baki sem er líka þægilegt fyrir þá sem lesa í rúminu. Einnig geta hrotur minnkað ef bakhlutanum er lyft upp smávegis sem er sömuleiðis gott fyrir þá sem eru með bakflæði. Þá er mjög gott að geta lyft undir fæturna til að létta á blóðþrýstingi í þreyttum fótum. Einnig erum við með dönsku Temprakon-rúmin sem eru með þá sérstöðu að minnka hitasveiflur yfir nóttina ásamt að fjarlægja allan raka.

Rúmin eru 200 cm að lengd en hægt er að sérpanta lengri rúm fyrir þá sem vilja 210 cm. Rúmin eru framleidd í Evrópu og Asíu. Luxury, Prestige og Unique koma meðal annars frá Asíu en við höfum verið með þær dýnur í sölu frá 2015 svo það er komin mjög góð reynsla af þeim," segir Smári.

Smári Jón Hauksson, vörustjóri hjá Rúmfatalagernum, segir að rúmin standist allar þær kröfur sem fólk gerir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Stór sýningarsalur er á Smáratorgi þar sem auðvelt er að ganga um og skoða úrvalið.

Rúmfatalagerinn er með mikið úrval af vinsælum rúmum fyrir fermingarbörn. „Sleepwell hafa verið afar vinsæl ásamt glæsilegri Luxury-dýnu sem hefur slegið í gegn hjá okkur síðustu ár. Luxury dýnan er byggð upp með 5 þægindasvæðum í gormum sem gefur mjög góðan stuðning við bak og mjaðmir, það er mýkra svæði við axlir sem léttir á þrýsting þar. Latex yfirdýna veitir frábæra mýkt í rúmið," segir Smári og bendir á að alltaf skuli nota dýnuhlíf. „Það kemur í veg fyrir skemmdir á dýnu og lengir líftíma hennar."

Þegar fólk fær sér nýtt rúm leitar það oft að rúmgafli og náttborðum í stíl. Smári segir að Rúmfatalagerinn bjóði mikið úrval af slíkri vöru, auk þess hirslur til að geyma lök, sængurfatnað og rúmteppi. „Við erum mjög sterkir í rúmfötum með gríðarlegt úrval í öllum stærðum og frábær verð. Ég get vel mælt með norsku sængurverunum frá Höie sem standa alltaf fyrir sínu," segir hann. ■

Hægt er að skoða vöruúrvalið á heimasíðunni rumfatalagerinn.is sem jafnframt er vefverslun.

Kíktu á bls. 4 í Allt blaðinu!

Sleepy®

sleepy.is - s: 620 7200 - Ármúli 17

Góð dýna er gulli betri

Flest eyðum við um sjö til átta klukkustundum í rúminu á hverjum sólarhring. Og ef svo er raunin, þá er allsendis ljóst að rúmdýnan mun slitna á ákveðnum tímapunkti.

jme@frettabladid.is

Raunhæft er að skipta dýnunni út á tíu ára fresti eða svo. Taktu þó sérstaklega eftir vísbendingum sem líkaminn gefur frá sér. Ef þú finnur fyrir verkjum þegar þú vaknar getur það bent til þess að þú þurfir að skipta dýnunni út fyrr. Og ef þú hefur sofið einhvers staðar annars staðar en heima hjá þér, eins og heima hjá vini eða á hóteli, og þér finnst þú sofa betur en í eigin rúmi, þá uppgötvarðu kannski að þín eigin rúmdýna uppfylli ekki þarfir þínar.

Til athugunar við val á dýnu

Þegar kemur að því að velja nýja dýnu eru engin rétt eða röng svör. Þetta er allt mjög persónulegt og það er úr nægu að velja.

Byrjaðu á því að þrengja niður leitina og miða við líkamsgerð þína. Sumar dýnur eru sérstaklega hannaðar fyrir fólk af ákveðinni þyngd. Vertu því viss um að þú sért að skoða dýnur sem henta þinni líkamsþyngd.

Taktu þinn tíma. Liggðu á dýnunni í lengri tíma en örfáar sekúndur. Íhugaðu að fara í verslunina á tíma sem þú veist að það eru fáir í búðinni. Þá eru minni líkur á því að sjálfsmeðvitundin sé fyrir þér.

Ef þú deilir rúmi með maka og þið getið ekki sammælst um stífleika, eða ef makinn eða þú þjáist af bakflæði og þarf að sofa með smá halla, þá er ekki vitlaust að skoða dýnur sem hægt er að stilla hvora hliðina fyrir sig.

Ekki hika við að spyrja um tryggingar og skilafrest. Það eru líkur á því að þú finnir dýnu sem virkar fullkomin í búðinni, en þegar heim er komið uppfyllir hún ekki þarfir þínar. Það er engin leið að vita hvort rúmdýna henti þér með því að prófa hana í búðinni, því þú munt aldrei eyða jafnmiklum tíma á henni þar eins og heima hjá þér. Sumar verslanir bjóða upp á prufutíma í mánuð og ef þér líkar varan ekki þá geturðu skipt henni út gegn smá gjaldi.

Þægindi eru ómetanleg og dýrustu dýnurnar eru ekki alltaf þær bestu fyrir þig. Viljir þú ekki missa svefn yfir verði rúmdýnunnar er nauðsynlegt að taka til greina hverju þú hefur efni á. Rúmdýnur fást á breiðu verðbili og þær verða alltaf fjárfesting.

Ákveddu því hversu miklum peningum þú ert tilbúin/n að verja í dýnuna. ■

Það er nauðsynlegt að gefa sér góðan tíma við val á rúmdýnu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Sumar dýnur eru sérstaklega hannaðar fyrir fólk af ákveðinni þyngd. Vertu því viss um að þú sért að skoða dýnur sem henta þinni líkamsþyngd.

Smáauglýsingar

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

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

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

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Heilsa

Heilsuvörur

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

10.000 tonna eldi á laxi í Seyðisfirði á vegum Fiskeldis Austfjarða

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu Fiskeldis Austfjarða hf. er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is

Tilkynningar

GRINDAVÍKURBÆR

Deiliskipulagstillögur í Grindavíkurbæ

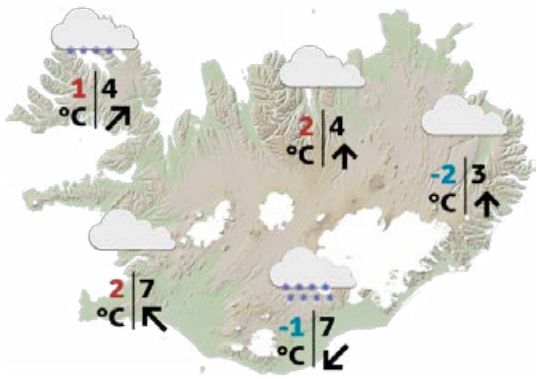
Grindavíkurbær auglýsir í samræmi við 41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010 tvær deiliskipulagstillögur:

- Deiliskipulagstillaga fyrir iðnaðarsvæði i6 (fiskeldi við Húsatóftir).
- Breyting á deiliskipulagi iðnaðar- og hafnarsvæðis við Eyjabakka.

Kynningargögn vegna ofangreindra tillagna má finna á heimasíðu Grindavíkurbæjar, www.grindavik.is, og í afgreiðslu á bæjarskrifstofu Grindavíkurbæjar að Víkurbraut 62 (2.hæð) frá kl. 8:00 til 15:00 á þriðjudögum og fimmtudögum og frá kl. 9:30 til 15:00 á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum. Eru þeir sem hafa hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. Athugasemdir eða ábendingar skal senda skriflega á netfangið atligeir@grindavik.is eða til Grindavíkurbæjar, Víkurbraut 62, 240 Grindavík eigi síðar en **25.febrúar 2022.**

f.h. bæjarstjórnar Grindavíkurbæjar
Atli Geir Júlíusson, skipulagsfulltrúi

Veðurspá Föstudagur



Gengur í suðaustan 8-15 m/s með slyddu eða snjókomu með morgninum, fyrst sunnan- og vestanlands. Rigning síðdegis en úrkomulítið á NA- og A-landi en norðanátt og áframhaldandi snjókoma á Vestfjörðum. Hiti 1 til 6 stig. ■

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Ég er ekki að fara neitt

Í gamla daga var **Vanda Sigurgeirsdóttir** einn af strákunum í fótboltanum á Króknum, síðar varð hún fyrst kvenna til að þjálfa karlalið hér á landi og síðasta haust varð hún fyrst kvenna í Evrópu til að taka að sér formennsku knattspyrnusambands. Glerþök ógna ekki þessari konu sem býður áfram fram krafta sína í flókin verkefni.

Tíu konur myrtar á dag

Þær **Edith Olivares Ferreto**, framkvæmdastýra Amnesty International í Mexíkó, og aðgerðasinninn og femínistinn **Wendy Andrea Galarza** segja tíðni og rannsókn kvennamorða í heimalandi þeirra Mexíkó ólíðandi og vilja fá Íslendinga til að sýna þeim samstöðu.

Enginn klíkuskapur

Hulda Vigdísardóttir, doktorsnemi í málvísindum og starfsmaður hjá almannavarnadeild ríkislögreglustjóra, var krýnd Miss Powerwoman International í desember og lenti í fimmta sæti í Miss Multiverse. Keppendur þurftu að takast á við ýmsar áskoranir eins og hreystikeppni á ströndinni og greindarvísitölupróf.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Steinitz átti leik gegn Hewitt í London árið 1866.

1...Hxg2+ 2.Kxg2 Dh3+ (2...Hf2+ 3. Kg1 Dh3 er einfaldari leið en ekki jafn falleg). **3.Kxh3 Re3+ 4.Kh4 Rg2+ 5.Kh5 Hf5+ 6.Kg4 h5+ 7.Kh3 Hf2# 0–1.** Minnt er á Skákþing Reykjavíkur sem hefst á sunnudaginn. Skráningarfrestur rennur út á morgun. Opið öllum. Ofurmótið í Wijk aan Zee hefst á morgun. Carlsen meðal keppenda.

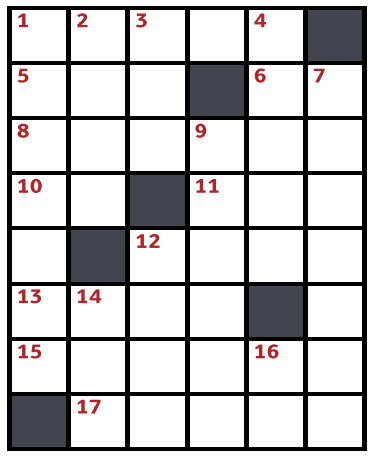
www.skak.is: Nýjustu skákfréttir. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 flott
5 pex
6 hljóm
8 klaufaskapur
10 titill
11 hópur
12 kák
13 uppdiktaði
15 tilvalinn
17 ok

LÓÐRÉTT
1 mælieining
2 masa
3 vætla
4 gosdrykkur
7 milligöngumaður
9 gægjast
12 böggl
14 extra
16 hvort

LÁRÉTT: 1 smart, 5 þg, 6 óm, 8 ólagni, 10 ma, 11 lið, 12 kukl, 13 laug, 15 auðger, 17 klafi.
LÓÐRÉTT: 1 sjómila, 2 mala, 3 aga, 4 tónik, 7 miðlari, 9 glugga, 12 kuðl, 14 auk, 16 ef.



Sudoku

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

50% afsláttur af árs- og mánaðarkortum í Strætó

Árskort: **40.000 kr.**
Mánaðarkort: **4.000 kr.** ← **nýtt**

Kynntu þér allar upplýsingar
um kjör nemenda á **klappid.is.**

Eitt klapp og af stað

Ég er náttúrlega hrekkjusvín úr Kópavogi

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Sjö ævintýri um skömm er leikrit eftir Tyrfing Tyrfingsson sem frumsýnt verður á Stóra sviðinu í Þjóðleikhúsinu í næsta mánuði í leikstjórn Stefáns Jónssonar.

Tyrfingur býr í Amsterdam en var hér á landi á dögunum og blaðamaður náði tali af honum.

„Titill leikritsins lofar því að fjallað sé um skömm, en eins og allur skáldskapur svíkur það líka," segir Tyrfingur. „Verkið fjallar um lögreglukonu sem er flink og næm í starfi en þegar brotist er inn á heimili hennar þá frýs hún og getur ekki gripið til varna. Í kjölfarið hættir hún að sofa, verður svo reið, hættuleg og ofbeldisfull að hún ryðst inn á stofu geðlæknis og krefur hann um sterkustu lyfin, þau sem myndu svæfa hana um leið. En geðlæknirinn, sem er skrýtin skrúfa, vill vita ástæðuna fyrir svefnleysinu og skýrir henni frá kenningu sinni um að baki allri geðveiki liggi um það bil sjö ævintýri um skömm. Í sameiningu byrja þau að rekja sig í gegnum ævintýrin í lífi hennar."

Um tóninn í leikritinu segir Tyrfingur: „Í leikritinu er bæði gleði og leikur. Þetta er mikið leikhús, sem er andstaðan við skömm. Kannski er ein besta leiðin til að tala um skömm að leika sér að henni. Það er oft sagt að hægt sé að skila skömminni en það er ekki hægt fyrr en búið er að vingast við hana og leika með hana eins og brúðu. Þá er mögulega hægt að losna við hana en þá langar mann kannski ekkert endilega til að skila henni – maður hefur eignast óþekkan vin. Vel heppnuð leiklist getur nefnilega virkað svolítið eins og læknisleikur fyrir fullorðna."

Óður til íslensks samfélags

Blaðamaður biður Tyrfing að nefna dæmi um ævintýri sem fjallað er um í leikritinu. „Ein sagan byggir á ástarævintýrum ömmu minnar sem var, eins og hún sagði sjálf, kanamella í bílskúr í Flórída. Skammarferðalagið hefst þar og áhorfandinn kynnist lífi hennar. Lúkasarmálið á Akureyri kemur líka við sögu. Það er sem sagt farið víða og leikhópurinn er í einu orði sagt stórkostlegur með Stefán við stjórnvölinn, ég hef verið aðdáandi verka hans lengi."

Tyrfingur segist ekki vera að hæðast að samfélaginu í verkinu. „Ég vil ekki segja að ég sé að hæðast en ég er náttúrlega hrekkjusvín úr Kópavogi og get ekki vanið mig af því. Hvað get ég sagt, sko, stundum finnst mér að á Íslandi sé ekki stunduð sálarfræði heldur sárafræði, þar sem við nuddum saman sárunum á okkur og köllum það nánd. Með þeim hætti gefum við sárunum og skömminni of mikið vald yfir okkur og leikurinn kemst hvergi að. Ég get gengist við þjáningu minni en ég verð samt að setja henni mörk og muna að hún er ávanabindandi. En verkið fjallar að einhverju leyti um þetta, þótt aðallega sé það óður til íslensks samfélags og sögu þessara þriggja kynslóða af konum: móður, dóttur, ömmu."

Í leikritinu er bæði gleði og leikur, segir Tyrfingur.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Leikritið er fyrsta verk Tyrfings sem sýnt er í Þjóðleikhúsinu en hingað til hafa verk hans verið sýnd í Borgarleikhúsinu. Spurður hvort það skipti máli segir hann: „Já, sýningar eins og Koddamaðurinn, Veislan, Rambó 7 eftir Jón Atla og Engispretturnar, ég varð til sem höfundur á frábærum uppfærslum í Þjóðleikhúsinu. Að einhverju leyti finnst mér ég vera að gefa til baka það sem ég þáði þaðan. Það er góð tilfinning."

> Vel heppnuð leiklist getur nefnilega virkað svolítið eins og læknisleikur fyrir fullorðna.

Hroki vísindanna

Spurður hvernig Covid-tíminn hafi verið fyrir hann sem leikskáld segir Tyrfingur: „Covid hefur ekki kennt mér neitt nýtt en það hefur speglað ýmislegt eins og óþolinmæðina og stjórnsemina í mér og hversu ég er óttasleginn. Ég sé líka betur ofurtrú okkar á tölum og tölfræði sem eru eins og nýju testamentin, og síðan hroka og trúarofstæki vísindanna og hvernig við hugsum ennþá um samfélagið eins og vél sem þarf að laga en ekki sem lifandi veru. Að ógleymdum þessum botnlausa pempíugangi við dauðann. En það er líka ágætis æfing að vera stoppaður af, því það er kannski martröð hins karllæga egós að vera stöðvaður og það finnst mér holl reynsla að sú martröð rættist. Fyrir vikið gafst mér meiri tími til að vinna verkið."

Hann segir að Covid hafi orðið til þess að verkum eftir hann sem sýna átti í Amsterdam hafi verið aflýst. Það er þó nokkur sárabót fyrir hann að leikrit hans hafa verið gefin út á bókum í Hollandi, Frakklandi og á Ítalíu.

Í haust er von á fyrstu kvikmyndinni sem Tyrfingur kemur að, Villibráð, en hann skrifaði handritið í samráði við leikstjórann, Elsu Maríu Jakobsdóttur. Zik Zak framleiðir. „Þetta var ótrúlega skemmtilegt verkefni. Það hefur stundum verið talað um að í íslenskum kvikmyndum sé þjösnast á persónum af landsbyggðinni. Í Villibráð eru það Reykvíkingar sem eru teknir af lífi." ■

Stærri en nokkru sinni fyrr þrátt fyrir samkomutakmarkanir

tsh@frettabladid.is

Ljósmyndahátíð Íslands hófst í gær, 13. janúar, en um er að ræða alþjóðlega hátíð sem haldin er annað hvert ár.

Markmið Ljósmyndahátíðar er að vinna að framþróun ljósmyndunar sem listforms og verða fjölmargar sýningar haldnar í listasöfnum og galleríum víðs vegar um höfuðborgarsvæðið, þar á meðal í Listasafni Íslands, Ljósmyndasafni Reykjavíkur, Gerðarsafni, Gallery Port og BERG Contemporary.

Stjórnendur hátíðarinnar eru Katrín Elvarsdóttir og Pétur Thomsen sem eru bæði starfandi ljósmyndarar.

„Þetta er stærra heldur en þetta hefur nokkurn tímann verið því það eru þrettán sýningar sem er verið að opna," segir Katrín en bætir þó við að Covid-faraldurinn hafi sett nokkuð stórt strik í reikninginn og gert það að verkum að fresta þurfti öllum viðburðum hátíðarinnar fram í mars.

„Allir viðburðir sem venjulega hafa verið í upphafi hátíðarinnar, þeir verða ekki fyrr en í lok mars. Við svona gerum þetta á öfugum endanum en það er allt opnað núna."

Hátíðin verður ekki sett formlega í ár vegna samkomutakmarkana en sérstök viðburðahelgi verður haldin í lok mars með viðburðum á borð við bókasýningu, ljósmyndaryni og málþingi í Listasafni Íslands.

Aðspurð hvað standi upp úr á hátíðinni segir Katrín það sæta tíðindum hversu margir samstarfsaðilar eru en næstum öll listasöfn höfuðborgarsvæðisins taka þátt í hátíðinni með einum eða öðrum hætti. Þá nefnir hún sérstaklega sýninguna Sviðsett augnablik sem er sýningarstýrt af Vigdísi Jónsdóttur og fer fram í Listasafni Íslands.

„Sýningin í Listasafni Íslands er mjög stór, það er sem sagt safneignarsýning, yfirlit yfir safneignina í Listasafni Íslands. Þar er þá ljósmyndamiðillinn tekinn og verið að rannsaka hvað þau eiga," segir hún og bætir við að sambærileg rannsókn á safnkosti listasafnsins hafi ekki verið gerð áður. ■

Katrín Elvarsdóttir og Pétur Thomsen, stjórnendur Ljósmyndahátíðar Íslands sem er alþjóðleg hátíð.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ljósmyndir Katrínar eru frá Kúbu. MYND/AÐSEND

Listamannaspjall Katrínar í Hafnarborg

kolbrunb@frettabladid.is

Sunnudaginn 16. janúar klukkan 14 verður Katrín Elvarsdóttir með listamannsspjall um verk sín og sýninguna Söngfugla í Hafnarborg. Sá dagur er jafnframt síðasti sýningardagur sýningarinnar.

Á sýningunni má sjá ný verk eftir listakonuna frá því að hún heimsótti eyna Kúbu. Þar gekk hún um götur Havana með myndavélina að vopni en hún tók sérstaklega eftir því að margir eyjarbúar halda söngfugla í búrum á heimilum sínum.

Katrín hefur haldið fjölda einkasýninga hérlendis og erlendis. Þá hafa verk hennar verið sýnd á samsýningum víða. Fjórar bækur hafa áður verið gefnar út með ljósmyndum Katrínar og verður bókin Songbirds, sem kemur út samhliða sýningu hennar í Hafnarborg, sú fimmta. ■

Fyrirlestur Úlfars

kolbrunb@frettabladid.is

Í tilefni af nýútkominni bók Úlfars Bragasonar, Reykjaholt Revisited: Representing Snorri in Sturla Þórðarson's Íslendinga saga, verður haldinn fyrirlestur í Auðarsal í Veröld – húsi Vigdísar á morgun, laugardaginn 15. janúar klukkan 14.

Bókin fjallar um mynd þá sem Íslendinga saga Sturlu Þórðarsonar dregur upp af Snorra Sturlusyni, um viðhorf og aðferðir sagnaritarans og textasamfélag hans. Í bókinni er lýsingin á Snorra og fjölskyldu hans í Reykholti greind og skýrð út frá frásagnarfræði verksins og ætlun höfundar með verkinu. Greiningin byggir á viðamikilli og frumlegri rannsókn og er unnin út frá ýmsum fræðikenningum sem mjög eru á

Úlfar Bragason. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

oddinum þessa stundina: svo sem minnisrannsóknum, frásagnarfræðum og tilfinningafræðum.

Kynnir er Þórunn Sigurðardóttir rannsóknarprófessor. Streymt verður frá fyrirlestrinum. ■

Þjóðleikhúsið auglýsir eftir samstarfsverkefnum

Þjóðleikhúsið vill efna til skapandi samstarfs við leikhópa eða aðra aðila utan leikhússins í þeim tilgangi að efla sviðslistir í landinu.

Þjóðleikhúsið auglýsir eftir hugmyndum að leiksýningum sem settar yrðu upp í samstarfi leikhússins við leikhópa, leikárið 2022-2023.

Umsóknarfrestur er til og með 10. febrúar n.k.

Nánari upplýsingar má finna á heimsíðu Þjóðleikhússins leikhusid.is

Þjóðleikhúsið | Hverfisgötu 19 | 101 Reykjavík | 551 1200 | leikhusid.is

VINNINGASKRÁ

I. flokkur 2022
Útdráttur 12. janúar 2022

HAPPDRÆTTI SÍBS

Happdrætti SÍBS er hornsteinn framkvæmda á Reykjalundi

AÐALVINNINGUR kr. 5.000.000

71968

AUKAVINNINGAR kr. 100.000

71967 71969

PENINGAVINNINGAR kr. 500.000

3415 5165 9922 18129 31639 34070 45653 49604 49824 53667

PENINGAVINNINGAR kr. 100.000

2328 7572 10465 15117 20375 28139 31240 38069 43763 48119 54845 60028 64841 70430 77405
3094 7579 11652 15329 20481 28496 32639 38204 44410 48144 54934 62303 64881 71110 79175
4483 7690 12182 15910 21323 28912 33950 39864 44702 48642 55642 62487 67533 71819
4789 8762 13388 16007 21842 28945 34318 41605 45210 48763 56242 63532 67964 73118
5654 9656 13949 16975 24382 29249 35292 42094 45529 49202 57739 63675 68714 74715
6281 10318 14147 17655 25598 29332 36241 43206 46638 51787 58316 63841 69586 75476
7251 10447 14965 18119 27527 30014 36320 43449 47723 52240 59591 64687 70032 76776

PENINGAVINNINGAR kr. 50.000

377 5344 9164 12607 16336 20691 26198 29266 33307 38336 45204 50985 56641 61210 67005 71859 76886
1547 5900 9219 13390 16583 22518 26682 29687 33387 38420 46599 51027 57217 61214 67833 73023 77255
1944 6234 9280 13551 16737 22764 26761 29803 33708 38877 46879 51068 57853 61290 68399 73226 77321
3310 7012 10067 14092 16772 23183 26816 30097 34733 40651 47252 51106 57856 62534 68544 73824 77565
3329 7106 10113 14232 16842 23237 27003 30566 35466 40858 48266 51142 57858 63130 68752 73958 77971
3850 7195 10699 14748 17066 23637 27175 30924 36738 41424 48448 51350 58285 63667 68803 74679 78898
3937 7210 10813 15096 17083 23682 27711 31044 36885 41681 49200 52939 58355 63836 69141 74783 78921
4092 7718 10891 15134 17240 24348 27944 31902 37135 41727 49693 53066 58661 64135 69286 74941 79514
4186 7871 11562 15498 17610 24385 28119 31933 37202 42341 50087 53528 60096 65523 69499 74949
4795 8358 11737 15901 19359 24864 28221 32827 37646 42756 50211 54383 60432 65746 70544 75402
5157 8661 11838 16094 19685 25061 28227 32922 37754 43499 50455 54428 60660 65802 70884 75535
5190 8927 12274 16279 19980 25600 28579 32964 37899 44360 50621 56355 61202 66579 70887 76382

VÖRUÚTTEKT kr. 30.000

68 4368 8912 15159 20440 25707 31127 34952 41149 45838 50074 55129 59468 64935 70343 74632 78667
122 4553 8950 15285 20567 5823 31283 34988 41159 46046 50116 55176 59511 65075 70441 75018 78776
479 4691 9100 15581 20668 26070 31297 35168 41249 46142 50137 55355 59620 65158 70448 75112 78803
717 4768 9150 15584 20703 26074 31400 35206 41796 46593 50152 55392 59806 65187 70536 75165 78971
797 4926 9192 15641 20867 26157 31479 35464 41811 46620 50170 55535 60004 65351 70777 75420 79130
924 4933 9248 15881 21123 26277 31503 35500 41884 46652 50192 55684 60091 65497 70892 75522 79146
943 4964 9251 15891 21236 26439 31761 35624 41896 46681 50252 55839 60137 65697 70921 75613 79298
978 5034 9343 15951 21455 26631 31812 35684 42005 46712 50447 55890 60193 65739 70981 75700 79356
998 5060 9347 15978 21545 26678 31914 35763 42302 46800 50456 55905 60268 65779 71227 75709 79452
1033 5293 9965 16028 21594 26767 31919 35855 42338 46911 50717 55910 60452 66010 71434 75860 79721
1142 5347 10019 16029 21764 26927 31992 36118 42387 46942 50943 55984 60453 66063 71493 75898 79740
1166 5377 10523 16167 21837 26938 32035 36431 42448 46945 50975 55986 60481 66316 71524 76112 79855
1301 5423 10652 16326 21910 27041 32091 36528 42509 46999 50986 56002 60569 66437 71612 76176
1401 5633 10711 16363 22075 27340 32109 36574 42634 47138 51219 56089 60756 66635 71724 76285
1788 5642 11083 16463 22109 27704 32153 36607 42684 47303 51430 56184 60758 66668 71811 76316
2157 5744 11539 16506 22469 27755 32381 36615 42747 47338 51546 56306 60778 66912 71813 76318
2200 5856 11665 16526 22858 27823 32413 36640 42777 47380 51621 56534 60873 67300 71830 76562
2213 6046 11828 16790 22902 27840 32497 36706 42841 47448 51830 56538 60887 67444 71999 76632
2362 6505 11840 16965 22921 27907 32632 36818 42981 47487 51860 56630 61051 67649 72075 76670
2540 6546 11849 17037 23187 28041 32692 37219 42984 47837 52108 56843 61113 67816 72089 76795
2769 6559 12157 17122 23315 28254 32705 37276 43149 47888 52630 56961 61200 67820 72126 76939
2852 6614 12239 17362 23429 28357 32927 37350 43222 47930 52671 57238 61237 67879 72237 76951
2945 6620 12518 17588 23535 28401 33010 37500 43236 47969 52683 57276 61419 67987 72324 77099
3159 6621 12596 17704 23726 28468 33045 37800 43259 47994 52796 57401 61483 68036 72481 77296
3297 6658 12856 17731 23791 28708 33137 37812 43287 48057 52883 57606 61576 68140 72499 77302
3342 6729 12899 17817 23810 28792 33142 38014 43434 48301 52889 57968 61586 68165 72796 77364
3367 6804 13032 18339 23882 28882 33168 38149 43522 48323 53021 58280 61634 68241 73057 77381
3472 6840 13216 18531 23951 28891 33192 38198 43800 48446 53026 58436 61679 68826 73080 77389
3527 6906 13261 18586 24013 28913 33288 38264 43933 48489 53223 58456 61761 68845 73101 77460
3638 7071 13422 19045 24432 28971 33318 38462 44057 48648 53790 58579 61832 69075 73244 77614
3667 7243 13612 19196 24444 29026 33325 38473 44726 48658 53823 58684 62242 69105 73600 77688
3679 7590 13724 19274 24545 29034 33334 38727 44786 48884 53864 58689 62553 69181 73717 77732
3764 7597 13749 19294 24576 29114 33545 39072 44946 48975 53983 58743 63746 69232 73731 77940
3777 7604 13776 19349 24661 29140 33943 39228 44953 49278 54032 58864 64102 69244 73776 77955
3843 7845 14220 19602 24777 29347 34046 39470 45041 49291 54058 58962 64120 69247 73812 78017
3848 7946 14233 19633 24853 29459 34095 40265 45185 49321 54160 58996 64329 69504 73889 78162
3864 8102 14313 19727 24946 29993 34323 40270 45232 49337 54349 59086 64334 69562 73915 78294
3915 8171 14533 19776 25119 30141 34514 40444 45270 49663 54551 59190 64421 69697 74155 78325
4068 8244 14571 19811 25174 30145 34564 40838 45275 49702 54560 59289 64426 69845 74157 78364
4119 8296 14649 20002 25408 30208 34567 40870 45276 49759 54566 59299 64609 69913 74217 78424
4138 8371 14742 20264 25506 30315 34646 40876 45495 49937 54615 59397 64681 69922 74246 78453
4307 8433 14765 20273 25629 30561 34654 41053 45747 49944 54794 59443 64722 70062 74337 78455
4318 8767 14946 20414 25688 30820 34811 41090 45754 50056 55049 59450 64736 70178 74631 78509

PENINGAVINNINGAR kr. 25.000

169 4484 8478 13093 17535 22104 28096 32834 37504 41750 47603 53424 57785 62591 66976 71843 76192
201 4545 8577 13102 17911 22217 28146 32885 37563 41856 47793 53429 57807 62676 66983 72008 76345
281 4685 8702 13178 17920 22535 28204 32886 37784 41913 47836 53569 57811 62717 67143 72056 76555
334 4693 8829 13321 17965 22555 28411 33000 37882 41955 48089 53634 57832 62955 67170 72144 76701
515 4812 8875 13358 18017 22588 28446 33039 37895 42091 48470 53690 58059 63076 67187 72164 76804
527 4819 8879 13457 18038 22951 28525 33085 38043 42119 48605 53853 58076 63418 67361 72460 76851
555 4883 9081 13468 18100 23008 28620 33087 38075 42201 48620 53966 58340 63562 67486 72509 76864
657 4935 9187 13595 18101 23114 28705 33140 38133 42294 48760 53991 58467 63578 67496 72618 77048
727 4968 9430 13853 18141 23336 28842 33486 38142 42464 48765 54269 58547 63629 67606 72634 77100
1264 4981 9463 13861 18143 23360 28896 33522 38203 42559 48792 54649 58656 63735 67706 72686 77123
1291 5088 9763 13889 18154 23442 28954 33565 38399 42662 49046 54654 58739 63784 67716 72869 77213
1310 5128 9786 13989 18228 23475 29049 33590 38421 42694 49069 54795 58787 63826 67745 72876 77278
1498 5149 10099 14138 18266 23524 29062 33701 38496 42816 49140 54863 58852 64016 67839 72882 77350
1690 5181 10139 14143 18297 23533 29477 33839 38527 42990 49303 54967 59087 64029 67940 73015 77500
1786 5273 10143 14163 18387 23629 29526 33890 38588 43122 49311 55004 59280 64197 68062 73026 77580
1854 5402 10188 14291 18410 23696 29638 33933 38609 43182 49313 55097 59288 64295 68102 73157 77609
1855 5405 10299 14421 18452 23751 29684 34016 38906 43258 49436 55207 59316 64313 68202 73547 77662
1999 5549 10418 14434 18484 23816 29786 34036 39024 43588 49900 55232 59398 64328 68416 73568 77817
2073 5789 10534 14551 18642 24055 29909 34131 39070 43714 49952 55281 59485 64490 68647 73734 77828
2112 5889 10629 14585 19155 24116 30026 34208 39186 43785 50106 55297 59534 64518 68673 73818 77833
2133 5894 10631 14651 19164 24143 30215 34211 39199 43802 50151 55298 59587 64595 68710 73888 77867
2174 5920 10693 14760 19265 24236 30433 34378 39363 43932 50460 55317 59720 64615 68786 73997 77962
2488 6022 10716 14849 19341 24652 30499 34494 39450 43954 50487 55331 60131 64688 68874 74029 78089
2549 6032 10729 14915 19368 24868 30573 34545 39554 44008 50595 55361 60272 64726 68954 74122 78186
2761 6305 10792 14943 19501 25041 30724 34548 39644 44209 50705 55462 60339 64771 69049 74201 78244
2783 6365 10938 15081 19564 25294 31053 34693 39741 44242 50866 55486 60455 64823 69078 74421 78289
2914 6372 10994 15261 19603 25538 31124 34751 39777 44279 50929 55618 60518 64861 69225 74465 78432
2969 6482 11044 15356 19609 25599 31145 34920 39853 44334 50950 55626 60523 64878 69416 74649 78507
3120 6508 11101 15369 19791 25833 31180 35047 39866 44442 51030 55766 60527 65030 69431 74730 78627
3166 6602 11115 15389 19836 25981 31211 35250 40124 44447 51087 55957 60565 65183 69439 74854 78780
3285 6889 11439 15493 20022 26231 31331 35587 40156 44589 51146 56016 60659 65265 69793 74918 78853
3290 6962 11480 15587 20377 26341 31360 35782 40311 44738 51166 56147 60711 65359 69877 74923 78904
3341 7287 11498 15619 20456 26359 31535 35815 40425 44887 51196 56169 60791 65426 70046 74942 78926
3440 7446 11613 15723 20515 26379 31633 35905 40434 44928 51233 56174 60832 65540 70107 75081 78946
3446 7447 11670 15741 20549 26440 31642 35940 40481 44957 51389 56401 60916 65740 70123 75093 78949
3583 7506 11817 15822 20583 26499 31658 35966 40521 45114 51403 56486 61077 65781 70237 75100 79185
3659 7641 11824 16004 20768 26514 31729 36461 40703 45338 51468 56580 61139 65839 70281 75196 79232
3663 7691 11851 16025 20795 26881 31735 36522 40732 45651 51653 56715 61153 65894 70603 75218 79385
3716 7767 11922 16229 20988 26953 31740 36624 40788 46167 51683 56822 61198 66020 70612 75511 79473
3729 7795 12367 16408 21075 27059 31847 36846 40817 46436 51853 56850 61234 66135 70839 75614 79529
3844 7868 12402 16484 21315 27109 32188 36851 40956 46453 51902 56894 61330 66152 71042 75710 79565
3884 7904 12637 16558 21467 27167 32310 36858 41140 46503 51933 56948 61620 66241 71095 75773 79567
3999 7926 12642 16673 21470 27184 32341 36901 41158 46575 52178 57089 61651 66308 71103 75812 79582
4146 7993 12717 16683 21570 27216 32352 36960 41163 46984 52182 57094 61703 66330 71499 75834 79588
4228 8089 12838 16750 21626 27697 32635 37162 41362 47064 52409 57586 61899 66440 71531 75884 79830
4246 8135 12871 16763 21667 27718 32667 37239 41390 47160 52943 57612 61963 66547 71660 76005 79898
4271 8181 12893 16850 21812 27731 32719 37400 41507 47210 53226 57634 62011 66748 71666 76011 79994
4284 8288 12938 17365 21907 27816 32763 37466 41549 47529 53330 57658 62100 66853 71674 76118 79997
4479 8400 12950 17505 22085 28068 32793 37502 41617 47593 53353 57661 62302 66878 71814 76156

H:N Markaðssamskipti / SÍA

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

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. janúar 2022
Birt án ábyrgðar um prentvillur

Föstudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Íþróttavikan með Benna Bó Íþrótta- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.
20.00 Bíóbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
21.00 Íþróttavikan með Benna Bó (e)

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Kastljós
13.35 Útsvar 2008-2009 Kópavogur - Skagafjörður.
14.25 Bækur og staðir
14.35 Mósaík 2002-2003
15.10 Hljómsveit kvöldsins Íslensk hljómsveit flytur nokkur frumsamin lög auk þess sem spjallað er lítillega við hljómsveitarmeðlimi. Trabant er hljómsveit kvöldsins að þessu sinni. Trabant er svo miklu meira en bara hljómsveit: hún lumar nefnilega á alls kyns óvæntum uppákomum sem jaðra á stundum við hrein töfrabrögð.
15.35 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Steingrímur Guðmundsson.
16.00 Poirot Agatha Christie's Poirot.
16.50 Óskalög Norðmanna
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sögur af apakóngi
18.24 Maturinn minn
18.35 Húllumhæ
18.50 Lag dagsins
19.00 Fréttir og veður
19.15 EM stofan Upphitun fyrir leik Portúgals og Íslands á EM karla í handbolta.
19.25 Portúgal - Ísland Bein útsending frá leik á EM karla í handbolta.
21.00 EM stofan Uppgjör á leik Portúgals og Íslands á EM karla í handbolta.
21.35 Vikan með Gísla Marteini Gísli Marteinn tekur á móti góðum gestum á föstudagskvöldum í vetur og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar í stjórnmálum, menningu og mannlífi. Persónur og leikendur koma í spjall og brakandi fersk tónlistaratriði koma landsmönnum í helgarstemninguna.
22.30 Barnaby ræður gátuna - Midsomer Murders Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við morðgátur í ensku þorpi. Meðal leikenda eru Neil Dudgeon og Nick Hendrix. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
00.00 Ideal Home Fyrirmyndarheimili
01.25 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

08.10 The Open Championship 2019 Útsending frá þriðja keppnisdegi Opna breska.
11.00 The Open Championship 2019 Frá þriðja keppnisdegi Opna breska.
15.00 The Open Championship 2019 Frá lokadegi Opna breska.
20.25 Sony Open
00.00 Sony Open Bein útsending frá Sony Open.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Bachelorette
15.20 mixed-ish
15.45 Survivor
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show
19.10 Carol's Second Act
19.40 Black-ish
20.10 The Bachelor
21.40 The Godfather. Part II Saga Corleone mafíufjölskyldunnar í New York heldur áfram. Myndin segir frá því þegar „Don" Vito Corleone var ungur á Sikiley, og þegar hann flytur til New York í byrjun 20. aldarinnar. Síðan er fylgst með uppgangi sonar hans Michael Corleone á sjötta áratug 20. aldarinnar.
01.00 Mark Felt. The Man Who Brought Down the White House
02.40 A Quiet Place

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 Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Glans Ljósmyndir. Vinnandi fólk.
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 Lög af plötunni Pop Festiva ´70.
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni (7 af 24)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn

Stöð 2 Bíó

10.40 The Secret. Dare to Dream
12.25 Superhero Movie
13.50 About Time
15.50 The Secret. Dare to Dream
17.35 Superhero Movie
19.00 About Time
21.00 The Wedding Year Snilldarleg gamanmynd frá 2019. Hin 27 ára gamla Mara er haldin skuldbindingarfóbíu sem reynir rækilega á þegar hún og nýi kærastinn hennar fara í sjö brúðkaup sama árið.
22.25 Don't Let Go
00.05 The Last Black Man in San Francisco
02.05 The Wedding Year

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.20 The O.C.
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 MasterChef Junior
10.05 Your Home Made Perfect
11.05 Curb Your Enthusiasm
11.45 Schitt's Creek
12.05 Framkoma
12.35 Nágrannar
12.55 The Office
13.15 The Great British Bake Off
14.15 Supernanny
14.55 BBQ kóngurinn Grillþættir af bestu gerð þar sem Alfreð Fannar býður okkur aftur velkomin á pallinn heima hjá sér í Grindavík.
15.20 The Bold Type
16.00 Grand Designs. Australia
16.55 Shark Tank
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.55 Wipeout Stórskemmtilegur fjölskyldu- og skemmtiþáttur þar sem buslugangurinn er botnlaus og glíman við stærstu þrautabraut heims endalaus uppspretta spaugilegra atvika.
19.35 You Again Gamanmynd með Kristinu Bell, Sigourney Weaver og Jamie Lee Curtis í aðalhlutverkum.
21.20 The Matrix Reloaded Einn stórkostlegasti þrileikur kvikmyndanna heldur áfram en þetta er annar hluti sögunnar.
23.35 Plus One Gamanmynd frá 2019. Til þess að ná að lifa af mikið giftingarsumar hjá vinum sínum, þá ákveða einhleypu vinirnir þau Ben og Alice, að fara saman sem par í öll brúðkaupin sem þeim er boðið í.
01.10 The Command
03.05 Curb Your Enthusiasm
03.40 Schitt's Creek
04.05 The Office

Stöð 2 Sport

08.05 Shellmótið
08.45 Rey-Cup mótið
09.25 Breiðablik - Þróttur R. Í úrslitum Mjólkurbikars kvenna.
11.30 Úrslitaleikur. ÍA - Víkingur R.
13.40 Haukar - Valur Í Subway-deild kvenna.
15.20 Fjölnir - Breiðablik
17.00 Subway Körfuboltakvöld
18.05 ÍR - Vestri Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
20.00 Valur - Tindastóll Bein útsending frá leik í Subway-deild karla.
22.00 Subway Körfuboltakvöld
23.05 ÍR - Vestri
00.45 Subway Körfuboltakvöld

Stöð 2 Sport 2

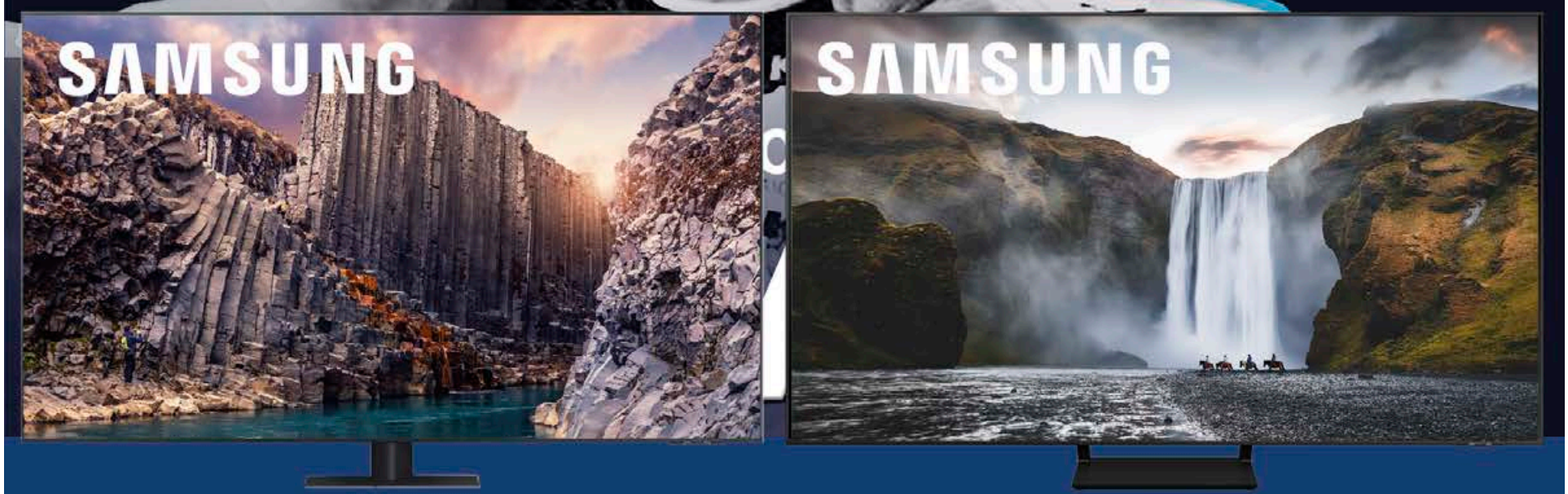
08.00 Liverpool - Arsenal
09.40 NFL Gameday
10.05 Hull - Everton
11.45 Ensku bikarmörkin
12.10 The Fifth Quarter Ítarleg umfjöllun um leikina í ACB spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
12.30 Unicaja - Valencia Basket
14.10 The Fifth Quarter
14.25 NFL Gameday
14.50 Ravens - Steelers
17.10 Liverpool - Arsenal
18.55 Ensku deildabikarmörkin
19.40 Lokasóknin
20.45 NFL Gameday
21.15 Road to the Playoffs
22.15 Rams - 49ers

HANDBOLTI Í HÁSKERPU

EM TILBOÐ

MEN'S EHF EURO 2022
HUNGARY • SLOVAKIA

13. - 30. janúar í beinni á RÚV



QLED Q75A STÆRÐ 75"
TILBOÐSVERÐ 329.990 KR

QLED Q70A STÆRÐ 65"
TILBOÐSVERÐ 219.990 KR

ORMSSON

Reykjavík, Akureyri og ormsson.is

Staffan Göthe og Sverrir Guðnason í hlutverki forboðnu elskendanna.

Kóngaást Sverris kviknar fljótlega

toti@frettabladid.is

Norrænar sjónvarpsstöðvar frumsýndu sænsku sjónvarpsþáttaröðina En kunglig affär – berättelsen om Kurt Haijby um jólin við góðar viðtökur þar sem íslenski leikarinn Sverrir Guðnason hefur ekki síst verið ausinn lofi fyrir frammistöðu sína í öðru aðalhlutverkinu sem veitingahúsaeigandinn Kurt Haijby sem átti í leynilegu ástarsambandi við Gústaf V. Svíakonung.

Jón Viðar Jónsson

Leikhússrýnirinn einarði Jón Viðar Jónsson er einn þeirra sem bíða spenntir eftir að sjá þættina í íslensku sjónvarpi og eftir að hafa beint fyrirspurn á Facebook til Skarphéðins Guðmundssonar, dagskrárstjóra RÚV, komst hann að því að biðin verður ekki mikið lengri.

„Við höfum fengið nokkuð af fyrirspurnum umfram skiljanlegt og kærkomið ákall Jóns Viðars," segir Skarphéðinn í samtali við Fréttablaðið. „Þáttaröðin verður aðgengileg í heilu lagi í spilara RÚV á næstu dögum eða vikum. Eða um leið og þýðingin er klár," heldur Skarphéðinn áfram og bendir á að þættirnir fari inn í spilarann í heilu lagi eins og aðrar norrænar þáttaraðir sem RÚV er meðframleiðandi að.

Sverrir Guðnason

Þetta mun gefa þeim áköfustu tækifæri til að taka forskot á sæluna og horfa á þættina fjóra í beit áður en þeir verða frumsýndir í línulegri dagskrá RÚV sunnudaginn 20. febrúar.

Ástmögur konungs

Jón Viðar lét nokkur vel valin orð falla á Facebook þegar hann upplýsti að óðum styttist í að Íslendingar fengju almennilegan aðgang að þáttaröðinni sem hefði hlotið mjög góðar viðtökur og þá þætti ekki síst „landi vor", Sverrir Guðnason, „standa sig afburðavel. Þetta er eitt af því sem fer á minn lista yfir næstu tilhlökkunarefni."

Skarphéðinn Guðmundsson

En kunglig affär byggja á sönnum atburðum frá 1932 þegar forboðin og eldheit ást kviknaði milli Gústafs V. og fyrrverandi svikahrappsins og veitingahúsaeigandans Kurts Haijby. Ráðgjafar konungs svífast einskis til þess að binda enda á sambandið og Kurt mætir ofurefli sem vílar ekki fyrir sér að rústa hjónabandi hans, koma honum á hæli og senda til Þýskalands nasismans.

Staffan Göthe leikur konunginn og gamall Íslandskunningi, Reine Brynolfsson, úr Í skugga hrafnsins 1988, kemur einnig í við sögu. ■

Birkir Blær Óðinsson er 21 árs gamall Akureyringur sem fór með sigur af hólmi í sænska Idolinu á TV4-sjónvarpsstöðinni í desember. Sigurinn hefur opnað á ýmis tækifæri fyrir þennan fjölhæfa tónlistarmann sem hljóðritar plötu undir samningi Universal á næstu vikum.

ninarichter@frettabladid.is

Setur saman draumateymi sænskra pródúsera

Að sögn Birkis Blæs eru Akureyringar kurteisir. MYND/EYÞÓR INGI JÓNSSON

Ariana Grande, Billie Eilish, The Weeknd. Þetta eru meðal stærstu nafna í popptónlistarheiminum og eru þau öll á mála hjá Universal-útgáfufyrirtækinu. Núna er Birkir Blær Óðinsson, rúmlega tvítugur söngvari og lagahöfundur frá Akureyri, með samning hjá sama fyrirtæki, eftir sigur í sænska Idolinu.

Feimni og kurteisi á Akureyri

„Ég er ekki enn þá kominn með þetta allt á hreint," svarar Birkir Blær, jarðbundinn og hógvær að vanda, þegar blaðamaður innir hann eftir verðlaunum. „Maður vinnur ekki einhverja verðlaunaupphæð heldur er þetta svolítið flókið. Universal gat garanterað ákveðnar tekjur undir tímabilinu sem ég myndi vera á samningi hjá þeim."

Samningstímabilið er fyrst um sinn níu mánuðir og felur í sér upptöku og dreifingu á nýju efni.

Birkir Blær, sem búsettur er í Svíþjóð, var um jól og áramót á Íslandi. Hann segist hafa verið ánægður með að fá að verja tíma með fjölskyldunni og hvíldinni feginn þegar hann kom til Akureyrar, þar sem enginn truflar hann á meðan hann er úti að sinna erindum. „Akureyringar eru svona feimnir, hálfpartinn. Fólk var ekkert að trufla mann of mikið." Þó hafi fólk vissulega óskað honum til hamingju. „Þetta var kurteislegt allt saman. Það var ekki verið að stoppa mann þegar maður er að borða."

Lögin sem hann vildi hafa samið

Nú er Birkir Blær þó kominn aftur til Svíþjóðar eftir verðskuldað jólafrí. „Nú er ég búinn að vera að spila gigg, í einhverju sjónvarpsdóti og svoleiðis. Svo er ég að fara að byrja í stúdíóinu að búa til nýja tónlist."

Svíar eru frægir fyrir popptónlist, og stórt hlutfall af vinsælasta bandaríska poppi heims er til að mynda samið af sænskum pródúserum. Það má jafnvel segja að Svíar séu eins konar ókrýndir heimsmeistarar í poppi. Því kunna fulltrúar Universal í Svíþjóð vel til verka og eru þessa dagana að raða saman svokölluðu draumateymi fyrir Birki Blæ, teymi sem á að gera honum kleift að semja þá tónlist sem hann sér fyrir sér. „Ég er að skila af mér lista af lögum sem ég vildi að ég hefði samið sjálfur. Þau eru þannig að leita að rétta fólkinu fyrir mig til að vinna með. Ég er að ákveða hvað ég vil gera, en ég hlusta á svo mismunandi tónlist. Ég er að skoða hvaða stefnu ég vil taka."

> Nú er ég búinn að vera að spila gigg, í einhverju sjónvarpsdóti og svoleiðis. Svo er ég að fara að byrja í stúdíóinu að búa til nýja tónlist

Vill myrkt popp

Aðspurður hvaða stílar komi til greina, segist Birkir Blær vera að horfa til dekkri blæbrigða poppsins. „Ég er mikið fyrir Billie Eilish, til dæmis," svarar hann. „En ég vil líka að það sé mikill söngur. Mér fyndist mjög næs að geta samið lög sem eru svolítið krefjandi, sönglega séð. Eins og Adele. Þannig að ég er að reyna að blanda þessu saman."

En hvaða sænska fagfólki vill Birkir Blær helst af öllu fá að vinna með?

„Ef ég mætti velja hvern sem er væri það Max Martin," svarar hann. „Ég held samt að hann sé á aðeins of háu leveli," segir hann og hlær við.

Risi í poppheiminum í salnum

Þó er það ekki endilega of langsótt þar sem sænski lagahöfundurinn og pródúserinn Max Martin var í salnum á úrslitakvöldi Idolsins og horfði á Birki Blæ landa sigrinum í eigin persónu. Max Martin er maðurinn á bak við marga af stærstu smellum poppheimsins síðustu áratugi. Má þar nefna risasmelli með Taylor Swift, Ariönu Grande, The Weeknd, Katy Perry, Ed Sheeran, Backstreet Boys og Britney Spears. Svona mætti lengi telja.

Eitt er þó víst og það er að afurðin úr stúdíótímum Birkis Blæs næstu vikur verður algjörlega nýtt efni. „Það er rosalega mikilvægt fyrir mig að geta meint það sem ég er að syngja. Þannig vil ég gera það, að semja texta sjálfur og vera eins mikill þátttakandi og ég get í að semja og pródúsera. En auðvitað með hjálp, svo að hvert lag taki ekki marga mánuði," segir hann og skellihlær. „En ég vil ekki fá tilbúið lag og syngja það bara og gefa það út. Ég vil semja lögin mín sjálfur." ■

Ævar vísindamaður er ekki lausgyrt lögga

toti@frettabladid.is

Leikarinn Ævar Þór Benediktsson, sem er hvað þekktastur fyrir að leika nafna sinn, vísindamanninn, lét hressilega að sér kveða í fjórða þætti sakamálaseríunnar Svörtu sandar á Stöð 2 þar sem hann leikur rannsóknarlögreglumanninn Gústa sem lét ekki síður að sér kveða í kynlífssenum en morðrannsókninni sem þættirnir hverfast um.

Viðbrögðin við þessari nýju hlið á leikaranum létu ekki á sér standa á samfélagsmiðlum þar sem einhverjum fannst þau þarna hafa séð fullmikið af Ævari vísindamanni og að sá yrði vart samur í þeirra huga.

Sjálfur segist Ævar þó ekki hafa nokkrar áhyggjur af því að innkoma hans í Svörtu söndum muni sverta æru vísindamannsins. „Af því að þetta er ekkert Ævar vísindamaður. Það er nefnilega munurinn. Þú getur borið saman myndir af þessum tveimur persónum og farið í leikinn finndu fimm villur og fundið fleiri vegna þess að þetta er bara alveg sitt hvor týpan," segir Ævar og bendir á hið augljósa. Að þarna sé ekki sena úr Ævari vísindamanni heldur úr Svörtum söndum. „Sem er bannað innan sextán og sýnt á kvöldin. Í því liggur munurinn.

Finndu fimm villur. Eða fleiri. Ævar Þór eða Gústi eða Ævar vísindamaður? MYNDIR/AÐSENDAR

Hins vegar skil ég alveg viðbrögðin og finnst þau bara afar skemmtileg og segi bíðiði bara!" segir Ævar og hlær áður en hann bendir á að vissulega sé ekki hægt að horfa fram hjá því að hann hafi verið Ævar vísindamaður í mörg ár.

„Þannig að ég skil þetta alveg, að ég tali nú ekki um þegar persónan sem maður er kannski þekktastur fyrir heitir í höfuðið á manni sjálfum. Þegar maður er ekki frumlegri en það," segir hann hlæjandi.

„Þá getur stundum verið dálítið erfitt að skilja á milli en það er þá bara skemmtileg áskorun fyrir mig sem leikara og listamann að koma með nýjar persónur sem vonandi eru nógu ólíkar til þess að einhver munur sé á."

Ævar segist hafa skemmt sér afskaplega vel við gerð Svörtu sanda, enda „brjálæðislega gaman að fá að gera eitthvað svona allt annað og fá tækifæri til að búa til persónu sem er ólík öllu öðru sem ég hef gert hingað til og ég held það sé líka gaman fyrir áhorfendur að fá einhverja svona allt öðruvísi hlið." ■

blómaval HÚSASMIÐJAN

FYRIR ÞIG

Pottaplöntudagar

Allar pottaplöntur Ný sending vikulega

25-50% afsláttur

50%
Skýjadís
12 cm pottur.
11400339
790 kr
~~1.590 kr~~

28%
Peningatré
11 cm pottur.
11328522
1.990 kr
~~2.790 kr~~

26%
Orkidea
12 cm pottur.
11325000
1.999 kr
~~2.690 kr~~

26%
Drekatré
24 cm pottur,
Dorado. 11328368
10.990 kr
~~14.990 kr~~

Fræin eru komin

- Sumarblóm
- Kryddjurtir
- Matjurtir
- Sáðbakkar
- Mold

Nú er rétti tíminn til að sá

Skoðaðu kennslu-myndböndin á blomaval.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Fréttaumfjöllun fyrir alla

FRÉTTAVAKTIN

kl. 18.30 á virkum dögum

Fréttavaktin býður landsmönnum upp á fjölbreytta fréttaumfjöllun í opinni dagskrá. Úrvalslið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar. Fréttavaktin er á dagskrá alla virka daga kl. 18.30 á Hringbraut og frettabladid.is

HRINGBRAUT

Ingi Bekk segist vera með fleiri hugmyndir í kollinum varðandi lausnamiðaðar heimilisvörur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vínill á vegg er lifandi list

Ingi Bekk var í fæðingarorlofi þegar hann fékk þrívíddarprentara í jólagjöf frá eiginkonunni og ákvað að prófa að prenta veggfestingu fyrir vínilplötur sem hefur fengið slíkar viðtökur að hann annaði ekki eftirspurn og þurfti að finna sér framleiðanda.

ninarichter@frettabladid.is

„Þetta er í fyrsta skipti sem ég geri eitthvað svona, í vöruhönnun," segir Ingi Bekk, ljósa- og myndbandshönnuður hjá Borgarleikhúsinu, um vínilfestingu sem hann hannaði og framleiddi á dögunum. „Ég hef alltaf haft áhuga á uppfinningadóti. Ég fékk 3-D prentara í jólagjöf frá konunni minni og byrjaði eitthvað að brasa."

Það var þá sem hugmyndin kviknaði. „Svo fór ég að horfa á plöturnar mínar og fannst leiðinlegt að þær sætu bara ofan í kassa. Ég prófaði að búa til júnit og ákvað að athuga hvort fólk hefði áhuga á þessu. Það kom á daginn."

Ljósin og prentið tala saman

Ég er búinn að nota þrívíddarforrit mikið í vinnunni, til þess að hanna lýsingar. Það færðist rosalega vel yfir og það var auðvelt fyrir mig að koma mér inn í prentunina sem er mjög áhugaverður heimur," segir hann.

„Plötuumslög geta verið svo ofboðslega falleg og mikið er lagt í hönnunina á þeim flestum. Það er svo mikil synd að þau sitji bara á skringilegum stað ofan í kassa eða geymslu," segir Ingi og bendir á að sú staðreynd hafi veitt honum innblástur að lausninni sem var að koma plötunum smekklega upp á vegg svo fólk gæti notið þess að horfa á umslögin.

> Plötuumslög geta verið svo ofboðslega falleg og mikið er lagt í hönnunina á þeim flestum.

Gefur plötunum meira gildi

Hann segir að tvær til þrjár plötur rúmist í hverri festingu. „Svo geturðu bara svissað, þetta er bara svolítið lifandi listaverk. Það gefur líka vínilplötunum þínum meira gildi finnst mér, og meira hlutverk inni á heimilinu."

Umslagið á Annarri Mósebók hljómsveitarinnar Moses Hightower, eftir eftir Sigríði Ásu Júlíusdóttur, varð ekki síst kveikjan að hugmyndinni. „Ég fór allt í einu að velta þessu fyrir mér. Allir eru að kaupa vínilplötur núna og ég var að horfa á umslagið á þessari plötu og mig langaði að koma þessu upp á vegg. Ég bjó til prótótýpuna og hún er enn uppi á vegg hjá mér."

Á miðvikudaginn ákvað Ingi svo að kanna áhuga fólks á að kaupa slíka festingu. „Ég kýldi á það í gær, á bríaríi í fæðingarorlofi að athuga áhugann á þessu. Nú er kominn það mikill áhugi að ég þarf að kaupa þjónustu til að prenta megnið af þessu. Ég bjóst við að geta sinnt þessu meðfram fæðingarorlofinu, en það er ekki fræðilegur."

Hann sat og klóraði sér í höfðinu í fyrrinótt í leit að lausninni. „Ég hefði verið að afhenda síðasta parið í ágúst miðað við afköstin á prentaranum hjá mér." Ingi segist næst hafa fengið 3D verk til að prenta vörurnar fyrir sig. „Þeir eru frábærir og ætla að prenta fyrir mig frekar stórt upplag til að komast yfir fyrsta hjallann. Svo fer ég að gera sérútgáfur í rólegheitum, og sérpantanir," segir hann.

Eitthvað alveg nýtt

Ingi segist vera með fleiri hugmyndir í kollinum varðandi lausnamiðaðar heimilisvörur. „Ég var að segja við Aðalbjörgu, konuna mína, ég horfði á hana yfir eldhúsborðið og sagði: Þetta er það skemmtilegasta sem ég hef gert í langan tíma. Finna eitthvað alveg nýtt."

Ingi starfar hjá leikhúsi alla jafna, en leikhússenan hefur verið í lægð vegna heimsfaraldurs. „Það er algjör lægð í bransanum, því miður, en við höfum fengið falskar vonir af og til. Ég ákvað að taka fæðingarorlof á þessum tíma og þetta fyllir mjög vel upp í þetta kreatíva gap á meðan ég er ekki að vinna vinnuna mína. Á meðan ég skipti um bleyjur," segir hann sposkur. ■

Bragi mjakaði Bergþóru úr hásætinu

odduraevar@frettabladid.is

Rithöfundahjónin Bergþóra Snæbjörnsdóttir og Bragi Páll Sigurðsson hafa bæði verið tilnefnd til íslensku hljóðbókaverðlauna Storytel 2022. Bergþóra fyrir skáldsöguna Svínshöfuð og Bragi fyrir skáldsöguna Arnaldur Indriðason deyr.

Bergþóra segir stemninguna á heimilinu góða en viðurkennir að það sé góðlátlegur rígur á milli hjónanna. Stórskotalið les upp bók Bergþóru á Storytel, þau Sveinn Ólafur Gunnarsson, Mikael Kaaber og Aníta Briem.

„Egill Viðarsson upptökuséní er algjör snillingur og gerði þetta rosalega vel. Hann lagði rosalega mikinn metnað í þetta og var lengi að finna réttu leikarana," segir Bergþóra.

Hún segir sex ára dóttur sína

Bergþóra og Bragi Páll eiga í góðlátlegum rígenda bæði prýðis rithöfundar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

mikinn aðdáanda Mikaels, enda annast hann Krakkaskaupið. „Hún heldur að ég þekki hann og er mikið að spyrja mig hvort hann sé sjálfur pabbi, sem ég veit ekkert um," segir Bergþóra hlæjandi. Hún segir þau Braga hafa gaman af samkeppninni.

„Okkur finnst bara gaman að ná að vera í smá samkeppni af því að við gáfum bækurnar okkar út á sitt hvoru árinu. En hann er samt held ég sölukóngurinn á heimilinu. Hann seldi held ég aðeins meira heldur en ég síðast," segir Bergþóra.

Hlæjandi segir hún Braga alls ekkert góðan með sig. „En ég held að hann hafi náð að mjaka mér úr hásætinu." ■

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*

KFC

KOMDU Í LÚGUNA OG VERTU SNERTILAUS

DEILDU FÖTU MEÐ EM*

15 VENJULEGIR HOT WINGS **EÐA** 15 BBQ HOT WINGS **EÐA** 15 BUFFALO HOT WINGS

1.999 kr.

* EINHVERJUM

frettabladid.is

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

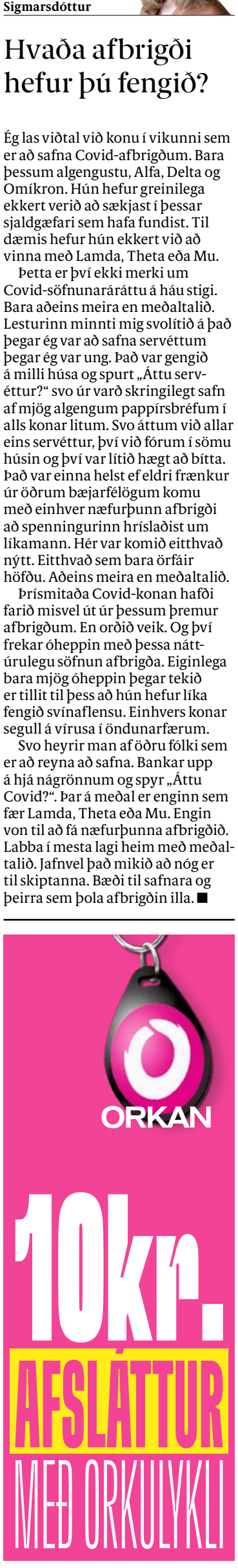
Bakþankar

Svanborgar Sigmarsdóttur

Hvaða afbrigði hefur þú fengið?

Ég las viðtal við konu í vikunni sem er að safna Covid-afbrigðum. Bara þessum algengustu, Alfa, Delta og Omíkron. Hún hefur greinilega ekkert verið að sækjast í þessar sjaldgæfari sem hafa fundist. Til dæmis hefur hún ekkert við að vinna með Lamda, Theta eða Mu.

Þetta er því ekki merki um Covid-söfnunaráráttu á háu stigi. Bara aðeins meira en meðaltalið. Lesturinn minnti mig svolítið á það þegar ég var að safna servéttum þegar ég var ung. Það var gengið á milli húsa og spurt „Áttu serv-éttur?“ svo úr varð skringilegt safn af mjög algengum pappírsbréfum í alls konar litum. Svo áttum við allar eins servéttur, því við fórum í sömu húsin og því var lítið hægt að bítta. Það var einna helst ef eldri frænkur úr öðrum bæjarfélögum komu með einhver næfurþunn afbrigði að spenningurinn hríslaðist um líkamann. Hér var komið eitthvað nýtt. Eitthvað sem bara örfáir höfðu. Aðeins meira en meðaltalið.

Þrísmitaða Covid-konan hafði farið misvel út úr þessum þremur afbrigðum. En orðið veik. Og því frekar óheppin með þessa nátt-úrulegu söfnun afbrigða. Eiginlega bara mjög óheppin þegar tekið er tillit til þess að hún hefur líka fengið svínaflensu. Einhvers konar segull á vírusa í öndunarfærum.

Svo heyrir man af öðru fólki sem er að reyna að safna. Bankar upp á hjá nágrönnum og spyr „Áttu Covid?“. Þar á meðal er enginn sem fær Lamda, Theta eða Mu. Engin von til að fá næfurþunna afbrigðið. Labba í mesta lagi heim með meðal-talið. Jafnvel það mikið að nóg er til skiptanna. Bæði til safnara og þeirra sem þola afbrigðin illa. ■