

Nýr frískápur á augabragði



Sérblað Go Red

fylgir Fréttablaðinu í dag



Netapótek
Lyfjavers
lyfjaver.is



Lífið > 18

FRÉTTABLAÐIÐ

24. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FÖSTUDAGUR 4. FEBRÚAR 2022



Yfir fimm hundruð manns tóku í gær þátt í leit að flugvél með fjóra um borð sem ekki skilaði sér til baka til Reykjavíkur úr útsýnisflugi austur fyrir fjall.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Flugmanns og þriggja ungmenna leitað

Leit að flugvél með íslenskum flugmanni og þremur erlendum farþegum stóð yfir þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi. Fjórmenningarnir flugu frá Reykjavíkurflugvelli á ellefta tímanum í gærmorgun en skiluðu sér ekki til baka samkvæmt áætlun.

helenaros@frettabladid.is

BJÖRGUN „Það er búið að láta aðstandendur vita af stöðunni,“ segir

Ásgeir Erlendsson, upplýsingafulltrúi Landhelgisgæslunnar varðandi fólkið um borð í flugvél sem leit hófst að í gær.

Ásgeir segir farþega vélarinnar hafa verið hluta af ferðahópi. Flugið hafi verið skipulagt sem útsýnisflug og til ljósmyndunar. „Við höfum þær upplýsingar að þeir sem voru um borð hafi ætlað að taka myndir af íslenskri náttúru.“

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins voru farþegarnir þrír hluti af hópi sem kom til landsins á mánu-

”

Við höfum þær upplýsingar að þeir sem voru um borð hafi ætlað að taka myndir af íslenskri náttúru.

Ásgeir Erlendsson, upplýsinga-
fulltrúi Landhelgisgæslunnar

dag í frí. Farþegar vélarinnar eru af ýmsum þjóðernum, konur og karlar. Þau eru á þritugsaldri og flugmaðurinn tæplega fimmtugur.

Að sögn Ásgeirs er flugvélin hvít fjögurra sæta Cessna. Alls tóku 510 björgunarsveitarmenn þátt í leitinni í gær. Þeim hafi fjölgað eftir því sem leið á kvöldið og aukinn þungi verið settur í leitina. Ein þyrta gæslunnar var við leit í gærkvöld, eins lengi og hvíldartímareglur áhafnarinnar leyfðu.

Ásgeir segir leitarsvæðið stórt, við

Kleifarvatn, en mestur þungi hafi verið lagður í leit sunnan Þingvallavatns. „Vegna þeirra vísbendinga sem hafa borist þá er það líklegasti staðurinn,“ segir Ásgeir.

Að sögn Ásgeirs er vitað að ferðafélagar fólksins hafi fengið skilaboð frá þeim klukkan hálf tólf fyrir hádegi í gær. „Það er með þeim upplýsingum sem við erum að vinna eftir. Síðan er verið að horfa til flugferils flugvélarinnar og simagagna,“ segir Ásgeir. ■

Nánar á frettabladid.is



Fjór hjóladrífinn



Alrafmagnaður

e-tron 55

Audi e-tron 55 Quattro Advanced Verð 10.990.000 kr.

HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · hekla.is/audisalur

Þungunarrof tíðast hjá konum á þrítugsaldri

helenaros@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Árið 2020 voru 962 þungunarrofsaðgerðir framkvæmdar hér á landi. Þungunarrof var oftast framkvæmt hjá konum á þrítugsaldri, nærri 52 prósent allra framkvæmdra þungunarrofsaðgerða.

Þetta er í fyrsta sinn sem tölfraði um þessa tegund heilbrigðisþjónustu er birt eftir gildistöku nýrra laga um þungunarrof sem tóku gildi 1. september 2019.

83%

Þungunarrofsaðgerða árið 2020 voru framkvæmd innan níu vikna.

Nokkur munur var á tíðni þungunarrofs eftir búsetu kvenna. Oftast var þungunarrof gert hjá konum búsettum á Suðurnesjum og sjaldnast hjá konum búsettum á Vestfjörðum, Austurlandi og Norðurlandi.

Mikill meirihluti kvenna sem gekkst undir þungunarrof 2020 voru gengnar skemur en níu vikur, eða rúmlega 83 prósent. ■

Lifi ljósið



Vetrarhátíð var sett í gær og stendur yfir fram á sunnudag. Á hátíðinni er lögð áhersla á list í almannarými. Í Lykilhlutverki er svokölluð Ljósaslóð, gönguleið frá Hallgrímskirkju, niður Skólavörðustíg og á Austurvöll. Verkin verða tendruð á milli klukkan 18.30 og 22.00 alla hátíðardagana.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skimað fyrir veirunni í fangelsum

ingunnlara@frettabladid.is

COVID-19 Heilbrigðisstarfsfólk hefur mætt í fangelsi til að skima fyrir kórónaveirunni hjá fongum eftir athugasemdir frá umboðsmanni Alþingis.

Skúli Magnússon, umboðsmaður Alþingis, heimsótti Litla-Hraun eftir yfirlýsingu frá Afstöðu – félagi fanga um ólíðandi ástand í fangelsum landsins vegna sóttvarnaráðstafana og tafa á rannsóknum lögreglu.

Skúli sagði helst kvartað um töf á prófum til að staðfesta smit eða losa fanga úr sóttkví. Að hans mati er mjög brýnt að prófanir fari fram eins fljótt og frekast er kostur þar sem fangar eru í talsvert annarri stöðu en almennir borgarar sem geta sjálfir leitað eftir þessum prófum eða haft frumkvæði að því.



Halldór Valur Pálsson, forstöðumaður fangelsa

Halldór Valur Pálsson, forstöðumaður fangelsa, segir fangelsismála-yfirvöld taka heils hugar undir með honum.

„Við erum jafnframt sammála því að einangrun og sóttkví komi öðruvísi niður á mönnum sem eru frelsissviptir og þess vegna höfum við lagt okkur öll fram um að hafa þessi mál eins lítið íþyngandi og frekast er kostur innan þess sem okkur er unnt,“ segir Halldór Valur. ■

Sprenging í sölu utanferða á sólarströnd og í skíðalönd

Eftir aflýst flug fyrri Covid-tíma og tregar bókanir vegna faraldursins ríkir gleði á ný í herbúðum þeirra sem starfa við að selja Íslendingum ferðir út fyrir landsteinana. Þrífaldar bókanir síðustu tvær vikur hjá Heimsferðum.

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG „Salan hefur tekið mikinn kipp, hún hefur þrífaldast á ferðum hjá okkur á síðustu tveimur vikum,“ segir Tómas Gestsson, forstjóri Heimsferða.

Eftir að aflétting Covid-takmarkana hófst víða um heim hafa ferðaskrifstofur hér á landi fundið fyrir stórauknum bókunum og margföldum ferðavilja Íslendinga út fyrir landsteinana. Tómas segir að bæði sé sótt mikið í sól og skíði. Tvær síðustu vikur hafi verið mjög mikið um bókanir. Sé nú svo komið að ferðir sem farnar verða á sama tíma og vetrarfrí grunnskólubarna stendur yfir séu nálægt því að vera uppseldar.

„Það er greinilegt að þessar afléttingar hafa mikil áhrif,“ segir Tómas.

Þá sé mikið um bókanir fyrir vorid og sumarið fram undan og hafa starfsmenn annarra ferðaskrifstofa svipaða sögu að segja.

Viðsnúningurinn er sagður sérlega ánægjulegur í því ljósi að áður hafa flugfélög og ferðaskrifstofur margoft þurft að aflýsa ferðum eftir að Covid kom upp. Þannig greindi Fréttablaðið frá því að Heimsferðir og Vita aflýstu síðast í haust nokkrum ferðum til Malaga og Alicante og hefur ferðaframboð eftir Covid þó aðeins verið hluti þess sem hefði getað orðið án faraldurs og margvíslegra takmarkana.

Mörg smit greinast enn daglega á Íslandi. Fólk sem starfar í ferða-



Tenerife heillar marga Íslendinga og ekki síst um júl. Mikið verður sótt í hlýindi og skíðaferðir á næstunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Það er greinilegt að þessar afléttingar hafa mikil áhrif.



Tómas Gestsson

þjónustu segist hafa þá tilfinningu að þótt bókanir séu nú orðnar líflegar á ný eftir magra tíma haldi margir enn að sér höndum. Von gæti verið á enn frekari bókanaþylgi innan nokkurra vikna.

Utanferðir fjölda Íslendinga hafa legið niðri í tvö ár vegna faraldursins. Deilur hafa komið upp um endurgreiðslu og ferðaskilmála. Segir fólk í greininni viðbúið að fyrst þegar faraldurinn verður horfinn úr sögunni sem ógn taki landsmenn flugið sem aldrei fyrr.

„Við vonum að það sé bjart fram undan,“ segir Tómas Gestsson.

Meðal þess heitasta þessa dagana eru skíðaferðir til Evróplanda auk þess sem sólarstrendur laða marga að, ekki síst til Kanarí og Tenerife. ■

Draumarúmið er frá Dupen

DUPEN
Heilsukoddi fylgir öllum rúmunum í febrúar

Þú finnur draumarúmið hjá okkur. Dupen gæðarúmin eru með yfir 20 ára reynslu á Íslandi.

DUPEN

Kíktu í heimsókn!

Opíð virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Patti
HÚSGÖGN

DISCOVERY SPORT

KLÁR MEÐ ÞÉR Í VETRARÆVINTÝRIN



ABOVE & BEYOND



GLÆSILEGUR, KRAFTMIKILL OG SPARNEYTINN PLUG-IN HYBRID

Land Rover Discovery Sport í Plug-in Hybrid útgáfu er fullkomlega hannaður fyrir Ísland og ævintýrin sem það hefur upp á að bjóða. Komdu og skoðuðu fallega hönnun og kraftmikla en sparneytna vél í glæsilegum bíl sem veitir þér óviðjafnanlega akstursánægju.

LAND ROVER

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500



Menntaskólinn í Kópavogi fagnar fimmtíu ára starfsafmæli á næsta ári.
FRÉTTABLAÐIÐ/HEIDA

Menntaskóli vill fá íþróttastöðu

kristinnpall@frettabladid.is

KÓPAVOGUR Bæjarráð Kópavogs samþykkti í gær að vísa ályktun Menntaskólans í Kópavogi um byggingu nýs íþróttahúss til umsagnar hjá embættismönnum bæjarins. Í ályktun skólans kemur fram að við skólann sé starfrækt eitt öflugasta afreksíþróttasvið landsins þrátt fyrir aðstöðuleysi og engan starfandi íþróttakennara.

Í ályktun MK kemur einnig fram að aðsókn á afreksíþróttasvið skólans fari vaxandi enda séu dæmi um að ungt íþróttafólk hafi flutt utan af landi og frá útlöndum til að stunda nám við afreksisvið skólans. Í ljósi aðstöðuleysis hafi skólinn meðal annars þurft að vísa nemendum í önnur úrræði þar sem skólinn missi yfirsýn yfir áhrif íþróttaiðkunar þegar nemendur fara án eftirlits í líkamsræktarstöðvar. ■

Varað við sambúð hesta og manna

gar@frettabladid.is

SKIPULAGSMÁL Heilbrigðiseftirlit Hafnarfjarðar- og Kópavogssvæðis varar Garðabæ við áformum um hesthúshverfi á Álfanesi. „Tillagan nær til mögulegrar endurbyggingar mannvirkja á félagssvæðinu, félagsheimilis, reidskemmu, byggingu nýrra hesthúsa og reiðsvæðis,“ segir í umfjöllun heilbrigðisnefndar sem bendir á að svæðið liggi mjög nálægt áformuðu 75 íbúða hverfi.

„Líkur á að nærliggjandi íbúðabyggð sem áform eru um að reisa verði fyrir lyktarvandamálum og öðru ónæði vegna umsvifa á og við hesthúsasvæðið eru miklar. Þá fylgir hugsanlega slyshætta vegna nálægðar útivistarsvæðis og leiksvæðis barna við hesthúshverfið. Einnig er hætta á að hross geti orðið fyrir óæskilegum truflunum vegna nærliggjandi byggðar, svo sem um áramót. ■

Bílaleigur rukka misháa þóknun vegna sekta

kristinnhaukur@frettabladid.is

NEYTENDUR Munurinn á umsýslugjaldi bílaleiganna vegna sekta leigjenda er rúmlega fimmfaldur milli hins dýrasta og ódýrasta. Umrætt gjald getur verið tekið vegna stöðumælasekta eða vegatolla.

Fréttablaðinu barst ábending um gjaldið eftir að einstaklingur keyrði í gegnum Vaðlaheidargöngin á bílaleigubíl frá Herz. Viðkomandi var of seinn að greiða gjaldið, sem er 1.500 krónur. Kom þá fljótlega rúkkun frá

Herz upp á 5.500 krónur, sem sagt umsýslugjald upp á 4.000 krónur.

Samkvæmt óformlegri athugun hjá öðrum bílaleigum er gjaldið afar mismunandi. Hjá bílaleigunni Thrifty, sem er í eigu Brimborgar, er gjaldið helmingi lægra en hjá Herz, það er 2.000 krónur. Hjá Höldi, sem rekur Bílaleigu Akureyrar og Europcar, er gjaldið 750 krónur og hafði þá nýlega verið lækkað úr 1.100 krónum. Allar upphæðirnar eru með virðisaukaskattinum inniföldum, en hann er 24 prósent.



Hjá Hertz er umsýslugjaldið 4.000 krónur en 750 hjá Höldi.

Sigfús B. Sigfússon, forstjóri Hertz, segir að viðskiptavinurinn hafi þann kost að greiða sektir beint til viðkomandi lögaðila án

þess að bílaleigan hafi milligöngu. „Ef viðskiptavinur okkar ákveður að greiða ekki beint til viðkomandi lögaðila er gjaldið eða sektin send á okkur og við erum ábyrgir fyrir því hvort okkur tekst að innheimta það hjá viðkomandi viðskiptavini eða ekki,“ segir hann.

Steingrímur Birgisson, forstjóri Hölds, segir töluverða handavinnu á bak við umsýslugjöldin og vöktun. Með aukinni sjálfvirknivæðingu og forritun hafi tekist að minnka það og lækka gjaldið. ■

Íslendingar skotmörk í ástarglæpum

Samskiptaforritið Tinder er notað af svindlurum til að blekkja og féfletta fólk sem þar er skráð. Lögreglumaður segir þolendur brotanna yfirleitt eldri en fimmtíu ára.

ninarichter@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL „Við eigum nokkur mál þar sem Tinder kemur við sögu og er notað til að skapa ranghugmyndir um samband en ekki þar sem brotþolar hitta viðkomandi,“ segir Jökull Gíslason, rannsóknarlögreglumaður í fjármunabrotum og netglæpum hjá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, um tíðni netglæpa með íslenskum brotþolum, í tengslum við stefnumótaforritið Tinder.

Norska heimildarmyndin The Tinder Swindler var frumsýnd á Netflix nýleg. Þar er rakin saga Simons Leviev, Tinder-svindlarans svokallaða, sem notaði stefnumótaforritið Tinder til að tæla fjölda kvenna og svindla út úr þeim miklar fjárhæðir, á þeim forsendum að hann væri moldríkur erfingi ísraelsks demantaveldis á flóttu. Þolendur hans urðu sumir gjaldþrota og sakfelling gekk erfiðlega. Maðurinn gengur laus í dag.

Jökull segir að yfirleitt sé aðferðin í þessum brotum áþekkt. Gerandi skapi lygasögu, gefi til kynna sterka stöðu en að hann þurfi tímaþundinn stuðning. „En þetta er yfirleitt eingöngu með tölvupóstsamskiptum, enda þarftu að vera ansi kræfur til að hitta manneskjurnar og standa undir lyginni í lífanda lífi.“

Jökull segir að Tinder-svindlarinn sé kominn skrefinu lengra. „Þar er svindlarinn óhræddur við að koma fram, láta sig sjást, enda þykist hann ekki vera frægur maður, heldur ríkur maður,“ segir Jökull sem man ekki eftir neinu sem líkist því máli hérlandis, en segir að lygasögur séu



Sérfræðingur í netglæpum segir brotþola glæpa af þessu tagi yfirleitt vera í aldursþópnum 50 ára og eldri.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY



Þetta er fólk með gat á sálinni, sérstaklega eftir skilnað.



Jökull Gíslason, rannsóknarlögreglumaður

ekki óþekkt hegðunarmynstur í margs konar atvikum.

Jökull segir þolendur glæpa af þessu tagi yfirleitt í aldursþópnum 50 ára og eldri. „Þetta er fólk með gat á sálinni, sérstaklega eftir skilnað,“ útskýrir hann. „Það er vöntun í lífi þeirra og þessi lygi fyllir upp í allt.“ Þá séu dæmi um þolendur á áttæðisaldri, einstaklinga sem enn séu virkir á stefnumótamarkaðinum.

Að sögn Jökuls er stigsmunur sé á körlum og konum í þessu samhengi. Í tilfelli kvenna séu svikin flóknari og gerandi gefi sér tíma til að undirbyggja þau, búa til sögu og skapa traust. „Ekki er verra þegar það skapar móðurlegar tilfinningar hjá konunni, eins og henni finnist hún sérstök. Saga um að hundurinn eða vinur hafi dáðið.“

Hann bendir á að í tilfelli karla komi loford um kynlíf miklu fyrr.

Samkvæmt alþjóðlegri flokkun í netglæpafræðum er Ísland svokallað „victim-country“, þar sem íbúar hér eru gríðarlega tekjuháir

á alþjóðlegan mælikvarða. Því eru Íslendingar vinsæl skotmörk netglæpamanna. „Við erum þannig líklegri til að sjá brot þar sem brotþolinn er í okkar landi,“ segir Jökull.

Hvað varðar leiðir til að verjast netglæpum af þessum toga sé mikilvægt að skoða prófil viðkomandi með gagnrýnum huga. Beiðnir um lán eða stórkostlegar sögur séu alltaf varasamar.

Jökull bendir á að gagnlegt sé að skoða prófíla í tölvu því að þar vanti atriði sem prýða eðlilegan prófil. Í síma sjáist það ekki eins vel. „Vinamynstrið er óeðlilegt og viðkomandi á enga vini sem eru í nærumhverfi,“ segir hann. Þá sé mikilvægt að gúggla viðkomandi og athuga hvort manneskjan sé yfirhöfuð til.

Hann bendir á að upp hafi komið mál hérlandis þar sem gerendur breyta fréttageinum. „Þú þarft ekki svakalega kunnáttu til að breyta einhverju í Photoshop eða búa til falskar fjölmiðlagreinar til að deila með einhverjum.“ ■



ÍÞRÓTTAVIKAN MEÐ BENNA BÓ

FÖSTUDAGA KL. 21.00

Benedikt Bóas fær til sín góða gesti til að ræða íþróttavikuna sem leið og skoðar það helsta sem gerðist á léttu nótnum.



HRINGBRAUT



Gerðu vel við þig um helgina

HAGKAUP

Tilboð gilda út 6. febrúar



Lambahryggur ½ lundarhluti
Verð áður 3.699

3.399 kr/kg

100%
Hrein afurð



Heill kjúklingur
Verð áður 979

20%
afsláttur

783 kr/kg



Frystivara
Danish Crown
Nautalund
Verð áður 4.799

4.399 kr/kg



Filotea hágæða ítalskt pasta og pestó

20%
afsláttur



Coca-Cola með og án sykurs, 330 ml
20 stk í kassa
Verð áður 1.980

1.499 kr/ks

Gott verð

Nýtt



Royal búðingur
Sírius súkkulaði-
og lakkrísbragð

349 kr/stk

Líkleg hækkun stýrivaxta talin munu kosta heimili landsins sex milljarða

olafur@frettabladid.is

EFNAHAGSMÁL Í svari Bjarna Benediktssonar, efnahags- og fjármálaráðherra, við fyrirspurn Ástu Lóu Þórsdóttur, þingmanns Flokks fólksins, um fjölda og heildarfjárhæð útistandandi fasteigna- og neytendalána, sem birt hefur verið á vef Alþingis, kemur fram að heildarskuldir heimila með veði í íbúðarhúsnæði námu í september 2.158,9 milljörðum króna.

Óverðtryggð lán eru meirihluti lánanna, 1.117,5 milljarðar, en verðtryggð veðlán nema 1.041,4 milljörðum. Nánast engin lán eru gengisbundin, eða sem nemur 50 milljónum króna.

Aðrar skuldir heimilanna nema 502,9 milljörðum og þar af nema verðtryggð lán 284,8 milljörðum og óverðtryggð lán 121,5 milljörðum. Íslensk heimili skulda 84,6 milljarða í yfirdrátt í bönkunum en vextir af slíkum lánunum eru nú 9,75 prósent. Nær engin yfirdráttarlán, eða samtals um 20 milljónir, eru gengisbundin en gengisbundin lán heimila án veðtryggingar í íbúðarhúsnæði nema 2,5 milljörðum.



Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra svaraði fyrirspurn þingmanns Ástu Lóu Þórsdóttur.

Yfirgnæfandi meirihluti lán-takenda bæði verðtryggðra og óverðtryggðra veðlana velur jafngreiðslulán fremur en lán með jöfnum afborgunum. Stafar það án efa af því að greiðslubyrði jafngreiðslulána er lægri í upphafi láns-tímans en greiðslubyrði lána með jöfnum afborgunum af höfuðstól.

Greiningardeildir búast við að Seðlabankinn hækki stýrivexti sína um 0,75 prósent í næstu viku. Slík hækkun kostar heimilin í landinu með óverðtryggð lán á breytilegum vöxtum alls um 6 milljarða á ári, velti bankarnir henni allri til lántakenda. ■



Nicola Sturgeon, fyrsti ráðherra Skotlands, vill þjóðaratkvæði um sjálfstæði á þessu kjörtímabili. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ráðleggur Skotum við upptöku nýs gjaldmiðils

Gjaldmiðlamálin voru eitt af stóru málunum sem felldu sjálfstætt Skotland í þjóðaratkvæðagreiðslu árið 2014. Nú er hafinn undirbúningur að nýjum gjaldmiðli.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SKOTLAND Skoski þjóðarflokkurinn hefur hafið undirbúning að stofnun eigin seðlabanka sem gefa á út eigin gjaldmiðil eftir sjálfstæði. Gjaldmiðlamálin voru einn af stóru þáttunum sem felldu tillögu um sjálfstætt Skotland í þjóðaratkvæðagreiðslunni árið 2014.

„Þeir sem vilja sjálfstætt Skotland sáu að ein af stóru ástæðunum fyrir því að fólk treysti sér ekki til að segja já var umræðan um gjaldmiðilinn,“ segir Jón Helgi Egilsson, sem hefur verið í viðræðum við flokkinn um ýmis mál tengd upptöku eigin gjaldmiðils.

Jón Helgi, sem áður sat í bankaráði Seðlabankans, hefur búið í Edinborg síðan 2017 og ári áður var hann einn af stofnendum fjártækni-fyrirtækisins Monerium. Fyrirtækið er meðal annars það fyrsta í heiminum til að gefa út hefðbundna gjaldmiðla á bálkakeðjum.

Hann segir marga smeyka við að breyta um gjaldmiðil, fólk sé með sinn sparnað og húsnæðislán í breskum pundum og óttist hvað verði um það. Fyrir atkvæðagreiðsluna árið 2014 hafi Skoski þjóðar-



Það er vandkvæðum bundið að taka upp aðildarviðræður við Evrópusambandið ef þú ert með annarra manna gjaldmiðil.



Jón Helgi Egilsson, meðstofnandi og stjórnarformaður Monerium

flokkurinn lofað myntbandalagi við Bretland eftir sjálfstæði. Nokkrum dögum fyrir kosningar hafi Mark Carney, þáverandi seðlabankastjóri Bank of England, slegið það út af borðinu og margir hrukku í kút.

Eftir atkvæðagreiðsluna, sem sjálfstæðissinnar töpuðu með 45 prósentum gegn 55, hafi flokkurinn endurhugað málið. Mest áberandi í þeirri umræðu var Tim Rideout, doktor í hagfræði, sem sagði einu leiðina fyrir Skota að taka upp eigin gjaldmiðil.

Þann 28. nóvember síðastliðinn

lagði hann fram tillögu á þingi flokksins um undirbúning að stofnun seðlabanka fyrir Skotland og hún var samþykkt. Flokkurinn, sem er við völd í heima stjórnninni, hefur því hafið undirbúning að lagabreytingum til að hægt sé að stofna hann og gefa út eigin gjaldmiðil.

„Sjálfstætt Skotland getur ekki stutt eigið bankakerfi í eigin mynt nema vera með eigin seðlabanka, sem er lánveitandi til þrautavara,“ segir Jón Helgi. Með því að hafa eigin gjaldmiðil geti Skotar brugðist við krísum með því að auka peningamagn, það er prenta peninga.

En þá er komið að annarri spurningunni, um Evrópusambandið og evruna. Skoski þjóðarflokkurinn og leiðtogi hans, Nicola Sturgeon, hafa margsinnis bent á að hver einasta sýsla Skotlands hafi kosið með áframhaldandi veru í Evrópusambandinu í þjóðaratkvæðagreiðslu árið 2016. Skotland vilji vera í Evrópusambandinu og í dag verði ný aðildarríki að taka upp evru.

Jón Helgi segir þessa umræðu ekki mjög djúpa í Skotlandi á þessum tímamarki. Ekkert mæli gegn því að stofnun gjaldmiðils, sem hafi vinnuheit skost pund, geti verið millileikur að inngöngu í Evrópusambandið og upptöku evru. „Það er vandkvæðum bundið að taka upp aðildarviðræður við Evrópusambandið ef þú ert með annarra manna gjaldmiðil,“ segir hann. ■



Álagning fasteignagjalda 2022

Upphafsalagningu fasteignagjalda í Bláskógabyggð er nú lokið fyrir árið 2022.

Sveitarfélagið Bláskógabyggð hefur lokið upphafsálagningu vegna ársins 2022. Álagningarseðlar eru ekki sendir út í bréfaþósti en hægt er að nálgast þá á heimasíðunni www.island.is en þar eru þeir aðgengilegir í pósthólf á „Mínar síður“. Innskráning á „Mínar síður“ er með rafrænum skilríkjum eða íslykli.

Greiðsluseðlar eru ekki sendir út nema þess sé sérstaklega óskað en kröfur vegna fasteignagjalda koma inn í heimabanka viðkomandi gjaldanda og birtast þar.

Allar nánari upplýsingar um álagningarreglur Bláskógabyggðar má finna inni á heimasíðu Bláskógabyggðar, www.blaskogabyggd.is. Eldri borgurum og öryrkjum með lögheimili í Bláskógabyggð er sérstaklega bent á að skoða sinn rétt varðandi afslátt af fasteignagjöldum og bent á að kynna sér samþykkt um tekjuviðmið, sem er um afsláttarreglur.

Peim sem óska frekari upplýsinga um álagninguna er bent á að hafa samband við **Sigríði Emiliu Eiríksdóttur**, skrifstofu Bláskógabyggðar í síma: 480-3000 (mánudaga – fimmtudaga frá kl. 9-12 og 13-15 en föstudaga frá kl. 9-12, eða í netfang: emma@blaskogabyggd.is).

Bláskógabyggð

Kíma ehf.
Sími 618 18 36 kima@kimaehf.is

Protan pakdúkar
Lett-tak þakeiningar

Vinnu blóðmerastarfshóps miðar vel

ingunnlara@frettabladid.is

DÝRAVERNÐ Starfshópur ráðherra sem skoðar blóðtöku úr fylfullum hryssum hefur hafið störf og safnar nú gögnum fyrir rannsókn sína. Til stendur að boða til viðtala á seinni stigum. Svandís Svavarsdóttir, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, skipaði í desember starfshóp til að fjalla um blóðmerahald til framleiðslu á frjósemislyfjum eftir að svissnesk dýraverndarsamtök gerðu heimildarmynd og skýrslu um dýraníð á íslenskum blóðtökubæjum.

Starfshópurinn skoðar starfsemina, regluverkið í kringum hana og eftirlit, löggjöf og mögulega framkvæmd slíkrar starfsemi erlendis.



Skoða blóðtöku úr fylfullum hryssum.

„Hópurinn hefur fundað nokkrum sinnum, vinnunni miðar vel og þau eru að víða að sér gögnum. Búist er við fundahöldum eða viðtölum með utanaðkomandi á seinni stigum vinnunnar hjá hópnum,“ segir Asta Sigrún Magnúsdóttir, upplýsinga-fulltrúi ráðuneytisins, í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins. ■



blómaval HÚSASMÍÐJAN

FYRIR ÞIG

Fermingardagar

Hefjast í Skútuvogi um helgina

5. - 27. febrúar

30%

afsláttur



af vörum sem þú þarft fyrir ferminguna, einnig í vefverslun, blomaval.is

Fagmennska í 50 ár

Komdu og fáðu hugmyndir hjá okkur í Blómavali og pantaðu tímanlega með 30% afslætti. Einnig hægt að panta í vefverslun áritun á servíettur, sálma- og heillaóskabækur o.fl. Við bjóðum upp á fallegar vörur hvort sem er fyrir kirkjulegar athafnir eða borgaralegar fermingar



Blóma- og borðskreytingar



Merktar sálma- og heillaóskabækur



Merktar servíettur og kerti

40%

Túlípanar
10 stk.
10000088

1.490 kr
~~2.490~~ kr



Samstarfsaðilar okkar á fermingardögum

Veitingar

- Sætar syndir
- Veislan
- Kransakökunámskeið Blómavals

Athugið að ekkert smakk er í boði



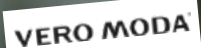
Skreytingar og skemmtun

- Blómaskreytar Blómavals sýna uppdekkuð borð, borðskreytingar o.fl.
- Rent a Party, allt fyrir veisluna á einum stað



Fermingarfatnaður

- Flash, Vera Moda, Jack & Jones og Vila sýna nýjustu tísku í fermingarfatnaði fyrir bæði kyn



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

Og málið dauðt



Björk
Eidsdóttir
bjork
@frettabladid.is

Umræðan um framtíð íslenskunnar skýtur reglulega upp kollinum og mætti að ósekju vera plássfrekari. Ögnin sem stöðjar að örtungumáli sem einungis um 370 þúsund manns tala er augljós.

Framtíð íslenskunnar, sjálf æskan, ver mestum tíma í stafrænum heimi enskunnar. Afleiðing mikillar aukningar snjalltækja og afþreyingar-efnis á ensku er sú að fjórtán prósent málumhverfis íslenskumælandi barna á aldrinum þriggja til tólf ára eru ensk og það hlutfall fer vaxandi með auknum aldri. Þetta kemur fram í rannsókninni „Greining á málfræðilegum afleiðingum stafræns málsambýlis“ eftir þær Irisi Eddu Nowenstein og Sigríði Sigurjónsdóttur.

Ögnin sem stafar af hinu nána sambýli við enska tungu gæti hljómað yfirþyrmandi en samkvæmt tédri rannsókn hefur það enn ekki haft alvarleg áhrif á stöðu íslenskunnar.

Samkvæmt umfangullun fréttaskýringaþáttarinnar Kveiks um málefnið nú í vikunni er stærsta áhyggjuefnið neikvætt viðhorf ungs fólks til íslenskunnar. Þau tengja enskuna við það sem er skemmtilegt, svo sem ferðalög, afþreyingarefni og tölvuleiki, en íslenskuna við skólaverkefni, leiðréttingar og eldra fólk. Aðalverkefnið er því að gera íslenskuna og notkun hennar aðlaðandi og notkunarvæna fyrir unga fólkið sem ver miklum tíma í rafrænum heimi.

Samkvæmt höfundum rannsóknarinnar erum við í góðri stöðu – en teikn eru á lofti, einhverjum þeirra erum við farin að bregðast við en á öðrum sviðum megum við gera betur. Mikilvægt er að hlúa betur að börnum á máltöku-skeiði og þeim sem nota íslensku sem annað mál. Á öðrum sviðum hafa yfirvöld tekið betur við sér og var máltækniáætlun, ætluð til að þróa tækniinnviði þá sem þarf til að íslenska haldi velli, sett af stað árið 2018. Nýverið var svo farið að bjóða upp á nám á meistarastigi í gervigreind og máltækni sem samstarfsverkefni Háskólans í Reykjavík og Háskóla Íslands. Þar útskrifast fólk sem býr yfir þekkingu sem getur skipt sköpum þegar kemur að því að bjarga íslenskunni.

En eins og Eiríkur Rögnvaldsson, prófessor emeritus í íslenskri málfræði við Háskóla Íslands, benti á í Kveikspættinum, þurfum við að gera upp við okkur hvort við viljum leggja í þann kostnað sem fylgir því að tala tungumál sem aðeins 370 þúsund manns tala.

Stutta svarið hlýtur auðvitað að vera já!

Enda afdrifaríkt að sofna á verðinum núna og ætla sér að gera eitthvað í málinu þegar málið er dauðt. ■

”
Það er afdrifaríkt að sofna á verðinum núna og ætla sér að gera eitthvað í málinu þegar málið er dauðt.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

arib@frettabladid.is
kristinnhaukur@frettabladid.is

Fall

Það mætti halda að einhver í stjórn SÁÁ hafi fallið eftir tíðindi gærdagsins um að frambærilegasti formannsframbjóðandinn frá upphafi ákvað að draga sig í hlé. Sannleikurinn er alltaf fyrsta fórnarlambið í stríði og því hæpið að hægt verði að komast til botns í samsæriskennningunum sem þar grassera innandyrta. Auðvelt er að ráðast á fortíðina í ljósi þess að allir hafa gengið á vegg eða vegg í einkalífínu. Barningurinn innan SÁÁ undanfarin ár hefur ekki farið fram hjá neinum, allra sist sjúklingunum, og er farinn að minna á Rósastríðin eða Krúnu-leika. En það er fyrrverandi framkvæmdastjóri sem kyndir eldana og biður máske færir.

Keppni í óstarfhæfni

Önnur samtök, nær óstarfhæf vegna innanhússdeilna, eru Efling. Mætti halda að keppni stæði yfir milli þessara tveggja félaga um fyrirsagnir og dálksentimetra fjölmiðlanna. Reyndar er deilan þar inni orðin svo skrytín að erfitt er að átta sig á henni. En sagan er einhvern veginn á þann hátt að formaðurinn sagði afsér út af deilum við skrifstofufólkið og ætlar nú aftur inn án þess að nokkuð hafi breyst í þeim efnum, nema síður sé. Hvað kenna þessar deilur okkur? Nú kannski að Íslendingum er hreinlega ekki fært að starfa í félagasamtökum. ■

Eins og kveðið er – Við munum öll deyja



Jódís Skúladóttir
þingmaður
Vinstri grænna

Nýverið vakti sveitarstjórn Múlaþings athygli á stöðu líkhúsa og hver ætti að standa að geymslu látinna. Í mörgum sveitarfélögum er um þröngan kost að ræða þar sem helst er aðstaða innan heilsgæslu sem ekki er alltaf heppilegt.

Í Múlaþingi hefur farið fram nokkur umræða um rekstur slíks húsnæðis enda með öllu óljóst hver á samkvæmt lögum að halda utan um og veita slíka þjónustu.

Sjálf verð ég að viðurkenna að hafa ekki hugleitt það nánar hvar mér er ætlað að gista frá dauðdaga og að greftrun og virðist sem sama tómrúm ríki um þetta millibilsástand innan íslenskrar löggjafar.

Ég hef því sett saman þingsályktunartillögu þess efnis að skipaður verði starfshópur sem geri úttekt á aðstöðu til umönnunar látinna, geymslu þeirra, aðgengi að líkhúsum eða víðeigandi húsnæði auk regluverks þar að lútandi og mögulegts úrbóta á núverandi lagaumhverfi.

Lagalegt tómarúm

Það virðist sem aðstaða okkar, frá því læknir hefur staðfest andlát okkar og fram að greftrun, sé heldur ekki eins um allt land. Aðstæður eru mismunandi eftir landshlutum og aðgengi að þjónustu sómuleiðis. Það er vegna þessa sem mikilvægt er að lögfesta jafnt aðgengi að líkhúsum og aðstöðu til að annast hin látnu. Slík þjónusta þarf að vera til staðar óháð búsetu í ljósi þess augljósa, við munum öll deyja.

Sjálfsögð þjónusta

Þá má heldur ekki gleyma að þjónusta sem þessi, sem ég tel vera sjálfsagða, er þjónusta við aðstandendur látinna og nokkuð víst að við þurfum öll að reida okkur á hana á einhverjum tímamarki.

Þessu þarf að vinna að af virðingu og alúð jafnt við hin látnu og aðstandendur þeirra, hvar sem þau eru búsett. Það er fullt tilefni til að ganga í þetta þarfa mál af krafti. ■

”
Slík þjónusta þarf að vera til staðar óháð búsetu í ljósi þess augljósa, við munum öll deyja.

Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrolt? eru tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
hvannarrót

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBÆTTI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.

Þekkingarvaldið

Í dag

Guðmundur Andri Thorsson



Vel af sér vikið hjá Spotify að hafa náð að sameina loksins eftir öll þessi ár hina sundruðu sveit Crosby, Stills, Nash & Young, sem hefur árum saman átt í illskiljanlegum deilum og hörmulegum fyrir svo vel samhljómandi menn. Og Joni sjálf Mitchell stendur með samlanda sínum, Neil Yong, sem kvað upp úr með að hann vildi ekki deila vettvangi með hlaðvarpsmanni, sem veitan eys fé í til að halda úti þáttum sínum þar sem iðulega er lagst gegn bóluþvingum vegna Covid-19, og ýmislegt sagt sem ekki þykir standast skoðun vísindamanna. Þetta er snúið mál og snertir ýmis grundvallaratriði um það hvernig við högum samfélagi okkar.

Látum liggja milli hluta að sinni sambúð listamanna og þeirra tæknifyrirtækja sem tekið hafa að sér að skapa vettvang fyrir listaverkin, og hirða af því bróðurpartinn.

Þekkingarsamfélagið

Málið varðar til dæmis þekkingu – miðlun þekkingar, vald á þekkingu, tilkall til þess valds sem þekkingunni fylgir. Við búum í þekkingarsamfélagi, þar sem við skiptum með okkur verkum eftir ólíkri kunnáttu okkar og þekkingu: trésmiður selur færni sína og þekkingu lyfsala sem selur þekkingu sína hársnyrtifræðingi sem selur þekkingu sína trésmið. Samfélagið er net af fólki sem hefur hvert sína sérþekkingu og hefur aflað sér hennar með ástundun og æfingu, lestri og þjálfun. Vissulega klippum við stundum hvert annað í fjölskyldum og við smíðum mis-skakka palla en við setjum ekki á fót hárgreiðslustofu eða tókum að okkur húsasmiðar í uppmælingu, þótt laghent séum – hvað þá að við fúskum við að sulla saman lyfjum til að selja.

Fyrr á öldum var þekkingarvaldið á Vesturlöndum í höndum kirkjunnar sem túlkaði veruleikann og lögmál hans út í æsar og gaf út boð og bönn og leyfi eftir sínu hugmyndakerfi, sem mótað var á lokuðum ráðstefnum karla sem höfðu sína hagsmuni af því að viðhalda þessu kerfi. Það voru svo prestarnir sem höfðu það með höndum í nærsamfélaginu að fylgja eftir þessum kennisettningum og líta eftir því að fólk færi eftir þeim, samkvæmt guðsotta og góðum siðum; lestrarkennsla hér var órofa tengd innrætingu á þessu kerfi, börnin lærðu að lesa á guðsorð og prestarnir litu eftir því að þau tileinkuðu sér það. Þetta var einokun á þekkingu.

Nútímasamfélag á Vesturlöndum byggist ekki síst á afnámi þessarar einokunar, sem á sér rætur í Upplýsingunni á 18. öld og í kjölfar hennar, Stjórnarskrá Bandaríkjanna og frönsku byltingunni þegar skilið var á milli ríkis og kirkju; þekkingin gefin frjáls svo að segja. Vegatálmum þekkingarleitarnar var kippt í burtu. Afraksturs þeirrar þekkingarleitarnar njótum við í mörgu nú á dögum – og súpum seyðið af henni í öðru.

Smám saman hafa orðið til í akademísku umhverfi ákveðnar aðferðir við að setja fram staðhæfingar sem eiga að styrkja tilkall til þekkingarinnar – maður þarf að sýna fram á tiltekin vinnu-

brögð í þekkingaröfluninni, birta niðurstöður með ritrýni og viðurkenndum framsetningarmáta. Hlaðvarpsmaður í Bandaríkjunum hefur ekki sama vægi í umræðu um bóluþvingu og óþekktur vísindamaður á hvítum slopp með ritrýnda grein – jafnvel þótt hlaðvarpsmaðurinn hafi vottun upp á að vera orðheppinn og skemmtilegur. Við getum ekki lagt staðhæfingar hans að jöfnu við það sem vísindasamfélagið telur réttast hverju sinni og síðan tekið afstöðu eins og við séum að fylgjast

með fótboltaleik. Og þó ekki sé í vísindalegu samhengi þá hljótum við líka að gera kröfur til rökstudnings og þekkingar á efninu þegar við hlustum á fólk tjá sig um hvað eina.

Afl listarinnar

Þar með er ekki sagt að hlaðvarpsmaðurinn megi ekki tala við alls konar fólk með alls konar skoðanir. Það er grundvallaratriði: Orðið er frjálst. Og það er alls ekki víst að allt það sem staðhæft er undir merkjum vísinda – og sett

fram með tilhlýðilegum hætti – sé endanlegur sannleikur. Við höfum ótal dæmi um að nýjar rannsóknir kalli á endurskoðun þess sem við töldum áður satt og rétt. Og efasemdir um þekkingu og hugmyndir er dyggð: engin hugmynd er svo heilög að ekki megi efast um hana eða draga dár að henni. En hér er í húfi líf og heilsa milljóna manna. Heilu samfélögin og innviðir þeirra. Og þegar þannig háttar þá getum við ekki látið sem svo að ein skoðun sé jafn góð og hver önnur um það hvernig bregðast skuli við.

Við eigum ekki aðra kosti en að láta þá þekkingu sem aflað er með vísindalegum aðferðum á hverjum tíma ráða för – þótt sömu aðferðir geti leitt nýrri og aðra þekkingu í ljós síðar.

Orðið er frjálst. En við stjórnnum ekki afleiðingum þess sem sagt er. Spotify má setja sinn hlaðvarpsmann í öndvegi og ausa í hann milljónum. En sýpur seyðið af því með hriðfallandi hlutabréfum. Það eru nefnilega listamennirnir sem gefa veitunni afl sitt, og án þeirra er hún hætt komin. ■

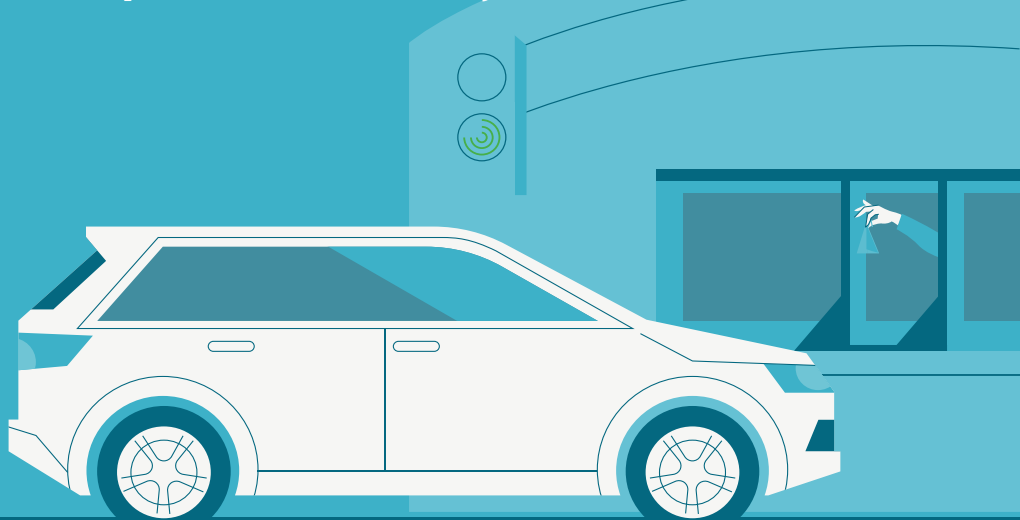


Lyfjaval Apótek

Bílaapótekið Hæðasmára

Pössum sóttvarnir
Afgreiðsla beint í bílinn
Öruggt, fljótlegt og afar þægilegt
- sjö lúgur

Heimprófin fyrir Covid-19 fást hjá okkur



Bílaapótekið Hæðasmára **Opið 10 – 23 alla daga**

Þú finnur apótek Lyfjaval í Mjódd, bílaapótek Hæðasmára og í Apóteki Suðurnesja

Lyfjaval Mjódd
Opið virka daga 08.45 – 18.15
Laugardaga 12.00 – 16.00

Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek
Opið alla daga 10.00 – 23.00

Apótek Suðurnesja
Opið virka daga 09.00 – 19.00
Laugardaga 12.00 – 16.00



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Ragnhildur Jóna Magnúsdóttir
frá Lambhól,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði miðvikudaginn 2. febrúar síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 10. febrúar klukkan 13.

Streymt verður frá athöfninni á www.youtube.com/watch?v=ICFMHu_G4vg

Trausti Björnsson

Sylvia Hrönn Kristjánsdóttir
Kristján Kristjánsson
Jóhannes Bragi Kristjánsson
Auður Kristjánsdóttir

Svava Hansdóttir
Guðmundur Bragason
Guðný Einarsdóttir

barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.



Ástkær eiginmaður minn, fósturfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Páll Jónsson

fv. sparisjósstjóri,
17. júnitorgi 3, Garðabæ,

lést á Landspítalanum í Fossvogi sunnudaginn 30. janúar.

Margrét Jakobsdóttir

Jakob Már Harðarson **Þórey Íris Halldórsdóttir**
Marteinn Már Jakobsson, Margrét Jakobsdóttir,
María Sól Jakobsdóttir
Vilborg Reynisdóttir
Páll Ágúst Gíslason, Reynir Örn Gíslason,
Kristín Ósk Gísladóttir
og langafastrákarnir þeir.



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Ebba Júlíana Lárusdóttir

Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ,
áður Sævangi 31, Hafnarfirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þriðjudaginn 1. febrúar. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 8. febrúar klukkan 15.

Ásgerður Þorgeirsdóttir **Július Valgeirsson**
Þorgeir Ibsen Þorgeirsson **Denise Ibsen**
barnabörn og barnabarnabörn.



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

Stefanía Þorvaldsdóttir

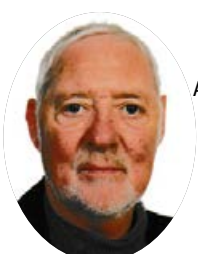
Eskivöllum 1, Hafnarfirði,

lést á líknardeild Landspítalans fimmtudaginn 20. janúar. Útför fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 7. febrúar klukkan 13.

Athöfninni verður einnig streymt á <https://www.youtube.com/watch?v=ZM-gyFAPRHg>

Kristján Ágúst Baldursson

Þorvaldur Jónsson
Jórunn Fregn Víglundsdóttir **Árni Ingi Steinsson**
Hilda Bára Víglundsdóttir **Sigurður G. Gunnarsson**
Baldur Kristjánsson **Brynja Þórsdóttir**
Finnur Kristjánsson **Anna Kara Eiríksdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Steinþór Ingvarsson

lést á Droplaugarstöðum þriðjudaginn 25. janúar.

Sendum okkar bestu þakkir til starfsfólks Droplaugarstaða fyrir frábæra umönnun síðastliðin ár. Útförin fer fram frá Langholtskirkju föstudaginn 11. febrúar klukkan 13.

Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á Alzheimersamtökin, kt. 580690-2389, banki 0515-26-24303. Allir hjartanlega velkomnir.

Sigurður I. Steinþórsson
Gunnar Steinþórsson **Ágústa Valdimarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Fríðrik Vignir og Ragnhildur Dóra munu flytja angurvær söngverk og kraftmikil orgelverk á laugar-daginn.

MYND/ADSEND

Orgelþrumur og englatónar með Mercury og Mozart

Verk eftir Freddie Mercury og Mozart verða flutt á opnunartónleikum vetrar- og vortónleikaraðar Hallgrímskirkju á laugardag.

arnartomas@frettabladid.is

Í nýrri vetrar- og vortónleikaröð Hallgrímskirkju sem hefst nú um helgina eru bæði tónleikar í smærri og stærri kantinum. Guja Sandholt, tónleikastjóri í Hallgrímskirkju, segir stemninguna sem fylgir afléttingum dásamlega.

„Við erum búin að vera með reglulega tónleika alveg frá því í fyrrasumar og þurftum aðeins að aflýsa örfáum núna í desember,“ segir hún. „Það er búið að vera mikið í gangi hjá okkur en nú verður ennþá meira.“

Tónleikaröðin hefst með krafti á laugardag þar sem fram koma Fríðrik Vignir Stefánsson organisti og Ragnhildur Dóra Þórhallsdóttir sópran. Tónleikarnir bera yfirskriftina Orgelþrumur og englatónar og segir Guja að á dagskránni verði af ýmsu að taka.

„Þetta verður allt frá Mozart yfir í Freddie Mercury,“ segir hún. „Þetta verða kraftmikil orgelverk og angurblið söngverk líka. Ragnhildur mun syngja falleg verk eftir Bach og Mozart og Ave Mariu Kaldalóns, en svo mun Fríðrik gefa í með þekktum stefnum eftir John Williams á borð við Superman og Star Wars. Það verða talsverðar andstæður í boði.“

Guja mælir hiklaust með tónleikum fyrir alla aldurshópa.

„Ég tek oft strákinn minn sem er að verða fjögurra ára með og hann er farið að elska að kíkja á orgeltonleika,“ segir hún. „Ég tek líka mömmu mína með sem er á besta aldri og við höfum öll jafn gaman af þessu. Hádegistónleikarnir eru stuttir svo þeir henta vel allri fjölskyldunni.“

Þá eru fleiri stórir tónleikar væntanlegir í tónleikaröðinni, þar á meðal flutningur sönghópsins Cantoque Ensemble á verkum eftir Jón Nordal, Requiem eftir Fauré í flutningi hóps einsöngvara og Kórs Langholtskirkju, og vortónleikar nýstofnaðs Kórs Hallgrímskirkju í maí ásamt Barokkbandinu Brák undir stjórn Steinars Loga Helgasonar og við orgelleik Björn Steinars Sólbergssonar. ■



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

Grétar Felix Felixson

Baugakór 1, Kópavogi,

sem lést þann 25. janúar síðastliðinn verður jarðsönginn frá Lindakirkju mánudaginn 7. febrúar kl. 13.00.

Útförinni verður streymt á www.lindakirkja.is/utfarir/

Guðlaug Þórs Ingvadóttir

Valgeir Július Gréтарsson **Sigrún Jóhannesdóttir**
Guðmundur F. Gréтарsson **Sylvia Gréтарss. Nowakowska**
Ingi Örn Gréтарsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn og fósturfaðir,

Ingólfur Tryggvason

framkvæmdastjóri,
Holtagerði 33,

lést á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð miðvikudaginn 2. febrúar. Útför verður auglýst síðar.

Ágústa Waage og Arnbjörg Kristín Magnúsdóttir



Elsku faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og sambýlismaður,

Vilhelm Bernhöft Adolffson

Dalsási 12b, Hafnarfirði,

lést á heimili sínu mánudaginn 24. janúar. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Sigrún Vilhelmsdóttir
Grímur Þorkelín Vilhelmsson
Gottskálf Vilhelmsson
Nína B. Bernhöft Salvaradóttir
Adolf Gunnar Vilhelmsson
Hildur Björk Sigurgeirsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Vignir Þorláksson
Aníta Vilhelmsson
Ásta Valsdóttir
Reynir S. Hreinsson
Maria K. Magnúsdóttir



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ari Arthursson

tækniþræðingur,

lést á Landspítalanum að morgni föstudagsins 28. janúar. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 7. febrúar kl. 11.00.

Vegna aðstæðna í samfélaginu verða aðeins nánasta fjölskylda og vinir viðstödd.

Guðrún Birna Guðmundsdóttir
Vigdís Klara Aradóttir **Guido Bäumer**
Halldóra Æsa Aradóttir **Geir Thorsteinsson**
og barnabörn.

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á timamot@frettabladid.is eða hringja í síma 550 5055.



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 4. febrúar 2022

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

HEILBRIGÐ MELTING

Góðgerlar,
meltingarensim,
junir og trefjar


www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

TARAMAR

KYNGIMAGNAÐAR HÚDVÖRUR
ÚR NÁTTÚRU ÍSLANDS

Frítt Serum
með hverju
Dagkremi


www.taramar.is,
Íslandspótek, Lyfjaver, Hagkaup
Kringlunni, Smáranum, Garðabæ, Akureyri


Járn er nauðsynlegt fyrir líkamsstarfsemina

Probi járn inniheldur mjólkursýru-gerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v auk járn, fólínsýru og C-vítamíns, sem eykur upptöku járn. **2**

Steinefni eru nauðsynleg næringarefni sem líkaminn þarfnast í litlu magni fyrir eðlilega líkamstarfsemi. Þau gegna ýmsum mikilvægum hlutverkum, svo sem við uppbyggingu og eðlilega starfsemi líkamans, en meðal þeirra mikilvægustu er járn. Aðalhlutverk járn er að flytja súrefni til frumna líkamans, ásamt því að vera mikilvægt fyrir ónæmiskerfið og heila- og taugastarfsemi. Járn er að auki mikilvægt fyrir vöxt og heilaproska barna og unglina.

Lág járngildi hvítleitt vandamál

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) eru lág járngildi algengasti næringarefnaskortur í heiminum. Skortur á járn lýsir sér helst í orkuleysi og þreytu, en við langvarandi skort geta komið upp ýmsir aðrir kvillar.

Skortur kemur oftast við sögu vegna ónógs járn í fæðu, aukinnar þarfar járn, lélegs frásogs, eða blóðmissis. Börn og unglingar, íþróttafolk og eldra fólk, getur verið í áhættu fyrir skorti og er járn jafnframt eina næringarefni sem konur þurfa hlutfallslega meira af en karlar. Meðal annars eykst blódmagn líkamans á meðgöngu, til að flytja súrefni og næringu til fóstursins og þar með eykst þörf móðurinnar. Mikilvægt er því að huga að næringunni og fá öll nauðsynleg næringarefni sem líkaminn hefur þörf á.

Mikilvægt að huga að járnþúskap

Líkaminn getur ekki framleitt járn sjálfur og er því mikilvægt að fá það í gegnum fæðu, eða sem viðbót. Oft og tíðum er nóg að bregðast við járnþörf með því að borða járnrika fæðu dags daglega, helstu járngrjafir í íslensku mataræði eru kjöt og kjötvörur, fiskur, morgunkorn, baunir, dökkt grænmeti, fræ og heilkorn. Einnig er gott að huga að því að járn frásogast betur ef C-vítamín er tekið inn samhliða. Við nýtum þó ekki nema tiltölulega lítið járn úr fæðunni og getur því verið mikilvægt að innbyrða járn í bætiefnaformi.

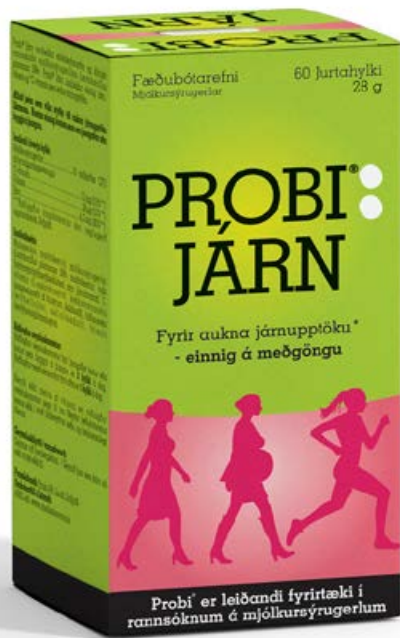
Probi járn fyrir aukna járnupptöku

Algengt er að einungis örlítið magn af járn úr hefðbundnum járn-bætiefnum nýtist líkamanum. Það þýðir að hlutfallslega mikið magn af úpptecknu járn getur orðið eftir í meltingarveginum og valdið ýmsum óþægindum.

Járnblendan frá Probi inniheldur einkaleyfisvarða mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum*



Á meðgöngu eykst blódmagn líkamans til að flytja súrefni og næringu til fóstursins. Þar með eykst járnþörf móðurinnar og er því gott að taka inn Probi járn.



Probi járn er einstakt fæðubótarefni og frábær valkostur á meðgöngu.

299v, sem viðheldur heilbrigðum meltingarvegi og hefur verið rannsakaður til fjölda ára. Auk þess inniheldur varan járn, fólínsýru og C-vítamín, sem stuðlar meðal annars að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins og eykur upptöku járn.

Probi járn hefur að markmiði að auka upptöku járn og er milt fyrir meltingarkerfið, sem og náttúruleg leið til að viðhalda góðum járn-gildum. Að auki hentar járn-formúlan frá Probi fyrir barnshafandi konur.

„Í upphafi meðgöngu fór ég í blóðprufu sem leiddi í ljós lág járngildi. Í dag eru gildin hins vegar fullkomin, að sögn ljósmóður, en það eina sem ég gerði var að bæta við Probi járn í rútinuna mína. Ég mæli því hiklaust með Probi, sem hefur klárlega hjálpað mér,“ segir Hannah Davíðsdóttir, CrossFit-þjálfari.

Einkaleyfisvarðir mjólkursýrugerlar

Sænska fyrirtækið Probi AB var stofnað fyrir 30 árum í kringum merkilega uppgötvun á mjólkur-

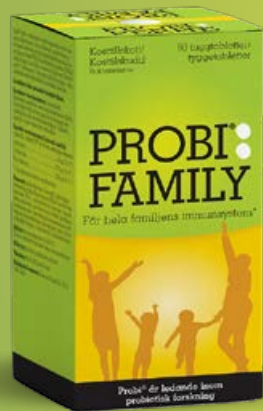
Í upphafi meðgöngu var ég lág í járngildum. Í dag eru gildin hins vegar fullkomin, að sögn ljósmóður.

Hannah Davíðsdóttir

sýrugerlinum *Lactobacillus plantarum* 299v. Gerillinn sýndi sig vera sérlega harðgeran og hefur eiginleika til að fjölga sér í meltingarvegi og styrkja þar með varnir okkar og draga úr óþægindum tengdum maga og meltingu. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum og með alheimseinkaleyfi á LP299V-gerlinum, ásamt því að vera þeir einu sem innihalda gerilinn í vörum sínum á Íslandi. ■

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

PROBI:MAGE® söluhæstir í Svíþjóð, frábærar móttökur á Íslandi.



PROBI: FAMILY

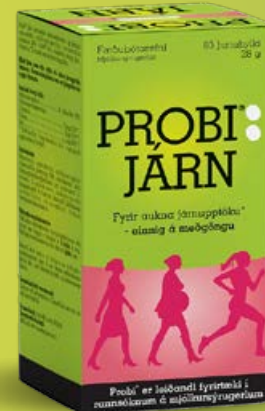
Góðgerlar og vítamín tuggutöflur með það að markmiði að styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur fólásín, D-vítamín og B-12 Vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna.



PROBI: MAGE

Inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.



PROBI: JÁRN

Vinnur gegn lágum járngildum. Auk járn inniheldur varan einnig fólásín og C-vítamín sem eykur upptöku járn. **Hentar á meðgöngu og viðbrjósagjöf.**

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

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

Útgefandi:
Torg ehf
Ábyrgðarmaður:
Jón Þórisson

Umsjónarmenn efnis: Elin 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, johannaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

KVIKKMYNDIR

mánaðarins



TOM
HOLLAND

MARK
WAHLBERG

UNCHARTED

febrúar



BÍÓBÆRINN

MEÐ GUNNARI ANTONI GUÐMUNDSSYNI
OG ÁRNA GESTI SIGFÚSSYNI

FÖSTUDAGA KL. 20.00



HRINGBRAUT

Tölvuleikur sem er skapaður fyrir hvíta tjaldið

Aðdáendur tölvuleikja og PlayStation ættu að fá eitthvað við sitt hæfi í myndinni *Uncharted*, sem er byggð á samnefndum tölvuleik.

Hinn þrautreyndi fjársjóðsleitarmaður, Victor „Sully“ Sullivan (Mark Wahlberg), ræður hinn snjalla Nathan Drake (Tom Holland) til að endurheimta auðæfi sem Ferdinand Magellan eignaðist og Moncada-fjölskyldan tapaði fyrir 500 árum.

Það sem byrjar sem rán breytist fljótt í mikið heimshornafلاك og kapphlaup við hinn miskunnarlausu Santiago Moncada, sem trúir því staðfastlega að fjölskylda hans eigi réttmæta kröfu til auðæfanna.

Geti Nate og Sully lesið út úr vísbendingum og ráðið eina elstu ráðgátu veraldar gætu þeir komist yfir fimm milljarða fjársjóð og jafnvel fundið bróður Nate sem týndist fyrir löngu ... en bara ef þeim lánast að vinna saman.

Unnendur tölvuleikja og PlayStation kannast vel við Nate og Sully og ævintýri þeirra í *Uncharted*-leikjunum. Í tölvuleikjunum þekkja þeir vel en í kvikmyndinni eru þeir kynntir fyrir áhorfendum áður en þeir kynnast og móta hvor annan.

Söguþráðurinn er nýr, hefur ekki komið fram í tölvuleikjunum, og framleiðandi myndarinnar segir myndina koma með nýjungar fyrir þá sem þekkja tölvuleikina jafnframt því sem hún höfði vel til áhorfenda sem hafa ekki kynnst Nate og Sully í gegnum tölvuleiki. ■

Smárabíó, Laugarásbíó, Sambíó Kringlunni, Álfabakka og Egilshöll, Háskólabíó og Borgarbíó



Fróðleikur

- Upphaflega var Mark Wahlberg ráðinn til að leika Nate en þegar upp var staðið lék hann Sully.
- *Uncharted* er fyrsta kvikmyndin í fullri lengd sem Sony PlayStation Productions sendir frá sér.
- Bryan Cranston, Jake Gyllenhaal, Chris Pratt, Chris Pine, Chris Hemsworth, Matthew McConaughey og Woody Harrelson komu til álitu í hlutverk Sully áður en Mark Wahlberg hreppti hlutverkið.
- Upphaflega átti að frumsýna myndina í júní 2016 en ítrekaðar tafir af ýmsum ástæðum urðu til þess að það er fyrst núna sem hún er frumsýnd.

» **Geti Nate og Sully lesið út úr vísbendingum og ráðið eina elstu ráðgátu veraldar gætu þeir komist yfir fimm milljarða fjársjóð og jafnvel fundið bróður Nate sem týndist fyrir löngu ... en bara ef þeim lánast að vinna saman.**

Frumskýnd
11. febrúar 2022

Aðalhlutverk:
Tom Holland, Mark Wahlberg, Sophia Ali, Tati Gabrielle og Antonio Banderas

Handritshöfundar:
Rafe Lee Judkins, Art Marcum og Matt Holloway

Leikstjóri:
Rubin Fleischer

12



Enginn er óhultur og ekkert er öruggt

Traust, karakter og hættan sem stafar af óbeisluðu valdi ýta leynilegum útsendara fram á brún hengiflugs í mögnuðu spennu-myndinni *Blacklight*.

Travis Block (Liam Neeson) lifir og berst utan sjónmáls. Hann er lausamaður og „reddari“ fyrir ríkisstjórnir. Block er hættulegur maður sem hefur meðal annars bjargað njósnurum úr hættulegri stöðu þegar upp um þá hefur komist og nauðsynlegt er að hafa snarar og traustar hendur.

Þegar hann kemst að því að aðgerð, sem kölluð er Eining, beinist gegn óbreyttum borgurum og sá eini sem þekkir ástæðuna að baki er yfirmaður Blocks, Robinson (Aidan Quinn), sem Block hafði eitt sinn verið lífvörður fyrir, fær hann til liðs við sig blaðakonu (Emmy Raver-Lampman). Robinson er nú orðinn forstjóri bandarísku alríkislögreglunnar, FBI.

Block kemst að því að samsærið er ekki bundið við alríkislögregluna heldur nær það til ædstu valdamanna í bandaríska stjórnkerfinu.

Fortíðin leitar hann uppi þegar lífi dóttur hans og dótturdóttur er ógnað. Nú þarf Block að bjarga fólkinu sem hann elskar og draga sannleikann fram í dagsljósið til að eiga von um endurreisn.

Enginn er óhultur og ekkert öruggt þegar leyndarmál eru hulin með svartljósi.

Liam Neeson, sem verður sjötugur í júní, ber aldurinn vel og klikkar ekki frekar en endranær. ■

Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó, Borgarbíó



Fróðleikur

- Liam Neeson vann eitt sinn á lyftara í Guinness-bjórverksmiðjunni.
- Liam Neeson átti stuttan feril sem áhugamaður í hnefaleikum.
- Hlutverkið sem André the Giant lék í *The Princess Bride* var upphaflega ætlað Neeson en Rob Reiner, leikstjóra myndarinnar, þótti hann of lágvaxinn þrátt fyrir að hann sé 1,95 metrar á hæð.
- Liam Neeson er áhugasamur fluguveiðimaður.

» **Block kemst að því að samsærið er ekki bundið við alríkislögregluna heldur nær það til ædstu valdamanna í bandaríska stjórnkerfinu.**

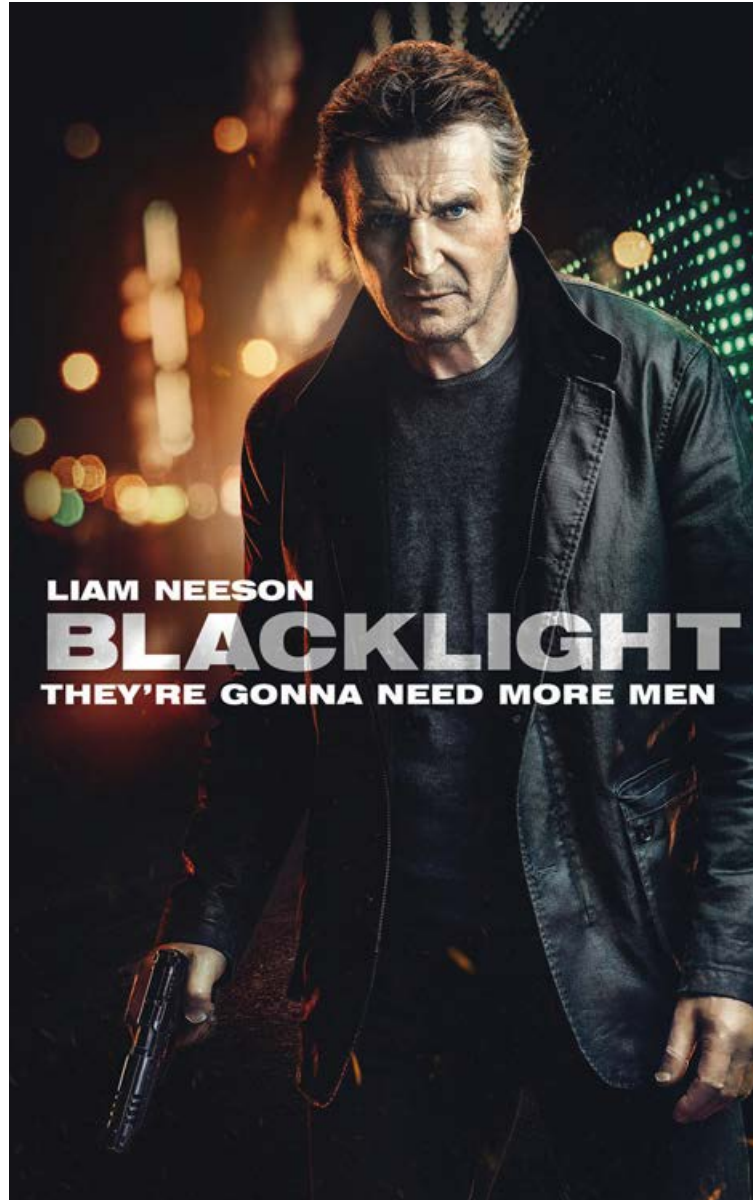
Frumskýnd
18. febrúar 2022

Aðalhlutverk:
Liam Neeson, Aidan Quinn, Taylor John Smith, Emmy Raver-Lampman, Claire van der Boom og Yael Stone

Handritshöfundar:
Nick May, Mark Williams og Brandon Reavis

Leikstjóri:
Mark Williams

16



Popp & Coke

HAMINGJUSAMT HJÓNABAND Í ÖLL ÞESSI ÁR



Getur hvatvís ást verið lykkillinn að ævilangri hamingju?

Kat Valdez og Bastian eru vinsælasta tónlistarpar í heimi. Nýi smellurinn þeirra, *Marry Me*, þýtur upp vinsældalistana og þau eru að fara að gifta sig í athöfn á tónleikum sem verður streymt um víða veröld í alls kyns miðlum. Heimurinn stendur því sem næst á öndinni af spenningsyfir ríka, fallega glimmerparinu.

Svo virðist sem parið svifi um á dúnjúku hamingjúki og lífið brosir við því.

Charlie Gilbert er fráskilinn menntaskólastærðfræðikennari. Dóttir hans, Lou, og besta vinkona hans, Parker Debbs, draga hann á tónleikana.

Þegar tónleikarnir eru að hefjast kemst Kat að því að Bastian hélt fram hjá henni með aðstoðarkonu hennar.

Líf Kat umturnast í einu vetfangi, hún brotnar saman á sviðinu og missir trúna á ást, sannleikann og tryggð.

Er brothættur heimur hennar molnar fyrir augum hennar kemur hún auga á ókunnugt andlit í fjöldanum.

Ef það sem þú þekkir bregst þér

Fróðleikur

- Vegna Covid-19 faraldursins þurftu Jennifer Lopez og Maluma að leika eitt atriði heima hjá sér til að hægt væri að ljúka tókum. JLo sagði að A-Rod og börnin hefðu verið teymið hennar í þeirri tóku.
- Jennifer Lopez og Owen Wilson léku áður saman í myndinni *Anaconda* (1997).
- *Marry Me* er byggð á teiknimyndasögu á netinu með sama nafni eftir Bobby Crosby.
- *Marry Me* er fyrsta kvikmyndin með Owen Wilson sem sýnd er í kvikmyndahúsum frá því *Father Figure* var sýnd 2017.

er svarið ef til vill fólgið í því sem þú þekkir ekki. Í andartaks innblásinni sturlun ákveður Kat að giftast Charlie.

Það sem byrjar sem hvatvísi þróast út í óvænt ástarsamband. Þegar öflugir kraftar reyna að stífa þeim í sundur vaknar hin aldagamla spurning: Geta tvær manneskjur sem koma úr ólíkum heimum brúað bilið og búið sér stað sem er heimili og gríðastaður þeirra beggja? ■

Laugarásbíó, Smárabíó, Háskólabíó, Sam-Egilshöll, Sam-Álfabakka, Selfossbíó og Borgarbíó Akureyri

Frumssýnd
11. febrúar

Aðalhlutverk:
Jennifer Lopez, Owen Wilson, Maluma, Chloe Coleman, Sarah Silverman og Jimmy Fallon kemur fram sem hann sjálfur

Handritshöfundar:
Harper Dill, Bobby Crosby, John Rogers og Tami Sagher

Leikstjóri:
Kat Coiro

6



Ef það sem þú þekkir bregst þér er svarið ef til vill fólgið í því sem þú þekkir ekki. Í andartaks innblásinni sturlun ákveður Kat að giftast Charlie.



Stundum er vilji allt sem þarf þrátt fyrir að á móti blási

Hanahérinn fjallar um unga hetju sem fæddist hálfur kjúklingur og hálfur héri.

Hann er ólíkur öllum en vill ólmur falla í hópinn og vera elskaður. Þrátt fyrir að hann sé dálítið klaufskur á ævintýramennska hug hans allan.

Sviðið er glæsileg ævintýra-veröld. Í myndinni er fylgst með ævintýrum Hanahérans.

Pétur konungur ættleiddi hann eftir að hann fann hann í einum af leiðöngurum sínum en Pétur konungur er frægur ævintýramaður.

Hanahérinn gerir allt sem hann getur til að passa í hópinn og þrátt fyrir talsverða klaufsku helgar hann sig ævintýramennsku af lífi og sál.

Þegar versti þrjútur konungsríkisins – sjálfur föðurbróðir Hanahérans – strýkur úr fangelsi og hótar að velta föður hans af stóli leggur Hanahérinn upp í stórkostlega ævintýraför sem reynist sannkölluð manndómsvígsla.

Með honum í för er Abe, kald-

Fróðleikur

- Hanahérinn og myrkrhamsturinn er byggð á myndabókaseríu eftir Chris Grine.
- Fyrstu tvær sögurnar um Hanahérann komu út í bók en sú þriðja kom út sem vefútgáfa.
- Undirbúningur myndarinnar hófst árið 2011 og tekið hefur nær 11 ár að koma myndinni á hvíta tjaldid.

hæðin skjaldbaka, og Meg, bardagalistaskunkur, til að stoppa föðurbróðurinn.

Hanahérinn gerir svipuna að sínu tæki, alveg eins og Indiana Jones gerði á sínum tíma og þrátt fyrir klaufalega tilburði til fótanna nær Hanahérinn mikilli leikni með svipuna og sýnir að eljusemi skilar sér.

Hvert ævintýrið á fætur öðru rekur á fjörur þríeykisins og ferðalagið minnr stundum á ævintýri Indiana Jones. ■

Laugarásbíó, Smárabíó, Háskólabíó, Selfossbíó og Borgarbíó Akureyri

Frumssýnd
25. febrúar

Aðalhlutverk:
Árni Beinteinn Árnason, Stefánía Svavarsdóttir, Guðmundur Ingi Þorvaldsson, Álfrún Órnólfsdóttir, Erlendur Eiríksson, Þórhallur Sigurðsson (Laddi) og Steinn Ármann Magnússon

Handritshöfundur:
David Collard

Leikstjórar:
Ben Stassen og Benjamin Mousquet

L



Með honum í för er Abe, kaldhæðin skjaldbaka, og Meg, bardagalistaskunkur, til að stoppa hann.



Æsispennandi kapphlaup við tímann – örlög heimsins í húfi

Dularfullur kraftur skekur tunglið af sporbraut sinni um jörðu og allt stefnir í áreksstur sem muni enda allt líf sem við þekkjum.

Þegar Pink Floyd samdi *The Dark Side of the Moon*, hafði hljómsveitin varla heimsendi í huga, eða hvað? Hver veit. Í öllu falli er ljóst að *Moonfall* afhjúpar dekkri hlið tunglsins vinallega sem snýst um jörðina.

Sennilega hafa fáir áhyggjur af því að ógn stafi af tunglinu. *Moonfall* fær ef til vill einhverja til að hugsa sig um tvisvar. Sumir vilja stofna nýlendu frá jörðu á tunglinu. Vitum við hvað tunglið er?

Aðeins eru nokkrar vikur þar til tunglið reks á jörðina og þá verður heimsendir. Jo Fowler (Óskarsverðlaunahafinn Halle Berry), yfirmaður hjá NASA, Geimferðastofnun Bandaríkjanna, og fyrrverandi geimfari, er sannfærð um að hún hafi ráð við þessari vö og geti bjargað heimsbyggðinni.

Einungis einn geimfari sem áður starfaði með henni, Brian Harper

Fróðleikur

- Harald Kloser tók upp tónlistina í hljóðveri þar sem áður var kvikmyndaverið *Rosenhügel* í Vín í Austurríki í september 2021. Hvert hljóðfæri var tekið upp á sérstaka hljóðrás til að auka sveigjanleika við eftirvinnslu.
- Josh Gad hafði verið ráðinn í hlutverk K.C. Houseman en þurfti að hætta við vegna annarra verkefna.
- Kvikmyndataka fór fram í nóvember 2020 í Beaconsfield í Montreal í Kanada.

(Patrick Wilson – Midway) og samsæriskenningsmiðurinn K.C. Houseman (John Bradley – *Game of Thrones*) hafa trú á henni.

Þessi ólíklegi hópur leggur í hættuför út í geiminn á ögur-stundu til að reyna að bjarga heiminum og skilja alla ástvini sína eftir á jörðu niðri. Þau komast að því að tunglið er ekki það sem við höldum.

Laugarásbíó, Smárabíó, Háskólabíó, Sam-Egilshöll, Selfossbíó og Borgarbíó Akureyri

Frumssýnd
4. febrúar

Aðalhlutverk:
Halle Berry, Patrick Wilson, John Bradley, Michael Peña og Donald Sutherland

Handritshöfundar:
Spenser Cohen, Roland Emmerich og Harald Kloser

Leikstjóri:
Roland Emmerich

12



Þessi ólíklegi hópur leggur í hættuför út í geiminn á ögur-stundu til að reyna að bjarga heiminum.



Hjartað þitt 2022

FÖSTUDAGUR 4. febrúar 2022



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gleðilegt GoRed 2022

GoRed Ísland er orðið táníngur, hvorki meira né minna. Það er því nokkuð skrytið, en táknrænt fyrir málefni ársins, að á fyrsta táningsárinu skulum við fjalla um lok frjósemissskeiðs kvenna, breytingaskeiðið og ólíklegt að ungar konur hugsu mikið til þeirra tímamóta. En eins og kemur fram í máli þeirra sem rætt er við í blaðinu okkar, byrjar þetta skeið fyrr en konur grunar.

Það hefur ekki verið fjallað mikið um efnið frá sjónarhóli hjartalækisfræði og vonandi heldur sú umræða áfram eftir að GoRed deginum lýkur, því að mögulega munu rannsóknir, er varða hjartaheilsu eftir að breytingaskeið er hafið, breyta útreikningum áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum fyrir þennan hóp.

Nýjar rannsóknir og síbreytileg vitneskja hvetur auðvitað til nýrrar hugsunar og breytinga, og oft og tíðum kollvarpast gamlar hugmyndir og aðferðir á svipstundu. Við þurfum að vera vísýn og viðbúin.

Að þessu sinni bjóðum við upp á viðtöl við tvo hjartasérfræðinga og kvensjúkdómalækni, kannski er hér um að ræða fyrstu tengingu tveggja heima, til þess að búa betur að heilðrænni heilsu kvenna, en samfélagið allt þarf á því að halda að við opnum umræðuna og höldum henni á lofti, því að um óumflýjanlegan þátt í lífi allra kvenna er að ræða og stórt lýðheilsuátt. Við konur þurfum sjálfar að vera meðvitaðar um okkar heilsu, taka ábyrgð, spyrja spurninga og leita svara og aðstoðar ef þörf þykir. Tökum stjórnina og látum okkur líða sem best.

Gleðilegan rauðan dag! ■

Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri GoRed, og Helga Margrét Skúladóttir, formaður GoRed



Helga Margrét Skúladóttir, formaður GoRed, og Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri GoRed. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HÁPRÝSTINGUR EÐA SYKURSÝKI Á MEÐGÖNGU?

NÚNA? ÁÐUR?

ÞAÐ SKIPTIR Í RAUN EKKI MÁLI HVENÆR

EF ÞÚ HEFUR GREINST MEÐ ÞESSA KVILLA Á MEÐGÖNGU ER AÐALATRÍÐIÐ AÐ ÞÚ LÁTIR FYLGJAST MEÐ **HJARTAHEILSU** PINNI

JÁ - SYKURSÝKI HEFUR ÁHRIF Á HJARTAÐ LÍKA

FYRIR ALLAR KONUR

SEM HAFU GREINST MEÐ **MEÐGÖNGUSYKURSÝKI** ER MÆLT MEÐ EFTIRLITI Á TVEGGJA ÁRA FRESTI EFTIR FÆÐINGU VEGNA AUKINNAR HÆTTU Á AÐ PRÓA MEÐ SÉR SYKURSÝKI AF TEGUND 2 OG ÞAR MEÐ HÆTTU Á AÐ PRÓA MEÐ SÉR KRANSÆÐASJÚKDÓMA, ÞVÍ SYKURSÝKI GETUR SKEMMT ÆÐAVEGGJANA OKKAR. ÞAR MEÐ STÓREYKST ÁHETTAN Á HJARTAÁFÖLLUM OG HEILABLÓÐFALLI.

FYRIR KONUR SEM EIGNAST BARN EFTIR 45 ÁRA ALDUR ER MÆLT MEÐ EFTIRLITI Á HVERJU ÁRI OG SAMA GILDIR UM ÞÆR KONUR SEM GREINAST MEÐ HÆKKADAN BLÓÐSYKUR Í FYRSTU SKOÐUN EFTIR FÆÐINGU.

ALLAR KONUR

SEM HAFU GREINST MEÐ **HÁPRÝSTING Á MEÐGÖNGU** ÞURFA AÐ FYLGJAST MEÐ BLÓÐPRÝSTINGI SÍNUM ALLA ÆVI OG FÁ RÁÐLEGGINGAR HJÁ LÆKNI.

ÓMEÐHÖNDLAÐUR HÁR BLÓÐPRÝSTINGUR GETUR LEITT TIL ALVARLEGRAR HJARTASJÚKDÓMA.



GoRed gefur út fyrir konur til vitundarvakningar um hjartasjúkdóma. Texti fenginn úr UpToDate 2021 Patient Education: Gestational diabetes (Beyond the Basics) og ráðleggingum ADA (American Diabetes Association)

Það sem skiptir máli þegar við förum inn í seinni hálfleik

Lífið getur verið alls konar og tekur sífelldum breytingum á mismunandi skeiðum ævi okkar. Við förum í gegnum kynþroska, menntum okkur, förum að vinna, eignumst fjölskyldu, missum ættingja, komum okkur upp þaki yfir höfuðið og svona mætti lengi telja. Á leiðinni missum við oft sjónar á daglegum heilsuáttum sem við viljum gjarnan hafa og hugsum stundum í átökum til þess að koma okkur á „beinu brautina“. Og við þolum merki-lega vel það sem á okkur er lagt þegar við erum ung og hraust en það er tímabundið.

Í hálfleik þurfum við að eiga samtal við okkur sjálf. Hvernig viljum við eldast, hvað getum við gert sjálf til þess að auka líkurnar á góðri heilsu?

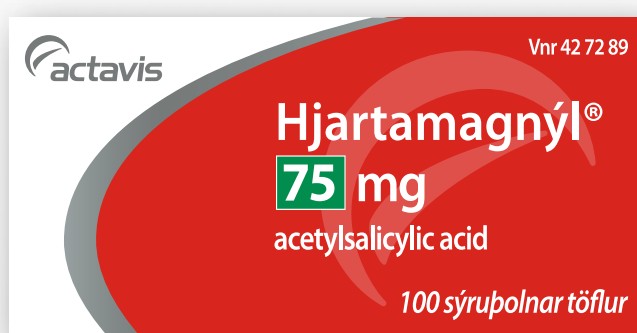
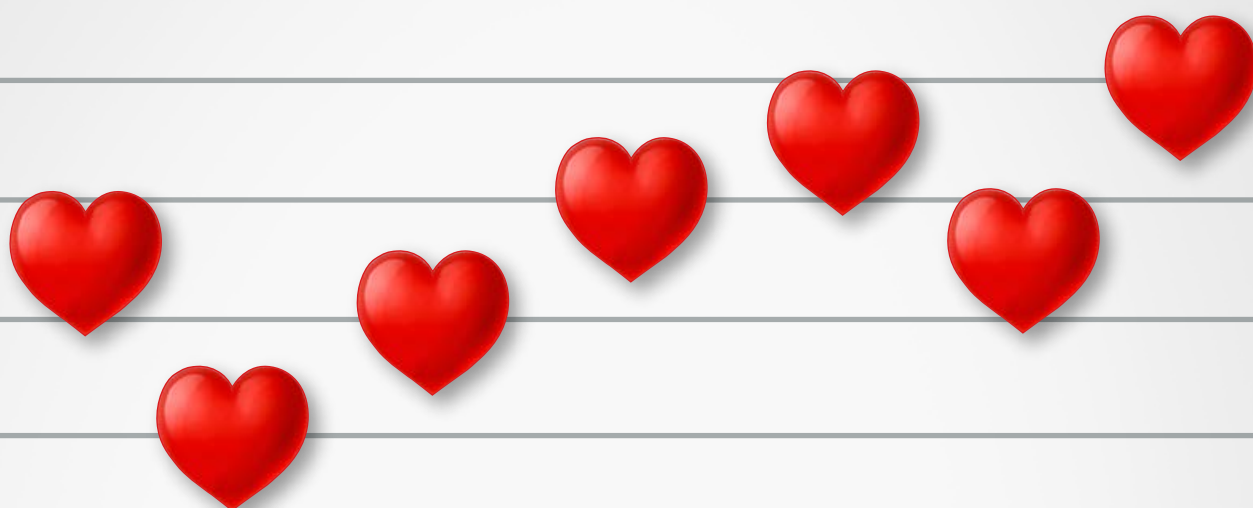
Hér eru nokkur ráð sem við þekkjum vel – já, sama gamla tuggan, en þetta virkar!

» Í hálfleik þurfum við að eiga samtal við okkur sjálf. Hvernig viljum við eldast, hvað getum við gert sjálf til þess að auka líkurnar á góðri heilsu?

- Hreyfing er auðvitað ofarlega á blaði, finndu þér hreyfingu sem þér finnst skemmtileg, gjarnan utandyra.
- Gott mataræði – það mikilvæga hér er að velja fjölbreytta fæðu, trefjaríka og forðast unnin matvæli.
- Reykingar? Ef þú reykir – hættu því, þetta er stærsti áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Það er aldrei of seint að hætta.
- Streita? Stór áhrifapáttur í veliðan okkar er að við stjórnnum streitunni í okkar lífi – ekki láta streitu stjórna þér. Reglubundin hreyfing er besta ráðið til að vinna bug á streitu.
- Svefn. Það er lykilatriði að sofa vel og endurnýja orkubirgðirnar. Ef þú af einhverjum orsökum sefur ekki vel á nóttunni skaltu leita ráðlegginga því þær eru einstaklingsbundnar. Forðastu koffindrykkju eftir kl. 14 á daginn. ■

Vekjum athygli á hjartans málum í febrúar





Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýrupolnar töflur

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

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

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.



Hanna Lilja segir að ýmis óljós sállíkamleg einkenni geti komið fram á breytingaskeiðinu sem eru oft vangreind, ekki tekin alvarlega og ekki meðhöndluð sem skyldi.

MYND/ARNAR HALLDÓRSSON

Hið margbrotna breytingaskeið

Breytingaskeiðið er margbrotið tímabil sem erfitt er að alhæfa um hvernig lítur út og því enn flóknara að átta sig á því þegar það á sér stað. Aukin fræðsla og vitundarvakning eru til þess fallin að valdefla konur á þessu viðkvæma lífsskeiði.

Tíðahvörf eru náttúrulegt ferli sem allir einstaklingar er fæðast með eggjastokka ganga í gegnum á einhverjum tímabili. „Tíðahvörf gerast af náttúrulegum orsökum þegar eggjastokkarnir hætta að framleiða egg, framleiðsla hormóna í eggjastokkum stöðvast og blæðingar stöðvast. Tíðahvörf geta einnig orðið þegar eggjastokkarnir eru fjarlægðir eða eyðileggjast, til dæmis við lyfja- eða geislameðferð vegna krabbameins,“ segir Hanna Lilja Oddgeirsdóttir, lækni hjá Gynamedica.

Meðalaldur við tíðahvörf er um 51 ár og tíminn fram að því kallast breytingaskeiði. „Breytingaskeiði fylgja flóktandi hormónagildi sem geta staðið yfir í mörg ár. Það þýðir að konur geta fundið fyrir fyrstu einkennum á fertugsaldri. Það er algengur misskilningur að blæðingastopp sé fyrsta einkenni breytingaskeiðs. Oftast er blæðingastoppið sjálft eitt það síðasta sem gerist. Einkenni breytingaskeiðs geta komið fram allt að áratugi áður en blæðingar hætta. Tíðahvörf eru því í raun afturvirk greining sem fylgir í kjölfar tímabils sem hefur staðið yfir í lengri tíma. Samkvæmt skilgreiningu er kona komin í tíðahvörf þegar ár er liðið frá síðustu blæðingum,“ segir Hanna.

Ólík einkennum kalla á fræðslu

Að sögn Hönnu eru fyrstu einkenni breytingaskeiðs oft smávægileg breyting á tíðahringnum. „Hann styttist um nokkra daga eða blæðingar aukast eða minnka.

Kona getur verið með einkennum breytingaskeiðs þótt hún sé ennþá með reglulegar blæðingar. Stundum finna konur fyrir versnandi fyrirtíðaspennu, mígreni og jafnvel nætursvita, sérstaklega rétt fyrir blæðingar.“

Ýmis sállíkamleg einkenni geta einnig komið fram á þessum tíma en þau geta verið óljós og því oft vangreind, ekki tekin alvarlega og því ekki meðhöndluð sem skyldi. „Einkenni eins og þreyta og orkuleysi, heilapoka, hita- og svitakóf geta haft áhrif á líf kvenna bæði innan og utan heimilis, samskipti og atvinnuþátttöku. Það er gríðarlega mikilvægt bæði fyrir konurnar sjálfar, aðstandendur, vinnuveitendur og samfélagið allt að auka fræðslu og þekkingu um breytingaskeið kvenna og gera viðeigandi ráðstafanir til þess að konur geti farið í gegnum þetta tímabil á sem bestan máta.“

Hormónaprenningin

Þau hormón sem spila stærstu hlutverkin í breytingaskeiðinu eru estrógen, prógesterón og testósterón. „Estrógen og prógesterón vinna saman við stjórnun tíðahringningsins. Í öllum okkar líffærafurum finnast frumur sem hafa viðtaka fyrir þessum hormónum. Þau hafa því viðtæk áhrif um allan líkama. Estrógen hefur meðal annars áhrif á bein, andlega líðan, minni, húð, hár og fleira. Líkaminn er vanur vissu magni af þessum hormónum og þegar magn þeirra flóktir og þau minnka geta komið fram ýmis sállíkamleg einkenni. Almenn er talað um að um 80 prósent kvenna finni einhver einkenni. Sumar af þeim finna mikið fyrir þessu tímabili en aðrar lítið,“ segir Hanna.

Einkenni eru ólík eftir einstaklingum en geta verið eitthvað af eftirtöldu: Andleg vanlíðan, áður óþekktur kvíði eða depurð, svefn-



Það er gríðarlega mikilvægt að auka fræðslu og þekkingu um breytingaskeið kvenna til þess að konur geti gert viðeigandi ráðstafanir og gengið í gegnum þetta tímabil á sem bestan máta.

trufanir, orkuleysi, einbeitingarskortur, heilapoka, augnþurrkur, eyrnasuð, hjartsláttartrufanir, hita- og svitakóf, skapsveiflur, óreglulegar blæðingar, hármisssir, húðþurrkur, húðkláði, versnandi höfuðverkur, aukin fyrirtíðaspenna, líðverkir, vöðvaverkir, þrálátar þvagfærasýkingar, leggangapurrkur, minnkuð kynhvöt, sársauki við samfarir og margt fleira.

Áhrif estrógens á líkamann eru viðfæð:

- **Heili** Stýrir líkamshita, minni, kynhvöt.
- **Hjarta** Stýrir hjartslætti, lækkar kólesteról, heldur æðaveggjum heilbrigðum.
- **Lifur** Hefur áhrif á kólesterólgildi.
- **Bein** Viðheldur styrk beina.
- **Húð** Stýrir framleiðslu kollagens, viðheldur huldur á þarmaflóruna.
- **Líðir og vöðvar** Minnkar bólgu, viðheldur vöðvastyrk, teygjanleika og smurningu líða.
- **Meltingarkerfi** Viðheldur starfsemi, hefur áhrif á þarmaflóruna.
- **Taugakerfi** Hefur áhrif á leiðni taugaboða.
- **Þvagfærakerfi** Minnkar líkur á sýkingum, viðheldur starfsemi.
- **Kynfæri/leggöng** Kemur í veg fyrir ofvöxt baktería (bacterial vaginosis), viðheldur raka og teygjanleika slímhúða.

Hvernig greinum við breytingaskeiðið?

„Þó svo meðalaldur við tíðahvörf sé um 51 ár hætta margar konur mun fyrr á blæðingum. „Ef þú ert 45 ára eða eldri með óreglulegar blæðingar og dæmigerð einkenni breytingaskeiðsins ætti ekki að þurfa rannsóknir til að greina breytingaskeiðið. Ef tíðahvörf verða fyrir 45 ára er talað um snemmkomin tíðahvörf. Ef þau verða fyrir 40 ára aldur er talað um ótímabæra vanstarfsemi eggjastokka. Kona gengur einnig í gegnum tíðahvörf í kjölfarið á því að eggjastokkar séu fjarlægðir eða eyðileggjast.“

Mikilvægt er að greina þessi tilfelli sem fyrst svo hægt sé að ræða meðferðarmöguleika. Ef þú ert undir 45 ára og sérstaklega ef þú ert yngri en 40 ára og með blæðinga-óreglu og breytingaskeiðseinkenni er mælt með að taka blóðprufur til að útiloka aðra kvilla. Hormónamælingar á þessu tímabili eru mjög óáreiðanlegar þar sem hormónagildi sveiflast mikið og geta gefið falskt eðlilegt gildi og því ekki mælt með að gera þær nema í sérstökum tilfellum.“

Til eru ýmsir meðferðarmöguleikar til að draga úr íþyngjandi einkennum breytingaskeiðs. Fyrsta skrefið er að skrá vel einkennin og leita til heilbrigðisstarfsmanns sem er vel að sér í einkennum á breytingaskeiði. Hann getur veitt ráðgjöf og fræðslu um hvaða möguleikar

Það er ekki neitt eitt sem hentar öllum þegar kemur að því að bæta líðan á breytingaskeiði.

Hanna Lilja

eru í boði og aðstoðað við að taka upplýsta ákvörðun um hvað hentar best.“

Hormónauppbótarmeðferð

Ein leið til að slá á einkenni breytingaskeiðs er með hormónauppbótarmeðferð. Þá eru gefin hormón til að jafna út hormónasveiflur og bæta upp hormónaskort sem verður á breytingaskeiðinu og eftir tíðahvörf. „Ávinningurinn af þessari meðferð er hvað mestur ef byrjað er á hormónum áður en blæðingarnar hætta alveg, eða minnst innan 10 ára frá tíðahvörfum. Þekking er að aukast um virkni hormónauppbótarmeðferðar og jákvæð áhrif hennar á heilsu kvenna til framtíðar. Þrátt fyrir að vitað sé að hormónin virki vel og séu örugg meðferð fyrir flestar konur, nota aðeins 10-20 prósent kvenna hana vegna einkenna breytingaskeiðs. Hormónin má taka inn í töfluformi eða sem gel eða plástur í gegnum húð. Þau eru lyfseðilsskyld og þarf að fá í gegnum lækni,“ segir Hanna.

Hormónin sem um ræðir eru:

Estrógen gegnir mikilvægu hlutverki í nær öllum líffærafurum líkamans, eins og heila, hjarta, beinum, húð, hári og leggöngum. Örugasta leiðin til að fá estrógen er í gegnum húðina í gelformi eða sem plástur. Þannig fer estrógenið beint í gegnum húðina út í blóðið. Einnig fæst estrógen í töfluformi. Þá er það tekið upp í gegnum meltingarveginn, gegnum lifrina þar sem það getur virkjað storkerfið okkar. Þar með eykst aðeins hættu á blóðtappa.

Prógesterón stýrir tíðahringnum. Það er notað sem hluti af hormónauppbótarmeðferð hjá konum sem eru með leg. Estrógen örvar slímhúð í legholi og veldur því að hún þykkar. Í sumum tilfellum getur estrógen eitt og sér valdið ofvexti slímhúðar í legi sem



Til eru ýmsir meðferðarmöguleikar til að draga úr íþyngjandi einkennum breytingaskeiðs. Fyrsta skrefið er að skrá vel einkennin og leita til heilbrigðisstarfsmanns sem er vel að sér í einkennum á breytingaskeiði.

getur leitt til frumubreytinga og í sjaldgæfum tilfellum til krabbameins í legi. Því er mikilvægt fyrir konur með leg að taka prógesterón líka til að koma í veg fyrir ofvöxt slímhúðar. Mikroniserað prógesterón er hvað líkast því prógesteróni sem myndast í líkama okkar. Það er því öruggasta tegund prógesteróns, hefur minni aukaverkanir og er öruggara hvað varðar hættu á brjóstakrabbameini. Hér á Íslandi heitir það utrogest/utrogestan. Það eru töflur sem eru teknar með glasi af vatni að kvöldi.

Annar möguleiki er Mirena hormónalykkja. Hún dugur í 5 ár og virkar líka sem getnaðarvörn. Prógestérón fæst einnig sem framleidd prógestógen í töfluformi. Rannsóknir sýna að notkun þeirra fylgi aðeins aukin hættu á brjóstakrabbameini, sem samsvarar þeirri auknu hættu á brjóstakrabbameini sem fylgir því að drekka tvö vínglós á dag eða vera í yfirþyngd.

Sumar konur kjósa samt sem áður að nota hormóna í töfluformi eða samsætta plástra sem innihalda tilbúin prógestógen því það er ekkert eitt sem hentar öllum. Mikilvægt er að eiga samtál um hættur og ávinning af meðferð og að kona sé upplýst um aðeins aukna áhættu tengda þessari tegund af hormónameðferð, til að geta valið meðferð sem hentar best hverju sinni.

Testósterón er ekki bara karlhormón heldur framleiða eggjastokkar kvenna talsvert magn af testósteróni líka. Testósterón gegnir ýmsum hlutverkum í líkama kvenna og í sumum tilfellum getur kona haft gagn af testósterón-viðbót ef ekki næst ásættanlegur bati með estrógeni og prógesteróni.

Leggangaburrkur og þvagfæraeinkenni

Hormónið estrógen viðheldur heilbrigðri slímhúð í leggöngum og þvagfærakerfi. Það viðheldur raka og teygjanleika, stuðlar að eðlilegri leggangafloðu og verndar gegn ýmsum sýkingum. „Þegar estrógen gildin lækka á breytingaskeiði og eftir tíðahvörf geta komið fram ýmis óþægindi frá leggöngum og þvagrás. Einkennin geta versnað með tímanum og valdið konum miklum óþægindum.

Staðbundin estrógenmeðferð virkar best gegn einkennum frá kynfærum og þvagfærum. Þessi meðferð er mjög örugg, eykur ekki hættu á krabbameini eða blóðtappa. Óhætt er að halda meðferð áfram svo lengi sem hver kona vill og hefur ávinning af henni. Meðferðina má nota samhliða hormónauppbótarmeðferð eða eina og sér. Þessi meðferð er lyfseðilsskyld og fæst til dæmis í gegnum heimilislækni og kvensjúkdómalækni.

Einnig fást töflur, vagifem, sem settar eru upp í leggöng dag hvorn fyrstu 14 dagana og eftir það 2-3 sinnum í viku. Einnig er hægt að fá mjúkan silikonhring, sem hér nefnist estring, sem settur er upp í leggöng og gefur þar frá sér estrógen í 90 daga. Hringnum þarf að skipta út á þriggja mánaða fresti. Ef kona treystir sér ekki til að skipta sjálf getur lækni eða hjúkrunarfræðingur á heilsugæslu fjarlægð þann gamla og sett nýjan hring upp. Auk þessa eru til estrógenkrem sem hægt er að bera á sig, eins og ovestin. Ýmis rakagefandi krem og sleipiefni sem fást án lyfseðils geta líka komið sér vel og duga mörgum konum.“

Aðrir meðferðarmöguleikar

„Það er ekki neitt eitt sem hentar öllum þegar kemur að því að bæta líðan á breytingaskeiði. Á þessu tímabili er mikilvægt að viðhalda heilbrigðum lífsstíl og huga að mataræði, en ákveðnar fæðutegundir og drykkir geta haft áhrif á einkenni. Regluleg hreyfing er góð fyrir andlega og líkamlega heilsu, léttir lund, eykur orku og hefur jákvæð áhrif á heilbrigði beina og hjarta- og æðakerfis.

Hugræn atferlismeðferð hjá sálfræðingi getur hjálpað sumum. Aðrar leita í óhefðbundnar aðferðir eða náttúrulyf. Til eru ýmis bæti-efni og náttúrulyf sem hafa verið markaðssett með það í huga að bæta einkenni kvenna á breytingaskeiði. Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á þessum efnum og eru áhrifin yfirleitt sambærileg við lyfleysu. Athugið að þótt bæti-efni séu náttúruleg eru þau ekki endilega án aukaverkana.

Önnur lyfseðilsskyld lyf eru stundum notuð til að slá á einkenni

“**Líkaminn er vanur vissu magni af hormónum. Þegar magn þeirra flóktir geta komið fram ýmis sálikamleg einkenni.**

Hanna Lilja

ef fráþending er fyrir hormónameðferð. Þá er átt við þunglyndislyf, gabapentin, clonidine eða betablokkera. Heimilislæknir eða kvensjúkdómalæknir geta veitt frekari upplýsingar um meðferðarmöguleika.“

Svefninn skiptir máli

Svefntruflanir eru algengt vandamál hjá konum á breytingaskeiði. „Ástæðurnar geta meðal annars verið hitakóf, svitakóf, tíð þvaglát, liðverkir, hjartsláttartruflanir og kvíði. Flest þessara einkenna má tengja flóktandi hormónaframleiðslu, en hormónin estrógen, prógesteron og testósterón hafa jákvæð áhrif á bæði gæði og lengd svefns.

Góðar svefnvenjur skipta líka miklu máli fyrir góðan svefn. Mikilvægt er að byggja upp svefnþrýsting frá því að við vöknum á morgnana uns við förum að sofa á kvöldin. Þættir sem hjálpa til við það eru til dæmis að fara út í dagsljósið fljótlega eftir að þú ferð á fætur, regluleg hreyfing og að hafa vökutimann sem lengstan. Þættir sem geta haft neikvæð áhrif á svefnþrýsting eru meðal annars að leggja sig á daginn, að sofa út um helgar, fara í rúmið fyrir en venjulega, of mikið koffín og streita.“

Áhrif á heilsu til framtíðar

Skortur á kynhormónum veldur ekki bara þrálátum einkennum sem nefnd hafa verið hér að ofan og margar konur upplifa. Kynhormónin, sérstaklega estrógen, eru mikilvæg fyrir líkamsstarfsemi okkar. Eftir tíðahvörf, þegar hormónagildi lækka, eykst hættu á að konur þrói með sér ýmsa sjúkdóma eins og beinþynningu, hjarta- og æðasjúkdóma og fleira.

„Estrógen styrkir beinin en með lækandi estrógen gildum á breytingaskeiðinu verða konur útsettari fyrir beinþynningu en karlar. Beinþynning er ástand sem veikir beinin og eykur líkurnar á því að þau brotni. Konur missa allt að 10 prósent af beinþéttni á fyrstu 5 árunum eftir tíðahvörf. Aðrir þættir sem hafa áhrif á beinþéttina eru fjölskyldusaga, reykingar og mikil áfengisdrykkja.

Estrógen tekur þátt í að halda

æðum líkamans heilbrigðum og teygjanlegum og hefur jákvæð áhrif á kólesteról gildi. Flóktandi gildi estrógens í líkamanum eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Þar má telja kransæðasjúkdóma, heilablóðföll og elliglöp. Aðrir þættir sem hafa áhrif eru háþrýstingur, reykingar, offita og fjölskyldusaga.

Estrógen gegnir einnig mikilvægu hlutverki í starfsemi heilans. Konur eru misnæmar fyrir lækkaði estrógen gildi. Margar upplifa áberandi einkenni sem hafa áhrif á lífsgæði þeirra. Þetta getur verið minnisleysi, einbeitingarskortur og erfiðleikar við að taka við upplýsingum. Þetta getur haft áhrif á starfsgetu kvenna og einfaldar athafnir daglegs lífs eins og að lesa bók eða hlusta á útvarp. Sumar konur upplifa minnkað sjálfstraust í tengslum við þetta og hættu til dæmis að treysta sér til að keyra sjálfar og annað sem þær hafa gert áður. Hjá sumum konum verða þessi einkenni það hamlandi að konur geta ekki hugsað sér að lifa við þessar aðstæður og fá jafnvel sjálfsvígshugsanir.“ segir Hanna.

Breyting til framtíðar

Það er mikilvægt að auka þekkingu og fræðslu og opna umræðuna um þetta stóra breytingatímabili. „Mikil valdefling er falin í því að konur skilji hvað er að gerast á þessu tímabili, af hverju það gerist og viti að það er hægt að fá samtál og hjálp. Þetta er ekki bara hjálplegt fyrir konurnar sjálfar og fjölskyldur þeirra heldur einnig fyrir samfélagið og atvinnulífið. Konur sem fá tíð og flókin einkenni, sem þær jafnvel skilja ekki til fulls, virðast í mörgum tilfellum detta út af vinnumarkaði í styttri eða lengri tíma, vegna vangreiningar eða mismunagreininga og rangrar meðferðar.

Kona sem skilur hvað er að gerast og af hverju, þekkir einkennin og veit hvaða meðferð er í boði, er betur í stakk búin til að taka ábyrgð á eigin lífi, leita sér aðstoðar og meðferðar við hæfi og gera lífsstílsbreytingar sem geta skipt sköpum fyrir andlega líðan og heilsu til framtíðar.“ segir Hanna að lokum. ■

Pökkum stuðninginn





Helga Margrét Skúladóttir hjartalæknir segir að hættan á hjarta- og æðasjúkdómum aukist hjá konum eftir tíðahvörf.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Axel F. Sigurðsson hjartalæknir segir að að blóðfitugildi kvenna breytist oft í kringum tíðahvörf.

MYND/ADSEN

Breytingaskeiðið er mörgum konum þungbært, enda tekur lífið oft stakkaskiptum á þessum tíma. Hitakófin alræmdu sýna oft litla miskunn og margar konur upplifa hjartsláttarþægindi, svefntruflanir, einbeitingarörðugleika og einkenni þunglyndis.

Bandaríski rithöfundurinn Sandru Tsing Loh, hefur sagt að umfjöllun fræðimanna um breytingaskeið kvenna sé oft og tíðum dapurleg og þar gæti lítils skilnings: „Þú ert svefnlaus, þú ert kvíðin, þú ert feit, þú ert þunglynd og ráðin sem þú færð eru alltaf þau sömu – farðu í fleiri göngutúra, borðuðu meira kál og drekktu meira vatn. Það hjálpaði mér ekki,“ skrifar hún.

Mörg þeirra einkenna sem konur glíma við á breytingaskeiði tengjast hjarta- og æðakerfi. Þetta skýrir kannski hvað hjartalæknar eru að vilja upp á dekk, að fjalla um þetta vandasama efni.

„Upphaf breytingaskeiðsins má rekja til minnkandi framleiðslu eggjastokkanna á hormónunum estrógeni og prógesteróni. Þegar dregur úr framleiðslu þessara hormóna hætta konur smám saman að hafa blæðingar og frjósemissskeiðinu svokallaða lýkur,“ segir Helga Margrét Skúladóttir hjartalæknir.

Undanfari tíðahvarfa

Helga Margrét segir undanfara tíðahvarfa geta staðið mánuðum saman og jafnvel í nokkur ár.

„Á þessum tíma er hormónaframleiðsla eggjastokkanna sveiflukennnd og blæðingar eru því oft óreglulegar. Á þessu tímasteiði upplifa konur oft vanlíðan af ýmsu tagi, enda má segja að breytingaskeiðið umtalaða sé hafið,“ segir Helga Margrét.

„Hitakóf eru algengasta einkennið í undanfara tíðahvarfa. Þá eru svefntruflanir algengar og margar konur upplifa hjartsláttartruflanir. Einnig er algengt að breyting verði á blóðfitu og kólesteról í blóði hækkar oft.“

Hitakófin

Langflestar konur fá að kynast svokölluðum hitakófum á breytingaskeiðinu, að sögn Axels F. Sigurðssonar hjartalæknis. Sumar fá þau bara af og til, á meðan aðrar fá hitakóf með stuttu millibili, bæði að degi og nóttu til. Í sumum tilvikum vara þessi einkenni árum

Breytingaskeið kvenna – sjónarhorn hjartalæknisins

Reykingar eru sem betur fer almennt á undanhaldi, enda sterkasti áhættuþátturinn hjá bæði konum og körlum.

Helga Margrét Skúladóttir

saman, bæði fyrir og eftir eiginleg tíðahvörf.

„Hitakófin eru talin stafa af truflun í samspili taugakerfis og æðakerfis. Þau tengjast víkkun á útlægum slagæðum til húðar, sem leiðir til aukins blóðstreymis sem veldur skyndilegri hitatilfinningu. Hitakófin lýsa sér oftast sem skyndileg hitatilfinning á háls-svæði, í andliti, höfði og brjósti, sem hjá mörgum konum breiðist síðan út um allan líkamann. Hitakófin standa oft í tvær til fjórar mínútur og þeim fylgja gjarnan mikil svitamyndun, skjálfti og jafnvel kvíðatilfinning sem og hjartsláttarónot,“ útskýrir Axel.

„Hjá mörgum konum eru hitakóf algengust að nóttu til og því er líklegt að þau truflí svefn, en svefntruflanir eru líka algengar á breytingaskeiði kvenna án þess að hitakófunum sé um að kenna.“

Hjarta- og æðasjúkdómur

Helga Margrét segir að hættan á hjarta- og æðasjúkdómum aukist hjá konum eftir tíðahvörf.

„Þetta er talið tengjast minnkadri framleiðslu eggjastokkanna á estrógeni. Konur eru þó almennt í minni hættu á að fá kransæðasjúkdóm en karlar og alla jafna gerir sá sjúkdómur vart við sig um 10 árum síðar en hjá körlunum. Þó er vert að nefna að konur með sykursýki af típu 2, sem áður var nefnd áunnin sykursýki, en tengist bæði erfðum og lífsstíl, virðast glata þessari kynbundnu vernd

og því sérstaklega mikilvægt að fylgjast vel með til dæmis konum sem greinst hafa með sykursýki á meðgöngu, líkt og fjallað var um hjá GoRed á liðnu ári“ segir Helga Margrét.

Axel segir einnig að blóðfitugildi kvenna breytist oft í kringum tíðahvörf. Hann segir algengt að heildargildi kólesteróls í blóði hækki, auk þess sem hækkun verður á LDL kólesteróli sem oft er nefnt „vonda kólesterólið“. Þegar kólesterólgildi eru metin er þó einnig horft á HDL eða „góða kólesterólið“ og hlutföll þessara tveggja skoðuð.

„Almennt gildir að það er nokkur fylgni á milli LDL-kólesteróls í blóði og hættunnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Þetta samband er þó mun meira áberandi fyrir miðjan aldur en eftir tíðahvörf og oft má sjá há kólesterólgildi hjá mataræði dragi úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum.“

„Þótt mataræði geti í mörgum tilvikum bætt blóðfitugildin, er ekki þar með sagt að strangt mataræði dragi úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum.“

Mataræði og hreyfing lykilatriði

Helga Margrét tekur undir þetta og segir að heilbriggt mataræði og reglubundin hreyfing séu vissulega lykillinn að góðri heilsu hjá konum á breytingaskeiðinu, eins og öðrum.

„Rétt er að geta þess að hollt mataræði þarf ekki alltaf að miða að lækun kólesteróls í blóði, enda að mörgum öðrum þáttum að huga. Almennt er ekki mælt með mjög fituskertu fæði, en rétt að vanda val á fitu og forðast óhóflega neyslu sykurs og einfaldra kolvetna, sem og unninna matvæla. Hér má benda á „Ráðleggingar um mataræði“ sem Embætti landlæknis gefur út og er aðgengilegt á netinu. Svokölluð phytoestrogen má finna í sumum matvælum eins og grænmeti, ávöxtum, sojabanum, linsubanum, kjúklingabanum, hörfræjum og einhverjar rannsóknir benda til að phytoestrogen geti dregið úr hitakófum,“ segir hún.

„Margar eldri konur hafa hátt

Hitakófin eru talin stafa af truflun í samspili taugakerfis og æðakerfis. Þau tengjast víkkun á útlægum slagæðum til húðar.

Axel F. Sigurðsson

kólesteról en engin merki um hjarta- og æðasjúkdóma – og rétt að ígrunda vel notkun blóðfitulækkandi lyfja, sé ekki um aðra áhættuþætti að ræða. Þar ber til dæmis að líta til ættarsögu og þá einkum sögu um hjartaáfall hjá nánnum ættingjum fyrir aldur fram, reykinga og svo sykursýki líkt og rætt var um. Reykingar eru sem betur fer almennt á undanhaldi, enda sterkasti áhættuþátturinn hjá bæði konum og körlum – og aldrei of seint að hætta í því markmiði að minnka verulega hættuna á hjartaáfalli hjá báðum kynjum.“

Axel segir rétt að áætla að oftast er rík ástæða til að mæla með notkun blóðfitulækkandi lyfja hjá konum, rétt eins og körlum, sem greinst hafa með æðasjúkdóm eða falla í ofangreinda áhættuhópa. Helga bendir einnig á að algeng kvörtun á breytingaskeiði varði hjartsláttarþægindi, en þetta samband hefur þó verið lítið rannsakað enda oftast um að ræða saklaust fyrirbæri.

„Það að finna fyrir hjartslætti þarf ekki endilega að þýða að hjartslátturinn sé óeðlilegur og stundum er einungis um saklaus aukaslög að ræða, en þetta þarf að meta í hverju tilfelli fyrir sig og getur verið vert að kortleggja með hjartalínuriti heima í sólarhring eða svo, svokallaðri Holterrannsókn,“ bætir hún við.

Hormónameðferð

Axel upplýsir að rannsóknir hafi

sýnt að hormónameðferð er hjálpleg til að draga úr hitakófum. Þá getur slík meðferð líka dregið úr beinþynningu og þar með hættunni á beinbrotum eftir tíðahvörf.

„Hormónameðferð er þó ekki hættalaus. Áhættan er þó einstaklingsbundin og fer eftir ástandi konunnar og fyrri heilsufarssögu, auk þess sem hún tengist tímalengd meðferðar og samsetningu þess lyfs sem notað er,“ segir hann.

„Lengi vel var talið að gjöf estrógena drægi úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum. Því var um árábil mælt með gjöf estrógens hjá konum á breytingaskeiði, í því skyni að draga úr þessari áhættu. Gjörbreyting varð á þessum ráðleggingum í kjölfar tveggja stórra rannsókna sem birtar voru árin 1998 og 2002.“

Axel segir að rannsóknirnar hafi leitt í ljós að gjöf estrógena í blöndu með progesteróni virtist ekki minnka áhættu á æðaáfallum hjá konum með þekkta hjarta- og æðasjúkdóma. Jafnframt kom í ljós að gjöf slíkra lyfja virtist auka tíðni á brjóstakrabbameini og hjarta- og æðaáfallum hjá konum sem ekki höfðu fyrri sögu um hjarta- og æðasjúkdóma.

„Í kjölfarið var alfarið mælt gegn notkun hormónalyfja til að draga úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum og í dag er eingöngu mælt með notkun lyfjanna til að draga úr hvítleiðum einkennum breytingaskeiðsins og þá aðallega hitakófunum,“ segir Axel.

„Í dag er talið að hormónameðferð feli í sér aukna hættu á brjóstakrabbameini, krabbameini í legi, heilablóðföllum og blóðsega í bláæðum. Hættan á þessum vandamálum eykst með hækkandi aldri og virðist mun meiri eftir sextugt en fyrir sextugt. Ekki er mælt með gjöf hormónalyfja hjá konum með sögu um brjóstakrabbamein, kransæðasjúkdóm, bláæðablóðsega eða heilablóðföll,“ útskýrir hann.

„Skammtímameðferð með hormónalyfjum er þó talin hættulítill hjá konum sem ekki hafa sögu um ofangreind vandamál og mælt er með að hormónalyf séu ekki gefin lengur en í fimm ár og ekki eftir að sextugsaldri hefur verið náð. Ef einkenni kvenna og vanlíðan er mikil getur þó verið réttlætlanlegt að halda meðferð áfram í lengri tíma ef ávinningur meðferðar er talinn meiri en áhættan sem af henni stafar.“ ■

ÞEKKTU TÖLURNAR

- BLÓÐÞRÝSTINGUR
- BLÓÐSYKUR
- BLÓÐFITA
- ÞYNGDARSTÖÐULL

Einkenni hjartaáfalls og heilaslags – Konur eru öðruvísi:

Konur og karlar upplifa mismunandi einkenni í aðdraganda hjartaáfalls. Það er því afar mikilvægt að fólk kynni sér þennan mun, bæði svo auðveldara sé að greina eigin einkenni en ekki síður til að greina einkenni hjá maka, börnum, ættingjum og vinum af gagnstæðu kyni. Þannig getum við öll hjálpast að við að þekkja einkennin.

Konur eru líklegri til að upplifa eftirfarandi einkenni hjartaáfalls:

- Óútskýrðan slappleika eða þreytu.
- Óeðlilegt kvíðakast eða verða taugaóstyrkar.
- Meltingartruflanir eða verk vegna uppþembu.

Konur og karlar upplifa eftirfarandi einkenni hjartaáfalls:

- Þyngsl eða verk fyrir brjósti eða fyrir neðan bringubein.
- Óþægindi eða verk milli herða-

» Þannig getum við öll hjálpast að til að takast á við hjartaáfall og heilaslag.

blaða, í hálsi, kjálka eða maga.

- Verk sem kemur við áreynslu og hverfur við hvíld og getur verið fyrirboði kransæðastíflu.
- Stöðugan verk fyrir brjósti e.t.v. með ógleði og kaldsvita sem getur verið einkenni um bráðakransæðastíflu og krefst tafarlausrar meðferðar.

Konur og karlar upplifa eftirfarandi einkenni heilaslags:

- Dofa eða máttleysi í andliti, handlegg eða fæti, aðallega í öðrum helmingi líkamans.
- Ringlun, erfiðleika með að tala eða að skilja.
- Erfiðleika með að sjá með öðru eða báðum augum.
- Erfiðleika með gang, svima, skort á jafnvægi eða samhæfingu.
- Slæman höfuðverk af óþektri orsök.
- Yfirlíð eða meðvitundarleysi. ■

Þökkum stuðninginn

Reykjavík

Semir ehf kvikmyndagerð - Netstreymi

A. Margeirsson ehf

Aðalverkstæði ehf

Aðalvík ehf

Afl - Múr ehf

AH Flutningar, sendibílar

Alda eignarhaldsfélag ehf

Aldellis auglýsingastofa ehf

Alvarn ehf

Arctica Finance hf

Arev verðbréfafyrirtæki hf

ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns

Arkitektastofan OG ehf

Atvinnueign ehf

Auglýsingastofan ENNEMM

Á.K. Sjúkraþjálfun ehf

Álfabjarg, garða- og lóðþjónustan

Ásbjörn Ólafsson ehf

ÁTVR Vindúðir

B&B gluggagjaldahreinsun ehf

B. Ingvarsson ehf

BBA FJELDCC ehf

Berskerir ehf

Betra líf ehf

BG heildverslun ehf

Bifreiðaverkstæði Armur hill.is

Bílaréttingar H Jónssonar

Bílastjama

Bjarnar ehf

BL ehf

Blaðarmið

Blómamiðjan ehf

Bókhaldstofa Amar Ingólfssonar ehf

Bókhaldstofa Haraldar sf

Bólstranir ehf

Brúnás innréttingar

Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins BSRB

Dagný Land Design ehf

Dýralæknastofa Reykjavíkur ehf

Eignaskipting ehf

Einvík-heimilistæki ehf

Engu verkefni ehf

Eyfir Invest hf

Faemalum - Litaval sf

Ferill ehf

Félag skipstjórnarmanna

Finka ehf, málingarverktakar

Fjástöð ehf

Flötur ehf

Fold uppboðshús ehf

Fold-fasteignasala ehf - www.fold.is

Funkis ehf

Föt og skór ehf

Gardasteinn ehf

GB Tjónavörðgerðir ehf

Ginger ehf

Gleraugnasalan 65 sf

Gítur ehf

Gnýr ehf

Golfskálinn, golfverslun

Grettit, vatnskassar ehf

Gullsmíðunin í Myjódd

Gunnar Óm - málingarþjónusta

H&S Rafverktakar ehf

Hagvangur ehf

Halldór Jónsson ehf

Hallgrimskirkja

Hamborgarabúlla Tómasar

Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn

Harðkomadekk ehf

Hákon Bjarnason ehf

Hársmyristofa Dóra

Hársmyristofan Aida

HEI - Medical Travel-www.hei.is

Hekla hf

Híó íslenska bókmenntafélag

Hítastýring hf

Hjúkrunarheimilið Eir

Hjúkrunarheimilið Skjól

Hljóðbók sf

Hollt og gott ehf

Húsaklæðning ehf-www.husco.is

Húslagnir ehf

Hvítasunnukirkjan Fladelfía

Höfðahöllin bílasala

Höfðakaffi ehf

Icelandic Photo Tours ehf

Iclean ehf

Innigardar ehf

ÍslandsApótek ehf

JHM Sport ehf

Jón Auðunn Kristinsson - Pípulagningameistari

K. H. G. Þjónustan ehf

K.E.O. ehf

K-R-S-T Lögmenn

Kári Amórsson ehf, byggingaverktaki

Kemi ehf-www.kemi.is

Klettur - sala og þjónusta ehf

Klettur-Skipaafgreiðsla ehf

KOM almannatengsl

LAG Lögmenn

Landsnet hf-www.landsnet.is

Landssamband lögreglumanna

Landsamtök lífeyrissjóða

LC Ráðgjöf ehf stjórnumar- og rekstrar-ráðgjöf

Leigulistinn ehf

Lerkitré ehf

Línuborun ehf

Lýsing og hönnun

Læknaasetrið ehf

Matthías ehf

Meða- úr og skart

Merkistofan

Millimetrí sf

MS Armann skipamiðlun ehf

Multivac ehf

Múrarameistarafélag Reykjavíkur

MyCar ehf

Neshamar ehf

Neyðarlínan hf

Nytt Skíl sf

Óliudreifing ehf

Óptic Reykjavík ehf

Órka náttúrunnar ehf

Ottó B. Amar ehf

Ósal ehf

Óskaskrín ehf

ÓV jarðvegur ehf

Óvill V Einarsson sf

Pétur Stefánsson ehf

Plastiðjan ehf

Poulsen ehf

Premis ehf

Raf-félagið sf

Rafstjórn ehf

Rafsvið sf

RARIK

Ráðgjafur, skiparáðgjöf ehf

Rekstrarvörur ehf

Reykjavík letterpress ehf

Reykjavíkurborg

Ríkkí Chan ehf

Ríma Apótek

Sailun hjólbardar

Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu

Samrás ehf verkfræðistofa

Samtök starfsmanna fjármálaþyr-tækja-SSF

SHV pípulagningaþjónusta ehf

Sjúkraliðafélag Íslands

Sjúkraþjálfun Grafarvogis ehf

Skorri ehf

Smíðisaf ehf

Smíðshús ehf - Sigurður Hafsteinsson

Stálbyggingar ehf

Stýrja ehf

Subway

Suzuki á Íslandi

Svampur ehf

SVP-Samtök verslunar og þjónustu

Tannlæknafélag Íslands

Tékk-Kristall hf

Timadýsn, úra- og skartgripaverslun

Trésmíðja Pálma ehf

Tívium ráðgjöf ehf

Tölvar ehf

Umbúðamiðlun ehf

Umslag ehf

Útaraþjónusta Rúnars Geimundssonar

Úti og inni sf

Vagnar og þjónusta ehf

Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf

Vera Moda Krínglunni og Smáralind

Verkfærðþjónusta GGP sf

Verkfærasalan ehf

Verslunarþekni ehf

Verslunin Álfheimar

Vélsmiðjan Altak ehf

Vélvík ehf

Víð og Víð sf

Vilhjálmsson sf, heildverslun

Víkuvagnar ehf

VOOT ehf

Zeppein arkitektar

P.G. Verktakar ehf

Þór hf

Þúgurverk ehf

Adesso ehf

ALARK arkitektar ehf

Allt-af ehf

AMG Aukaraf ehf

AP varahlutir ehf

Amardalur sf

Amarfjós

Ásborg sf

Bak Höfn ehf

Bifreiðaverkstæði Kópavogis ehf

Birringaholt ehf

Blaklæðningar hf

Blikksmiðjan Vík ehf

Brensam ehf

Brunahönnun sf

Efnissalan ehf

Fagtekni ehf

Flotgjöf ehf

Fosslagirnir ehf, pípulagnir

Fyrirkjarn Kefas

Flygískar ehf

GG Sport

Glermenn ehf

godd.is

Gudlón Gislasón, dúklagningameistari

Gudmundur Skúlasón ehf

Rafnar ehf

Hagblíkk ehf

Heilivirk ehf

Heint ehf

Hvammshólar ehf

Jarðval sf

Lindakirkja

Litlagent ehf

Lin design

Loft og raftæki ehf

LS Retail ehf

Nobex ehf

Oliner System Iceland ehf

Pottagaldrar ehf

Rafbreidd ehf, heimilistækjavörðgerð

Rafnar ehf

Rafsetning ehf

Rakarastofan Herramenn

Reyk- og eldþéttingar ehf

Saumastofa Súsunn

Síot ehf

Súðurverk hf

Sunnuhlið, hjúkrunarheimili

Tannhjóli - Mánafoss

Tekk og Habitat á Íslandi ehf

Tengi ehf

Tem Systems ehf

Topplagnir ehf

Útvarastofa Íslands ehf

Vátn ehf

Verkfærðistofa Bjama Viðar ehf

Verslanir Útlíf

Vestfirzka harðfisksalan

Vélaverkstæði H H sf

weleda.is

Zenus - sófar & gluggagjöld

AH Pípulagnir ehf

BB skíli, skítagerð

Dráttarbílar vélaeiga ehf

Gardabær

Góa-Linda sælgetisgerð ehf

Hagrað ehf

Kópavogspósturinn ehf

Loftorka Reykjavík ehf

Samhentir-Kassagerð hf

Val - Ás ehf

Versus bílaréttingar og máln

Aflhlutir ehf

Annikri, Þjóðbúningar og skart-www.annikri.is

Blikkhella ehf

Bortækni ehf

Brettasmiðjan ehf

Byggingafélagið Sandfell ehf

Erikur og Einar Valur ehf

Ergoline Ísland, heildverslun

Galleri Útlíf ehf

Gudmundur Arason ehf, smíðajám

Hafnarfjarðarbær

Hafnarfjarðarhöfn

Hagmálin sf

Hallbertsson ehf

HH Trésmíðja ehf

Hvalur hf

I.T. lagirnir ehf.

J.T. lítur ehf

Japanskar vélar ehf

Knattspyrnufélagið Haukar

Marax ehf

Markus Lífenet, björgunarbúnaður

Málmur ehf

Rennilist ehf

Smyrl Line Ísland ehf

Suittvélir ehf

Stokkhylur ehf

Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala

Strendingur ehf

Suðulst ehf

Tannlæknastofa Jóns Más ehf

Terra - efnaeyðing

ThorShip

Úthafsskip ehf

Framvinda ehf

Verkalýðsfélagið Hlífi

Verkþing ehf

Vélarbifreiða- og vélaverkstæði

Viðir og Alda ehf

Víðistadaakirkja

VSB verkfræðistofa ehf

Paktak ehf

GO múrverk ehf

Prentmiðlun ehf

algalf.com

ÁÁ verktakar ehf

B & B Guesthouse

Bílar og Hjóli ehf

Bílasprautun Moggá Jóns ehf

Bíliðþjónustan ehf

Blikksmiðja Ágústs Guðjónssonar ehf

Dacoda ehf

Efnalaginn Vík ehf

Eliert Skúlasón ehf

Fjölbrautaskóli Suðurnesja

GMT ehf, bygging 881, Keflavíkurflugvelli

Húsagerðin hf, trésmíðja

Kaffi Duus

MF Fasteignasala & Leigumiðlun

Maron ehf

Ný-sprautun ehf

Plexigler ehf

Rafín ehf

Röirvíki sf, Líðvík Gunnarsson

Sjúkraþjálfunin Ásja ehf

Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf

Skólamaður ehf

Skólar ehf

Skægning ehf

Útaraþjónusta Suðurnesja

Vikurfréttir ehf

Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum

E P Verk ehf

Einhamar Seafood ehf

Grindavíkurbær

Lagnarþjónusta Þorsteins ehf

Northern Light Inn

Ó S fiskverkun ehf

Palóma Föt og skart ehf

Stakkvík ehf

Visir hf

Lighthouse Inn

Aukin Ókuréttindi ehf

Bílaþjónustan Bakki ehf

EMS hf

Gunnar Hámundarson ehf

Galleri Útlíf ehf

SI rafagnir ehf

Staftré ehf

Suðurnesjabær

Verkalýðs og sjómannaafélag Sandgerðis

Aflrás ehf - bifreiðaverkstæði

Álguggur JG ehf

bilalokun.is, kopsson.is

Byggingafélagið Bakki ehf

Dýkur ehf

Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki

Glertækni ehf

Gudmundur S Borgarsson ehf

Gyflí Guðjónsson ökukennari, s: 6960042

Hótel Laxnes / Ásíaður

MIG Verk ehf

Mosfellsbakari

Nomni líti ehf

Nýja bílasmiðjan hf

Pétur ehf

Salson - byggingaþjónusta ehf

Akraberg ehf

Bifreiðastöð Þórir P. Þórirsonar

Bílvar, bílaverkstæði ehf

Framvinda ehf

Gardar Jónsson, málarameistari

Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili

Kaja organic ehf

Kallabakarí

Ljósin

Meitill - GT Tækni ehf

PIPO ehf

Sementsverksmiðjan hf

Ver ehf

Verslunin Bjarg ehf

Vogir og Lagirnir ehf

B. Björnsson ehf

UMIS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf

Vatnsverk Guðjón og Ární ehf

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi

Marz sjávararthurðir ehf

Skipavík ehf

P.B. Borg trésmíðja ehf

ILDI ehf

Þjónustustofan ehf

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf

Kventfélag Ólafsvíkur

Litlafón ehf

Steinprent ehf

TS Vélaeiga ehf

Bifreiðaverkstæði Ægis

Nónvarða ehf

Únes ehf

BS Þjónustan ehf

Rafsel Búðartal ehf

Þörungaverksmiðjan hf

Ferlaþjónustan í Heydal

Hannaborg ehf

Jón og Gunna ehf

Órkubú Vestfjarða ehf

Skipshækur ehf

SMÁ vélaeigan

Verkalýðsfélag Vestfirðinga

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf

Bolungarvíkurkaupstaður

Endurskoðun Vestfjarða ehf

Jakob Valgeir ehf

Sigurgeir G. Jónhannsson ehf

Súðavíkurhreppur

Fiskvinnslan Íslandssaga hf

Bókhaldstofan Stapar ehf

Oddi hf, fiskvinnsla-útgærd

Bókhaldstofan Tálknafrófi

Íslenska kalkþörungafélagið ehf

Hótel Hvammstangi, s: 855 1303

Kventfélagið Freyja

Sláturhúsið KVH ehf

Glaðheimar, sumar og gistiúthúsið opið allt árið

Húnaþinghlíð ehf

Húnavatnshreppur

Ísgel ehf

Kventfélag Svínvatnshrepps

N1 píparinn ehf

Stéttarfélagið Samstæða

Sorlafélag ehf

Marska ehf

Vík ehf

FSK-Seafood ehf

Fríðrik Jónsson ehf

lónsveinafélag Skagafljórar

K-Tak ehf

Sveitarfélagið Skagafljórar

Trésmiðjan Yr ehf

Akrahreppur Skagafljórar

JE Vélaverkstæði ehf

Sigfríðingur hf

Akureyrarhöfn

Akureyrarkirkja

Amber hárstofa

Baldur Halldórsson ehf

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði

Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf

Bílapartasalan Austurhlíð

Bílaprófi

Félag verslunar- og skrifstofufólks

Herradeild JMJ

Hlíð hf

HSH verktakar ehf

Index tannsmíðaverkstæði ehf

Ísbúðin Akureyri

Knattspyrnufélag Akureyrar

Míðstöð ehf

Norlandair ehf

Pípulagningaþjónusta Bjama F Jónas-sonar ehf

Rafmenn ehf

Raftákn ehf - Verkfræðistofa

Rakara- og hárstofan Kaupangi

S.Guðmundsson ehf, múrverktaki

Samvirki ehf

Sigurgeir Svavarsson ehf, byggingaverktaki

Sjúkrahlúsið á Akureyri

Tannlæknastofa Hauks og Bessa

Toyota Akureyri

Trésmíðaverkstæði Trausta ehf

Útaraþjónusta kirkjugarða Akureyrar

Verkal ehf

Vélsmiðjan Ásverk ehf

Sparisjóður Höfðilverfinga

Dalvíkurkirkja

Katla ehf, byggingafélag

Kussungur 2 ehf

Vélvíki ehf, verkstæði

Tjomeshreppur

Trésmiðjan Rein ehf

Vikuraf ehf

Framhaldsskólinn á Laugum

Reykjahliðarsókn

Vogar, ferlaþjónusta

Langanesbyggð

Bílar og vélar ehf

Pétur Valdimar Jónsson

Austjarðarflutningar ehf

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf

Glussi ehf, vöðgerðir

Héradsprent ehf

Menntaskólinn á Egilsstöðum

Múlaþing

Öbyggðasetur ehf

Tréðjan Einar ehf

P.S. verktakar ehf

PG stálsmiði ehf

Fjarðaveitingar ehf

Skiltavall ehf

Tærgesen, veitinga- og gistiúthúsið

Þvottabjörn ehf

Egersund Ísland ehf

H.S. Lækning ehf

Tandbrekka ehf

Tanni ferlaþjónusta ehf

G.Skúlasón vélaverkstæði ehf

Sildarvinnslan hf

Loðnvinnslan hf

Vöggur ehf

Gistheimilið Hafnamesi-www.hafnames.is

Karlsbrekka ehf

Krómi og hvítt ehf

Sveitarfélagið Hornafjarður

Þingvæð ehf, byggingaverktakar

Ögundur ehf

Ágúst Bogason ehf

Bifreiðaverkstæði Klettur ehf

Biltak ehf

Bjarnabúð

BR flutningar ehf, s. 662 1110

Búhnykkur sf

Cleopatra tiskuverslun-www.cleo.is, s: 482 2144

Flóahreppur

Galleri Ózone Selfossi ehf

Hátak ehf

Hreingeringarþjónusta Suðurlands - Hreint um allt suðurland

Kvenfélag Gaulverjabæjarhepps

Kökugærd H P ehf

Málingarþjónustan ehf

Mómmumaturis

Pípulagnir Helga ehf

Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann

Reykhló ehf

Stálrókur ehf

Suðri ehf

Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2

Súperlagirnir ehf

Sveitarfélagið Árborg

Tæki og Straumur ehf

Tré og töl ehf

Ullarverslunin Þingborg ehf

Verkfærðistofa Guðjóns

Vélaþjónusta Ingvars

Vélsmiðja Suðurlands ehf

X5 ehf

Ficus ehf

Kjörís ehf

Norbygg ehf

Raftaugg ehf

Jámkarinn ehf

Sveitarfélagið Ólfus

Eldhestar ehf

Gjúfurubústaðir ehf

Gróðrastöðin Kjarr

Bjartás sf

Ásvélar ehf

Menntaskólinn að Laugarvatni

Fögusteinar ehf

Hítaveita Flúða og nágrennis

Íslenskt græmmi ehf

Kventfélag Hrunamannahrepps

Áshahreppur

Hestavík ehf

Söluskálinn Landvegagötum ehf

Trésmiðjan Ingólfs ehf

Félag íslenskra bifreiðaeiganda

Hótel Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar

Seljaveitingar

Torí túbókuvinnsla ehf

Framrás ehf

RafSuð ehf

Kventfélag Kirkjubæjarshepps

Kventfélag Skafartungu

Ungmennafélagið Ármann

Axel Ó

Bíla- og vélaverkstæði Nethamar ehf

Bíla- og vélaverkstæði Sigurjóns

Bókasafn Vestmannaeyja

Braggin sf, vélaverkstæði

D.P.H ehf, sjúkraliðun

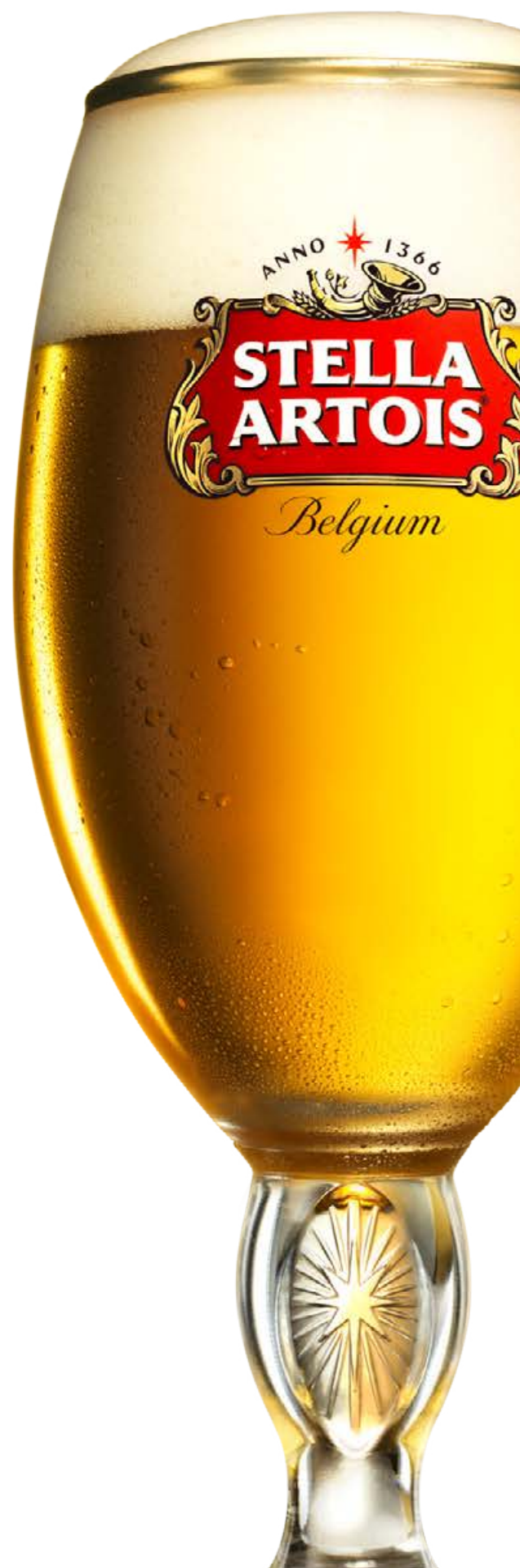
Gröfubjónustan Brinks ehf

Hárfosta Víktors

Íþróttabandalag Vestmannaeyja

Lífeyrissjóður Vestmannaeyja

Skipalyftan ehf



Frönsk veisla í Bíó Paradís í febrúar

Franska kvikmyndahátíðin verður haldin í tuttugasta og annað skiptið í Bíó Paradís, dagana 18. til 27. febrúar 2022. Sannarlega stórkostleg frönsk kvikmyndaveisla, brot af bestu kvikmyndum ársins!

Meðal mynda sem sýndar verða á hátíðinni er Þær tvær (Deaux) sem fjallað er sérstaklega um neðar á síðunni.

Aðrar myndir sem sýndar verða:

Calamity

Þetta er teiknimynd sem gerist 1863 í Villta vestrinu. Martha Jane neyðist til að læra að annast hrossin sem draga fjölskylduvagninn. Hún tekur upp á því að klæðast buxum og klippa hár sitt. Þjóðsagnapersónan Calamity Jane birtist.

Le Bruit des Moteurs (Vélarhljóð)

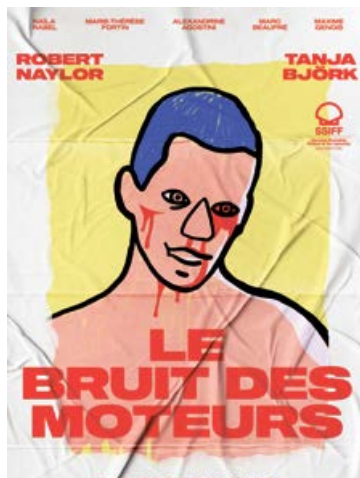
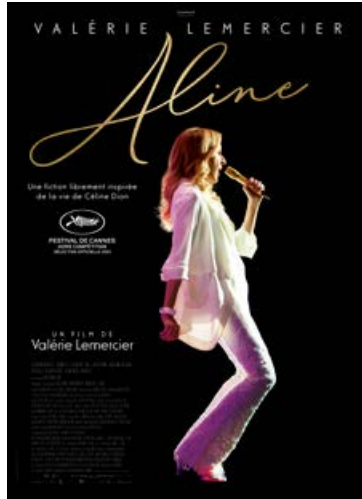
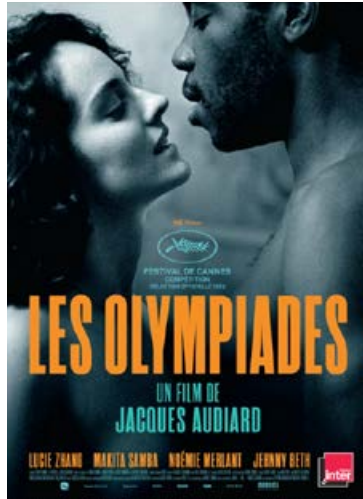
Kanadísk mynd um Alexandre, leiðbeinanda í skóla fyrir tollverði, sem er undir eftirliti lögreglu, sem rannsakar uppruna teikninga af kynferðislegum toga. Tanja Björk Ómarsdóttir leikur annað aðalhlutverk myndarinnar.

Tout s'est bien passé (Allt fór vel)

Andrém, 85, fær slag. Emmanuelle flýttir sér að sjúkrahæði föður síns. Sjúkur og háflamaður, rúmliggjandi á sjúkrahúsi, biður hann Emmanuelle að aðstoða sig við að binda enda á líf sitt. Hvernig er hægt að verða við slíkri ósk frá föður sínum?

Adieu les Cons (Bye Bye, Morons)

Kolsvört gamanmynd sem fjallar um heilsulitla konu sem fær drepfyndinn skrifstofumann til þess að hjálpa sér að finna týndan son sinn.



Lingui – Les Liens Sacré (Lingui Hin heilögu tengsl)

Amina, múslimi, býr með Maríu, 15 ára dóttur sinni. Þegar Amina kemst að því að María er ólétt og vill fara í þungunarrof, eru þær í vanda í landi þar sem þungunarrof er ólöglegt og fordæmt.

L'armée des ombres (Army of Shadows)

Gerist í seinni heimsstyrjöldinni í herteknu Frakklandi. Andspyrnumaður sem svikinn er í hendur nasista sleppur úr útrýmingar-búðum og kemst aftur til félaga sinna í Marseilles.

Les Amours d'Anaïs (Ástfangin Anaïs)

Anaïs er þrítug, blönk og búin að missa áhuga á ástmanni sínum. Hún kynnist Daniel sem fellur strax fyrir henni. En Daniel býr með Emilie sem Anaïs fellur líka fyrir.

Ást, hryllingur, hlátur og grátur og allt þar á milli, er á matseðlinum í stórkostlegri kvikmyndaveislu á franskrí kvikmyndahátíð í Bíó Paradís.

Les Olympiades (Paris, 13. hverfi)

Émile hittir Camille, sem hrífst af Noru, sem stundum er með Amber. Þrjár stúlkur og piltur. Þau eru vinir, stundum elskendur og oft hvort tveggja.

Illusions Perdues (Blekkingar-leikur)

Kvikmynd byggð á skáldsögu Balzac sem fjallar um ungan mann sem flytur til Parísar í leit að ást og listrænum innblæstri. Leikstjóranum Xavier Giannoli tekst hér að aðlaga stórkostlegt verk bókmenntasögunnar að hvíta tjaldinu en myndin er tilnefnd til fjórtán César-verðlauna, sem eru nokkurs konar Edduverðlaun í Frakklandi.

Aline (Celine Dion: Aline)

Yngst fjórtán systkina reis hún upp á stjörnuhimininn. Myndin er lauslega byggð á ævi söng- og poppdívunnar Celine Dion. ■



Franska kvikmyndahátíðin er í Bíó Paradís 18.-27. febrúar.

Þjóðarmorð í hjarta Evrópu

Bosnía, 11. júlí 1995. Aida er þýðandi fyrir Sameinuðu þjóðirnar í bænum Srebrenica. Þegar serbneski herinn hertekur bæinn er fjölskylda hennar meðal þúsunda óbreyttra borgara sem leita skjóls í búðum Sameinuðu þjóðanna.

Sem þýðandi hefur Aida aðgang að mikilvægum upplýsingum sem henni er falið að þýða. Hvað er fram undan hjá fjölskyldu hennar og samborgurum – björgun eða dauði?

Eftirleikurinn var hryllingur sem heimurinn man enn. Lífið var murkað úr átta þúsund saklausum borgurum með skipulögðum hætti, þrátt fyrir að þeir hefði verið lýstur gríðasvæði Sameinuðu þjóðanna. Vanmáttugar sveitir Sameinuðu þjóðanna í bænum máttu sín lítills gegn þungvopnum úðum herafra Bosníu-Serba.

Til Srebrenica er aðeins 40 mínútna flug frá Vín og innan við tveggja tíma flug frá Berlín. Ódæðin voru framin í hjarta Evrópu fyrir framan alla heimsbyggðina.

Leikstjóri og handritshöfundur myndarinnar, Jasmila Žbanić, er fædd 1974 í Sarajevo. Hugmyndin að myndinni kviknaði þegar hún heyrði lýsingar kvenna sem höfðu horft á eftir sonum sínum, eiginmönnum, bræðrum og feðrum lenda í höndum Bosníu-Serba.

Aðalpersónan, Aida, er Bosníubúi og fjölskylda hennar stendur í sömu sporum og þrjátíu þúsund íbúar þegarins. Hún starfar hjá Sameinuðu þjóðunum og telur búðir þeirra vera öruggan stað fyrir fjölskyldu sína og nýtur ákveðinna forréttinda vegna starfa sinna. Myndin fjallar um ferðalagið sem hefst þegar allt kollvarpast. ■

Bíó Paradís



Myndin fjallar um ferðalagið sem hefst þegar allt kollvarpast.

Frumskýnd 10. febrúar 2022

Aðalhlutverk: Jasna Đuričić, Izudin Bajrović, Boris Ler, Dino Bajrović og Boris Isaković

Handritshöfundar: Hasan Nuhanovic og Jasmila Žbanić

Leikstjóri: Jasmila Žbanić

12

Ástúð og unaður í leynum

Tveir eftirlaunaþegar á áttæðisaldri, Nina og Madeleine, hafa átt í leynilegu ástarsambandi í áratugi.

Eftirlaunaþegarnir Nina og Madeleine hafa lifað í leynum í ástarsambandi áratugum saman. En sambandið tekur stakkaskiptum þegar ófyrirséður atburður breytir lífi þeirra til frambúðar. Allir halda, og þar með talin fjölskylda Madeleine, að þær séu einfaldlega nágrannar sem búi hvor í sinni íbúðinni á efstu hæð í sama húsi.

Leikstjóri myndarinnar segir hugmyndina hafa kviknað þegar hann heimsótti vin sinn sem bjó á næst efstu hæð í fjölbýlishúsi. Hann ætlaði að ýta á dyrabjölluhnappinn, þegar hann heyrði raddir að ofan. Hann fór upp í stíggann til að kíkja.

Utídyr beggja íbúða voru opnar og raddirnar voru raddir tveggja kvenna sem töluð saman milli íbúðanna eins og þær væru ein og sama íbúðin.

Hann lá á hleri í nokkrar mínútur og fannst eitthvað heillandi við þetta. Vinur hans sagði honum síðar að konurnar tvær væru ekkjur á áttæðisaldri sem héldu einmanaleika í burtu með því að hafa útidyrnar alltaf opnar og gera stigapallinn á milli íbúðanna að hluta einnar stórrar íbúðar.

Þá fór eitthvað í gang í kalli leikstjórans. Hann sá fyrir sér sambúð af þessu tagi, þar sem konurnar færu leynt með raunverulegt eðli sambands síns og flækjurnar sem af slíku gætu hlotist. Þær tvær eru hluti af Frönsku kvikmyndahátíðinni í Bíó Paradís í febrúar. ■

Bíó Paradís



Þær koma og fara að vild milli íbúðanna og njóta ástúðar og unaðar daglegs lífs.

Frumskýnd 18. febrúar 2022

Aðalhlutverk: Barbara Sukowa, Martine Chevallier, Léa Drucker, Muriel Benazeraf og Jérôme Varanfrain

Handritshöfundar: Filippo Meneghetti og Malysone Bovorasmy

Leikstjóri: Filippo Meneghetti

9

DISCOVER THE REVOLUTION



**MIND
THE GUM**



SUCCESS IS A STATE OF MIND

Zlatan Ibrahimović

MIND THE GUM

er byltingarkennt tyggjó sem hjálpar þér að halda einbeitingu.

Sölurstaðir: Iceland, Krumbúðin, Kjörbúðin, N1 og Heimkaup.is.

Fæðubótarefni í tyggjó formi sem inniheldur **15 virk efni**, meðal annars **B12-vítamín** sem stuðlar að því að draga úr þreytu.

Einstök formúla af **vítamín**, **koffíni**, **andoxunarefnum** og **L-theanine** sem finna má í grænu tei.

Hercule Poirot mættur til leiks og leysir gátuna

Death on the Nile er sennilega ein mest spennandi ráðgátan úr smíðju morðgátudrottningarinnar, Agóthu Christie.

Þegar það uppgötvast að Linnet Ridgeway hefur verið skotin í gegnum höfuðið er kyrrðin í rólegri skipsferð um ána Níl rofin. Ridgeway var ung og falleg, rík og glæsileg – stúlka sem hafði allt – þar til hún glataði lífinu.

Belgiski einkaspæjarinn Hercule Poirot er um borð. Fyrir honum rifjast upp að annar farþegi hafði haft á orði að hann langaði helst að setja litlu byssuna sína þétt upp að höfði hennar og þrýsta á gikkinn. En ekkert er sem sýnist.

Death on the Nile er meðal vinsælustu og dáðustu morðgátu Agóthu Christie. Ást, afbrýðisemi og svik blandast inn í ráðgátuna. Christie fékk innblástur fyrir bókina er hún var á ferðalagi um Egyptaland og nýtti sér eitt og annað úr umhverfi og sögu landsins.

Þegar Christie bjó söguna til flutnings á leiksviði skrifaði hún Hercule Poirot út úr handritinu vegna þess að hún óttaðist að of mikil athygli yrði á honum á sviðinu.

Poirot rataði þó aftur inn í söguna og Peter Ustinov lék hann í stórmyndinni sem gerð var 1978. Árið 2004 var það David Suchet sem lék hlutverkið í sjónvarpsmynd frá ITV.

Nú er það Kenneth Branagh sem bæði leikstýrir myndinni og leikur sjálfan Poirot. Hann hefur áður verið í þessum sporum en



Fróðleikur

- Upphaflega átti að frumsýna Death on the Nile 2019 en tókum seinkaði og hún lenti í Covid svo það er ekki fyrr en nú sem hún kemst á hvíta tjaldið.
- Gamanleikkonurnar Dawn French og Jennifer Saunders leika í myndinni og verða að hafa sig allar við til að vera alvarlegar.
- Kostnaður við gerð myndarinnar er 120 milljónir Bandaríkjadala.
- Myndin er öll tekin á 65 mm filmu. Murder on the Orient Express (2017) og mynd Branaghs um Hamlet (1996) voru einnig teknar á 65 mm filmu.

Murder on the Orient Express frá 2017 naut mikilla vinsælda.

Óhætt er að segja að sú mynd sem Kenneth Branagh dregur upp af Hercule Poirot sé nokkuð frábrugðin eldri útgáfum hans.

Lúxussigling Hercule Poirot á Níl breytist í æsispennandi leit að morðingja og spennan magnast og magnast þar til allt upplýsist að hætti Poirots. ■

Sambíóin, Smárabíó og kvikmyndahús um allt land

Frumssýnd:
11. febrúar 2022

Aðalhlutverk:
Kenneth Branagh, Gal Gadot, Armie Hammer, Annette Bening og Russel Brand

Handritshöfundur:
Michael Green (byggt á sögu Agóthu Christie)

Leikstjóri:
Kenneth Branagh

12



Rammíslensk spennumynd

Íslenska spennumyndin Harmur fjallar um fjölskyldu í Hólunum sem brestur eftir að fortíð móðurinnar kemur aftur í mynd. Þegar hún byrjar aftur í neyslu og blandar yngri syni sínum inn í fjárskuldir sínar neyðist Óliver til að leita að bróður sínum í undirheiminum yfir eina örlagaríka nótt.

» **Myndinni var lýst erlendis sem þroskaðri frumraun leikstjóra-tvívækykisins Ásgeirs Sigurðssonar og Antons Karls Kristensen.**



Harmur er spennuríkur tryllir sem inniheldur eitthvað fyrir alla og dregur úr alvöru sögum frá íslenskum raunveruleika. Ólíkt móður hans, sem hefur átt í erfiðleikum með fíkniefni af og til í gegnum lífið, hefur Óliver náð að halda góðu starfi og sjá vel um litla bróður sinn sem gengur í grunnskóla. Þegar Hrafn, yngri bróðir Ólivers, fer út af sporinu fer Óliver í kapp við tímann að leita hann uppi í gegnum örlagaríka nótt.

Myndinni var lýst erlendis sem þroskaðri frumraun leikstjóra-tvívækykisins Ásgeirs Sigurðssonar og Antons Karls Kristensen. Hún sé hrifandi blanda spennu og samfélagsdrama.

Ásgeir, sem skrifaði handritið, fari á kostum í hlutverki Ólivers. Næmni og nærvera leikaranna fangi óheillavænlegt andrúmsloft sem komi vel fram.

Tónlist myndarinnar, sem er eftir Kára Haraldsson, er lýst sem hjartslætti þar sem myndin kafar á myrka staði og sé í góðum takti við hættuna og vonskuna sem er alls staðar og fullkomlega miskunnar-

Frumssýnd
18. febrúar 2022

Aðalhlutverk:
Ásgeir Sigurðsson, Jónas Björn Guðmundsson og Ísgerður Elfa Gunnarsdóttir

Handritshöfundur:
Ásgeir Sigurðsson

Leikstjórar:
Ásgeir Sigurðsson og Anton Karl Kristensen

12

laus (Oldenburg Film Festival 2021).

Myndin vann aðalverðlaunin á Rhode Island International Film Festival sem frumraun nýrra leikstjóra (Directorial Discovery Award). ■

Sambíóin og kvikmyndahús um allt land

Ólíklegir félagar á ferð

Dog er gamanmynd um tvo fyrri-verandi landverði í hernum sem lenda í miklum ævintýrum saman.

Briggs landvörður og Lulu (belgískur fjárhundur) ferðast saman gegn vilja beggja. Á gömlum Ford Bronco þeysa þeir eftir Kyrrahafsströnd Bandaríkjanna til að reyna að ná í tæka tíð í útför besta vinar Briggs úr hernum sem var umsjónarmaður Lulu.

Á leiðinni brjóta þeir helling af lögum og komast í hann krappan og læra loks að til að una sér saman verða þeir að vera eftirgefinglegir.

Annar þeirra á viku ólifaða og hinn lifir eins og hver dagur sé hans sídasti. ■

Sambíóin og kvikmyndahús um allt land

Frumssýnd
25. febrúar 2022

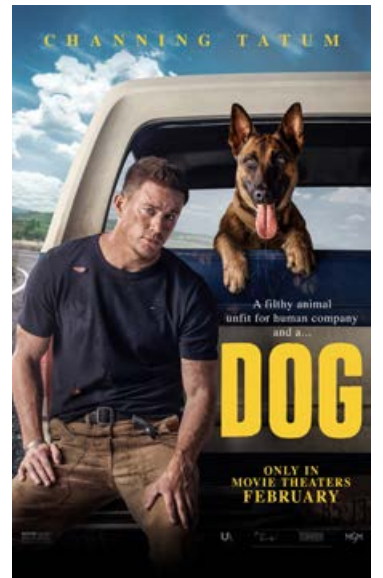
Aðalhlutverk:
Channing Tatum, Q'orianka Kilcher, Aqueela Zoll, Kevin Nash og Jane Adams

Handritshöfundur:
Reid Carolyn og Brett Rodriguez

Leikstjórar:
Reid Carolyn og Channing Tatum

12

» **Á gömlum Ford Bronco þeysa þeir eftir Kyrrahafsströnd Bandaríkjanna.**



Besta Jackass-myndin

Eftir ellefu ára bið er Jackass-teymið komið aftur á kreik og Jackass Forever er sögð verða síðasta myndin frá þeim.

Hér er fólk sprengt í loft upp á ferðaklósettum, bundið fast í skilvindum og neytt til að drekka drykki þangað til það ælir. Það lendir í bjarnýrum og snákum, fær stungur frá býflugum og sporðrekum og er barið í kynfærin oftar en tími gefst til að telja upp.

Roger Ebert, kvikmyndarýnirinn þekkti, segir myndina vera þá bestu úr förum Jackass-teymisins og gefur henni fjórar stjörnur, sem er sami fjöldi og hann gaf meðal annars Blazing Saddles og Raiders of the Lost Ark.

Ebert segir að vissulega sé þetta ekki dýrindis nautasteik á dýru veitingahúsi heldur pylsa með öllu nema hráum en óþróttamanns-

Frumssýnd
4. febrúar 2022

Aðalhlutverk:
Johnny Knoxville, Steve-O, Chris Pontius, Eric André, Machine og Gun Kelly

Handritshöfundur:
Jason „Wee Man“ Acuña, Eric André og Derrick Beckles

Leikstjóri:
Jeff Tremaine

12

legt væri að láta hana gjalda þess. Stundum er ein með öllu nema hráum nefnilega akkúrat málið. ■

Sambíóin, Smárabíó, Háskólabíó og kvikmyndahús um allt land



ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

LENGRI
OPNUNARTÍMI
UM HELGINA!

Lau: 11-18
Sun: 12-16



Einnig
fánleg í
barnastærðum



icebreaker®

20-50%
AFSLÁTTUR



OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar
Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar
Fjallaskíðabakpokar
Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%
AFSLÁTTUR



20-50%
AFSLÁTTUR



30-50%
AFSLÁTTUR



PeakPerformance®

20-50%
AFSLÁTTUR



20-50%
AFSLÁTTUR



AFSLÁTTARBORÐIN
VERÐA Á SÍNUM STAÐ!

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Bílar & Farartæki



BMW X5 40e 4/2018 Plug In Hybrid. Ekinn aðeins 44 þús. km. Panorama gler þak og hlaðin lúxus. Glæsikerra á viðráðanlegu verði kr. 7.980.000,-

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

Bílar til sölu



Nissan Leaf II Acenta 40 kWh, 2018 árgerð, keyrður 39.500 km, silfurgrár. Gæðingur eins og þeir gerast bestir. Ný heilsársdekk. Staðgr. kr 2.890.000. Engin skipti. Uppl. 8425248.

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSLAGNIR - 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

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

RÚNARMÚRARI EHF

S 774-3800

HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN

FLÍSLAGNIR

o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

<https://runarmurari.is/>
runarmurari@gmail.com
VSK 135377

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Hljómborð á tilboði

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

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



Þarftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum

ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is



HAGVANGUR

GÓMSÆT HELGARTILBOÐ

GILDA: 4.–6. FEBRÚAR

KJÚKLINGABRINGUR

ÍSFUGL

2.093 KR/KG

ÁÐUR: 2.649 KR/KG

21%
AFSLÁTTUR



25%
AFSLÁTTUR

Jarlsberg ostur
í sneiðum - 150 g

434 KR/PK

ÁÐUR: 579 KR/PK



30%
AFSLÁTTUR

Hafrabrauð
687 g

349 KR/STK

ÁÐUR: 499 KR/STK



30%
AFSLÁTTUR

Nautapiparsteik
Mjóðm

2.589 KR/KG

ÁÐUR: 3.699 KR/KG



30%
AFSLÁTTUR

Lamba-prime

2.799 KR/KG

ÁÐUR: 3.999 KR/KG



50%
AFSLÁTTUR

Pekanhnetu-
vínarbrauð

125 KR/STK

ÁÐUR: 249 KR/STK



40%
AFSLÁTTUR

BBQ-Grísaríf
Stjörnugrís

839 KR/KG

ÁÐUR: 1.399 KR/KG

Appelsínur
224 KR/KG

ÁÐUR: 298 KR/KG

25%
AFSLÁTTUR

nettó

Lægra verð - léttari innkaup



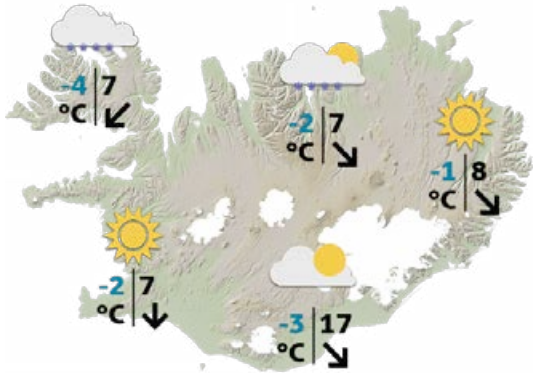
FÁÐU BETRA VERÐ MEÐ
SAMKAUP Í SÍMANUM

Náðu í appið og safnaðu inneign.
Þú getur notað Samkaupa-
appið í öllum verslunum Nettó.



Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Veðurspá Föstudagur



Dregur úr vindi og ofankomu í dag, en snýst í vaxandi austanátt um landið vestanvert seint í kvöld. Frost 1 til 12 stig, kaldast inn til landsins. ■

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**
 1 leikfang
 5 nagg
 6 átt
 8 málaleitun
 10 átt
 11 boð
 12 spilda
 13 keppni
 15 reiknirit
 17 gúbba
- LÓÐRÉTT**
 1 rugla
 2 skerða
 3 á sjó
 4 svipan
 7 dvöl
 9 dálitlu
 12 etja
 14 krap
 16 íþróttafélag

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

LÁRÉTT: 1 brúða, 5 ryl, 6 ný, 8 erindi, 10 na, 11 orð, 12 skák, 13 leik, 15 algrím, 17 gaur.
 LÓÐRÉTT: 1 brenna, 2 rýra, 3 úti, 4 andrá, 7 viðkoma, 9 nokkur, 12 síga, 14 eiga, 16 í.

Schilman átti leik gegn Feldmus í Riga árið 1886.

1.Rxe6 Kxe6 2.Dd5+ Rxd5 3.Bg4+ Ke5 4.Hf5+ Kd4 5.Hxd5+ Kc4 6.Be2+ Kb4 7.a3# 1-0. Önnur umferð Skákþings Reykjavíkur fer fram í kvöld. Í dag hefja þrjú íslensk ungmenni taflmennsku á alþjóðlegu móti í Serbíu.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir ■

Sudoku

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

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

Þrautinn 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.

VELDU GÆÐI!

3 TEGUNDIR AF SÚRDEIGSBRAUÐUM

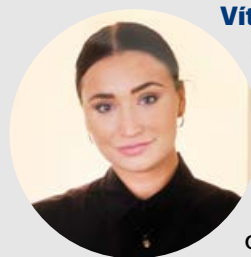


BJÖRNSEBAKARI
 Sími: 561 1433
 www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
 laugardaga 8.00 - 16.00
 sunnudaga 9.00 - 16.00
 Austurströnd 14 • Hringbraut 35

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Eina í stöðunni að standa upp og halda áfram



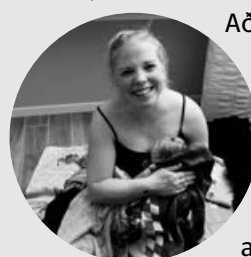
Vitalia Lazareva varð þjóðþekkt á einni nóttu þegar hún greindi frá sögu sinni í hlaðvarpinu Eigin konur. Síðan þá hefur Vitalia fundið fyrir miklu þakklæti úr ólíkum áttum og segist ekki sjá eftir því að hafa sagt sögu sína. Fjölmargir hafa sent henni skilaboð og greint frá sögum af ofbeldi sem hafa gert það að verkum að Vitalia upplifir sig ekki lengur eina. Hún tekst upprétt á við verkefni sem biða hennar á nýju ári.

Náttúruleg efni og marmari heitast á nýju ári

Innanhússarkitektinn **Sólveig Andrea** segir náttúruleg efni og mýkt vera áberandi í eldhúshönnun á nýju ári þar sem marmarinn njóti enn mikilla vinsælda, sérlega með sterkum karakter og áberandi æðum.



Tók sjálf á móti dótturinni



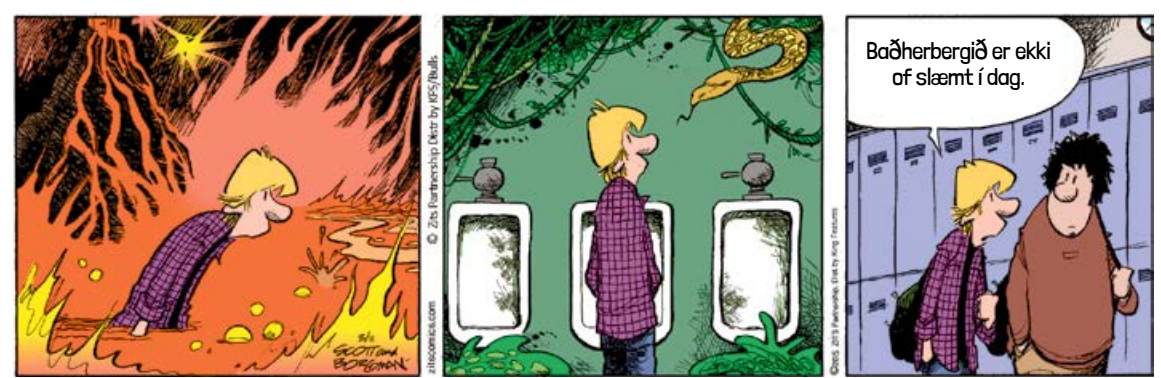
Aðfaranótt þriðjudags tók **Berglind Anna Bjarnadóttir** sjálf á móti fjórða barni sínu og fyrstu dótturinni. Elsti sonurinn, níu ára gamall, varð vitni að fæðingunni en Berglind og ungu synirnir þrír voru á síðasta degi einangrunar eftir að hafa öll smitast af Covid-19.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Pondus



Gelgjan



Barnalán



Föstudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Íþróttavikan með Benna Bó** Íþróttta- og skemmtipáttur með Benedikt Bóasi.
- 20.00 Bióbærinn** Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 Fréttavaktin**
- 21.00 Íþróttavikan með Benna Bó (e)**

RÚV Sjónvarp

- 12.00 ÓL 2022.** Bein útsending frá setningarathöfn Vetrarólympíuleikanna í Peking.
- 14.10 ÓL 2022.** Liðakeppni á listskautum á Vetrarólympíuleikum í Peking.
- 17.50 Hundalíf**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Sögur af apakóngi**
- 18.25 Maturinn minn**
- 18.35 Húllumhæ**
- 18.50 Straumar - brot** Gamla gastöðin við Hlemm.
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.40 Kastljós**
- 20.05 Gettu betur** Í þessum þætti mætast lið Verzlunarskóla Íslands og Fjölbrotaskóla Suðurlands.
- 21.15 Kanari** Grinsketsþættir þar sem samskipti, íslensk menning, samfélagsmiðlar og allt sem er mannlegt er skoðað í kómisku ljósi. Handrit, aðalhlutverk og leikstjórn er í höndum Kanari-hópsins, sem samanstendur af nýrri kynslóð grínista sem hafa gert það gott með leiksýningu og sjónvarpsskettum síðustu misseri.
- 21.40 Vikan með Gísla Marteini** Gísl Marteinn tekur á móti góðum gestum á föstudagskvöldum í vetur og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar í stjórnmálum, menningu og mannlífi.
- 22.35 Endeavour** Flokkur breskra sakamálamyndara um Morse rannsóknarlögreglumann í Oxford á yngri árum. Hann ræður strembnar morðgátur, kynnist mönnum sem hann á eftir að starfa með næstu áratugina og þróar með sér eftirtektarverð skapgerðareinkenni sem hann á eftir að finnúsa á löngum og gifturikum ferli. Í helstu hlverkum eru Shaun Evans og Roger Allam. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
- 00.05 Hinn seki Den skyldige**
- 01.30 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 08.30 Ras al Khaimah Champions-hip** Bein útsending.
- 13.30 Sentry Tournament of Champions**
- 14.20 Sony Open** Hápunktarnir á PGA móttunum 2022.
- 15.15 Tvöfaldur skolli**
- 16.00 Drive On Championship** Bein útsending.
- 19.00 PGA Special. 2021 FedExCup Playoffs Official Film**
- 20.00 AT&T Pebble Beach Pro-Am** Bein útsending.
- 23.00 Gunnar Helgason, Ragnheiður R, og Edda Hermannsdóttir**
- 23.25 PGA Special - Gary Player. Picture This**

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 Kill Bill. Vol. 2** Beatrix Kiddo, öðru nafni Brúðurin, er leigumorðingi, sem var svikin illilega af fyrrverandi yfirmanni hennar Bill, sem skaut hana á brúðkaupsdaginn hennar og skildi hana eftir í blóði sínu. Brúðurin vaknar fjórum árum síðar úr dái, og ákveður að hefna sín á Bill og the Deadly Viper Assassination Squad. Mun Brúðinni takast að hefna sín og mun henni takast að drepa Bill?
- 00.00 Ghost Town**
- 01.40 Mr. Right**
- 03.10 Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 00.00 Fréttir**
- 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 Hádegisd Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegisd**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Glans HLUSTUN.** heyrnarleysi
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Sögur af landi**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Vinill vikunnar**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Endastöðin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Brot úr Morgunvaktinni**
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Flugur** HB stúdíó í Reykjavík.
- 19.45 Lofthelgin**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni (19 af 24)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Endastöðin**

Stöð 2 Bíó

- 11.55 Lego DC. Batman - Family Matters**
- 13.15 Superhero Movie**
- 14.40 Pitch Perfect**
- 16.25 Lego DC. Batman - Family Matters**
- 17.45 Superhero Movie**
- 19.10 Pitch Perfect**
- 21.00 Tenet**
- 23.25 The Man Who Killed Hitler and Then the Bigfoot**
- 01.00 The Dead Don't Die**
- 02.45 Tenet**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.20 The O.C.**
- 09.15 Bold and the Beautiful**
- 09.35 Mr. Mayor**
- 09.55 Masterchef USA**
- 10.35 Making It**
- 11.15 Making It**
- 11.55 Framkoma** Fannar Sveinsson stekkur inn í hefðbundinn vinnudag þekktara einstaklinga sem starfa við að koma fram á hinum ýmsu sviðum.
- 12.35 Nágrannar**
- 13.00 Years and Years**
- 13.55 BBQ kóngurinn**
- 14.15 Grand Designs. Australia**
- 15.05 The Bold Type**
- 15.45 Shark Tank**
- 16.30 Real Time With Bill Maher**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.40 Sportpakkin**
- 18.55 Glaumbær**
- 19.25 O Brother, Where Art Thou?**
- 21.10 Deja Vu** Ferja full af áhafnar-meðlimum USS Nimitz og fjölskyldum þeirra er sprengd í loft upp og Doug Carlin er fenginn til að vinna við rannsóknina.
- 23.15 The Way Back**
- 01.00 Harriet** Mögnuð saga af flóttu Harriet Tubman undan þrælahaldi og hvernig hún reis upp og varð ein mesta hetja Bandaríkjanna. Hugrekki hennar, hugvitssemi og seigla varð til þess að hundruð þræla fengu frelsi, sem breytti gangi sögunnar.
- 03.00 The O.C.**
- 03.40 Making It**
- 04.20 Years and Years** Eftir því sem tíminn líður og framfarir í tækni og þróun aukast er Bretland að breytast í einræðisríki. Við fylgjumst með lífi Lyons-fjölskyldunnar sem umturnast á merku kvöldi árið 2019.

Stöð 2 Sport

- 06.55 Tilþrífir**
- 07.40 Grindavík - Tindastóll** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 09.20 Subway Körfuboltakvöld**
- 10.20 Tilþrífir**
- 11.05 Gróttu - HK** Útsending frá leik í Olís deild karla.
- 12.30 Fram - Valur**
- 13.55 Keflavík - Breiðablik** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 15.35 Grindavík - Tindastóll**
- 17.15 Tilþrífir**
- 18.05 ÍR - Þór Þ.** Bein útsending frá leik í Subway deild karla.
- 20.00 Njarðvík - KR** Bein útsending frá leik í Subway deild karla.
- 22.00 Subway Körfuboltakvöld**
- 23.05 ÍR - Þór Þ.**
- 00.45 Njarðvík - KR**

Stöð 2 Sport 2

- 08.10 Chelsea - Tottenham**
- 09.55 Tottenham - Chelsea**
- 11.35 Fulham - Blackpool**
- 13.20 NFL Gameday**
- 13.45 Tottenham - Morecambe**
- 15.25 Liverpool - Shrewsbury**
- 17.05 Manchester United - Aston Villa**
- 18.50 Ensku bikarmörkin**
- 19.20 Upphitunarpáttur FA Cup**
- 19.50 Manchester United - Middlesbrough** Bein útsending.
- 22.10 Lögmál leiksins**
- 23.20 Warriors - Nets**



Skelltu þér í nútímann

www.betristofan.com

Bónus mælir með!

398

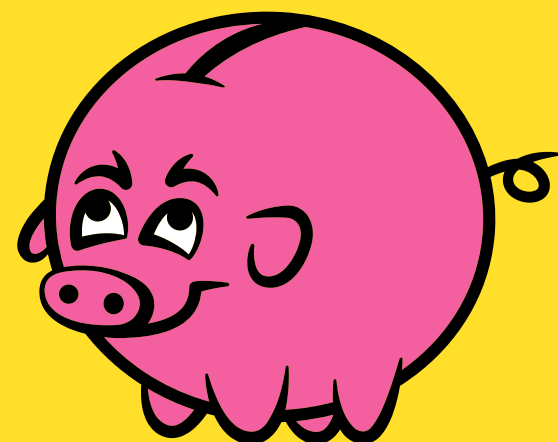
kr./pk.



Lífræn
ræktun

Ítölsk epli

BÓNUS



Verð gildir til og með 7. febrúar eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

1.298

kr./kg



Frosið lambalæri

398

kr./pk.



Bónus ís
Vanilla og súkkulaði
2 ltr



598

kr./pk.

Fersk jarðarber
400 g



69

kr./stk.

Kók og kók zero
330 ml

698

kr./pk.



Bónus súrdeigsbrauð
500 g

459

kr./pk.



Bónus súrdeigs pizzadeig
300 g

698

kr./pk.

**Tilbúið á
svipstundu
í air fryer**



Crispy chicken hot wings
500 g



Crispy chicken strips
350 g

1.498

kr./pk.

**Ódýrustu
bringurnar
í bónus**



Frosnar danskar kjúklingabringur
900 g

998

kr./pk.



Svartar grímur
50 stk.

998

kr./pk.



Nitril hanskar
100 stk

**One Step Test for
SARS-CoV-2
Antigen**

459

kr./pk.



Covid 19 sjálfspróf

■ Allra best

Myndlist

Sviðsett augnablik í Listasafni Íslands



Sviðsett augnablik er sýning á ljósmyndum úr safneign Listasafns Íslands. Verkin eru rúmlega fjörutu og sýningarstjórnin Vigdís Rún Jónsdóttir valdi þau með tilliti til samhengis

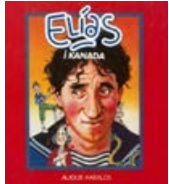
þeirra og stillti upp út frá þema.

Myndefnið er fjölbreytt. Þarna eru gjörningar, landslagsmyndir og myndir þar sem unnið er út frá ýmiss konar heimspekilegum hugmyndum. Fjórar innsetningar eru á sýningunni. Þessi forvitnilega sýning stendur fram í maí. Þannig er nægur tími til að sjá hana en við mælum með því að drifa sig sem fyrst á Fríkirkjuveginn.

Um leið er hægt að skoða dásamlega fallega sýningu á verkum Muggs, en hann er listamaður sem er fjarska auðvelt að láta sér þykja vænt um. Sýningunni á verkum hans lýkur senn, eða 13. febrúar. ■

Storytel

Elías



Hljóðbókaveitan Storytel hefur undanfarið verið að mjalta inn bókum Auðar Haralds og ekki ónýt fyrir hlustendur að geta nú ýmist komið ferskir að eða endurnýjað gömul kynni við til dæmis Hvunndagshetjuna, Læknamafiuna og Hlustið þér á Mozart?

Þá er þakkariinn Elías ekki síður kærkominn en nokkrar barnabækur Auðar, sem hún byggði á innsögum sínum og Valdísar Óskarsdóttur fyrir Stundina okkar, nutu gríðarlegra vinsælda fram eftir niunda áratugnum.

Siggi Sigurjóns lék Elías á sínum tíma og hann endurturk rulluna nú með upplestri hljóðbókanna og hefur greinilega engu gleymt. Elías stekkur hér fram ljóslifandi þannig að uppkomin 80's börn geta fundið gamlan sæluhroll á meðan Elías ætti að fara létt með að afla sér nýrra aðdáenda meðal yngri hlustanda. Fyrstu tvær bækurnar, Elías og Elías í Kanada, eru þegar komnar á Storytel en von er á restinni; Elías á fullri ferð, Elías, Magga og ræningjarnir og Elías kemur heim á næstu vikum. ■

■ Á skjánum

Tóm í sjónvarpshjartanu

svavamarin@frettabladid.is



Berglind „Festival“ Pétursdóttir fjölmiðlakona

„Eftir að ég kláraði síðustu seríu af Succession hefur verið smá tóm í sjónvarpshjartanu. Ég á tíu ára son sem

horfir endalaust á Modern Family og ég dett stundum djúpt í það áhorf með honum alveg óvart.

Ég er núna að skammta mér fyrstu þættina úr nýjustu seríunni af Euphoria, fæ að horfa á einn í viku, svo það endist aðeins. Ég hlakka alltaf til að horfa á Verbúðina á sunnudögum og svo er það langbesti þátturinn sem ég horfi alltaf á, fréttir. Frábært handrit þar og leikararnir góðir.“ ■



Verkin taka á sig óvænta og undarlega mynd í útfjólubláu ljósinu. MYND/ADSEND

Litagleði og frelsi undir svörtu ljósi

Kristín Gunnlaugsdóttir sýnir innsetningu í y-galleri í Hamraborg. Hún segir sýninguna henta þeim vel sem eru í sóttkvi eða einangrun, þeim sem geta ekki sofið eða eru með óröleg börn í aftursætinu. Sýningarinnar má nefnilega njóta úr bílnum.

ninarichter@frettabladid.is

Gleði og sköpunarkraftur er í forgrunni á innsetningu myndlistarkonunnar Kristínar Gunnlaugsdóttur sem ber titilinn Svartaljós. Að sögn Kristínar er aðal hugmynd sýningarinnar að notast við útfjólublá ljós. „Þau breyta litum í myrkri og vissir neonlitir verða mjög skærir,“ segir Kristín.

Sýningin er sett upp í y-galleri sem er í bílakjallaranum í Hamraborg í Kópavogi þar sem Olís-bensínstöðin var áður. Kristín segist hafa unnið verkin með rýmið í huga.

Útkoman kom stöðugt á óvart

„Þetta eru olíumálverk á striga, en ég málaði á spýtafanga sem átti að henda. Þetta eru fallegir gamlir drumbar,“ segir Kristín. Hún vann verkin þó ekki undir skini útfjólublárra ljósa, heldur kveikti hún á þeim reglulega. „Á nokkurra vikna fresti kveikti ég á útfjólubláu ljósi sem ég fékk mér. Sum verkin pössuðu á sýninguna en önnur síður.“

Hún segir að í hvert skipti sem hún kveikti ljósin hafi útkoman komið henni á óvart. „Þau verk sem ég hafði minnst trú á að myndu ganga upp á sýningunni voru svo bara æðisleg.“

Gleðisprenghja í skammdegið

Kristín lýsir verkunum sem svífandi. „Það er svolítið af glimmeri og það glitrar á þau. Svo er það bara súrefnið sem er í kringum verkin sem kemur þeim á smá hreyfingu,“ segir hún.

Hún mælir með því að gestir heimsæki sýninguna að kvöldi.

„Covid var ekki komið upp þegar ég byrjaði að þæla í þessu,“ segir Kristín. „Þetta hefur þannig ekki með Covid að gera, en passaði vel upp á tímum. Þetta er svona gleðisprenghja inn í dimmasta skammdegið.“

Hún segist líta á sýninguna sem orkugjafa. „Þú lítur þarna inn og þetta gefur strax til baka. Ekki að það sé yfirborðskennt í eðli sínu, heldur er þetta eins og gjöf sem gefur strax til baka. Þú nánast getur séð hana á ferð.“

Seinna sýnd í dagsbirtu

Kristín segir að erfitt sé að gera sér grein fyrir því hvernig verkin líta út í rauninni. „Litabreytingin býður upp á það.“

En þó verður hægt að sjá olíumálverkin á sýningu í vor, í öðru samhengi. „Þau verða þá fullbúin en óþekktanleg í dagsbirtu.“

Kristín segir að samhliða sýningunni í y-galleri sé hún með aðra sýningu, eins konar speglasýningu, í litlu gluggagalleri á Hverfisgötu 37. „Þetta er hvorki útíbu né samvinna, heldur notaði ég tækifærið og var með tvær sýningar á sama tíma sem minna hvor á aðra.“

Gerir það sem henni sýnist

Aðspurð um aðdragandann svarar Kristín: „Ég hafði séð sýningu fyrir



Kristín segist líta á sýninguna sem orkugjafa sem gefi strax til baka enda hugsuð sem eins konar orkusprengja í skammdeginu. MYND/ADSEND



Sýningin er þannig uppsett að hægt er að njóta hennar út um bilgugga.

mörgum árum í Evrópu, sem unnin var með útfjólubláum ljósum. Svo sá ég að ég var að sækja svo mikið í neonið og litaduftið, að ég leigði upp lagerinn hjá Exton,“ segir hún og hlær. „Vinnuaðferðin kallaði á það, það var kominn tími á blacklightið.“

Kristín segir einhverja hafa undr-



Þetta er svona gleðisprenghja inn í dimmasta skammdegið.

ast efnisvalið. „Sumir hvá og spyrja: Ertu núna komin út í abstrakt? Þú varst svo figúratív!“ segir hún. „En ég vinn þannig sem listamaður. Ég þarf alltaf að fara í svolitla andstæðu, ég er komin á þann stað í lífinu. Ég geri það sem mér sýnist og ég hef bara gaman af því,“ segir Kristín. „Ég upplifi algjört frelsi á vinnustofunni.“

Það er bara geggjað.

„Það er það sem ég sagði, þegar ég kveikti á ljósonum,“ svarar Kristín. „Það er geggjað!“

Sýningin SvartaLjós stendur opin til 19. febrúar og hægt er að heimsækja rýmið á opnunartíma gallerisins á miðvikudögum og laugardögum. ■

Menntaskælingar vilja menntaskólalaböll strax

■ Lykilspurningin

Hvað myndir þú gera í einn dag sem heilbrigðisráðherra?



Jón Bjarni Snorrason

formaður

Nemendafélags Borgarholtsskóla

„Ef ég sæti í embætti heilbrigðisráðherra í einn dag myndi ég aflétta ákveðnum

takmörkunum á framhaldsskólastarfi fyrst og fremst,“ segir Jón Bjarni sem hefur verið ófeiminn

við að gagnrýna það sem hann kallar sinnuleysi stjórnvalda í garð framhaldsskólanema í sóttvarnamálum. Nýverið var hömlum afleitt á sitjandi viðburðum og sátu menntaskælingar eftir.

„Ég myndi gera mitt til að tryggja varanlegan aðgerðapakka til rekturstakframhaldsskólanna vegna faraldursins. Ég myndi byrja á að aflétta öllum fjöladatakmörkunum innan veggja skólanna vegna þess að núverandi takmarkanir gera eiginlega ekkert annað en að koma í veg fyrir félagslíf nemenda.“

Þær koma til dæmis alls ekki í veg fyrir blöndun hópa, sérstaklega í símatsskólum þar sem allir eru með mismunandi nemendum

í mismunandi tímum. Sama hversu miklar fjöladatakmarkanir eru í gildi mun skólinn í enda dags alltaf virka eins og eitt sóttvarnahöf.

Ég myndi svo kvitta undir óhefðbundna lagabreytingu varðandi utanskólaviðburði nemendafélaga. Ég myndi opna á svo gott sem alla viðburði og aflétta fjöladatakmörkunum á viðburði eins og Gettu betur, MORFÍS, söngvakeppnir, íþróttamót, skyr-glimur og svo framvegis, en að sjálfsögðu halda í grímuskyldu.

Svo er það menntaskólalaböllin. Ég myndi strax opna fyrir 2.000 manna skólalaböll með hraðprófum. Þetta er einn stærsti vettvangurinn fyrir nýtt og núverandi

tónlistarfólk til að koma sinni list á framfæri.

Ég myndi gera þetta vegna þess að ég tel að eins og staðan er núna sé þunglyndi, einmanaleiki og einangrun framhaldsskólanema töluvert meiri ógn við heilsu þeirra heldur en veiran skæða.

Ég sé til að mynda gifurlegan mun á 2004 og 2005 árganginum. 2004 árgangurinn upplifði sitt busaár í stanslausum takmörkunum og með lamað félagslíf á meðan 2005 árgangurinn fékk nánast takmarkalaust upphaf á framhaldsskólalagöngu sinni. Ég sé töluvert meiri einmanaleika meðal nemenda fæddra 2004 en 2005 og ég rek það til þessa busaárs.“ ■

GOTT... BETRA...
BESTA SETTID





★ PÖNNUTILBOÐ ★
ALLA DAGA Í FEBRÚAR

STÓR PIZZA
1.590

PEPPERONI • HAWAII • MARGARITA

EF ÞÚ SÆKIR

pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarbergi 2-4 Hafnarfirði



Kamila og Marco voru snögg að eyða allri fýlu frá einhverjum þekktasta ísskáp landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tók enga stund að skipta út undarlega lyktandi frískáp

Frægasti ísskápur landsins, þar sem allt fæst gefins í Andrými á Bergþórugötu, bilaði skýndilega á dögunum. Það tók Kamilu Walijewska og Marco Pizzolato einungis um einn dag að útvega nýjan, þökk sé dyggum stuðningi nágranna og velvildarfólks.

odduaevar@frettabladid.is

„Við fengum ábendingu um að það kæmi skritin lykt úr ísskápnum fyrir nokkrum dögum,“ segir Kamila Walijewska sem í fyrria kom ísskápnum, eða frískápnum öllu heldur, fyrir við Bergþórugötu 20 í miðbænum ásamt félaga sínum Marco Pizzolato til þess að sporna gegn matarsóun.

Þau halda úti Facebook-hópi nefndum eftir frískápnum þar sem fólk gefst kostur á að birta myndir af því sem það setur í ísskápinn til að deila með öðrum. Rúmlega fjögur þúsund manns eru nú meðlimir.

„Þannig að þegar við fengum ábendingu um lyktina fórum við á staðinn og héldum fyrst að þetta væri eitthvað matarkyns og þrifum hann,“ segir Kamila.

Daginn eftir var lyktin hins vegar ekki horfin og leitaði Kamila þá til félaga síns með vit á ísskápum. „Ég veit ekki hvernig þetta virkar en



Skjótt var brugðist við biluninni.

hann sagði okkur að blessuðum ísskápnum væri ekki viðbjargandi. Þannig að við skelltum strax bilunarskilti á hann,“ segir Kamila.

Nýr skápur degi síðar

Kamila birti um hæl tilkynningu um málið á Facebook-hópnum síðasta sunnudag og jafnframt um það að leit væri hafin að arftaka þessa vinsælasta ísskáps Íslands.

„Næsta dag vorum við farin af stað að sækja nýjan ísskáp sem er

núna kominn fyrir framan húsið,“ segir Kamila. Eigandinn er góðkunningi verkefnisins og hafði ætlað ísskápinn í sambærilegt verkefni í Kópavogi.

Aðspurð segir Kamila að þetta sé til marks um það hve vinsæll frískápurinn er. „Það er alveg magnað hvað við höfum fengið frábærar viðtök og þetta er til marks um það að fólk er að nýta sér þetta og hvað þetta er gott samfélag,“ segir Kamila.

Vopn í matarsóunarstríðinu

Kamila segir hugmyndir uppi víða um landið um að setja upp sambærilega skápa en frískápurinn á Bergþórugötu er sá fyrsti hérlandis.

„Við höfum verið í bandi við fólk víðs vegar um Reykjavík og um landið sem hefur svipaðar hugmyndir. Þetta tekur auðvitað tíma en er til tals meðal annars á háskóla-svæðinu og meira að segja á Ísafirði,“ segir Kamila.

Hugmyndin er að segja matarsóun stríð á hendur en Kamila segir leitt hve mikill matur fari til spillis á Íslandi og víðar. Ætlunin er að mála nýja frískápurinn sem ætti brátt að verða glæsilegasti ísskápur landsins. „Þannig að vonandi heldur fólk áfram að vera duglegt að deila mat með öðrum frekar en að hann fari til spillis.“ ■

Dansað í kringum tíðahvörf í Noregi

svavamarin@frettabladid.is

Danshöfundurinn og dansarinn Lovísa Ósk Gunnarsdóttir er kominn, ásamt föruneiti, til Noregs með verkið When the Bleeding Stops og setur það á svið um helgina.

Dansverkið fjallar um breytinga-skeið kvenna með rætur í persónulegri reynslu Lovísu þegar hún taldi sig vera að komast á það skeið fyrir þremur árum.

Hún segist hafa fengið ákveðið sjökk þegar hún varð fertug og hélt að hún væri að byrja á breytinga-skeiðinu. Hún segir þetta vera falið leyndarmál í samfélaginu sem enginn talar um en hún hafi, þegar betur var að gáð, áttað sig á því að þetta væri ekki svo slæmt.

When the Bleeding Stops var



Dans Lovísu Óskar um tíðahvörfin verður stígninn í Noregi.

MYND/ADSEN

frumsýnt á Nýja sviði Borgarleikhússins í nóvember síðastliðnum og markaði þá upphaf Reykjavík Dance Festival.

„Okkur var sem sagt boðið að koma til Noregs að sýna og í kjölfarið auglýsti ég eftir konum búsettum í Noregi,“ upplýsir Lovísa stolt og bætir við að hún hafi í kjöl-

farið fengið sendan fjöldann allan af myndböndum sem hafa nú bæst við verkið.

„Að auki sameinast nokkrar þeirra íslensku dönsurunum okkar á sviði,“ segir hún spennt yfir að vera loksins mætt til Noregs þar sem heimsfaraldurinn hefur haldið öllu í óvissu. ■

Við hlökkum til að
taka á móti þér!

Sýningar
hefst á ný
4. febrúar

ASTA

FLYTUR Á STÓRA SVIÐIÐ

VERTU
ÚLFUR

Sýningar
hefst á ný
5. febrúar



SÝNING ÁRSINS

Sýningar
hefst á ný
19. febrúar

**KARDE
MOMMU
DÆÐRINN**



SÖGUR
BARNASÝNING
ÁRSINS

Þjóð
leik
húsið

Tryggðu þér miða!

leikhusid.is

Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar
 Guðmundsdóttur



Mig dreymir Royal-búðing

Að fá Covid í annað sinn er ekki beinlínis góð skemmtun. Sérstaklega eftir að hafa í milli-tíðinni fengið bæði Jansen- og Pfizer-bóluefni. En það þýðir ekkert að tuða yfir því. Ég ákvað því að nýta aukatímann í einangrunarvistinni til að gera það sem ég hef aldrei tíma fyrir.

Þegar rútinu verkjalyfja, nefspreys og vinnu lýkur eru margar klukkustundir eftir af deginum. Þær verða ekki nýttar til að sinna börnum, þvo þvott, elda mat, fara út að labba með hundinn eða taka til. Verkefni sem venjulega skiptast á tvo eru nú alfarið í höndum eiginmannsins. Sem til viðbótar útvegar vistir, lyf og súkkulaði. Hann er auðvitað bestur. Á meðan geri ég jógaæfingar, stunda hugleiðslu, hugsa um lífið og tilveruna, les bækur, læri franskar sagnir, borða Eitt sett og hef það bara nokkuð huggulegt. Svo er ég auðvitað líka svolítið hundveik, en það er bara eins og það er.

Segja má að vikudvöl í eigin félagsskap sé tækifæri til sjálfs-umhyggju, í það minnsta æfing í að þola sjálfa sig. Þeim sem hafa hug á að auðvelda samskipti Covid-sjúklinga landsins við sjálfa sig er að lokum bent á viðhafnarútgáfu stórveldis íslenskrar matarmenningar: Eitt sett-búðinginn frá Royal. Eða, eins og ég kalla hann, búðing drauma minna. ■



HRAUNHAMAR
 FASTEIGNASALA
 BÆJARHRAUN 10 - HAFNARFIRÐI
 Sími: 520-7500 - FASTEIGNASALA SÍÐAN 1983

NÝBYGGINGAR Í HAFNARFIRÐI
 FJÖLDI EIGNA AÐ KOMA Í SÖLU Í SKARDSLÍÐ OG HAMRANESI

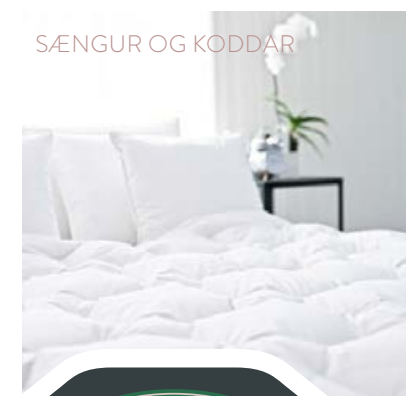
ÚTSÖLU BETRA BAKS

LÝKUR MÁNUÐAGINN 7. FEBRÚAR




VEFVERSLUN
www.betrabak.is
 OPIN ALLAN
 SÓLARHRINGINN

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



FAXAFENI 5
 Reykjavík
 588 8477

DALSBRAUT 1
 Akureyri
 588 1100

SKEIDI 1
 Ísafirði
 456 4566

AFGREIDSLUTÍMI
 Mán.-fös. 11-18 | Lau. 11-16
www.betrabak.is

