

Listræn sýning um efri árin



TAKK 6 ár í röð  
1. sætið í ánægjuvoginni  
BYKO

# FRETTABLAÐIÐ

FRÍTT



Stíllt var, kalt og fallett við Rauðavatn í gær þar sem gönguskiðakona geystist áfram. Í lok vikunnar er hins vegar spáð hlýindum og asahláku. FRETTABLAÐIÐ/VALLI



Íslandsvinur safnar fyrir börn í Nepal

Gæðastund með list og bakkelsi



Bláa hafið kveður Kristianstad

## Rakavörn sé forgangsatriði

**HÚSNÆÐISMÁL** Hægt er að fá nýbyggingar og endurbætur Svansvottadaðar hér á landi, en slík vottun gefur til kynna að fagaðili hafi gengið í ábyrgð fyrir rakavörn.

Sérfræðingur í teymi hringrásarhagkerfis hjá Umhverfisstofnun segir mikilvægt að setja rakavörn í forgang við byggingu mannvirkja til að stemma stígu við raka- og mygluvandamálum.

„Þetta er umhverfisstofnun sem gerir meðal annars kröfur um rakavörn á hönnunar- og byggingartíma, en það er í raun hægt að votta bæði nýbyggingar og endurbætur.“

Það þarf að skila gögnum inn fyrir dagsvirtuútreikninga, orkuútreikninga, alls konar gæðafærla varðandi framkvæmdina og fleira. En ég myndi segja að rakavörnin væri kannski stóri þátturinn,“ segir Bergþóra Kvaran, sérfræðingur í teymi hringrásarhagkerfis hjá Umhverfisstofnun. **SJÁ SIÐU 6**

## Stöðugt í ótta um saksóknir

Heilbrigðisstarfsfólk er vart um sig vegna afleiðinga sem alvarleg atvik geta haft í för með sér að sögn formanns félags hjúkrunarfræðinga.

jonthor@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Ýmsir kerfislegir þættir, líkt og undirmönnun og aðrar starfsaðstæður, verða til þess að alvarleg atvik eiga sér stað í heilbrigðiskerfinu.

Þetta segir Guðbjörg Pálsdóttir, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga. „Þegar starfsumhverfið er svona erfitt er varla hægt að tryggja öryggi og góða þjónustu.“

Á mánudag var greint frá því að hjúkrunarfræðingur hefði neitað sök í máli þar sem hún er ákærð fyrir að hafa svipt sjúkling lífi með því að þröngva ofan í konu tveimur flöskum af næringardrykk á meðan aðrir héldu henni niðri að skipan hjúkrunarfræðingsins.

Vilhjalmur H. Vilhjálmsson, lög-



Þau vita manna best hvað þetta þýðir fyrir þau.

Guðbjörg Pálsdóttir, formaður Félags íslenskra hjúkrunarfræðinga

maður hjúkrunarfræðingsins, segist hafa lagt fram bókun þar sem krafist er öflunar og afhendingar gagna í málinu. Þar á meðal sé matsgerð rannsóknarstofu í lyfja- og eiturfnafræði. Að sögn Vilhjálms er vísað til matsgerðarinnar í gögnum málsins en hún ekki lögð fram.

Þá segir Vilhjalmur hafa komið til tals að lækni og hjúkrunarfræðingur yrðu meðdómsmenn.

Guðbjörg bendir á að Ísland sé að

verða síðasta Norðurlandabjórinn til að breyta refsiaþbyrgð í heilbrigðiskerfinu. Þó að málið sé í vinnslu segir hún kominn tíma á að frumvarpið liti dagsins ljós.

„Það verður að tryggja að ekki sé farið gegn einstaklingum heldur kerfinu þegar alvarleg atvik eiga sér stað,“ segir Guðbjörg sem segist ekki geta tjáð sig um mál hjúkrunarfræðingsins sem um ræðir.

Guðbjörg segir að heilbrigðisstarfsfólk sé orðið vart um sig vegna slæmrar mönnunar og starfsumhverfisins.

„Þau vita manna best hvað þetta þýðir fyrir þau. Þau vita hvað er í húfi,“ segir hún. Heilbrigðisstarfsfólk spyrji sig hvað geti gerst á næstu vakt og lifi í ótta vegna ástandsins.

„Maður mætir á sína vakt og gerir sitt besta, en ef það gerist eitthvað á vaktinni, vegna einhvers eins og undirmönnunar, getur maður verið sóttur til saka. Þetta er daglegur raunveruleiki heilbrigðisstarfsfólks,“ segir Guðbjörg. ■



Gáskafull gleðisprenghja með mörgum af okkar fremstu gamanleikurum



leikhusid.is



## Streptókokkar grassera í landinu

birnadrofn@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Mikið er um streptókokkasýkingar hér á landi, þá sérstaklega hjá börnum. Sigríður Dóra Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga hjá Heilsugæslunni á höfuðborgarsvæðinu, segir ekki ástæðu til að hafa áhyggjur en hvetur þau sem finna fyrir einkennum til að leita til heilsugæslunnar.



Sigríður Dóra Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri lækninga

„Streptókokkasýkingar koma alltaf upp á veturna en núna er í gangi streptókokkasýking sem reynst hefur erfitt að ráða við. Þetta er búið að vera svona í allan vetur,“ segir Sigríður Dóra.

Helstu einkenni streptókokkasýkingar eru hiti og mjög sár verkur í hálsi. Sýkingin er smitandi en samkvæmt Sigríði þó ekki þannig að fara þurfi í sóttkví eða eitthvað slíkt. „Bara passa að spritta og þvo hendur.“

Spurð að því hvort fólk þurfi sýklalyf við sýkingunni segir hún það algengt. „Allavega þau sem eru lasin,“ segir hún. ■

## Tré vikur fyrir framkvæmdum



Tré fellt við Suðurlandsbraut á hinni svokölluðu Orkuhússlóð. Allt að 500 íbúðir verða byggðar á lóðinni sem nær einnig yfir á Ármúlann.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Gagnjónsnari olli bilun á Macbeth

ninarichter@frettabladid.is

**MENNING** Föstudaginn 13. janúar ögraði Borgarleikhúsið örlaganornunum með frumsýningu á Macbeth. Óvænt bilun leiddi til þess að tæpra fjörutíu mínútna hlé var gert á sýningu. Samkvæmt gamalli hjátrú má ekki nefna hið fjögur hundruð ára gamla verk á nafn í leikhúsi, ella fer allt í skrifuna.

„Þetta var svokallaður upsi, vara-afl gjarnan notað á tölvubúnað,“ segir Kári Gíslason, skipulagsstjóri Borgarleikhússins, um bilunina sem á sér engin fordæmi. „Hann bilaði og fór að senda út spennuspæka, rafmagnstoppa, sem ollu því að tækin voru að slá út,“ segir hann.

Kári líkir tækinu við gagnjónsnara. „Þetta var tækið sem átti að



Kári Gíslason, skipulagsstjóri Borgarleikhússins

verja okkur,“ segir hann og hlær. Hléið lengdist í 38 mínútur vegna þess hve vel gestir hússins skemmtu sér frammi. „Það tók góðan tíma að ná fólkinu aftur inn,“ segir hann.

Hjörtur Jóhann Jónsson leikari fer með aðalhlutverkið. Hann sagði í samtali við Fréttavaktina í gær að leikhópurinn hefði haft gaman af uppákomunni. „Þetta var svo hreint og tært leikhús-augnað. Leikhúsið er list augnaðsins.“ ■

## Sjerpri með ríka tengingu við Ísland safnar fyrir börn

Sjerpinn Dendi, sem hefur hjálpað á þriðja hundrað Íslendingum við rætur Himalajafjalla, er staddur hér á landi og sagði sögur frá starfi sínu á sérstakri góðgerðarsamkomu í gær. Forseti Íslands lagði málefnið lið en markmiðið er að kaupa hlýjan fatnað fyrir fátæk börn í heimabæ Dendi.

kristinnpall@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Hjartalæknirinn og fjallagarðurinn Tómas Guðbjartsson stóð fyrir sérstakri góðgerðarsamkomu fjallaáhugafólks í gær þar sem allur ágóði rennur til fátækra, munaðarlausra barna í heimabæ Sjerpans Dendi í Taksindu í Nepal.

Dendi mætti kalla Íslandsvin því hann hefur aðstoðað á þriðja hundrað Íslendinga við rætur Himalajafjalla. Hann hitti forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannesson, í gær og færði honum um leið að gjöf nepalskan viðhafnartrefil (khata) og mandölu-listaverk, en Guðni var fyrsti Íslendingurinn til að leggja söfnuninni lið.

„Þetta eru sennilega á bilinu 250–280 Íslendingar sem ég hef aðstoðað. Það hefur helst verið í grunnbúðum Everest en líka í Annapurna, Ama Dablam og Imja Tse,“ segir Dendi sem hefur aðstoðað þekktu fjallakappa eins og Harald Örn Ólafsson, Vilborgu Örnú Gísladóttur og John Snorra Sigurjónsson heitinn. Dendi ber Íslendingum vel söguna þegar talið berst að reynslu hans af þeim á leið upp á hæstu tindar heims.

„Íslendingar eru ofboðslega indælir. Þetta er önnur ferð mín til Íslands, sú fyrsta var árið 2017 og



Dendi ásamt forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessyni, en hann varð fyrstur til að veita málstaðnum lið.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Hann er algjör góðsögn á Íslandi og ótrúlega vinalegur.



Tómas Guðbjartsson, hjartalæknir og fjallagarður

ég kann afskaplega vel við landið,“ segir Dendi sem hefur nýtt ferðina til að fara í fjallgöngur um Ísland.

Tómas segir marga fagnaðarfundi hafa átt sér stað á Íslandi þar sem göngugarpar hittu Dendi á ný

eftir langa fjarveru. „Hann er algjör góðsögn á Íslandi og ótrúlega vinalegur. Hann er líka ótrúlega fær í að redda hlutum fyrir einstaklinga sem eru á ferðalagi um Nepal. Ég hafði sérstakan áhuga á að kynna mér heilsugæslu í fátækari þorpunum og honum tókst að aðstoða mig að heimsækja sjúkrahús og sjá hluti sem eru allt öðruvísi en hérna heima,“ segir Tómas.

„Ísland er enn lítið land og við hittum fyrrverandi ferðafélaga í Vesturbæjarlaug og annan í fyrirtæki sem við heimsóttum. Það vilja allir fá að faðma hann,“ segir Tómas og bætir við að Dendi hafi verið boðið í margar skótuveislur í aðdraganda jólaanna.

„Þetta málefni er mér ofboðslega kært. Þetta rennur allt til fátækra barna í Nepal,“ segir Dendi en Tómas segir markmiðið að safna 150 þúsund krónum til að kaupa hlýjan fatnað fyrir fátæk börn í Taksindu. ■

**VILKO** 50 ára  
**Kakósúpa** 175g e

Súpuþuft sem blandast út í 1 lítra af vatni

- einfaldara getur það ekki verið!

**VILKO** 1969 - 2019



**LAGASTA**

**VERÐIÐ**

**Í REYKJAVÍK**

**ER Á BÚSTAÐAVEGI**

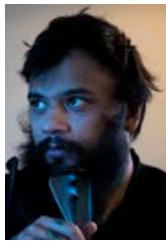


# Bjartsýnn á að starfsfólk Landspítalans hjálpi honum

benediktarnar@frettabladid.is

**HEILBRIGÐISMÁL** Sævar Daniel Kolandavelu, sem segist vera að slitna í sundur vegna alvarlegs stoðkerfisvanda, reynir að vera bjartsýnn eftir að sérfræðingar á Landspítalanum höfðu samband og boðuðu hann á fund. Hann segist þó vera raunsær, enda er hann lúinn og illa farinn eftir margra ára baráttu við heilbrigðiskerfið.

Fréttablaðið hefur fjallað ítarlega um málefni Sævars undanfarið. Hann er með skekkju á fæti sem veldur misjöfnu álagi í stoðkerfinu sem olli því að stoðkerfið var án þess að hann vissi að skemmast. Árið 2016 slasaði hann sig þegar hann fann smell í hálsinum. Hann er á örorkubótum, skortir fastan samastað og faglega umönnun. Þessa dagana býr hann hjá vinafólki og er bundinn rúminu sínu alla daga.



Sævar Daniel Kolandavelu

Sævar var nýlega boðaður á fund með sérfræðingum á Landspítalanum, í kjölfar endurmats vegna aðgerðar á fæti sem hann undirgekkst á síðasta ári.

„Ég var beðinn um að taka saman öll gögn um mig og koma á fund eftir endurmatið.“ segir Sævar, sem reynir að vera bjartsýnn á framhaldið.

„Ég vonast til þess að samtalið sé gott við spítalann og jafnvel að það sé hægt að setja fordæmi um það að

sjúklingar hafi rödd í þessu kerfi,“ segir Sævar, sem óttast þó að heilbrigðiskerfið hér á landi geti einfaldlega ekki sinnt honum.

„Vonandi þá vakna upp einhverjar spurningar um hvort ekki þurfi betri aðbúnað á spítalanum. Ég er bjartsýnn á að starfsfólk spítalans beiti sér til þess að aðstoða mig. En tilhugsunin um að þau lendi á endalausum hindrunum skelfir mig,“ segir Sævar. ■



Brotunum fjölgaði úr sex í fjórtán.

## Kynferðisbrotum fjölgaði á milli ára

kristinnpall@frettabladid.is

**AUSTURLAND** Í nýrri skýrslu lögreglunnar á Austurlandi fyrir síðasta ár kemur fram að kynferðisbrotum fjölgaði um 133,33 prósent árið 2022 ef miðað er við árin tvö á undan. Á sama tíma fækkaði hegningarlaga-brotum sem lögreglan þurfti að takast á við, meðal annars þegar kom að eignaspjöllum, heimilisófriði og umferðarlaga-brotum



## Ofbeldisbrotum fækkaði úr 35 í 20 á síðasta ári.

Í skýrslunni kemur fram að árið 2020 og 2021 hafi lögreglunni borist sex tilkynningar um kynferðisbrot en á síðasta ári hafi brotunum fjölgað verulega þegar fjórtán mál komu inn á borð lögreglu. Það er mesti fjöldi kynferðisafbrot á Austurlandi frá 2014 þegar átján mál komu inn á borð lögreglunnar á Austurlandi.

Hegningarlaga-brotum fækkaði niður í tæplega hundrað á síðasta ári og hafa þau ekki verið færri síðan 2017. Þá fækkaði ofbeldisbrotum sem og tilkynningum um heimilisofbeldi og ágreining milli fjölskyldumeðlima á milli ára. ■

# Spilakassarekendur vilji lögleiða fjárhættuspil og breyta samfélaginu

Starfshópur um framtíð spilakassa á Íslandi leystist upp vegna ágreinings. Formaður Samtaka áhugafólks um spilafíkn býst við litlum breytingum.

birnadrofn@frettabladid.is  
kristinnhaukur@frettabladid.is

**SAMFÉLAG** Alma Björk Hafsteinsdóttir, sem sat í starfshóp um gerð skýrslu um spilafíkn, telur að rekstraraðilar spilakassa ætli ekki að gera neitt til að minnka starfsemi sína. Skýrslan kom út í síðustu viku en aðeins formaðurinn, Sigurður Kári Kristjánsson, og einn starfsmaður, Árni Grétar Finnsson, skrifuðu undir hana. Tólf manns sem sátu í starfshópnum gátu ekki komið sér saman um tillögur. Þar á meðal fulltrúar frá happdrættisaðilum, sýslumanni og dómismálaráðuneytinu. Alma sat fyrir Samtök áhugafólks um spilafíkn.

„Það sem þetta þýðir fyrir mig er að þetta staðfestir það sem við höfum haldið fram. Að rekstraraðilar spilakassa ætla ekki að gera neitt,“ segir Alma. Að hennar mati séu rekstraraðilarnir ekki að hlusta á mikinn meirihluta þjóðarinnar sem sé mjög neikvæður gagnvart fjáröflun með spilakössum. Það hafi meðal annars komið fram í könnun Gallup. „Það sem verra er, er að rekstraraðilar ætla ekki að taka upp spilakort. Ef þeir hefðu ætlað að gera það þá væru þeir búnir að því,“ segir hún.

Í skýrslunni er meðal annars lagt til að innleidd verði notkun spilakorta að norrænni fyrirmynd, að komið verði lögum yfir ólöglega netspilun, að sérleyfishöfum verði heimilað að starfa á netinu, að eftirlit með markaðinum verði stóreflt,



Skýrslan var aðeins í nafni formanns og eins starfsmanns.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Með því að lesa skýrsluna og sérálit rekstraraðilanna þá skín það í gegn að þetta snýst bara um peningana.



Alma Björk Hafsteinsdóttir, formaður Samtaka áhugafólks um spilafíkn

að komið verði á forvarnarsjóði og að leyfishafar efli samstarf á sviði forvarnar gegn spilafíkn.

Aðrir fulltrúar skiluðu séráliti, þar með talið 21 síðu séráliti sex fulltrúa rekstraraðila spilakassa sem lögðu mesta áherslu á að koma böndum á ólöglega netspilun og að tryggja að þau sjálf gætu starfað á netinu.

Þeir eru SÍBS, Getspá, DAS og Íslandsspil í eigu Háskóla Íslands, Rauða krossins og Landsbjargar.

Alma segir rekstraraðilana vilja stefna að því að leyfa fjárhættuspil og þar af leiðandi breyta samfélaginu. „Þeir eru í rauninni að leggja til að gera breytingar á þessu umhverfi og vilja í rauninni lögleiða fjár-

hættuspil á Íslandi, vitandi það að þjóðir sem við berum okkur saman við er í mestu vandræðum með fjárhættuspil,“ segir hún. Með því séu rekstraraðilarnir ekki að sýna fordæmi né taka á þessum málum af ábyrgð. Þetta snúist fyrst og fremst um peninga.

„Með því að lesa skýrsluna og sérálit rekstraraðilanna þá skín það í gegn að þetta snýst bara um peningana,“ segir Alma og bendir á hið samfélagslega tap. „Auðvitað eru þetta gríðarlegir fjármunir fyrir þá en kostnaðurinn fyrir okkur almennu borgarana er gríðarlega há. Jafnvel eru fjölskyldur sem þurfa að borga með fjölskyldumeðlimum eða barni sínu.“ ■

## Hvað er að fréttar?

Þú finnur allar nýjustu fréttir dagsins á [frettabladid.is](http://frettabladid.is). Innendar og erlendar fréttir, léttar fréttir, íþróttaréttir, viðskiptaréttir, skoðanapistla, spottið og auðvitað blað dagsins ásamt eldri blöðum.



Skannaðu kóðann

frettabladid.is





## GRUNNUR AÐ BETRI HEILSU MEÐ KJARNA



**30**  
BÆTIEFNA  
SKAMMTAR  
EINN POKI Á DAG



FJÖLVÍTAMÍN,  
STEINEFNI,  
D-VÍTAMÍN,  
GÓÐGERLAR,  
OMEGA-3 FITUSÝRUR



### Í HVADÁ BOX TIKKAR ÞÚ?



Gæði innihalds bætiefnanna í boxunum byggja ævinlega á nýjustu rannsóknum og eru bætiefnin framleidd úr hreinum og sjálfbærum innihaldsefnum.

Umhverfisvænar og endurvinnanlegar pakkningar, minni sóun og meiri gæði!

Öll bætiefnin í boxunum frá Númer Eitt eru glúten- og mjólkurlaus. Vörurnar innihalda engin erfðabreytt innihaldsefni.

Skannaðu kóðann og taktu bætiefnaprófið!



Fæst í flestum apótekum, Heimkaup, Hagkaup, Fræinu Fjarðarkaup og Heilsuhúsinu Kringlunni.





## Málaliði Wagner svari lögreglunni

gar@frettabladid.is

**NOREGUR** Rannsóknardeild lögreglunnar í Noregi vill sem fyrst fá að yfirheyra mann sem kom ólöglega inn í landið frá Rússlandi um Finnörku og kveðst vera meðlimur svokallaðrar Wagnersveitar.

Maðurinn sem um ræðir heitir Andrej Medvedev og var handtekinn aðfaranótt 13. janúar síðastliðins. Hann hefur óskað eftir hæli í Noregi. Wagnersveitin er einkaherlið með málaliðum sem látið hafa til sín taka fyrir hönd Rússa eftir innrás þeirra í Úkraínu. Norska rannsóknarlögreglan vill fá upplýsingar frá Medvedev um þetta tímabil. ■



Andrej Medvedev.



Sumir vilja meina að bannið sé of strangt.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

## Reykingar bannaðar á almannafæri í Mexíkó

arnartomas@frettabladid.is

**MEXÍKÓ** Reykingar hafa nú verið bannaðar í almenningssvæðum í Mexíkó. Bannið, sem er eitt það strangasta sinnar tegundar, nær yfir hótél, strandir, almenningssvæðum og öll önnur almenningssvæði. Svipað bann mun ná yfir rafmagnssígarrettur og veippenna.

Nýju lögin tóku gildi um helgina og banna einnig auglýsingar og kynningar á tóbaksvörum, þar á meðal að auglýsa þær til sölu. Mexíkó hefur áður bannað reykingar á öldurhúsum, veitingastöðum og vinnustöðum.

Reykingabannið hefur verið umdeilt meðal Mexíkóá. Sumir vilja meina að lögin séu of ströng þar sem þau takmarki tóbaksnotkun svo gott sem við heimili fólks en aðrir



Nýju lögin tóku gildi um helgina og banna einnig auglýsingar og kynningar á tóbaksvörum.

velta því fyrir sér hvort hægt sé að framfylgja þeim.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, framkvæmdastjóri Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, fagnaði stefnu Mexíkó og hvetur önnur lönd til að fylgja fordæmi þess í tóbaks-málum. ■

## Lestur á vef Fréttablaðsins slær met

einar@frettabladid.is

**FJÖLMIDLAR** Nýtt met var sett í síðustu viku er 111.474 notendur heimsóttu Fréttablaðið.is að meðaltali á degi hverjum. Umferð á vefnum hefur aukist jafnt og þétt undanfarnar vikur.

Um áramótin voru gerðar breytingar á fyrirkomulagi dreifingar Fréttablaðsins sem fólu í sér að hætt var að dreifa blaðinu inn á heimili fólks á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri. Er blaðið nú aðgengilegt á 150 fjölförnum stöðum auk þess sem því er dreift til ýmissa stórra vinnustaða og heimila.

Þessi breyting hefur leitt af sér aukinn áhuga lesenda á að nálgast blaðið á netinu og lesa nú fleiri þúsund manns blaðið á netinu á hverjum degi.

„Breytt dreifing Fréttablaðsins frá áramótum hefur þau ánægjulegu hliðaráhrif að sífellt fleiri sækja sér blaðið á PDF-formi eða í appi og hafa þannig blaðið alltaf við



Sífellt fleiri sækja sér blaðið á PDF-formi eða í appi og hafa þannig blaðið alltaf við höndina.



Jón Þórisson, forstjóri Torgs

höndina á stað og stund sem þeim hentar, enda er það bæði þægileg og örugg leið til að fylgjast með því sem efst er á baugi hvern dag,” segir Jón Þórisson, forstjóri Torgs, útgáfufélags Fréttablaðsins. ■

## Mikilvægt að rakavörn mannvirkja sé í forgangi

Hægt er að fá nýbyggingar og endurbætur Svansvottaðar hér á landi, en slík vottun gefur til kynna að fagaðili hafi gengið í ábyrgð fyrir rakavörn. Sérfræðingar hjá Umhverfisstofnun segja mikilvægt að setja rakavörnir í forgang við byggingu mannvirkja til að stemma stigu við raka og mygluvandamál.

erlamaria@frettabladid.is

**HÚSNÆÐISMÁL** Umhverfisstofnun kynnir til sögunnar lausn í baráttunni gegn raka og myglu í mannvirkjum, sem árlega veldur fólki gríðarlegu tjóni, bæði fjárhagslegu og heilsufarslegu. Nú er hægt að fá byggingar og önnur mannvirki Svansvottuð, sem gefur til kynna að fagaðili hafi gengið í ábyrgð fyrir rakavörn.

Bergþóra Kvaran, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, segir Svansvottunina gera strangar kröfur til ýmissa þátta, einkum þeirra sem snú að rakavörn.

„Þetta er umhverfissvottun sem gerir meðal annars kröfur um rakavörnir á hönnunar- og byggingartíma, en það er hægt að votta bæði nýbyggingar og endurbætur. Það þarf að skila gögnum fyrir dagsbirtu- og orkuútreikninga og ýmsa gæðafærla varðandi framkvæmdina. En rakavörnir er kannski stóri þátturinn,” segir Bergþóra.

Þá sé sú krafa einnig sett fram að skipa skuli rakavarnarfulltrúa sem sé falið að setja upp rakavarnarætlun sem verktaka sé svo skylt að fara eftir, undir eftirliti rakavarnarfulltrúa.

„Rakavarnarfulltrúi gerir rakavarnarætlun sem snýst um að velja byggingarefni rétt á byggingarstað og reikna út og áætla útpornunartíma byggingarefna. En það hefur gerst alltof oft að útpornunartímanum er ekki fylgt eftir, þannig að gólfefni er kannski lagt ofan á blauta steypu,” segir Bergljót Hjartardóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun.

Að sögn Bergþóru hefur það verið vandamál hér á landi á undanförunum árum að byggingar hafi annaðhvort verið smíðaðar of hratt eða ekki haldið nægilega vel við, sem hafi oftast en ekki í för með sér



Bergljót Hjartardóttir og Bergþóra Kvaran, sérfræðingar í teymi hringrásarhagkerfis hjá Umhverfisstofnun.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Kröfur um Svansvottun

Svansvottaðar byggingar og endurbætur uppfylla kröfur um rakavörnir á hönnunar- og byggingartíma. Kröfurnar kveða á um að skipa skuli rakavarnarfulltrúa sem uppfyllir ákveðin skilyrði um reynslu og menntun og skal hann sjá um að setja upp rakavarnarætlunina. Verktaka er svo skylt að fara eftir áætluninni undir eftirliti rakavarnarfulltrúa.

Í rakavarnarætluninni þarf eftirfarandi að koma fram:

- Val á efni og tækni sem hafa áhrif á raka og rakavörnir.
- Að byggingarefni sé varið á byggingarstað.
- Áætlaður útpornunartími mismunandi byggingarhluta.
- Pornun byggingarefna tryggð.
- Ákvarða hæsta leyfilega rakastig byggingarefnis.

vandamál vegna raka og myglu.

„Þetta er flókið vandamál og getur verið allt frá því húsið var hannað og þar til eigandi tekur við og loftar ekki nægilega vel út. En stóra vanda-

málið í mörgum af þeim skólum og leikskólum sem eru að lenda í bæði rakaskemmdum og myglu er mögulega vegna viðhalds, en líka að útpornunartíminn fær ekki að vera nægilegur,” segir Bergþóra.

„Það er oft pressa á verktaka að klára verkefnið á ákveðnum tíma, þannig að verkkaupi þarf líka að vera svoltið meðvitaður um þetta. Að það þurfi kannski að taka aðeins meiri tíma í hlutina til að lenda ekki í rakaskemmdum eða myglu í framtíðinni, því það er líka dýrt,” bætir hún við.

Bergljót segir fjöldann allan af umsóknum í gangi þar sem verið sé að byggja Svansvottað húsnæði. Þá séu opinberir aðilar farnir að sýna vottuninni meiri áhuga en áður.

„Við erum að reyna að lyfta þessu upp núna, að rakavörn bæði endurbóta og nýbygginga, sérstaklega í þessum byggingum sem snúa að börnum og öðrum viðkvæmum hópum, sé tryggð,” segir Bergljót.

„Í dag erum við með gríðarlega mikið magn af umsóknum í gangi þar sem er verið að byggja fjöldann allan af Svansvottuðum íbúðum, fjölbýlishúsum og skólum. Þannig að ég get séð fyrir mér að eftir nokkur ár verði þetta meira á almennum markaði. Kaupendur geta þá valið um að kaupa annaðhvort Svansvottað eða ekki, sem er náttúrulega bara ákveðinn gæðastimpill,” bætir hún við. ■

## Hálf milljón og brottvísun fyrir kjöt

gar@frettabladid.is

**ÁSTRALÍA** Spænskur maður var sektaður um tæplega hálf milljón króna og rekinn úr landi er hann var staðinn að því að vera með smáræði af kjöti og osti við komuna til Ástralíu.

Samkvæmt frétt SBS News í Ástralíu braut Spánverjinn, sem er tvítugur að aldri, gegn hertum lögum um lífrænt öryggi Ástralíu. Á flugvellinum í Perth hafi komið í ljós að hann hefði ekki skráð 275 gramma svínapylsu, 665 grömm af svínakjöti og um það bil 300 grömm geitaosts sem hann hafi haft meðferðis.

Áður nefndum lögum er ætlað að vernda lífríki Ástralíu fyrir sjúkdómum og skaðvöldum utan frá. Haft er eftir Murray Watt landbúnaðarráðherra að hann telji þessi ströngu viðurlög ekki munu fæla ferðamenn frá.

„Ég held að mikill meirihluti ferðamanna muni fara rétt og gefa upp hluti sem geta haft hættu í för með sér fyrir lífríkið þegar þeir koma en það var einmitt það sem



Þessi varningur varð tvítugum Spánverja að falli í Ástralíu.

MYND/ABSEND



Okkur er alvara með að halda gin- og klaufaveiki og öðrum sjúkdómum frá landinu.

Murray Watt, landbúnaðarráðherra Ástralíu

þessi náungi gerði,” sagði Watt að sögn SBS News.

„Okkur er alvara með því að halda gin- og klaufaveiki og öðrum sjúkdómum frá landinu og ferðamenn þurfa að muna það ef þeir eru að reyna að komast inn í Ástralíu,” bætti landbúnaðarráðherra við.

Að því er segir í frétt SBS News myndi það kosta ástralskt efnahagslíf jafnvirði 11.400 milljarða króna ef gin- og klaufaveikifaraldur brytist út í landinu. ■



# TIMELESS CHICK

..er partur af nýju comma-línunni og þar má finna sparidragtir í bland við casual sem leyfir þér að gera mix and match þannig að hægt er að klæða sig upp eða aðeins meira casual fyrir þá stemningu. Best af öllu er hvað úrvalið okkar er fjölbreytt, þannig er hægt að velja sér einstakan fatnað og reglulega bæta við og þannig breyta heildarútlitinu



Kr. 4.990-



Kr. 24.990

## NÝTT OG ÚTSALA

Vorum að fá svo margt fallett fyrir veislur vorsins og á sama tíma er hægt að gera góð kaup því útsalan er hafin



Ljósir, camel og grænir tónar eru áberandi um þessar mundir og minimal munstur er áfram vinsælt. Við eigum mikið úrval af drögtum í camel, dökkbláu, svörtu, grágrænu og munstruðu, bæði með buxum, pilsum og kjólum. Svo má finna hjá okkur síða og stutta jakka, þröngar buxur og víðar svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi.



Kr.9.990-



Kr.8.990--



Kr.26.990-





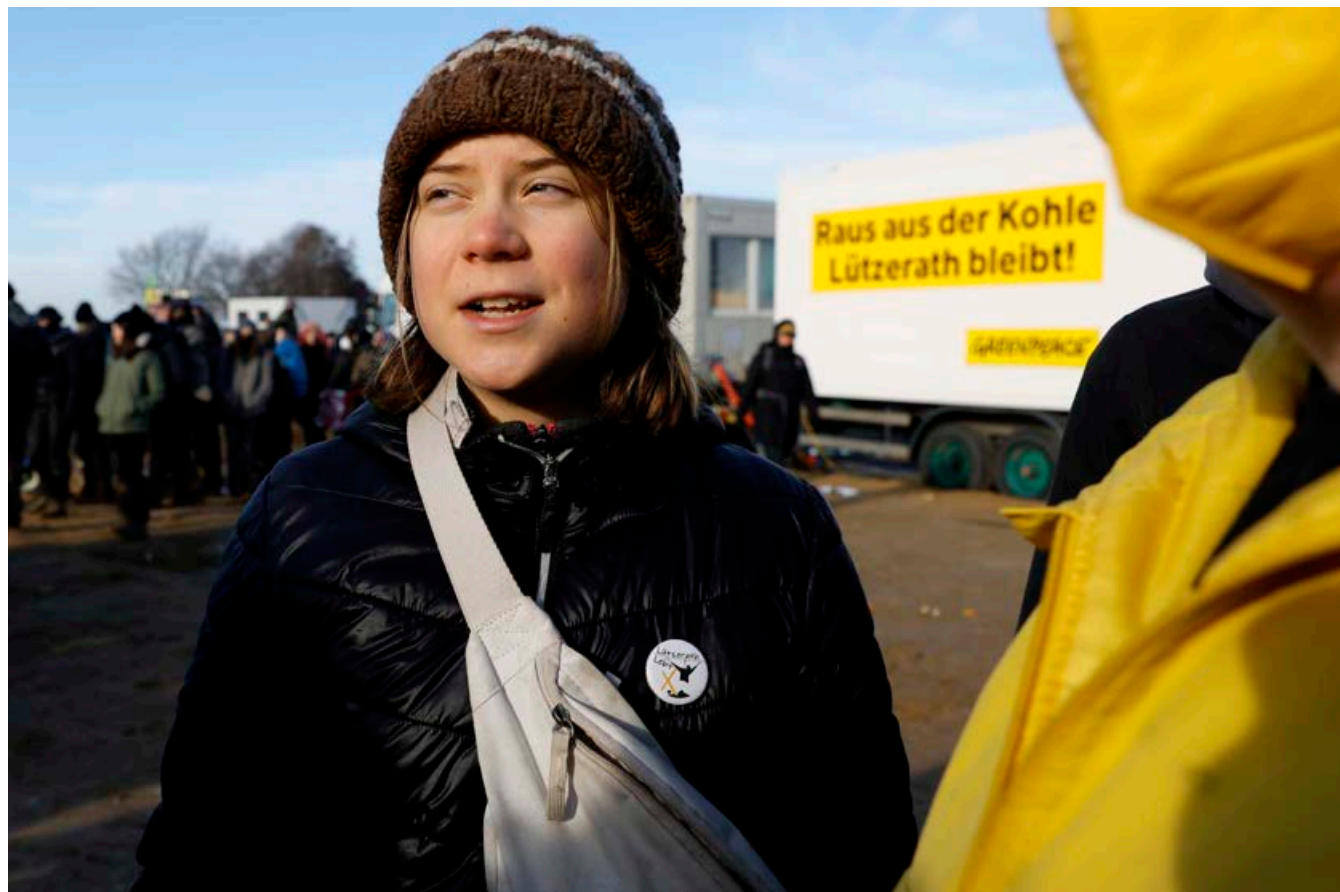
## Ástand heimsins

## Ólík barátta

Birtingarmynd baráttunnar er misjöfn og á meðan sumir berjast fyrir breyttum heimi þurfa aðrir að berjast fyrir landi sínu, við tærin eða jafnvel fyrir næstu máltíð.



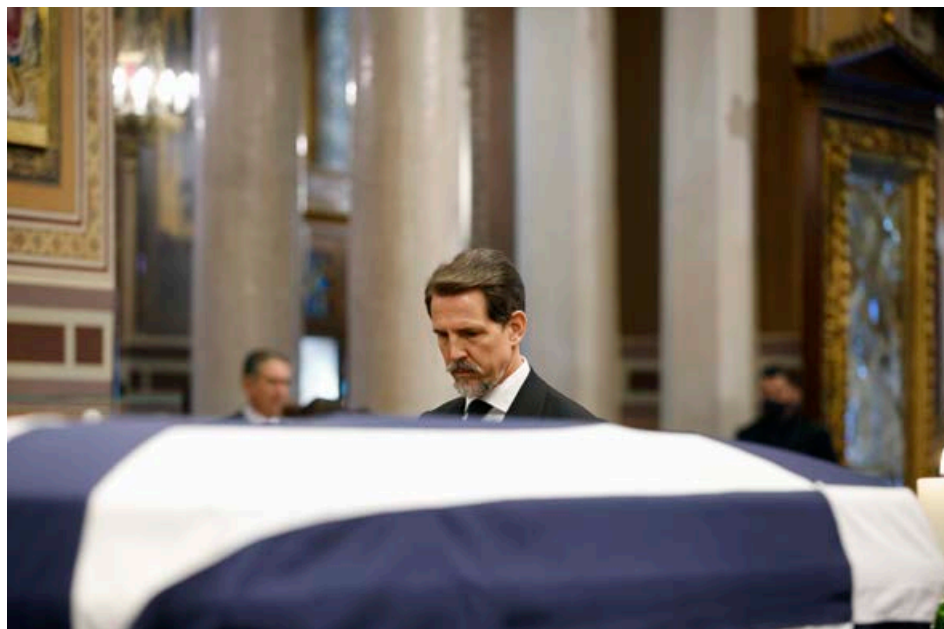
Maður og asni stilla sér upp fyrir sjálfu í tilefni af hátíð heilags Antons, verndardýrlings dýra, í Valencia á Spáni.



Loftslagsbaráttukonan Greta Thunberg var viðstödd loftslagsmótmæli nærri þýska þorpinu Lützerath. Til stendur að jafna þorpið við jörðu fyrir kolanámu þrátt fyrir stefnu yfirvalda um að hætta kolanotkun í áföngum í Þýskalandi.



Hafnir takast á nærri bráð í Hortobagy-þjóðgarðinum í Ungverjalandi. Árlega fer fram talning á ránfuglum sem hafa vetursetu í garðinum.



Pavlos, áður krónprins Grikklands, stendur við kistu föður síns í konunglegri útför í Aþenu. Konstantínus II, fyrrverandi konungur Grikklands, lést 10. janúar síðastliðinn, 82 ára að aldri.



Hvítu englarnir, lögreglusveit í Úkraínu sem sérhæfir sig í að sækja lík og líkamsleifar og flytja í líkhús, við störf í Bakhmút í austurhluta Úkraínu eftir sprengjuárás Rússa.



# Hér færðu Fréttablaðið á höfuðborgarsvæðinu



**101**

Sundhöllin  
Olís Ánanaustum  
Nettó Granda  
N1 Hringbraut  
Krambúðin Skólavörðustíg  
BSÍ  
Bónus Kjörgarði  
Bónus Fiskislóð

**102**

Krambúðin Menntavegi  
Háskóli Íslands  
Reykjavíkurflygvöllur

**103**

Kringlan  
Bónus Kringlunni

**104**

Glæsibær  
Olís Sæbraut  
Olís Álfheimum  
N1 Klettagörðum  
Iceland Glæsibæ  
Húsasmiðjan Skútuvogi  
Hagkaup Skeifunni  
Bónus Skútuvogi  
Bónus Holtagörðum

**105**

World Class Laugum  
Laugardalslaug  
Nettó Nóatúni  
Krambúðin Lönguhlíð  
Krambúðin Laugalæk  
Bónus Skipholti  
N1 Borgartúni

**107**

N1 Ægissíðu  
Melabúðin  
Krambúðin Hjarðarhaga  
Vesturbæjarlaug

**108**

Nettó Lágmúla  
N1 Stóragerði  
N1 Fossvogi  
Krambúðin Grímsbæ  
Múlakaffi  
Bónus Skeifunni

**109**

Olís Mjódd  
Nettó Mjódd  
N1 Skógarseli  
Iceland Seljabraut

**110**

Árbæjarlaug  
Olís Norðlingaholti  
N1 Ártúnshöfða  
Múrbúðin Kletthálsi  
Bónus Hraunbæ

**111**

Breiðholtslaug  
Iceland Vesturbergi  
Bónus Lóuhólum

**112**

World Class Egilshöll  
Grafarvogslaug  
Olís Gullinbrú  
N1 Gagnvegi  
Bónus Spönginni

**116**

Klébergslaug

**170**

World Class Seltjarnarnesi  
Sundlaugin Seltjarnarnesi  
Hagkaup Eiðistorgi

**200**

Sundlaug Kópavogs  
N1 Stórahjalla  
Iceland Engihjalla  
Bónus Nýbýlavegi  
Bókasafn Kópavogs

**201**

Salalaug  
Smáralind  
Hagkaup Smáralind  
Nettó Salavegi  
Bónus Smáratorgi  
Elko Lindum

**203**

World Class Ögurhvarfi  
Nettó Búðarkór  
Bónus Ögurhvarfi

**210**

Ásgarðslaug  
Olís Hafnarfjarðarvegi  
Hagkaup Litlatúni  
Costco  
Bónus Kaupþúni  
Bónus Garðatorgi

**220**

Ásvallalaug  
Sundhöll Hafnarfjarðar  
Suðurbæjarlaug  
Nettó Dalshrauni  
N1 Lækjargötu  
Húsasmiðjan Fjarðargötu  
Fjörðurinn  
Fjarðarkaup  
Bónus Helluhrauni

**221**

Nettó Selhelli  
Múrbúðin Selhelli  
Iceland Staðarbergi  
Bónus Tjarnarvöllum

**225**

Álftaneslaug

**270**

Varmárlaug  
Lágafellslaug  
Olís Langatanga  
Nettó Sunnukrika  
N1 Háholti  
Bónus Bjarkarholti

\*Sífellt fleiri staðir bætast við.  
Fylgist vel með.

Stafrænar útgáfur



Skannaðu kóðann

Nánari upplýsingar finnur þú á [frettabladid.is](http://frettabladid.is)

**Fréttablaðið**



# Ekki útlit fyrir verðhækkunar á raforku



Helgi Steinar  
Gunnlaugsson  
helgisteinar  
@frettabladid.is

Samkvæmt breytingu á sölukerfi upprunaábyrgða þurfa íslenskir raforkusalar nú að greiða orkuframleiðendum fyrir græn upprunavottorð. Upplýsingafulltrúi Landsvirkjunar segir einungis um bókhaldskerfi að ræða sem hugsað er fyrir samtengdan evrópskan markað.

Ragnhildur Sverrisdóttir, upplýsingafulltrúi Landsvirkjunar, telur ólíklegt að breytingar á afhendingu upprunavottorða komi til með að hækka raforkuverð heimila á Íslandi. Hún segir hins vegar að það sé alltaf ástæða til að vera á varðbergi og fylgjast vel með öllum mögulegum verðhækkunum.

Landsvirkjun hætti um áramótin að afhenda græn vottorð til smásala raforku á Íslandi án endurgjalds og verða vottorðin þess í stað seld á evrópskum markaði. Það þýðir að íslenskir raforkusalar, eins og Orka náttúrunnar og HS Orka, munu ekki geta markaðssett þá orku sem keypt er af Landsvirkjun sem græna nema fyrirtækin greiði fyrir það.

Sölukerfi upprunaábyrgða var upphaflega hannað fyrir evrópskan orkumarkað, sem er allur samtengdur. Tilgangurinn er að hvetja til grænnar orkuvinnslu með því að verðlauna græna framleiðendur með ákveðnu bókhaldskerfi sem gerir þeim kleift að fá meiri peninga fyrir vöru sína, hvort sem varan sjálf er afhent eða ekki.

Fyrirtæki á Spáni hefur til dæmis tækifæri til að kaupa upprunaábyrgð frá norskri vindmyllu þó svo að spænska fyrirtækið noti kol. Norskri orkuframleiðandinn fær þar með meiri peninga fyrir framleiðslu sína á endurvinnanlegri orku og spænska fyrirtækið getur sýnt fram á að það styðji græna orku.

## Mismunandi útreikningar

Ragnhildur segir raforkuverði sjálft einungis vera fjórðung af þeirri upphæð sem kemur fram á rafmagnsreikningnum. Meirihluti reikningsins sé flutningur, dreifing og skattar og þýðir það að stefnu-



Íslenskir raforkusalar þurfa héðan í frá að greiða fyrir vottun til markaðssetja orku sína sem græna.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
STEFÁN



Þetta evrópska kerfi er eina opinbera vottunarkerfið sem við höfum.



Ragnhildur  
Sverrisdóttir,  
upplýsingafull-  
trúi Landsvirk-  
junar



Verðið fyrir vottunina mun fljótlega fara að endurspegla markaðsverð upprunaábyrgða, og við vitum ekki hvernig það þróast.



Berglind Rán  
Ólafsdóttir,  
framkvæmda-  
stýra Orku  
náttúrunnar



Það er orkusölum í sjálfsvald sett hvernig verðlagningu verður háttáð.



Jóhann Snorri  
Sigurbergsson,  
forstöðumaður  
viðskiptaþróun-  
ar hjá HS Orku

## RAFMÓTORAR



**SCANVER** 588 80 40  
EHF www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

breytingin sjálf ætti ekki að koma til með að hafa stórfelld áhrif.

„Við höfum reiknað það út að meðalheimili gætu kannski upplifað 140 króna hækkun á mánuði og það er einungis hjá þeim sem kjósa að kaupa upprunaábyrgð. Það er bara spurning hvort sölufyrirtækin bjóði upp á vottun með rafmagninu eða ekki,“ segir Ragnhildur og leggur áherslu á að kaup upprunaábyrgða séu með öllu valkvæð. Það heimili sem ekki vilji upprunaábyrgðir sleppi því einfaldlega að kaupa þær.

„Í umræðunni undanfarið hefur fólk kastað fram tölum um 15 og jafnvel 20 prósent hækkun á raforkureikning. Það er tölurverð samkeppni á þessum markaði á sölu rafmagns til heimila. Samt er það svo að verðmunurinn á milli fyrirtækjanna sem bjóða lægsta og hæsta verð er átta sinnum meiri á mánuði en sem nemur hugsanlegum kostnaði við upprunaábyrgðir.“

Berglind Rán Ólafsdóttir, framkvæmdastýra Orku náttúrunnar, segir Landsvirkjun selja upprunaábyrgðir til raforkusala fyrir árið 2023 á afslætti og er aukagjaldið fyrir upprunaábyrgðir allt að fjögur til fimm prósent af rafmagnsverðinu. Hlutfallið er lægra ef hækkunin er reiknuð með því að taka rafmagnsflutning og dreifingu með rafmagnsverðinu þar sem rafmagnskostnaður er einungis þriðjungur af heildarkostnaði raf-

magnskaupa. Ef enginn afsláttur hefði verið veittur fyrir árið 2023 miðað við markaðsverð þá hefði aukagjaldið verið allt að 15 prósent ofan á rafmagn eingöngu.

„Tíminn mun leiða í ljós hvernig þetta þróast og aukagjaldið getur bæði orðið hærra en 15 prósent og lægra en fimm prósent til lengri tíma,“ segir Berglind.

## Þróun málsins óljós

Berglind segir að fyrirtækið hafi þegar sett sig í samband við viðskiptavinina sína og af samtölum að dæma virðist vera lítill áhugi á málinu. Þau sem hafa hins vegar áhuga á málefnum eru með skiptar skoðanir.

„Líklekast þykir mér að þróunin verði í þá átt að rafmagn á almennum markaði verði óvottað, að öll sem kaupa rafmagn geti valið vottun og greiði sérstaklega fyrir hana. Nú þegar markaðsverð upprunaábyrgða hefur hækkað mikið undanfarið, þá tel ég þetta ekki óeðlilega þróun. Verðið fyrir vottunina mun fljótlega fara að endurspegla markaðsverð upprunaábyrgða, og við vitum ekki hvernig það þróast,“ segir Berglind.

Jóhann Snorri Sigurbergsson, forstöðumaður viðskiptaþróunar hjá HS Orku, segir að árið í ár verði aðlögunarár. Eftir það mun orkusölum eingöngu standa til boða að kaupa upprunavottanir frá Landsvirkjun á markaðsverði, til notkun-

ar fyrir viðskiptavinina sína frá 2024.

„Það er orkusölum í sjálfsvald sett hvernig verðlagningu verður háttáð en þar sem þessar vottanir fylgdu áður frítt með verða einhverjar verðhækkunar líklegar fyrir vottaða raforku,“ segir Jóhann.

## Borga meira fyrir betri vöru

Ragnhildur Sverrisdóttir segir þróunina ýta undir endurnýjanlega orkuvinnslu og vera í samræmi við vilja fólks til að kaupa gæðavöru. „Fólk vill oft borga meira fyrir betri vöru og styðja við umhverfisvænni framleiðslu. Það er til dæmis fólk sem kaupir ekkert annað en lífrænan mat úti í verslun sem er oft dýrari vara, en það veit þá hvað það er að borga aukalega fyrir.“

Þó svo fyrirtæki sem starfa á Íslandi noti vissulega græna orku, þá segir hún að sum þeirra sjái sér hag í að kaupa upprunaábyrgðir. Sem dæmi megi nefna að bæði fyrirtæki í landeldi á laxi og gagnaver kaupir upprunaábyrgðir og geti þar með sýnt viðskiptavininum sínum á erlendum mörkuðum svart á hvítu hvaðan orka þeirra kemur.

„Það eru 28 ríki innan EES sem telja að það sé ástæða til að hafa þetta svona. Kerfinu er fyrst og fremst ætlað að hvetja til aukinnar vinnslu á orku úr endurnýjanlegum auðlindum. Við vitum öll að hér á landi er græn orka, en þetta evrópska kerfi er eina opinbera vottunarkerfið sem við höfum,“ segir Ragnhildur. ■





**Mmm... Marabou**



# Meiri virðing borin fyrir nýjum atvinnugreinum

helgisteinar@frettabladid.is

Hin árlega Viðurkenningarhátíð FKA, Félags kvenna í atvinnulífinu, mun fara fram á Hótel Reykjavík Grand þann 26. janúar þar sem þrjár konur verða heiðraðar. Dómnefnd skipuð sjö einstaklingum hefur legið undir feldi og farið yfir fjölmargar tilnefningar af landinu öllu.

Chanel Björk Sturludóttir, einn af meðlimum dómnefndarinnar, segir að hópnum hafi samið mjög vel og eins hafi verkefnið verið mjög gefandi. Mörg ólík sjónarmið hafi komið fram sem endurspegluðust í áhugaverðum umræðum, en við skipan dómnefndar var leitast við að setja saman einstaklinga sem hefðu sem fjölbreyttastan bakgrunn í aldri, reynslu, búsetu og uppruna.

„Mér fannst mjög skemmtilegt að sjá að tilnefningar komu frá svo mörgum ólíkum sviðum innan atvinnulífsins. Það voru margar tilnefningar úr hinum ýmsu listgreinum auk hönnunar og nýsköpunar. Maður sér að það er komin ný áunnin virðing fyrir þessum fjölbreyttu atvinnugreinum.“

Dómnefndin mun velja konur sem hljóta FKA-viðurkenninguna, þakkarviðurkenninguna og hvatningarviðurkenninguna. Hún segir að sér hafi fundist einstaklega gaman að ræða tilnefningar fyrir hvatningarviðurkenninguna.



Það voru margar tilnefningar úr hinum ýmsu listgreinum auk hönnunar og nýsköpunar.



Chanel Björk Sturludóttir

„Þetta eru einstaklingar sem eru akkúrat á þeim stað á ferli sínum að þau geta fengið aukna orku við að fá svona viðurkenningu. Það sendir líka mikilvæg skilaboð til annarra einstaklinga sem eru kannski í svipuðum rekstri eða með svipaðan bakgrunn,“ segir Chanel.

Viðurkenningin var fyrst veitt árið 1999 en á tímum heimsfaraldurs Covid-19 var Viðurkenningarhátíð FKA haldin í sjónvarpsþætti í samstarfi við Torg. Hátíðin í ár verður einnig í beinu streymi á vefsíðu Fréttablaðsins. ■



Birgir Ármannsson, forseti Alþingis, hefur neitað að afhenda skýrslu Sigurðar Þórðarsonar þrátt fyrir að forsætisnefnd hafi samþykkt að gera það.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
ERNIR

## Lindarhvolmsmálið fyrir dóm

Í næstu viku gefur Sigurður Þórðarson, fyrrverandi settur ríkisendurskoðandi í málefnum Lindarhvals ehf., sem fór með stöðugleikaeignir frá föllnu bönkunum, vitnaskýrslu í Héraðsdómi Reykjavíkur. Þá gætu orðið opinberar upplýsingar sem forseti Alþingis hefur haldið leyndum frá því í apríl í fyrra varðandi starfsemi Lindarhvals.

olafur@frettabladid.is

Í næstu viku verður málflytningur í Héraðsdómi Reykjavíkur í máli Frigusar II gegn íslenska ríkinu og Lindarhvoli ehf. vegna meints tjóns sem Frigus II varð fyrir þegar Lindarhvoll, fyrir hönd íslenska ríkisins, gerði kaupsamning 1. nóvember 2016, við BLM fjárfestingar ehf. um kaup þess á skuldakröfum og eignarhlutum ríkisins í Klakka ehf. að undangengnu útboði.

Frigus II heldur því fram að Lindarhvoll hafi brotið með margvíslegum hætti gegn reglum sem gilt hafi um félagið og reglum útboðs- og stjórnáhrættar um gagnsæi og jafnræði bjóðenda.

Athygli hefur vakið að Steinar Þór Guðgeirsson lögmaður skuli hafa verið valinn til að gæta hagsmuna íslenska ríkisins í málinu, en Steinar Þór var umsjónaraðili Lindarhvals, samkvæmt samningi við fjármálaráðuneytið og ágreiningsefni snýst að verulegum hluta um gjörðir hans og ákvarðanir í því hlutverki.

Steinar Þór þarf að gefa vitnaskýrslu fyrir dómi í málinu og dómari úrskurðaði að þá skýrslu verði að



Sigurður Þórðarson, fyrrverandi settur ríkisendurskoðandi um málefni Lindarhvals



Steinar Þór Guðgeirsson, lögmaður og fyrrverandi umsjónaraðili Lindarhvals

gefa áður en annar málflytningur hefst vegna þess að vitni má ekki fylgjast með því sem fram kemur í málflytningu áður en það gefur skýrslu og lögmaður aðila verður að gefa fylgst með öllum málflytningu málsins. Steinar Þór barðist gegn því að þurfa að gefa vitnaskýrslu áður en annar málflytningur hæfst en dómari féllst ekki á hans rök. Steinar Þór barðist einnig gegn því að Frigus II fengi að leiða fyrir dóm vitnin Þór Hauksson, Valtýr Sigurðsson og Sigurð Þórðarson, fyrrverandi settan ríkisendurskoðanda til að endurskoða ársreikning Lindarhvals og annast eftirlit með framkvæmd samningsins milli fjármálaráðuneytisins og Lindarhvals.

Héraðsdómur heimilaði að Þór og Valtýr yrðu kallaðir sem vitni en ekki að Sigurður Þórðarson fengi að bera vitni. Rétt fyrir jól úrskurðaði Landsréttur hins vegar að Sigurður fengi að bera vitni í málinu.

Í svari við fyrirspurn frá Fréttablaðinu segir Fanney Rós Þorsteinsdóttir ríkislögmaður að fyrir komi að embættið leiti til sjálfstætt starfandi lögmanna til að „annast hagsmuni íslenska ríkisins fyrir dómi og þá jafnan að höfðu samráði við hlutadeigandi ráðuneyti“. Að sögn Fanneyjar Rósar taldi fjármála- og efnahagsráðuneytið að hagsmunir

Lindarhvals og ríkissjóðs færu saman í málinu og því hefði Steinari verið falið að fara jafnframt með málið fyrir hönd ríkisins.

Í framhaldi af þessu svari beindi Fréttablaðið þeirri spurningu til ríkislögmanns í síðustu viku hvort henni væri kunnug einhver dæmi þess að lögmaður sem tekið hefði að sér störf ríkislögmanns í dómsmáli hafi verið kvaddur sem vitni í því sama máli. Engin svör hafa borist.

Þegar Sigurður Þórðarson lét af störfum sem settur ríkisendurskoðandi í málefnum Lindarhvals skilaði hann skýrslu til forsætisnefndar Alþingis með harðorðri gagnrýni um ótal mörg atriði í starfsemi félagsins og beindist gagnrýni hans meðal annars að eftirliti með störfum Steinars Þórs Guðgeirssonar.

Forsætisnefnd Alþingis samþykkti í apríl í fyrra að gera skýrslu Sigurðar opinbera en Birgir Ármannsson hefur upp á sitt einsemd setti á henni og neitað að gera hana opinbera, vegna andstöðu fjármálaráðuneytisins. Nú liggur hins vegar fyrir að Sigurður gefur Héraðsdómi Reykjavíkur skýrslu um málið í næstu viku og mögulega verða þá opinberar þær upplýsingar sem Birgir Ármannsson og fjármálaráðuneytið virðast fyrir alla muni vilja halda leyndum. ■

## Létust eftir slagsmál í nikkelfræðslu

helgisteinar@frettabladid.is

Tveir eru látnir og hluti verksmiðju brann til grunna eftir átök milli kínverskra og indónesískra starfsmanna við nikkelfræðslu í Indónesíu. Átökin eru dæmi um reiðina sem ríkir í landinu í garð kínverskra fjárfesta í námurekstri.

Slagsmálin brutust út á laugardaginn við PT Gunbuster Nickel Industry-verksmiðjuna, sem er í eigu kínverska fyrirtækisins Jiangsu Delong Nickel Industry Co. Talsmaður lögreglunnar segir að starfsmenn hafi beitt rörm og kastað steinum í miðjum átökum áður en þeir kveiktu í matsalnum, tugum herbergja og vélarbúnaði verksmiðjunnar.

Kínverjar hafa fjárfest gríðarlega í nikkelforða Indónesíu á undanförunum árum en nikkelforði er mikið notað í rafgeyma fyrir rafmagns-



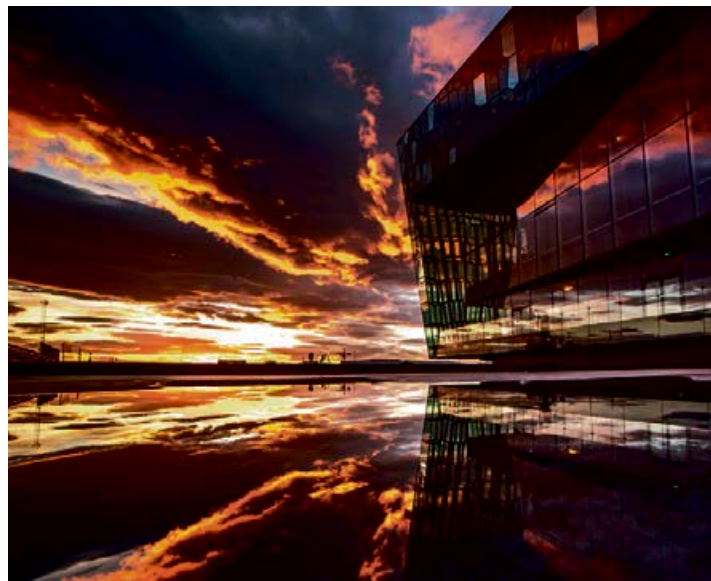
Kínverjar hafa fjárfest gríðarlega í nikkelforða Indónesíu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

bíla og í stálframleiðslu. Ríkisstjórn Indónesíu heimilar ekki útlutning á hráu nikkeli og neyðast þar með erlendir fjárfestar til að reisa verksmiðjur sínar í landinu.

Fjárfestingin hefur meðal annars leitt til aukins fjölda kínverskra

verkamanna í landinu og vilja indónesísk verkalýðsfélög meina að sú þróun taki störf frá heimamönnum. Mikil spenna hefur einnig verið í verksmiðjunni eftir vinnuslys sem varð til þess að tveir indónesískir starfsmenn brunnu til bana. ■



## Kaup, sala og samruni fyrirtækja.

- Verðmat
- Ráðgjöf og undirbúningur fyrir sölumeðferð
- Milliganga um fjármögnun
- Samningagerð

**KONTAKT**  
FYRIRTÆKJARÁÐGJÖF

kontakt@kontakt.is | 414 1200 | www.kontakt.is



## SVIPMYND

## Líður hvergi betur en í vatni

Gunnhildur Arnardóttir

## Menntun:

B.Sc. í viðskiptafræði frá HR.  
MBA frá HR.

## Fjölskylduhagir:

Gift Hafsteini Jónssyni múr-  
arameistara, þau kynntust í  
Versló og eiga saman þrjú börn  
og fimm barnabörn.

Gunnhildur Arnardóttir hefur starf-  
að í áratugi á sviði mannauðsmála  
og hefur meðal annars verið mann-  
auðsstjóri Samvinnuferða Land-  
sýnar og Securitas. Gunnhildur er  
annar stofnanda Ceo Huxun/HR  
Monitor og starfar í dag sem fram-  
kvæmdastjóri Stjórnvísí og Ceo  
Huxun/HR Monitor auk þess sem  
hún er stjórnarformaður Íslensku  
ánægjuvogarinnar. Gunnhildur  
hefur mikinn áhuga á öllu sem teng-  
ist sjó og fer í sund hvenær sem fær-  
ist enda líður henni hvergi betur  
en í vatni.

Einn af hápunktum ársins í  
starfi Stjórnvísí er Uppskeruhátið  
Íslensku ánægjuvogarinnar sem  
var afhent nýlega í 24. skipti á Grand  
hótelu og fleiri markaðir fengu við-  
urkenningu en nokkru sinni fyrr.  
„Það er stórkostleg upplifun og gefur  
gnótt góðra minninga að fylgjast  
með stoltum verðlaunahöfum taka  
á móti viðurkenningunni ár hvert,“  
segir Gunnhildur.



Gunnhildur Arnardóttir segir eftirminnilegasta frið vera siglingu um Mið-  
jarðarhafið með eiginmanni, börnum og barnabörnum. MYND/ADSEND

Hún segir vinningshafana eiga  
það sameiginlegt að taka á móti  
viðurkenningunni með miklu  
þakklæti, gleði og auðmýkt. Meðal  
þess sem kemur fram í þakkaræð-  
um verðlaunahafa eru setningar á  
borð við: „Þetta er viðurkenning til  
starfsfólksins fyrir framúrskarandi  
vel unnin störf.“

Viðurkenningin er gríðarlega  
mikilvæg þar sem starfsfólkið  
leggur sig fram við að veita framúr-  
skarandi þjónustu og um leið eiga  
ánægða viðskiptavinum. Ein besta

viðurkenning sem hægt er að fá.  
Niðurstaðan sem við biðum spenn-  
tust eftir að fá. Veitir hvatningu til að  
gera enn betur.“ Gunnhildur segir  
verðlaunahafa staðfesta með þess-  
um orðum mikilvægi mælingar-  
innar. „Rannsóknir hafa sýnt fram á  
að því ánægðari sem viðskiptavinir  
fyrirtækis eru, því betri afkomu  
getur fyrirtækið gert sér vonir um.  
Og undirstaða ánægðra viðskipta-  
vina er ánægð starfsfólk.“

Hver eru þín helstu áhugamál?

„Ég hef alla tíð haft mikinn áhuga



Veit ekkert betra en  
vera niðri í fjöru með  
barnabörnunum, ein  
með sjálfri mér eða  
hundinum.

á heimspeki og stundað hana  
árlega með bekkjarfélögum síðan  
úr barnaskóla. Það er mikilvægt að  
spyrja sig krefjandi spurninga og  
ræða lífsins tilgang með frábærum  
leikfélögum. Ég elska sjóinn og  
allt sem honum tengist. Veit ekk-  
ert betra en vera niðri í fjöru með  
barnabörnunum, ein með sjálfri  
mér eða hundinum og heimilið er  
fullt af alls kyns sjávarfangi. Þegar  
ég varð sextug gaf bóndinn mér  
afmæliskort sem á stóð: „Nú er kom-  
inn tími til að anda með nefinu.“ Í  
pakkanum var stærðarinnar andar-  
nefjubein sem þrýðir besta staðinn  
í stofunni.

Svo er það ljóðalestur, ómögulegt  
að fara að sofa nema taka með sér  
eitt gott ljóð inn í svefninn. Einnig er  
ég félagi í Spirit of Humanity Forum

sem gefur mér tækifæri til að stuðla  
að friði í heiminum, efla sjálfa mig  
og læra að þekkja mig betur.“

Hver er uppáhaldsbókin?

„Þær eru margar því ég er algjör  
lestrarhestur. Á fjöldann allan af  
bókum um heimspeki og les allar  
greinar og bækur sem ég kemst  
í um mannaútsjórnun því þar  
brennur ástríða mín. Það eru því  
mikil forréttindi í lífinu hjá mér að  
vinna við það sem ég elska, að efla  
og þroska fólk. Eigi ég að nefna eina  
uppáhaldsbók þá er það Flow eftir  
Mihaly Csikszentmihalyi. Mihaly  
hefur varið lífinu í rannsóknir um  
hvað veitir fólki hamingju. Bókin  
útskýrir vel hvernig hamingjuna er  
að finna í litlu hlutunum.“

Hvað er eftirminnilegasta sumar-  
frið sem þú hefur farið í?

„Eitt eftirminnilegasta sumar-  
frið sem ég hef farið í var þegar við  
fögnuðum 60 ára afmæli bóndans  
og sigldum um Miðjarðarhafið með  
börnum og barnabörnum. Að vakna  
á nýjum stað og í nýju landi á hverj-  
um degi var hreint út sagt himneskt.“

Enn þá er oft talað um stytturnar  
í Pompei, göngu í 40 stiga hita upp  
á Akropolisshæð, Skakka turninn í  
Pisa, allar skoðunarferðirnar, góða  
matinn og skemmtunina um borð.  
Það sem kórónaði ferðina var að  
við sigldum út í júní 2016 á sama  
tíma og EM var í fótbolta. Þá var  
skemmtilegt að vera Íslendingur  
um borð.“ ■



## Porrasali 5 -7, 201 Kópavogi

Opið hús fimmtudaginn 19. jan frá kl 17.30-18.00

## Lögheimili Eignamiðlun kynnir í einkasölu:

Porrasali 5-7, 201 Kópavogi fallega og vel skipulagða  
fjögurra herbergja endaíbúð með sérinngangi á jarð-  
hæð ásamt sér afgirtum lokuðum ca. 25 fm palli sem  
snýr í suður. Íbúðinni fylgir stæði í bílageymslu og sér  
geymsla í sameign. Þá er sameiginleg hjóla- og vagna-  
geymsla í sameigninni. Samkvæmt Þjóðskrá Íslands er  
birt flatarmál eignarinnar 116,2 fm, þar af er íbúðin 106,9  
fm og geymslan 9,3 fm.

Húsið málað að utan sumarið 2022. Búið er að draga  
rafmagn að bílastæði í bílageymslu fyrir rafmagnsbíl.  
90 cm hurðar og því hjólastólavæn íbúð.

Fagmennska og traust  
í meira en áratug

Hafðu samband - þín ánægja er mitt markmið

Heimir Bergmann 630 9000

Löggiltur fasteignasali - heimir@logheimili.is





# Met sem við viljum ekki slá



Lovisa Arnardóttir  
lovisa@frettabladid.is

Okkur Íslendingum finnst svo gaman að slá met. Við erum einmitt búin að vera að slá eitt slíkt síðustu daga. Þetta er meira að segja met á þessari öld eða það sagði sérfræðingur Umhverfisstofnunar í Fréttablaðinu í gær. Ég er ekkert sérstaklega stolt af þessu meti samt.

Samkvæmt reglugerð mega loftmengun-argildi ekki fara yfir 200 nema 18 sinnum á ári. Á þessu ári er það búin að gerast 40 sinnum og við erum núna á degi 18 og þannig erum við búin að setja nýtt met.

Sérfræðingurinn, Þorsteinn Jóhannsson, sagði líka að við gætum spennit horft til næstu helgar en þá á að vera bæði rok og rigning og þá nær mengunin ekki að hanga yfir okkur eins og hún hefur gert síðustu daga í miklu frosti og stillu.

Mér finnst reyndar bara ekkert spennandi við veðurspána næstu helgi en fyrir utan það þá er það kannski eitthvað skrítið að vera að tala um veðrið þegar við eigum að vera að tala um mengunina. Veðrið er auðvitað faktor í málinu, ég neita því ekki, en það er ekki aðalmálið. Ekki að minnu mati.

En við getum líklega öll verið sammála um staðreyndir málsins sem eru að loftmengunin er of mikil því hér eru of margir sem fara allra sinna ferða á bíl. Allt of margir.

En ég hef alveg skilning á því. Því þetta er bara svo erfitt. Ég tek strætó í vinnuna á hverjum degi og reyni að nota aðra ferðamáta eins og að hjóla og ganga þegar ég get, og auðvitað nenni, en viðurkenni að síðustu daga hef ég ekkert mjög oft nennt því.

Því þótt ég leggi mitt fram og noti almenningssamgöngur á hverjum degi er ég ekkert betur sett en þau sem gera það ekki. Ég sit alltaf í sömu umferðarsúpunni og aðrir klukkan 16.15 og vona að ég nái og að ég verði komin tímanlega til að sækja barnið mitt áður en loka á leikskólanum 16.30. Yfirleitt kem ég hlaupandi inn 16.28 eftir að hafa setið í umferðarteppu á Sundlaugavegi í um tólf mínútur.

Manni finnst lausnin í þessu eitthvað svo augljós. Að það þurfi hvata til að skipta. Þeir geta verið margs konar. Fjárhagslegir og sem snerta tíma okkar, því hann skiptir okkur öll máli og á meðan við erum að fara yfir loftmengunarmet 40 sinnum á 18 dögum er nokkuð ljóst að fólki finnst hvatinn ekki vera til staðar. ■

”  
Ég sit alltaf í sömu umferðarsúpunni og aðrir klukkan 16.15.

## HALLDÓR



## FRÁ DEGI TIL DAGS

kristinnhaukur@frettabladid.is

### Saurlát Viðskiptablaðsins

Það má með sanni segja að Viðskiptablaðið hafi skitið í heidi með klámfenginni fyrirsögn um Kristínu Frostadóttur, formann Samfylkingarinnar. Ótímabært saðlát, hét pistillinn, skrifaður úr launsátri undir nafnleysi og hugleysi. Tý kalla þeir sig, blaðamennirnir á Viðskiptablaðinu, þegar þeir skrifa á þennan hátt. Týr var hugprúðastur og djarfastur allra ása. Já, stórt líta þeir á sig blaðamennirnir á Viðskiptablaðinu. Svo stórt að þeir hafa um árabíl skrifað svokallaða fjölmiðlaryni, þar sem þeir gagnrýna aðra fjölmiðla landsins. Hvert einhver taki mark á slíkri gagnrýni lengur skal ósagt látið. Sennilega skrifa þeir þetta aðeins til að fróa eigin hégóma.

### Lélegir á skautum

Fjölmiðlamaðurinn Egill Helgason spyr hvers vegna borgin skafi ekki Tjörnina fyrir skautasvell í froststillunum. Ástæðan er hins vegar augljós. Íslendingar hafa engan áhuga á skautum. Þegar Skautahöllin í Laugardal er opin mæta þangað nánast aðeins börn og útlendingar, aðallega frá Pólandi og fleiri löndum þar sem skautahæðin er sterk. Íslendingar hafa líka aldrei verið góðir á skautum eða í skautaiþróttum. Árið 1998 tapaði íslenskt landslið fyrir Kasakstan 63–0. Það er meira en mark á mínútu. Margir halda að Íslendingar séu góðir á skautum af því að hér er kalt og út af Mighty Ducks. Það er ekki rétt. ■

## Sannfæring í pólitík



Gísli Rafn Ólafsson  
þingmaður Pirata

Í Stjórnarskránni segir: „Alþingismenn eru eingöngu bundnir við sannfæringu sína og eigi við neinar reglur frá kjösendum sínum.“ Þó virðist stundum sem þessi sannfæring skipti ansi litlu máli. Stundum greiða þingmenn nefnilega atkvæði með málum sem ganga þvert á yfirlýst gildi þeirra – eins og sannfæring þingmannsins sé látin vikja fyrir sannfæringu flokksforystunnar.

Nú ætla ríkisstjórnarflokkar Vinstri grænna, Sjálfstæðisflokks og Framsóknar til að mynda að keyra útlendingafrumvarp Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra í gegnum þingið og gera það að lögum. Þetta er í fimmta sinn sem frumvarpið er lagt fyrir þingið. Frumvarpið hefur bedið gallsúrt skipbrott ár eftir ár innan þingsins vegna þess hve vanhugsað, mannfjandsamlegt og hroðvirknislega unnið það er í hvert sinn.

Útgáfa þessa löggjafarþings er engin undantekning. Frumvarpið skerðir réttindi fólks á flotta og brýtur gegn lögbundnum réttindum barna. Ekki nóg með það, heldur mun óskilvirkni í kerfinu aukast. Umsöknum mun fjölga og úrvinnsla mun taka lengri tíma. Sifellit fleiri umsækjendur um vernd munu velkjast um í kerfinu árum saman. Þetta frumvarp er bagalegt á alla kanta.

Núna virðist þó sem Sjálfstæðisflokkurinn hafi sagt: „Hingað og ekki lengra; við afgreiðum útlendingafrumvarpið eða þetta samstarf er búin.“ Og hvað gera hinir meirihlutaflokkarnir þá? Þeir einfaldlega lúffa. Það er mikilvægt að halda samstarfinu gangandi en að standa fast við sannfæringuna og gildin.

Ætli þingmenn Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs hafi fundað um málið og komist að þeirri niðurstöðu að innihald frumvarpsins samræmist þeirra gildum? Eða er ekki hitt þó heldur líklegra, að gildin séu látin vikja fyrir sannfæringunni um að flokksforystunni beri að hlýða í einu og öllu?

Fyrir síðustu kosningar básu náði VG viðstöðulaust um að það „skipti máli hver stjórnar“. Kjós- endur þeirra virðast því miður hafa keypt köttinn í sekknum, því þau hefðu allt eins getað kosið Sjálfstæðisflokkinn – svo hverful er sannfæring þingmanna Vinstri grænna. ■

## MARINE COLLAGEN

Kollagen er eitt helsta uppbyggingarprótein líkamans. Kollagen er að finna í öllum liðum, liðamótum, vöðvum, sinum og beinum mannlíkamans.



Arctic Star Marine Collagen inniheldur íslensk sæbjúgu, kollagen úr þorskroði og C vítamíni.

### C vítamín er þekkt fyrir:

- Stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir starfsemi brjósks, beina og húðar.
- Stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og ónæmiskerfisins.
- Stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi og draga úr þreytu og lúða.
- Stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns og auka upptöku járnns.
- Stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum.

### ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,

Framleiðandi er Arctic Star ehf.

Allar nánari upplýsingar fast á

[www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Arctic Star Marine Collagen

Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum,

Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is



info@arcticstar.is - [www.arcticstar.is](http://www.arcticstar.is)

Síðumáli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618





FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

MIÐVIKUDAGUR 18. janúar 2023



Myndin verður sýnd í Bió Paradís í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Vegan og tískuiðnaðurinn

sandragudrun@frettabladid.is

Í tilefni af Veganúar verður heimildarmyndin Slay sýnd í Bió Paradís í kvöld klukkan 21.00. Í myndinni er skyggst á bak við tjöldin í tiskuiðnaðinum og skinna-, leður- og ullariðnaðurinn rannsakaður, auk grænþvottar og þeirra áhrifa sem notkun tiskumerkja á dýraskinni hefur á fólk, jörðina og auðvitað dýrin sjálf.

Framleiðendur myndarinnar eru þeir sömu og framleiddu heimildarmyndirnar Cowspiracy og What the Health, sem hafa báðar vakið verðskuldaða athygli. Slay fylgir í fótspor þeirra mynda og hefur þegar vakið mikið umtal, en um hana hefur meðal annars verið fjallað í Forbes og tiskumiðlunum WWD og thred. Þetta er í fyrsta sinn sem myndin er sýnd á Íslandi, sýningin er á vegum Samtaka grænkera á Íslandi og Veganúar og aðgangur er ókeypis.

### Ókeypis að prófa

Veganúar er stærsta vegan hreyfing í heiminum í dag og hvetur fólk til að prófa að vera vegan í janúar-mánuði og helst til frambúðar. Ýmsir viðburðir hafa verið haldnir á vegum Veganúar í janúar og fleiri eru fram undan. Allir viðburðirnir eru þátttakendum að endurgjaldslausu. Fyrir þau sem vilja taka þátt í Veganúar er hægt að skrá sig og fá þá sendar ýmsar gagnlegar upplýsingar um vegan lífsstíl. Einnig er hægt að finna ýmsar upplýsingar og uppskriftabók á [veganuar.is](http://veganuar.is). ■

## Alla daga gegn kulda og sól

Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup  
[www.celsus.is](http://www.celsus.is)

Körfuboltakonan Danielle Rodriguez hefur átt farsæla endurkomu í íþróttina síðustu mánuði og spilar sem einn af lykilmönnum körfuboltaliðs Grindavíkur. Kollagenduft og Joint Rewind hylkin frá Feel Iceland eru eitt af því sem gera henni kleift að njóta sín á vellinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Nýtur þess heils hugar að spila á ný eftir tveggja ára hlé

Körfuboltakonan Danielle Rodriguez hefur reynst öflug lyftistöng fyrir lið Grindavíkur í körfubolta eftir tveggja ára hlé frá íþróttinni. Hún segir bætiefnunum frá Feel Iceland vera að hluta til að þakka árangursríka endurkomu á völinn. **2**



Danielle Rodriguez sneri aftur í boltann á nýju leiktímabili í september 2022 eftir kærkomið tveggja ára hlé. „Ég spilaði körfubolta í Háskólanum í Utah í Bandaríkjunum á meðan ég stundaði þar nám í markaðsfræðum. Eftir það flutti ég til Íslands árið 2016 því ég vildi reyna fyrir mér í atvinnu-mennskunni. Fjórum árum síðar, 2020, ákvað ég að það væri kominn tími til að ég tæki mér hlé, enda þá búin að spila af kappi í átta ár.

Þetta er auðvitað heilmikið álag á líkamann enda er háskólaboltinn eins og 100 prósent vinna með náminu. Ég var að spila að meðaltali um 38 mínútur af 40 í hverjum leik. Rúmlega tvítugur líkami á mun auðveldara með að spila 40 mínútna leik og er mun fljóttari að ná sér eftir það heldur en 26 ára gamall líkami. Ég var farin að finna vel fyrir því daginn eftir leiki. Stundum var eins og ég hefði orðið undir bíl og þurfti á þessum tímamarki sárlega á andlegri og líkamlegri hvíld að halda,“ segir Danielle.

### Fann til í öllum líkamanum

Hún tók sér því rúmlega tveggja ára hlé, flutti til Bandaríkjanna og æfði körfubolta á menntaskóla- og háskólastigi í San Diego. „Fyrst um sinn saknaði ég þess ekki að vera ekki að spila, en ég hafði endurkomuna á völinn þó alltaf bak við eyrað. Eftir tvö ár, orðin 28 ára gömul og í skrifstofustarfi, sá ég fram á að ég gæti vel hugsað mér að byrja aftur að spila. Ég ákvað því í mars að skrá mig á samning hjá Grindavík og byrjaði að spila með þeim í september síðastliðnum.“

Í byrjun síðasta árs var Danielle enn í fullu starfi og hóf að æfa meðfram því. Þá hafði hún lítið sem ekkert æft í eitt og hálf ár. „Þetta var því nokkuð stórt stökk hjá mér. Í apríl, þegar ég kláraði uppsagnarfrestinn í vinnunni, gat ég svo hellt mér út í æfingar þrisvar á dag. Það var óneitanlega mikið álag á líkamanum frá mars til júlí og það var ný reynsla að skipuleggja allar æfingar sjálf. Ég fann til í öllum líkamanum eftir æfingar, og þá sérstaklega í liðum, hásinum, hnjám og ökkulum.“

Ég heyrði af kollageni og Joint Rewind frá Feel Iceland á samfélagsmiðlum og vissi til þess að margt afreksfólk í íþróttum væri að taka þetta inn. Ég ákvað því að taka af skarið og prófa, enda var ég tilbúin í allt sem gæti hjálpað frammistöðunni svona fyrsta árið eftir hlé. Ég vissi líka að ég þyrfti að taka þetta inn í um þrjá mánuði til að finna árangurinn.“

### Líður betur í kroppnum nú en fyrir fjórum árum

Danielle tekur kollagenduft og Joint Rewind kollagenhyllki frá Feel Iceland daglega. „Stundum blanda ég þessu út í smoothie eða kaffi mitt á morgnana. Mér finnst þó best að taka þetta inn strax eftir æfingu og þá hentar mér að blanda því út í vatn. Ég hafði fyrst áhyggjur af því að það væri eitthvert eftirbragð af þessu en ég hafði kynnst því í öðrum vörum sem hjálpa til við endurheimt. En ég kann vel að meta að það er ekkert skritið eftirbragð af þessu.“

Ég viðurkenni alveg að ég hef gleymt að taka þetta inn endrum og eins og þegar ég fór til Bandaríkjanna fyrir stuttu tók ég það ekki með mér. Ég missti því úr skammti í tvær vikur. Fyrst um sinn hugsaði ég með mér hvort þetta væri nú að gera eitthvað, en svo eftir tvær vikur fann ég að ég þyrfti nú að byrja aftur að taka þetta sem allra fyrst,“ segir Danielle.

„Í dag get ég sagt með nokkurri vissu að mér líður betur í



Danielle blandar yfirleitt kollagenduftinu út í vatnsbrúsann eftir æfingar.



Danielle segist oft hissa á því hve miklu sprækari hún sé daginn eftir leikdaga, miðað við fyrir nokkrum árum. Eitt af því sem hjálpar til við endurheimtina er kollagenið frá Feel Iceland.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

líkamanum heldur en áður en ég tók mér hvíld frá boltanum árið 2020, þrátt fyrir að vera nú orðin nokkrum árum eldri. Sumt kemur hægt eða aldrei aftur og þegar ég var yngri gat ég tekið hnébeygjur með mun meiri þyngd en ég geri í

dag. Ég spila líka að meðaltali einni mínútu styttra í hverjum leik en áður.

Mesti munurinn sem ég finn fyrir er daginn eftir leik. Hér áður fyrir átti ég erfitt með að standa upp úr rúminu og gat illa gengið

vegna verkja og stirðleika. Það tók mig nær allan daginn að ná mér. Í dag líður mér mun betur í kroppnum og get jafnvel tekið léttu skotæfingu daginn eftir leik. Það var óhugsandi áður.

Mánudags- og þriðjudagsmorgna byrja ég á lyftingaæfingu og tek skotæfingu í kjölfarið. Áður en ég fer svo á æfingu seinni-partinn skipulegg ég daginn, fæ mér að borða og fæ mér krúu ef ég hef tíma. Þjálfarastarfið bætir um þremur tímum við vinnudaginn og það er síður en svo kyrrsetustarf. Fimmtudagar og föstudagar eru svipaðir og svo eru leikdagar á miðvikudögum. Á laugardögum vakna ég fyrir en vanalega og tek vel á því út daginn, en tek svo hvíld á sunnudögum. Ég finn að ég á orðið mun auðveldara með að ná mér á milli æfinga, og er oft hissa á mér hversu spræk ég er á fimmtudögum eftir leikdaga.“

**Það var óneitanlega mikið álag á líkamanum frá mars til júlí og það var ný reynsla að skipuleggja allar æfingar sjálf. Ég fann til í öllum líkamanum eftir æfingar, og þá sérstaklega í liðum, hásinum, hnjám og ökkulum.**

Danielle Rodriguez

### Nýtur sín betur en áður á vellinum

„Það helst auðvitað margt í hendur við að bæta andlega og líkamlega liðan: kollagenið, Joint Rewind hylkin, en líka að borða vel og fá nægan svefn. Ég finn líka að hléið gerði mér gott, bæði að æfa ekki jafn stift og áður og að spila ekki í leikjum. Ég hef einnig öðlast nýja sýn og get með sannni sagt að ég nýt þess mun betur í dag að spila körfubolta heldur en fyrir 3–4 árum. Það er oftast mjög gaman hjá mér á vellinum. Ég sé fram á að geta spilað í takmarkaðan fjölda ára í viðbót og vil því njóta þess tíma sem ég á eftir á vellinum.“ ■

Feel Iceland vörurnar fást meðal annars á eftirtöldum stöðum: Lyfju, Heilsuhúsinu, Lyfjum og heilsu, Hagkaup, Fjarðarkaupum, Apótekararum, Fríhöfninni og Nettó. Sjá nánar á feeliceland.com





# Fjölþætt og fyrirbyggjandi vörn gegn þvagfærasýkingum

Bætiefnið Comfort-U frá Good Routine er öflug vörn fyrir þvagfæraakerfið og byggir á fjórum virkum innihaldsefnum sem hafa þekktu eiginleika til þess að koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu.

„Comfort-U er sérhannað fyrir fólk sem vill koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu, sem er ein algengasta bakteríusýkingin og algengari hjá konum en körlum. En ein af hverjum fimm konum upplifir að minnsta kosti eina þvagfærasýkingu á ævinni,“ segir Freydis Hjálmarasdóttir, næringarfræðingur að mennt, með BSc og meistara-gráðu í næringarfræði.

„Einstaklingur sem hefur fengið þvagfærasýkingu er í aukinni hættu á að fá sýkingu aftur og talið er að um fjórðungur fái endurtekna sýkingu innan sex mánaða og þriðjungur innan árs. Þar af leita hundruð sýklalyfjameðferðar við þvagfærasýkingum á Íslandi á hverju ári. Yfir 80% þvagfærasýkinga eru taldar vera af völdum þarmabakteríunnar e.coli, en aðrar bakteríur, sveppir og sníkjudýr geta líka valdið þvagfærasýkingum.“

## Fyrirbyggjandi er lykilatriði

Þvagfærasýkingar geta verið afar óþægilegar en eru þó oftast skaðlausar að sögn Freydisar. „Einstaka sinnum nær sýkingin til efri þvagfæra eins og nýrna, en það er afar óalgengt. Til að mynda verða 30% þvagfærasýkinga einkennalausar á innan við viku án meðferðar. Hins vegar getur verið erfitt að eiga við siendurteknar sýkingar. Þótt þær séu meðhöndlaðar á áhrifaríkan hátt með sýklalyfjum, getur óhöfleg notkun sýklalyfja leitt til skaðlegra, heilsufarslegra afleiðinga.



Freydis fagnar því að vara eins og Comfort-U sé komin á markað fyrir íslenskar konur. MYNDIR/AÐSENDAR

Til að forðast of mikla útsetningu fyrir sýklalyfjum leita margir til fæðubótarefna og náttúrulyfja. Rannsóknir þar að lútandi eru af skornum skammti og sumar misvisandi, en nokkur fæðubótarefni gefa góða raun þegar kemur að því að koma í veg fyrir þvagfærasýkingu.“

## Fjögur virk efni

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja þvagfærasýkingar. Það eru einsykran D-mannóse, þarmagerillinn Lactobacillus rueteri og svo virku efnin í trönuberjum og sortulyngslaufum (e. bearberry leaf). „Trönuberin eru frægust, en eitt virku efnanna í þeim er einmitt „D-mannóse“. Sortulyngslauf þekkja flestir undir nafninu uva ursi og „Lactobacillus rueteri“ er einn af góðgerlum sem finna má til dæmis í AB-mjólk.

Af þessum fjórum eignum hefur D-mannóse komið hvað best út úr þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar með tilliti til forvarna vegna þvagfærasýkinga. Rannsóknir á D-mannóse sýna fram á marktæka minnkun á endurteknum þvagfærasýkingum hjá þeim sem fá þær reglulega. Til þess að sýking nái

fötfestu í þvagfærum þarf e.coli eða önnur örvera að ná að festast við blöðruvegginn. Virkni D-mannóse er sú að bindast til dæmis e.coli bakteríum, skola þeim út með þvagi og koma þannig í veg fyrir sýkingu.

Trönuber innihalda meðal annars D-mannóse, hippúrsýru og anthósýanín, sem eru talin torvelða e.coli að festast við þvagblöðruvegginn. Þrátt fyrir að ekki séu allir á eitt sáttir, sýnir samantekt margra rannsókna fram á verndandi áhrif D-mannósa gegn þvagfærasýkingum hjá konum sem fá þær reglulega. Ekki skemmir fyrir að trönuber hafa líka marga aðra heilsbætandi kosti.

Lauf sortulyngs, (önnur nöfn: uva ursi, bjarnaber, fjalla-trönuber) hafa í árþisund verið notuð til að meðhöndla þvagfærasýkingar. Nú benda rannsóknir til þess að það sé svo sannarlega eitthvað til í því og kallað hefur verið eftir fleiri rann-

sóknum. Sortulyngið inniheldur örverueyðandi efnasambönd sem vinna gegn óvingjarnlegum bakteríum og hjálpa við upptöku á efnun úr trönuberjum. Efnasambönd í lafunum, svo sem Arbutinín, eru talin vinna gegn útbreiðslu e.coli meðal annars og trufla viðloðun bakteríunnar við blöðruvegginn,“ segir Freydis.

## Hjálplegar örverur

Jafnvægi í þvagkerfisflórinni er svo viðhaldið með hjálp gagnlegu bakteríunnar Lactobacillus rueteri. „Hjálplegu örverurnar í líkamanum kallast góðgerlar og er fjöldinn allur af þeim í meltingarkerfinu. Við getum bætt um betur með trefjaríku fæði, ab-mjólk og skyldum vörum, súrsuðum mat og bætiefnum.

Sumir góðgerlar viðhalda jafnvægi í þvagi, leggöngum og meltingarvegi með því að fram-

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja hinar hvítleiðu þvagfærasýkingar.

leiða efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa. Sá stofn sem er talinn hvað mikilvægastur fyrir þvagfæraakerfið er Lactobacillus rueteri. Þessi bakteríustofn getur endurheimt náttúrulegt örverujafnvægi í þvagfærum og getur myndað efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa og dafna.“

## Fjölþætt fyrirbyggjandi virkni

Í Comfort-U koma saman þrjú virk innihaldsefni sem eru studd af rannsóknum, ásamt Lactobacillus rueteri-stofni. Saman eru þessi efni talin geta stutt heilbrigði þvagfæra og veitt fjölþætta vörn gegn þvagfærasýkingum. „Til eru margir mismunandi stofnar góðgerla og fjöldi þeirra í hverjum skammti er merktur með einingunni CFU sem stendur fyrir „colony forming unit“, eða nýlendumyndandi stofn. Í Comfort-U er réttur stofn í nægilegu magni til að hafa tilskilin áhrif án þess að valda skaða, enda er þetta verðlaunúð formúla. Comfort-U er náttúrulegt bætiefni sem kemur í pillu- og belgjaformi.

Forvörn er alltaf best og Comfort-U hefur það fram yfir sýklalyf að vera laust við aukaverkanir eins og ógleði og magaeinkenni. Comfort-U skaðar ekki vinveittu þarmaflórana sem er einn helsti ókostur sýklalyfja. Hins vegar er sýklalyfja alltaf þörf ef sýking er staðfest í efri hluta þvagfæra eins og nýrum og ávallt skal fylgja læknafráði. Þegar stór hluti kvenna er með endurteknar þvagfærasýkingar, fögnum við því þegar vara á borð við Comfort-U kemur á markað.“ ■

Good Routine fæst í Lyfjum og heilsu, Apótekaránum, Hagkaup og Krónunni.

# Stefnan er alltaf sett á þann stóra

Haukakonan Sólrún Inga Gísladóttir var valin besti leikmaður bikarúrslitaleiksins í körfubolta um síðustu helgi þegar lið hennar varð bikarmeistari 3. árið í röð.

starri@frettabladid.is

Kvennalið Hauka varð bikarmeistari í körfubolta þriðja árið í röð um síðustu helgi þegar það lagði sterkt lið Keflavíkur 94–66. Sólrún Inga Gísladóttir var valin besti leikmaður leiksins en hún skoraði 20 stig, gaf sjö stoðsendingar og tók sjö fráköst. „Það var frekar surrelikt augnablik að vera valin besti leikmaður leiksins,“ segir Sólrún. „Ég var eiginlega ekki að búast við því þar sem margar aðrar í liðinu áttu frábæran leik. En þetta er klárlega eitthvað sem mig dreymdi um þegar ég var yngri, að vera valin leikmaður leiksins í stórum leik í meistaraflokki.“

Hún segir bikarhelgina alltaf vera jafn stórkostlega upplifun. „Það er einhvern veginn allt önnur stemning og allir leikmenn svo hunguráðir. Það sem stóð kannski upp úr þessa bikarhelgi, og gerði hana að meiri og stærri upplifun heldur en í fyrra, var klárlega að fá að spila í Höllinni aftur. Við vorum allar tilbúnar í slaginn frá fyrstu mínútu og héldum baráttunni út allan leikinn.“

## Erfitt að stöðva liðið

Fyrsti stóri bikarinn er kominn í hús og stefnan sett á Íslandsmeistarátitilinn. „Stefnan er alltaf sett á þann stóra, það er eitt af markmið-



Það sem stóð kannski upp úr þessa bikarhelgi, og gerði hana að meiri og stærri upplifun heldur en í fyrra, var klárlega að fá að spila í Höllinni aftur.

unum sem við sem lið setjum fyrir hvert tímabil. Það sem við þurfum að gera er að mæta ákveðnar og með klinkaða orku fyrir hvern einasta leik og þá verður erfitt að stöðva okkur.“

Persónulegt markmið Sólrúnar fyrir veturinn var að verða stöðugri leikmaður. „Því hef ég lagt áherslu á að leggja mig alltaf fram og hjálpa liðinu á þann hátt sem vantar hverju sinni. Stundum er það stigaskor, stundum eru það fráköst eða varnarleikur.“ Utan þess er stefnan sett á að halda áfram að styrkja veikleika sína og verða betri leikmaður. „Það væri líka gaman að fá þann heiður að spila fyrir A-landsliðið einn daginn. Fyrir utan körfuna er stefnan sett á nám en ég er ekki alveg ákveðin í hvað mig langar að læra akkúrat núna en það kemur í ljós seinna meir.“ ■

„Það væri líka gaman að fá þann heiður að spila fyrir A-landsliðið einn daginn,“ segir Sólrún Inga Gísladóttir úr Haukum sem varð bikarmeistari um síðustu helgi.

MYND/AÐSEND

## Spurt og svarað:

Hvernig kemur þú þér í girinn fyrir leik?

Það er bara þetta klassiska eins og að hlusta á tónlist. Annars er ekki almennilegur leikdagur nema ég borði með Evu Margréti og Lovísu Björt liðsfélögum mínum þar sem farið er yfir komandi leik.

Hver er erfiðasti mótherjinn á æfingum og í leikjum?

Erfiðasti mótherjinn á æfingum er Eva Margrét. Ég er búin að dekka hana á æfingum vegna meiðsla hjá framherjunum okkar og það eru alltaf hörkuæfingar. Þegar kemur að öðrum liðum er það lið Keflavíkur sem hefur verið erfiður andstæðingur í vetur.

Hver er uppáhaldsæfingin og hver er í minnstu uppáhaldi?

Uppáhaldið mitt á æfingum er að spila sem mest. Svo förum við alltaf í blak eftir sigurleiki og það stendur líka upp úr. Minnst skemmtilegasta æfingin er þegar Finnur Atli styrktarþjálfari mætir í salinn. Þá vitum við að við eigum von á góðri hlaupaæfingu.

Hvað finnst þér gott að fá þér í kvöldmat?

Ég borða oftast kvöldmat eftir æfingar og þá finnst mér best að fá mér eitthvað næringarríkt. Ef máltíðin inniheldur kjöt og grænmeti þá er ég sátt.

Hvað finnst þér gott að fá þér í millimál?

Í millimál á ég alltaf skyr og prótein pönnukökur. Einnig finnst mér gott að fá mér alls konar ávexti.

Hvernig hugsar þú um andlegu heilsuna?

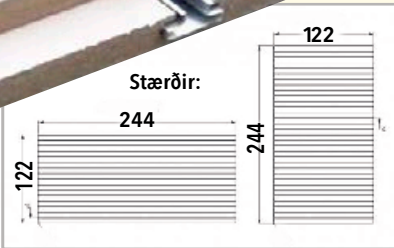
Það er að vera umkringd fólk sem þykir vænt um mig og heilsuna mína. Þetta er fólk sem ég get rætt við um allt og gert skemmtilega hluti með sem eru ótengdir körfunni. Ég reyni líka að passa upp á að vera úthvild þar sem ég er oft á næturvöktum og hvíli mig oft á öðrum tímum.

Hverjar eru helstu fyrirmyndir þínar?

Helena Sværrisdóttir hefur verið og verður alltaf fyrirmyndin mín í boltanum. Hún er svo sterk andlega og lætur ekkert stoppa sig. Í lífinu eru foreldrar mínir helstu fyrirmyndirnar. Þau eru svo frábærir og jákvæðir karakterar og alltaf tilbúin að gera allt fyrir alla og styðja okkur krakkana í hverju sem er. Þau settu standardinn hátt og markmiðið er verða eins og þau þegar ég verð „stór“.



# Raufapanill



Panillinn er afgreiddur í hvítum plötum, einnig ólitaður tilbúinn í sprautun. Smellulistar í mörgum litum.



Upphengibúnaður í miklu úrvali



VERSLUNARTÆKNI [www.verslun.is](http://www.verslun.is)



STÓRELDHÚS  
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur  
Draghálsi 4 -  
Sími: 535 1300 -  
verslun@verslun.is

## Þjónusta

## Málarar

**MÁLARAR**  
Tökum að okkur alla almenna málningavinnu, við erum faglægðir með mikla reynslu og sanngjarnir í verðum.  
s. 782 4540 loggildurmalari@gmail.com

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Nudd

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

## Keypt & Selt

## Til sölu

**Gítarinn ehf.**  
Stórhöfði 27  
Sími 552 2125  
[www.gitarinn.is](http://www.gitarinn.is)



**Kassagítarar á tilboði**  
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali  
Verð við allra hæfi

## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Geymsluhúsnæði

**GEYMSLUR.IS**  
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500



**FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS**  
gjofsemgefur.is  
907 2002  
Hjálparstarf kirkjunnar

## AUGLÝSING UM SKIPULAG

Í samræmi við 31. gr. og 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar tillögur að breytingu Aðalskipulags Borgarbyggðar 2010–2022 og að nýju deiliskipulagi í Borgarbyggð.

**Breiðabólstaður 2 (L186488) – Breyting á aðalskipulagi**

**Breiðabólstaður 2 (L186488) – Breyting á deiliskipulagi**

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 07.12.2022 að auglýsa tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Borgarbyggðar 2010–2022. Skipulags- og byggingarnefnd, sem fer með fullnaðarafgreiðsluvald sveitarstjórnar samkvæmt samþykkt um stjórn Borgarbyggðar, samþykkti þann 02.12.2022 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi að því gefnu að sveitarstjórn samþykkti auglýsingu á breytingu á aðalskipulagi sem gerð er samhlíða.

Í samræmi við 41.gr. og 43.gr skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Borgarbyggð.

**Niðurskógur Húsafelli, Oddskógur 3 (L195310) – Breyting á deiliskipulagi**

**Frístundabyggð Galtarholts 2 (L135042) – Breyting á deiliskipulagi**

Skipulags- og byggingarnefnd, sem fer með fullnaðarafgreiðsluvald sveitarstjórnar samkvæmt samþykkt um stjórn Borgarbyggðar, samþykkti að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi í Niðurskógi þann 07.01.2023 og í Galtarholti 2 þann 02.12.2022.

Ofangreindar tillögur eru aðgengilegar á heimasíðu Borgarbyggðar [www.borgarbyggd.is](http://www.borgarbyggd.is) frá 18.01.2023 til og með 09.03.2023.

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemd við auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila inn athugasemdum til og með 9. mars 2023. Athugasemdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Digranesgötu 2, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið [skipulag@borgarbyggd.is](mailto:skipulag@borgarbyggd.is).

Borgarbyggð, 18. janúar 2023

Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.



BORGARBYGGÐ

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN**

**Beinn sími: 550 5625**

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is)  
Arna Rut Kristinsdóttir, [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)



# Að vernda barnið sem liggur andvaka



Ellen Calmon  
framkvæmdastýra  
Barnaheilla

„Ég lá andvaka í margar nætur og hugsaði um hvernig ég gæti bjargað litlu systur minni frá mömmu og pabba,“ sagði mér kona sem hafði verið tekin frá foreldrum sínum sem barn vegna vanrækslu. Þessi kona var eldri systirin sem hafði fundið hjá sér kjark til að segja frá ástandinu á heimilinu. Mikil drykkja og stöðugt partistand. Hún bjó í litlu samfélagi þar sem „allir“ vissu hvernig ástandið var, en enginn gerði neitt. Enginn tilkynnti. Það var ekki fyrr en hún sjálf sagði frá að hún komst undan. En yngri systir hennar var áfram á heimilinu. Hún, sem barn, var með stöðugt samviskubít yfir því að yngri systir hennar hefði verið skilin eftir. Hún, sem barn, var með stöðugt samviskubít yfir því að hafa ekki getað bjargað systur sinni. Enginn verndaði hana í raun.

## Óþægilegt að bjarga barni

Það er svo óþægilegt að tala um þessa hluti. Að tala um þegar barn verður fyrir ofbeldi, líkamlegu eða kynferðislegu. Það er svo óþægilegt að segja upphátt: „Þú drekkur of mikið og hugsar illa um barnið þitt.“ Það er svo óþægilegt til þess að hugsa ef einhver kemur til manns og segir: „Varst það þú sem klagadír mig til barnaverndar? Þú sem ert engu skárri? Viltu að barnið verði foreldralaust? Ég elska barnið mitt?“ Allt er þetta svo hryllilega óþægilegt og sérstaklega í litlu samfélagi eins og okkar.

En hverju erum við að fórna til að



Öll börn eiga rétt á að vera vernduð gegn ofbeldi. Ofbeldi getur verið líkamlegt, andlegt eða kynferðislegt.

forðast þessi óþægindi? Mögulega heilli mannsævi og kannski fleiri en einni mannsævi. Ef ekki er hlúð að barninu og það fær rétta umönnun, vernd, næringu og athygli, þá er allt eins líklegt að það vaxi úr grasi sem brotinn einstaklingur. Einstaklingur sem gæti átt erfitt með að fóta sig í lífinu, þátttöku í samfélaginu, gæti átt við langvarandi kvíða, þunglyndi eða önnur veikindi að stríða. Það getur verið rándýrt að forðast þessi óþægindi. Dýrt í viðasta skiln-

ingi þess orðs, það er félagslega, tilfinningalega, fjárhagslega og samfélagslega dýrt.

## Verndaðu barnið með okkur

Öll börn eiga rétt á að vera vernduð gegn ofbeldi. Ofbeldi getur verið líkamlegt, andlegt eða kynferðislegt. Refsingar og einelti teljast líka til ofbeldis og þá skiptir engu hver beitir refsingunni. Það að búa við ofbeldi á heimili telst einnig ofbeldi, svo sem ef barn er vitni að ofbeldi sem er beitt á heimilinu, þó það snúi ekki beint að barninu. Ef þig grunar að barn búi við óviðunandi uppeldisástand, verði fyrir áreitni eða ofbeldi, þá er þér skylt að tilkynna það til barnaverndar eða lögreglu. Mjög brýnt er að sinna þeirri skyldu og tilkynna öll tilfelli, hvort sem þau hafa átt sér stað innan fjölskyldu barnsins eða af hálfu einhvers annars. Allar tilkynningar telja og eru vistaðar í gagnagrunnum viðeigandi embætta eða stofnana. Barnaheill hafa lagt sig fram um að vera leiðandi í baráttunni gegn ofbeldi á börnum ásamt því að standa vörð um réttindi barna.

Barnaheill bjóða upp á ráðgjöf og námskeið til foreldra og starfsfólks sem starfa með eða fyrir börn sem hefur verið einn af hornsteinum starfsins.

Ég hvet þig, lesandi góður, til að sýna hugrekki og vera verndari barna í hvívetna. Þú getur einnig lagt lið með því að gerast Heillavinur Barnaheilla. ■



25%

Brooklynn borðstofuborð  
220x98, stækkun 2x50 cm, reykt eik – hvítuð eik  
Áður 199.000 **NÚ 149.000**

10-60%  
afsláttur



25%

Starn 3ja sæta  
Áður 159.000 **NÚ 119.000**



20%

Obling 3ja sæta  
Áður 129.000 **NÚ 103.000**



30%

Hill hvíldarstóll með tauáklæði  
Áður 176.000 **NÚ 123.000**



40%

Adele  
Áður 39.900  
**NÚ 23.900**



25%

Sierra nokkrir litir  
Áður 25.700  
**NÚ 19.200**



35%

Kato svart  
Áður 29.900  
**NÚ 19.400**



20%

Alison snúnings  
Áður 33.900  
**NÚ 27.000**



25%

Ciro 3 litir  
Áður 39.900  
**NÚ 29.900**



50%

Nottingham sófaborð  
Áður 116.000 **NÚ 58.000**

**NÝFORM**

H Ú S G A G N A V E R S L U N



# Margir kimar ríkisins



Diljá Mist  
Einarsdóttir  
Þingmaður Sjálf-  
stæðisflokksins

Við rekstur ríkisins eiga stjórnvöld að ganga á undan með góðu fordæmi. Þau eiga að sýna aðhald í útgjöldum og stefna að því að létta skuldum af ríkinu, sem sagt af okkur. Það að tekjur ríkissjóðs aukist á ekki að kveikja dollaramerki í augum ráðamanna. Það á ekki að vera sjálfstætt markmið að auka tekjur og þar með álögur á landsmenn, heldur þvert á móti að reka hér gott velferðarkerfi á sem hagkvæmastan máta og með sem lægstum álögum á borgarana.

Einn kimi í húsakynnum ríkisbáksins sem mætti skoða betur eru stofnanir ráðuneyta Stjórnarráðs Íslands. Í desember 2021 skilaði Ríkisendurskoðun stjórnsluúttekt til Alþingis á stærðarhagkvæmni stofnana ráðuneytanna. Í úttektinni er að finna fjölmargar athyglisverðar upplýsingar, m.a. að yfir helmingur ríkisstofnana hafi 50 eða færri starfsmenn og fjórðungur ríkisstofnana hafi færri en 20 starfsmenn.

Niðurstaða úttektarinnar er sú að nokkur árangur hafi náðst í að fækka ríkisstofnunum á undanförunum árum, en jafnframt er bent á að það sé að miklu leyti vegna flutnings verkefna til sveitarfélaga og vegna hlutafélagavæðingar. Það séu því enn fjölmörg tækifæri til sameiningar og samvinnu innan Stjórnarráðsins. Ekki hafi verið unnið að umbótum í opinberum rekstri með nógu markvissum hætti.

Á þessu ári setti fjármála- og efnahagsráðherra starfshóp á laggirnar með áherslu á að einfalda stofnana-kerfi ríkisins. Markmiðið er að bæta þjónustu, auka skilvirkni, stuðla að



sveigjanleika í skipulagi og framþróun og auðvelda stafræna þróun ríkisins. Mikill árangur hefur náðst í stafrænni þróun hins opinbera á liðnum árum. En eins og Ríkisendurskoðun kemst að orði er enn til mikils að vinna að ná fram aukinni hagræðingu og skilvirkni í starfsemi ríkisstofnana.

Það er mikilvægt að við þingmenn fylgjumst grannt með þessari vinnu stjórnvalda. Á síðastliðnum árum hafa nokkrir starfshópar sett fram tillögur sem ganga m.a. út á að einfalda stofnana-kerfi ríkisins.

Þrátt fyrir það eru ríkisstofnanir áfram talsvert margar hérlendis og einkennandi hversu margar þeirra eru litlar. Ég hef því sent ráðherrunum fyrirspurnir um skipulag og stofnanir ráðuneytisins. Þar óskaði ég m.a. eftir upplýsingum um hvort og þá hvaða vinna standi yfir við stofnanaskipulag með það að markmiði að ná fram aukinni hagræðingu og skilvirkni í starfsemi. Ég óskaði jafnframt eftir upplýsingum um hvort til skoðunar sé að sameina stofnanir ráðuneyta sem undir þau heyrna.

Þegar þetta er skrifað hafa svör borist frá utanríkisráðuneyti og heilbrigðisráðuneyti. Utanríkisráðuneytið hefur engar undirstofnanir, en heilbrigðisráðuneytið 15 og þar af þrjár sem hafa færri en 50 starfsmenn. Engin formleg skoðun stendur þar yfir varðandi sameiningu stofnana.

Það verður fróðlegt að fylgjast áfram með svörum ráðherranna, ekki síður fyrir fjölmiðla sem ættu að veita stjórnvöldum ríkt aðhald varðandi ráðdeild og hagkvæmni í rekstri. ■

”  
Það er mikilvægt að við þingmenn fylgjumst grannt með þessari vinnu stjórnvalda.

## Löngu tímabær hræðsla



Sigurður  
Pétursson  
sagnfræðingur

Viðskiptablaðið er oft eins og sértrúarrit. Þar er hægristefnan boðuð með vísan í helstu páfa safnadarins í fréttum, viðtölum og pistlum, sumum undir dulnefnum úr norrænni goðafræði.

Týr kallast einn pistlahöfundur, eftir stríðsguði norrænna heiðingja. Honum er uppsiðað við konur. Sérstaklega sterkar konur. Hvarflar þá hugurinn til Snorra-Eddu þar sem Freyja, sú mikla gyðja náttúru- og gróðurmáttar, sló löngum skugga yfir hinn bælda stríðsguð.

Síðustu vikur hafa tvær konur ógnað sértrúarsöfnuði Týs. Önnur er formaður öflugasta stéttarfélags í landinu og berst fyrir bættum kjörum láglaunakvenna og erfðisstétta. Hin er nýkjörinn formaður jafnaðarflokks Íslands. Báðar hafa talað einarlega fyrir bættum lífskjörum almennings. Báðar hafa því komið við kauninn á hinum herskóa Tý, sem telur hlutverk sitt að vernda og verja vé auðstéttarinnar og forréttindahópanna.

Í nýlegum pistli kvartar Týr sáran yfir því að fjölmiðlar hafi „gert meira en góðu hófi gegnir“ úr niðurstöðu síðustu skoðanakannanna þar sem Samfylkingin mælist jafnstór og Sjálfstæðisflokkurinn. Reyndar er það stórfrétt, því slíkt hefur ekki gerst í mörg ár, jafnvel þó að fylgi Sjálfstæðisflokksins hafi aldrei verið minna en síðasta áratuginn. En af því að Týr er af godakynni, þá sá hann þetta fyrir og segir „að fylgisaukningin sé varla óvænt.“

”  
Kristrún Frostadóttir er eini stjórnmalamaðurinn í seinni tíð sem hefur kaffært núverandi fjármálaráðherra í rökum og skynsemi.

Kannski skynjar hann að ríkisstjórnarflokkarnir séu að uppskera eins og þeir hafa sáð. Að dalandi gengi stafi af ótal klúðurmálum, ómannúðlegri stefnu gagnvart stórum samfélagshópum, lögbrotum við bankasölu, yfirgangi við ráðningar og ranglátri skattastefnu. Kristrún Frostadóttir er eini stjórnmalamaðurinn í seinni tíð sem hefur kaffært núverandi fjármálaráðherra í rökum og skynsemi. Hún hefur bent á lausnir jafnaðarstefnunnar þannig að allir skilja. Þetta hræðir sértrúarsöfnuð Týs – ekki síður en einörð baráttu Sólveigar Önnu Jónsdóttur, formanns Eflingar. Eina huggun Týs er að það er langt í næstu kosningar og því kannski tími til að brugga ný ráð, spinna nýjar sögur og setja upp ný leiktjöld til að blekkja lýðinn.

Þó er allt eins víst að sú alda sem nú rís fyrir jafnara og réttlátara samfélagi, skoli breytingum á land á næstu misserum – og taki í útsögn með sér fúleggin sem Týr og samherjar hans dreifa vikulega í safnadarritinu. ■

## Íslenskur iðnaður sjaldan verið samkeppnishæfari



Heimir Þórisson  
sérfræðingur í viðskiptagreiðningu og þróun markaða hjá Landsvirkjun

Iðnaður í Evrópu hefur ekki farið varhluta af hækkunum á raforkumörkuðum á meginlandinu undanfarið misseri. Verð hækkunum fyrst seinni hluta árs 2021 vegna kröftugrar eftirspurnar í kjölfar afléttinga takmarkana vegna heimsfaraldurs. Þau ruku síðan upp í hæstu hæðir í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu þegar innflutningur á rússnesku jarðgasi sem er notað í raforkuframleiðslu snarminnkaði. Orkufrékar iðnaður svo sem áburðar-, ál- og stálframleiðsla varð sérstaklega illa úti og hefur verksmiðjum verið lokað víða um álfuna, allt frá Noregi til Spánar.

Á meðan óveðursský söfnuðust yfir meginlandinu bjuggu íslensk iðnaðarfyrirtæki við stöðugleika í raforkuverði. Meðalverð Landsvirkjunar til stórnotenda var 42,1 Bandaríkjadalar á megavattstund (USD/MWst) á fyrstu 9 mánuðum ársins 2022 og hefur aldrei verið hærra. Þó greiddu iðnaðarfyrirtæki á evrusvæðinu þrefalt hærra verð samkvæmt tölfraðistofnun Evrópusambandsins, Eurostat. Íslenskur iðnaður naut góðs af því að raforkuverð eru óháð sveiflum á verði jarðgass, kola og olíu enda er nánast öll raforka á Íslandi framleidd með endurnýjanlegum orkugjöfum, nefnilega vatnsafl og jarðvarma.

Orkukreppan í Evrópu hefur afhjúpað veikleika þess að reida sig



”  
Markaðsverð upprunaábyrgða er hið sama óháð staðsetningu notandans.

á jarðefnaeldsneyti í raforkuframleiðslu og keppast þjóðir álfunnar nú við að hraða uppbyggingu endurnýjanlegrar orkuvinnslu. Kerfi upprunaábyrgða er ætlað að styðja við þessa uppbyggingu með því að gefa framleiðendum grænnar orku kost á að gefa út vottorð sem staðfesta að tiltekið magn hafi verið framleitt með endurnýjanlegum orkugjöfum. Notendum raforku, fyrirtækjum og heimilum, er frjálst að kaupa upprunaábyrgðir og styðja þannig við græna orkuframleiðslu og flýta orkuskiptum. Fyrirtæki sem kaupa upprunaábyrgðir mega síðan notfæra sér vottunina í markaðssetningu og kynningum. Mörg af framsæknum fyrirtækjum heims

í umhverfis- og sjálfbærnimálum kjósa upprunavottaða endurnýjanlega orku og má nefna sem dæmi Unilever, Apple, Vestas, Ikea, Sony, Nike, eBay, BMW Group, SAP, Philips, Biogen, Etsy og svo mætti lengi telja. Greinilegt er að kröfur neytenda um að fá alþjóðlega viðurkennda vottun um græna orkuframleiðslu hafa aukist enda hefur markaðsverð upprunaábyrgða margfaldast á undanförunum ári.

Markaðsverð upprunaábyrgða er hið sama óháð staðsetningu notandans. Þannig skiptir ekki máli hvort starfsemin er á Íslandi eða í Svíþjóð: ef fyrirtækið kys að fá upprunaábyrgðir fyrir grænni orku eru þær keyptar á sama markaði. Þá eru upprunaábyrgðirnar og raforkan tvær aðskildar vörur og verðlagning þeirra getur lotið mismunandi lögmálum. Þannig er samkeppnisstaða Íslands með engu móti verri en annarra Evrópulanda – raforkan er ódýrari en á meginlandinu og upprunaábyrgðir á sömu kjörum og bjóðast annars staðar fyrir þau fyrirtæki sem sjá hag af því að kaupa þær. ■



**RIF**  
RESTAURANT

HM TILBOÐ 

**KJÚKLINGA  
VÆNGIR**  
eða beinlausir kjúklingabitar

+

**BJÓR**  
á krana, vínglas eða gos

**= 2.490 KR**

Alla daga frá kl 14:00

**ÁFRAM ÍSLAND!**

Gildir út 29.janúar 2023





Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Heiður Anna Vigfúsdóttir**

lést á Hjúkrunarheimilinu Grund 31. desember. Útför hennar fer fram frá Seltjarnarneskirkju þriðjudaginn 24. janúar kl. 13.

**Birgir Guðjónsson**

Ásdís Birgisdóttir  
Gunnar Birgisson  
Sigrún Birgisdóttir

Björgvin Richardsson  
Amanpreet Birgisson  
Jón Ólafsson

Arnar, Egill, Rex, Cal, Freyja, Ólafur Birgir,  
Anna Vilborg og Elmar Birgir



Stundin í dag felur í sér leiðsögn um sýninguna Skartgripir Dieters Roth.  
MYND/ADSEND



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**Jónínu Vigdísar Armannsdóttur**

Prestastíg 11, Reykjavík.

Sigurjón Ármann Einarsson  
Brandur Einarsson

Svandís Guðmundsdóttir

Guðni Bergur Einarsson  
Jónís Einarisdóttir

Hrönn Hallsdóttir

Guðmundur Jón Vilhelmsson

Lára Ásgeirsdóttir, Hulda Björg Rósarsdóttir  
barnabörn og barnabarnabörn

## Gæðastund með list og bakkelsi á Listasafni Íslands

Gæðastund fyrir eldri borgara fer fram í Listasafni Reykjavíkur í dag. Um er að ræða leiðsögn um sýninguna Skartgripir Dieters Roth og kaffi og bakkelsi eftir á.

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

„Þetta er dagskrá sem er hugsuð fyrir eldri borgara hér á safninu,“ segir Ragnheiður Vignisdóttir, fræðslu- og útgáfustjóri hjá Listasafni Íslands. Í dag er boðið upp á gæðastund fyrir eldri borgara á safninu. Stundin felur í sér leiðsögn um sýninguna Skartgripir Dieters Roth. „Svo er eitt það besta við þessa viðburði það að Brauð og Co. bjóða upp á nýbakað og volgt bakkelsi að leiðsögn lokinni og svo er boðið upp á kaffi,“ segir Ragnheiður.

Gæðastundir hafa verið haldnar í Listasafni Íslands undanfarin fjögur ár svo nú er að hefjast fimmta gæðastundaárið. Ragnheiður segir stundirnar alltaf tengjast sýningu sem í gangi sé á safninu. „Við gerum þetta einu sinni í mánuði og þetta eru leiðsagnir eða sérfræðingar sem tala um ákveðin verk eða starfsvið, alltaf mjög áhugavert og skemmtilegt,“ segir hún.



Ragnheiður hvetur unga sem aldna til að gera sér ferð á sýninguna.

Dieter Roth fæddist árið 1930 en lést árið 1998. Hann fæddist í Sviss en var búsettur á Íslandi um árabíl. Hann var myndlistarmaður og þekktur fyrir hin ýmsu listform en það sem færri vita að sögn Ragnheiðar er að hann vakti einnig athygli fyrir nýstárlega skartgripasmíði sem hann hóf að fást við hér á Íslandi seint á sjötta áratug síðustu aldar.



Þetta er góður tími fyrir margt fólk á besta aldri.

„Þetta er hlið á honum sem hefur verið lítið sýnd en hann var rosalega flinkur skartgripahönnuður,“ segir Ragnheiður. „Skartgripirnir sem hann hannaði voru margir unnir í samstarfi við þáverandi eiginkonu hans, Sigríði Björnsdóttur, sem var listmeðferðarfræðingur og þekkt sem slikur,“ bætir hún við.

Gæðastundin hefst klukkan tvö í dag og segist Ragnheiður afar spennt. „Þetta er góður tími fyrir margt fólk á besta aldri. Margir koma hingað með vinum sínum eða hjón saman og þetta fólk er vinir og velunnarar safnsins. Sumir koma aftur og aftur og sumir eru að koma í fyrsta sinn,“ segir Ragnheiður.

Þá hvetur hún alla, unga sem aldna, til að gera sér ferð á sýninguna. „Þetta er rosalega flott sýning en henni fer að ljúka svo við hvetjum sem flesta til að koma, þetta er síðasta vikan,“ segir Ragnheiður. ■



Elsku hjartans eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Erla Sigurbjörnsdóttir**

Fjarðargötu 17, Hafnarfirði,

verður jarðsöngin frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 20. janúar klukkan 13.

**Eysteinn Jónsson**

Jón Heiðar Pálsson

Anna Jóna Einarisdóttir

Erla Óladóttir

Sveinn Rúnarsson

Sólveig Óladóttir

Eiríkur Davíðsson

Sólveig Unnur Eysteinsdóttir

Kristján Hilmarsson

Margrét Erla Eysteinsdóttir

Ingólfur Ásgeirsson

Unnur Sigurbjörg Eysteinsdóttir

Melrós Eysteinsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

**Egill Harðarson**

vélaverkfræðingur,

varð bráðkvaddur 8. desember.

Útför hans fer fram frá Langholtskirkju, mánudaginn 23. janúar, kl. 11.

Axel Viðar Egilsson

Katherine Anne Brenner

Ísabella Kæja Axelsdóttir

Pétur Már Egilsson

Guðrún Helga Guðmundsdóttir

Ingólfur Ari Pétursson

Gréta Sól Pétursdóttir

Heiða Ósk Pétursdóttir



Ástkær faðir okkar, afi og vinur,

**Heimir Hilmarsson**

félagsráðgjafi,

lést umvafinn kærleik á heimili sínu Blikaási 21, Hafnarfirði, fimmtudaginn 12. janúar.

Útför fer fram frá Langholtskirkju,

þriðjudaginn 24. janúar kl. 13. Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á rannsóknarsjóðinn: Rannsóknarsjóður Heimis Hilmarssonar, Leyfi til að elska, lagt inn á reikn: 515-14-602336, kt. 6209972779.

Helena Rós Heimisdóttir

Sverrir Þór Garðarsson

Emelía Heimisdóttir

Martin Vibsig-Brix

Benjamín Heimisson

Ísold Marín Haraldsdóttir

Patrick Arnar Heimisson

Elisabeth Mist Heimisdóttir

Rómeó Sverrisson og Diana Ósk Óskarsdóttir



Elskulegur bróðir okkar,  
**Baldur Ómar Frederiksen**

lést 30. desember sl.

Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 24. janúar kl. 13.

Erla, Alfred, Hanna, Birgir Frederiksen og fjölskyldur



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, sonur, bróðir, afi og tengdasonur,

**Halli Logi**

verður jarðsöngin frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 19. janúar kl. 13.00.

**Drífa Björk Linnét Kristjánsdóttir**

Guðjón Logi Haraldsson

Sævar Helgi Örnólfsson

Salma Björk Önnudóttir

Sara Jasmín Sigurðardóttir

Ragnheiður Kolbrún Haraldsdóttir

Haraldur Logi Haraldsson

Björk Linnét Haraldsdóttir

Kolbrún Jóhannsdóttir

Örn Hrafnkelsson

Eva Dóra Kolbrúnardóttir

Flóki Hrafn Sævarsson

Anna S. Árnadóttir

Sölvi Egilsson

Pórunn Njálisdóttir

Anton Ingibjartur Antonsson



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, amma og systir,

**Erla Jónasdóttir**

Sléttuvegi 27, Reykjavík,

lést 12. janúar sl.

Útförin fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 23. janúar kl. 13.

Þórarinn Guðjónsson  
Aðalsteinn Þórarinnsson  
Guðrún Bára Þórarinnsdóttir  
Haraldur Þórarinnsson  
Hekla Aðalsteinsdóttir  
Hrafnkell Máni Aðalsteinnsson  
Helga Jónasdóttir  
Ragnar Jónasson



# Lífið í nýrri mynd, nú með hljóði

**Beltone Imagine™** – hágæða heyrnartæki

Hljóðheimurinn er stór hluti lífs okkar. Við hjálpum þér að njóta hans með hágæða heyrnartækjum sem bæta lífsgæði þín til muna. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu. Það gæti verið farmiðinn þinn inn í ævintýraheim hljóðsins.



Kringlunni • sími 568 7777 • heyra.is

**HEYRNARSTÖÐIN**





**SJÓNVA PSDAGSKRÁ**

**HRINGBRAUT**

- 18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðsins.
- 19.30 Útkall (e)
- 20.00 Bióbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bióspjalli.
- 20.30 Fréttavaktin (e)
- 21.00 Markaðurinn (e)

**RÚV SJÓNVARP**

- 13.00 Heimaleikfimi
- 13.10 Kastljós
- 13.35 Okkar á milli
- 14.20 HM karla í handbolta (Portúgal - Brasilía)
- 16.30 HM stofan
- 16.50 HM karla í handbolta (Grænhöfðaeyjar - Ísland)
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Hæ Sámur
- 18.08 Símon
- 18.13 Örvar og Rebekka
- 18.25 Ólívía
- 18.30 HM stofan
- 18.36 Eldhugar
- 18.40 Krakkafréttir
- 18.45 Lag dagsins
- 18.52 Víkingalóttó
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 20.05 Ný veröld - kjarnafjölskylda leggur allt undir
- 21.00 Kafbáturinn Önnur syrpa þýsku spennubáttanna um kafbátahöfn þýska hersins í seinni heimsstyrjöldinni. Áhöfnin þarf að takast á við innilokunarkennd og þrúganandi aðstæður neðansjár þar sem hættur leynast víða og njósnarar eru við hvert fótímal.
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Einstein og Hawking - Könnuðir alheimsins Fyrri hluti heimildarmyndar um vísindamennina Albert Einstein og Stephen Hawking sem almennt eru taldir í hópi helstu hugsuða mannkynsögunnar. Byltingarkenndar hugmyndir þeirra hafa breytt sýn okkar og skilningi á alheiminum.
- 23.15 Saman að eilífu
- 23.45 Liffærabrásk Heimildarþáttur frá BBC þar sem ólögleg sala á liffærum manna er rannsökuð. (e)
- 00.15 Dagskrárlök

**SJÓNVARP SÍMANS**

- 06.00 Tónlist
- 13.00 Dr. Phil
- 13.40 The Late Late Show
- 14.19 The Block
- 15.07 Þær Þættir Þar sem við kynnumst fimm íslenskum konum sem eiga það allar sameiginlegt að standa framarlega á sínu sviði. Þær miðla af reynslu sinni, tala um lífið, jafnrétti og fleira til.
- 16.55 Survivor
- 17.40 Dr. Phil
- 18.30 The Late Late Show
- 19.10 The Block
- 20.10 George Clarke's Flipping fast
- 21.00 New Amsterdam
- 21.50 Women of the Movement
- 22.40 Good Trouble
- 23.25 The Late Late Show
- 00.10 NCIS
- 00.55 NCIS: Los Angeles
- 01.35 The Resident
- 02.20 NCIS: Hawaii
- 03.05 Walker
- 03.50 Tónlist

**STÖÐ 2**

- 08.00 Heimsókn
- 08.15 Grand deisgns
- 09.00 Bold and the Beautiful
- 09.25 Race Across the World
- 10.25 The Greatest Dancer
- 11.50 Um land allt
- 12.30 The Carrie Diaries
- 13.10 Ísskápastríð
- 13.40 The Cabins
- 14.25 The Dog House
- 15.15 Lóa Pind: Snapparar
- 15.45 Temptation Island USA
- 16.25 Men in Kilts: A roadtrip with Sam and Graham
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.35 The Carrie Diaries
- 18.25 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.45 Sportpakinn
- 18.55 Ísland í dag
- 19.20 Heimsókn Sindri Sindrason heimsækir sannkallaða fagurkera sem opna heimili sín fyrir áhorfendum. Heimilin eru jafn ólík og þau eru mörg en eiga það þó sameiginlegt að vera sett saman af alúð og smekklegheitum. Sindri hefur líka einstakt lag á að ná fram því besta í viðmælendum sínum.
- 19.45 The Good Doctor
- 20.30 Our House
- 21.15 Showtrial
- 22.15 Unforgettable
- 22.55 NCIS
- 23.40 Rutherford Falls
- 00.05 The Sandham Murders
- 01.30 Anne Boleyn
- 02.20 Grand Designs
- 03.05 Race Across the World

Rýnt í nýjustu tíðindi úr kvikmyndaheiminum

Bióbærinn er kvikmyndaumræðuþáttur í umsjá Gunnars Antons Guðmundssonar ásamt fastagestinum Árna Gesti Sigfússyni. Í þætti kvöldsins ræða Gunnar og Árni frönsku kvikmyndahátiðina sem fram undan er í Bió Paradís í lok mánaðar ásamt því að ræða nýjustu mynd Guy Ritchie, Operation Fortune sem er væntanleg í helstu kvikmyndahús landsins og myndina Babylon frá leikstjóra La La Land. ■



**KROSSGÁTA**

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

**LÁRÉTT**

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

**LÓÐRÉTT**

- 1 mælieining
- 2 masa
- 3 vætla
- 4 gosdrykkur
- 7 milligöngu-maðu
- 9 gægjast
- 12 böggil
- 14 extra
- 16 hvort

LÁRÉTT: 1 smart, 5 jag, 6 om, 8 ólagi, 10 ma, 11 líó, 12 kukk, 13 íang, 15 auðger, 17 kíafi.  
LÓÐRÉTT: 1 sjómilla, 2 mala, 3 aeg, 4 tónik, 7 miðlar, 9 blugga, 12 kuól, 14 auk, 16 ef.

**SUDOKU**

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

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

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

**PONDUS**



**FRÓDE ØVERLI**



FKA

**FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ**

Fimmtudaginn 26. janúar gefur Fréttablaðið út sérblað um:

**KONUR Í ATVINNULÍFINU**

Eitt stærsta blað og vinsælasta sérblað ársins kemur nú út 7 árið í röð. Frábært blað til að kynna konur í öllum stöðum í ykkar fyrirtæki. Því fyrr því betra með að ná inn í blaðið og fá fina staðsetningu.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir: Jóhann Waage Markaðsfulltúi Fréttablaðsins Sími 550-5656/ waage@torg.is

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



# Öflugur & náttúrulegur flensubani

Mundu eftir þér á hverjum degi!

Inniheldur hreint engifer & c-vítamín

Kröftug blanda sem kemur þér í gegnum veturinn með bros á vör



**ICEHERBS**  
NATURAL SUPPLEMENTS

Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og öllum helstu stórvörumörkuðum.



## LEIKHÚS

## Ég lifi enn – sönn saga

eftir Rebekku A.

Ingimundardóttir, Þóreyju

Sigþórsdóttur, Ásdís

Skúladóttur og leikhópin

Tjarnarbió í samvinnu við Blik

Leikstjórn: Rebekka A.

Ingimundardóttir og Ásdís

Skúladóttir

Litræn stjórnun og

leikmyndahönnun: Rebekka A.

Ingimundardóttir

Leikarar: Halldóra Rósa

Björnsdóttir, Ingibjörg Gréta

Gísladóttir, Þórey Sigþórsdóttir,

Anna Kristín Arngrímsdóttir,

Helga Elínborg Jónsdóttir,

Ásdís Skúladóttir, Árni Pétur

Guðjónsson, Sæmi rokk

Pálsson, Jón Hjartarson og

Breiðfirðingakórinn

Dans-, hreyfi- og lýsingarhönnun:

Juliette Louste

Búningahönnun og saumur:

Hulda Dröfn Atladóttir

Tón- og hljóðsmíðar: Steindór

Grétar Kristinsson

Lagasmíðar og kórstjórn: Gísli

Magna Sigríðarson

Myndbandshönnun: Stefania

Thors

Sigríður Jónsdóttir

„Við viljum eldast með virðingu og reynslu en hver er forgangsröðin? Reynslan sýnir að þegar við eldumst er hver sjálfum sér næstur. Er þetta samfélag sem við viljum? Höfum við húmor fyrir því?“

Í leikskrá Ég lifi enn má finna ofangreinda tilvitnun. Eins konar leiðarvísi fyrir sýninguna, markmið og áskorun til áhorfenda. Ég lifi enn er ein af fjölmörgum sjálfstæðu leik-sýningunum í Tjarnarbió um þessar mundir og ánægjulegt er að sjá gífurlega aldursbreidd þar innanhúss. Sýningin byggir á sönnum sögum eldra fólks og snertir á stóru samfélagslegu vandamáli.

Á síðustu öld umbreyttist aldurs-skipting þjóðarinnar. Meðalaldur Íslendinga hækkaði töluvert, eftirlaunaréttindi voru lögfest í landinu og stofnanir sem eiga að þjónusta þennan hóp margfölduðust. En hvað svo? Hverjar eru afleiðingar þegar eldra fólk flytur úr fjölskylduheimilum og inn í þjónustaða dvalarkjarna? Eitt er þó alveg víst, þrátt fyrir að svörin séu ekki einföld, þessi gjörningur og samfélagsbýlting hefur gengið ansi brösuglega.

## Kerfislæg misbeiting

Skólasysturnar Halldóra Rósa, Ingibjörg Gréta og Þórey vinna saman sem ein manneskja, svifa og spíg-



Ég lifi enn – sönn saga er listræn sýning um mikilvægt málefni að mati gagnrýnanda Fréttablaðsins.

MYND/OWEN FIENE

## Öskur efri áráanna

spora til skiptis. Þær eru tákmynd kerfislægrar misbeitingar, einstaklingar sem geta ekki hugsað út fyrir kassann eða sýnt samúð. Sleginn er ansi myrkur tónn í sýningunni. Öll samskipti systranna eru köld, slökkt er á lífsgleði þeirra sem njóta eldri áráanna og nei er bókstaflega síðasta orðið í sýningunni.

Auðvitað er margt satt og rétt, nútímasamfélagið hólfar eldra fólk niður þangað til einstaklingar einangrast. Réttur til vinnu er enginn og lífeyrir til háborinnar skammar. Eins og einhver segir í sýningunni: „Eins manns dauði er annars pláss.“ Þetta er akkúrat húmorinn sem vantar meira af.

## Kvenlegur kraftur áberandi

Ljósíð í myrkrinu eru fulltrúar eldri kynslóðarinnar, sem hafa engu gleymt og mörgu að miðla. Anna Kristín glansar, Árni Pétur er

dansandi finn, Jón næmur á textaflutning og Ásdís kraftmikil. Helga og Sæmi rokk stela þó senunni hvort á sinn eftirminnilega máta. Sú fyrri með nístandi sviðsframkomu og túlkun á meðan Sæmi rokk sýnir að hann kann svo sannarlega enn þá að trylla lýðinn í einu besta atriði kvöldsins.

Rebekka A. Ingimundardóttir er listræn stjórnandi sýningarinnar, hannah leikmyndina af listfengi og leikstýrir í samvinnu við Ásdís Skúladóttur.

Kvenlegur kraftur er áberandi í sýningunni og skapað er rými fyrir sögur eldri kynslóðarinnar, enda er Ég lifi enn byggð á langri rannsóknarvinnu og samtali við eldra fólk. Þannig nær leiksýningin út fyrir veggi leikhússins. Aftur á móti þyrfti fleiri taktbreytingar á atriðum systranna og textinn er á köflum ekki nægilega meitlaður eða beittur.

”

Sleginn er ansi myrkur tónn í sýningunni. Öll samskipti systranna eru köld, slökkt er á lífsgleði þeirra sem njóta eldri áráanna og nei er bókstaflega síðasta orðið í sýningunni.

## Kyrrestæður tónn

Juliette Louste hefur komið að fjölmörgum og ólíkum sviðslista-verkefnum í gegnum tíðina. Vinna hennar hefur aldrei verið betri og sinnir hún tveimur mjög ólíkum hlutverkum af listfengi. Í fyrsta lagi smellpassar ljósa hönnunin framvindu og lyftir hversdaglegum textanum upp á hærra plan með köldum gráma og tindrandi umgjörð. Í öðru lagi eru sviðshreyfingarnar áhrifaríkar, skýrar og dáleiddandi. Sömmuleiðis er hljóðheimur Gísla Magna áferðarfagur og þar kemur Breiðfirðingakórinn sterkur inn.

Lokaorð kvöldsins er baráttukall fyrir samfélagslegri hugarfarsbreytingu og ekki veitir af. En tónn Ég lifi enn er of oft kyrrestæður, húmorinn á undanhaldi og atriðaskipti taka of langan tíma, aftur á móti birtir hressilega til þegar eldri kynslóðin fær sjálf orðið. ■

**NIÐURSTAÐA:** Listræn sýning um mikilvægt málefni en dalar of oft á milli minnisstæðra atriða.

## Töfraveröld glitrandi blæbrigða

## TÓNLIST

Föstudagsröð  
Sinfóníuhljómsveitar  
Íslands

Verk eftir Debussy, Liszt og Sir

Stephen Hough

Flytjandi: Sir Stephen Hough

Norðurljós í Hörpu

föstudaginn 13. janúar

Jónas Sen

Kínversk musteri, ljúfar nætur í Granada, framandi dansar, himnaríki og helvíti ... Allt þetta kom við sögu á tónleikum Sir Stephens Hough pianóleikara í Norðurljósum í Hörpu á föstudaginn. Tónleikarnir voru á vegum Sinfóníuhljómsveitar Íslands, þótt hún sjálf hafi ekki komið fram þarna. Hough var hins vegar einleikari hljómsveitarinnar kvöldið áður.

Tónleikarnir nú voru að mestu leyti mjög góðir. Fyrsta verkið á efnisskránni var Estampes eftir

Debussy, sem er í þremur köflum. Upphafskaflinn miðlar andrúmsloftinu í kínverskri helgiathöfn, og Hough hafði tónlistina fullkomlega á valdi sínu. Áslátturinn var silkimjúkur, dálítið þokukenndur, akkúrat eins og hann átti að vera. Fyrir vikið varð leikurinn einstaklega myndrænn; maður sá fyrir sér einhverja töfraveröld glitrandi blæbrigða, veröld sem engan enda tók og kom stöðugt á óvart.

## Þrungin dulúð

Annar kaflinn var ekki síðri, og þar hann nafnið Nótt í Granada. Einnig þar var áferðin þrungin dulúð, með sannfærandi breidd, allt frá ofurveikri danshrynandi yfir í ástríðufullan söng. Þriðji kaflinn var líka frábær, en þar var dregin upp mynd af helliríngingu í fígrum garði. Spilamennskan var snörp og lifandi, flæðið í tónlistinni óheft og spennandi.

Næst á dagskrá var partíta eftir Hough sjálfan. Það er gamalt tón-



Sir Stephen Hough kom fram á tvennum tónleikum á vegum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu í síðustu viku.

MYND/LEIFUR WILBERG ORRASON

listarform sem venjulega samanstendur af mismunandi dönsom, ásamt forleik. Partítan var líklega hápunktur dagskrárinnar. Tónlistin var í senn völdug og fingerð, kraftmikil og innhverf. Þarna voru

þokkafullir dansar í spænskum stíl. Jafnframt voru bornar fram tignarlegar sinfóníur í anda frönsku orgeltónskáldanna. Tónsmíðin var hugvitsamlega byggð, skreytt alls konar óvæntum uppákomum og

sérlega glæsilegri stígandi með afar flottum endi. Hann kallaði á mikil hurrarhóp frá áheyrendum, og voru þau fyllilega verðskulduð.

## Ólystugur Liszt

Petrarka sonnetta nr. 123 eftir Liszt var þar á eftir á dagskránni, og var hún hugljúf og dreymandi. Dante-sonatan eftir sama tónskáld, sem var lokatónsmíð tónleikanna, olli hins vegar nokkrum vonbrigðum. Þetta er brjálæðisleg hugleiðing um himnaríki og helvíti, og hún var ekki alltaf nægilega vel spiluð tæknilega séð. Áttundahlaup voru gjarnan óhrein og nokkuð stíf. Sumir mjúkir kaflar hefðu líka getað verið fallegri. Hins vegar var mikil stemning í túlkuninni, og hún var að minnsta kosti í anda tónskáldsins, en píanistinn hefði engu að síður mátt vanda sig meira. ■

**NIÐURSTAÐA:** Glæsilegir tónleikar en sumt hefði mátt verið betra.





# Finnur þú **PLAY** á flugi í Fréttablaðinu?

Fréttablaðið og PLAY ætla að bjóða heppnum lesanda Fréttablaðsins **100.000 króna** gjafabréf frá PLAY í hverri viku fram að 11. febrúar.



*Skannaðu mig*

**Til að taka þátt í leiknum þarft þú að**

**1)** Finna PLAY flugvélina á flugi í Fréttablaðinu.

**2)** Segja okkur á hvaða blaðsíðu þú fannst PLAY flugvélina og skrá það á [www.frettabladid.is/lifid/playleikur](http://www.frettabladid.is/lifid/playleikur)

# PLAY

FRÉTTABLAÐIÐ

\*Því oftar sem þú skráir þig, því líklegra er að þú vinnir.  
Fréttablaðið kemur út 5 daga vikunnar, frá þriðjudegi til laugardags.





# Stemningin í stúkunni

Strákarnir okkar og stuðningsmenn þeirra hafa nú kvatt Kristianstad og nú tekur við milli-riðill í Gautaborg. Einhverjir stuðningsmenn fara heim en aðrir taka við keflinu en stuðningurinn úr stúkunni hefur vakið mikla athygli nánast um allan heim. „Þetta yljár okkur um hjartarætur og við erum afskaplega þakklátir,“ sagði landsliðsþjálfarinn um bláa hafið – eins og stuðningsmenn hafa verið nefndir.

benediktboas@frettabladid.is



„Þetta yljár okkur um hjartarætur og við erum afskaplega þakklátir.“



Fögnuðurinn við hvert mark ómaði í sjónvörpum landsmanna. MYND/MATTHÍAS FINNS



Ragnhildur Sveinsdóttir og sonur hennar Daniel Tristan Guðjohnsen, sem spilar með Malmö, brunuðu vel skreytt til Kristianstad. MYND/MATTHÍAS FINNS



Bláa hafið hefur verið algjörlega ótrúlegt í stúkunni og vakið verðskuldaða athygli. Jafnvel fengið Guðmund landsliðsþjálfara til að klökkna.

MYND/MATTHÍAS FINNS

» Stuðningurinn úr stúkunni hefur vakið mikla athygli nánast um allan heim.



Frjáls framlög



enginn kostnaður!

## VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

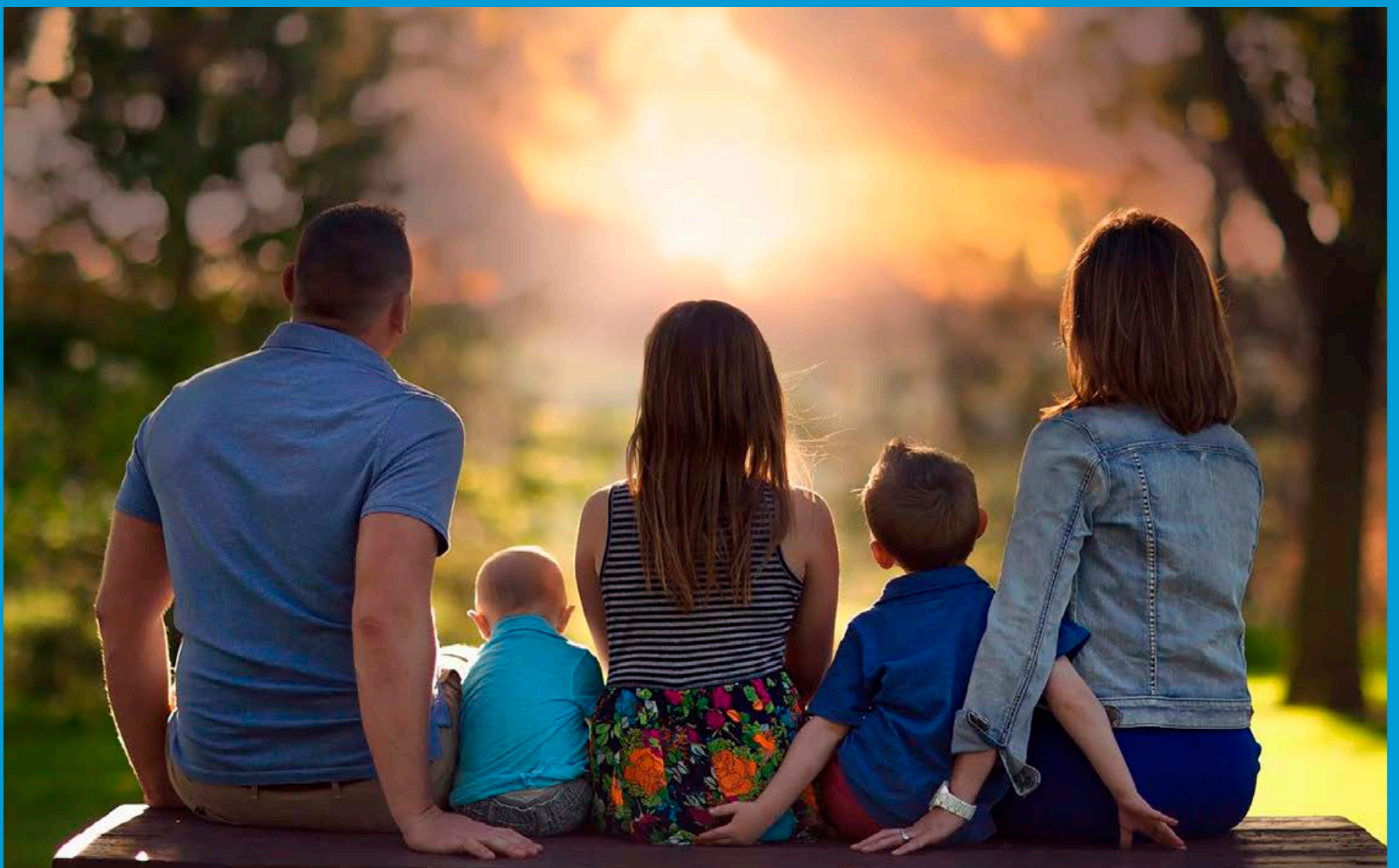
Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

[www.facebook.com/samferdafoundation](http://www.facebook.com/samferdafoundation)





FRÉTTA  
VAKTIN

## FRÉTTAVAKTIN

KL. 18.30 ALLA VIRKA DAGA

Fréttavaktin býðum landsmönnum upp á fjölbreytta fréttaumfjöllun í opinni dagskrá. Úrvalslíð fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti að ræða helstu mál líðandi stundar.

Fréttavaktin er á dagskrá alla virka daga á Hringbraut, dv.is og frettabladid.is



HRINGBRAUT



Fáninn stóri sem dreginn er upp fyrir leiki er í eigu HSÍ og fékk Sonja það hlutverk að ferja ferlikið til Gautaborgar þar sem hann verður vonandi dreginn aftur upp. MYND/MATTHÍAS FINNS

# Tók sér sumarfrí í janúar til að öskra áfram Ísland

Sérsvaitin, stuðningsmannasveit íslenska landsliðsins í handbolta, færði sig frá Kristianstad til Gautaborgar í gær. Sonja Steinarsdóttir hefur stýrt aðgerðum Sérsvaitarinnar í Svíþjóð en hún tók sér sumarfrí þennan janúar til að einbeita sér að því að öskra áfram Ísland.

benediktboas@frettabladid.is

„Við hjónin erum hérna í þessu. Það var ákveðið í vor að spyrja hópinn hverjir væru til í að sleppa sumarfríinu og taka það í janúar. Fara alla leið og við erum tíu galvösk hérna úti með strákunum,“ segir Sonja Steinarsdóttir sem hefur stýrt aðgerðum Sérsvaitarinnar, stuðningsmannasveitar íslenska landsliðsins í handbolta.

Stuðningurinn úr stúkunnari Kristianstad hefur verið svo rosalegur að hann hefur skilað sér alla leið heim í stofur landsmanna. Um tvö þúsund Íslendingar fylgdust með og hvöttu Strákana okkar áfram í riðla-keppninni svo eftir var tekið.

„Ég hef farið á mörg mót en bláa hafið hefur aldrei verið kröftugra eða eins áhrifamikilið og það er núna,“ sagði Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, eftir fyrsta leik. Guðmundur Guðmundsson varð klökkur og felldi tár og Henry Birgir Gunnarsson, íþróttufréttamaður á Stöð 2 og Vísi, skrifaði að hann hefði fengið gæðahúð fyrir fyrsta leik. „Ég er á mínu sextánda stórmóti í handbolta en gæðahúðin sem ég fékk fyrir leik í Kristianstad í kvöld er ekki mjög algeng,“ skrifaði Henry.

„Þetta var algjörlega æðislegt, þessir leikir í Kristianstad, og eitt-hvað sem við höfum ekki kynnst áður,“ segir Sonja. Sérsvaitin hefur dregið upp fyrir leik risastóran íslenskan fána. Fáninn er í eigu HSÍ og var í töskunni hennar Sonju í rútunni til Gautaborgar. „Fáninn er rosalegur. Við vonumst til að geta notað hann jafn vel í Gautaborg og í Kristianstad. Ég bara veit ekki hvernig höllin sem við erum að fara að spila í lítur út.“

Hún segir að það sé mikil samheldni meðal stuðningsmanna Íslands og enginn í fýlu eða með vesen. Þau leyfðu sér samt smá sít eftir Ungverjaleikinn en síðan gerist það sem gerist svo oft. Það kom nýr dagur og ný áskorun um að hvetja strákana áfram – helst klædd í blátt. „Við viljum vera sýnileg því þegar við komum í stóru hallirnar þá er meiri fjöldi og þá er mikilvægt að allir séu í bláu og vel sýnilegir. Þá



Sérsvaitin eins og hún leggur sig. Sonja er í aftari röð, önnur frá hægri.



Ég er á mínu sextánda stórmóti í handbolta en gæðahúðin sem ég fékk fyrir leik í Kristianstad í kvöld er ekki mjög algeng.

Henry Birgir Gunnarsson, íþróttufréttamaður



Ég hef farið á mörg mót en bláa hafið hefur aldrei verið kröftugra eða eins áhrifamikilið og það er núna.

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar og móðir Gísla Þorgeirs



Það vill enginn missa af þessu.

Silja Rán Arnarsdóttir, stuðningsmaður



Maður felldi tár yfir þessum stórkostlegu stuðningsmönnum. Maður er klökkur eftir þetta, að upplifa þennan stuðning frá byrjun, þjóðsönginn og það sem kom eftir leikinn. Þetta er einstakt verð ég að segja.

Guðmundur Guðmundsson, landsliðsþjálfari



Lætin í höllinni og þjóðsöngurinn og allt þetta. Þetta er ótrúlegt.

Ýmir Örn Gíslason



Í fyrsta lagi takk.

Ellíði Snær Viðarsson

sjáumst við, finnum samheldnina og getum hjálpað strákunum að vinna næsta leik. Um það snýst þetta.“

Sonja hefur verið viðriðin Sérsvaitina í allnokkur ár og segir að það sé að mörgu að hyggja meðal stuðningsmanna þegar kemur að skipulagningu stórmóts. „Ég tók við kyndlinum þetta árið og er að reyna að gera þetta eins vel og maður getur.

Við munum deila stað með

sænsku sérsvaitinni. Trúlega Hard Rock í Gautaborg. Við erum að skipuleggja samnorrænt fyrirparti hér í rútunni og það verður geggjað. Ég eiginlega lofa því.

Allir stuðningsmenn eru með sama markmið: Að hvetja liðið sitt áfram. Við viljum sýna kærleik og það er enginn rígur. Við erum öll með sama markmið, að hvetja strákana okkar áfram og við munum halda því áfram,“ segir Sonja. ■





ÚTSAULA  
10-70%



FJÖRÐUR





## BAKÞANKAR



Láru G. Sigurðardóttur

## Íslenski draumurinn

„Ég þrái frelsið,“ er algengt svar frá fólki sem hneppt er í fjötra fikniefna. Enn sem komið er hef ég ekki hitt þá manneskju sem ætlaði sér markvisst að ánetjast fikniefni. Yfirleitt byrjar þetta með fikti og áður en maður veit af hefur fikniefnið náð heljartökum á heilabúinu. Hjá langflestum gerist þetta fyrir 25 ára aldur – áður en framheilinn hefur tekið út fullan þroska til að hafa vit fyrir okkur.

Ásamt áfengi er nikótín algengasta fikniefnið sem fólk ánetjast, enda hvort tveggja löglegt. Síðustu ár hafa nikótínþúðar sveimað um skólahverfin líkt og lúsmýið í sumarbústaðahverfunum. „Íslenski draumurinn“ er orðinn að veruleika. Kaupsýslumenn mala gull líkt og Tóti í bíómyndinni. Sala á búlgörsku sigarettunum gaf svo vel að Tóti keypti sér íbúð, Range Rover og jakkaföt. En peningar eiga það til að byrgja sýn á það sem rétt er, enda þekkt að eina fólkið sem neitar skaðsemi nikótíns eru framleiðendur og sölumenn þess. Ákveðin tímamót urðu þó í fyrra þegar rafsigarettuframleiðandinn Juul játaði sök. Juul sættist á að borga sem samsvavar 62 milljörðum króna fyrir að beina markaðssetningu nikótíns til barna undir lögaldri og gera lítið úr skaðsemi þess. Þetta voru smápeningar fyrir Juul.

Ljóst er að fikniefnið nikótín sem nú herjar á börnin er ekkert að fara á næstunni. Líkt og í bíómyndinni „Íslenski draumurinn“ bjóða sölumenn nikótíns sífellt fram nýjar og spennandi vörur. Því er mikilvægt að vera upplýstur og klukkan 20 í kvöld verður málþing í Hörpu um áhrif nikótíns á heilastarfsemi og heilsu barna. Það er okkar fullorðna fólksins að vísa unga fólkinu veginn að frelsi frá fikninni. Verið hjartanlega velkomin! ■

**Ellen B.**  
Mayenburgpríleikurinn I

★★★★  
Þ.T. Mbl  
„heimsviðburður“  
S.I. Fbl.  
„leikhópurinn virkilega sterkur“  
EHG. RÚV  
„æsandí kvöldstund“  
Þ.T. Mbl.

**SJÖ ÆVINTÝRI UM SKÖMM**  
TYRFINGUR TYRFINGSSON

6 Grímuverðlaun

**VERTU ÚLFUR**  
7 Grímuverðlaun

Þjóðleik húsið

**Ekki missa af mögnuðum sýningum!**

**leikhusid.is**

**pappír umhverfið prentun**

**LITRÓF**

UMHVERFISVÆN PRENTUN

Vatnagördum 14 · 104 Reykjavík  
litrof@litrof.is · 563 6000 · litrof.is