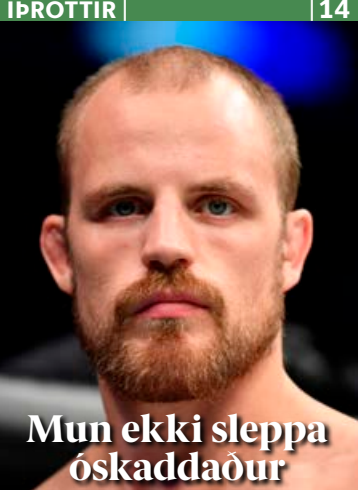




Hvalaskoðunarvertiðin á Húsavík er hafin og hafa ferðamenn ekki látið kuldatiðina síðustu daga stoppa sig. Það sem af er mars hefur meðal annars sést til háhyrninga og steypireyða. Á sunnudag voru aðstæður í flóanum einstakar og mikið sjónarspil þegar Náttfari sigldi úr höfn út á ísilagðan flóann. „Gestir okkar voru mjög vel klæddir og við pössuðum upp á að hafa nóg af kakói og hafa það nógu heitt,“ segir Arngrímur Arnarson, markaðsstjóri Norðursiglingar.

MYND/ARNGRÍMUR ARNARSON



Ósátt við að missa einkaskrifstofur

SKÓLAMÁL „Við eigum að sitja saman í eins konar lobbíi sem lítur út eins og flugstöð eða mathöll með tölvurnar okkar fyrir framan alla,“ segir Arngrímur Vídalín Stefáns-son, forsvarsmáður undirskrifa-söfnunar gegn því að kennarar við Háskóla Íslands missi einkaskrifstofur sínar.

Yfir þrjú hundrað hafa undir-ritað áskorunina. „Þetta er stærsta kjaramál háskólakennara frá upp-hafi,“ segir Arngrímur. **SJÁ SÍÐU 2**



Arngrímur Vídalín Stefáns-son, lektor við HÍ

Afborgun húsnæðisláns upp um nærri 170 þúsund krónur

Afborgun fasteignaláns hjá skjólstæðingi Neytendasam-takanna hækkaði úr 370.000 krónum í 540.000. Lausnin er að færa sig í verðtryggt lán.

bth@frettabladid.is

HÚSNÆÐISMÁL Dæmi eru um að afborganir af húsnæðislánum hafi hækkað um 170 þúsund krónur á tíu mánuðum.

Að sögn formanns Neytendasam-takanna, Breka Karlssonar, leitaði maður til samtakanna sem tók 70 milljóna króna húsnæðislán á breyti-legum vöxtum. Hann byrjaði að borga af láninu í maí í fyrra, greiddi þá 370.000 krónur á mánuði. Eftir hrinu stýrivaxtahækkana Seðla-



Að reka flesta lands-menn aftur í verðtrygg-ingu vinnur gegn markmiði Seðlabank-ans.



Breki Karlsson, formaður Neytenda-samtakanna

bankans hefur mánaðarleg afborgun mannsins hækkað í 540.000 krónur eða um 170.000 krónur.

Á ársgrunni nemur hækkunin rúmum tveimur milljónum króna. Maðurinn þarf vegna skatta að auka tekjur sínar um rúmar 3,7 milljónir króna til að standa í skilum. Staða mannsins versnar enn í næstu viku þegar spád er verulegri vaxta-hækkun.

Að sögn Breka er eina úrræði fólks í svipuðum sporum að endursemja við lánastofnanir og breyta í verð-tryggt lán.

„En þá bita seðlabankavextirnir minna en ella. Að reka flesta lands-menn aftur í verðtryggingu vinnur gegn markmiði Seðlabankans um að ná niður vöxtum.“ **SJÁ SÍÐU 4**



LÆGSTA VERÐIÐ
Í HAFNARFIRÐI ER Á REYKJAVÍKURVEGI





Göngustígurinn og bílastæðin.

Fjarlægja umdeild bílastæði síðar

helenaros@frettabladid.is

UMFERÐ Íbúar í Laugardal eru orðnir langþreyttir á bílaumferð um göngustíg við bílastæði World Class. Eftir langa bið fékk Sóley Kaldal loks áheyrn hjá fulltrúa Reykjavíkurborgar í fyrradag.



Sóley Kaldal

Að sögn Sóleyjar var upplýst að borgin forgangsraðaði stöðum sem þarfnist breytinga og að þessi staður væri ekki á topplistanum. Þó hefði verið samþykkt að setja niður steypuklumpa á tveimur stöðum. „Í rauninni mun umferðin til að byrja með vera jafn mikil þar til fólk fattar að það komist ekki lengur þarna,“ segir Sóley. Langtímaáætlun borgarinnar sé að fjarlægja stæðin næst líkamsræktarstöðinni. ■

Skýr skilaboð



„Engin manneskja er ólögleg,“ var hrópað á mótmælum gegn útlendingafrumvarpi Jóns Gunnarssonar dómsmálaráðherra við Alþingi þar sem greidd voru atkvæði um frumvarpið í gærkvöldi. Frumvarpið var samþykkt með atkvæðum 38 þingmanna gegn 15.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Krefja borgina svara um leikskólamál

erlamaria@frettabladid.is

LEIKSKÓLAMÁL Thelma Björk Wilson, móðir í Reykjavík, segist í áfalli yfir því að það stefni í neyð í leikskólamálum í Reykjavík.

„Meðalaldur barna við inntöku í leikskóla í borginni er tæplega tuttugu mánuðir og það hefur verið þannig í einhver ár. Barnið mitt er sjö mánaða en í haust þrýtur mitt fæðingarorlof við tólf mánuði,“ segir Thelma og spyr hvað þá taki við.

„Á annar aðilinn á þessu heimili að vera heima með barnið og vera tekjulaus á meðan? Hversu lengi?“ spyr Thelma í samtali við Fréttablaðið.

Thelma stofnaði Facebook-síðuna Leikskólamál í lamasessi 2023. Þar boðar hún til mótmæla í Ráðhúsi



Thelma Björk Wilson mótmælir.

Reykjavíkur klukkan níu fyrir hádegi í dag.

„Við ætlum að krefja borgina svara. Ég hvet alla til að mæta, foreldra með börnin sín, ömmur, afa og vinnuveitendur. Það eru allir í vandamálum varðandi þetta og þetta þarfa að laga,“ segir Thelma. ■

Háskólakennarar harma að missa einkaskrifstofur

Undirskriftasöfnun er hafin til að verja einkaskrifstofur kennara Háskóla Íslands. Verið er að færa aðstöðu kennaranna í opin rými og „hot-desking“.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SKÓLAMÁL Vel á fjórða hundrað hafa undirritað áskorun um að snúið verði við ákvörðun um að kennarar Háskóla Íslands missi einkaskrifstofur sínar.

„Það er eins og enginn hafi þelt neitt í þessu,“ segir Arngrímur Vídalín Stefánsson, lektor í íslenskum bókmenntum og forsvarsmáður undirskriftalistans. Í samræmi við skipanir Framkvæmdasýslu ríkisins til opinberra vinnustaða verða starfsmenn færðir í opin rými.

Deild Arngríms er færð úr Árnagarði yfir í Hús íslenskra fræða, en þar verða ekki einu sinni föst skrifborð í boði heldur þurfi starfsfólk að leita að næsta lausa borði, svokallað „hot-desking“. Þá verður farið yfir í að rífa veggj út úr Árnagarði.

„Þetta hefur gefið af sér mjög illa raun í öllum tilvikum sem ég veit um,“ segir Arngrímur og vísar til dæmis til Háskólans í Malmö þar sem hafi þurft að verja miklum fjármunum til að endurbyggja veggj.

„Þetta hefur verið reynt víða með hörmulegum árangri. Þetta dregur úr allri samvinnu, starfsánægju og rannsóknarvirkni,“ segir Arngrímur og leggur áherslu á rannsóknarhlutverk háskólakennara. „Ég er með átta bókaskápa og nota þær bækur á hverjum einasta degi til að stunda mínar rannsóknir.“

Eins og Fréttablaðið greindi frá í febrúar eru að verða miklar breytingar á nýtingu fasteigna ríkisins.



Arngrímur segir málið stærsta kjaramál háskólakennara.

MYND/ADSEND

„Ég er með átta bókaskápa og nota þær bækur á hverjum einasta degi.“

Arngrímur Vídalín Stefánsson, lektor í íslenskum bókmenntum

Algengt var að ríkisstarfsmenn hefðu 25 fermetra rými en í dag hafa þeir 15 fermetra.

Arngrímur segir þetta ekki henta háskólakennurum, sem eru oft að vinna með viðkvæm gögn. „Við eigum að sitja saman í eins konar lobbí sem lítur út eins og flugstöð eða mathöll með tölvurnar okkar fyrir framan alla,“ segir hann. Ekki

sé heldur gert ráð fyrir að kennarar geti fundað með nemendum sínum, oft um viðkvæm málefni.

Aðspurður hvort einkaskrifstofur séu umhverfisvænar segir Arngrímur að það niðurrið sem nú sé í gangi sé hvorki umhverfisvænt né sé sögufrægum byggingum sýndur sómi. Nefnir hann niðurrifinnan úr Hótel Sögu, sem Háskólinn keypti, því til stuðnings.

„Þetta er stærsta kjaramál háskólakennara frá upphafi,“ segir Arngrímur og að kominn sé tími til að binda vinnuaðstöðu í kjarasamninga. „Ég lít svo á að ef Framkvæmdasýsla ríkisins eða viðkomandi ráðuneyti ætlar ekki að mæta þessari sjálfsögðu kröfu þá sé jafnvel kominn tími til þess að við sýnum það í verki að við getum lamað háskólann,“ segir hann.

Reiknar Arngrímur með að funda með rektor þegar undirskriftasöfnun lýkur. Það fari eftir árangri þess fundar hvað gerist næst. ■

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Ferðafélagsins Útivistar verður haldinn
fimmtudaginn 30. mars 2023 kl. 20.

Fundurinn verður haldinn í sal Garðyrkjufélags
Íslands að Síðumúla 1.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf.

Ferðafélagið Útivist



ÚTIVIST

Parket útsala 25-50 %

30%

Græn vara

Alsapan

Harðparket
Eik, 1286x214x12 mm,
5G læsing, AC 6
respustuðull. 147400

3.986

kr/m²

5.694

kr/m²

30%

Græn vara

Alsapan

Harðparket
Plato, eik, 12 mm,
4V AC6. 1474009

3.942

kr/m²

5.631

kr/m²

40%

Græn vara

Kaindl

Harðparket
Ljós eik, þriggja stafa,
1285x192x8 mm,
AC4. 147075

1.944

kr/m²

3.240

kr/m²

30%

Græn vara

Kaindl

Harðparket
Eik, 8x1383x193 mm,
AC5. 147010

2.791

kr/m²

4.234

kr/m²

50%

Berry Alloc

Harðparket
Stærð: 2410x214x10,3 + 2 mm,
fasað, vatnsvörn, AC 6
respustuðull. 147554

4.807

kr/m²

9.615

kr/m²

35%

Lamett

Vinylparket
Fiskibeinamunstur,
dökk eik. 147501

5.576

kr/m²

8.579

kr/m²

Flísar útsala 25-50 %

50%

Græn vara

Pamesa Ceramica

Flísar
Style Merengo,
30,3x61,3 cm,
R9. 8611176

2.317

kr/m²

4.635

kr/m²

30%

Græn vara

Pamesa Ceramica

Flísar
CR Niro, hvít,
30x60 cm,
Rectif. R9.
8611226

3.242

kr/m²

4.967

kr/m²



HÚSASMÍÐJAN

FYRIR
ÞIG

Parket
útsala



Allir út
á gólf

Parket og flísar
25-50 %



Parket
útsölublað
Skannaðu kóðann

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



Frá Eggertsgötu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bannað að leggja á Eggertsgötu

benediktboas@frettabladid.is

REYKJAVÍK Ósk samgöngustjóra Reykjavíkur um að óheimilt verði að leggja ökutækjum við Eggertsgötu var samþykkt á fundi umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur.

Í greinargerð sem fylgir segir að bílum hafi verið lagt í götunni með þeim afleiðingum að ökumenn eigi erfitt með að mætast og geti það skapað hættu fyrir bæði akandi og gangandi vegfarendur.

„Hefur þetta verið rætt við íbúa við Eggertsgötu og er þetta gert í sátt við a.m.k. meirihluta þeirra?“ spurði Kolbrún Baldursdóttir, áheyrnarfulltrúi Flokks fólksins.

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins sátu hjá við afgreiðslu málsins. ■



Bandarískur MQ-9 Reaper dróni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hyggjast ná dróna úr Svartahafi

helenaros@frettabladid.is

HERMÁL Rússar hyggjast reyna sækja bandarískan dróna af gerðinni MQ-9 Reaper sem féll í Svartahaf á þriðjudag. Dróninn er talinn hafa hrapað í sjóinn eftir að rússnesk orustubota lenti í árekstri við hann, að því er fram kemur á vef BBC.

Haft er eftir yfirmanni öryggisráðs Rússa, Nikolaj Patrúsjev, að Rússar séu að reyna að finna vélina. Flug drónans sé sönnun þess að Bandaríkjamenn taki þátt í átökunum í Úkraínu.

Bandaríkjamenn halda því fram að dróninn hafi verið að sinna venjubundnu störfum yfir alþjóðlegu hafsvæði. ■

Dómsmálaráðherra hissa á áliti umboðsmanns

bth@frettabladid.is

STJÓRNMÁL „Nei, þetta er alls enginn áfellisdómur yfir minni stjórn-sýslu. Það er mikilvægt að hafa í huga að umboðsmaður kemst að þeirri niðurstöðu að ég hafi ekki brotið nein lög,“ segir Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra.

Umboðsmaður gerði með bréfi til forsætisráðherra í gær athugasemd við rafbyssumál lögreglunnar. Telur hann að góðrar stjórnsýslu hafi ekki verið gætt og ræðir skort á samráði.



Það þurfti ekki þetta mál til að Piratarnir kalli eftir afsögn minni.

Jón Gunnarsson,
dómsmálaráðherra

Jón segist hafa verið í fullum rétti til að taka þessa ákvörðun, enda mörg fordæmi að baki. Reglum um vopn lögreglumanna hafi verið breytt án umræðu í ríkisstjórn að minnsta kosti tvisvar sinnum.

Jón undrast að umboðsmaður ýi að þeirri skoðun að málið hefði átt að ræða innan stjórnarinnar.

„Mér finnst þetta á mörkunum hjá umboðsmanni og ekki rökstutt með neinum fordæmum af hans hálfu,“ segir dómsmálaráðherra.

Skiptar skoðanir eru um hvort

Jón kunni að hafa framið brot á stjórnarskrá. Þingflokkur Pírata segir grafalvarlegt að umboðsmaður áliti að dómsmálaráðherra hafi ekki „farið að stjórnarskrá“ líkt og Arndís Anna K. Gunnarsdóttir þingmaður orðar það. Píratar hafa sent forseta Alþingis beiðni um sérstaka umræðu í þinginu og vill Arndís Anna afsögn Jóns.

„Það þurfti ekki þetta mál til að Piratarnir kalli eftir afsögn minni,“ segir Jón. „Helst myndu þeir vilja hafa mig undir grænni torfu.“ ■

Mánaðarleg afborgun af íbúðarláni hækkar um nær tvö hundruð þúsund

Það stefnir í að aðeins börn ríkra foreldra geti keypt húsnæði að sögn formanns Viðreisnar. Vaxtahækkanir og verðbólga sliga æ fleiri að sögn Neytendasamtakanna.

bth@frettabladid.is

HÚSNÆÐISMÁL Tekjuhár sjómaður tók í heimsfaraldrinum 70 milljóna króna húsnæðislán á breytilegum vöxtum. Hann byrjaði að borga af láninu í maí í fyrra, greiddi þá 370.000 krónur á mánuði. Eftir hrinu stýrivaxtahækkana Seðlabankans hefur nú mánaðarleg afborgun mannsins hækkar í 540.000 krónur eða um 170.000 krónur.

Á ársgrunni nemur hækkunin rúmum tveimur milljónum króna. Það þýðir að maðurinn þarf að auka tekjur sínar um rúmar 3,7 milljónir króna til að standa í skilum. Staða mannsins versnar enn í næstu viku þegar spád er verulegri vaxtahækkun.

Símar Neytendasamtakanna eru rauðglóandi vegna Íslendinga sem eru að sligast vegna vaxtahækkana og verðbólgu að sögn Breka Karlssonar, formanns Neytendasamtakanna. Dæmið að ofan er frá Neytendasamtökunum komið. Sjómaðurinn hafði samband við samtökin vegna þess vanda sem hann stríðir við vegna stökkbreytts vaxtakostnaðar.

„Hann var á leið í bankann þegar hann hafði samband við okkur og ætlaði að endursemjja,“ segir Breki. „En það eina sem hann getur gert er að fara aftur í verðtryggða vexti. Þá bita seðlabankavextirnir minna en ella. Að reka flesta landsmenn aftur í verðtryggingu vinnur gegn því markmiði Seðlabankans að ná niður vöxtum.“



Erfiðara er nú fyrir ungt fólk að kaupa húsnæði en um langt skeið. Aðeins börn ríkra geta keypt, að sögn þingmanns.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁNÞorgerður
Katrín Gunnars-
dóttir, formaður
Viðreisnar

Breki segir umhugsunarefni að maðurinn hafi vegna hvatningar Seðlabankans og stjórnvalda á sínum tíma tekið þau skref sem hann steig í ákvörðunum um húsnæðismál. Nú spáir Íslandsbanki enn einni stýrivaxtahækkuninni, 0,75 prósentu hækkun í næstu viku. Bankinn segir nokkrar líkur á að vextir hækki enn meira eða um heilt prósent.

Verðbólga er prálátari og verðbólguhorfur verri en Seðlabankinn vænti í febrúarbyrjun. Af þeim sökum er spád að að vextir haldi áfram að hækka og nái ekki hámarki fyrr en um mitt þetta ár. Þá gætu landsmenn horft upp á að stýrivextir, sem voru lægstir 0,75 prósent fyrir skömmu, fari í 7,5 til 8 prósent.

Breki segir margt ungt fólk í miklum húsnæðisvanda. Margir fái kolsvarta niðurstöðu þegar spurt er með reiknivél hvort fólk geti keypt þak yfir höfuðið.

„Maður veltir fyrir sér hvort ruðningsáhrif aðgerða Seðlabankans séu að hafa verri afleiðingar en markmiðið, að ná niður verðbólgu,“ segir Breki og átelur að ekki fari saman hljóð og mynd.

„Á meðan Seðlabankinn kemur

inn skömm hjá þeim sem fara á sólarströnd og taka mynd af eigin tásam, er bankinn sjálfur í heljarinnar framkvæmdum á eigin aðstöðu. Það er verið að laga eldhúsið í Seðlabankanum fyrir þrjá milljarða króna. Þarf aðhaldið ekki að byrja heima?“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, segir koma á óvart að ríkisstjórnin virðist ekki tilbúin með neina sérstaka áætlun vegna þeirra hamfara sem nú skeki efnahagslífið. Einkum séu ungir húsnæðis kaupendur í miklum vanda.

„Ég hef sérstakar áhyggjur af högum ungs fólks. Það er ekki hægt að aðeins ungt fólk sem á efnaða foreldra, fjárhagssterka pabba og mömmur, getið komið yfir sig þaki,“ segir Þorgerður Katrín. ■

Mikið úrval af borðstofuborðum frá CASÖ



Embla hrinborð 120 cm og 140 cm reykt eik og nature eik.

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | [nyform.is](#)

Segir oft erfitt að gera öllum til geðs

kristinnhaukur@frettabladid.is

KJARAMÁL Ragnar Þór Ingólfsson var í gær endurkjörinn formaður VR. Hlaut hann rúmlega 57 prósent atkvæða en mótframbjóðandi hans, Elva Hrönn Hjartardóttir, hlaut tæplega 40 prósent.

Er þetta í annað sinn sem Ragnar stendur afsér mótframboð. Ragnar Þór, sem kjörinn var formaður 2017, sigraði Helgu Guðrúnu Jónasdóttur 2021 með 63 prósentum gegn 34.

„Ég er ótrúlega þakklátur fyrir stuðninginn. Ég er orðlaus. Að vera með svona stórt og breitt félag, það eru ólíkir hópar innan þess sem við erum að vinna fyrir og oft erfitt að gera öllum geðs,“ sagði Ragnar eftir sigurinn.

„Miðað við þessar óánægjuraddir sem ég hef heyrt út undan mér þá er



Ragnar Þór hlaut 57 prósent atkvæða.

Ragnar Þór
Ingólfsson,
formaður VR

þessi niðurstaða viss vonbrigði. Að sama skapi kemur þetta ekki endilega á óvart,“ sagði Elva þegar úrslit-in voru kunngjörð.

Sjö aðrir stjórnarmenn voru kosnir í 18 manna stjórn félagsins. Af þeim sem taldir eru stuðningsmenn Ragnars náðu aðeins tveir kjöri, það er Sigurður Sigfússon og Þórir Hilmarrsson. Helga Ingólfssdóttir og Kristjana Þorbjörg Jónsdóttir náðu ekki endurkjöri í stjórn. ■

Allt fyrir helgina!

Tilboð gilda 16.–19. mars

**Hrossa-
fillet**

1.449 kr/kg

2.898 kr/kg

KJÖTSEL

50%

30%

Avókadó
forþroskuð, 2 stk.

433 kr/pk

619 kr/pk

Apptilboð - afsláttur í formi inneignar

KJÖTSEL



41%
appsláttur

Grilltvenna
Úrbeinuð
kjúklingalæri



SM



25%
appsláttur

Beikon



SM



25%
appsláttur

Hamborgarar
4x60 g



SM



25%
appsláttur

Hamborgarasósa
195 ml



30%

Heilsufiskibollur
500 g

923 kr/pk

1.319 kr/pk



40%

Graskersbrauð
508 g

489 kr/stk

819 kr/stk



Safnaðu
inneign og
fáðu betra
verð á
matvöru með
Samkaupa-
appinu

nettó

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

Uppboð á notuðu dóti

lovisa@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Frá 20. mars til þess 24. verður uppboð daglega á Euro-brettum sem safnast hafa upp hjá Góða hirðinum síðustu daga. Versluninni var lokað í síðasta mánuði vegna flutninga og frá því hefur ekkert farið út en mikið komið inn. Framkvæmdastjóri segir um sjö tonn koma inn á hverjum degi.



Vörubretti með dóti verða seld hæstbjóðanda hjá Góða hirðinum.



Uppboðið fer fram alla daga frá 9 til 21.

Í tilkynningu frá Góða hirðinum segir að uppboðið fari fram á Facebook-síðu Góða hirðisins frá klukkan 9 til 21 á hverjum degi.

Fyrirkomulag uppboðsins verður þannig að sett verður inn mynd af bretti sem verður hægt að bjóða í og tekið fram hvaða vöruflokki vörurnar á því tilheyra og hvað er mikið á því. Dæmi er til dæmis leikfangabretti með tólf kössum af dóti.

Boðið fer þannig fram að skilin eru eftir ummæli fyrir neðan færslu með upphæð, fullu nafni og símanúmeri. Boð eru bindandi. ■

Fatnaður reyndist gull

gar@frettabladid.is

BANDARÍKIN Tollverðir í höfninni í Cincinnati í Bandaríkjunum fundu gull að jafnvirði 9,7 milljóna króna í sendingu með fatnaði að því er skýrt var frá í gær.

Gullið fannst við reglubundið eftirlit með gegnumlýsingu að því er fréttastofa CBS greinir frá. Þegar sendingin var opnuð komu í ljós gullstangir og box með gullmolum. Sendingin er sögð hafa komið frá San Francisco og hafa verið á leið til Hong Kong.

Hreinleiki gullsins reyndist vera 98 prósent og verðmæti þess því



Myndin tengist fréttinni ekki beint. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

67.830 dollarar. Uppgefið virði sendingarinnar á fylgiskjöllum var hins vegar aðeins 125 dalir. Skýlt er að gera alríkisyfirvöldum sérstaklega grein fyrir sendingum sem eru yfir 2.500 dollara virði. ■



Fjármálaráðuneytið heldur sig við ranga staðhæfingu Bjarna Benediktssonar á þingi um frétt Fréttablaðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Enn engar tímaskýrslur

Fjármálaráðuneytið hefur enn ekki getað sýnt fram á að neinar tímaskýrslur hafi fylgt reikningum Íslaga vegna vinnu fyrir ráðuneytið og Lindarhvol.

olafur@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Fjármálaráðherra sagði á þingi á mánudag að forsiðu-frétt Fréttablaðsins síðastliðinn föstudag, hefði verið röng „að öllu leyti“.

Óskað var skýringa á þessum ummælum vegna þess að fréttin byggðist að mestu á gögnum frá ráðuneytinu. Svar barst frá ráðuneytinu í gær.

Upplýsingafulltrúi fjármálaráðuneytisins ítrekar staðhæfingu fjármálaráðherra á Alþingi á mánudag um að frétt Fréttablaðsins síðastliðinn föstudag um að engar tímaskýrslur væru á bak við tíu þúsund tíma reikninga frá lögfræðistofu Steinars Þórs Guðgeirssonar, sem greiddir voru vegna vinnu fyrir ráðuneytið og Lindarhvol, hafi verið röng „að öllu leyti“.

Ráðuneytið heldur því fram að skýrslur hafi verið gefnar vegna allra reikninga og skrifar:

„Í tilvikum Lindarhvals fylgdu ekki sundurliðaðar tímaskýrslur reikningum heldur voru skýringar látnar stjórn félagsins í té reglulega á meðan eiginleg starfsemi fór fram.“

Þetta fer hins vegar í bága við verksamning milli Lindarhvals og Íslaga. Þar stendur:

„Í upphafi hvers mánaðar skal verktaki skila verkbeiðanda tímaskýrslu ásamt reikningi vegna verkefna sem hann hefur sinnt í næst liðnum mánuð á undan.“ Öllu skýrara getur það ekki verið.

Rétt er að áréttast að engar tímaskýrslur hafa fengist afhentar vegna vinnu Íslaga fyrir Lindarhvol og ráðuneytið og Esther Finnbogadóttir, starfsmaður ráðuneytisins og eini stjórnarmaður Lindarhvals,



Enn hafa engar tímaskýrslur komið fram vegna reikninga Íslaga til fjármálaráðuneytisins og Lindarhvals. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hefur lýst því yfir að engar tímaskýrslur séu fyrirbyggjandi.

Ráðuneytið heldur því fram að í fréttinni hafi „ranglega“ verið gefið í skyn að reikningar upp á 181 milljón hafi verið vegna eins verkefnis. Þarna virðist ráðuneytið fara með vísitandi fleipur. Í fréttinni stendur að ráðuneytið hafi frá 2016 greitt Íslögum 181 milljón „fyrir ýmsa lögfræðipjónustu án þess að tímaskýrslur hafi verið lagðar fram fyrir þeirri vinnu sem rúkað var fyrir. Var þessi vinna meðal annars vegna Lindarhvals.“

Þá er einnig rangt hjá ráðuneytinu að í fréttinni hafi því verið haldið fram að kaup á þjónustu Íslaga hafi ekki samræmst reglum um opinber innkaup. Einungis er bent á að verkefnið hafi ekki verið boðið út og vísað til gildandi laga.

Ráðuneytið vísar í skýrslu Ríkisendurskoðunar til að mótmæla þeirri staðhæfingu sem fram kemur í fréttinni, að skiptar skoðanir séu um gæði þeirrar vinnu sem ráðuneytið greiddi fyrir. Alþingi hefur ekki afgreitt þessa skýrslu Ríkisendurskoðunar einmitt vegna þess að greinargerð Sigurðar Þórðarsonar hefur verið haldið leyndri, en í henni koma fram alvarlegar athugasemdir við starfsemi Lindar-



Esther Finnbogadóttir, starfsmaður ráðuneytisins og eini stjórnarmaður Lindarhvals, hefur lýst því yfir að engar tímaskýrslur séu fyrirbyggjandi.

hvals sem fullkomlega er skautað fram hjá í skýrslu Ríkisendurskoðunar, auk þess sem sýnt hefur verið fram á alvarlegar og umfangsmiklar staðreyndavillur í skýrslu Ríkisendurskoðunar. Verður því að teljast óheppilegt hjá ráðuneytinu að vísa til hennar sem áreiðanlegrar heimildar um gæði vinnu Steinars Þórs Guðgeirssonar.

Vart hefur það heldur farið fram hjá neinum undanfarnar vikur og mánuði að tekist er á um birtingu greinargerðar setts ríkisendurskoðanda sem gagnrýnir meðal annars umrædda skýrslu og vinnu og aðskilnað verkefna og ábyrgðar hjá Íslögum. ■

Vanlíðan unglunga hófst fyrir Covid

bth@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Ný gögn sýna aukningu í unglingadrykkju hér á landi að sögn Ársæls Arnarssonar, prófessors á menntavísindasviði Háskóla Íslands. Drykkja ungmenna er þó nánast eins litil og almennt gerist á byggðu bóli að sögn hans.

„Auðvitað viljum við ná þessum tölum enn neðar og það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að sá árangur sem náðst hefur er ekki sjálfgefinn heldur krefst þess að forvörnum sé sinnt af einuð“, segir Ársæll.



Doktor Ársæll Arnarsson

Spurður hvort stytting framhaldsskólans hafi komið illa við suma nemendur, aukið álag og gert nemendur útsettari fyrir lyfjum og

vímuefnum, segir Ársæll það óljóst. Eins mætti spyrja um áhrif Covid.

„Hins vegar er það svo að líðan unglunga hefur verið að dala í nokkuð mörg ár. Löngu fyrir Covid vorum við farin að sjá merki um það.“

Aukin skjánotkun veldur ákveðnum hópi unglunga enn frekari vanda að sögn Ársæls.

„Það á ekki við um alla unglunga en hjá nokkuð stórum hópi eru sterk tengsl óhóflegrar notkunar samfélagsmiðla og bágrar andlegrar heilsu.“ ■



Auglýsing um skipulagsmál í Sveitarfélaginu Vogum

Sveitarfélagið Vogar auglýsir forkynningu á tillögu að breytingu á aðalskipulagi og nýju deiliskipulagi við Kirkjuholt í samræmi við 2. mgr. 30 gr. og 4. mgr. 40. skipulagslaga nr. 123/2010.

Fyrirhugað er að koma fyrir nokkrum íbúðarlóðum þar sem gert er ráð fyrir sérbýlis- og fjölbýlishúsum á 1-2 hæðum.

Breyta þarf aðalskipulagi vegna breytinga á landnotkun. Viðfangsefni deiliskipulagsins er m.a. að afmarka lóðir og byggingarreiti ásamt því að skilgreina fyrirkomulag aðkomu og setja þau ákvæði sem ástæða er til í deiliskipulag.

Skipulagsgögnin er hægt að nálgast á vef sveitarfélagsins www.vogar.is

Opið verður hjá skipulags- og byggingarfulltrúa á bæjarskrifstofu að lðndal 2, 190 Vogum miðvikudaginn 22. mars 2023 milli kl. 13:00 – 16:00 þar sem íbúum og hagsmunaraðilum gefst kostur á að kynna sér tillögurnar.

Íbúar og hagsmunaaðilar geta sent inn ábendingar varðandi tillögurnar á bæjarskrifstofu að lðndal 2, 190 Vogum, eða á netfangið byggingarfulltrui@vogar.is fyrir 29. mars 2023.

Skipulags- og byggingarfulltrúi

Miklu meira en bara ódýrt



Snjósköfur
frá kr 2.985,-



Bílsköflur
verð frá
kr 2.495,-



Álsköfla Fiskars
frá kr 2.895,-

Bílrúðuskafa
m/klústi
kr. 1.995,-
(frá 995)



Bílrúðusköfur
frá kr 295,-



Strekkiðönd



Bensínbrúsar
5/10/20L
Plast&Stál

Strákústar
frá kr 995,-



Klakasköfur

Hákkubroddar
kr 895,-



Yfirbreiðslur
margar stærðir



Hitamælar
í miklu úrvali



Dráttartóg
frá kr 2.495,-



Starkaplar
frá kr 1.995,-



VIAIR 12V
Loftdælur



Neyðarkeðjur
Plast



Hákkusalt

Rúðuvökvi



Íseyðir
kr 995,-



Höfuðljós
kr 995,-

Vasaljós
í miklu úrvali



Hleðslutæki



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

FRÉTTASKÝRING

Ný Þjóðarhöll á að vera tilbúin eftir rúm tvö ár



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Allt að 19 þúsund fermetra stórhýsi ris á næstu árum sunnan gömlu Laugardalshallarinnar þar sem boðið verður upp á aðstöðu á heimsmeiðum fyrir æfingar, kapp-leiki, tónleika og sýningahald. Fjárfesting til framtíðar, segir formaður framkvæmdanefndar.

Ný Þjóðarhöll landsmanna verður reist í hallanum sunnan við gömlu Laugardalshöllina og mun ekki aðeins gerbreyta aðstöðu íþróttafólks og afreksmanna heldur verða ímynd keppnisíþróttar hér á landi um ókomin ár.

Þetta segir Gunnar Einarsson, formaður framkvæmdanefndar Þjóðarhallarinnar, en nú í vikunni á samþykki fyrir byggingarreitnum að liggja fyrir af hálfu borgarinnar. Mannvirkið mun teygja sig upp að Suðurlandsbraut þar sem aðalinn-gang þess verður að finna, og tengist þar fyrirhugaðri Borgarlínu.

„Það verður þjóðþrífamál að fá þessa nýju Þjóðarhöll í gagnið, en þar með uppfylla landsmenn allar kröfur alþjóðasambandanna um aðbúnað og keppnisaðstöðu,“ segir Gunnar og talar um mikla lyftistöng fyrir íþróttastarfið í landinu, svo og atvinnulíf og menningu.



Það verður þjóðþrifa-mál að fá þessa nýju Þjóðarhöll í gagnið.

Góður gangur í viðræðum

Hann segir að næsta skref verði að útbúa forvalsgögn fyrir þau teymi sem munu keppa um hönnun hússins, en sá verkþáttur verði boðinn út á Evrópska efnahagssvæðinu svo sem reglur kveði á um. „Sú vinna fer af stað á næstu tveimur eða þremur vikum – og eftir það kemst alvöru gangur í verkefnið,“ segir Gunnar.

Þá liggja á að klára deiliskipulagið fyrir svæðið, ásamt því að ljúka endanlegum samningum á milli ríkisins og Reykjavíkurborgar um rekstrar-tilhögun hallarinnar, en reiknað er með að hallirnar þrjár á torfunni verði á hendi sömu stjórnenda í sam-legðarskyni.

„Það er góður gangur í þeim við-ræðum,“ segir Gunnar og kveðst greina mikinn metnað af beggja hálfu. „Það er hugur í mönnum og augljóst að það á að vanda til verka,“ bætir hann við.

Kostnaður er áætlaður 15 milljarðar króna, en inni í þeirri tölu eru stofnkostnaður, gatnagerðargjöld og virðisaukaskattur svo sjálfur framkvæmdakostnaðurinn liggur nær 10 milljörðum króna.

Vígd haustið 2025

Stefnt er að því að ný Þjóðarhöll landsmanna verði vígd á haustmánuðum 2025, svo það er aðeins hálf tveir ári til stefnu.

„Mörgum finnst þetta æði bratt,“ segir Gunnar en er vongóður um að þessi tímaáætlun muni standast. „En ef ekkert óvænt kemur fyrir á planið að ganga upp,“ bætir hann við.

Hann segir stefnt að því að taka fyrstu skóflustunguna að nýrri Þjóðarhöll í febrúar á næsta ári – og eftir það fari vegfarendur að sjá mannvirkið taka á sig mynd.

Fyrirmyndin er sött til Þrándheims í Noregi, en þar er um fjöl-notahús að ræða, og mikla byggingu sem reynst hefur vel í rekstri. „Í því tilviki er hægt að skipta salnum niður í fjóra velli, milli þess sem alrýmið nýttist til fulls með því að



Gunnar Einarsson, formaður framkvæmdanefndar, á fyrirhuguðum byggingarstað Þjóðarhallarinnar í Laugardal. Hann segir að með smíði og rekstri hennar verði til ný viðmið á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Fyrirmyndin að nýju Þjóðarhöllinni í Laugardal er sött til þessarar hallar í Þrándheimi í Noregi sem reynst hefur heimamönnum vel.

MYND/ADSEND



Teikningin sýnir staðsetningu nýja hallarinnar sunnan þeirrar gömlu.

draga alla áhorfendapallana inn til hliðanna á öllum gólfletinum,“ útskýrir Gunnar.

Fjölnota stórhýsi

Nýja Þjóðarhöllin verður stórvirki, allt upp undir 19 þúsund fermetrar að stærð, meira en tvöfalt meiri að rúmflatni en gamla Laugardalshöllin sem er níu þúsund fermetrar að innanmáli.

Að sögn Gunnars verður fylgt mun strangari kröfum við alla hönnun, útlit, innanstokksmuni og tækjabúnað í nýja stórhýsinu en þekkt hefur til þessa á Íslandi, enda er gert ráð fyrir að það geti líka nýst sem menningar- og sýningarhöll til viðbótar við íþróttæfingar og keppnishald.

„Höllin verður nátengd þeim húsum sem fyrir eru, gömlu höll-

inni og frjálsíþróttahúsinu,“ segir Gunnar og fyrir vikið verði möguleikar á sýningarhaldi langtum umfangsmeiri en áður.

En sköpulag nýja hússins og tæknilausnir þess muni líka bjóða upp á aðstöðu til fjölmennari tónleika innanhúss en áður hefur verið fært hér á landi, með allt að tólf þúsund gesti á einum og sama atburðinum.

Nýja höllin tekur líka við miklum mun fleiri gestum á kappleikjum, líklega 8.600 áhorfendum sem er meira en tvöfalt fleiri gestir en gamla höllin hysir.

Ný viðmið á Íslandi

Gunnar segir að með smíði og rekstri nýju Þjóðarhallarinnar verði til ný viðmið á Íslandi. „Höllin er liður í nýrri og metnaðarfullri

Tölur nýju hallarinnar

Allt að **19 þúsund** fermetrar
Áhorfendur á kappleikjum:
8.600
Áhorfendur á tónleikum:
12.000
Áætlaður kostnaður:
15 milljarðar*
Fyrirhuguð vigsla: **Haustið 2025**
*með stofnkostnaði, gatnagerðargjöldum og virðisauka-skatti

afreksíþróttastefnu stjórnvalda,“ segir hann. „Þau líta svo á að höllin skipti máli fyrir þjóðarímyndina, muni leiða til enn frekari áhuga ungs fólks á íþróttum og keppni – og meiri útbreiðslu alls íþróttastarfs í landinu.“

Gunnar segir þetta einkar brýnt og nauðsynlegt fyrir framtíð þjóðarinnar. „Það er þjóðþrífamál að fjölga ungu fólki í íþróttum. Þar lærir það aga og markmiðasetningu. Fyrir vikið skilar það sér út í atvinnulífið með glæsibrag.“

Ög hann bætir við, fullur sannfæringar: „Æ betri aðstaða fyrir okkar íþróttafólk er fjárfesting þjóðarinnar til framtíðar. Hæfileikaríkt íþróttafólk verður á endanum að þeim fyrirmyndum sem samfélagið þarfnast,“ segir Gunnar Einarsson. ■



Höllin er liður í nýrri og metnaðarfullri afreksíþróttastefnu stjórnvalda.



Kári Sævarsson og Sigríður Ása Júlíusdóttir, stofnendur auglýsinga- stofunnar Twist, segja augljóst að boðskapur Mottumars eigi erindi við fólk um allan heim. MYND/ADSEND

Íslenskt átak óvænt fyrir sjónir milljóna



Guðmundur Gunnarsson
ggunnars@frettabladid.is

Auglýsingaherferðin Mottumars fór á óvænt flug erlendis eftir að Haraldur Þorleifsson frumkvöðull deildi henni með fylgjendum sínum á Twitter. „Með hreinum ólíkindum að fylgjast með þessu,“ segja höfundar herferðarinnar.

Árlegu árvekni- og fjáröflunarátaki Krabbameinsfélagsins, undir yfirskriftinni Mottumars, var ýtt úr vör í síðustu viku en átakið er ætlað til að vekja athygli á baráttunni gegn krabbameini í körlum.

Auglýsingastofan Twist hefur veg og vanda af herferðinni í ár og segja stofnendur stofunnar gríðarlega mörg handtök liggja að baki markaðsefni af þessari stærðargráðu.

„Samtalið við Krabbameinsfélagið hófst í lok síðasta árs en svo tók við hugmyndavinna í janúar. Þá fór átakið fyrst að taka á sig mynd og undirbúningurinn fór á fullt,“ segir Sigríður Ása Júlíusdóttir, grafískur



Haraldur Þorleifsson, frumkvöðull

hönnuður og einn af höfundum herferðarinnar.

Hún segir það vissulega mikla ábyrgð að leiða Mottumars því herferðin sé með þeim stærri ár hvert á Íslandi.

„Þetta er mikill heiður því Mottumars er orðinn þannig vörumerki að okkur leyfist að fara í mjög frumlegar áttir með þetta alvarlega mál- efni.“

Kári Sævarsson, annar af eigendum Twist, segir herferðina bein- ast að frestunaráráttu karla í ár. Sú hugmynd hafi legið beint við og kviknað mjög snemma í ferlinu.

„Fyrir Mottumars þá skiptir máli að vera með réttu blönduna af fersk-

leika en passa samt upp á að efnið rími við það sem herferðin hefur tekið fyrir áður. Vegna þess hversu vel hefur tekist til hingað til, þá leyfist okkur að leika okkur að og grínast með þetta erfiða og þunga viðfangsefni. Það eru heilmikil verðmæti fölginn í því fyrir vörumerkið.“

Enda séu allir til í að taka þátt í verkefninu þegar eftir því er leitað að hans sögn. Hvort sem um er að ræða þjóðþekkt einstaklinga eða tæknifólk sem vinnur á bak við tjöldin. „Málefnið snertir alla og hefðin í kringum skilaboðin er svo falleg,“ segir Kári.

Auglýsingin fór í loftið í síðustu viku en eftir að einn af leikur- unum, Haraldur Þorleifsson, deildi henni á samfélagsmiðlum fór hún á gríðarlegt flug erlendis, með ófyrir- séðum afleiðingum. Stærsta ástæða þessarar miklu útbreiðslu er að tíst Haraldar kom beint í kjölfar frægrar ritdeilu hans og bandaríska auðkýf- ingsins Elon Musk, einmitt á Twit- ter. Auglýsingin hefur þegar náð yfir 23 milljónum birtinga á samfélags- miðlinum.

„Það hefur verið með hreinum ólíkindum að fylgjast með þessu. Og sjá öll þessi viðbrögð fólks sem hvorki skilur það sem sagt er né tengir við séríslenskar tilvísanir í auglýsingunni,“ segir Kári.



Auglýsingin hefur þegar náð yfir 23 millj- ónum birtinga á sam- félagsmiðlinum.

„Við rukum til og settum enskan texta í loftið þegar við sáum hvað var að gerast. En komumst um leið að því að Mottumars á auðvitað erindi við fólk um allan heim, þótt skilaboðunum hafi verið beint að Íslendingum sérstaklega. Það tengja allir við þessa sammann- legu frestunaráráttu í tengslum við heilsu. Enda var það hugsunin með herferðinni,“ segir Sigríður.

„Mottumars tekst alltaf að aftengja ákveðnar sprengjur sem umlykja þetta málefni, ef svo má að orði komast,“ bætir Kári við.

„Þetta er herferð sem vekur fólk ekki bara til til umhugsunar, heldur vonandi breytir hegðun þess. Þar liggur galdurinn og við erum óskap- lega stolt af því að hafa tekið þátt í þessu,“ segir Kári. ■

Fimmtugir og eldri með kaupmáttinn

olafur@frettabladid.is

Úlfar Steindórsson, forstjóri Toyota á Íslandi, segir síðasta ár hafa verið mjög gott í bílasölu. Úlfar var gestur Markaðarins á Hringbraut í gær

„Það kemur okkur dálítið á óvart en þetta ár fer líka mjög vel af stað, sérstaklega með tilliti til þess að í nóvember og desember seldist tals- vert af bílum, sérstaklega rafmagns- bílum, af því að ákveðið var að setja fimm prósent vörugjöld á rafmagns- bíla og draga úr afslætti aftengdum virðisaukaskatti nú um áramótin.

Janúar og febrúar hafa farið vel af stað þannig að þrátt fyrir allt sem er í gangi lítur árið ágætlega út.“

Úlfar segir bílaumboðin ekki setja allar þessar hækkanir út í verðið, álagningin sé að minnka, en síðasta ár hafi verið það gott að í þessu ástandi nú sé borð fyrir báru.

En hvað með vaxtahækkanir, eru þær ekkert farnar að bíta?



Úlfar Steindórsson, forstjóri Toyota á Íslandi

„Ekki sjáum við það enn þá. Leig- urnar verða áfram mjög sterkar. Við heyrum frá báðum íslensku flug- félögunum og síðan eru 25 erlend flugfélög sem fljúga til Íslands. Það er mjög mikil eftirspurn eftir Íslandi hjá erlendum ferðamönnum þannig að hlutur bílaleiga á markaðnum er ekki að minnka.

Svo má ekki gleyma því að um 75 prósent þeirra sem kaupa nýja bíla á Íslandi eru 50 ára og eldri. Vaxta- hækkanirnar hafa kannski minni bein áhrif á þennan hóp en yngra fólkið. Kaupmátturinn er hjá 50 ára og eldri.“ ■

Skattskrár og virðisaukaskattsskrá vegna tekjuársins 2021

Skattskrár yfir álagða skatta á tekjur einstaklinga og lögaðila á árinu 2022 vegna tekna ársins 2021 ásamt virðisaukaskattsskrá þess árs eru til sýnis dagana 16. mars til 30. mars 2023, að báðum dögum meðtöldum, á almennum starfs- stöðvum Skattsins utan Reykjavíkur en í Reykjavík í Tollhúsinu Tryggvagötu 19.

Auglýsing þessi er birt, skv. 2. mgr. 98. gr. laga nr. 90/2003, um tekjuskatt, og 46. gr. laga nr. 50/1988, um virðisaukaskatt.

Reykjavík, 16. mars 2023

Ríkisskattstjóri

Glíma við kerfið



Sigmundur Ernir
Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Á áralöngum ferli sem fréttamaður og foreldri hefur sá sem þetta skrifar staðið agndofa frammi fyrir kerfinu. Ekki einu sinni. Og ekki tvisvar.

Ástæðan er einfaldlega sú að kerfið – sem á að heita mannanna verk – gerir ekki alltaf ráð fyrir fólki. Það vinnur gegn fólki. Það hafnar fólki.

Og meginhugsunin hefur alla jafna verið sú að falli almenningur ekki að regluverkinu skuli kerfið ávallt njóta vafans.

Af þessum sökum er það næsta kunnuglegt að lesa ummæli Sigurðar Hólmars Jóhannessonar í Fréttablaðinu í gærðag, en hann er faðir Sunnu Valdísar, sautján ára stúlku sem glímir við erfiðan og sjaldgæfan taugasjúkdóm.

„Krafa kerfisins,“ segir faðirinn, „er að börnin falli í þeirra kassa, jafnvel þó að þeir henti þeim alls ekki.“

Og hér talar foreldri sem alla ævi fatlaðrar dóttur sinnar hefur mætt raunalegu skilningsleysi af hálfu velferðarkerfis sem hefur misst forskeytið af eigin heiti, svo eftir stendur bara tóm og innihaldslaust kerfi.

Draumur fjölskyldunnar hefur verið að eignast sérútbúið þríhjól þar sem tveir sitja og báðir geta hjólað. En tölvan segir nei. Úrskurðarnefnd velferðarmála hefur nýverið synjað Sunnu um styrk til að kaupa umrætt hjól.

Umsagnir sjúkráðgjafara gilda einu, en þeir vilja meina að þríhjólið myndi hjálpa henni að takast á við umhverfi sitt.

„Neitunin er bara af því bara,“ segir pabbi Sunnu – og bætir því við að líf fjölskyldunnar hafi frá fæðingu dótturinnar einkennst af ítrekuðum neitunum frá kerfinu.

Svona sögur eru Íslandssögur. Því miður. Þær eru að gerast um allt land, allan ársins hring. Og flest af því fólki sem glímir við kerfið með þessum hættir ber harm sinn í hljóði, í þeirri veiklu von að kerfið skipti einhvern tíma um skoðun.

En á meðan má það bara eiga sig.

Dæmigerð er sagan af Ástþóri bónda Skúla-syni á Melanesi á Rauðasandi, en hann lamaðist neðan mittis í alvarlegu bílslysi í upphafi aldarinnar. Eftir sem áður sinnir hann bústörfum, svo aðdáun vekur um allar jarðir, enda ekkert áhlaupaverk að fara um á höstum hjólastól á skreipum gölfum fjárhúsanna.

Ástþór hefur oftan en einu sinni óskað eftir því við hið opinbera að það styrki hann til kaupa á hjólastól með fjöðrun svo hann eigi auðveldara með að athafna sig við bústörf. Svárið hefur alltaf verið nei.

Sama svárið barst honum þegar hann bað um styrk til að setja lyftu utan á traktor sinn.

Nei. Það er öll velferðin. ■

”
Megin-
hugsunin
hefur alla
jafna verið
sú að falli
almenn-
ingur ekki
að reglu-
verkinu
skuli kerfið
ávallt njóta
vafans.



VEIÐIN FÖSTUDAGA KL. 20.00

Veðiðmaðurinn Gunnar Bender býður
landsmönnum í veiðiferð á Hringbraut.



HALLDÓR



FRÁ DEGI TIL DAGS

benediktboas@frettabladid.is

Kynslóðin sem nennir ekki

Það er eins og himinn og jörð séu að farast af því unga fólkið getur ekki keypt sér íbúð. Eins og það sé einhver ný saga að það sé erfitt að kaupa sér íbúð. Það er ekkert mál að kaupa sér íbúð. Það þarf bara að hafa fyrir því. Kynslóðin í dag er ekki tilbúin í að fórna 200 þúsund króna símanum, 100 þúsund króna hettupeysunni, 80 þúsund króna Michael Jordan skónum sínum og öllu hinu til að fá læk á samfélagsmiðlum. Þau vilja bara að mamma og pabbi eða afi og amma gefi þeim fyrir fram greiddan arf til að komast út á fasteignamarkaðinn. Eins og það sé rétta leiðin?

F\$%& umsyslugjöld

Auðvitað er galið hvernig fasteignamarkaðurinn er og virkar. Fyrir utan að þurfa að spara sér fyrir íbúðinni þá þarf að eiga fyrir fasteignasalanum og hinum ömurlegu umsyslugjöldum. Andskotann á það að þýða að það þurfi að borga banka fleiri hundruð þúsund fyrir að sýsla með peningana sem hefðu geta farið í sófasett eða jafnvel sjónvarp. Það er blóðpeningur að þurfa að greiða umsyslugjald. Það eru gjöld sem ættu að hverfa enda er þetta einföld aðgerð en kostar nánast augun úr. Ef það ætti að berjast fyrir einhverju þá er það að leggja þau niður. ■

Leikrit án innihalds



Helga Vala
Helgadóttir
þingmaður Sam-
fylkingarinnar

Í gær samþykktu stjórnarflokkarnir á Alþingi útlendingafrumvarpið. Það er ómannúðlegt, mun ekki auka skilvirkni í kerfinu og mun bitna á öðrum grunnstöðum samfélagsins. Það mun heldur engu breyta um fjölda umsækjenda um vernd hér á landi.

Breytingum sem gerðar voru við lokameðferð þingsins var einungis ætlað að bjarga andliti þingmanna Vinstri grænna og Framsóknar sem talað hafa fyrir mannúðlegri stefnu í málefnum flóttafólks en gera það svo ekki í verki, enda engar raunverulegar breytingar á núverandi framkvæmd þar á ferð.

Allsherjar- og menntamálanefnd barst fjöldi umsagna sem voru nánast allar neikvæðar utan þeirra sem komu frá ráðuneytinu sjálfu. Í umsögn um frá Rauða krossinum og Flóttamannastofnun Sameinuðu þjóðanna, svo dæmi séu tekin, komu fram skýrar tillögur um hvernig mætti gera frumvarpið ögn skárri en stjórnarliðar gerðu bókstaflega ekkert með þær tillögur.

Það virðist sem stjórnarflokkarnir séu staddir í einhverju leikriti, nokkuð fyrirsjáanlegu þó og leiðigjörnu til lengdar. Fyrir nokkrum vikum var látið líta út fyrir að Vinstri græn ætluðu sér að koma til leiðar einhverjum breytingum á frumvarpinu með því að taka það inn í nefnd til breytingar milli annarrar og þriðju umræðu og lét forsætisráðherra meira að segja hafa það eftir sér í fjölmiðlum. En hvað gerðist? Það urðu engar raunverulegar breytingar. Málið kom til nefndar, gestir mættu á fund en þegar það átti sér stað höfðu stjórnarliðar þegar ritað nýtt nefndarálit sem var samþykkt á sama fundi án þess að tekið væri tillit til orða gestanna.

Það sem hefur gerst hér er að löggjafarvaldið hefur tapað fyrir framkvæmdarvaldinu eða við skulum segja tapað fyrir lífslokameðferð ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur sem virðist vera það eina sem stjórnarliðar brenna fyrir.

Stjórnarþingmenn vinna svona inni í nefndum þingsins. Leiksyning ríkisstjórnarinnar inniheldur leikrit án innihalds, með leiktjöld án lita og með leikara sem bíða bara eftir aðstoð hvíslara í sviðsvæng svo þeir viti hvað eigi að segja næst. ■

”
Það sem
hefur gerst
hér er að
löggjafar-
valdið
hefur
tapað
fyrir fram-
kvæmdar-
valdinu.

Trú og gjaldmiðlar

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Formaður efnahags- og viðskipta-nefndar Alþingis sagðist á dögum trúa á krónuna. Hér verður ekki gert lítið úr trúarsannfæringu í stjórnmálum. Trú á frelsi og lýðræði er til að mynda mikilvæg grundvallarhugsun.

Trú á gjaldmiðla er flóknara dæmi. Það sést best á því að þeir sem trúa á gömlu krónuna missa allir trúna þegar kemur að útflutningsfyrirtækjum og þeim best settu í samfélaginu. Þá segir köld rökhyggjan: Þeim leyfist að nota evru og dollara af því að það er hagkvæmara. Að blanda saman trú og rökhyggju í gjaldmiðilsmálum er álíka snúið og að hræra saman olíu og vatni. Afleiðingin er misrétti og kergja þótt vel gangi að öðru leyti.

Þetta er eins og ef boðskapur biskups væri sá að einungis þeir best stæðu mættu njóta kærleika þess sem er í upphæðum. Aðrir yrðu að gera sér að góðu þann í neðra.

Evra fyrir suma

Í síðustu viku hóf formaður þing-flokks Samfylkingar umræðu á Alþingi um vexti og verðbólgu og formaður Sjálfstæðisflokksins var til andsvara.

Flokkur málshefjanda setti nýlega í biðflokk hugmyndafræði um jafnrétti í gjaldmiðilsmálum vegna brýnni úrlausnarefna í samgöngumálum og heilbrigðis-málum.

Málshefjendur voru þannig samstíga í því að hreyfa ekki við kerfislegu misrétti, en af ólíkum ástæðum.

Sjálfstæðisflokkurinn er ekki á móti evru fremur en Samfylking. Hann telur þvert á móti nauðsynlegt að tryggja samkeppnisstöðu útflutningsfyrirtækja með því að leyfa bara þeim að nota evru og taka lán í evrum og sleppa þátttöku í baráttunni við verðbólguna.

Þetta virkar eins og trúarsannfæring um að ójöfnuðurinn sé sjálfstætt markmið. Samfylkingin vill eyða þessu kerfislega órætt-læti, en bara biða með það.

Umræðugrundvöllur

VG styður líka að þeir best settu noti hagstæðari gjaldmiðil en alþýðan. En þau virðast af þjóðleg-um ástæðum telja óhjákvæmilegt að einhverjir noti gömlu krónuna, jafnvel þótt það auki ójöfnuð.

Í þessum umræðum á Alþingi sagðist formaður Viðreisnar vera

En meðan við notumst við marga gjaldmiðla verða vextir á ungt fólk og lítil fyrirtæki eftir sem áður tvöfalt hærri en hjá útflutningsfyrirtækjunum og í grannlöndunum.

tilbúin að ræða við leiðtoga annarra flokka um að nota krónuna áfram. Þeir yrðu bara að sýna fram á að unnt væri að nota hana í þjóðarbúinu öllu.

Þetta er kjarni málsins. Þeir sem trúa á krónuna þurfa að sýna fram á að útflutningsfyrirtækin geti notað hana með samkeppnis-hæfum vöxtum, sambærilegum stöðugleika og í grannlöndunum og án fjármagnshafta.

Takist það er umræðan um evru óþörf. En takist það ekki er bæði óskynsamlegt og órökrétt að koma í veg fyrir að aðrir fái að njóta sömu aðstöðu.

Uppgjöf

Verðbólga á eftir að lækka og vextir munu síga. En meðan við notumst við marga gjaldmiðla verða vextir á ungt fólk og lítil fyrirtæki eftir sem áður tvöfalt hærri en hjá útflutningsfyrirtækj-

unum og í grannlöndunum. Það er á því misrétti sem þarf að taka núna, en ekki síðar.

Þetta er ekki stundarvandi heldur kerfisvandi, sem ýkist í verðbólgu.

Stjórnmálamenn halda Seðla-bankanum í vonlausri stöðu. Í síðustu viku breytti hann reglum til að auka vægi verðtryggðu krónunnar. Ástæðan er ekki sú að bankinn telji þennan auka gjaldmiðil almennt heppilegan.

Seðlabankinn varð að grípa til þessa ráðs vegna þess að honum hafði ekki tekist að auka sparnað í gömlu krónunni þrátt fyrir tvöfalt hærri vexti en í grannlöndunum. Vaxtateki, sem stjórnmálamenn ákveða að aðeins megi beina að afmörkuðum hópi einstaklinga og fyrirtækja, virkar einfaldlega ekki sem skyldi.

Hugmyndafræði

Þessi uppgjöf markaði þáttaskil í umræðunni um peningamálastefnu. Í beinu framhaldi kallaði seðlabankastjóri eftir þjóðarsátt.

Síðast var gerð þjóðar-sátt á vinnumarkaði fyrir meir en þremur áratugum. Hún var ekki um aukin ríkisútgjöld. Kjarni hennar snerist um gengisstöðugleika.

Þeir forystumenn á vinnumarkaði, sem höfðu frumkvæði að

þeirri umræðu á sínum tíma, vissu frá upphafi á hvaða hugmyndafræðilega grundvelli hún þyrfti að byggjast.

Forsendan fyrir norrænu vinnumarkaðsmódeli er samkeppnishæft gjaldmiðlaumhverfi. Fjölengiskerfið er óréttlátt og viðheldur eilífri spennu.

Gjaldmiðlar eru misgóð tæki til að ná markmiðum. Trú á hugmyndafræði jafnra tækifæra er miklu mikilvægari en trú á gjaldmiðil. ■



Nudd Nudd Nudd

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar.

Sími 694 7881, Janna.

FRAMTALSADSTOÐ - BÓKHALDSPJÓNUSTA

Þjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörspjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma
8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is



HSH Þrif og flutningar



Tökum að okkur regluleg þrif fyrir sumarhús, hótél, gistiheimili og fyrirtæki. Almennar ræstingar, auka þrif og ýmis önnur þjónusta.

Erum staðsett á Suðurlandi. Gerum tilboð sem hentar þínum þörfum.

Hægt er að nálgast frekari upplýsinga í síma 792-1727 eða í tölvupóst á hshflutningar@gmail.com

HSH þrif og flutningar ehf. er fyrirtæki með persónulega þjónustu sem er með 10 ára reynslu í þrifum og flutningum.

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. mars 2023, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 6. mars 2023 og önnur gjaldfallin álögd gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 15. mars 2023, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendri framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknaðstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, ofgreiðslu stuðnings úr ríkissjóði vegna greiðslu hluta launakostnaðar á uppsagnarfresti, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álögdum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er 13 þúsund kr. fyrir hvert fjárnám. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað. Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verð út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. mars 2023

Ríkisskattstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

Ég ákæri



Sigurður Gylfi Magnússon
prófessor í menningarsögu við Háskóla Íslands

– Ég ákæri Dag B. Eggertsson borgarstjóra fyrir þann óskiljanlega gjörning að keyra í gegnum borgarráð ákvörðun um að leggja Borgarskjalasafnið niður fyrir nokkrum dögum.

– Ég ákæri borgarstjórnarmeirihlutann fyrir að ganga í þá gildru að samþykkja þá ráðstöfun að leggja þessa mikilvægu menningarstofnun niður og beita við það brögðum þegar málinu var rennt í gegnum borgarstjórn á mettíma og án mikillar umræðu.

– Ég ákæri þá fulltrúa meirihlutans í borgarstjórn sem réðust með andstyggilegum hætti að borgarskjalaverði, Svanhildi Bogadóttur, sem hefur í áratugi byggt upp safnið ásamt sínu starfsfólki af mikilli elju og natni.

– Ég ákæri borgarstjórnarflokk Pirata fyrir að fórna sannfæringu sinni um mikilvægi upplýsinga- og lýðræðisstofnana á borð við Borgarskjalasafnið fyrir völd og áhrif.

– Ég ákæri borgarstjórnarflokk Samfylkingarinnar fyrir að falla frá hugmyndum um mikilvægi menningar í landinu þegar hann stóð að þessari vanhugsuðu ákvörðun að snúa Borgarskjalasafnið niður.

Lesendur góðir – hvers vegna skyldi prófessor í menningarsögu við Háskóla Íslands standa upp frá borði sínu, steyta hnefa framan í mann og annan og krefjast þess að ákvörðun löglega kjörinna stjórnmalamanna verði dregin til baka? Ástæðan er einföld. Ég gjörþekki málið og hef komist að þeirri niðurstöðu að hér hafi verið höfð brögð í taflí. Ég hef líka kynnt mér mála-



Með öðrum orðum, rökin byggjast á tækninauðhyggju en horft er fram hjá öðrum mikilvægum þáttum í starfsemi safna af þessu tagi.

vöxtu, hvað liggi þessari ákvörðun að baki, og ég sé að plaggið sem þetta mál byggir á og samið var af endurskoðunarskrifstofu úti í bæ, er hrákasmið. Ég óskaði fyrir nokkrum dögum eftir því að einn fulltrúi í borgarstjórn, Árelía Eydís

Guðmundsdóttir, dósent við Viðskiptafræðideild Háskóla Íslands, útskýrði fyrir háskólasamfélaginu hvers vegna hún stóð að þessari vanhugsuðu ákvörðun. Það hefur hún gert og svar hennar er því miður fullt af missögnum og afhjúpar lítinn skilningi á mikilvægi Borgarskjalasafnsins. Mér fannst nauðsynlegt að óska eftir svari hennar á póstlista Háskóla Íslands því að með ólíkindum má telja að manneskja sem tilheyrir vísindasamfélaginu gæti stutt mál af þessu tagi.

En um hvað snýst þá málið? Borgarstjóri og borgarstjórn hafa samþykkt að leggja Borgarskjalasafnið niður á þeim forsendum að það myndi kosta stórkostlega fjármuni að halda því gangandi á næstu árum eða áratugum. Skjalasöfn landsins stæðu frammi fyrir nýrri áskorun sem tengist hinni stafrænu byltingu og því væri þetta safn betur komið

í höndum starfsmanna Þjóðskjalasafns Íslands. Með öðrum orðum, rökin byggjast á tækninauðhyggju en horft er fram hjá öðrum mikilvægum þáttum í starfsemi safna af þessu tagi.

Hverjir skyldu þeir þættir þá vera? Um leið og borgarstjórn Reykjavíkur snýr þessa stofnun niður og ætlar henni að hverfa inn á vettvang Þjóðskjalasafns þá missum við tókin á því mikilvæga starfi sem unnið er í Borgarskjalasafninu við að þjóna nærsamfélaginu – okkur íbúum Reykjavíkur – og í leiðinni menningu, vísindum og fræðum. Lykillinn að starfi Borgarskjalasafnsins er sérstæða þess og nálægðin við verkefnið; að halda utan um líf íbúa Reykjavíkur bæði í gegnum stofnanir Borgarinnar og einkaskjöl sem tilheyra okkur. Það er þekkt að þessi tengsl við söfnin skipta sköpum við öflun gagna, varðveislu þeirra og miðlun. Þetta vita allir sem eitt-

hvað hafa komið nálægt safnageiranum; vísindamenn, safnafólk og almennir notendur. Rannsóknir á einkaskjöllum hafa gríðarleg áhrif á ritun sögunnar og hvernig við skiljum fortíðina. Þau eru lykilheimildir á vettvangi hug- og félagsvísinda.

„Einnig hefur það vafist fyrir mörgum að gögnum sé dreift um of,“ sagði Árelía Eydís í skeyti sínu á póstlista Háskóla Íslands fyrir nokkrum dögum og nefndi þar gögn Ólafs Thors sérstaklega – þau ættu frekar heima í Þjóðskjalasafni. Ólafur Thors, Bjarni Benediktsson, Björn Þórðarson og fleiri stjórnmalamenn voru allir opinberar persónur en einnig einstaklingar með sína sögu og sín einkaskjöl sem bjuggu og störfuðu í Reykjavík. Bjarni Benediktsson var meira að segja borgarstjóri eins og kunnugt er en ættingjar þessara manna hafa kosið, með mjög góðum rökum að ég tel, að vista þessar mikilvægu heimildir á vettvangi Borgarskjalasafnsins. Þeir kusu að fara með þessi gögn þangað en ekki í Þjóðskjalasafnið. Engum vafa er undirorpið að Björn Bjarnason fyrrverandi menntamálaráðherra áttaði sig fullkomlega á starfsemi Þjóðskjalasafnsins – hann og hans fjölskylda kusu að varðveita einkaskjalasafn föður síns í Borgarskjalasafninu vegna þess að samkvæmt hlutverkum þess áttu heimildir hans best heima þar.

Til að skýra þetta ögn betur þá er meginreglan sú að Þjóðskjalasafnið varðveitir opinber skjöl frá öllu landinu, Borgarskjalasafnið heldur utan um heimildir sem tilheyra stofnunum Reykjavíkurborgar og leiðbeinir þeim um varðveisluna. Þjóðskjalasafninu hefur einnig borist nokkuð af einkaskjöllum í gegnum tíðina sem það varðveitir en það er samt aukageta hjá safninu. Borgarskjalasafnið safnar hins vegar markvíst einkaskjölum frá okkur borgarbúum og leitast við að komast yfir slíkar heimildir eins og í tilfelli ofangreindra stjórnmalamanna og einnig almennra borgara. Og þarna kemur styrkleiki Borgarskjalasafnsins einmitt fram, tengslin við okkur borgarana frá fyrstu tíð, svo sem í gegnum skólakerfið. Safnið stendur okkur nefnilega nærri þar sem það varðveitir heimildir um hvern og einn íbúa Reykjavíkur.

Nú fáum við hins vegar fregnir af því að meirihluta borgarstjórnar finnst gögnin vera of dreifð. Hvers konar rök eru það? Hvað heldur meirihlutinn í borgarstjórn að forsvarsmenn Samtakanna '78, Alnæmissamtakanna og fleiri hópa sem hafa kosið að fela Borgarskjalasafninu og sérhæfðum starfsmönnum þess að varðveita viðkvæm gögn þeirra segi um þessa ráðstöfun? Verður ef til vill farið að ráðum „sérfræðinganna“ sem sömdu skýrsluna um að leggja safnið niður, að þessi gögn og önnur einkaskjöl verði afhent yfir afgreiðsluborðið í Borgarbókasafninu?

Hér stendur ekki steinn yfir steini og þó hef ég aðeins tæpt stuttlega á nokkrum atriðum. Auðvitað er ekkert nema sjálfsagt að héraðsskjalasöfn, eins og Borgarskjalasafnið, vinni með Þjóðskjalasafni að áskorunum framtíðar. Að hefja þá samvinnu á að leggja Borgarskjalasafnið niður er hrein fjarstæða, vanhugsuð ákvörðun sem er svo alvarleg að krefjast verður að borgarstjórn dragi þessa ákvörðun sína til baka. Það sem sviður ef til vill mest er hvað skilningurinn á merkingu Borgarskjalasafns fyrir menningarlíf Reykjavíkur er lítill, hvað skeytingarleysið fyrir þýðingu safnsins fyrir vísindastörf í landinu er yfirþyrmandi og hvað virðingarleysið fyrir starfi fólksins sem hefur lagt líf sitt og sál í uppbyggingu safnsins er algjört. ■



Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Skarfagarðar 6, 8 og 10

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 25. janúar 2023 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. febrúar 2023 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Skarfabakka, Klettasvæðis vegna lóðanna nr. 6, 8 og 10 við Skarfagarða. Í breytingunni sem lögð er til felst sameining lóðanna, afmörkun lóðar breytist og stækkar til norðurs, bætt er við nýjum byggingarreit og núverandi byggingarreitur fellur niður. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Vesturgata 61

Á fundi umhverfis- og skipulagsráðs þann 22. febrúar 2023 og borgarráðs Reykjavíkur þann 2. mars 2023 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi reits 1.133.1, Landhelgisgæslureits vegna lóðarinnar nr. 61 við Vesturgötu. Í breytingunni sem lögð er til felst að lóðinni er skipt upp í tvær lóðir þ.e. Vesturgata 61 og Seljavegur 8. Á hvorri lóð er skilgreindur byggingarreitur og leyfilegt að byggja eitt íbúðarhús innan hvors reits. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna. Vakin er athygli á að verið er að endurauglýsa tillöguna þar sem rangur uppdráttur var til kynningar með fyrri auglýsingu.

Tillögurnar má nálgast á vefnum, www.reykjavik.is, undir skipulag í kynningu. Einnig má nálgast tillögurnar á tölvuskjá hjá þjónustufulltrúa í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, mánudaga til fimmtudaga kl. 8:30 – 16:00 og föstudaga kl. 8:30–14:30 **frá 16. mars 2023 til og með 5. maí 2023**. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 5. maí 2023. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 16. mars 2023
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is



Justin Bieber kátur í bútasaums-teppinu góða. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tepptur í partíi

thordisg@frettabladid.is

Kanadíska söngvarinn Justin Bieber mætti til leiks sveipaður litríku bútateppi yfir svört jakkaföt sín í eftirpartí tamaritsins Vanity Fair eftir afhendingu Óskarsverðlaunanna á mánudaginn. Hann sýndi teppið þó ekki á rauða dreglinum þar sem hann gekk ekki heldur með eiginkonu sinni, fyrirsætunni Hailey Bieber.

Hjónin hafa verið í fréttum undanfarið eftir að út spurðist að Hailey og vinkona hennar, fyrirsætun Kylie Jenner, hefðu gert gys að augabrúnum söngkonunnar Selenu Gomez á samfélagsmiðlinum Tik Tok í enda febrúar. Selena er fyrrverandi kærasta Justins Bieber sem kann því illa þegar fólk er lagt í einelti og hefur verið sagður ósáttur við konu sína vegna þessara meintu illdeilna. Hann var sagður líta út fyrir að vera hreldur þetta kvöld á Óskarnum.

Í kjölfarið hefur Hailey misst yfir milljón fylgjendur enda þóttu ummæli hennar hatursfull. Justin hefur líka fengið að kenna á þessu ljóta baktali og meðal annars kyrjuðu áhorfendur „Til fjandans með Hailey Bieber“ þegar hann steig á svið með Don Toliver. Í millitíðinni hefur söngvarinn þó birt myndir af þeim hjónum til að sýna að hann stendur með konu sinni og skrifað við eina þeirra: „Luv u baby.“ ■



Khaled lýsir stíl sínum sem blöndu af klassískum og nútímalegum. Honum finnst skipta miklu máli að koma vel fyrir.

MYNDIR/ADSENDAR

Trúir því að tískan sé hvetjandi og valdeflandi fyrir fólk

Khaled Djouihel er ungur alsírskur maður sem varð ástfangin af einstöku landslagi Íslands, menningunni og fólkinu og ákvað að gera landið að heimili sínu. Khaled elskar tísku, hann leggur mikla áherslu á að koma vel fyrir og sést það á fatavali hans sem er alltaf úthugsað.

Khaled hefur búið á Íslandi í sjö ár og segist hafa notið hvernar mínútu sem hann hefur dvalið hér á landi.

„Þessi hrifandi náttúrufegurð, lífandi menning og samfélag sem býður mig velkominn hafa gert Ísland að stað sem er ótrúlegt að geta kallað heimili mitt. Mér finnst gaman að skoða landsbyggðina um helgar, smakka nýjan íslenskan mat og taka þátt í sjálfböðu- og

félagsstarfi. Lífsgæðin hér eru sannarlega einstök og ég er þakklátur fyrir að vera hluti af svo kraftmiklu og hvetjandi samfélagi,“ segir hann.

Khaled segist njóta þess að verja frítíma sínum með hundinum Freyju, ferðast og kynnast ólíkri menningu.

„Ég hef líka mikinn áhuga á ljósmyndun og nýt þess að taka myndir af landslagi og dýrum.

Mér finnst líka gaman að gera tilraunir í matargerð og prófa nýjar uppskriftir í frítíma mínum. Þessi áhugamál gefa mér færi á að slaka á, læra nýja hluti og fá útrás fyrir sköpunargáfuna.“

Mikilvægt að koma vel fyrir

Khaled vinnur í þjónustugeiranum og sérhæfir sig í þjónustu við viðskiptavini.

„Ég nýt þess að eiga samskipti

við viðskiptavini og legg mig alltaf fram um að koma vel fyrir. Hvort sem ég er að vinna á hóteli eða að aðstoða viðskiptavini í verslunum. Ég tel að það að koma vel fyrir og vera aðgengilegur sé lykillinn að því að því að veita framúrskarandi þjónustu,“ segir hann.

Þessi viðhorf Khaleds sýna sig meðal annars í því að hann er alltaf fluttur í tauinu og hugsar út ➤

Alla daga
gegn kulda og sól



Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is



Bandarískur ljósmyndari bað Khaleb og vinkonu hans að sitja fyrir á þessari mynd. Hann segir það hafa verið skemmtilega reynslu.

MYND/JOHN LE



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun@frettabladid.is

» Í hvert einasta smáatriði hvað varðar fötin sem hann klæðist. „Ég hef mikla ástríðu fyrir tisku og hef alltaf haft áhuga á nýjustu straumum og stílum. Ég leita stöðugt nýrra leiða til að tjá mig með því sem ég klæðist og hvernig ég kem fyrir fólki fyrir sjónir. Ég er alltaf spenntur fyrir að læra meira. Ég trúi því að tiskan sé hvetjandi og valdeflandi fyrir fólk og ég er spenntur fyrir að vera hluti af þeirri valdeflingu.“

Khaled segist ekki eiga uppáhaldsfatahönnuð eða fatamerki. Hann er meira fyrir að finna föt sem hann elskar og falla vel að hans persónulega stíl.

„Mér finnst gaman að blanda saman mismunandi vörumerkjum og stílum til að búa til einstakt útlit sem hentar mér. Ég er viðsýnn og sveigjanlegur þegar kemur að tisku og legg áherslu á að finna föt sem falla að mínum smekk og óskum,“ segir hann.

„Mér finnst gaman að versla á ýmsum stöðum, það veltur á því hverju ég er að leita að. Ég elska að skoða mismunandi búðir bæði á netinu og í eigin persónu, til að finna einstök föt sem henta mínum stíl. Nokkrir af uppáhalds-stöðum mínum til að versla á eru Frakkland, Ítalía, England og líka Ísland. Mér finnst þessi lönd bjóða upp á frábæra blöndu af klassískum og töff stílum og ég er alltaf innblásinn af tiskunni sem ég sé þar.“

Elskar hvítar skyrtur

Khaled lýsir fatastíl sínum sem blöndu af klassískum og nútíma-legum stíl. Hann elskar tímalausan klæðnað eins og vel sniðinn blazer-jakka og straujaða hvíta skyrtu en finnst líka gaman að bæta við töff hlutum eins og persónulegum, einstökum skartgripum eða fallegum úrum og armböndum.

„Mér finnst mikilvægt að eiga fylgihluti í fataskápnum sem hægt er að blanda saman við aðra fylgihluti og skapa þannig einstakan og persónulegan stíl. Á heildina litið reyni ég að klæða mig á þann hátt að ég sé sjálföruggur og líði þægilega á sama tíma og ég tjái persónuleika minn og sköpunar-gáfu,“ segir hann.

Uppáhaldsflíkur Khaleds eru hvítar skyrtur með gylltum og silfurlituum ermahnöppum.

„Ég elska klassíska, tímalaus útlitið á hvítri skyrtu, en gylltu hnapparnir bæta við lúxus og glæsileika sem gera hana sérstaka. Þegar ég klæðist henni finnst mér ég sjálföruggur og í jafnvægi, eins og ég geti ráðið við allt sem verður á vegi mínum,“ segir hann og bætir

Núna set ég í forgang að velja föt sem mér líkar virkilega vel við og líður vel í, óháð því hvort þau séu í tisku þá stundina eða ekki.

við að auk þess sé hægt bæði hægt að klæða hana upp með því að vera í finum jakka við eða niður með því að klæðast gallabuxum og strigaskóm.

Fylgir ekki straumnum

Khaled segir aðspurður að hann telji að allir hafi einhvern tímann gerst sekir um tiskumistök og þar er hann engin undantekning.

„Mín voru að gera mér ekki grein fyrir því að rétt snið getur skipt öllu máli. Með tímanum hef ég lært að huga betur að sniði og hlutföllum og passa upp á að fötin klæði líkama minn vel. Ég lagði áður fyrr of mikla áherslu á að fylgja straumum, frekar en að finna minn eigin persónulega stíl. Núna set ég í forgang að velja föt sem mér líkar virkilega vel við og líður vel í, óháð því hvort þau eru í tisku þá stundina eða ekki. Á heildina litið hef ég lært að tíska snýst um að tjá sig og líða vel í eigin skinni, frekar en að fylgja hópnum,“ segir hann.

Khaled segist ekki leita út á við, eins og í tímarit eða kvikmyndir til að fá innblástur þegar kemur að hans persónulega stíl.

„Fyrir mig snýst þetta meira um að tjá persónuleika minn og klæðast því

Khaled finnst gaman að blanda sama ólíkum stílum, persónulegir skartgripir eða úr setja svo punktinn yfir í-ið.



Khaled leitar stöðugt nýrra leiða til að tjá sig með því sem hann klæðist. Með tímanum hefur hann fundið sinn eigin stíl.



Khaled heillaðist af náttúrufegurðinni á Íslandi.

sem mér finnst passa mér. Ég trúi því að stíll sé form sjálfs-tjáningar og ég vil frekar búa til mitt eigið einstaka útlit en að fylgja tiskustraumum eða herma eftir stíl einhvers annars,“ segir hann.

„Ég vil klárlega föt sem sam-eina bæði stíl og þægindi. Ég tel að tíska sé ekki bara að

líta vel út heldur líka að líða vel. Ég er alltaf að leita að fötum sem eru bæði smart og þægileg og ég elska að finna hluti sem bjóða upp á það besta af báðum heimum. Eins og ég segi alltaf: Það sem þú klæðist er hvernig þú kynnir þig fyrir heiminum, sérstaklega í dag, þegar mannleg samskipti eru svo hröð.“ ■



GOZZIP Gitte stuttermabolur
Fæst í mörgum litum
Stærðir 38-56
Verð 7.980 kr

GOZZIP Alicia kjóll
Stærðir 42-52
Verð 21.980 kr

STUDIO Lykke stuttermabolur
Fæst líka í dökkbláu
Stærðir 36-56
Verð 8.980 kr

STUDIO Ida kjóll
Stærðir 38-56
Verð 17.980 kr

SANDGAARD Helsinki síð peysa
Fæst í mörgum litum
Stærðir 36-54
Verð 13.980 kr



MOLLY JO Kjóll
Stærðir 38-48
Verð 35.980 kr

MOLLY JO Kjóll
Stærðir 38-48
Verð 39.980 kr

MOLLY JO Kjóll
Stærðir 38-50
Verð 29.980 kr

MOLLY JO Sparitoppur
Stærðir 38-52
Verð 21.980 kr

HABELLA Kjóll
Stærðir 38-52
Verð 26.980 kr



FRANDSEN Jakki
Stærðir 38-54
Verð 37.980 kr

FRANDSEN Sítt vesti
Fæst líka í bláu og bleiku
Stærðir 38-54
Verð 26.980 kr

FRANDSEN Frakki
Stærðir 38-54
Verð 39.980 kr

FRANDSEN Jakki
Fleiri litir til
Stærðir 38-56
Verð 32.980 kr

FRANDSEN Léttþúnúlp
Fæst í mörgum litum
Stærðir 38-54
Verð 23.980 kr

Fer aðrar leiðir og kaupir föt á nytjamörkuðum

Elin
Albertsdóttir
elin
@frettabladid.is

Það má segja að líf Kjalars Martinssonar hafi heldur betur farið nýjar leiðir og orðið líflegt undanfarna mánuði þar sem hann tók bæði þátt í Idol-keppninni á Stöð 2, þar sem hann hafnaði í öðru sæti, og í Söngvakeppni sjónvarpsins.

„Já, ég er sko heldur betur kominn aftur niður á jörðina,“ svarar Kjalar þegar hann er spurður hvort hann sé búinn að jafna sig eftir þessa tvo stóru viðburði í lífinu. „Ég fór beint í meira stuð, hef verið að syngja á hinum og þessum viðburðum,“ segir þessi ungi tónlistarmaður sem er í söngnámi í MÍT og útskrifast þaðan í vor.

Kjalar kláraði stúdentspróf fyrir fjórum árum og hóf þá nám í söng hjá MÍT sem er góður undirbúningur fyrir háskólanám í tónlist. „Ég hef ekki tekið ákvörðun um áframhaldandi nám þar sem ég ætla að taka smávegis frí og einbeita mér að tónlistinni. Eftir útskriftina verður sem sagt bæði tónlist og gleði í lífi mínu. Ég er að undirbúa plötu með eigin tónlist sem ég stefni á að koma út í vor eða byrjun sumars,“ segir hann. „Og síðan verð ég með aðra í haust sem verður meiri stuðplata.“

Semur eigin lög fyrir plötu

Kjalar sem er að verða 24 ára hefur lært á píanó frá því hann var sex ára og nýtir vel þá kunnáttu með söngnum.

„Ég legg út frá einlægum lögum við píanóundirleik á plötunni. Textana samdi ég út frá eigin persónulegri reynslu. Ég tók áfanga í lagasmíðum í skól-



Kjalar uppáklæddur og finnst í gráum jakka fötum og gulum rúllukragaból.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

anum undir stjórn Maríu Magnúsdóttur. Námið hjálpaði mér mikið við textagerðina, þetta verður svolítið hrár Kjalar,“ segir hann og bætir við. „Ég er nefnilega enn að þróa minn textastíl.“

Idol-keppnin og Söngvakeppnin vöktu mikla athygli á Kjalar og hann hefur mikið verið beðinn um að koma og syngja, til dæmis í brúðkaupum og afmælum. „Ég er mjög þakklátur fyrir að hafa fengið tækifæri til að taka þátt því það auðveldar mér fyrstu sporin í tónlist,“ segir hann. „Tónlistin er klárlega það skemmtilegasta sem ég geri.“

Fatastíll með sérstöðu

Kjalar fer ekki hefðbundnar leiðir þegar kemur að fatastíl, sem einmitt vakti athygli í báðum keppnunum. „Ég þældi ekkert í fötum þar til fyrir þremur, fjórum árum en þá var það kannski í annarri átt því þá valdi ég mínimalísk föt, eins og svarta stuttermaboli og gallabuxur. Fljótlega fann ég að þetta var ekki alveg ég og þá kom systir mín, Hekla, til sögunnar. Hún er 21 árs og er mikill listamaður og mín fyrirmynd. Saumar til dæmis fötin sín sjálf og hefur gaman af því að prófa sig áfram á sviði hönnunar. Hekla hefur haft áhrif á fatastílinn minn og það hefur vaxið frekar en

Það er notalegt að finna eitthvað einstakt og endurnýta um leið. Ég hef gaman af litum og fatnaði sem er á einhvern hátt sérstakur.

Kjalar Martinsson

hitt í gegnum Idolið. Stílisti keppinnar hafði sömuleiðis gaman af því að finna föt fyrir mig. Henni fannst skemmtilegt hvað ég var til í að prófa allt. Það var geggjúð upplifun,“ segir Kjalar sem kaupir öll sín föt á nytjamörkuðum.

Hann segir að það sé kannski ekki auðvelt að finna réttu fötin á nytjamörkuðum, maður þurfi að hafa fyrir því að leita. „Ég finn samt alltaf eitthvað. Mér finnst meira gaman að leita á mörkuðum heldur en að fara í búð þar sem alveg eins flikur eru í miklu magni. Það er notalegt að finna eitthvað einstakt og endurnýta um leið. Ég hef gaman af litum og fatnaði sem er á einhvern hátt sérstakur,“ segir hann og er alveg ófheiminn að vera öðruvisi klæddur en aðrir. Kjalar segist vera að undirbúa sig fyrir að læra að hekla. Hann hefur hug á að gera heklaðar flikur, til dæmis toppa. „Ég reyndi að þrjóna en það var ekki alveg fyrir mig.“

Alinn upp í tónlist

Kjalar er alinn upp á miklu tónlistarheimili ásamt þremur yngri systkinum. Hann fæddist í Þýskalandi þar sem hann ólst upp til sex ára aldurs. Faðir hans, Martin Kollmar, er Þjóðverji en foreldrar hans eru bæði kennarar og hljóðfæraleikarar. Hann spilar á píanó og klarínnett en móðirin, Guðrún Árnadóttir, á fiölu. Þau eru meðlimir hljómsveitarinnar Mandólin sem leikur hjartnæma tangótónlist. Kjalar segist lengi vel ekki hafa sungið heldur einungis spilað á píanó. „Það eru ekki mörg ár síðan ég byrjaði að syngja þótt ég hafi verið í kór,“ segir hann. „Ég hóf söngnám árið 2018 og þá vaknaði áhuginn. Í fyrstu var þetta til gamans gert en síðastliðin tvö ár hefur það verið draumur minn að syngja opinberlega.“

Kjalar vonast til að það verði nóg að gera hjá honum þegar vorar en hann er þegar bókaður á danska daga í Stykkishólmi í júní. „Boltinn er byrjaður að rúlla og ég elska lífið.“

Þegar Kjalar er spurður hvort honum hafi fundist skemmtilegra að taka þátt í Idolinu eða Söngvakeppni sjónvarpsins, svarar hann. „Þetta var ólíkt en ég held Idolið því þar fékk ég að vinna að nýju efni í hverri viku. Það var mjög skemmtilegt. Söngvakeppnin var miklu stærra dæmi þar sem maður var einungis með eitt lag. Ótrúleg upplifun í bæði skiptin en bara aðeins frábrugðið. Fyrri keppnin hjálpaði mér mikið varðandi Söngvakeppnina því hún var eiginlega bara róleg miðað við stressið í Idolinu. Reynslubankinn minn fylltist meðan á þessu stóð og ég lærði mikið um sjálfan mig auk þess að kynnaðist mörgu frábæru fagfólki.“ ■



Kjalar á von á að nóg verði að gera á næstunni enda er hann að senda frá sér sína fyrstu plötu.

Kjalar hefur hug á að læra að hekla en hann segist ekki vera góður í að þrjóna. Hann klæðir sig gjarnan á allt annan hátt en jafnaldrar hans.

Heilsurækt

KYNNINGARBLAÐ

FIMMTUDAGUR 16. mars 2023

Kynningar: OsteoStrong, Breiðu bökin, Saga Natura, Mulier.



Pálína Pálsdóttir hefur heiðarleikann að leiðarljósi og þykir skemmtilegast að miðla þekkingu sinni um heilbrigði til almennings. Hér er hún með son sinn Hendrik í fanginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ástfangin af spegilmynd sinni og líkama

Lífsstílsleiðbeinandinn Pálína Pálsdóttir er einn vinsælasti áhrifavaldur landsins þegar kemur að heilsurækt. Hún er sögð koma með sólina inn í lífið og stefnir að því að gera Ísland að hamingjusamasta landi í heimi.

thordisg@frettabladid.is

„Ég er afar ástfangin af spegilmynd minni fyrir utan að mér finnst ég vera aðeins of grónn. Eftir að ég breytti mataræði mínu og lífsstíl er ég varla með neinar bólgur. Ég dýrka að horfa á líkama minn og vita að hann er hamingjusamur og flæðið gott. Bólguástand skiptir svo miklu máli fyrir líkamlega heilsu, og ég hef ekki orðið veik síðan ég fékk Covid fyrir hálfu öðru ári, fyrir utan svæsna gubbupest um daginn.“

Þetta segir lífsstílsleiðbeinandinn Pálína Pálsdóttir, spurð hvernig henni lítist á spegilmynd sína og líkamsform.

Pálína er með góðan boðskap til þjóðarinnar.

„Þó svo að margir væru til í að gleyma því að Covid hafi nokkurn tímann átt sér stað er það því miður ekki raunin. Í Covid staðnaði þjóðfélagið í heild sinni og einnig líkamar okkar. Mörg okkar fengu ekki að vinna, nánast enginn fékk að fara í líkamsrækt né sund, og öll skipulögð hreyfing

var lögð niður. Flæðið stoppaði því ekki bara í samfélaginu heldur einnig í líkómunum þjóðarinnar. Ef við erum ekki með flæði í líkamanum nær blóðið ekki að flytja súrefni til marga líffæra og vefja sem gerir að verkum að við verðum þreyttari og nenum minna. Sogæðavöðkvinn leikur ekki heldur lausum hala um líkamann og getur ekki hreinsað út rusl sem byggist upp í líkama okkar við niðurbrot og efni sem við innbyrðum í gegnum mat og fleira. Gott blóðflæði og gott

sogæðafæði er undirstaða lífs og til að geta komið í veg fyrir alls kyns lífsstílssjúkdóma er mikilvægt að sinna þessum þáttum vel. Ofan á þessa stöðnun herjaði svo vírusinn á ónæmiskerfið sem vann hörðum höndum við að endurheimta heilsuna,“ greinir Pálína frá.

Hún segir þjóðina enn vera að hlúa að sárum Covid.

„Heilbrigðiskerfið nær ekki að halda jafnvel utan um okkur og við þurfum á að halda og jafnvel þótt gert væri grín að því í

Áramótaskaupinu er það því miður staðreynd. Við þurfum því að vera duglegri að axla ábyrgð á eigin heilsu og mikilvægt að fræðast um hvað sé gott að borða og hvað ekki til að lifa sem heilsusamlegast. Til dæmis hefur verið sýnt fram á að unnar matvörur, geta verið afar skaðlegar fyrir heilsuna, valdið bólgum í líkamanum sem svo minnka flæði og þar með getu ónæmiskerfisins til að ráðast á veikindi sem koma inn fyrir varnir líkamans.“



» **Líkaminn man eftir áföllum**
Pálína kveðst hafa verið barnið sem var aldrei í íþróttum og fannst líkamsrækt ömurleg.

„En eftir að hafa átt eldri strákinn minn átján ára gömul, og eftir þínu erfið unglingsár, kviknaði einhver eldur og ég áttaði mig á hvað líkamsrækt hefur mikinn lækningamátt fyrir líkama og sál. Ég var 22 ára þegar ég þurfti að horfast í augu við lífið og fara í endurhæfingarúrræði á Akureyri sem gjörbreytti lífi mínu. Þar voru sálrænar meðferðir samvinnnaðar líkamlegum meðferðum og það breytti öllu, þar á meðal mér og ég öðlaðist nýtt líf,“ segir Pálína sem í kjölfarið fór í sálfræðinám ásamt því að mennta sig í einkaþjálfun.

Í endurhæfingunni nyrðra var hún langyngst í hópi kvenna og ekki komin með líkamlega kvilla út frá sínum áföllum.

„En allar konurnar í hópnum voru með líkamsmeiðsl og lífsstíls-sjúkdóma sem hægt var að tengja við áföll sem þær höfðu orðið fyrir á ævi sinni. Líkaminn man það sem komið hefur fyrir og hann geymir það ef ekki er unnið í því. Þess vegna fer fólk oft og tíðum í kulnun þegar líkaminn gefur sig vegna líkamlegs og andlegs álags. Áföllin geymast í litlum „pökkum“ innra með okkur og setjast í líffæri, vefi og vöðva þar sem þau sitja þar til við gerum eitthvað í þeim. Ellegar skemma þau út frá sér því taugakerfið getur ekki unnið rétt. Það stakk mig að allar þessar konur voru svo fallegar að utan sem innan og mér fannst það svo sorglegt að ég ákvað að sérhæfa mig í bættri heilsu kvenna til að reyna að koma í veg fyrir að þær einfaldlega lömuðust í lifinu,“ segir Pálína.

Hún segir reyndar auðvelt að hvetja fólk til dáða, hvort sem það eru konur, börn eða karlar.

„Maður þarf að hlusta af ein-lægni og leyfa manneskjunni að vera nákvæmlega eins og hún er, spyrja hana persónulegra spurninga og leyfa henni að kynnast sjálfri sér. Ég er góð í að taka eftir smáatriðum og því var auðvelt fyrir mig að benda þeim á árangurinn sem þær náðu, láta þær horfa í spegil og verða ástfangar af spegilmynd sinni. Því það fyrsta sem þarf til að sjá bata af einhverju tagi er að byrja að elska sjálfan sig og átta sig á því að maður er ekki áfallið sem hefur komið fyrir mann. Maður er nógu góður, alveg sama hvað hefur gerst.“

Að setja sjálfan sig í forgang

Pálinu er best lýst sem heilara. Hún er með háskólagráðu í sálfræði og ýmsa titla sem hún hefur safnað til að þekkja líkamann betur, hvernig hann geymir áföll og getur losað sig við þau.

„Ég hef mikinn áhuga á því að hjálpa fólki að liða betur í lifinu. Það geri ég með því að auka flæði hjá þeim með líkamsrækt og jóga, eða með því að hjálpa því að mýkja sig upp með rúllum fyrir bandvef, bandvefslosun, heilun og nuddi.“

Hún sérhæfir sig í skemmtilegum æfingum.

„Í ræktinni á maður ekki að þurfa að litla stanslaust á klukk-una heldur njóta þess að svitna og anda. Fyrir mér eru skemmtilegar æfingar þær sem maður gleymir sér við vegna einbeitingar við að gera þær rétt. Það er til dæmis afar erfitt að gera tvíhöfðakrullu og gleyma sér. Æfingar sem mér finnst svo að ætti að forðast eins og heitan eldinn eru þær sem setja skrytið álag á hrygginn, en allt er þetta persónubundið og fyrir þau sem eru með brjóslos þarf að fara rólega í ýmsar æfingar.“

Spurð um bestu og árangursríkuustu heilsuræktina, svarar Pálína: „Ætli svarið sé ekki bland í poka. Þegar allt er gert í hófi, ekkert er



” Allir geta komist í sitt draumaform. Metnaður er lykilatriði og það að setja sjálfan sig í forgang.

of mikið og við hlúum að öllum hliðum heilsuræktarinnar. Við verðum öll að stunda styrktarþjálfun af einhverju tagi, annars hverfa vöðvarnir með aldrinum, og svo er algjör skylda að teygja og rúlla, og gera einhvers konar þolþjálfun fyrir hjarta og tauga-kerfið.“

Fyrir Pálinu er draumaformið að vera laus við bólgur og bjúg.

„Með réttu mataræði og metnaði í að rúlla sig, fara í nudd, stunda jóga, heita og kalda potta, og styrktarþjálfun geta allir komist í sitt draumaform. Metnaður er þar lykilatriði og að setja sjálfan sig í forgang. Við eigum bara eitt líf og mörg eyða mörgum klukku-stundum á dag á samfélagsmiðlum en hreyfa sig ekki neitt og skilja svo ekkert í því af hverju þau eru þreytt, þrútin og verkjuð.“

Sjálf ræktar Pálína sinn innri mann, líkama og sál á marga vegu.

„Jóga gerir hvað mest fyrir mig. Þar næ ég góðri djúpslökun og að gleyma mér. Þessa dagana er ég á erfiðum tímamótum og hef þurft að sinna mínum innri kjarna

aðeins meira. Ég nota óhefðbundnar leiðir eins og hugleiðslu inn í orkustöðvarnar. Nýverið prófaði ég dáleiðslu í fyrsta sinn og mæli með að allir prófi slíkt. Þar náði ég að vinna úr miklu síðan úr barn-æsku sem hafði ýtt undir að mér fannst ég ekki nógu „góð“, ásamt því að losa mig við kvíða sem blundaði djúpt innra með mér. Ég fer einnig til heilara sem vinnur með orkustöðvarnar. Göngutúr í náttúrunni er líka sígildur, þar sem gróður er mikill og trén há. Þar get ég hengt vandamál á greinarnar og skilið þau eftir.“

Með orma í maganum

Pálína er með þúsundir fylgjenda á Instagram sem fylgjast með heilræðum hennar og fróðleik um heilsurækt og mataræði.

„Ég er mikill lestrarhestur, með algjöran limheila og það skemmtilegasta sem ég geri er að miðla þekkingu minni áfram til almennings. Ég vil að við verðum hamingjusamasta þjóð í heimi en til þess þurfum við að huga að heilsunni sem í augnablikinu er á þínu brothættum stað. En ég er alltaf með góð ráð til að elska sjálfan sig betur, vera jákvæðari og velja hollari kostinn þegar kemur að mat og hreyfingu,“ segir Pálína sem hefur heiðarleika að leiðarljósi sem áhrifavaldur á Instagram.

„Ég kem alltaf til dyranna eins og ég er klædd og samfélag mitt á Instagram hefur heillast af því. Ég er afar persónuleg og alltaf tilbúin að hjálpa. Ég tala líka um hluti sem ekki allir eru tilbúnir að ræða. Í brennidepli í fyrra voru sníkjudýr í maga okkar sem ógna bæði líkamlegri og andlegri heilsu. Ég fór ítarlega í mitt innra ástand og benti samfélaginu á að fara í ristilskolon hjá Heilsunni minni í Hafnar-

Pálína segir fólk þurfa að elska sig sjálft aðeins meira. Þá muni það alltaf setja heilsu sína og heilsuræktina í forgang.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

” Margt af mínum heilsuvanda í áránnu rás var tilkomið sökum þess að ég var með mikið af ornum í maganum sem engum hafði tekist að finna en komu í ljós í kjölfar ristilskolunar.

firði eftir að í ljós kom að margt af mínum heilsuvanda í áránnu rás var tilkomið sökum þess að ég var með mikið af ornum í maganum sem engum hafði tekist að finna en komu í ljós í kjölfar ristilskolunar.“

Pálína gerði líka uppgötvun þegar hún fór til Grikklands þar sem lítið er um unnar matvörur og oliur.

„Öll aukakílóin sem höfðu hlaðist utan á mig á meðgöngu hrundu af mér og ég ákvað að kynna mér áhrif unninna olía á mannslíkamann. Þar kom í ljós að þær eru afar skaðlegar heilsu okkar í miklu magni og því ákvað ég að taka þær út. Ég fjallaði mikið um þetta á Instagram, sem fékk mikla athygli því margir eru orðnir ráðþrota þegar kemur að því hvað á að borða. Sjálfri hefur mér aldrei liðið eins vel í líkamanum og eftir að ég tók þennan viðbjóð út úr fæðunni og hef fengið mikið af jákvæðum reynslusögum frá fylgjendum mínum um það sama. Ég var alltaf að berjast við að vera undir ákveðinni tölu á vigtinni en núna berst ég fyrir því að vera

fyrir ofan ákveðna tölu. Ég er ekki hlynnt öfgamataræði eins og keto og veganisma sem er alveg fallett hugtak en það er afar erfitt að fá öll næringarefni á slíku mataræði, nema maður viti nákvæmlega hvað maður er að gera.“

Andleg heilsa er allt

Pálína keppti áður í bikinífitness með góðum árangri en segist hætt slíkum keppnum.

„Mig langar alltaf aftur upp á svið en eins skemmtilegt og það er langar mig frekar að þjálf þau sem taka þátt í slíku. Að mínu mati ættu konur ekki að keppa mikið í þessu sporti því hormóna-búskapurinn fer oft í rugl og það hefur áhrif á svo marga mikilvæga ferla í kvenlíkamanum.“

Hún segir erfitt að svara því hvað henni þykir erfiðast þegar kemur að viljastyrk í ræktinni.

„Því ég þarf frekar að sannfæra mig um að ég þurfi að hvíla mig. Ég held að fólk þurfi bara almennt að elska sjálft sig aðeins meira. Þá mun það alltaf setja heilsuræktina í forgang.“

Innt eftir því hvort tilveran sé ríkulegri þegar maður er í fanta-formi, segir Pálína:

„Þegar ég var í fitness var lífið ekkert endilega betra því hausinn fer oft í rugl þegar maður er í niðurskurði. Í dag, þegar ég rúlla mig reglulega, fer í núvitundar-göngur, stunda jóga og styrktarþjálfun, fer í heita og kalda potta, og er með litid af bólguum, þá já, er lífið miklu betra. Það er líka svo gott þegar maður fer að borða hreina fæðu og er ekki stútfullur af úrgangi í þörmunum því þá virka öll ferli líkamans svo miklu betur. Mest af serótíninu okkar er tekið upp í görnunum og margir á þunglyndislyfjum sem auka þau efni í líkamanum. Ef fólk veldi hins vegar betri fæðu og passaði upp á ristilinn gæti ef til vill einhver prósentu sleppt því að taka inn þunglyndislyf. Ekki að ég sé á móti því að taka þunglyndislyf en það væri betra ef líkaminn gæti séð um að framleiða þessi efni sjálfur og hjálpa okkur að liða betur,“ segir Pálína.

Hún hefur að markmiði að hjálpa einstaklingum að létta skap sitt samhliða því að léttast og bæta líkamsgetu sína.

„Andleg heilsa er allt. Ef maður hefur hana ekki skiptir engu hvernig maður litur út. Því ef maður er ekki með rétt hugarfar og talar niður til sín er erfitt að bæta líkamlega heilsu. Það felst kraftur í orðum og maður er það sem maður segir og hugsar. Ef maður er alltaf að níða skóinn af sjálfum sér gerist allt miklu hægar og stundum gerist einfaldlega ekki neitt.“

Kemur með sólina inn í lífið

Pálinu liður best í faðmi fjölskyldu og vina þar sem ást og kærleikur ríkir og hún hefur háleit markmið.

„En besta tilfinningin er þegar ég leiði góðan götátíma í World Class og finn róna sem fólk býr yfir þegar það gengur út. Ég fékk einu sinni að heyra að að ég kæmi með „sólina inn í lífið“ og það besta sem ég geri er að hjálpa fólki að finna ró og kærleika í lifinu. Við vinkona mín erum í þann veginn að stofna nýtt fyrirtæki og markmiðið að gera Ísland að besta landi í heimi. Við byrjuðum auðvitað á byrjunarreit en höfum nú gert tíu ára plan þar sem við náum vonandi að hlúa að öllum stéttum og ungum sem öldruðum. Við hlökkum mikið til að hjálpa landsmönnum að breyta lífi sínu til hins betra og liða betur í eigin sinni. Ef við hjálpumst öll að og hlúum hvert að öðru er ekkert mál fyrir okkur að vera landið sem er til fyrirmyndar. Við erum nú bara lítið sjávarþorp svo það ætti ekki að vera svo erfitt.“ ■

Finnur ekki fyrir strengjum meðan aðrir kvarta

Ólafía Kvaran, fyrrverandi heimsmeistari í Spartan og skurðhjúkrunarfræðingur, hefur tekið inn bætiefni frá Saga Natura í fimm ár. Hún segir þau hjálpa til við endurheimt, orku, einbeitingu og finnur mikinn og óvæntan mun á heilbrigði húðarinnar.

Ólafía Kvaran byrjaði að taka inn Astaxanthin frá Saga Natura fyrir fimm árum þegar hún heyrði af bætiefninu frá vinkonu sinni. Einnig hefur hún tekið Energy frá sama fyrirtæki í tvö ár og segist í dag alls ekki geta hugsað sér að missa úr skammt af hvorugu bætiefninu.

Tarzanleikur fullorðna fólksins
„Ég er 52 ára gömul og hef alltaf verið virk. Ég hreyfði mig mikið sem unglingur og ung kona og á fullorðinsárum hef ég mest stundað Bootcamp og utanvega-hlaup,“ segir Ólafía.
„Árið 2017 prófaði ég Spartan í fyrsta sinn og féll gjörsamlega fyrir íþróttinni, en Spartan Race er stærsta vörumerkisnafnið sem býður upp á hindrunarhlaup.“ Íþróttin er krefjandi og segir Ólafía að keppendur þurfi styrk, fimi, sprengikraft og gott hlaupaform til að geta stundað hana. „Fyrir utan hlaupið þarf að yfirstiga hindranir eins og að sveifla sér í apastiga, klifra kaðla, stökkva og skriða undir gaddavir eða gegnum rör. Einnig þarf styrk til þess að bera þunga trjádrumba, keðjur eða steina og oft er líka synt. Þetta er svolítið eins og Tarzanleikur fullorðna fólksins,“ segir hún og hlær.
Ólafía brennur fyrir íþróttinni og hefur tekið Spartan þjálfara-réttindi. „Ég hef skipulagt Spartan-hópferðir fyrir Íslendinga til Bandaríkjana og Evrópu og vil endilega dreifa þessari Spartan-bakteríu sem víðast hér á landi. Næsta ferð verður farin í haust og þegar eru fimm tíu skráðir í hana. Þetta gengur því ágætlega hjá mér,“ segir Ólafía.

Panikka ef ég á þetta ekki
„Íslenska Astaxanthin frá Saga Natura er einstaklega öflugt andoxunarefni og hjálpar mér við endurheimt eftir æfingar. Ég panikka alveg ef ég á þetta ekki,“ segir Ólafía og hlær. „Ég byrjaði á þessu til að standa mig betur á æfingum og flýta fyrir endurheimt og var fljót að finna fyrir hvoru tveggja. Ég æfi næstum því daglega og ef ég fer ekki á Bootcamp-æfingu þá fer ég út að hlaupa eða að hjóla. Harðsperrurnar sitja nú orðið mun síður í mér. Ég æfi oft með sama fólkinu og tek eftir því að margir kvarta yfir harðsperrum frá síðustu æfingu á meðan ég finn ekkert fyrir þeim. Ég er viss um að það sé íslensku Astaxanthin að þakka. Auðvitað er maður preyttur eftir æfingu en ég er mun sneggri að ná mér en áður,“ segir Ólafía.



Óvænt áhrif á húðina
Ólafía tók fyrst ekki eftir góðum áhrifum Astaxanthin á húðina, fyrr en fólkið hennar hafði orð á því hvað húðin á henni væri fallega brún eitt sumarið. „Ég er með viðkvæma ljósa húð sem varð alltaf bleik og brunnin í sól. Ég hef aldrei tekið góðan lit fyrr en eftir að ég kynntist íslensku Astaxanthin frá Saga Natura. Ég hleyp mikið úti og finnst í dag að húðin er mun betur varin fyrir sól, kulda og veðri. Ég vinn líka sem skurðhjúkrunarfræðingur og þvæ og skrubba hendurnar mörgum sinnum á dag. Áður var ég alltaf með þurrar hendur og sprungna húð og gekk alltaf með handaburð á mér. Síðustu ár er ég orðin miklu betri í húðinni. Ég þoli mun betur skrubbb og sterkar sápur og nota handaburð kannski einu sinni í mánuði, svona spari. Það er eitthvað í þessu þó ég þekki svo sem ekki nákvæmlega

hvað það er. Hins vegar veit ég að Astaxanthin er eitt öflugasta andoxunarefnið sem finnst í náttúrunni. Andoxunarefni hafa margvíslega virkni í líkamanum og hjálpa til við viðgerðarferli hans. Þannig draga þau til dæmis úr bólgu og bjúg, verja húðina gegn útfjólubláum geislum sólarinnar og styðja við heilbrigða öldrun húðarinnar. En það er ekki nóg að taka bara töflur, maður verður líka að sinna heilbrigðum lífsstíl. Ég held að þetta sé frábær viðbót til að styðja við heilbrigði líkamans,“ segir Ólafía.

Bætt virkni með Energy
Seinna byrjaði Ólafía að taka inn Energy frá Saga Natura, eða fyrir um tveimur árum. „Energy tek ég nú á hverjum morgni með íslensku Astaxanthin frá Saga Natura til að bæta orku og einbeitingu yfir daginn. Auk Astaxanthin inniheldur Energy líka B- og E-vítamín, burnirót og koffín sem hjálpa einmitt til við að auka orku og einbeitingu og fleira. Fyrst var ég alltaf með Energy í íþróttatöskunni og tók það inn rétt fyrir æfingar. Í byrjun fattaði ég ekki hvaða áhrif koffínið hefði á mig og stundum tek ég æfingar seinnipartinn. Auðvitað var ég spræk á æfingu en þetta truflaði svefninn þegar ég tók þetta inn seint á daginn. Ég er greinilega viðkvæm fyrir koffíni og hef því haft það fyrir reglu að taka Energy alltaf inn fyrir hádegi,“ segir Ólafía. „Þetta er orðinn alger „standard“ hjá mér til að vera einbeitt í vinnunni og spræk á æfingum,“ segir hún. Auk koffíns er burnirót í Energy sem veitir jafnari orku yfir

Ólafía Kvaran stundar hindrunarhlaup af kappi og æfir nær daglega. Eftir að hún byrjaði að taka Astaxanthin frá Saga Natura er hún mun fljótari að ná sér á milli æfinga en áður. Einnig segir hún Energy frá Saga Natura gefa sér orku fyrir daginn og einbeitingu í vinnunni.

FRÉTTABLAÐID/
ERNIR

”Ég hef aldrei tekið góðan lit fyrr en eftir að ég kynntist íslensku Astaxanthin frá Saga Natura. Ég hleyp mikið úti og finnst í dag að húðin er mun betur varin fyrir sól, kulda og veðri.

Ólafía Kvaran

á húðinni. Mér fannst ég mun fljótari að finna mun á endurheimtinni vegna Astaxanthin og orkunni og einbeitingunni vegna Energy. Húðin var bara góður bónus fyrir mér. Ég gleymi heldur aldrei að taka bæði með mér í ferðalög erlendis. Ég tók einu sinni eitt tímabil þar sem ég sleppti því að taka inn Energy; hugsaði með mér að þetta væri kannski of mikið af hinu góða. En ég fann fljótlega mun á því og byrjaði strax að taka það inn aftur. Þessi blanda er góð fyrir mig og ég mun halda áfram að fá mér íslenskt Astaxanthin og Energy á hverjum morgni.“

Íslensk framleiðsla og hentug áskriftarleið
„Það sem mér finnst flottast við bætiefnin frá Saga Natura er að þetta er íslenskt fyrirtæki og íslensk framleiðsla. Ég bý líka í Hafnarfirði þar sem verksmiðjan er staðsett og finnst gott að vita að ég sé að styðja við íslenska framleiðslu,“ segir Ólafía.
„Núna er komið rúmt ár síðan ég byrjaði í áskriftarleið Saga Natura, en það er svakalega þægilegt að fá bætiefnin bara beint inn um lúguna í hverjum mánuði. Það er líka bæði umhverfisvænt og hagkvæmt því þetta kemur í litlum pokum í stað þess að maður sé að safna upp glás af dósum. Ég gæti sérstaklega trúað að þetta sé sniðug lausn fyrir fólk sem á það til að gleyma að kaupa inn bætiefnin sín. Ég persónulega myndi aldrei gleyma að taka þetta inn og ef ég sé að það lækkar í áldósinni þá fer ég og kaupi meira, enda er ég alveg óþolandi skipulögð,“ segir Ólafía og hlær. Bætiefnin frá Saga Natura eru send fritt heim að dyrum mánaðarlega. Þau sem skrá sig í reglulega áskrift fá alltaf 20% afslátt. ■

Nánar á saganatura.is.



SPARAÐU MEÐ ÁSKRIFT
HAGKVÆMT, VISTVÆNT OG ÞÆGILEGT



OsteoStrong kveikir á öllu kerfinu

Sigmar Freyr Jónsson er vanur kraftlyftingamaður sem hefur þurft að takast á við mikla verki í líkamanum. Eftir endurhæfingu fór hann í OsteoStrong til þess að komast aftur af stað í æfingar.

„Ég hef alla tíð verið mjög mikið í hreyfingu og lyftingum. Þrátt fyrir að hafa líka alltaf verið verkjaður í mjóbaki síðan ég var unglingur út af snúningi í mjöðm. Eiginlega eins og það hangi alltaf einhver þarna aftan í mér. Ég var alltaf að reyna að harka það af mér. Einhvern veginn var upplifunin sú að mér væri alltaf refsað fyrir það sem ég lagði á líkamann,“ segir Sigmar.

„Í langan tíma hef ég ekki getað sinnt almennilega líkamsrækt. Kannski tekið eina eða tvær æfingar og svo vildi líkaminn ekki meira. Ég stífnaði allur upp og það er bara ekki þess virði. Þegar ég fer í ræktina er eins og ég sé að stelast til að gera eitthvað sem ég má ekki. Það er óþægileg tilfinning að finna að maður rýrnar allur og hrörnar af æfingaleyzi en ég treysti mér samt ekki til að æfa,“ segir Sigmar enn fremur.

Nýtti mér alla hjálp

„Fyrir nokkru þurfti ég að breyta um stefnu í lífinu og skráði mig á sjóinn. Ég vann þar í tvö ár en við alla hreyfinguna í sjónum gáfust mjaðmírnar upp. Ég stífnaði allur og hætti að geta unnið og þurfti því að fara í stífa endurhæfingu. Ég tók hana mjög alvarlega og nýtti mér alla þá hjálp sem ég gat fengið. Það var ekkert einfalt því allt sem ég gerði kom af stað bólgum og verkjaköstum. Ég stundaði jóga, fór á námskeið hjá Primal, sökkti mér í öndunaræfingar, leitaði til vinar míns sem er nuddari, las fullt og lærði annað á netinu. Þannig náði ég aðeins að rétta mig til baka.“

Þekkt hugmyndafræðina í 15 ár

„Ég hafði fylgst með OsteoStrong í töluverðan tíma. Þegar ég var kominn vel á veg í endurhæfingunni og langaði til þess að fara að æfa líkamsrækt þá stoppaði ég mig af og fór fyrst í OsteoStrong til þess styrkja grunninn og minnka líkur á að mistakast,“ útskýrir Sigmar og bætir við: „Fyrir um 15 árum kynntist ég hugmyndafræðinni um það hvað vöðvarnir eru missterkir eftir því hvernig þeim er beitt. Mér fannst það svo spennandi að ég fór í GYM 80 til þess að prófa mig áfram og fann mikinn árangur. En það var ekki frábær aðstæða fyrir þessar æfingar. Í OsteoStrong er búið að gera þetta allt miklu aðgengilegra, öruggara, einfaldara og þannig líklegra til árangurs.“

Þolinmóður í þrjá mánuði

„Mér var strax sagt í prufutímanum að ég þyrfti alla vega að koma í þrjá mánuði til þess að finna verulegan mun á mér þannig að ég keypti kort og lofaði sjálfum mér að gefa líkamanum þann tíma áður en ég byrjaði að taka aðrar æfingar. Ég fann strax hvernig orkan magnaðist en það tók mig alveg þrjú skipti að liða virkilega vel eftir æfingarnar. Það eru ekki bara vöðvarnir sem finna fyrir átakinu heldur taugakerfið líka. Ég var samt strax svo spenntur yfir því hversu betur mér leið eftir fyrstu skiptin að ég sótti bara um vinnu í OsteoStrong sem ég var alsæll með að fá,“ segir Sigmar.

Allt í einu er kveikt á öllu

„Ég beið spenntur eftir að klára mánuðina þrjá til þess að sjá hvað líkaminn þyldi. Það var því alger hátíð hjá mér þegar ég gerði tilraun í byrjun fjórða mánaðarins. Ég fór á æfingu og náði að gera æfingu fjóra daga í röð! Í nokkur



Sigmar Freyr fór að vinna hjá OsteoStrong þegar hann kynntist starfseminni. Svo vel leist honum á.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Með OsteoStrong er hægt að virkja alla vöðva líkamans.

ár hafði reglan verið að lyfta aldrei í tvo daga í röð en ég náði fjórum og það fór mjög vel í mig. Fannst það ekki nóg og fór líka í einhverja jóгатíma og kom við í Thors Power Gym með konunni minni. Var að ýta og draga sleða og lyfta sandpokum. Í endurhæfingunni var ég alltaf að nota 60 kg poka en nú hljóp ég fram og til baka með 80 kg poka.

Líður eins og ég sé í nýjum líkama

Víkuna á eftir komst ég líka á æfingu. Þá fann ég um leið að nú var eins og það væri kveikt á öllu.

Gegguð tilfinning að vera aftur mættur og finna líkamann vinna með sér. Allt í einu er stór hluti af mér kominn til baka inn í lífið. Ég er orðinn svo sterkur og stöðugur og þá er allt í einu pláss fyrir svo mikinn vöxt. Styrktarmunurinn er það mikill að mér liður eins og ég sé í nýjum líkama.“

Allir í OsteoStrong

„Núna vil ég bara helst ná í alla sem ég þekki og fá þá í OsteoStrong. Ég veit að þessar æfingar hjálpa öllum félögum mínum úr lyftingunum hvar sem þeir eru staddir á ferlinum en líka öðrum sem finna fyrir

ópægindum í líkamanum eða bara vilja koma sér af stað í hreyfingu. Margir hafa gengið mjög nærri sér með stífum æfingu. Til dæmis þeir sem hafa verið að keppa í kraftlyftingum. Oft leyfir líkaminn þeim ekki að taka á eins og áður og þá er svo gott að geta komið hingað og virkjað alla vöðvana í sinni sterkustu stöðu til að finna ávinning af þungum æfingum án þess að fá slitid á líkamann í leiðinni.

Styrkur án slits

Með því að ástunda OsteoStrong er hægt að byggja upp svo mikinn styrk og virkja svo „motor-unit“ í

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu. Meðlimir geta átt von á að:

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

vöðvunum án þess að þræla þér of mikið út. Næstum eins og svindl til þess að hafa meiri orku til að gera aðrar æfingar. Maður finnur það í líkamanum dagana eftir æfingarnar að maður er að styrkjast og byggjast upp.

Ég er í yndislegu sambandi og er svo heppinn að vera fösturpabbi sem ég er þakklátur fyrir. Ég hef áhuga á jóga, alls kyns æfingum og andlegri heilsu. Bæði af því að ég hef þurft þess og líka af því að ég sé alla vaxtarmöguleikana því tengda. Eitt að því sem mér finnst spennandi Í OsteoStrong er hvernig eldra fólk er að ryðja brautina fyrir þá yngri. Oft er það yngra fólkið sem skapar tiskuna en núna er það öfugt. OsteoStrong á erindi við alla,“ segir Sigmar.

Frír prufutími

„Ég vil fá alla í OsteoStrong. Það eru svo margir sem geta grætt á því að stunda þessar æfingar.“

OsteoStrong býður upp á prufutíma í Hátúni 12 á fimmtudögum og Ögurharvi 2 á föstudögum. Prufutíma má bóka í síma 419 9200 og á www.osteoststrong.is ■



X3-æfingakerfið er ákaflega gott fyrir líkamann.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



X3-æfingakerfið er samansett af ólympískri lyftingastöng, 4 teygjum og lyftingapalli. Mjög fyrirferðarlítið og passar auðveldlega með í ferðatösku.

Hámarksárangur á minnstum tíma

X3-æfingakerfið er ný leið til þess að byggja upp styrk og vöðva. Settinu fylgir æfingaplan en aðeins er gert ráð fyrir fjórum mismunandi hreyfingum á dag, fjóra til sex daga í viku.

X3-æfingarnar má gera hvar sem er. Æfingakerfið er samansett af ólympískri lyftingastöng, fjórum teygjum og lyftingapalli. Það er mjög fyrirferðarlítið, passar auðveldlega í ferðatösku og tekur ekki upp geymslupláss.

Víktor Ben Gestsson er aðalþjálfari X3 á Íslandi. „X3-kerfið er fyrir þá sem vilja fá hámarksárangur á minnstum mögulegum tíma. Margir kannast við það að vilja finna fyrir meiri styrk í líkamanum en finnst erfitt að finna tímann sem fylgir því að mæta daglega í ræktina. Aðrir finna fullmikið fyrir æfingunum og eru þess vegna ragir við að beita sér. Hugmyndin er að einfalda líkamsrækt. Gera fólki kleift að æfa sig heima með minnstu mögulegu óþægindum, spara sér tíma en geta líka sótt ráð og stuðning.“

Fullnýta tímann

„Fyrir þá sem vilja bjóðum við upp á að koma reglulega í tíma með leiðsögn. Til þess að það sé auðveldara að halda sér við efnið og vera alltaf að fara fram, getur fólki komið til okkar vikulega og fengið ráð frá leiðbeinanda um hvernig er best að beita sér í æfingunum. Það tekur smá tíma að læra að fullnýta sér allt það sem X3 býður upp á og við viljum aðstoða fólki við að fá þann árangur sem það stefnir á og halda sér við efnið. Okkur fannst vanta þetta millistig milli heimaæfinga og ræktarinnar,“ segir Víktor.

Yfirleitt ekki harðsperrur

Með hefðbundnum lyftingum fylgja oftast bólgur í vöðvunum. Það er vegna þess að þá á sér stað vöðvaniðurbrot og í því ferli framleiðir líkaminn mjólkursýrur sem valda stífleika í vöðvunum, sem við köllum yfirleitt harðsperrur. Með því að taka aðeins eitt sett komum við í veg fyrir vöðvaniður-

brot að mestu og fáum því ekki hefðbundnar harðsperrur. Eðlilegt er að finna aðeins fyrir vöðvunum þegar fyrstu æfingarnar eru teknar þar sem þetta er nýtt álag fyrir vöðvana, en þeir sem hafa stundað X3 í smá tíma finna ekki fyrir slíku.

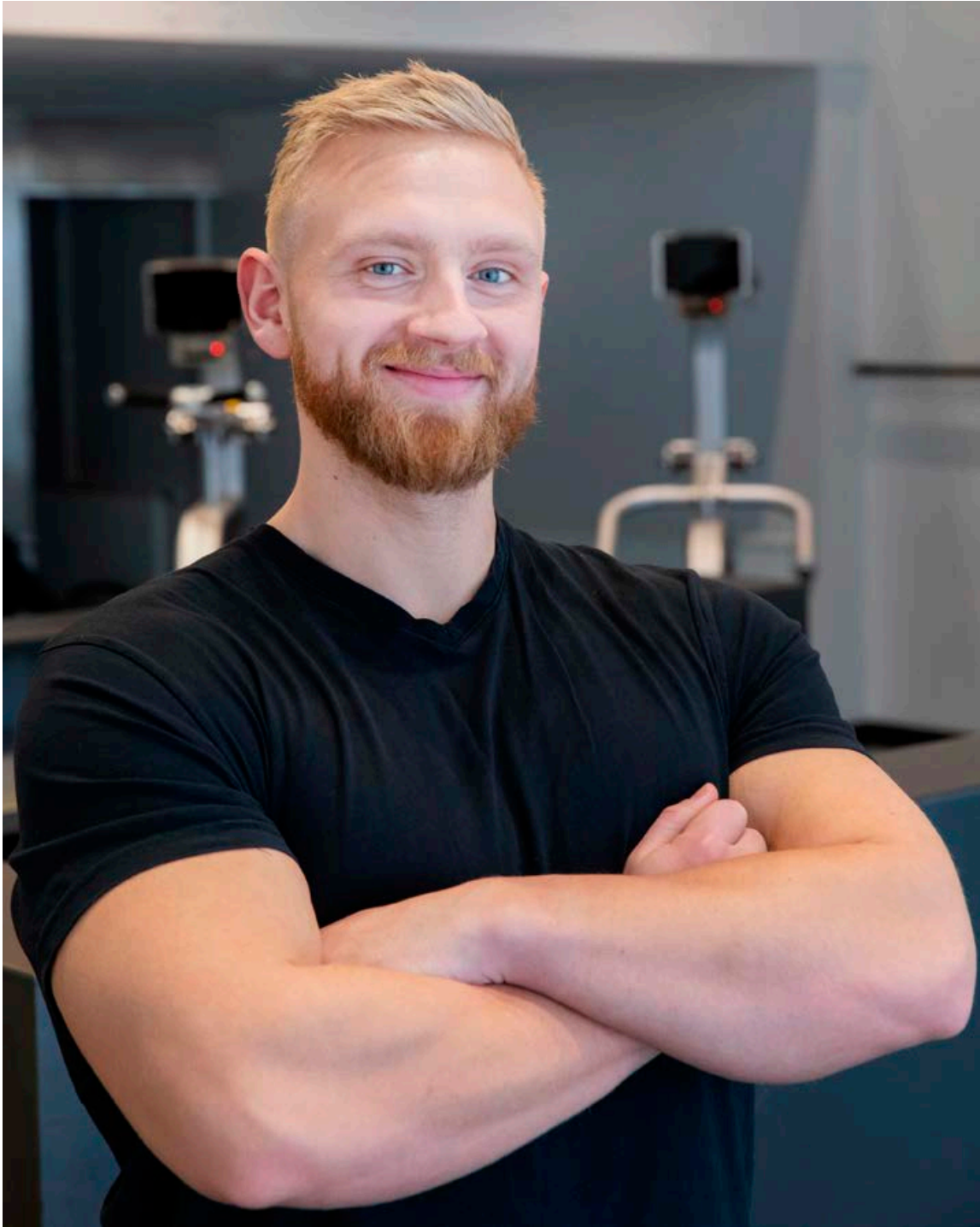
Í æfingum með X3 hækkar kortisólið í líkamanum ekki eins mikið og í æfingum sem taka lengri tíma. Ef við æfum lengi í senn hækkar kortisólið okkar og veldur streituáhrifum í líkamanum. Kortisol er oft kallað stresshormón líkamans. Of mikið magn af því getur valdið ofþyngd, vöðvaveikleika, þreytu og höfuðverk.

Spennandi hugmyndafræði

„Áður en ég hóf störf hérna var ég búsettur í Noregi þar sem ég starfaði og lærði einkaþjálfun. Það var skemmtilegur tími því ég lærði hefðbundna einkaþjálfun en á sama tíma komst ég yfir bókina um X3 sem er hugmyndafræði sem er töluvert ólík hugmyndum okkar um styrktarþjálfun. Mér fannst X3 mjög spennandi hugmynd og var alltaf á leiðinni að kaupa mér það en það var ekki fyrr en ég flutti til Íslands sem ég fékk loksins að taka fyrstu æfinguna og það var enn betra en ég hefði trúað. Ég hef keppt í kraftlyftingum og æft lyftingar í ellefu ár. Á þeim tíma hef ég skaðað mig nánast alls staðar í líkamanum og alvarlegast af þessu var slæmt brjós-klos neðst í bakinu. Undanfarin ár hef ég ekki getað lyft þungu með neðri líkamanum án þess að verða verkjaður daginn eftir. Með X3 get ég æft bak og fætur án þess að finna fyrir því daginn eftir.

Fyrir mig er mikilvægt að geta æft eins þungt og mikið og ég vil án þess að vera stífur og verkjaður. Æfingar með X3 hafa bætt lífsgæði mín og vöðvastærð til muna,“ segir Víktor.

X3 er í Ögurhvarfi 2 í sama húsnæði og OsteoStrong. Áhugasamir eru velkomnir á miðvikudögum kl. 17 í stutta kynningu og til þess að prófa settið. Nauðsynlegt er að skrá sig í síma 419 9200 eða í tölvu-pósti: skapari@skapari.is



Það er gaman að fylgjast með árangri af æfingum með X3.

X3-æfingakerfið er frábregðið hefðbundnum lyftingum því með teygjum má fullnýta vöðvann í gegnum allan hreyfiferil hans. Vöðvar líkamans eru missterkir eftir því hvernig við beitum þeim og með X3 náum við betri nýtingu þar sem mótstaðan eykst eftir því sem vöðvarnir eru í betri styrkstöðu. Hvert sett er aðeins gert einu sinni alveg þangað til að iðkandinn getur ekki gert meira. Með X3 léttist álagið þar sem liðirnir eru viðkvæmastir og líkur á meiðslum minnka.

Æfing 1 – Ýta
Brjóstpressa
Axlarpressa
Þríhöfðapressa
Hnébeygja

Æfing 2 – Toga
Réttstöðulyfta
Róður
Tvíhöfðaæfing
Kálfapressa



Æfingar með breiðustu teygjunni jafnast á við það að lyfta allt að 270 kílóum í bekkpressu.



Fjórar æfingar á dag, fjórum til sex sinnum í viku. Allt með þessu einfalda setti.

Á leið í æfingabúðir til Kenía

Það stendur mikið til hjá nokkrum hlaupurum úr FH en í byrjun næsta mánaðar fer fimm manna hópur frá Hafnarfjarðarliðinu í æfingaferð til Kenía ásamt þjálfaranum, Sigurði P. Sigmundssyni, sem í mörg ár gerði það gott í langhlaupunum og er þrautreyndur í bransanum.

gummih@frettabladid.is

Hlaupahópur FH verður við æfingar í Kenía í þrjár vikur en tveir úr hópnum ætla að dvelja í Afríkuríkinu í sex vikur. FH-ingarnir munu dvelja í lten sem liggur í um 2.500 metra hæð yfir sjávarmáli. Í lten eru þekktar æfingabúðir þar sem margir helstu hlauparar Kenía stunda æfingar sem og hlauparar frá öðrum löndum.

„Það verður spennandi tækifæri fyrir hlauparana að kynnst því að æfa í þynnra lofti en venjulega, kynnst framandi aðstæðum og æfingum fremstu hlaupara í heimi, aganum sem þeir búa yfir og mataræði þeirra,“ segir Sigurður.

Sigurður hefur verið að þjálfra meistaraflokk FH í millivegalengdum og langhlaupum frá árinu 2020 og segist hann vera kominn með mjög sterkan hóp og þá sérstaklega í kvennaflokki, sem hefur verið að vinna flestalla titla undanfarið.

Fyrsti hópurinn sem fer til Kenía

„Það er búinn að vera góður kraftur í þessu starfi og ég hef verið að byggja upp góða hlaupargrúppu. Nú er heldur betur farið að stytast í þessa ferð okkar til Kenía og þetta verður í fyrsta skipti sem hópur frá Íslandi fer til æfinga í Kenía,“ segir Sigurður og bætir við:

„Kenía og Eþíópía eru aðaluppsprettulöndin að milli-vegahlaupurum og sérstaklega langhlaupurum í gegnum tíðina. Maður hefur lengið hugsað um að fara til Kenía og nú er loksins að verða af því. Markmiðið er að sjá hvernig áhrif það hefur á hópinn að æfa við þessar aðstæður. Við munum æfa tvisvar sinnum á dag með styrktar- og teygjuæfingum í bland við hlaupin. Það verður svo gaman að sjá hverju þetta skilar í maí. Það er oft talað um það að árangurinn sé eitthvað aðeins betri en þá er blóðið súrefnisríkt.



Hópurinn sem er á leið til Kenía. Frá vinstri: Valur Elli Valsson, Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir, Sigurður P. Sigmundsson, fararstjóri og þjálfari, Íris Dóra Snorra-dóttir og Hulda Fanný Pálsdóttir. Á myndina vantar Nick Gísla Jansen.

MYND/ADSEND

Það verður spennandi tækifæri fyrir hlauparana að kynnst því að æfa í þynnra lofti en venjulega, kynnst framandi aðstæðum og æfingum fremstu hlaupara í heimi.

Sigurður P. Sigmundsson

Þetta verður spennandi tilraun og verður agi á mannskapnum að einbeita sér að þessu í nokkrar vikur.“

Sigurður segir markmið hópsins sem fer til Kenía að verða valinn til keppni á Smáþjóðaleikunum sem fram fara á Möltu 28. maí til 4. júní og síðan er Evrópukeppni landsliða í Póllandi 20. til 22. júní. „Krakkarnir ættu að verða í toppformi í lok maí ef allt gengur upp,“ segir hann.

Sigurður segir að Valur Elli Valsson, einn þeirra fimm hlaupara sem eru á leið til Kenía, hafi fyrstur komið með hugmyndina um að fara í þessa ferð. „Valur er 24 ára, er með mikið frumkvæði og er í stjórn frjálsíþróttadeildarinnar. Honum datt þetta í hug og þá

var maður ekki lengi að taka við keflinu.“

Tíu mánaða undirbúningur

Sigurður segir að það sé kominn mikill spennningur í fólk fyrir ferðinni til Kenía. „Við byrjuðum að undirbúa þessa ferð síðastliðið vor svo þetta er búinn að vera tíu mánaða undirbúningur. Það er að mörgu að hyggja eins og flugi, gistingu og ýmsu öðru. Ég skynja mikinn spennning í hópnum og fyrir mig sem gamlan áhugamann og hlaupara verður gaman að upplifa þetta.

Ég fór aldrei í háloftaæfingar eða eitthvað slíkt og ég er spenntur að sjá hvernig þetta virkar, hvort þetta sé eitthvað sem skiptir máli

og hvaða áhrif þetta hafi á fólk. Ég mun punkta allt niður hjá mér og læri vonandi eitthvað af þessari ferð. Keppnistímabilinu hér heima innanhúss er að ljúka og um helgina verður bikarkeppnin á dagskrá. Svo tekur bara við undirbúningur fyrir sumarið,“ segir Sigurður Pétur, sem nýlega tók við formennsku í frjálsíþróttadeild FH.

Þau sem fara til Kenía ásamt Sigurði og Vali Ella eru Nick Gísli Jansen, Elín Sóley Sigurbjörnsdóttir, Íris Dóra Snorradóttir og Hulda Fanný Pálsdóttir. FH-hópurinn mun hitta tvo landa sína í Kenía, þá Arnar Pétursson úr Breiðabliki og ÍR-inginn Vigni Má Lýðsson, en þeir hafa báðir áður verið í lten í Kenía við æfingar. ■

Fjarþjálfun fyrir bakið

Dr. Harpa Helgadóttir, PhD, sjúkrapjálfari og sérfræðingur í stoðkerfisfræðum, kennir háls- og bakæfingar í þriggja mánaða fjarþjálfun.

„Þú getur byrjað hvenær sem er og færð heimaæfingar og fræðslu-myndbönd frá mér í hverri viku,“ segir Harpa. „Ég leiði þig í gegnum æfingar sem byggja stoðkerfið upp á heildrænan máta en þú velur á milli þess að leggja áherslu á bakið, mjaðmagrind og fótleggi eða á háls, efra bak og axlir.“

Harpa segir æfingarnar geta verið mjög einfaldar og léttar, allt frá æfingum þar sem setið er á stól eða með stuðning, yfir í fjölbreyttar og kröftugar styrktar- og stöðugleikaæfingar með lóðum.

„Við vinnum að því að bæta líkamsstöðu, líkamsbeitingu og líkamsvitund á sama tíma og við aukum styrk, stöðugleika og liðleika líkamans. Ég fer einnig með þér í gegnum jafnvægisæfingar, öndunaræfingar, djúpvöðvaæfingar, nudd og teygjur sem minnka vöðvaspennu og draga úr stiflleika í liðum,“ segir Harpa.

„Ef þú hefur háls- eða bakverki er mikilvægt að æfingarnar séu hæfilega erfiðar og að álagsþol stoðvefjanna sé byggt upp smám saman. Ef þú hefur ekki verki getur þú byggt álagsþolið upp hraðar og farið á svokallaða „Hraðbraut“. Einnig getur þú valið að gera upphitun með dansívaði sem minnkar vöðvaspennu, dregur úr stiflleika í liðum og er því gott að gera samhliða styrktar- og stöðugleikaæfingum.

Ef þú átt erfitt með að gera æfingar í standandi stöðu er tilvalið að gera dýnuæfingar, æfingar sitjandi á stól eða standandi í stuttan tíma með stuðningi við borð eða vegg. Æfingar í sundlaug eru einnig góðar þar sem við vegum aðeins einn tíunda af líkamsþyngdinni þegar við stöndum með vatnsýfirborðið í axlarhæð. Vatnið veitir okkur stuðning en einnig mótstöðu í æfingum. Það þarf að eiga airpods (Bluetooth-heyrtól) til að hlusta á mig leiða æfingarnar í laug,“ segir Harpa og bætir við að myndbönd af æfingunum fylgi einnig með.



Mikilvægt er að æfingar séu hæfilega erfiðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Dr. Harpa Helgadóttir hefur starfað við greiningu og meðferð fólks með háls- og bakverki frá því hún lauk sérfræðinámi í stoðkerf-

isfræðum árið 2000. Doktorsgráðu lauk hún árið 2010 frá Háskóla Íslands þar sem hún rannsakaði starfsemi háls, efra baks og axla

Við vinnum að því að bæta líkamsstöðu, líkamsbeitingu og líkamsvitund á sama tíma og við aukum styrk, stöðugleika og liðleika líkamans.

hjá fólki með hálsverki. Harpa hefur kennt Háls- og bakleikfimi í 30 ár og hefur þróað æfingakerfi sem byggir kerfisbundið upp álagsþol stoðvefja. Æfingarnar byggja á vísindalegum grunni og nýjustu þekkingu í þjálfun fólks með háls- og bakvandamál.

Harpa kennir Háls- og bakleikfimi í Heilsuklasanum við Bildshöfða og í sundlauginni í Boðapíngi, Kópavogi. ■

Upplýsingar og skráning: www.bakleikfimi.com

Aldrei þurrt augnablik með MEMBRASIN

Vörumerkið MEMBRASIN samanstendur af þremur vörulínum innan vörumerkisins, sem eru MOISTURE, VISION OG DERMAL.

MOISTURE og VISION vörulínurnar hafa verið fáanlegar hér á markaði frá árinu 2020 en nú í upphafi árs kom DERMAL vörulínan á markað hérlandis.

Vörulínan er unnin úr náttúrulegum berjaolium sem vísindalega sannað er að gefi raka og er hægt að nota fyrir alla fjölskylduna. Allar vörurnar byggja á einstakri samsetningu innihaldsefna til að tryggja meiri raka húðar innan frá sem utan.

Þegar þurrkur er ekki vandamál geturðu lifað virku lífi sem þú elskar!

- Náttúruleg nálgun og klínískt sannaður árangur
- Náttúruleg virk innihaldsefni með græðandi hafþyrnisolíu (SBA24)
- Vísindalega sannað öryggi og verkun
- Sýnilegur árangur eftir 2-5 vikur
- Rannsóknir og þróun er unnin í samvinnu við finnska lækna
- Framleitt í Finnlandi
- Öll vörulína Membrasin er vegan

Hafþyrnisolia er unnin úr aldin-kjöti og fræjum hafþyrnis (e. sea buckthorn) en hafþyrnir vex á norðurhveli jarðar við hafið og skartar fagurappelsínugulum berjum. Olían er rík af omega-7 fitusýrum, en miklar rannsóknir hafa verið gerðar undanfarin ár á omega-7 með tilliti til allrar slímhúðar sem og fyrir húðina. Grunnurinn í Membrasin-vörunum er einmitt hafþyrnisolían. Að auki er öðrum virkum efnum bætt í hverja vöru fyrir sig til þess að auka virkni þeirra enn frekar.

MEMBRASIN® MOISTURE

Vörulínan er hönnuð sérstaklega til að viðhalda náttúrulegum raka í slímhúð kvenna til að koma í veg fyrir og draga úr þurrki. Vörurnar eru einstakar og byggja á vísindalegum rannsóknum, eru unnar úr náttúrulegum innihaldsefnum og eru hormónalaus meðferð til að vinna gegn þurrki í slímhúð. Tveggja þrepa lausn er fyrir þurrk í slímhúð kvenna sem samanstendur af bætiefni og legganga-kremi.

MEMBRASIN® MOISTURE bætiefni

Bætiefnið inniheldur hafþyrnisolíu SBA24® sem er rík af omega-7. SBA24® er mest rannsakaða hafþyrnisolia í heiminum og hefur virkni og öryggi verið staðfest í klínískum rannsóknum.

SBA24® hafþyrnisolia endurnýjar og nærir mikilvæga slímhúð, til dæmis á kynfærasvæðinu. Bætiefnið stuðlar einnig að eðlilegum raka húðarinnar. Venjulega koma jákvæð áhrif fram eftir 2-5 vikur. Bætiefnið er í formi grænmetishylkja og er 100% vegan. Bætiefnið inniheldur omega-3, -6, -7 og -9 fitusýrur, A- og E-vítamín.

Fæðubótarefnið inniheldur náttúrulegt beta-karótín, uppsprettu A-vítamíns, sem stuðlar að því að viðhalda eðlilegri starfsemi slímhúðar og húðar. E-vítamín stuðlar að verndun fruma gegn oxunarálagi.

MEMBRASIN® MOISTURE legganga-krem

Legganga-kremið er hormónalaust með sannaða virkni (MD – lækningatæki) og inniheldur hafþyrnisolíu SBA24®



» **MOISTURE og VISION vörulínurnar hafa verið fáanlegar hér á markaði frá árinu 2020 en nú í upphafi árs kom DERMAL vörulínan á markað hérlandis.**

og er hormóna- og ilmefnalaust. Kremið nærir slímhúð legganga, húð og slímhúð ytri kynfæra og dregur úr þurrki. Kremið inniheldur annars vegar hýalúrónsýru sem eykur raka og mýkir og hins vegar mjólkursýru sem hefur góð áhrif á bakteríufloðu legganga og stuðlar að réttu sýrustigi.

MEMBRASIN® VISION

Vörulínan er þróuð til að vinna gegn augnþurrki og viðurkennd af augnlæknafélagi Finnlands. Augnþurrkur er algengt vandamál sem hrjáir breiðan hóp fólks á öllum aldri. Augnþurrkur getur verið afar óþægilegur og valdið kláða og þreytu. Ástæður fyrir þurrki í augum geta verið vegna mikillar skjánotkunar, breyttra lífsstílsvenja eða fylgifyrkur inntöku lyfja eða sjúkdóma svo eitthvað sé nefnt.

Membrasin® Vision er einstök tveggja þrepa lausn sem dregur úr einkennum augnþurrks og samanstendur af bætiefni og augnúða.

MEMBRASIN® VISION bætiefni

Bætiefnið veitir raka og verndar augun á náttúrulegan hátt. Stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar og raka í slímhúð augna. Það inniheldur einstaka blöndu af SBA24® hafþyrnisolíu sem er rík af omega-7, lúteini og zeaxantín til að vernda slímhúð augans, sjónhimnu og tárafilmu, styrkir augnbotnana og verndar gegn bláum geislum frá tölvu og skjáum far síma. Bætiefnið inniheldur einnig omega-3, -6 og -9 fitusýrur ásamt A- og E-vítamíni. Bæði lúteini og zeaxantín eru nauðsynleg fyrir heilbrigða augnheilsu.

Membrasin Vision bætiefnið inniheldur einnig náttúrulega uppsprettu A-vítamíns, úr náttúrulegu beta-karótíni, sem stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar, og E-vítamín, sem verndar frumurnar gegn oxunarskemmdum.

MEMBRASIN® VISION VITALITY augnúði

Augnúði sem dregur úr augnþurrki og gefur húðinni í kringum augun raka. Úðinn er með sannaða virkni og flokkast sem lækningatæki. Úðinn inniheldur annars vegar hafþyrnisolíu SBA24® og hýalúrónsýru. Hafþyrnisolían styrkir fitulag tárafilmunnar og ver augun gegn þurrki. Hýalúrónsýran styður við vatnsbindigetu tára-vökvans, smyr augun og kemur í veg fyrir frumuskemmdir.

Vandamál tengd þurrki í slímhúð augna hafa færst í aukana síðustu ár vegna breyttra lífshátta, en við erum mörg hver farin að eyða miklum tíma með snjalltækin fyrir framan okkur. Börn allt niður í þriggja ára eru farin að þurfa lausnir við augnþurrki enda verja mörg þeirra óhóflega miklum tíma með snjalltækjum. Úðinn er sérstaklega hannaður fyrir viðkvæm augu og er óhætt að nota hann á börn niður í allt að þriggja ára aldur.

Vision Vitality úðinn er einfaldur í notkun og má nota með augnlinsum og eftir að augnfarði hefur verið settur á. Hentar vel fyrir viðkvæm augu. Augnlæknar mæla með vörunni.

MEMBRASIN® DERMAL

Membrasin® Dermal vörulínan hentar fyrir alla fjölskylduna. Vörurnar hafa virk og fyrirbyggjandi áhrif á viðkvæma og þurra húð og jafnvel á exem. Láttu náttúruna sjá um þig og þína nánustu frá toppi til tåar. Membrasin Dermal er þriggja þrepa lausn fyrir mjög þurra húð og þá sem eiga við húðvandamál að stríða.

MEMBRASIN® DERMAL bætiefni

Membrasin® bætiefnið til að bæta vökvastig húðarinnar stuðlar að viðhaldi varnarlags húðarinnar og kemur í veg fyrir og róar þurra húð og kláða. Það er náttúruleg næringaruppbót og stuðningur við heilbrigða húð.

Bætiefnið inniheldur einstaka blöndu BC634® sólberjafræjaolíu og SBA24® hafþyrnisolíu. Báðar

» **Membrasin DERMAL er ný vörulína og er þriggja þrepa lausn fyrir mjög þurra húð og þá sem glíma við húðvandamál.**

eru þær ríkar af lífsnauðsynlegum fitusýrum til að viðhalda heilbrigði húðarinnar. Sýnt hefur verið fram á öryggi og virkni BC634® sólberjafræjaolíu og SBA24® hafþyrnisolíu með vísindalegum rannsóknum. Bætiefnið inniheldur einnig lífsnauðsynlegar omega-3, -6, -7 og -9 fitusýrur og A- og E-vítamín stuðla að heilbrigði húðarinnar. Bætiefnið er í formi gelhyllkja sem unnin eru úr jurtum og henta grænkerum (vegan).

MEMBRASIN® DERMAL

græðikrem fyrir þurra húð

Membrasin®-græðikrem slær á ofnæmisexem, kláða og roða. Það mýkir einnig þurra húð og veitir raka. Kremið verndar húðina, bætir varnareiginleika hennar og kemur í veg fyrir þurrk og bólgu.

Kremið inniheldur Sólberjafræjaolíu BC634® sem er afar góð uppspretta Omega-3, -6 og -9 fitusýra og eru nauðsynlegar fyrir heilbrigða húð. Samsetning sólberjafræjaolíu og annarra virkra náttúrulegra innihaldsefna ver viðkvæma, þurra húð og exemhúð á áhrifaríkan hátt. Virkni hefur verið staðfest í klínískum rannsóknum.

MEMBRASIN® DERMAL húð-olía með lifandi gerlum

Membrasin® húðolía með góðgerlum er einstök og nýstárleg húðolía með virkum og lifandi góðgerlum. Hún hentar vel á mjög þurra húð til að mýkja, veita raka og auka friskleika. Olían inniheldur lifandi lactobacillus rhamnosus-gerla, hafþyrnisolíu og sólberjafræjaolíu.

Hafþyrnisolia og sólberjafræjaolia eru ríkar af lífsnauðsynlegum omega-3, -6 og -9 fitusýrum sem stuðla að heilbrigðri húð. Blanda lifandi, virkra góðgerla og náttúrulegra berjaolia veitir öflugan stuðning fyrir viðkvæma, þurra og exemhúð.

Hentar vel á þurra húð til að mýkja, veita raka og auka friskleika. Endurbyggir og eflir heilbrigða gerlaflóru á viðkvæmri húð. Skilur húðina eftir silki-mjúka en ekki oliukennda. Olían styrkir viðkvæma, þurra og exemhúð með virkum hætti og hentar fyrir alla fjölskylduna. ■

Ekki ætti að nota fæðubótarefni í stað fjölbreyttrar fæðu og heilbrigðs lífens. Geymið við stofuhita, fjarri beinu sólarljósi. Geymið þar sem börn ná ekki til. Náttúrulegur breytileiki á lit og gagnsæi olíu er eðlilegur.

MEMBRASIN fæst í flestum apótekum, Fræinu Fjarðarkaupum, Heilsuhúsinu Kringlunni, Hagkaupum og Dreifingaraðili Avita ehf.



Borðaðu að hætti Miðjarðarhafsþúa

Oft er talað um að matur sem er ættaður frá Miðjarðarhafinu sé góður og heilsusamlegur kostur. Hvers vegna ætli það sé? Svarið er fyrst og fremst það að hann samanstendur af blönduðu fæði, fiski, kjöti og grænmeti.

elin@frettabladid.is

Það má segja að uppistaðan í fæði sem er mikið borðað í löndunum umhverfis Miðjarðarhafið sé fjölbreytt. Það er mikið af grænmeti, rótargrænmeti, belgjurtum, korni og pasta auk sjávarfangs, hollrar fitu úr fiski og ólífúliu. Þá skiptir máli að íbúar þessa svæðis njóta þess að sitja saman og borða. Félagsskapurinn skiptir máli en maturinn öðru fremur tengir saman fjölskyldu og vini. Skyndimatur er ekki á borðum og að henda í sig samloku á ferðinni er ekki í boði. Miðjarðarhafsmatur er ekki fituskertur en gæði fitunnar skipta miklu máli í matreiðslunni.

Mikil fiskneysla gefur ómega-3 fitusýrur sem eru líkamanum afar gagnlegar en einnig er fita úr ólífúliunni, hnetum og möndlum sem oft er notað í matargerðinni og gefur bæði bragð og karakter. Þannig er hollustan og hreinleikinn í fyrirrúmi. Það er einfalt að verða sér úti um hráefni fyrir Miðjarðarhafsmáltíð. Um allan heim hafa vísindamenn komist að því að jafnvægi í Miðjarðarhafsmataræði virðist leiða til minni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, sykur-



Grískur matur er bæði góður og heilsusamlegur.

FRÉTTABLAÐID/GETTY

sýki, offitu, vitglöpum og ákveðnum tegundum krabbameins.

Árið 2013 sýndi rannsókn sem birtist í New England Journal of Medicine að fólk sem heldur sig við Miðjarðarhafsfæði væri mun ólíklegra til að fá hjartaáfall, heilablóðfall eða aðra hjarta- og æðasjúkdóma en fólk sem borðar lágfitu-mataræði. Þátttakendur í rannsókninni sem borðuðu Miðjarðarhafsfæði með ólífúliu og hnetum minnkuðu áhættuna á hjartasjúkdómum um 30%. Fólk

léttist á þessu mataræði og bólgur í líkamanum minnkuðu.

Miðjarðarhafsmataræði hentar mjög vel þeim sem æfa mikið eða eru duglegir að hreyfa sig. Það gefur góða orku og mettar vel. Á Ítalíu er matur borðaður hægt, helst í langan tíma. Hæg kolvetni tekur langan tíma að brjóta niður í líkamanum og gefur þannig orku sem endist. Kolvetni úr sælgæti eða gosdrykkjum gefa strax orku sem klárast fljótt. D-vítamín sem er öllum nauðsynlegt finnst í miklum

Einkennandi matur við Miðjarðarhafið er fjölbreyttur

- Grænmeti, ávextir og ber
- Fiskur og sjávarfang
- Belgjurtir, margs kyns baunir
- Hnetur og möndlur
- Edik og ólífúliá
- Kolvetni í formi pasta, brauðs og hrísgrjóna
- Kjúklingakjöt

Mikil fiskneysla gefur ómega-3 fitusýrur sem eru líkamanum afar gagnlegar.

mæli í feitum fiski eins og laxi, sild og makríl. Þá er Miðjarðarhafsmatur járnríkur.

Lax í ofni með fetaosti og ólífum fyrir fjóra

Hér er uppskrift að einföldum laxi sem er hollur og bragðgóður. Þar fyrir utan eru fá innihaldsefni og auðvelt að gera. Gott er að bera þennan rétt fram með góðu fersku salati.

- 600 g laxaflök
- 150 g fetaostur
- 4–5 sólþurrkaðir tómatar
- 70 g kalamata ólífur, steinlausar
- Salt og pipar
- Ferskt timían

Hitið ofninn í 150 gráður. Deilið laxinum í fjóra bita og skerið smá vasa ofan í hvern bita. Myljið fetaost í skál, hakkið tómata og ólífur og blandið saman við ostinn. Setjið blönduna í vasann á laxinum. Bragðbætið með salti og pipar. Klippið smávegis timían yfir. Bakið í 15 til 20 mínútur eða þar til laxinn er eldaður. ■

BRANDSON

NÆRFATADAGAR

Gríptu tvennu á **50% afslætti**

- Tvennt úr nærfatadeild í körfu
- Notaðu kóðann: **BOGO**



Skannaðu kóða og nýttu þér
50% AFSLÁTT
AF NÆRFÖTUM

BRANDSON.IS



Mundu eftir þér á hverjum degi!

Brosandi með burnirót

Náttúruleg & kröftug
blanda fyrir aukna orku
& hamingju

Íslensk burnirót
með einstaka virkni



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Setti íbúðarsparnaðinn frekar í tískuhús

Fatahönnuðurinn Bára Atla er sú þrjóska undir sólinni. Hún stofnaði tískuhús í stað þess að kaupa sér íbúð, hannar kjóla sem gera allar konur glæsilegar og hefur selt aðhaldssamfelluna sína í þúsundavís.

„Ég hef alltaf haft áhuga á að sauma og vinna með höndunum. Á yngri árum stundaði ég að kaupa notaðar flíkur í Kolaportinu og breyta þeim eftir henti-semi – bæta við blúndu að neðan, þrengja, stytta og jafnvel sauma tvær til þrjár flíkur saman í eina svo þær myndu klæða mig eins og ég vildi að þær klæddu mig. Í menntaskóla fór mig svo að langa í flíkur sem ég fann ekki í búðum á Íslandi og fór þá að sauma mér klæðnað fyrir hin og þessi tilefni. Eftir nokkur ár af því kviknaði áhugi hjá mér á að prófa að selja saumaskapinn minn og þá varð ekki aftur snúið.“

Þetta segir fatahönnuðurinn Bára Atla sem stendur á þritugu og er fædd og uppalin í Breiðholtiinu. „Ég hef almennt gaman af lífinu og elska vinnuna mína. Ég er sjúklega stolt af sjálfri mér fyrir að hafa á sínum tíma þorað að hoppa út í djúpu laugina og opna mína fyrstu verslun á Laugaveginum. Valið stóð á milli þess að kaupa mér mína fyrstu íbúð eða skella íbúðarsparnaðinum í að kaupa milljón metra af efnum, fara út í eigin rekstur og opna verslun,“ segir Bára sem hélt að það væri nóg að opna búð á Laugaveginum og þá kæmu kúnnar inn í hrönnun til að kaupa það sem hún væri að selja.

„En það var heldur betur ekki þannig og ófá tårin sem runnu fyrsta árið þegar ég sat ein á Laugaveginum án þess að inn kæmi kúnni heilu dagana. Þá var annaðhvort að duga eða drepast, gjöra svo vel að læra markaðs-setningu eða loka þessari búllu. Sem betur fer er ég það þrjóska undir sólinni, lærði að markaðs-setja búðina betur og betur, og gat á endanum flutt úr 60 fermetrum á Laugavegi yfir í 600 fermetra í Mörkinni þar sem við erum með verslunina og saumastofu í dag,“ segir Bára innan um glæst efni, munstur og snið á saumastofu sinni.

Fallegt fyrir allan vöxt
Bára er mikil kjólakona og sést mun oftar í fallegum og þægilegum kjól og kápu, frekar en buxum og bol.
„Það er dagamunur á því hvernig ég vil klæða mig og þótt ég eigi mér enga eina uppáhalds flik á ég mér nokkur uppáhalds snið. Fötin sem ég hanna eru mjög svo kvenleg. Ég reyni alltaf að undirstrika að manni eigi að liða vel í flikunum sem maður klæðist. Svo vöndum við valið á efnunum sem við vinnum með og reynum að nota eingöngu efni sem endast og endast, breytast ekki við þvott og hægt er að nota í ræmur án þess að sjáist á þeim,“ segir Bára sem hannar glæsilega kjóla, kápur og fleira fyrir konur í öllum stærðum.
„Það skiptir mig miklu máli að kona í hvaða stærð sem er geti labbað inn til okkar í Brá Verslun og fundið eitthvað fallegt sem klæðir hennar vöxt. Það er klárlega þannig að þegar manni liður vel – þá litur maður betur út. Það er eitthvað við það að klæða sig órlítið upp – þótt það sé bara varalitur eða uppáhalds háls-menið – því sjálfsöryggi getur gjörbreytt útliti manns þann daginn. Það þekkja líklegast allir hvað ein óþægileg flik getur skemmt fyrir



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is



Bára Atla grét ófáum tårum fyrsta árið sem hún rak búðina á Laugavegi, en gafst ekki upp og hélt áfram á þrjóskaunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Hér má sjá vinsælustu sniðin.
MYNDIR/AD-SENDAR

Nýjasta tiskan fyrir vor og sumar komanda.

Fallegir litir, mynstur og kvenlegir kjólar.

Hér er Bára Atla í glæstum kjól utan yfir buxur.



Pokkafullur kjóll með fögru mynstri.

Það skiptir mig miklu máli að kona í hvaða stærð sem er geti labbað inn til okkar og fundið eitthvað fallegt sem klæðir hennar vöxt.

við stytt, þrengt eða aðlagð flest snið eftir líkama hvers og eins.
Útlit er hugarástand
Þegar Bára Atla hannar flíkur hugsar hún fyrst og fremst um þægindi og það að manneskjan sem klæðist þeim öðlist aukið sjálfsöryggi.
„Það er klárlega þannig að þegar manni liður vel – þá litur maður betur út. Það er eitthvað við það að klæða sig órlítið upp – þótt það sé bara varalitur eða uppáhalds háls-menið – því sjálfsöryggi getur gjörbreytt útliti manns þann daginn. Það þekkja líklegast allir hvað ein óþægileg flik getur skemmt fyrir

manni daginn – krullaður sokkur í skónum eða snúin brók – og maður getur orðið geðvondur í heilan dag. Útlit er nefnilega ekkert annað en hugarástand og ef manni liður vel þá blómstrar maður,“ segir Bára sem sökum annríkis er hætt að taka að sér sérsaum, en hún sér um alla hönnun og markaðssetningu á merki sínu Brá, ásamt því að panta allt sem þarf til að reka saumastofu og verslanir í Reykjavík og á Akureyri, á meðan flíkt starfsfólk hennar sér alfarið um framleiðsluna heima og ytra.
Aðhaldssamfellan góða sem frá fyrstu tíð hefur selst eins og heitar lummur.
Spurð um vinsælustu flikina sem hún hefur hannað, svarar Bára: „Það er algjörlega óvænt og óvart aðhaldssamfellan góða. Mig vantaði flott „outfit“ fyrir partí árið 2017 og saumaði mér svartan mesh-kjól með blúndurúllukraga. Mig sárvantaði svo eitthvað undir þennan gegnsæja kjól og skellti saman samfellu úr þéttu spandex-efni sem ég átti afgang og saumaði blúndu ofan á hana því ég nenni einfaldlega ekki að sauma á hana mjóa hlýra. Þessi blessaða samfella hefur æ síðan gjör-samlega tröllriðið öllu, selst upp trekk í trekk síðastliðin sex ár og tæp 6.000 eintök seld!“ ■



Glæsilegur fjóluþlár síðkjóll.

Uppboð nr. 650

PERLUR Í ÍSLENSKRI MYNDLIST

vefuppbod á gæðaverkum stendur til 21. mars



Jóhannes S. Kjarval



Louisa Matthíasdóttir



Helgi Þorgils Friðjónsson



Stórval



Guðmundur frá Miðdal



Ásgrímur Jónsson



Kristján Davíðsson



Pétur Gautur



Gunnlaugur Scheving



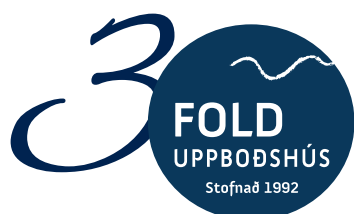
Georg Guðni



Einar Jónsson



Sæmundur Valdemarsson



Forsýning á verkunum hjá Fold uppboðshúsi 11.-21. mars.
og á vefnum uppbod.is

Rauðarárstígur 12-14, sími 551 0400 · www.uppbod.is

Stjörnurnar fíla eldri tísku

Það vekur athygli þegar fræga fólkið klæðist fótum úr eldri línunum frægustu hönnuða heims á rauða dreglinum og síðustu ár hefur það aukist til muna.

jme@torg.is

Það er eiginlega merkilegt hve móðins flikur úr eldri línunum frægra hönnuða eru í dag, þrátt fyrir að vera úr tiskulínunum frá síðustu aldamótum og fyrr. Enda gildir það um vel hannaða flik að hún fer í rauninni aldrei úr tísku.

Eitt vinsælasta tímabilið sem sjá mátti á rauða dreglinum síðustu mánuði er 1995–2005. Vogue tók saman besta vintage fatnaðinn sem stjörnurnar klæddust á rauða dreglinum í ár og dæmi hver fyrir sig.

Sjálfbærari rauður dregill

A tímum þegar krafan um sjálfbærni eykst stöðugt er vintage-tíska eitt af þeim svörum sem við erum að leitast eftir. Hvers vegna að hanna algerlega nýjan kjól þegar það er til glás af frábærum kjólum sem bíða eftir því að vera endurnýttir? Eins og sést á myndunum þurfa eldri kjólar alls ekki að vera gamaldags. Upp á síðkastið hafa svo verslanir sem bjóða upp á eldri tískulínur orðið vinsælar hjá fræga fólkinu og tískugúrúum. ■

Jurnee Smoll-ett var í Nina Ricci Haute Couture kjól frá 1996 í Vanity Fair Óskarsveislunni.

Zendaya var í kjól úr vorlínu Versace frá 2002 á NAACP-verðlauninum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Cate Blanchett tók við BAFTA-verðlaunum í Maison Margiela-kjól sem hún notaði áður á Óskarnum 2015.

Michelle Yeoh skærasta stjarnan

Ljós Michelle Yeoh skein skært á nýafstaðinni Óskarsverðlaunahátíð. Hún vann sem besta leikkonan og vakti athygli fyrir tímalausar fegurð í Dior-kjól.

sandragudrun@frettabladid.is

Leikkonan Michelle Yeoh skrifaði nafn sitt á spjöld sögunnar þegar hún vann Óskarsverðlaun sem besta leikkona í aðalhlutverki, fyrst asískra kvenna. Verðlaunin vann hún fyrir hlutverk sitt í kvikmyndinni Everything, Everywhere, All at Once sem er sú kvikmynd sem sópaði að sér flestum verðlaunum á hátíðinni. Myndin vann til sjö verðlauna en það eru flest verðlaun sem ein kvikmynd hefur hlotið á Óskarsverðlaunahátíðinni í 14 ár, eða síðan Slumdog Millionaire hlaut átta verðlaun árið 2009.

Michelle vissi að Óskarsverðlaunakvöldið yrði sérstakt fyrir hana þar sem hún var tilnefnd til einna af aðalverðlaunum hátíðarinnar. Hún lagði sig því alla fram um að líta vel út á rauða dreglinum á sunnudagskvöldið. Hún undirbjó húðina með því að nota nota La Mer's Treatment Lotion, The Eye Concentrate og The Moisturizing Soft Cream.

„Vörurnar þeirra hjálpa til við að gefa húðinni á mér raka og undirbúa mig fyrir förðun,“ sagði hún í viðtali við Vogue.

» Michelle Yeoh var fyrst asískra kvenna til að vinna Óskarverðlaun sem besta leikkona í aðalhlutverki.

Draumi líkust

Hárgreiðslukonan Mara Roszak og förðunarfræðingurinn Sabrina Bedrani hjálpuðust að við að gera útlit hennar tímalaust og áreynslulaust. Michelle segir að þær hafi viljað skapa mjúkt náttúrulegt útlit og því var sérstök áhersla á að gera húðina fallega.

Sabrina sagði í samtali við Vogue að hún hafi viljað draga fram og bæta náttúrulega eiginleika Michelle með förðuninni.

„Mig langaði að draga fram augun í henni án þess að gera þau of dökk,“ sagði hún. Sabrina notaði gel-augfarða frá Stila sem augn-línupenna og augnskuggapallettu frá Dior. Hún fullkomnaði síðan útlitið með tvenns konar varalit. Rouge Dior 625 Mitzah og Dior Addict 526 Mallow Rose.

Stílistinn Jordan Johnson Chung lagði sitt af mörkum til að láta ljós Michelle skína sem skærast á rauða dreglinum. Hún var í Dior-



Kjöllinn sem Michelle Yeoh var í á Óskarsverðlaunahátíðinni var hannaður af Maria Grazia Chiuri fyrir Dior. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

» Dior-kjöllinn sem Michelle skartaði á Óskarnum var alsettur hvítum fjöðrum sem mynduðu bylgjur í hann.

kjól hönnuðum af Maria Grazia Chiuri en kjöllinn var úr beinhvítu silki-organsa og alsettur hvítum fjöðrum sem gerðu kjöllinn draumi líkasan.

„Mér finnst gaman að halda fólki forvitnu og koma því á óvart, svo einfaldur glæsileiki er leiðin sem við völdum með útlitinu,“ sagði Michelle í aðurnefndu viðtali. Hún sagðist elska bylgjurnar sem fjaðrirnar mynduðu í kjöllinn og létu hann virka fljótandi.

Skartgripir frá Moussaieff

Skartgripirnir sem Michelle valdi að nota við kjöllinn eru demants-skartgripir frá Moussaieff, skartgripafyrirtæki í eigu fjölskyldu Dorritar, fyrrverandi forsetafrúar. Skartgripirnir sem Michelle bar voru hálsmen, eyrnalokkar og hringur en hún breytti hálsmeninu í höfuðskart.

Það eru þó nokkuð mörg verk efni fram undan hjá þessarar sex-tugu malasísku leikkonu en hún er núna í tókum á Wicked. Einnig lék hún í þáttunum American Born Chinese sem koma út á Disney+ á þessu ári en í þeim þáttum leika einnig meðleikarar hennar úr Everything Everywhere All at Once, þau Ke Huy Quan og Stephanie Hsu. ■



Uppbygging sálfræðipjónustu í heilsugæslu



Kristbjörg
Þorisdóttir
sálfræðingur

Þessa dagana fer fram Sálfræðipingur þar sem sálfræðingar hittast og bera saman bækur sínar, nýjustu rannsóknir eru kynntar og fjallað er um þróun sálfræðipjónustu. Ein mikilvægasta þróun sálfræðipjónustu í landinu fer fram þessi misserin á heilsugæslustöðvum landsins.

Þriðjungur þeirra sem leita á heilsugæslu leitar þangað vegna tilfinningavanda svo sem vegna einkenna þunglyndis, kvíða og áfallastreituröskunar. Samkvæmt klínískum leiðbeiningum er mælt með því að meðhöndla fólk sem leitar til heilsugæslunnar með væg til miðlungs einkenni þunglyndis, kvíðaraskanir og áfallastreituröskun með gagnreyndum sálfræðimeðferðum.

Það var mikið fagnaðarefni þegar það framfaraskref var stigið að ráða fyrstu sálfræðingana inn í heilsugæsluna til þess að veita þessa mikilvægu þjónustu og geta boðið hana í stað og/eda samhliða lyfjameðferð sem mikið aðgengi er að. Frá upphafi hefur almenningur haft mjög takmarkað aðgengi að gagnreyndum meðferðum sálfræðinga hér á landi og löngu tímabært að byggja upp aðgengi að þessari mikilvægu þjónustu. Vegferðin er hafin en enn vantar mikið upp á til að þjónustan sé tryggð og aðgengileg fyrir almenning. Mikilvægt er að tryggja þjónustuna sem allra fyrst í samræmi við það sem gert hefur verið í nágrannalöndunum, svo sem í Bretlandi, Noregi, Svíþjóð og víðar með góðum árangri undanfarin tæp tuttugu ár.

Uppbygging byggð á rannsóknum

Fyrsti sálfræðingurinn sem sinnti fullorðnum í heilsugæslu hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins var ráðinn inn 2017 og fljótlega stækkaði hópurinn og óx undir styrkri forystu dr. Agnesar Agnarsdóttur sérfræðings í klínískri sálfræði sem skrifaði doktorsverkefni sitt um þörf fyrir sálfræðipjónustu í heilsugæslu á Íslandi árið 1997. Rannsókn undirritaðrar um algengi tilfinningavanda í heilsugæslu á Íslandi frá 2011 sýndi fram á svipaðar niðurstöður og áður höfðu birst í rannsókn Agnesar um að þriðjungur þeirra sem leitar aðstoðar í heilsugæslu er þar vegna tilfinningavanda. Í doktorsverkefni dr. Hafrúnar

Kristjánsdóttur sem ber heitið Að bæta aðgengi að sálfræðimeðferð í heilsugæslu með ósérhæfðri hugrænni atferlismeðferð í hóp er sýnt fram á að hinn íslenski ÓHAMH-meðferðavísir er árangursríkur og hentar fólki með þunglyndis- og kvíðaraskanir og hann gæti því reynst gagnlegur ef auka á aðgengi sjúklinga í heilsugæslu að gagnreyndri sálfræðimeðferð. Mikilvægt er að ráðast í áframhaldandi rannsóknir á þessu sviði hér á landi.

Sálfræðingar stýri uppbyggingu sálfræðipjónustu í heilsugæslu

Uppbygging sálfræðipjónustu í heilsugæslu undanfarin 6 ár hefur reynst talsverð áskorun af mörgum ástæðum. Það er áskorun fyrir nýja heilbrigðisstétt að koma inn í heilbrigðisþjónustu sem fest hefur verið í sessi um áraraðir undir stjórn annarra fagstétta. Til þess að sálfræðipjónusta í heilsugæslu virki sem skyldi þurfa nokkur lykilatriði að vera til staðar. Fyrst og fremst þurfa sálfræðingar sjálfir að leiða uppbygginguna, sinna fagstjórn og vera hluti af stjórnendateyminum heilsugæslunnar. Mönnunin þarf að vera nægjanleg til að hægt sé að bjóða þjónustu innan 6 vikna og flæði sé í þjónustunni. Í fyrirmyndarverkefni sem byggt hefur verið upp í Bretlandi frá 2006 um aukid aðgengi almennings að sálfræðimeðferðum er miðað við einn sálfræðing á hverja 6.250 íbúa í þjónustu við fullorðna og annan í þjónustu við börn. Undanfarið hafa verið tæp 16 stöðugildi sálfræðinga í fullorðinsþjónustu á Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins en þyrftu að vera að minnsta kosti 30 auk mun meiri stöðþjónustu og fagstjórnenda. Taka þarf tillit til þess að þjónustupörfin er uppsöfnuð, byggja þarf upp skilvirkni og afleiðingar heimsfaraldurs auka þungann. Þeir sálfræðingar sem starfa á heilbrigðisstofnun þurfa að hafa greitt aðgengi að þjálfun, handleiðslu og fræðslu til að tryggja gæði þjónustunnar. Sömuleiðis þarf að tryggja samræmingu á milli stöðva og hafa virk mælaborð til að mæla flæði og árangur.

Því miður hefur verið tekist á um ýmis grundvallaratriði varðandi uppbygginguna, staða fagstjóra sálfræðipjónustu var lögð niður, skort hefur á mannafla og stöðþjónustu sem hefur komið niður á þjónustunni og hægt á uppbyggingu hennar.

Við sem störfum í heilsugæslunni og er ann t um þessa uppbyggingu hvetjum almenning og heilbrigðis-yfirvöld til þess að tryggja þessa mikilvægu uppbyggingu með okkur enda þörfin rík og arðsemin óumdeild. ■

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Ásahreppur, Bláskógabyggð, Flóahreppur, Grímsnes- og Grafningshreppur, Hrunamannahreppur og Skeiða- og Gnúpverjahreppur

Samkvæmt 30. og 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér kynntar eftirfarandi tillögur deiliskipulagsáætlana og breytingar á aðalskipulagi:

1. Brjánsstaðir lóð 4 L213014; Hádegishóll; Þjónustuhús auk þyrpingu gistihúsa; Deiliskipulag – 2301017
Sveitarstjórn Skeiða- og Gnúpverjahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar 2023 að kynna tillögu nýs deili á lóð Brjánsstaða lóð 4, L213014. Í deiliskipulaginu felst heimild til að byggja þyrpingu lítilla gistihúsa auk þjónustulúsnæðis fyrir starfsfólk með fasta búsetu ef á þarf að halda. Nýtingarhlutfall lóðar geti orðið allt að 0.1. Lýsing ve skipulagsbreytingar sem tekur til breyttrar landnotkunar innan svæðisins er í kynningu.

2. Skálabrekka-Eystri L224848; Grjótnes- og Hellunesgata, landbúnaðarlóðir; Deiliskipulag – 2210051
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 1. mars 2023 að kynna tillögu nýs deiliskipulags sem tek landbúnaðarlóða í landi Skálabrekku-Eystri. Í deiliskipulaginu er gert ráð fyrir 17 landbúnaðarlóðum á um 75 ha sv. Stærðir lóða eru frá 30.488 fm til 45.733 fm. Innan lóða er gert ráð fyrir heimild til að reisa eitt íbúðarhús ásamt auk lóð innan nýtingarhlutfalls 0,03.

3. Hnaus 2; Mosató 3 L225233; Stækkun hótels; Aðalskipulagsbreyting – 2207020
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. mars 2023 að kynna tillögu aðalskipulagsbreytingar sem til aukins umfangs og heimilda fyrir uppbyggingu á verslunar- og þjónustutengdri starfsemi á lóð Mosató 3 L225233 verður breyting á töflu í kafla 2.4.1 um verslun og þjónustu. Gerð verður grein fyrir auknu umfangi hótels með gisti, allt að 60 manns. Í breytingunni felst aukid byggingarmagn á lóð hótelsins, heimilt er að byggja hæð ofan á hótelið byggingin verði 2 hæðir, án kjallara. Heildarbyggingarmagn innan lóðar eykst úr 2.000 m² í allt að 3.000 m² og hám herbergja eykst úr 20 herbergjum í 27 herbergi.

Samkvæmt 41. og 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur eftirfarandi deiliskipulagsbreytinga og ný deiliskipulagsáætlana:

4. Hald á Holtamannafrétti; Fjallasel; Deiliskipulag – 2211044
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. desember 2022 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags ser fjallaselsins Halda á Holtamannafrétt. Með deiliskipulaginu er staðfest núverandi landnotkun svæðisins, auk þes er ráð fyrir byggingu tveggja nýrra skála. Annar er ætlaður fyrir gistingu og hinn getur verið skemma/hesthús. Gist verði fyrir allt að 40 gesti. Skipulagssvæðið er um 3,9 ha

5. Versalir á Holtamannafrétti; Fjallasel; Deiliskipulag – 2211042
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 21. desember 2022 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags ser fjallaselsins Versala á Holtamannafrétt. Með deiliskipulaginu er staðfest núverandi landnotkun svæðisins. Í Versi þrír skálar, tveir gistiskálar og hesthús með hestagerði. Annar gistiskálinn og hesthúsið er í eigu Ásahrepps og Ra ytra, hinn gistiskálinn er í einkaeigu. Gisting getur verið fyrir allt að 45 gesti. Skipulagssvæðið er um 5,6 ha.

6. Úthlíð 1 L167180; Frístundabyggð svæði 5a; Deiliskipulag – 2302034
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 1. mars 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags se hluta frístundabyggðar í landi Úthlíðar 1 L167180. Innan svæðisins sem deiliskipulagið tekur til eru lóðir við göturna hlíð, Djáknaveg, Djáknabrunir, Mosabrunir og Mosaskyggni. Á svæðinu er deiliskipulag í gildi, við gildistöku þessa fellur úr gildi sá hluti sem tekur við framlagðs deiliskipulags innan núgildandi deiliskipulags.

7. Bjarnastaðir 1; Tjarnholtsmýri 1-15; Landbúnaðarsvæði; Skilgreining lóðarmarka, byggingarreita og byggingarhe Deiliskipulag – 2301077
Sveitarstjórn Grímsnes- og Grafningshrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar 2023 að auglýsa tillögu nýs lags sem tekur til lóða við Tjarnholtsmýri 1-15. Í deiliskipulaginu felst skilgreining lóðarmarka, byggingarreita og by heimilda. Heimilt verður að byggja íbúðarhús með bílageymslu/geymslu og aðstöðuhús/hesthús. Nýtingarhlutfall l vera allt að 0,05.

8. Sjónarhóll L198871; Nýr byggingarreitur og skilmálar; Eldri viðbætur; Deiliskipulagsbreyting – 2301071
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar 2023 að auglýsa tillögu deiliskipulagsbreytingar bæjartorfu Sjónarhóls L198871 í Ásahreppi. Í breytingunni felst að skilgreindur er nýr byggingarreitur B3 innan ma skipulagsins. Innan reitsins er gert ráð fyrir uppbyggingu íbúðarbygginga tengdar starfsemi búisins.

9. Holtakot lóð L176853; Skilgreining lóðar og byggingarheimildir; Deiliskipulag – 2301081
Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 1. mars 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags se til 5,8 ha lóðar Holtakots lóð L176853. Í deiliskipulaginu felst skilgreining byggingarheimilda innan svæðisins þar se er ráð fyrir að heimilað byggingarmagn á svæðinu verði allt að 1000 m², hámarksnýtingarhlutfall er um 0,017. Leyfi sex byggingum og hámarksstærð hvernar byggingar er 200 m². Heimilt er að byggja íbúðarhús ásamt mögulegu ge gróðurhúsi, geymslu og frístundahúsi. Umrædd lóð er samkvæmt aðalskipulagi bæði innan frístundasvæðis og lan aðarsvæðis.

10. Vallarás (Ásmúli lóð 3) L192728; Skilgreining lóða og byggingarskilmálar; Deiliskipulag – 2301053
Hreppsnefnd Ásahrepps samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem t lands Ásmúla lóð 3 L192728 í Ásahreppi. Samhliða er óskað eftir því að staðfangið Vallarás verði notað innan svæð deiliskipulaginu felst heimild til að stofna 7 landspildur út úr Vallarási (Ásmúla lóð 3) og munu þær fá nafnið Vallarás spildurnar eru um 6 ha hver. Heimilt er að hafa fasta búsetu á spildunum og stunda þar landbúnaðartengda starfse annan minniháttar atvinnurekstur ótengdan landbúnaði.

11. Hlíðarás (Berustaðir 2 land 1) L207089; Skilgreining lóða og byggingarheimildir; Deiliskipulag – 2301052
Hreppsnefnd Ásahrepp samþykkti á fundi sínum þann 15. febrúar að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem tekur ti Hlíðaráss (Berustaðir 2 - land 2) L207089. Innan deiliskipulags er gert ráð fyrir byggingarheimildum fyrir íbúðarhús reið- og/eda tamningaskemmu allt að 800m², hámarkshæð er 6,5m. Hesthús eða gripahús má vera allt að 300m², hæ hæð húss er 6m. Gestahús má vera allt að 80m², hámarkshæð húss er 5,5m.

12. Engjavatn L218342; Byggingarreitur og byggingarmagn; Deiliskipulag – 2302002
Sveitarstjórn Flóahrepps samþykkti á fundi sínum þann 7. mars 2023 að auglýsa tillögu nýs deiliskipulags sem teku spildunnar Engjavatns L218342. Deiliskipulagið gerir ráð fyrir byggingarreit undir íbúðarhús ásamt bílageymslu og h

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skr tíma embættisins. Að auki er hægt að nálgast tillögur á vefslóðinni www.utu.is. Þá eru gögnin aðgengileg á heimasíðu sveitarfélaganna, www.asahreppur.is www.blaskogabyggd.is, www.floahreppur.is, www.gogg.is og www.skeidgnup Mál 1-3 innan auglýsingar eru skipulagsmál í kynningu frá 16. mars 2023 með athugasemdafrest til og með 6. apríl 202 Mál 4-12 innan auglýsingar eru skipulagsmál í auglýsingu frá 16. mars 2023 með athugasemdafrest til og með 28. aprí

Gunnar eigi erfiðan bardaga fyrir höndum



Aron
Guðmundsson
aron
@frettabladid.is

Pétur Marínó Jónsson, Mjólnismaður og helsti MMA-sérfræðingur þjóðarinnar, telur að Gunnar Nelson muni hafa betur í bardaga sínum við Bryan Barberena á laugardaginn en muni þó ekki sleppa óskaddaður úr honum.

UFC Gunnar Nelson stígur aftur fæti inn í bardagabúrið á vegum UFC á laugardaginn í O2 höllinni í Lund-únum, tæpu ári eftir að hann bar sigur úr býtum gegn Japananum Takashi Sato.

Í aðdraganda bardagans lenti Gunnar í kunnuglegri stöðu þegar skipta þurfti um andstæðing hans. Upphaflega átti Gunnar að mæta Daniel Rodriguez en sá þurfti að draga sig úr keppni og í hans stað kom hinn reynslumikli Bryan Barberena.

„Ég held að þetta sé alveg þokkalega góð breyting,“ segir Pétur aðspurður hvernig þessi breyting komi út fyrir Gunnar. „Alla vegana ekki of slæm af því að Rodriguez og Barberena eru báðir örvhentir bardagakappar. Það er aðalkosturinn við þetta. Barberena er ábyggilega betri í glímumaður heldur en Rodriguez en báðir vilja standa í sínum bardögum og skiptast á höggum við andstæðinga sína, það er akkúrat það sem Gunnar vill ekki gera. Með tilliti til þess held ég að leikplanið hjá Gunnari fyrir þennan bardaga gegn Barberena sé það sama og hann hafði ætlað sér gegn Rodriguez, hann hefur kannski bara aðallega þurft að aðlaga sig stíl Barberena.

Barberena sé betri en Rodriguez í því að koma sér upp frá gólfinu þegar að hann er tekinn niður.

„En það hefði verið erfiðara að ná Rodriguez niður, við höfum séð það í bardögum Barberena áður, til að mynda gegn Colby Covington, að hann var tekinn tíu sinnum niður í gólfið. Það var hins vegar bara vegna þess að hann náði að standa níu sinnum upp. Það er því einhver munur á þessum tveimur andstæðingum en skiptin hefðu getað orðið mun verri fyrir Gunnar fyrst svona var í pottinn búið.“

Hundur sem vill glundroða
En hvar liggur aðalhættan í bardaga við Barberena fyrir Gunnar?

„Mér finnst aðalhættan við hann vera hundurinn sem býr í honum. Hann er alveg til í stríði í bardagabúrinu, það er stíll sem Gunnar er alls ekki með. Barberena nær oft að draga andstæðinga sína í einhverja vitleysu og allir sem fara á móti honum þurfa að vera tilbúnir í þannig stríð. Gunnar þarf að vera tilbúinn í 15 mjög erfiðar mínútur í búrinu gegn Barberena því hann er harður af sér, ótrúlega seigur og til í að taka við tveimur höggum í stað þess að geta gefið eitt frá sér. Ef Gunnar fer í eitthvert svona stríð, þá er Barberena að fara vinna því hann þekkir þá stöðu að fara í stríð og skiptast á höggum. Hann vill glundroða og getur vel slegið frá sér, komið með olnbogahögg ef þeir eru þétt saman og mun vera eins og gormur að reyna standa upp ef Gunnar nær honum niður. Gunnar vill hafa sína bardaga meira tækni-lega, hafa meiri stjórn á hlutunum

og taka sína andstæðinga niður í gólfið. Ég er alveg viss um að hann nái Barberena niður í gólfið en það verður bras að halda honum þar.“

Þá segir Pétur að Gunnar viti af einu vopni í vopnabúri Barberena sem hann kemur til með að nota.

„Barberena sparkar mikið í fætturna á andstæðingum sínum, hann nær inn lágsþörkum og það er ábyggilega það fyrsta sem hann mun gera í bardaganum gegn Gunnari. Ef hann fer að ná þeim höggum oft á Gunnar þá mun það fara segja rosa mikið til sín í annarri og þriðju lotu, þá gæti hraðinn og sprengikrafturinn farið hjá honum af því að lappirnar eru farnar eftir einhver spörk. Það gæti haft áhrif á tilraunir Gunnars til þess að sprengja bardagann upp og ná Barberena í gólfið.“

Býr meira í honum

Heyra má á fólkinu sem stendur næst Gunnari í hans undirbúningi að staðan á honum í aðdraganda bardagans sé mjög góð, um hafi verið að ræða einn besta undirbúning hans á UFC-ferlinum.

„Ég held að þetta hafi bara gengið mjög vel hjá honum, maður hefði kannski verið til í að sjá hann vera lengur úti í Dublin hjá John Kavanagh þjálfara sínum og SBG en staðan á honum er hrikalega góð verð ég að segja. Það hafa engin meidsli verið að hrjá hann, það er eitt af því sem þjálfarateymið hans hefur nefnt því þeir hafa ekkert þurft að vinna í kringum einhver meidsli eins og er oft raunin með bardagamenn. Aðaláskorun þjálfaranna hefur verið að sannfæra Gunnar um tankinn sem hann býr yfir. Hann hefur verið í mikilli styrktar- og þolþjálfun undanfarin ár og er með mjög góðan tank sem hann þarf bara að fara treysta meira á. Að hann geti keyrt á meiri hraða í bardögum sínum en hann hefur verið að gera síðustu árin.

Þjálfarar Gunnars eru sammála um að hann sé farinn að keyra hraðann upp á æfingum sem gerir það að verkum að hann hefur verið að kýla og gera meira. Ég vona að það haldi áfram og að við fáum að sjá það í bardaganum.“

Verið sé að vanmeta Barberena

Á öllum helstu veðbönkum má sjá að Gunnar er talinn sigurstranglegri bardagamaðurinn á laugardaginn. Pétur telur hins vegar að mjórri sé mununum milli Gunnars og Barberena en veðbankar telja. Þeir séu kannski að horfa aðeins of mikið í þá staðreynd að Barberena tapaði síðasta bardaga sínum gegn Rafael dos Anjos.

„Mér finnst stuðlarnir aðeins ójafnari en ég bjóst við og tel að fólk sé að vanmeta Barberena. Dos Anjos fór nokkuð auðveldlega í gegnum Barberena og menn eru kannski að horfa á að svipuð teikn séu á lofti fyrir þennan bardaga, að Gunni fari nokkuð auðveldlega í gegnum hann, nái honum í gólfið og því um líkt. Mér finnst hann þó vera hættulegri á pappírnum en margir segja því hann er svo villtur og galinn. Honum er skitsama þó einhver sé að reyna ná honum niður, þá reynir hann bara að standa aftur upp og er að sama skapi alveg sama þó að hann fái á sig nokkur högg. Hann heldur bara áfram, það býr smá tortímandi í honum. Það er alltaf erfitt að eiga við þannig gæja, sér í lagi ef bardaginn dregst á langinn.“

Sannfærandi sigur geri mikið

Framan af á sínum UFC-ferli átti Gunnar reglulega sæti á topp 15 lista veltivigtardeildarinnar. Þar hefur hann hins vegar ekki verið til lengri tíma núna.

Hvað myndi sigur gegn Barberena gera fyrir hann? Sér í lagi sannfærandi sigur?

„Sigur gæti komið honum í grenndina við topp 15 sætin, þá erum við að tala um að hann sé kominn á smá skrið með tvo sigra í röð þar sem sá seinni væri á móti Barberena sem hafði verið á þriggja sigra skriði áður en hann tapaði á móti Dos Anjos, sem hefur lengi vel verið ofarlega í UFC, sér í lagi í léttivigtardeildinni. Ég hugsa að sannfærandi sigur í þessum bardaga geti fært Gunnari andstæðing sem situr í einu af þessum topp 15 sætum í næsta bardaga hans.“

Hvernig spáirðu að Gunnari farnist á laugardaginn?

„Ég held að þetta verði drullu-erfiður bardagi fyrir Gunnar sem mun á endanum hafa betur eftir dómaraákvörðun. Gunnar getur unnið allar lotur bardagans en kemur út úr búrinu með einhverjar skrámur og mar eftir þetta því það er eiginlega enginn sem fer í gegnum Barberena án þess að fá nokkra marbletti.“ ■

”

Gunnar þarf að vera tilbúinn í 15 mjög erfiðar mínútur.



Pétur Marínó
Jónsson, ritstjóri
MMAFrétta og
MMA-sérfræðingur



KEANU REEVES

JOHN WICK

CHAPTER 4

herra
GARÐURINN
- klæðir þig vel

FRUMSÝND Í BÍÓ 24. MARS

GINGER
BE GOOD TO YOURSELF

FORSALA HAFIN

LAUGARÁS
BARA LÚXUS



SMÁRA
BÍÓ

SAMBÍÓIN
EGILSHÖLL

HÁSKÓLA
BÍÓ

MERKISATBURÐIR

1690 Loðvík XIV. sendir hersveitir til Írlands.

1972 Gústav III. Sviakonungur verður fyrir byssukúlu á grímuballi í sænsku óperunni. Hann deyr af sárum sínum tæpum tveim vikum síðar.

1815 Willem I. lýstur konungur Niðurlanda.

1830 Lundúnalögreglan Scotland Yard endurskipulögð. Nafnið er dregið af heiti götunnar sem höfuðstöðvar lögreglunnar stóðu við. Það festist svo við embættið.

1836 Stjórnarskrá Texas samþykkt. Í henni var ákvæði sem heimilaði þrælahald.

1912 Pat Nixon fæðist. Hún lést árið 1993, 81 árs að aldri.

1939 Þjóðverjar ráðast inn í Tékkóslóvakíu.

1948 Billie Holiday, söngkona, sleppt úr fangelsi vegna góðrar hegðunar. Hún hafði hlotið dóm fyrir vörslu fikniefna.

1959 Jens Stoltenberg, fyrrverandi forsætisráðherra Noregs og núverandi aðalframkvæmdastjóri Sam-einuðu þjóðanna, fæðist.

1964 Lyndon B. Johnson leggur fyrir Bandaríkjaþing að samþykkja frumvarp sem beint er gegn fátækt.

1968 Robert F. Kennedy tilkynnir að hann hefji kosninga-baráttu til embættis forseta Bandaríkjanna.

1976 Harold Wilson, forsætisráðherra Breta, segir af sér.

1978 Soyus 26 snýr til jarðar á ný.

1998 Jóhannes Páll páfi II. biður um fyrirgefningu Guðs vegna aðgerðaleyfis og þagnar rómversk-kaþólskra um Helförina.

2012 George Clooney er ásamt fleirum handtekinn fyrir borgaralega óhlýðni. Þau höfðu safnast saman fyrir utan súðanska sendiráðið í Washington.



Faðir okkar,

Jóhannes Nordal

fyrirverandi seðlabankastjóri,

andaðist í Reykjavík sunnudaginn 5. mars.
Útför hans verður gerð frá Dómkirkjunni þann 17. mars
2023 klukkan 16.

Bera, Sigurður, Guðrún, Salvör og Marta



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

Anna S. Snæbjörnsdóttir

Mörkinni, Suðurlandsbraut 70A,

sem lést föstudaginn 3. mars, verður
jarðsúngin frá Neskirkju mánudaginn
20. mars kl. 13. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en
þeir sem vilja minnst hennar er bent á Hringinn.

Kristján Birgir Kristjánsson
Rúrik L. Birgisson Guðriður Hjaltadóttir
barnabörn og barnabarnabörn



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Kjartan Páll Kjartansson

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk,
miðvikudaginn 8. mars. Útför hans
fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju
mánudaginn 20. mars kl. 15.00.

Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en
þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarfélög.

Gerður Harpa Kjartansdóttir **Gunnar Sigurðsson**
Auður Freyja Kjartansdóttir **Benedikt Árnason**
Sólveig Guðfinna Kjartansdóttir **Arnar Már Hrafnkelsson**
og barnabörn

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



Annabella og Geiri fyrir miðju ásamt dætrum sínum, Sólveiju, Rakel og Sigriði, í góðu yfirlæti árið 2006.

MYND/ADSEND

Ilmurinn var svo lokkandi

Hjónin Geiri og Annabella segja
sátt skilið við rekstur Geirabak-
arís í Borgarnesi í dag.

arnartomas@frettabladid.is

Það verður ljúfsár stemning í Geirabak-
arí í Borgarnesi í dag þegar þau Sigurgeir
Erlendsson, betur þekktur sem Geiri,
og Annabella Albertsdóttir, kona hans,
segja skilið við reksturinn eftir 35 ár.
Geiri var önnur kafinn við að græja
skúffukökur þegar Fréttablaðið náði af
honum tali en gaf sér tíma í stutt spjall.

„Ég er bara á síðustu metrunum. Þetta
er búinn að vera ágætis tími,“ segir Geiri
sem skilur sáttur við reksturinn. „Það er
flottur strákur sem hefur verið hjá mér
í mörg ár sem tekur við þessu. Hann
þekkir þetta allt og veit allt. Þetta er eins
gott og getur verið.“

Geiri þarf að hugsa sig um aðspurður
um hvert vinsælasta bakkelsið hafi verið
á þessum tíma.

„Ástarpungarnir hafa auðvitað verið
rosalega vinsælir og svo líka súkkulaði-
snúðarnir,“ svarar hann. „Þegar útlend-
ingarnir koma og stelpurnar segja þeim
að þetta séu „love balls“ þá kippist fólkið
við. Það er mikið af íslensku bakkelsi
sem fólk hefur aldrei séð áður.“

Breyttur bakstur

Geiri tekur undir með að bakarismenn-
ing Íslendinga hafi breyst til muna frá
því að hann hóf störf, sextán ára gamall
á Siglufirði.

„Þetta er orðið allt öðru vísi. Þá var allt
unnið í höndunum og lagað um nóttina
það sem bakað var,“ segir hann. „Núna
eru menn komnir með það góða frysta



Sigurbjörn Kristjánsson, Viðar Héðinsson,
Albert Þorkelsson og Geiri árið 1995.

að það er hægt að geyma þetta í vikur
eða mánuði í klfanum óbakað.“

Fastakúnnarnir í Geirabakarí eru
búinir að vera duglegir að láta sjá sig í vik-
unni til að kveðja hjónin fyrir starfslok.

„Maður er auðvitað búinn að vera svo
lengi hérna,“ segir hann og hvetur fólk
til að kíkja í kveðjuboð í bakaríinu í dag.
„Við verðum með opið hús, tertu, kaffi
og svona til að kveðja fólkið sem hefur
stutt okkur í þessi ár.“

Bakkelsi á oliutönkunum

En hvað var það við baksturinn sem dró
Geira í þennan geira á Siglufirði fyrir
öllum þessum árum?

„Það var nú bara svo góð lykt alltaf
þegar maður gekk fram hjá bakaríinu,“
svarar hann og hlær, enda eru ekki allir
vinnustaðir sem lykta jafnvel og bakarí-
in. „Maður fór í skólann á morgnana og
fann alltaf lyktina. Þegar maður var enn



Þetta er orðið allt öðruvísi.
Þá var allt unnið í hönd-
unum og lagað um nótt-
ina það sem bakað var.

yngrri þá man ég eftir að við sátum upp
á oliutönkunum við bakarisluggana og
þeir gáfu okkur alltaf nammibrauð.“

Geiri er tregur við að rifja upp sér-
kennilegar upptakur í sögu bakarísins
svona rétt áður en hann hættir.

„Hvað heldurðu að ég muni það? Það
var nú reyndar einu sinni einhver hátíð
á Hvanneyri þar sem ég veit ekki hvað
hún var löng tertan sem við gerðum en
það var svolítið sérstakt.“

Tími fyrir tómstundir

Nú þegar bakkelsið er ekki að þvælast
fyrir hjónunum ætti að gefast meiri tími
fyrir önnur áhugamál.

„Ég fer kannski að spila meira golf en
ég hef gert og svo hef ég bát sem ég get
siglt á. Mér finnst líka gaman að djöflast
á fjórhjólum og veiða,“ segir hann. „Svo á
konan sumarbústað og það þarf að bera
á hann. Ég hef ekki neinar áhyggjur af
þessu!“

Kveðjuboðið í dag stendur yfir milli
klukkan 15.30 og 17.30. ■

ÞETTA GERÐIST

16. MARS 1942

Siglfirðingar og breskir hermenn takast á

Fréttaritari Alþýðublaðsins greindi frá
því í blaðinu þann 18. mars að til alvar-
legra átaka hefði komið á Siglufirði. Þar
hefðu breskir setuliðsmenn og Íslend-
ingar slegist á götum bæjarins „með
hnefunum“ eins og það var orðað.
Tildrögin að slagsmálunum segir þar að
hafi verið orðaskak milli Íslendinga og
Breta á billjaröstofu á Siglufirði.

„Fóru báðir út úr stofunni og stað-
næmdust í snjóskafli, sem er skammt
frá húsi Kaupfélags Siglfirðinga, en
þar höfðu margir unglingar á aldrinum
12-16 ára safnast saman,“ segir í frétt
Alþýðublaðsins.

Þar á eftir mun sá breski hafa reynt



Siglfirðingar voru skiljanlega reiðir yfir
hátterni bresku setuliðsmannanna.

að slá til þess íslenska sem beygði sig
svo að höggið lenti ekki. Eftir nokkur
átök komu tugir hermanna niður aðal-
götu bæjarins og segir fréttaritari þá
hafa látið ófriðlega. Þeir hafi ráðist á
vegfarendur og látið högginn dynja á
þeim sem þeir náðu til.

Siglfirðingarnir börðust til baka og
segir að þar hafi lent í „algerum og
mjög fjölmönnum bardaga“ þar sem
margir hermenn sem og Íslendingar
voru barðir niður. Einn Íslendingurinn
meiddist mikið og var fluttur til læknis.
Málið var kært en Siglfirðingar voru
skiljanlega reiðir yfir hátterni hermann-
anna. ■



IÐNÞING 2023

Tækifæri til vaxtar í öflugum iðnaði



Í KVÖLD KL. 20.00

Hringbraut sýnir frá Iðnþingi 2023 í kvöld klukkan 20.00 og fangar þar stemninguna í þeirri atvinnugrein landsmanna sem vex hvað hraðast.

Viðmælendur þáttarins eru Árni Sigurjónsson, formaður Samtaka iðnaðarins, Guðbjörg Rist Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Atmona, Guðmundur Árnason, fjármálastjóri Controlant, Halldóra Vífilisdóttir, framkvæmdastjóri Nordic, Róbert Wessman, forstjóri Alvotech, Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, Sigurður R. Ragnarsson, stjórnarformaður Íslenskra aðalverktaka og Valgerður Hrunð Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Sensa.



HRINGBRAUT

SJÓNVARPSDAGSKRÁ

HRINGBRAUT

18.30 Fréttavaktin Fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Mannamál
19.30 Suðurnesja-magasín Vikurfrétta Mannlífið, atvinnulífið og íþróttirnar á Suðurnesjum.
20.00 lönþing 2023
20.30 Fréttavaktin
21.00 Mannamál

RÚV SJÓNVARP

13.00 Fréttir með táknmálmálstúlkun
13.25 Heimaleikfimi
13.35 Kastljós
14.00 Útsvar 2017-2018
15.20 Á tali hjá Hemma Gunn 1992-1993
16.40 Hvunndagshetjur
17.10 Landinn
17.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins
17.55 Landvarðalíf Íöskju hittum við landverðina Margréti og Lindu. Askja er einn vinsælasti ferðamannastaður landsins á hálendinu en svæðið er stórt og aðstæður krefjandi. Landverðir þurfa því að hafa yfirsýn yfir stórt svæði og mikil áhersla er á að fræða ferðafólk um öryggi og einkenni svæðisins.
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Holly Hobbie
18.24 Undraverðar vélar
18.38 Áhugamálið mitt
18.45 Krakkafréttir með tákn-málmálstúlkun
18.50 Lag dagsins
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.00 Græna röðin með Sinfó Tónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands í beinni útsendingu frá Hörpu. Á efnisskránni er Sinfónía nr. 2 eftir Johannes Brahms. Hljómsveitarstjóri. Bertrand de Billy.
21.05 Sanditon
22.00 Tiufréttir
22.15 Veður
22.20 Útrás - 2. Dauðinn á línunni Þriðja. Vinirnir fjórir eru auðugir, keyra um á flottum bílum, eiga glæsileg heimili og fallegar fjölskyldur. Þeir eiga þó sínar myrku hliðar og leita útgönguleiða úr daglegu lífi sínu meðal annars með ofbeldi, eiturflyfum og kynlífi. Þættirnir eru byggðir á sönnun frásögnum úr norskum fjármálaheimi.
23.00 Lögregluvaktin
23.40 Heima
00.05 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

12.00 Dr. Phil
12.42 The Late Late Show
13.22 The Block
14.30 Love Island
16.19 The Bachelor
16.30 Black-ish
17.00 Family Guy
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show
19.10 The Moodys
19.40 Ghosts
20.10 Læknirinn í eldhúsinu Ragnar Freyr Ingvarsson, ferðast út um allan heim og kynnir sér matar- og vínmenningu ólíkra landa.
20.40 Að heiman - íslenskir arkitektar
21.10 9-1-1 Þáttaröð um fólkið sem sent er á vettvang þegar hringt er í neyðarlinuna. Lögregla, sjúkraliðar og slökkviliðsmenn sem leggja líf sitt að veði til að hjálpa öðrum en þurfa á sama tíma að finna jafnvægi milli vinnu og einkalífs.
22.00 Love Island
22.45 American Gigolo
23.40 The Late Late Show
00.25 NCIS01.10 NCIS. New Orleans
01.55 Law and Order. Special Victims Unit
02.40 Mayor of Kingstown
03.40 Love Island

STÖÐ 2

08.00 Heimsókn
08.20 Grand Designs. Australia
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 FC Island
10.10 Lego Masters USA
10.50 The Cabins
11.35 BBQ kóngurinn
12.00 America's Got Talent. Extreme
13.20 Franklin & Bash
14.05 Family Law
14.45 Skreytum hús
15.00 Grand Designs
15.50 Home Economics
17.00 The Masked Singer
17.15 Franklin & Bash
18.00 Bold and the Beautiful
18.25 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Ísland í dag
19.20 Samstarf
19.40 Love Triangle
20.40 La Brea
21.20 NCIS
22.05 The Lazarus Project
22.50 The Undeclared War
23.40 A Friend of the Family
00.30 Magnum P.I.
01.15 Lego Masters USA
01.55 The Cabins
02.40 Family Law

Fjölbreyttur þáttur Suðurnesjamagasins

Umsjarmenn Suðurnesja-magasins fara á kúttmagakvöld í Grindavík í þætti kvöldsins, hitta Maríu Ósk Þórólfsdóttur tónlistarkonu sem er búin að gefa út nýja sólóplötu. Og loks taka þeir hús á söngfólkinu í Vox Felix sem er að efna til styrktartónleika fyrir Krabba-meinsfélag Suðurnesja. Fréttavaktin er líka á sínum stað þar sem fréttamenn Torgs fjallað um atburði líðandi stundar. ■



KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

1 hræri
5 eldsneyti
6 mynni
8 hætta
10 titill
11 ráðaleysi
12 bréfspjald
13 harla
15 fótaferð
17 dvöl

LÓÐRÉTT

1 ávitar
2 hrósa
3 stafur
4 undirstaða
7 í allt
9 bollaleggja
12 varp
14 hismi
16 utan

LÁRÉTT: 1 sleif, 5 kol, 6 ós, 8 afliata, 10 ma, 11 fúm, 12 kort, 13 afar, 15 rísmál, 17 stans.
LÓÐRÉTT: 1 skammur, 2 lofa, 3 ell, 4 fótur, 7 sam-tals, 9 áforma, 12 kast, 14 fíls, 16 án.

SUDOKU

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

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

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

PONDUS



FRÓDE ØVERLI



MANNAMÁL

Í KVÖLD KL.19.00 OG 21.00

Einlægt og hispurslaust samtal Sigmundar Ernis við Jóhannes Þór Skúlason um rússíbanareiðina á fjölbreyttum ferli – og tvíkynhneigðina sem hann deilir með eiginkonu sinni til 30 ára.



HRINGBRAUT



Hekla Dögg segist hafa fundist það spennandi að komast að því hvernig litakerfin tvö, CMYK og RGB, virka.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heilluð af litum

Listamaðurinn Hekla Dögg Jónsdóttir byggði listasýningu í BERG Contemporary á ólíkum litakerfum.

tsh@frettabladid.is

Hekla Dögg Jónsdóttir sýnir verk sem byggjast á litakerfum á sýningunni Kerfi í BERG Contemporary. Kerfin sem um ræðir eru hin svokölluðu CMYK- og RGB-litakerfi, sem notuð eru annars vegar í prentækni og hins vegar í raftækjum eða ljóstækni.

„Það sem mér fannst svo spennandi, sem er kannski út af því að ég sjálf er ekki málari, er hvernig þessi tvö litakerfi virka, hvernig þau eru bæði ólík og eins,“ segir Hekla.

Svart og hvítt

CMYK (borið fram sem smikk) er svokallað frádrægt litakerfi en skammstöfunin stendur fyrir cyan (blágrænn), magenta (vínrauður), yellow (gulur) og key black (lykilsvartur). Þegar prentað er á hvítan flöt er hvíti liturinn skilgreindur sem litleysa en allir þrír litirnir samlagðir mynda svartan.

„Í litakerfi prentunar sem fer annað hvort á hvítt blað eða hvítan striga, þá er hvíti liturinn núllpunktur. Fræðilega ef maður myndi blanda gulum, vínrauðum og blágrænum, þá ætti að verða úr því einhvers konar svartur litur,“ segir Hekla.

Hitt kerfið sem hún vinnur með á sýningunni, RGB, er svokallað viðlægt litakerfi sem er meðal annars notað í sjónvörpum, stafrænum myndavélum og skönnum.

„Það er rautt, grænt og blátt. Þá byrjarðu á svörtum sem núllpunkti, sem er myrkrið, og endar á hvítum eftir að þú blandar öllum litunum saman. Mér sjálfri fannst þetta voða heillandi, að þetta sé allt í raun bara svart og hvítt,“ segir Hekla.

Prent í arkitektúrsterð

Verkin sem Hekla sýnir eru meðal annars stór pappírsverk sem hún hefur þakið vegg BERG Contemporary með. Um er að ræða bómullarpappír með gouache-litum sem eru handprentaðir með svokallaðri marmoríngu (e. marbling) sem er aðferð sem var gjarnan notuð á bókarkápur.

„Þá setur maður liti ofan á vatn sem er búið að þykkja aðeins og þá fljóta litirnir ofan á vatninu. Í stað þess að blandast í vatninu eins og gerist í prenturunum okkar, þá mætast litirnir. Þá er ég kannski líka svolítið að leika mér með litafræðina sjálfa að í prenti myndist allir litir, því hér myndast þeir ekki heldur mætast þeir bara,“ segir Hekla.

Marmorering er þekkt aðferð úr prentækni en sést vanalega ekki á svo stórum skala enda er Hekla að vinna með arkitektúrsterð til að



þekja veggi gallerísins. Þá þurfti hún að leita sérstakra leiða til að geta prentað á svo stóran pappír.

„Ég byggði stóra sundlaug og svo eftir að maður er búinn að setja litina í þá notar maður sérstaka greiðu sem maður greiðir í svona

Hekla þakti veggi gallerísins BERG Contemporary með stórum pappírsvörðum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Auðvitað er þetta mjög sjónrænt allt saman en ég vissi ekki að þetta yrðu svona rosalega gleðilegir litir.

sem er þar og svo er ekkert aftur snúið. Ég veit aldrei alveg hvað er að fara að gerast. Ég var oft að reyna að stjórna litunum en þeir taka alltaf yfir,“ segir hún.

Þegar litirnir prentast á pappírinn myndast fjölbreytt og einstök mynstur í ólíkum litum.

„Auðvitað er þetta mjög sjónrænt allt saman en ég vissi ekki að þetta yrðu svona rosalega gleðilegir litir. Ég hefði kannski átt að átta mig á því en ég var ekkert alveg viss. Svo er líka svo skemmtilegt að litirnir eru misákveðnir. Guli hann bara dreifir úr sér eins og sólin á meðan að svartu er eins og svarthol,“ segir Hekla.

Litir og ritmál

Í innsta sýningarsal BERG Contemporary er Hekla með þriggja rása vídeóverk þar sem hún varpar myndbandi af ölduróti í þremur mismunandi litum RGB-kerfisins.

„Þar er ég með þrjár varpanir þar sem ég er með sömu vídeómynd í rauðu, grænu og bláu og varpa þeim hverri yfir aðra. Ég er sem sagt að setja þessa þrjá liti saman til þess að reyna að mynda litleysu og í raun og veru ætti þetta að verða alveg hvítt,“ segir hún.

Þá vann Hekla tvö verk á sýningunni í samstarfi við rithöfundinn og listamanninn Ragnar Helga Ólafsson. Verkin heita Sex sjónarhorn á svart og Sex sjónarhorn á hvítt og samanstanda af ljósum og hreyfanlegum renningum þar sem ljóðtexti eftir Ragnar Helga ferðast hring eftir hring.

„Ragnar Helgi skrifaði textann sérstaklega fyrir verkin og litakerfin tvö. Annað verkið er svart og hitt er hvítt og þau vísa þá annars vegar í frádræga CMYK-litakerfið og hins vegar í viðlæga RGB-litakerfið. Textaverkin eru mjög svipuð en með smá greinarmun og lýsa hvoru kerfinu fyrir sig, en eru höfundarverk Ragnars. Þá er ég kannski að lokum að vísa til þess að í sýningunni eru nokkur kerfi í gangi og eitt þeirra er ritmálið. Þess vegna fannst mér mjög mikilvægt að fá rithöfund til að skrifa þetta,“ segir Hekla. ■

Spurt um merkingu tónlistarinnar

TÓNLIST

Borgar Magnason Come Closer

Jónas Sen

Borgar Magnason er kontrabassaleikari og hljóðfærið hans er í aðalhlutverki á nýjum geisladiski sem kom á streymisveitur fyrir skemmstu. Útgáfan inniheldur sex verk. Þrátt fyrir að Borgar hafi hlotið klassíska menntun er tónlist hans ekki „akademísk“ – efsvo má að orði komast.

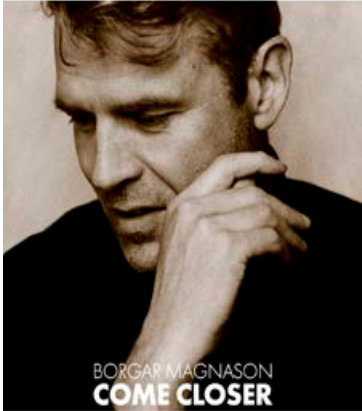
Framvindan, sem er einkennismerki klassískrar fagurtónlistar, er víðs fjarri. Með framvindu er átt við stef eða annað tónefni sem fer í gegnum umbreytingar, þróast í tiltekna átt, rétt eins og atburðarás í skáldsögu eða kvikmynd. Hér er

hins vegar kyrrstaða, stemning, jafnvel hugleiðsla.

Grípandi bassahljómur

Fyrsta verkið, Time to Move On, er mjög grípandi. Þykkur bassahljómur liggur til grundvallar allan tímann, og yfir honum ómar einfalt þriggja nótna stef sem er endurtekið í sífellu, með eilítum breytingum og tilbrigðum. Bassahljómurinn er þó kvikur og skapar hrífandi litasínfóníu. Borgar er frábær bassaleikari og leikur hans er markviss og áleitinn. Ég veit ekki hve margar hljóðrásir eru í laginu, en þær eru fleiri en ein og fleiri en tvær. Heildarhljómurinn er þéttur og lætur vel í eyru.

I Must Tell You, næsta lag, er allt öðru vísi. Einfaldur taktur er þar undirstaðan, og við hann fer Borgar með ljóð sem byggir að miklu leyti á endurtekningum. Hrynjandin er



skemmtileg og ljóðaupplesturinn, eins konar söngles, er forvitnilegur. Einnig hér er sterk heildarmynd.

Dulúðin ræður ríkjum

Í þriðja laginu, Going Gone, ræður

dulúðin ríkjum. Aðeins einmanalegt stef ræður ríkjum, við brot-hættan undirleik. Töntegundin er bara ein, h-moll. Og samt leiðist manni ekki. Breiður kontrabassaleikurinn er svo innilegur og tilfinningaþrunginn að maður getur ekki annað en hrifist með, farið með tónlistinni í ferðalag sem liggur djúpt inn á við.

In Your Eyes, fjórða lagið, er tilraunakenndara. Titrandi sínustónn fléttast saman við plokkaða kontrabassastrengi, og við þessa hljóðmynd syngur Borgar. Kannski er það hið sísta á geisladiskinum, því söngurinn er ekki sérlega hnitmiðaður og kemur ekki vel út.

Röddin er miklu betri í næsta lagi, Object of Desire, en þar er aðeins talað tiltölulega stutt. Fáeinar setningar gefa tóninn fyrir langa hugleiðslu djúpra bassatóna, en fyrir

ofan þá svífa viðkvæmir flaututónar. Það er afar fallegt.

Ekki hægt að þegja yfir

Í loklaginu, Come Closer, myndar hljóðfæraleikurinn eins konar vindhljóð, sem liggur til grundvallar leitandi tónahendingum. Þetta væri frábær kvikmyndatónlist. Stemningin er mjög myndræn og tónavefurinn litríkur, þrátt fyrir hljómalega kyrrstöðu. Merking er í hverjum tóni, tónarnir segja hver sína sögu. En hver er hún?

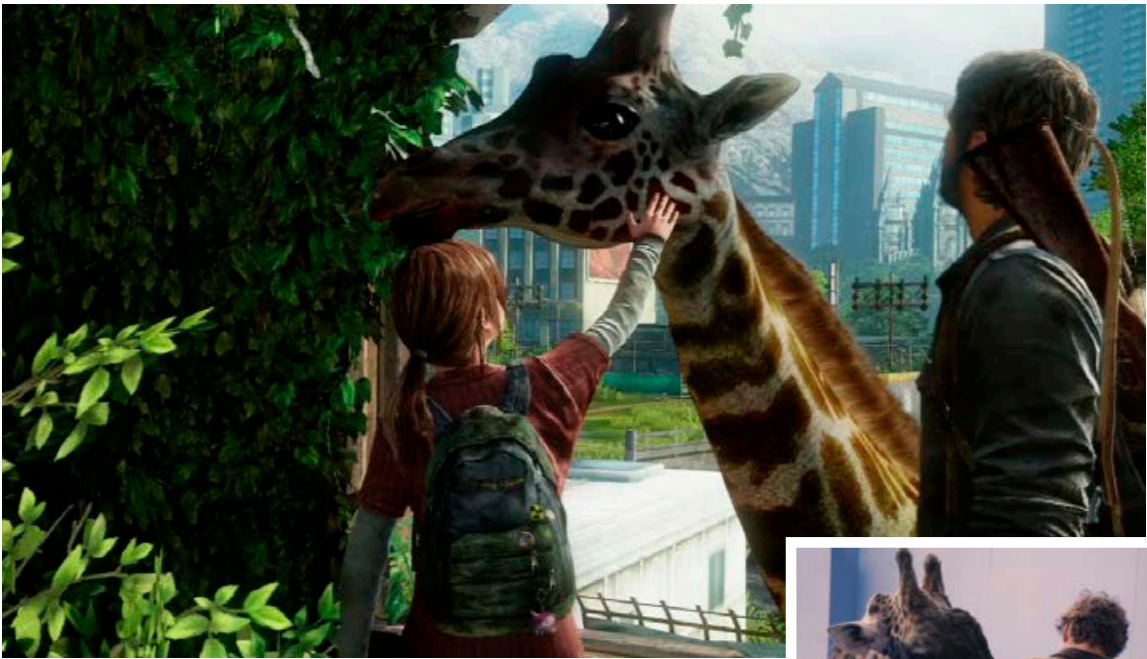
Victor Hugo sagði eitt sinn að tónlist væri um eitthvað sem ekki er hægt að koma orðum að, en er heldur ekki hægt að þegja yfir. Maður heyrir að Borgari liggur margt á hjarta, og skáldskapurinn hans kemst fyllilega til skila í mögnuðum flutningi. ■

NIÐURSTAÐA: Mjög falleg tónlist.

Við þurfum meira svona

Gagnrýnendur hafa felld dóm sinn. The Last of Us er ein af bestu sjónvarpsþáttaseríum seinustu ára. Hún er líka sönnunargagn um það að tölvuleikir, eins The Last of Us, geti sagt fyrirtaks sögu og verið góður efniviður til að byggja annað menningarefni á. Hér eru aðrir tölvuleikir sem Fréttablaðinu finnst þarft að gera sjónvarpsþætti eftir.

kristinnhaukur@frettabladid.is



The Last of Us kom út árið 2013 og þýkir með betri hryllingstölvuleikjunum.

Pedro Pascal og Bella Ramsey hafa heillað sem Joel og Ellie.



Football Manager

Á hverju ári gefur Sports Interactive út nýja útgáfu af Football Manager, áður Championship Manager, þar sem hægt er að taka við stjórnartaumunum hjá knattspyrnuliði og hefja það upp til skýjanna. Eða fara með það í ræsið. Það verður aldrei hægt að toppa þættina Mike Bassett Team Manager þegar kemur að gamanþáttum um fót-boltastjóra. Þess vegna þarf Football Manager að vera þættir um fíkn. Þar sem sýnt er hvernig ungur drengur, leikinn af Timothee Chalame, byrjar að fíkta við FM en endar svo með því að eyða lífi sínu fyrir framan skjáinn við að reyna að gera Hull City að Evrópu meisturum.



Fallout

Af hverju ekki að búa til aðra seríu um heimsendi eins og The Last of Us? Kannski er það Covid-19 að kenna, eða verð-bólgunni, að heimurinn virðist vera mjög móttækilegur fyrir að horfa á sjónvarpsefni um tortímingu mannkyns. Fallout-leikirnir fjalla um hvernig

heimurinn lítur út eftir kjarn-orkuvetur og hvernig stökk-breytt skorkvikindi kjamsa á síðustu tvífatlingunum. Sé sett nægilegt fjármagn í tækni-brellurnar og getur þetta ekki klikkað. Sérstaklega ekki ef Pedro Pascal verði ráðinn sem aðalhetjan.



Full Throttle

Innan um click-and-play hittara Lucas Arts á borð við Monkey Island og Sam & Max kom költarinn Full Throttle. Leikurinn fjallar um mótorhjólagejann Ben sem er sakaður um morð. Þrátt fyrir að leikurinn gerist í heimi mótorhjólagegja þá hefur leikurinn andrúms-loft film noir því Ben þarf að rannsaka málið til að hreinsa nafn sitt af ódæðinu. Lítið mál er að snara leiknum yfir á sjónvarpsskjáinn. Það eina sem þarf að gera er að kalla saman þá sem komu að hinum geysivinsælu þáttum Sons of Anarchy og bæta Nicholas Cage við sem Ben.



The Sims

Vinsældir kvikmyndanna The Matrix og The Truman Show sýndu okkur að fólk hefur áhuga á að sjá venjulegt fólk búa í sýndarveruleika. The Sims gæti orðið krassandi visinda-hrollvekja eða jafnvel veruleika-

sjónvarp þar sem grunlausum sakleysingjum er stýrt af siðlausum brúðumeistara til að fullnægja sínum sjúku fýsnum. Hvað gerist ef ég fjarlægji allar hurðirnar og gluggana í húsinu? Byrja þau að éta hvert annað?



EVE Online

Sem Íslendingar getum við ekki sleppt því að minnst á EVE Online, einhverja okkar þekktustu útflutningsafurð síðan Snorra Edda kom út. Nördar flykkjast til landsins á risastórar ráð-stefnur og festa jafn vel ráð sitt á þeim. Sá galli er hins vegar á gjöf Njarðar að ekki er víst að þættirnir yrðu mjög spennandi. Þeir gætu einnig orðið ansi einhæfir því EVE Online snýst að stórum hluta um stöðugan námagróft á járn-grýti. Sennilega yrðu þættirnir meira í ætt við norskt „slow-TV“ frekar en Star Trek.



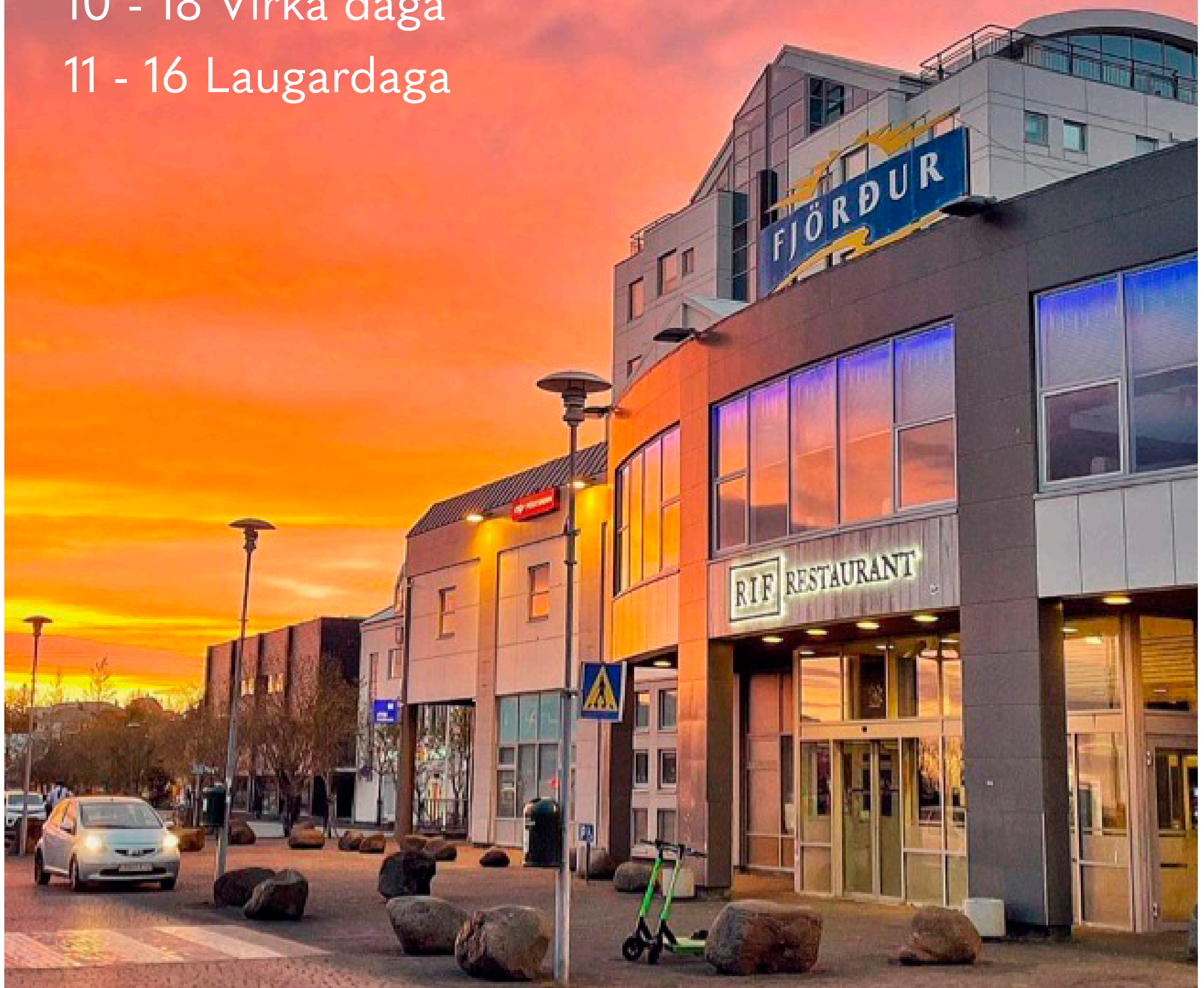
Red Dead Redemption

Borðleggjandi er að gera sjónvarpsþáttaröð byggða á sögu vestranna Red Dead Redemption og ekki síður Red Dead Redemption 2. Frásagn-arlist og persónusköpun leikjanna er langtum framar nokkru sem Sergio Leone eða John Ford sendu frá sér. Drama, spenna og grín í bland. Hér er efniviður í margar og langar seríur en vanda þarf leikaravalið. Brad Pitt yrði góður sem hetjan Arthur Morgan og Jeff Bridges sjálfkjörinn sem illmennið Dutch.

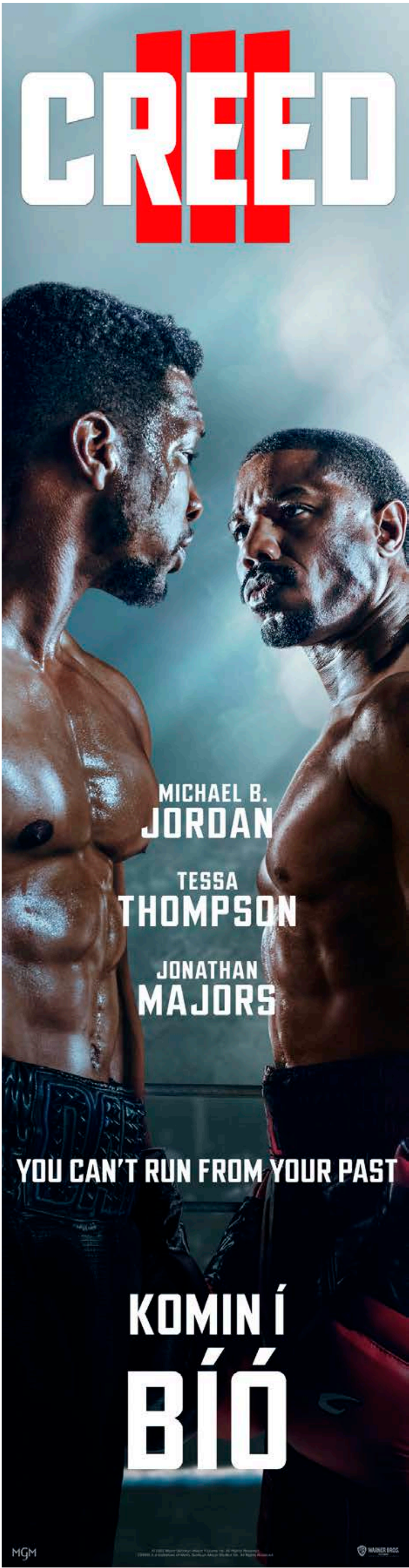
EINSTAKAR VERSLANIR Í HJARTA HAFNARFJARÐAR

10 - 18 Virka daga

11 - 16 Laugardaga



Fylgstu með @fjordur



Þorgerður Ása segist áður hafa verið feimin við samanburðinn við móður sína en þó er ljóst að þær mæðgurnar hafa valið svipaða leið í lífinu. **FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR**

Mamma hafði ótrúlega mikil áhrif á mig

Anna Pálína Árnadóttir hefði orðið sextug í mars. Dóttir hennar Þorgerður Ása heiðrar minningu móður sinnar með tónleikum.

tsh@frettabladid.is

Þorgerður Ása Aðalsteinsdóttir minnst móður sinnar, Önnu Pálinu Árnadóttur, með heiðurstónleikum í Fríkirkjunni í kvöld, fimmtudag, í tilefni þess að Anna Pálína hefði orðið sextug 9. mars. Anna Pálína var ein dádasta vísnaðsöngkona Íslands en hún lést úr krabbameini á hátindi ferils síns 2004, aðeins 41 árs að aldri.

„Það var einhvern tíma í nóvember sem ég fór að huga að þessum tónleikum og hugsaði með mér að mig langaði að minnst hennar með einhverjum hætti,“ segir Þorgerður Ása.

Á tónleikunum í Fríkirkjunni mun Ása flytja valin lög af hljómplötum móður sinnar en með henni leika þeir Gunnar Gunnarsson á píanó, Jón Rafnsson á kontrabassa og Pétur Grétarsson á slagverk, sem störfuðu allir náði með Önnu Pálinu. Gestasöngvarar á tónleikunum eru söngkonan Guðrún Gunnarsdóttir, ein nánasta vin konu Önnu Pálinu, og Álfgrímur Aðalsteinsson, bróðir Ásu.

„Við höldum tónleika fyrir tíu árum þegar hún hefði orðið fimmtug en þá var ég mjög feimin við þennan samanburð og að setja mig í hennar spor og vildi til dæmis alls ekki syngja með hljómveit. Ég var bara ein með gítar og söng eitt lag sem var mjög gaman og þar kom fram fjöldi listamanna. Í þetta sinn langaði mig að gera eitthvað persónulegra og hafa bara flytjendur sem tengdust henni.“

Gaf út átta plötur

Anna Pálína náði miklum frama í tónlist þrátt fyrir stuttan feril og gaf alls út átta plötur í ólíkum stíl, þar af nokkrar með eiginmanni sínum og föður Ásu, Aðalsteini Ásberg Sigurðssyni.

„Hún samdi ekki mikið sjálf, ég held að hún hafi samið eitt eða tvö lög en þetta eru allt lög af plötunum hennar sem við flytjum. Hún gaf út átta plötur, þar af tvær barnaplötur sem verða ekki með í prógramminu, þannig að þetta verða lög af sex plötum,“ segir Ása.

Fórstu í gegnum allan katalóginn hennar þegar þú valdir lög á tónleikana?



Anna Pálína Árnadóttir var ein dádasta vísnaðsöngkona landsins en hún lést á hátindi ferils síns árið 2004, aðeins 41 árs að aldri. **FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM**



Það er þessi hugmynd að maður klári að vinna úr sorginni en svo einhvern veginn læðist hún aftan að manni, sem er bara fallett.

„Já, ég byrjaði á því að skrifa niður þau lög sem voru mér eftir í huga en svo bara skoðaði ég plöturnar og valdi af þeim, svona mismikið af hverjum disk. Þessi diskar eru náttúrulega allir svo ólíkir, þetta er vísnaðstónlist en svo er líka djassplata, þjóðlagaplata og sálmaplata, þannig að þetta er mikil blanda. Mér finnst mjög erfitt að gera upp á milli þessara platna en ég held mikið upp á plötuna Guð og gamlar konur og lagið Skammlausla gamla konan.“

Fær ekki flúið örlögin

Þorgerður Ása segist áður hafa forðast samanburðinn við móður sína en þó er ljóst að þær mæðgurnar hafa farið svipaða leið í lífinu. Ása er til að mynda sjálf vísnaðsöngkona auk þess sem hún starfar við dagskrárgerð á Ríkisútvarpinu líkt og móðir hennar gerði á árum áður.

„Maður fær kannski ekki flúið örlög sín að einhverju leyti,“ segir Ása og hlær. „Ég strögglaði svolítið við að koma út úr söngskápnum þarna fyrir rúmum tíu árum en ég

er komin yfir það. Söngurinn kallaði á mig og svo líka útvarpið, það var bara einhvern veginn þannig.“

Fylgir manni alla ævina
Það hljóta að vera ljúfsár tímamót að fagna afmæli móður þinnar?

„Þetta fylgir manni alla ævina. Maður heldur einhvern veginn að þetta sé frá og það er þessi hugmynd að maður klári að vinna úr sorginni en svo einhvern veginn læðist hún aftan að manni, sem er bara fallett. Ég vildi fyrst hafa tónleikana á afmælisdegi hennar 9. mars en það vildi þannig til að hvorki bróðir minn né pabbi minn voru á landinu þannig að við ákváðum að hafa þá viku seinna og það var mjög rétt. Þá gat maður leyft sér að vera viðkvæmur þann dag og svo fer tónleikadagurinn bara í fögnuð.“

Finnst þér móðir þín hafa fylgt þér í gegnum lífið?

„Já, mamma náttúrulega hafði ótrúlega mikil áhrif á mig og hvatti mig til þess að syngja og lesa upp. Áður en hún lést voru hún og móðir hennar mínir helstu þjálfarar fyrir Stóru upplestrarkeppnina í grunn-skóla,“ segir Ása sem vann undan-keppnina í sínum skóla og lenti í þriðja sæti aðalkeppinnar.

Viðbrögðin hafa ekki látið á sér standa og kveðst Ása vera að íhuga að bæta við aukatónleikum.

„Það selst svo vel þannig það eru ýmis teikn á lofti um að við gætum þurft að bæta við tónleikum. Ég hlakka mikið til að flytja þessi lög og vona að þetta verði bara ótrúlega gaman.“ ■



Gleðilega páska

Veldu páskaegg frá Nóa sem passar þér!

Páskaegginn frá Nóa Síríus eru tilbúin. Það eru spennandi nýjungar í boði og egg sem hæfa öllum. Þau eru nefnilega allskonar, sæt stökk smá og stór en fyrst og fremst ómótstæðileg.

Skoðaðu úrvalið, veldu og njóttu!



BAKÞANKAR

Kristjáns Jóhannssonar



Þriggja metra handleggurinn

Það var margt sem breyttist þegar ég varð háður því að nota hjólastól. Jafnvel einföldustu hlutir í hversdagslífinu urðu allt í einu að meiri háttar verkefnum.

Þannig er það til dæmis með salernisferðirnar. Nú er vissara að gæta að því, hvert sem ég fer, hvort þar sé salerni fyrir hreyfihamlaða. Og björninn er ekki endilega unninn þótt svo sé, því allt of oft virðist það gleymast, að snyrtingin sé þannig að notandi í hjólastól geti í raun vandræðalaust notað hana hjálparlaust. Þar má til dæmis nefna aðkomuna. Yfirleitt opnast dyrnar að slíkum snyrtingum út þannig að meira athafnarými verði innra fyrir. En þetta leiðir til þess að fjarlægðin í hurðarhúnninn verður það mikil, að mér er allsendis ómögulegt að loka dyrunum á eftir mér. Það er með öðrum orðum eins og ráð sé fyrir því gert, að þegar ég settist í hjólastólinn þá hafi mér allt í einu vaxið þriggja metra handleggur! En svo er því miður ekki.

Því upphefst nú mikið baks við það að snúa stólnum við, teygja mig í húninn, bakka síðan inn og reyna að draga hurðina á eftir mér. Stundum heppnast baráttan, en oft gefst maður upp og neyðist þá til að kalla á aðstoð ef hana er að fá. Úr þessu vandamáli má þó bæta einfaldlega með því að skrúfa handfang á innanverða hurðina, þannig að mögulegt sé að draga hana á eftir sér um leið og farið er inn. Slík handföng fast í öllum byggingarvöruslunum og kosta lítið. Aðgerð til að lengja á mér handlegginn yrði íslenska heilbrigðiskerfinu hins vegar býsna dýr. Það er mér því hulin ráðgáta af hverju slík handföng vantar á yfir 90% allra snyrtinga fyrir fatlaða. ■

Fyrir fólk í leit að nýjum tækifærum

Atvinnublaðið





Skannaðu mig

Frítt

Hér færðu Fréttablaðið á höfuðborgarsvæðinu



101
Sundhöllin
Olís Ánanaustum
Nettó Granda
N1 Hringbraut
Krambúðin Skólavörðustíg
BSÍ
Bónus Kjörgarði
Bónus Fiskislóð
Krónan Granda
Krónan Hallveigarstíg

102
Háskóli Íslands
Reykjavíkurlflugvöllur

103
Kringlan
Bónus Kringlunni
Krónan Austurver
Bakameistarinn Austurveri

104
Glæsibær
Olís Sæbraut
Olís Álfheimum
N1 Klettagörðum
Iceland Glæsibæ
Húsasmiðjan Skútuvogi
Hagkaup Skeifunni
Bónus Skútuvogi
Bónus Holtagörðum
Krónan Borgartúni
Bakameistarinn Glæsibæ
Bakameistarinn Holtagörðum

105
World Class Laugum
Laugardalslaug
Nettó Nóatúni
Krambúðin Lönguhlið
Krambúðin Laugalæk
Bónus Skipholti
N1 Borgartúni
Bakameistarinn Suðurveri

107
N1 Ægisíðu
Melabúðin
Krambúðin Hjarðarhaga
Vesturbæjarlaug

108
Nettó Lágmúla
N1 Stóragerði
N1 Fossvogi
Krambúðin Grímsbæ
Múlakaffi
Bónus Skeifunni
Krónan Skeifunni

109
Olís Mjódd
Nettó Mjódd
N1 Skógarseli
Iceland Seljabraut
Krónan Breiðholti
Bakameistarinn Mjódd

110
Árbæjarlaug
Olís Norðlingaholti
N1 Ártúnshöfða
Múrbúðin Kletthálsi
Bónus Hraunbæ
Krónan Bildshöfða
Krónan Árbæ
Bakameistarinn í Húsgagnahöllinni

111
Breiðholtslaug
Iceland Vesturbergi
Bónus Lóuhólum

112
World Class Egilshöll
Grafarvogslaug
Olís Gullinbrú
N1 Gagnvegi
Bónus Spönginni
Bakameistarinn Spönginni

113
Krónan Grafarholti

116
Esjuskálinn

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
Krónan Lindum
Bakameistarinn Smáratorgi

203
World Class Ögurhvarfi
Nettó Búðakór
Bónus Ögurhvarfi
Krónan Vallakór

210
Ásgarðslaug
Olís Hafnarfjarðarvegi
Hagkaup Litlatúni
Bónus Kaupþúni
Bónus Garðatorgi
Krónan Garðabæ

220
Ásvallalaug
Sundhöll Hafnarfjarðar
Suðurbæjarlaug
Nettó Dalshrauni
N1 Lækjargötu
Húsasmiðjan Fjarðargötu
Fjörðurinn
Fjarðarkaup
Bónus Helluhrauni
Krónan Flatahrauni
Krónan Hvaleyrarbraut
Bakameistarinn Flatahrauni

221
Nettó Selhelli
Múrbúðin Selhelli
Iceland Staðarbergi
Bónus Tjarnarvöllum
Krónan Norðurhelli

225
Álftaneslaug

270
Varmárlaug
Lágafellslaug
Olís Langatanga
Nettó Sunnukrika
N1 Háholti
Bónus Bjarkarholti
Krónan Mosfellsbæ



Opnaðu myndavélina í snjalltækinu þínu og skannaðu QR-kóðann.

*Yfir 250 dreifingarstaðir á landsvísu.

*Blaðinu er einnig dreift á dvalarheimili og stofnanir á höfuðborgarsvæðinu.

Nánari upplýsingar finnur þú á www.frettabladid.is/stodsidur/dreifing