FRÉTTABLAÐIÐ

38. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 16. FEBRÚAR 2018

Vistin í húsdýragarðinum hefur gert haferninum gott sem Snorri Rafnsson, betur þekkur undir nafninu Vargurinn á samfélagsmiðlinum Snapchat, fangaði skammt frá Ólafsvík í lok nóvember. Örninn hefur greinilega tekið gleði sína á ný og á því að sleppa honum á næstu dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ráðherrann sker úr um friðun jarðar aðstoðarmanns síns

Umhverfisstofnun hefur sent Guðmundi Inga Guðbrandssyni umhverfisráðherra friðun jarðarinnar Hóla í Öxnadal til staðfestingar. Eigandi jarðarinnar er aðstoðarmaður hans, Sif Konráðsdóttir. Sif hefur verið nokkuð til umfjöllunar í fjölmiðlum en hún dró að greiða skjólstæðingi bætur í störfum sínum sem lögmaður.

STJÓRNSÝSLA Friðun jarðarinnar Hóla í Öxnadal hefur verið send frá Umhverfisstofnun til Guðmundar Inga Guðbrandssonar, umhverfis- og auðlindaráðherra til staðfestingar. Sif Konráðsdóttir, aðstoðarmaður ráðherrans, á persónulegra hagsmuna að gæta í málinu. Ráðherrann vill ekki svara því hvort hann sé hæfur til að taka ákvörðunina.

Sif og eiginmaður hennar Ólafur Valsson eiga jörðina Hóla í Öxnadal. Þau hafa farið fram á það að jörðin verði friðlýst og er friðlýsingin nú á borði ráðherrans.

Saman hafa hjónin barist gegn lagningu Blöndulínu 3 sem á að fara yfir jörðina og hafa kært og gert athugasemdir við lagningu línunnar allt frá árinu 2013.

Fyrir liggur að Landsnet hefur frá árinu 2008 haft það á teikniborðinu að leggja Blöndulínu 3, frá Blöndu til Akureyrar, til að styrkja flutningskerfi raforku á svæðinu. Að mati Landsnets er gamla byggðalínan ekki nægilega sterk og öflug og styrkja þurfi byggðalínuna sérstaklega á þessu svæði.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson

„Þetta mál hefur ekki verið tekið fyrir eftir að ég kom inn í ráðuneytið. Ég hef ekki farið yfir það en í svona málum er hvert og eitt mál metið. Ef einhverjar líkur eru á vanhæfi eða ástæða þykir til að skoða vanhæfi þá mun stjórnsýslan fara yfir það,“ segir Guðmundur Ingi, í samtali við blaðið.

Þar sem málið er komið inn á borð ráðherra þarf Guðmundur Ingi að taka afstöðu til þess hvort hann skrifi upp á friðlýsingu lands í eigu aðstoðarmanns síns. – sa / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um fólk. Allt litróf mannkynsins sem honum reynist oft erfitt að ná utan um. 13

MENNING Leikreglur, sýning á verkum finnsku listakonunnar Elinu Brotherus, verður opnuð í Listasafni Íslands í kvöld. 24

LÍFIÐ Viðar Reynisson forðar kartöflum frá því að lenda í ruslatunnunni. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● HJARTAÐ ÞITT

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Óeining um hvort lækka eigi laun

KJARAMÁL Starfshópur um málefni kjararáðs skilaði af sér skýrslu í gær þar sem meðal annars kom fram að hópurinn teldi ekki að lækka ætti laun þeirra sem heyra undir kjararáð. Þess í stað var bent á að ef laun verði óbreytt til ársloka 2018 myndi kjararáðshópurinn að meðaltali hafa tekið hækkunum í samræmi við almenna launaþróun. Þessu var fulltrúi ASÍ ósammála og vildi að launin yrðu lækkuð, þó ekki afturvirkt.

„Við töldum að það ætti að ganga lengra til að freista þess að ná friði á vinnumarkaði,“ segir Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ. Hann bætir því við að sambandið telji ekkert koma í veg fyrir að ráðast í „slíka leiðréttingu. Enda liggur fyrir að kjararáð hafi farið svolítið út fyrir sitt valdsvið.“

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra segir að meirihluti starfshópsins hafi fært fyrir því ágætis rök hvers vegna lækkun var ekki talin heppileg. Þá segir hún að það hljóti að teljast gott og jákvætt innlegg í komandi kjaraviðræður að hópurinn hafi verið sammála um breytingar á fyrirkomulaginu svo laun embættismanna verði ákvörðuð með gegnsærri hætti.

„Stóra málið er, held ég, að þarna verði kominn ákveðinn núllpunktur. Það verði byggt upp framtíðarfyrirkomulag um þessi mál þannig að það verði hægt að skapa aukna sátt um það hvernig við skipuleggjum okkar vinnumarkað.“

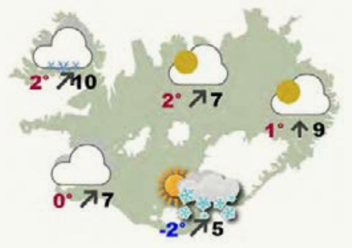
Nokkur ólga er nú á vinnumarkaði og segir framkvæmdastjóri SA við Fréttablaðið í dag mikilvægt að sýna ró og yfirvegun. – þea / sjá síðu 4

Meistaramánuður Íslandsbanka

Leggðu fyrir eins og meistari

islandsbanki.is/meistari

Veður



Suðlæg átt og él í dag, en léttir til á Norður- og Austurlandi. Hiti kringum frostmark. SJÁ SÍÐU 20

Nýr vefmiðill í loftið

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, opnaði í gær nýjan vefmiðil Fréttablaðsins er nefnist Fréttablaðið.is. Allar fréttir blaðsins birtast á vefnum á morgnana og standa blaðamenn vaktina á vefnum frá morgni til kvölds. „Ritstjórnin er virkilega öflug og skipuð afar vönduðum blaðamönnum. Við hlökkum öll til komandi tíma,“ segir Sunna Karen Sigurþórsdóttir, ritstjóri vefsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sunna Elvira grunuð um aðild að smygli á fíkniefnum

LÖGREGLUMÁL Sunna Elvira Þorkelsdóttir er grunuð um aðild að innflutningi fíkniefna sem falin voru í sendingu merktri Skáksambandi Íslands og er þess vegna í farbanni. Greint var frá þessu í kvöldfréttum Stöðvar 2 í gærkvöldi. Sunna neitar allri aðild að málinu og segir ásakanirnar vera flökkusögu og á engum rökum reistar. Hún segist engan þátt hafa átt í fíkniefnasmygli. Sunna segir enn fremur að hvorki hún né lögfræðingur hennar hafi verið upplýst um stöðu hennar í málinu, málsgögnin séu lokuð og því viti lögmaður hennar ekki enn hvernig hún á að tengjast málinu.

Jón Kristinn Snæhólm, talsmaður Sunnu, segir hana ekki tengjast neinu smygli á fíknefnum.

Umsókn Sunnu um flutning á bæklunarspítala í Sevilla hefur legið í skúffu síðastliðna tíu daga og Jón Kristinn segir að það hafi vantað fullt af upplýsingum í umsóknina. „Læknarnir á sjúkrahúsunum tveimur höfðu bara ekkert talað saman.“

Enn fremur sagði Jón að þau hefðu ekki verið látin vita af því að upplýsingar hefði vantað og upplýsingaflæði væri allt til skammar. Utanríkisráðuneytið vinnur að því að fá umsóknina samþykkta. Jón segir fulltrúa ráðuneytisins alveg jafn gáttaða á þeirri meðferð sem mál Sunnu hefur fengið á Spáni. „Ég held að utanríkisráðuneytið sé jafn hissa á vinnubrögðunum. Fulltrúi frá ráðuneytinu er hérna og gerir allt sem hann getur.

Það eru engin rök fyrir því að færa hana ekki undir betri læknishendur. Lögreglan gæti haldið rannsókn áfram þó hún sé í Sevilla eða á Grensás, til þess er alþjóðasamstarf lögreglu. Til þess er Schengen og Europol. Við getum talað okkur blá um hvort hún tengist þessu eða ekki. Burtséð frá því þá hefur hún samt sín mannréttindi,“ segir Jón. – la

Maurar hjálpa særðum félögum

VÍSINDI Afrísk maurategund, Megaponera analis, flytur skaðaða félaga sína eftir veiðar á termítum af vígvellinum og heim í mauraþúfuna til að hlúa að þeim. Særðu maurarnir kalla á hjálp með því að gefa frá sér ákveðið efni.

Heilbrigðu maurarnir sleikja sár félaga sinna, að því er rannsókn þýskra líffræðinga leiddi í ljós. Líffræðingarnir telja að maurarnir sleiki sárin til að hreinsa þau og að munnvatn þeirra dragi jafnvel úr hættunni á smiti.

Umönnunin er svo árangursrík að aðeins 10 prósent særðu mauranna drepast af völdum sára sinna. 80 prósent þeirra sem ekki fá umönnun drepast. – ibs

Fjórðungur fálka hefur lent í skothríð á Íslandi

Fálkinn Ógn sem nú er særður að jafna sig í Húsdýragarðinum er sá nýjasti í langri röð fálka sem orðið hafa fyrir skoti. Ólafur K. Nielsen fuglafræðingur áætlar að einn af hverjum fjórum þessara alfriðuðu fugla fái í sig skot hérlendis.

NÁTTÚRA „Þessi barbarimsi er því miður við lýði hérna,“ segir Ólafur K. Nielsen, fuglafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun, um skotgleðina sem virðist ríkja meðal byssumanna gagnvart fálkum á Íslandi.

Á miðnætti á þriðjudag barst Náttúrufræðistofnun særður fálki sem Sigurður R. Magnússon á Hnjúki í Vatnsdal fann særðan og ófleygan eftir gaddavír. Dætur Sigurðar höfðu þá gefið fálkanum nafnið Ógn. Við skoðun að morgni miðvikudags kom í ljós að Ógn hefur einhvern tíma orðið fyrir haglaskoti. Nú dvelur Ógn, sem er kvenfálki, í hundabúri í Húsdýragarðinum. Ólafur segir fugla oft fljúga á girðingar eða línur og skera sig.

„Fálkinn er á sýklalyfjum núna og þegar sá skammtur er búinn verður hann væntanlega settur út,“ segir Ólafur. Spurður hvort batahorfurnar séu góðar kveðst hann ekki viss um það. „Þetta er ljótt sár.“

Að sögn Ólafs hefur um fjórðungur þeirra vel rúmlega eitt hundrað fálka, sem almenningur hefur komið í hendur Náttúrfræðistofnunar á síðustu tíu til fimmtán árum og verið krufðir og röntgenmyndaðir, reynst hafa högl í sér eftir byssumenn. Þessir fuglar og hræ hafi fundist víða um landið.

„Þetta er eins konar siðleysi,“ segir Ólafur aðspurður um ástæður þess að menn skjóta á fálka. „Þetta gæti líka verið þekkingarleysi; að menn átti sig ekki á hvað flýgur hjá. Þetta gætu einnig verið fordómar; að menn hatist út í fálkann og skjóti á hann til að tortíma tegundinni.“

Ólafur telur að stór hluti þeirra fugla sem Náttúrufræðistofnun hefur krufið hafi sloppið undan skotmanninum með högl í sér.

Við höfum fengið fugla sem hafa sloppið undan skyttunum en síðan verið að dragast upp í langan tíma út af sýkingum í sárunum. En á stóran hluta fuglanna er skotið einhver tíma í lífsferlinu og þeir lifa árásina af og eitthvað annað verður þeim síðan að grandi.“

Aspurður segist Ólafur telja að fyrrnefnt hlutfall af fálkum með högl í sér endurspegli skothríðina á fálka almennt. Þannig að einn af hverjum fjórum fálkum af þeim um tvö þúsund fuglum sem íslenski stofninn telji fái í sig skot fyrr eða síðar.

Fálkinn Ógn nýtur nú aðhlynningar og dvelur í hundabúri í Húsdýragarðinum. Óvíst er með batahorfur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Fálkar hafa verið alfriðaðir í nærri 70 ár. Samt er ein algengasta dánarorsökin skotsár.
>
> Ólafur K. Nielsen, fuglafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun

Höglin sem sitja í Ógn sjást greinilega á röntgenmynd. MYND/DÝRASPÍTALINN Í VÍÐIDAL

„Þetta er tiltölulega sjaldgæfur fugl og er á válista. Fálkar hafa verið alfriðaðir í nærri 70 ár. Samt er ein algengasta dánarorsökin skotsár.“

gar@frettabladid.is

KOMDU OG KYNNTU ÞÉR ÓTRÚLEGT ÚRVAL ÆVINTÝRAJEPPA.

Hilux Invincible er ósigrandi harðjaxl og honum fylgir aukahlutapakki að verðmæti 780.000 kr. og 33" breyting. **Land Cruiser 150** er klassískur kraftajötunn með tveggja ára þjónustupakka og 33" breytingu. **RAV4** er svipmikill dugnaðarforkur og honum fylgir veglegur lúxuspakki að verðmæti 463.000 kr.* Þá eru allir Hybrid bílar á frábærum kjörum.

Til viðbótar sýnum við fjórhjól, sexhjól, Buggy–bíla og Brenderup–kerrur í samstarfi við Ellingsen ásamt fleiri græjum til fjallaferða, en Ferðafélag Íslands kynnir fjölbreytt og skemmtilegt starf sitt á sýningunni. Tilboð í verslun á bónvörum, jeppadekkjum og ýmsum aukahlutum sem gera góðan bíl betri. Sjáumst í Kauptúni.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 3+2 ÁBYRGÐ
FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

ELLINGSEN

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bílarnir í þessari auglýsingu endurspegla ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.
*Lúxuspakki fylgir ekki með RAV4 Hybrid.

Strætó setur nærri 900 milljónir í rafmagnsvagna

SAMGÖNGUR „Ég myndi ekki segja að þetta væri mikil áhætta en þetta er öðruvísi tækni og við munum lenda í byrjunarörðugleikum, það væri barnaskapur að halda öðru fram,“ segir Jóhannes Svavar Rúnarsson, framkvæmdastjóri Strætó bs. Stjórn Strætó hefur samþykkt að kaupa fimm nýja rafmagnsstrætisvagna í flota fyrirtækisins til viðbótar við þá níu sem Strætó hefur þegar keypt og eru væntanlegir til landsins. Fjórtán rafmagnsvagnar ættu því að verða komnir í notkun á árinu.

Jóhannes Svavar Rúnarsson

Kaupverð hvers hinna nýju vagna er um 56-58 milljónir króna að sögn Jóhannesar. Strætó efndi nýverið til örútboðs vegna endurnýjunar á hluta vagnflotans en þar átti Yutong Eurobus ehf. lægsta boð.

Í ársbyrjun 2017 tilkynnti Strætó að keyptir hefðu verið níu rafmagnsvagnar á um 66 milljónir króna stykkið en afhending þeirra hefur tafist vegna þess að kínverski framleiðandinn þurfti að styrkja burðarvirki þeirra til að takast á við hraðahindranir á höfuðborgarsvæðinu. Jóhannes segir þá vera búna að leysa vandamálið og að allir vagnarnir eigi að þola íslenskar aðstæður. Fjórir af þeim níu vögnum sem keyptir voru í fyrra eru nú á leið til landsins. Kaupverð rafvagnanna fjórtán nemur alls um 880 milljónum.

Aðspurður hvort ekki sé áhætta falin í því að bæta við fimm rafmagnsvögnum þegar engin reynsla sé komin á vagnana sem enn hafa ekki skilað sér segir Jóhannes að hún sé hverfandi.

„Raforkan hefur tekið gríðarlegum framförum undanfarið. En við höfum enga reynslu af rekstrinum svo við gerum alveg ráð fyrir byrjunarörðugleikum, en engum stórvægilegum.“ **– smj**

WOW-þota á Keflavíkurflugvelli. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

WOW-þota úr leik að sinni

FLUGMÁL „Unnið er að viðgerð og vélin ætti að vera komin í loftið innan fjögurra daga,“ segir Svanhvít Friðriksdóttir, upplýsingafulltrúi WOW, um þotu félagsins sem er úr leik í bili.

Þotan sem ber einkennisstafina TF-WOW og er breiðþota af gerðinni Airbus A330 skemmdist að sögn Svanhvítar er verið var að ýta henni á milli flughlaða á Keflavíkurflugvelli. Óhappið mun hafa orðið fyrir meira en þremur vikum samkvæmt heimildum. **– gar**

Glitnir áfrýjar lögbannsmáli

FJÖLMIÐLAR „Þetta eru mikil vonbrigði,“ segir Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir, ritstjóri Stundarinnar, um ákvörðun Glitnis HoldCo um að áfrýja til Landsréttar dómi Héraðsdóms Reykjavíkur í lögbannsmálinu gegn Stundinni og Reykjavík Media. Héraðsdómur felldi á dögunum lögbannið úr gildi en það var Sýslumaðurinn í Reykjavík sem bannaði fjölmiðlunum að flytja fréttir úr gögnum innan úr gamla Glitni. Gögnin vörðuðu meðal annars viðskipti Bjarna Benediktssonar, formanns Sjálfstæðisflokksins.

Ingibjörg bendir á að niðurstaða héraðsdóms hafi verið mjög skýr. Lögbannið hafi verið ólögmætt aðför að lýðræðinu, tjáningarfrelsinu og rétti almennings til upplýsinga. **– bg**

Þrýstingur eykst á uppsögn en SA biður um ró og yfirvegun

Félagsmenn í Rafiðnaðarsambandinu og forystumenn Framsýnar vilja segja upp kjarasamningum. Formaður VR bíður eftir útspili stjórnvalda. Framkvæmdastjóri SA segir að skoða verði hvað áunnist hefur.

KJARAMÁL „Það er mikilvægt að sýna ró og yfirvegun,“ segir Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. Forsendunefnd, skipuð fulltrúum SA og Alþýðusambands Íslands, á að komast að niðurstöðu fyrir mánaðamót um það hvort forsendur kjarasamninga standist.

Eins og greint var frá í Fréttablaðinu í gær vill meirihluti félagsmanna Rafiðnaðarsambands Íslands að kjarasamningum verði sagt upp núna, enda sé skýr forsendubrestur. Þetta eru niðurstöður viðhorfskönnunar sem gerð var á meðal félagsmanna. Rafiðnaðarsambandið telur ljóst að forsendur hafi brostið fyrir ári en ákveðið hafi verið að fresta ákvörðun til þessa árs.

Þá kallaði stjórn og trúnaðarráð stéttarfélagsins Framsýnar fyrr í vikunni eftir uppsögn samninga verði ekki orðið við kröfum um leiðréttingu launa og að ríkisstjórnin komi til móts við áherslur verkalýðshreyfingarinnar í velferðarmálum,

Halldór Benjamín vill ekkert tjá sig um störf forsendunefndarinnar áður en hún lýkur störfum, en segir það skoðun Samtaka atvinnulífsins að mikilvægt sé að meta það sem áunnist hafi undanfarin ár. „Til dæmis með tilliti til þróunar kaupmáttar, hækkunar lægstu launa sem hefur verið talsvert umfram hækkun annarra launa. Meta hvar við erum stödd í hagsveiflunni. Er einhver innstæða fyrir frekari launahækkun inni í atvinnulífinu? Mitt mat er að svo sé ekki. En það þarf tvo til að dansa. Við áttum okkur á því.“

Halldór Benjamín segir það skoðun SA að ekki sé innstæða fyrir frekari launahækkun. „En það þarf tvo til að dansa,“ segir hann. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bæði forysta Framsýnar og Rafiðnaðarsambandið segja ákvarðanir kjararáðs hafa stuðlað að forsendubresti. Það hafi ákvarðanir í skattamálum líka gert.

VR er stærsta stéttarfélagið innan ASÍ. Formaðurinn, Ragnar Þór Ingólfsson, segir fulltrúa atvinnulífsins hafa fundað fjórum sinnum með stjórnvöldum og fulltrúum sveitarfélaganna undanfarnar vikur, nú síðast á mánudaginn. Þar hafi meðal annars verið rædd mál tengd kjararáði.

„Þegar maður skynjar vilja stjórnvalda til þess að reyna að leysa þetta mál þá erum við tilbúin til þess að hlusta,“ segir Ragnar. Líkur séu á því að VR geri sambærilega könnun meðal sinna félagsmanna og Rafiðnaðarsambandið gerði, en ekki fyrr en niðurstaða er fengin um kjararáðsmálin.

Halldór segir að ferlið fram undan verði þannig að forsendunefndin komist að niðurstöðu fyrir mánaðamót. „Ef hún kemst að þeirri niðurstöðu að forsendur hafi haldist þá gerist ekki neitt. Ef forsendunefndin kemst að þeirri niðurstöðu að forsendur séu brostnar, þá er því vísað til samninganefndar ASÍ og framkvæmdastjórnar SA sem geta komið með viðbragð í framhaldinu.“

jonhakon@frettabladid.is

Ákvörðun kjararáðs ekki breytt

Starfshópur stjórnvalda og atvinnulífsins sem fjallað hefur um kjararáð segir ekki mögulegt að setja lög um afturvirka endurskoðun ákvarðana kjararáðs sem hefðu í för með sér endurgreiðslukröfu. Hópurinn skilaði skýrslu sinni í gær. Meirihluti hópsins telur heldur ekki fært eða efnislegar forsendur fyrir því að lækka almennt laun þeirra sem heyra undir kjararáð til framtíðar. Fram kemur í skýrslu starfshópsins að fulltrúi ASÍ sé ósammála meirihlutanum. Hann telur það færa leið að lækka með lögum laun embættismanna og kjörinna fulltrúa. Starfshópurinn telur hins vegar margt mæla með því að gjörbreyta núgildandi fyrirkomulagi við ákvörðun á kjörum þeirra sem undir kjararáð heyra. Gagnsæi og fyrirsjáanleika skorti um launaákvarðanir og raunveruleg laun.

SÉRTILBOÐ Á FIAT TIPO
500.000 KR. AFSLÁTTUR
INNIFALIÐ VETRAR- OG SUMARDEKK ÞJÓNUSTUSKOÐUN* Í 2 ÁR
FIAT TIPO EASY HATCHBACK
VERÐ FRÁ: 3.090.000 KR.
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 2.590.000 KR.
STAÐALBÚNAÐUR: 120 HÖ, LOFTKÆLING, BAKKMYNDAVÉL, BLUETOOTH, SNERTISKJÁR, HITI Í SÆTUM OG SPEGLUM, 16" ÁLFELGUR, HRAÐASTILLIR, AKSTURSTÖLVA O.FL.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
Umboðsaðili Fiat - Þverholti 6 - 270 Mosfellsbær - s. 534 4433
www.fiat.is - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

HÖRKUTÓL Á TILBOÐI

SINDRI

TILBOÐ

HÖGGBORVÉL SDS+

Með víbringsvörn
Höggþungi 3,5 J
Kemur án rafhlaðna

vnr 94DCH333NT

67.800 m/vsk
Fullt verð 86.068

TILBOÐ

HJÓLSÖG 54V

Passar á land
Blaðastærð: 190 mm
Kemur án rafhlaðana

vnr 94DCS576NT

57.500 m/vsk
Fullt verð 73.039

TILBOÐ

SLÍPIROKKUR 54V

Öflugasti á markaðnum
Blaðastærð: 125 mm
Kemur án rafhlaðna

vnr 94DCG414NT

47.500 m/vsk
Fullt verð 58.310

TILBOÐ

GEIRUNGSSÖG 54V

Öflugasta rafhlöðu hjólsög á markaðnum í dag. Gengur fyrir tveimur 54v rafhlöður, einnig hægt að tengja hana beint í rafmagn.

vnr 94DHS780T2A

195.000 m/vsk
Fullt verð 231.098

TILBOÐ

HLEÐSLUPAKKI 54V

Tvær flexvolt rafhlöður sem ganga bæði í 18 V og 54 V tæki. hraðhleðslutæki fylgir

vnr 94DCB118T2

50.900 m/vsk
Fullt verð 64.758

TILBOÐ

HALLAMÁL

Lengd: 60 cm

vnr 93STHT1-43103

2.450 m/vsk
Fullt verð 3.101

TILBOÐ

SPORJÁRN

nokkrar stærðir
6 - 38 mm

vnr 930168

1.022 m/vsk
Verð frá

TILBOÐ

ÞVINGA FATMAX

300 mm

vnr 93FMHT0-83235

3.068 m/vsk
Fullt verð 3.836

www.sindri.is / sími 575 0000
Viðarhöfða 6 - Reykjavík I Skútuvogi 1 - Reykjavík I Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

SINDRI

Úrskurður í dag um vanhæfi Arnfríðar

DÓMSMÁL Úrskurður verður kveðinn upp í Landsrétti í dag, um þá kröfu Vilhjálms H. Vilhjálmssonar að Arnfríður Einarsdóttir víki sæti í máli sem áfrýjað hefur verið til réttarins.

Með kröfunni lætur Vilhjálmur reyna á gildi dóma sem kveðnir eru upp af þeim dómurum Landsréttar sem voru ekki meðal þeirra umsækjenda um dómarastöðu sem dómnefnd taldi hæfasta í aðdraganda skipunar í Landsrétt. Hæstiréttur hefur þegar komist að þeirri niðurstöðu að skipun umræddra dómara hafi verið ólögmæt en ekki hefur verið skorið úr um hvort hún veldur því að dómar sem umræddir dómarar dæma verði ógildir.

Búast má við því að úrskurðurinn verði kærður til Hæstaréttar, synji Landsréttur kröfu Vilhjálms um að Arnfríður víki sæti.

Verði fallist á kröfuna, hvort heldur er fyrir Landsrétti eða Hæstarétti, þarf að hefja skipunarferli upp á nýtt vegna þeirra fjögurra dómara sem dómsmálaráðherra skipaði í andstöðu við tillögu dómnefndarinnar. **- aá**

Fimmtán fastir og þrír látnir

Þrír höfðu farist og fimmtán sátu fastir þegar Fréttablaðið fór í prentun eftir að þessi bygging í indversku borginni Bengaluru, áður Bangalore, hrundi skyndilega. „Byggingin var að minnsta kosti sex ára gömul og verið var að gera við hana," sagði Abdul Ahad aðstoðaryfirlögregluþjónn í Bengaluru við indverska vefmiðilinn Bangalore Mirror í gær. Rannsókn stendur nú yfir á því hvers vegna byggingin hrundi. NORDICPHOTOS/AFP

Sif telur ráðherrann sinn ekki vanhæfan

Umhverfisráðherra hefur til meðferðar mál um friðun jarðar í eigu Sifjar Konráðsdóttur, aðstoðarmanns síns. Friðunin gæti komið í veg fyrir lagningu Blöndulínu 3. Sif og maður hennar hafa barist gegn lagningu línunnar, en hún telur ráðherrann ekki vanhæfan í málinu.

STJÓRNSÝSLA Friðun jarðarinnar Hóla í Öxnadal hefur verið send frá Umhverfisstofnun til Guðmundar Inga Guðbrandssonar umhverfisráðherra til staðfestingar. Sif Konráðsdóttir, aðstoðarmaður ráðherrans, á persónulegra hagsmuna að gæta í málinu þar sem hún er eigandi jarðarinnar ásamt maka sínum.

Sif hefur ásamt eiginmanni sínum Ólafi Valssyni stundað skógrækt og ýmislegt fleira á jörðinni, sem er í Öxnadal, gegnt Hraundranga, sem er eitt frægasta kennileiti Norðurlands. Þau hafa farið fram á að jörðin verði friðlýst og er friðlýsingin nú á borði ráðherra. Ástæður þess að þau fara fram á friðlýsingu er meðal annars til að torvelda lagningu Blöndulínu 3 sem á að fara yfir jörð þeirra. Hafa þau kært og gert athugasemdir við lagningu línunnar allt frá 2013.

Fyrir liggur að Landsnet hefur frá 2008 haft á teikniborðinu að leggja Blöndulínu 3, frá Blöndu til Akureyrar, til að styrkja flutningskerfi raforku.

Gamla byggðalínan ber ekki nægilega raforku til Eyjafjarðar þar sem stór fyrirtæki hafa þurft að keyra á steinolíu þegar taka þarf af þeim rafmagn vegna truflana í kerfi Landsnets. Háværar raddir eru uppi um að efla þurfi byggðalínuna og raforkuöryggi í Eyjafirði.

Nú er friðun Hóla á borði ráðherra og þarf Guðmundur að taka afstöðu til þess hvort hann skrifi upp á friðlýsingu lands í eigu aðstoðarmanns síns.

„Þetta mál hefur ekki verið tekið fyrir eftir að ég kom inn í ráðuneytið. Ég hef ekki farið yfir það en í svona málum er hvert mál metið. Ef einhverjar líkur eru á vanhæfi eða ástæða þykir til að skoða vanhæfi þá mun stjórnsýslan fara yfir það," segir Guðmundur.

Sif segir í samtali við blaðið að hún telji ráðherra ekki vanhæfan til að taka ákvörðun um friðlýsingu svæðisins þó undirmaður hans, hún í þessu tilviki, hafi barist fyrir því að jörðin verði friðuð til að koma í veg fyrir lagningu línunnar.

Í stjórnarsáttmála nýrrar ríkisstjórnar er dregið fram að tryggja þurfi afhendingaröryggi raforku á öllu landinu og er Blöndulínu 3 ætlað að tryggja orku inn á Eyjafjarðarsvæðið. **sveinn@frettabladid.is**

Dró að greiða umbjóðanda sínum bætur fyrir kynferðisbrot

Sif starfaði sem lögfræðingur og var kærð til Lögmannafélagsins fyrir að greiða barni, sem hún starfaði sem réttargæslumaður fyrir, ekki bætur sem umbjóðandi hennar fékk. Bæturnar voru vegna dóms í kynferðisbrotamáli gegn barninu. Sif skilaði inn lögmannsréttindum sínum í kjölfarið og flutti úr landi.

Ólöf Rún Ásgeirsdóttir, sem fékk ekki greiddar bæturnar fyrr en eftir dúk og disk, sagði það hafa verið reiðarslag að sjá Sif fá stöðu aðstoðarmanns ráðherra. Hún hafi leitað til annars lögmanns til að fá bæturnar greiddar.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra hefur sagt að hann treysti Sif til starfans. Þau unnu einnig samhliða hjá Landvernd áður en Guðmundur settist í stól ráðherra.

LAND ROVER

DISCOVERY SPORT PURE Á EINSTÖKU VERÐI

ABOVE & BEYOND

landrover.is

Búnaður bíls á mynd er frábrugðinn búnaði bíls á auglýstu verði

ENNEMM / SÍA / NM86718

LAND ROVER DISCOVERY SPORT PURE
VERÐ: 6.190.000 kr.

Búnaður í PURE útgáfu er m.a.: 17" Odyssey álfelgur, 9 þrepa sjálfskipting, stillanlegt Terrain Response drifkerfi, Ebony Tech Velour tauáklæði, upphitað stýrishjól og framrúða, bakkmyndavél, 60/40 niðurfellanlegt aftursæti með fram og aftur færslu, hraðastillir, rafdrifin handbremsa, varadekk og dráttarkrókur.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Siðanefnd Alþingis aldrei kölluð saman

Siðanefnd Alþingis hefur ekki verið kölluð saman vegna máls Ásmundar Friðrikssonar eða annarra mála sem tengjast endurgreiðslum þingsins til þingmanna. Tölur frá Alþingi sýna að þingið hefði sparað milljónir ef farið hefði verið að reglum og tilmælum þingsins.

STJÓRNMÁL Siðanefnd Alþingis hefur ekki verið kölluð saman vegna mála Ásmundar Friðrikssonar og annarra þingmanna sem þegið hafa háar greiðslur á grundvelli akstursdagbókar.

„Nei, hún hefur ekki verið kölluð til og hún starfar ekki nema forsætisnefnd þingsins ákveði að hún taki einhver mál fyrir,“ segir Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, fyrrverandi alþingismaður og formaður ráðgefandi siðanefndar Alþingis. Aðspurð segir Ásta nefndina ekki hafa komið saman frá því hún var skipuð en nefndin hefur það hlutverk að vera forsætisnefnd Alþingis til ráðgjafar beini forsætisnefndin til hennar erindum um meint brot á siðareglum Alþingis. Hlutverk nefndarinnar er þá að láta í té álit sitt á því hvort þingmaður hafi með hátterni sínu brotið gegn hátternisskyldum sínum og meginreglum um hátterni samkvæmt 5. grein siðareglnanna.

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, segir ekki hafa komið til umræðu að málið verði rætt frá sjónarmiði siðareglna Alþingis. „Það hefur enginn komið með ábendingu um að vísa málinu í þann farveg. En við verðum með málið til umræðu á fundi forsætisnefndar á mánudaginn,“ segir Steingrímur. Hann segir reglurnar hafi verið til umræðu frá því í janúar. Allt sé undir í þeirri umfjöllun, reglurnar sjálfar, eftirfylgni með þeim og upplýsingamiðlun um þessi mál.

5. grein siðareglna alþingismanna

Alþingismenn skulu sem þjóðkjörnir fulltrúar:

a. rækja störf sín af ábyrgð, heilindum og heiðarleika.

b. taka ákvarðanir í almannaþágu.

c. ekki kasta rýrð á Alþingi eða skaða ímynd þess með framkomu sinni.

d. nýta þá aðstöðu sem þeim er veitt við störf sín með ábyrgum hætti.

e. ekki nýta opinbera stöðu sína til persónulegs ávinnings fyrir sig eða aðra.

f. greina frá öllum hagsmunum sem máli skipta og varða opinbert starf þeirra og leggja sig fram um að leysa úr árekstrum sem upp kunna að koma með almannahag að leiðarljósi.

g. efla og styðja grundvallarreglur þessar með því að sýna fordæmi.

Siðareglur fyrir alþingismenn voru samþykktar á þinginu vorið 2016. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

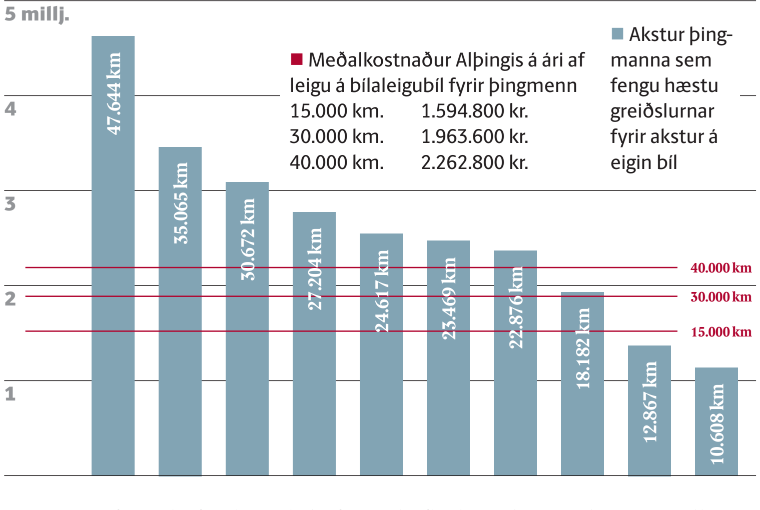
> **Ekki hefur komið til umræðu í forsætisnefnd að málið verði rætt frá sjónarmiði siðareglna Alþingis með ökuréttindi, ók ónothæfri bifreið, og varð valdur að dauða annars ökumanns.**

Siðareglur fyrir alþingismenn voru samþykktar á Alþingi vorið 2016. Í 1. grein reglnanna er markmiðum þeirra svo lýst: „Siðareglur þessar taka til alþingismanna og starfa þeirra og fela í sér viðmið um hátterni þeirra sem þjóðkjörinna fulltrúa. Tilgangur þeirra er að efla gagnsæi í störfum alþingismanna og ábyrgðarskyldu þeirra, svo og tiltrú og traust almennings á Alþingi.“

Í 5. grein siðareglnanna kemur meðal annars fram að alþingismenn skuli, sem þjóðkjörnir fulltrúar, rækja störf sín af ábyrgð, heilindum og heiðarleika; ekki nýta opinbera stöðu sína til persónulegs ávinnings fyrir sig eða aðra og nýta þá aðstöðu sem þeim er veitt við störf sín með ábyrgum hætti,

Meðalkostnaður Alþingis af leigu og rekstri á bílum

Samkvæmt upplýsingum sem Fréttablaðið aflaði frá Alþingi er meðalkostnaður þingsins af leigu á bílaleigubíl fyrir þingmann sem ekur 40.000 km á ári 2.262.800 krónur. Af tölunum má sjá að kostnaðurinn eykst um 300.000 fyrir hverja 10.000 kílómetra. Eins og sjá má sparar Alþingi mikið á því að þingmenn sem aka meira en 15.000 km færi sig yfir á bílaleigubíl.



Eins og fram hefur komið hefur Ásmundur Friðriksson þegar gengist við því að hafa ekki orðið við tilmælum þingsins um að taka upp þann ferðamáta sem hagkvæmastur er fyrir þingið, það er að segja með notkun bílaleigubíls eins og reglur um þingfararkostnað kveða á um. Hefði Ásmundur farið að reglunum og tilmælum þingsins þar að lútandi hefði þingið sparað tvær milljónir árið 2017 og svipaða upphæð árlega frá því hann settist á þing árið 2013.

Ásmundur játaði einnig eftir viðtal í Kastljósi á RÚV í fyrradag að hafa fengið endurgreiðslur frá Alþingi vegna aksturs í tengslum við gerð þáttar sem hann hafði umsjón með á sjónvarpsstöðinni ÍNN síðastliðið sumar. **adalheidur@frettabladid.is**

Vatnsheldir gæðaskór
Frá Lytos með innbyggðum broddum í sóla.

Verð 16.995
Stærðir 36-47
LYTOS
skórnir þínir
SMÁRALIND • 2 HÆÐ
SKORNIRTHINIR.IS

bauroc Milliveggjasteinar

PLADE Milliveggjasteinn
10cm á þykkt, 40cm á hæð og 60cm á breidd.
Rúmþyngd: 535kg/m³
Vottun: EN771-4
Verð: **2.890 kr./m²** *
* Verð miðað við heilt bretti, 14.4m²

- myglusveppur sest ekki í efnið.
- auðvelt og fljótlegt er að hlaða og vinna.
- hátt hljóðeinangrunargildi og eldþol (A1).
- hægt er að nota hefðbundar skrúfur og múrbolta í veggina.

Bauroc er stærsti framleiðandi frauðsteypusteina í Norður-Evrópu og hefur framleitt vöruna allt frá árinu 2001.
Milliveggjasteinninn frá Bauroc er framleiddur úr hita- og þrýstihertri frauðsteypu (e. Autoclaved Aerated Concrete).

Frekari upplýsingar um bauroc er að finna á www.murbudin.is/bauroc

EKKI MYGLA

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
	Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is	

MÚRBÚÐIN
Gott verð fyrir alla, alltaf!

Cintamani klæðir Liechtensteina á Ólympíuleikunum

VIÐSKIPTI Íslenska fyrirtækið Cintamani hefur hafið samstarf við Ólympíusamband Liechtenstein. Allir keppendur og starfsmenn Ólympíunefndarinnar klæðast fatnaði fyrirtækisins á Vetrarólympíuleikunum sem nú standa yfir í Pyeongchang í Suður-Kóreu. Samstarfið nær þó ekki til sérhæfðari fatnaðar, líkt og skíðagalla, sem íþróttafólkið notar í keppninni sjálfri.

Að sögn framkvæmdastjóra Cintamani, Einars Karls Birgissonar, þá var nokkur aðdragandi að samstarfinu. Landsliðsfólk frá Liechtenstein sem var hér við keppni á Smáþjóðaleikum 2015 hafði gefið sig á tal við starfsfólk Cintamani og spurt hvort áhugi væri á því að klæða upp landsliðið á næstu Vetrarólympíuleikum. „Við vorum á þessum tíma að hanna nýja vörulínu svo þetta kom skemmtilega inn í okkar vinnu. Við unnum þetta með þeim og það var mjög áhugavert og skemmtilegt,“ segir Einar Karl.

Lið Liechtenstein í skærgulum úlpum frá Cintamani. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Í hópi Liechtensteina má meðal annars finna skíðakonuna Tinu Weirather. Tina er af miklu skíðafólki komin, af þeim níu Ólympíumedalíum sem Liechtenstein hefur unnið eru sex innan fjölskyldu Tinu. Hún hefur enn fremur komist á verðlaunapall á ófáum Heimsbikarmótum. „Við erum að vonast til þess að hún vinni eitthvað, það væri mjög gaman ef það mundi nást mynd af fatnaðinum á verðlaunapalli á Ólympíuleikum,“ bætir Einar Karl við að lokum.

Nú þegar hefur klæðnaður fyrirtækisins ratað fyrir augu almennings. Við setningarathöfnina var hópurinn frá Liechtenstein í úlpum, buxum, húfum og vettlingum fyrirtækisins er hann gekk inn á Ólympíuleikvanginn. **– gþs**

Vegan
Tveir nýir grænmetisréttir
ÞEIR SEM ERU VEGAN ELSKA
Þykkvabæjar
Ofn
200°C
í 20 mín.
Örbylgjuofn
3 mín.
AUSTURLENSKUR
GRÆNMETISRÉTTUR
Þykkvabæjar
MEXÍKÓSKUR
GRÆNMETISRÉTTUR
Þykkvabæjar
Nýtt
Vegan
HÆFILEGT FYRIR TVO
Þyngd: 500 g

Tíu sinnum ráðist á skóla á tæpu hálfu ári

Skólaskotárás í Flórída er sú tíunda vestan hafs á tæplega hálfu ári. Donald Trump Bandaríkjaforseti talar um geðheilsuvanda, Demókratar benda á byssueign.

BANDARÍKIN Enn á ný er skotvopnaeign í deiglunni í Bandaríkjunum eftir tíundu mannskæðu skólaskotárás undanfarins hálfs árs. Sautján létust þegar hinn nítján ára Nikolas Kruz réðst á fyrrverandi samnemendur sína í Marjory Stoneman Douglas skólanum í Parkland í Flórída á miðvikudag. Líkt og áður benda Repúblikanar á geðheilsuvanda en Demókratar telja mikla byssueign og of frjálslynda löggjöf ástæðu áratugalangs morðfaraldurs.

„Svo margt bendir til þess að árásarmaðurinn í Flórída hafi átt við andleg veikindi að stríða. Hann var meðal annars rekinn úr skóla fyrir slæma hegðun. Nágrannar og samnemendur vissu að hann var til vandræða. Slíkt verður að tilkynna yfirvöldum,“ tísti Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, í gær.

Marco Rubio, öldungadeildarþingmaður Repúblikana í Flórída, sagði of snemmt að ræða um hvort þrengri skotvopnalöggjöf hefði komið í veg fyrir árásina. „Það verður að kynna sér staðreyndir málsins áður en maður stekkur til og talar um löggjöf sem maður heldur að hefði komið í veg fyrir svona harmleik.“

30

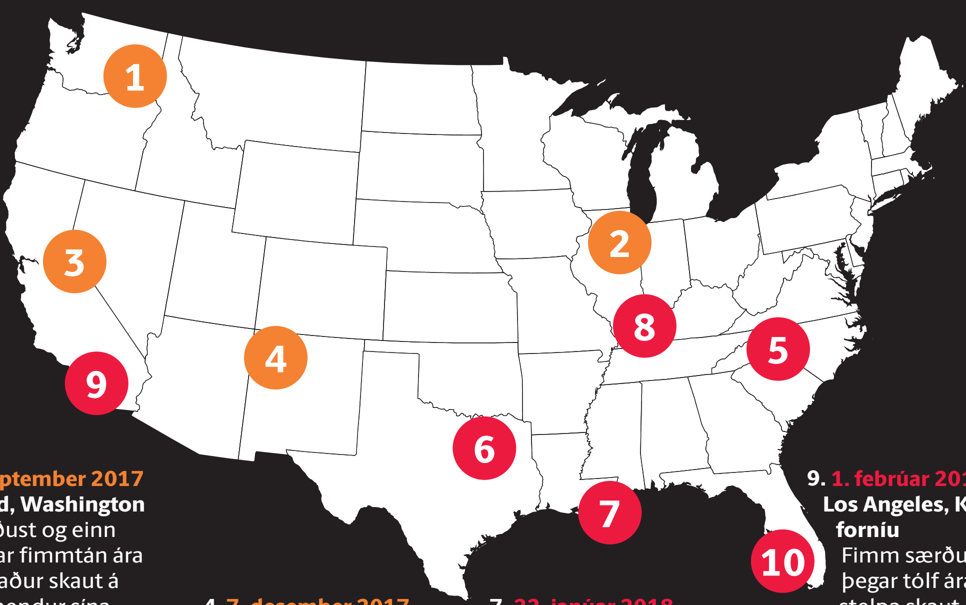
fjöldaskotárásir hafa verið gerðar frá áramótum.

Þetta féllst Chris Murphy, öldungadeildarþingmaður Demókrata í Connecticut, ekki á. „Ekki segja mér að það sé ekki rétti tíminn til að ræða byssuofbeldið. Ef þú sem stjórnmálamaður aðhefst ekkert þá ertu samsekur.“

Alríkislögreglan (FBI) staðfesti í gær að henni hefði verið gert viðvart um Cruz áður en árásin átti sér stað. Hann hefði í fyrra til að mynda skrifað eftirfarandi ummæli á YouTube: „Ég ætla að verða atvinnumaður í skólaskotárásum.“ Málið hafi verið rannsakað en ekki hafi tekist að bera kennsl á þann sem skrifaði ummælin fyrr en nú. **thorgnyr@frettabladid.is**

Skólaskotárásir undanfarið hálft ár

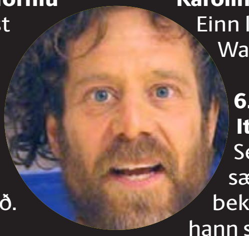
■ 2017 ■ 2018



1. 13. september 2017
Rockford, Washington
Þrír særðust og einn lést þegar fimmtán ára árásarmaður skaut á samnemendur sína.

2. 20. september 2017
Mattoon, Illinois
Einn særðist þegar fjórtán ára nemandi hóf skothríð í mötuneyti skólans.

3. 14. nóvember 2017
Rancho Tehama Reserve, Kaliforníu
Þrír særðust þegar **43 ára karlmaður** réðst inn í grunnskóla og hóf skothríð.



4. 7. desember 2017
Aztec, Nýju-Mexíkó
Þrír létust þegar 21 árs fyrrverandi nemandi laumaði skammbyssu inn í sinn gamla skóla og drap tvo nemendur áður en hann svipti sig lífi.

5. 20. janúar 2018
Winston-Salem, Norður-Karólínu
Einn lést í skotárás á Wake Forest-háskóla.

6. 22.janúar 2018
Italy, Texas
Sextán ára nemandi særði fimmtán ára bekkjarfélaga þegar hann skaut hann í mötuneyti skólans.

7. 22. janúar 2018
New Orleans, Louisiana
Byssumaður skaut að hópi nemenda á bílastæði skóla og særði einn.

8. 23. janúar 2018
Marshall-sýsla, Kentucky
Tveir létust og átján særðust þegar fimmtán ára nemandi skaut samnemendur sína í anddyri skólans.

9. 1. febrúar 2018
Los Angeles, Kaliforníu
Fimm særðust þegar tólf ára stelpa skaut á samnemendur.

10. 14. febrúar 2018
Parkland, Flórída
Fjórtán særðust og sautján létust þegar **nítján ára fyrrverandi nemandi**, sem áður hafði verið rekinn úr skóla, skaut á nemendur Marjory Stoneman Douglas-skólans.

10×
TÍFALDAÐU
GÍGABÆTIN!
Með Heimilispakkann og farsímaáskrift hjá Símanum
fær fjölskyldan 10× meira gagnamagn á farsímanetinu.
Kynntu þér málið á siminn.is
+
= 10×GB
Farsímaáskrift
Heimilispakkinn
Tífalt gagnamagn!
Þú getur 10× meira með Símanum

Loksins, loksins

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Kyrrstaðan á bankamarkaði er að rofna. Rúmlega tuttugu verðbréfasjóðir, ásamt tveimur núverandi erlendum hluthöfum, hafa keypt yfir fimm prósenta hlut í Arion banka og þá er ríkið að losa um þrettán prósenta hlut sinn í bankanum. Alþjóðlegt útboð og tvíhliða skráning er handan við hornið sem mun marka fyrsta skrefið að því að koma á æskilegra eignarhaldi á íslenskt bankakerfi en verið hefur um alltof langt skeið. Lífeyrissjóðirnir ákváðu hins vegar ekki að fjárfesta í bankanum á þessu stigi. Fyrir Kaupþing, stærsta eiganda Arion banka, voru það án efa vonbrigði, en líklega fyrirsjáanleg. Skýringar lífeyrissjóðanna á afstöðu sinni hafa verið margs konar. Sumar réttmætar, en aðrar gefa það til kynna að ákvörðunin hafi grundvallast á öðrum sjónarmiðum en viðskiptalegum.

Ákvörðun Kaupþings um að nýta sér kauprétt að hlut ríkisins í Arion banka þarf ekki að koma á óvart. Það er enda fremur til þess fallið að ýta undir áhuga erlendra fjárfesta á þátttöku í útboðinu að ríkið sé þar ekki fyrir í hluthafahópnum. Ákvæði kaupréttarins, sem grundvallast á hluthafasamkomulagi frá 2009, er afar skýrt en Kaupþing getur einhliða, hvenær sem er, leyst til sín hlutinn á fyrirfram ákveðnu verði. Kaupþing greiðir nú 23,4 milljarða fyrir eignarhlutinn en ríkið eignaðist hann samhliða því að leggja bankanum til 9,8 milljarða í hlutafé við stofnfjármögnun hans í árslok 2009. Ríkissjóður hefur því fengið um ellefu prósenta árlega ávöxtun á eign sína og getur vel við unað.

Hið sama verður ekki sagt um Kaupþing sem lagði til 66 milljarða þegar félagið gerðist eigandi að bankanum á sínum tíma með 87 prósenta hlut. Fyrir liggur að kröfuhafar þess hafa stórtapað á þeirri fjárfestingu og munu einungis endurheimta í kringum 40 milljarða eftir að búið verður að ganga frá sölu á öllum hlut félagsins í bankanum. Sökum stöðugleikaskilyrða og afkomuskiptasamnings sem kröfuhafar þurftu að undirgangast er það íslenska ríkið sem fær langstærstan hluta söluandvirðis hlutarins í sinn hlut, líklega samtals rétt yfir 100 milljarða. Þótt ríkið sé nú farið úr hluthafahóp bankans þá hefur það því eftir sem áður ríka hagsmuni af að vel takist til við sölu á þeim hlut Kaupþings sem eftir stendur.

Aðkoma ríkisins að fjármögnun bankanna 2009 kom til af nauðsyn. Öll þau ríki í Evrópu sem komu bönkum til aðstoðar í kjölfar fjármálakreppunnar hafa fyrir löngu hafist handa við að selja þá. Á Íslandi hefur því verið þveröfugt farið. Umsvif ríkisins á bankamarkaði hafa þvert á móti aukist. Það er því fagnaðarefni að nú loksins, í samræmi við yfirlýst markmið ríkisstjórnarinnar, sé verið að draga úr eignarhaldinu. Eigi bankarnir að standa af sér þá byltingu sem er að verða á fjármálaþjónustu, með uppgangi fjártæknifyrirtækja og aukinni samkeppni, þarf virka eigendur að þeim, rétt eins og nú er að gerast með Arion banka, með skýra sýn á hverju þurfi að breyta og hvað þurfi að bæta. Ríkið hefur þar engu hlutverki að gegna heldur er salan á hlut þess í bankanum upphafið að lokahnykknum í endurreisn fjármálakerfisins.

Ríkissjóður hefur því fengið um ellefu prósenta árlega ávöxtun á eign sína og getur vel við unað.

GARÐS APÓTEK
- í yfir 60 ár
Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni
Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt
Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Halldór

Frá degi til dags

Ökuþór í lausagangi í þingsal
Ásmundi Friðrikssyni og stuðningsfólki hans hefur orðið tíðrætt um dugnað og atorku þingmannsins víðförla sem hefur lagt ófáa kílómetrana að baki í embættiserindum. Þegar afrekaskrá hans á fimm ára þingferli er skoðuð virðist þó tölfræðin vera honum álíka óhagstæð og í kílómetratalningunni. Hann hefur lagt fram fjórar þingsályktunartillögur, meðal annars um göng milli lands og Eyja. Þá hefur hann verið 1. flutningsmaður eins lagafrumvarps, sem hann lagði reyndar fram í tvígang, og lagt fram fimm fyrirspurnir. Sjálfsagt væri heppilegra í tilfelli Ásmundar að þingstörf væru mæld í kílómetrum.

Vigdís raddlaus en óbuguð
Vigdís Hauksdóttir, oddviti Miðflokksins í komandi borgarstjórnarkosningum, sendi frá sér flensuviðvörun á Facebook í gær. „Passið ykkur á flensunni,“ skrifaði þingkonan fyrrverandi og lét þess getið að pestin væri ekkert grín og hefði aftrað henni frá því að mæta á fjölda viðburða og funda. Vigdísi er þó ekki fisjað saman og hún svíkur ekki sitt traustasta bakland þannig að hún tilkynnti að þrátt fyrir heilsubrestinn myndi hún mæta í viðtal á Útvarpi Sögu síðdegis. Hún hafði fyrir löngu lofað að mæta í viðtalið og stóð við það. Varaði samt við því að hún væri mjög rám.

thorarinn@frettabladid.is

Langtímasýn um fjöregg þjóðarinnar

Guðmundur Ingi Guðbrandsson
umhverfis- og auðlindaráðherra

Einn mesti auður Íslendinga felst í náttúru landsins. Hún er og hefur verið undirstaða velmegunar, atvinnulífs og afkomu þjóðarinnar um aldir. Þá hefur hún mikið aðdráttarafl fyrir þá sem vilja njóta þeirrar ómetanlegu fegurðar sem landslag, jarðmyndanir, gróður, lífríki og önnur undur íslenskrar náttúru hafa upp á að bjóða. Stöðugur og sívaxandi straumur ferðamanna á náttúrusvæðum landsins er ein skýrasta birtingarmynd þessa.

Öll höfum við notið góðs af þeirri hagsæld sem auknar heimsóknir ferðamanna hingað til lands hafa haft í för með sér. Á sama tíma er brýnt að gæta að því að aukið álag vegna heimsókna ferðamanna valdi því ekki að náttúran beri skaða af. Það þarf að gæta fjöreggsins af kostgæfni.

Nýrri landsáætlun um uppbyggingu innviða á ferðamannastöðum, til verndar náttúru og menningarsögulegum minjum, er einmitt ætlað að takast á við þetta verkefni. Drög að áætluninni voru lögð fram til kynningar á nýrri samráðsgátt Stjórnarráðsins á dögunum en um er að ræða stefnumarkandi áætlun til tólf ára sem gert er ráð fyrir að verði samþykkt sem þingsályktun frá Alþingi síðar í vor. Samhliða áætluninni er einnig í kynningu þriggja ára verkefnaáætlun, þar sem settar eru fram tillögur að verkefnum á ferðamannastöðum, sem lagt er til að njóti fjárstuðnings á árunum 2018-2020, auk tillagna um eflda landvörslu. Einnig verður fjármagni veitt í að leiðbeina við gerð innviða svo þeir falli sem best að landslagi og náttúru.

Um tímamót er að ræða því þetta er í fyrsta sinn sem tekið er á auknu álagi á náttúru landsins af völdum aukins ferðamannaþunga með heildstæðum og samræmdum hætti og með langtímamarkmið að leiðarljósi. Þannig er áætluninni ætlað að veita yfirsýn yfir brýnustu verkefnin á þessu sviði og tryggja að því fjármagni sem ætlað er til innviðauppbyggingar sé varið með sem skilvirkustum hætti. Ég vil hvetja alla til að kynna sér drögin að landsáætluninni á samradsgatt.island.is, en þar má einnig skila umsögnum til 26. febrúar næstkomandi.

Þetta er í fyrsta sinn sem tekið er á auknu álagi á náttúru landsins af völdum aukins ferðamannaþunga með heildstæðum og samræmdum hætti.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Það er til fólk

Í DAG

Bergur Ebbi

Það er til fólk sem hótar ekki eða knýr áheyrendur sína til viðbragða með hálfkveðnum vísum eða stílbrögðum tungumálsins. Það er til fólk sem þráir ekki viðurkenningu og er ekki hrætt sjálft. Það er til svona fólk, og það er til fullt af því.

Það er til fólk sem vaknar snemma á hverjum morgni og hlustar á fréttirnar klukkan sjö og vonar heitt og innilega að allt sé með röð og reglu, að engin sjóslys hafi orðið og enginn erlendur ferðamaður hafi villst af leið á hálendinu. Það er til fólk sem biður eða hugleiðir á hverjum degi og sendir út strauma til annarra, jafnvel til fólks sem það hefur aldrei hitt.

Það er til fólk sem mætir í vinnuna sína og borðar hádegisverðinn með bros á vör. Það kvartar aldrei undan mötuneytinu eða kokkinum og biður aldrei um neitt sérstakt. Það er til fólk sem veit ekkert hvað andoxunarefni eru og hefur engan áhuga á að vita það en hlustar samt af athygli ef aðrir tala um andoxunarefni, af kurteisi við viðmælandann.

Það er til fólk sem hringir samviskusamlega í sína nánustu og man afmælisdaga allra í fjölskyldunni og sendir stutt og hnitmiðuð skeyti með hamingjuóskum, án þess að ætlunin með því sé að minna á sjálft sig. Það er til fólk sem horfir aldrei á sjónvarp heldur eyðir kvöldum sínum í símanum þar sem það hlustar á aðra tala um hugmyndir sínar og vandamál. Það er til fólk sem man nöfn flestra sem það hittir en ætlast ekki til þess að sitt eigið nafn sé munað af öðrum.

Það er til fólk sem leggur bílum sínum vísvitandi langt frá inngangi þjónustumiðstöðva af virðingu við aðra sem gætu verið að flýta sér meira. Það er til fólk sem á alltaf bæði eplasafa og appelsínusafa í ísskápnum, þó það drekki hvorugt sjálft, ef vera kynni að gest bæri að garði sem líkar betur við aðra tegundina. Það er til fólk sem sest í flugvélarsætið sitt og hugsar til starfsfólksins sem vinnur við að koma töskunni þeirra um borð.

Það er til fólk sem skilur kaldhæðni ágætlega en meinar samt oftast það sem það segir. Það er til fólk sem sér heimsku annarra en stillir sig um að afhjúpa hana. Það er til fólk sem tekur ekki myndir af öðru fólki og setur á netið án þess að spyrja það fyrst. Það er til fólk sem straujar föt sín af samviskusemi, til að varpa ekki misfellum inn í vitund samborgara sinna.

Það er til fólk sem finnur stundum til kvíða en kýs að deila því ekki með öðrum. Það er til fólk sem leggur sig í líma við að halda sér í jafnvægi til að koma ekki róti á samfélagið. Það er til fólk, af öllum þjóðfélagshópum, kynjum og kynþáttum, sem hefur af dugnaði náð markmiðum sínum án þess að boða til átaka. Það er til fólk sem hjálpar öðru fólki án þess að það sé liður í einhverju árveknisátaki, góðgerðarhópefli eða stemningu. Það er til fólk sem af sannri hlýju vill öðrum vel og samgleðst yfir velgengni þeirra.

Það er til fólk sem lifir ekki fyrir hreyfingar eða baráttur heldur fylgist af þolinmæði með þjóðfélagsbreytingum og lítur í eigin barm áður en það álasar öðrum fyrir ranga breytni. Það er til fólk sem ætlast ekki til að heimurinn gangi í takt við sig heldur fylgir takti heimsins, meðvitað um að enginn maður er þess megnugur að útdeila endanlegu réttlæti, meðvitað um að blóð getur aðeins útdeilt blóði, að heimurinn breytist þrátt fyrir oflæti mannfólksins en ekki vegna þess.

Það er til fólk. Það er til fólk sem hvetur ekki til stríðs en hjálpar samt til við að reisa þjóðfélög upp úr rústunum. Það er til fólk sem flæðir um jörðina eins og vatn. Tært og jafnt, ávallt nálægt jörðu. Það er til fólk sem gefur skilyrðislaust og elskar skilyrðislaust og gerir það ekki í nafni neins. Það er til fólk hvers brjóst bærist aðeins í takt við gárur vatnsins. Það er til fólk sem á aldrei síðasta orðið en skilur þögnina sem kemur í kjölfarið. Það er til fólk sem streymir eins og áveita um hrjóstruga jörð.

Það er til fólk, sem er ekki þögult, heldur þýtt. Söngur þess er alls staðar. Það er til fólk sem hótar ekki eða knýr áheyrendur sína til viðbragða með hálfkveðnum vísum eða stílbrögðum tungumálsins. Það er til fólk sem þráir ekki viðurkenningu og er ekki hrætt sjálft. Það er til svona fólk, og það er til fullt af því.

Mér hefur sjaldan reynst jafn erfitt að ná utan um nokkuð í samfélaginu en einmitt þetta. Því þetta fólk hefur ekki nafn og það fylkir sér hvorki undir krossi, hálfmána né myllumerki. Það er bara til og það hefur alltaf verið til. Það er til fólk.

Tilboð gilda út 18. febrúar. *Blöðrurnar fást aðeins í verslunum á höfuðborgarsvæðinu.

Kjúklingalundir

1.954 kr/kg
Verð áður 2.299 kr/kg

Lamba innralæri

2.924 kr/kg
Verð áður 4.499 kr/kg

Kjúklingaleggir

749 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg

Reyktar grísakótilettur

1.749 kr/kg
Verð áður 2.499 kr/kg

La Gelateria

Frábær ítalskur gelato sem kemur
í eigulegum glösum

799 kr/pk

KEMUR Í BÚÐIR Á LAUGARDAGINN

Konudagstertan 2018

Kókosmöndlubotn, karamellusúkkulaði mús,
saltkaramellu miðja, súkkulaðibotn & Ganache hjúpur

2.599 kr/stk

TILBOÐ

Kellogg´s Cars

Morgunkorn, 2 fyrir 1

399 kr/2 pk

24

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira konudags

Konudagurinn er á sunnudaginn

Ber í hjartalaga öskjum

799 kr/pk

Konudagsblómin

Færðu í Hagkaup

T'a Milano

Ekta ítalskt gæða konfekt

verð frá **1.599** kr/ks

Allt fyrir ástina

Blöðrur* og bangsar í úrvali

HAGKAUP *Meira* svona *alla daga*

Öruggt hjá Arsenal

Lærisveinar Arsene Wenger í Arsenal unnu öruggan sigur á Svíunum í Östersund í 32-liða úrslitum Evrópudeildarinnar í Svíþjóð í gær. Skytturnar skoruðu þrjú mörk gegn engu marki Svíþjóðarliðsins og eru því með annan fótinn í sextán liða úrslitunum. Spánverjinn Nacho Monreal skoraði fyrsta mark Lundúnaliðsins eins og sést hér á myndinni en sænski markvörðurinn Aly Keita kom engum vörnum við í markinu. NORDICPHOTOS/AFP

Tíu breytingar á aðeins einu ári

Freyr Alexandersson tilkynnti í gær íslenska hópinn sem tekur þátt í árlegu æfingamóti á Algarve. Miklar breytingar hafa orðið á hópnum frá því í fyrra. Leikmenn þurfa að þroskast hratt og vera fljótir að læra.

FÓTBOLTI Freyr Alexandersson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, tilkynnti í gær hvaða 23 leikmenn fara á árlegt æfingamót á Algarve. Mótið hefst 28. febrúar og lýkur 7. mars. Ísland er í riðli með Danmörku, Japan og Hollandi.

Tíu breytingar eru á Algarve-hópnum frá því í fyrra. Enginn nýliði er í hópnum en átta leikmenn eru að fara á sitt fyrsta Algarve-mót. Elín Metta Jensen er ekki í hópnum vegna meiðsla og Sigríður Lára Garðarsdóttir glímir enn við veikindi. Þá eiga Berglind Björg Þorvaldsdóttir og Arna Sif Ásgrímsdóttir í deilum við ítalska félagið Verona og komu því ekki til greina. Íslenska hópinn í heild sinni má sjá á frettabladid.is.

Miklar breytingar hafa orðið á íslenska liðinu á undanförnum mánuðum og Freyr stendur frammi fyrir því verkefni að móta lið fyrir síðustu fimm leikina í undankeppni HM.

„Þegar liðið er að ganga í gegnum svona breytingar er þetta mót gulls ígildi. Leikmennirnir fá að spila við bestu lið heims. Það eru engar afsakanir, þær verða bara að vera klárar. Þær fá allar svipaðan spiltíma og þurfa allar að bera ábyrgð. Þetta hjálpar okkur að þroskast hratt og það er það sem við þurfum að gera,“ segir Freyr í samtali við Fréttablaðið.

> Leikmennirnir fá að spila við bestu lið heims. Það eru engar afsakanir, þær verða bara að vera klárar.
>
> Freyr Alexandersson

Þrátt fyrir þær breytingar sem hafa orðið á íslenska liðinu er stefnan áfram sett á að komast í lokakeppni HM í Frakklandi á næsta ári.

„Við ætlum að keppast um að komast á HM. En til að það sé raunhæft þurfum við að taka gríðarlega miklum framförum á stuttum tíma. En það er allt hægt í þessu og ég er mjög jákvæður og hlakka mikið til,“ segir Freyr sem getur ekki stýrt Íslandi í síðasta leiknum á Algarve vegna þjálfaranáms í Danmörku.
ingvithor@frettabladid.is

Tómas Þórður Hilmarsson og Kári Jónsson eru báðir í æfingahópnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þeir ungu fá að sýna sig og sanna

KÖRFUBOLTI Fimm leikmenn úr Haukum eru í 20 manna æfingahópi íslenska karlalandsliðsins í körfubolta. Hópurinn, sem er skipaður ungum og efnilegum leikmönnum og leikmönnum sem hafa verið að banka á dyrnar í landsliðinu að undanförnu, æfir um helgina.

5

fulltrúa eiga Haukar í 20 manna æfingahópi íslenska karlalandsliðsins í körfubolta.

Eftir helgi hefjast svo æfingar hjá lokahópnum sem mætir Finnlandi og Tékklandi í undankeppni HM 2019. Tíu leikmenn hafa verið valdir í lokahópinn og nokkrir leikmenn úr æfingahópnum munu svo bætast við hann. Ungu strákarnir fá því tækifæri til að vinna sér sæti í lokahópnum með góðri frammistöðu á æfingum um helgina.

Jakob Örn Sigurðarson er í lokahópnum en hann dró fram landsliðsskóna á ný fyrir fyrstu tvo leiki Íslands í undankeppninni. Hörður Axel Vilhjálmsson er í hópnum að þessu sinni en hann gaf ekki kost á sér síðast. Brynjar Þór Björnsson og Ægir Þór Steinarsson gáfu ekki kost á sér að þessu sinni.

Ísland tapaði fyrstu tveimur leikjum sínum í undankeppni HM, fyrir Tékklandi og Búlgaríu. Íslendingar mæta Finnum 23. febrúar næstkomandi og Tékkum tveimur dögum síðar. Báðir leikirnir fara fram í Laugardalshöllinni.

Ísland mætir Búlgaríu 29. júní og Finnlandi 2. júlí í síðustu tveimur leikjum sínum í undankeppninni. Báðir leikirnir eru á útivelli. – iþs

Fólk

Tíska

FÖSTUDAGUR 16. FEBRÚAR 2018

Rómantík er líka að búa til grautinn

Rómantík er ekki að fá blóm á konudaginn. Það segir Kristín Steinsdóttir rithöfundur og vinkonur hennar. Faðmlag, væntumþykja og samvera sé rómantík efri áranna. →2

Faðir Kristínar Steinsdóttur færði móður hennar ávallt kaffisopa í rúmið á konudagsmorgun þegar hún var lítil telpa á Seyðisfirði. MYND/ANTON BRINK

Sjónvarpsserían Fangar hlaut flestar tilnefningar til Eddunnar í ár. Einn af mönnunum á bak við tjöldin er Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi sem er með puttana í nær öllu ferli þáttanna. →4

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsíðu ➜

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Kristín segir rómantíkina birtast í hversdagslegum hlutum eins og því að bjóðast til að elda grautinn þegar makinn á annríkt. MYND/ANTON BRINK

Við vorum að tala um þetta stelpurnar, hvað væri rómantík fyrir okkur," segir Kristín um vinkonur sínar sem munu kalla sig stelpur þar til þær loka augunum.

„Við komumst að þeirri niðurstöðu að rómantík er ekki að fá blóm á konudaginn. Við kærum okkur ekki um að blómasalar ákveði fyrir okkur hvað sé rómantík og það fer í taugarnar á okkur."

Kristín ólst upp á Seyðisfirði þar sem var engin blómabúð á hennar uppvaxtarárum.

„Pabbi færði mömmu kaffi í rúmið á konudagsmorgun en það var líka allt og sumt. Mamma naut þess mjög því það var eini dagur ársins sem hún fékk kaffi í rúmið. Nú eru konur af minni kynslóð margar sammála um að uppskriftir fyrir menn um hvernig gera á hlutina á konudegi séu bara hallærislegar. Mér finnst miklu notalegra ef það er tekið utan um mig, eins og ég geri sjálf við minn mann á bóndadaginn, og hef svo gott í matinn. Blóm geta svo áfram verið blóm."

Kristín spyr sig hvort rómantík sé yfir höfuð til staðar í þorra hjónabanda eldra fólks.

„Í stað rómantíkur kemur oft væntumþykja og ef hún er til staðar er lífið gott. Þá fær maður faðmlag og er spurður hvað mann langi að gera. Hver aldur hefur sinn sjarma og það sem er rómantískt hjá ungu fólki getur birst í væntumþykju hjá þeim eldri. Það gengur kannski ekki hönd í hönd um göturnar lengur en styður sig hvert við annað. Mér finnst líka fallegt þegar fólk reynir að finna það sem eitt sinn var – og er hlýlegt og gott hvert við annað. Það getur birst í hversdagslegum hlutum eins og þegar annað hefur mikið að gera og hitt segir: „Ég skal búa til grautinn." Getur það ekki verið rómantík í sjálfu sér?"

Ekki láta lífið líða hjá

Nýjasta skáldsaga Kristínar, Ekki vera sár, talar til margra sem komnir eru á efri ár.

„Mig langaði að skrifa um konu á mínum aldri, sem væri nýhætt að vinna og komin á þennan aldur sem margir bíða eftir, að njóta frelsis og gera það sem þá langar til," útskýrir Kristín.

Söguhetjan Imba stendur á tímamótum og finnur að þau hjónin hafa fjárlægst. Þau hafa ólíka sýn á hvernig þau vilja verja árunum fram undan. Eiginmaðurinn Jónas vill verja öllum stundum í sumarbústaðnum á meðan Imba nýtur þess að eiga tíma með sjálfri sér og vinkonum sínum. Þau hafa ekkert um að tala nema girðinguna, veðrið og kvöldmatinn.

„Imba er eins og margar konur, mjög hugsandi yfir hlutunum. Saga þeirra hjóna er dæmi um skort á samtali. Til hvers í fjandanum höfum við tungumál ef við reynum ekki að tala saman og finna út úr hlutunum?" spyr Kristín. „Jónas hélt að hann væri líka að laga sumarbústaðinn fyrir Imbu því hann var búinn að ákveða það en spurði hana aldrei. Á sama tíma má spyrja hvers vegna í ósköpunum Imba braut ekki ísinn og spurði: „Hvað ertu alltaf að gera í þessum fjandans sumarbústað? Ég var búin að segja þér að ég ætla að vera þar á sumrin en ekki á veturna!" Við þurfum nefnilega að tala saman, reyna að vera góð hvert við annað og spyrja: „Hvað langar þig að gera? Langar þig að gera svona?" Ekki bara þumbast áfram og láta lífið líða hjá," segir Kristín.

Hún segir skondið hvað Íslendingar séu alltaf að flýta sér og hafi mikið að gera.

„Á sprengidag fór ég í búðina að kaupa baunir og rakst þar á baunagrunn fyrir þá sem hafa ekki tíma til að standa yfir pottunum. Baunagrunnurinn finnst mér segja margt um íslenska þjóð; Saltkjöt og baunir einu sinni á ári en við erum alltaf að spara tíma. Á harðahlaupum sem kemur svo í veg fyrir að fólk tali saman. Ég held það gæti orðið ægilega skemmtileg bók eftir x mörg ár ef einhver skrifar um hvernig það var að vera ungur í hjónabandi í dag. Lýsingin yrði kannski öðruvísi en þó

> **Ég hugsa stundum: Var ég nógu góð við börnin mín? Oft var ég þreytt og óþarflega hvöss. Það nagar mig.**

sú sama, því samtalið mikilvæga er alltaf látið bíða."

Þrír möguleikar í stöðunni

Margir endurmeta líf sitt þegar þeir nálgast miðjan aldur og Kristín segir mikilvægt að bíða ekki með það fram á eftirlaunaaldur.

„Ég hefði sagt að menn ættu að skoða þessa hluti svolítið fyrr á lífsleiðinni. Það er vont að poppa inn á eftirlaun og hugsa þá: „Úps, ég hefði kannski átt að gera hlutina öðruvísi." Ég er þó þeirrar skoðunar að það sé aldrei of seint að gera bragarbót eða breytingu á lífi sínu. Mér hefur þótt gaman að fylgjast með fréttum frá Danmörku þar sem skilnaður hjá fólki á eftirlaunaaldri er mjög algengur. Að endurreisa ástarsamband eða hjónaband er heldur ekki gert í framhjáhlaupi. Til þess þarf mikla vinnu og báðir einstaklingar þurfa að vera tilbúnir til þess. En á eftirlaunaaldrinum hafa menn líka góðan tíma, ef þeir vilja," segir Kristín.

Tómlegt geti orðið þegar kyrrstaða taki við eftir barnauppeldi og langa vinnudaga.

„Flestir taka saman í hamingju en svo fyllist húsið af börnum og allir vinna og úr verður hringekja þar sem lítið er spáð í breytingar sem verða síðar á lífsleiðinni. Svo allt í einu, þegar öllu sleppir, börnin eru flogin og vinnan farin; hvað þá? Þessar vangaveltur upplifi ég mikið í kringum mig því ég er í mörgum vinahópum þar sem þetta er dálítið þema. Jújú, það er farið til Tenerife, í golf og synt á morgnana en stundum kemur mikið tómahljóð og þá horfir fólk til baka með eftirsjá yfir því að hafa ekki gert þetta og hitt. Það ástand getur komið upp þegar öllu sleppir og menn halda að allt verði svo skemmtilegt. Við ættum því kannski að staldra við fyrr, setja tönnina niður og ræða málin."

Kristín segir óhamingju kvenna ekki bara körlum að kenna, í það minnsta ekki hennar kynslóðar.

„Konur af minni kynslóð komu af stórum heimilum þar sem mamman var oftast heima. Þær tóku virkan þátt í heimilisstörfunum, bjuggu um, helltu úr koppunum, pössuðu börnin, skúruðu gólfin og vöskuðu upp á kvöldin. Síðan þegar þær stækkuðu fóru þær út í lífið með uppeldið í farteskinu og inn í hjónabandið. Þær kunnu ekki annað, voru aldar upp á þann hátt og vildu að sjálfsögðu gera vel. Svo kom tvistið þegar rauðsokkurnar komu og þá langaði margar að vera með og gerðu það. Í mörgum tilfellum náði fólk saman um þetta, en alls ekki allir og það gat valdið mikilli togstreitu," segir Kristín um þá tíma þegar sjónarmið gamla uppeldisins rakst á nýrri og frjálslyndari tíðaranda.

„Lengi býr að fyrst gerð og sjálf þurfti ég að taka jólin föstum tökum því ég ólst upp við að allt var hreingert hátt og lágt fyrir hátíðarnar og bakaðar margar kökusortir, en mamma var líka heimavinnandi. Ég var útivinnandi kennari með þrjú börn og skrifaði bækur en vildi samt gera allt eins og mamma. Í endurminningunni finnst mér ég hafa verið lafmóð allan desember og held ég sé ekki öðruvísi en margar kynsystur mínar. Maður átti að standa sig og kallinn var alltaf í vinnunni. En þessi krafa kom ekki utan frá heldur frá minni innri samvisku og gamla uppeldinu. Í stað þess að gera aðventuna skemmtilega, slaufa endemis þvottagleðinni, baka minna og strá glimmeri yfir skítinn rakst ég endalaust á þetta og vildi auðvitað ekki vera nein ómynd!"

Kristín segir þrjá möguleika í stöðunni þegar fólk endurmetur líf sitt í hjónabandi.

„Það er að gera ekki neitt, fara – eða setjast niður og spjalla saman. Í bókinni getur Jónas blessaður ekki spjallað og ég læt söguna enda með vilja eins og hún gerir, svo að lesendur finni sjálfir út hvað Imba ætlar að gera. Sumir segja bókina endasleppa og það verði að koma framhald, en það verður ekki. Lesendur verða sjálfir að hjálpa Imbu að finna út úr sínum málum og mögulega hjálpa sjálfum sér í leiðinni, þótt bókin sé ekki sjálfshjálparbók! En það er gaman að spá í hvaða aðstæður Imba er komin í. Er hún tilbúin að stökkva eða slá striki yfir þetta gamla þegar hún sér að Jónas er í kremju og vill gjarnan halda áfram? Það er hennar að finna út úr því og ég ætla ekki að gera það fyrir hana."

Eftirsjáin er sammannleg

Kristín verður 72 ára þann 11. mars. Hún segist ekki verða vör við að lífið sé búið þegar fólk hætti að vinna. Nema síður sé.

„Mér finnst fólk á mínum aldri vera mjög meðvitað um að lifa lífinu af gleði og ég verð sjaldan vör við uppgjafartón. Sjálf hitti ég vinkonurnar mikið, við borðum saman, göngum og syndum til að halda heilsu. Förum mikið á sýningar og fleira. Ég er heppin að vera við góða heilsu en það er erfiðast fyrir fólk að missa heilsuna. Þeir sem eldri eru þurfa líka peninga til að njóta lífsins en Ísland er töluvert lagskipt og það kemur ekki síður niður á þeim sem eldri eru. Það eru því miður margir sem hafa lítið á milli handanna og ekki síst þeir sem eru svo illa settir að vera á leigumarkaðnum."

Sjálf á Kristín sínar stundir þar sem hún hugsar með trega til þess sem var.

„Ég get vel viðurkennt að hugsa stundum um af hverju ég gerði ekki þetta eða hitt. Ég hef mikinn áhuga á sögu og skil ekkert í hvers vegna ég fór ég ekki til Rússlands eða austur fyrir járntjald til að sjá með eigin augum hvernig það var. Og af hverju lærði ég ekki frönsku en bara þýsku? Mitt í öllu saman hefur líka komið yfir mig af hverju í fjandanum ég fór ekki í Húsmæðraskólann. Ég sem hef alltaf verið á hlaupum undan heimilisverkunum og fæ allt í einu þessa dillu," segir Kristín hláturmild og býst við að þetta eigi við um marga.

„Ég hugsa líka stundum: Var ég nógu góð við börnin mín? Hefði ég ekki átt að vera meira með þeim? Af hverju var ég að kenna? Af hverju var ég ekki heima og talaði við þau og lét mér nægja að skrifa? Oft var ég þreytt og óþarflega hvöss. Það nagar mig. Allt er þetta eftirsjá eftir gamla tímanum sem kemur upp aftur og aftur. Hann er gjarnan rósrauður í fjarska en svo þegar maður hugsar dýpra fara litirnir að blandast. Ég vona að þetta sé sammannlegt en ég hef reyndar aldrei heyrt karla tala svona. Því væri gaman að heyra úr hinni áttinni hvort þeir spái í þessa sömu hluti. Eða prófa að vera karl í einn dag og geta þá sagt frá!"

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn:** **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | **Máté Dalmay,** mate@frettabladid.is, s. 512 5442 ,

Ný og stórglæsileg **Brandtex verslun** opnar 1.mars í Kringlunni

Vörumerkið Brandtex er selt í meira en 2500 verslunum um allan heim, vörumerkið tilheyrir BTX Group sem er einn af stærstu tískuframleiðendum í Danmörku. Vörumerkið Brandtex var fyrst stofnað árið 1935 af Anne og Aage Petersen, upprunalega framleiddi Brandtex einungis barnaföt enn með árunum hefur Brandtex þróast í nútíma og gæðalegan kvenfatnað. Brandtex fatnaður einkennist af einstaklega fallegum nútíma stíl, hann er stílhreinn, litríkur með áherslu á gæði og kemur í **stærðunum 34-52**. Brandtex veitir því öllum konum einstakt tækifæri til að klæðasta fallegum, stílhreinum og nútímalegum fatnaði óháð lögun og stærð.

Ásamt Brandtex vörumerkinu verða vörumerkin **IMITZ, SIGNATURE, JENSEN og CISO.**

Starfsfólk óskast

Starfsfólk óskast í sölu og þjónustustörf. Við óskum eftir hressu, drýfandi og kraftmiklu starfsfólki.

Störf í boði:
- **Verslunarstjóri** // afgreiðsla í versluninni ásamt því að bera ábyrgð á daglegum rekstri og þjónustu í versluninni
- **Helgar- og hlutastarf** // sala og þjónusta í verslun

Ef þú ert 30 ára eða eldri og langar að vinna á skemmtilegum vinnustað með góðu fólki, sendu þá endilega umsókn á
brandtexkringlunni@gmail.com

Brandtex®

Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® Jensen IMITZ Ciso

Leyfir sér ekki að gefast upp

Sjónvarpsserían Fangar hlaut flestar tilnefningar til Eddunnar í ár. Einn af mönnunum á bak við tjöldin er Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi sem er með puttana í nær öllu ferli þáttanna.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Tilnefningar til Eddunnar, íslensku kvikmynda- og sjónvarpsverðlaunanna, voru tilkynntar nýlega en þau verða afhent í 19. skiptið seinna í þessum mánuði. Í fyrsta sinn í sögu þeirra er sjónvarpssería með flestar tilnefningarnar en um er að ræða sjónvarpsseríuna Fanga, sem sýnd var á Ríkissjónvarpinu á síðasta ári.

Einn af aðstandendum Fanga er Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi, sem gegnir stærra hlutverki en margur heldur á bak við tjöldin. Hann segir að fjöldi tilnefninganna hafa komið sér skemmtilega á óvart. „Við áttum von á einhverjum tilnefningum en fjórtán tilnefningar er auðvitað geðveikt. Þetta sýnir að það er gríðarleg gróska í sjónvarpsþáttagerð á Íslandi og gæðin orðin mikil. Við erum ekki lengur að gera efni bara fyrir Íslendinga þótt það sé mjög mikilvægur þáttur heldur stefnum við hærra og hærra með hverri seríu. Við trúum því að við getum gert efni sem verður sýnt á besta tíma á BBC eða verði keypt til sýninga í Bandaríkjunum. Að okkar mati erum við orðin samkeppnishæf við löndin sem við höfum verið að horfa upp til í mörg ár, eins og Danmörku og Bretland.“

„Þetta er erfið vinna og tekur gríðarlegan tíma en er á sama tíma svakalega gefandi og spennandi,“ segir Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi. MYND/ANTON BRINK

Gefandi vinna

Flestir tengja hlutverk framleiðandans við fjármögnun verkefnisins sem er rétt að vissu leyti, segir Davíð. „Þetta hljómar kannski ekki svakalega spennandi en það eru í grunninn tvær týpur af framleiðendum; þeir sem sitja við skrifborðið sitt og vinna í Excel og hinir sem taka þátt í skapandi hlutanum líka.

Ég er síðarnefnda týpan og sit m.a. handritsfundi, les öll handrit og kem með nótur. Ég kem að ráðningu leikara og meðlimum tökuliðs. Einnig er ég á tökustað og horfi á allar útgáfur af klippingu frá fyrsta klippi til loka. Mér finnst það stór partur af því að vera framleiðandi og eitt það allra skemmtilegasta. Þetta er erfið vinna og tekur gríðarlegan tíma en er á sama tíma svakalega gefandi og spennandi. Ekkert verkefni er eins og hvert verkefni út af fyrir sig þarf að vinna á annan hátt en það sem unnið var í síðast.“

Áhuginn byrjaði snemma

Davíð ólst að miklu leyti upp í kvikmyndabransanum en hann er sonur Valdísar Óskarsdóttur klippara sem hefur getið sér gott orð í Hollywood og unnið þar með heimsþekktum leikstjórum og leikurum. „Mamma fór í kvikmyndanám í Danmörku þegar ég var fimm ára og ég eyddi ótal tímum með henni í klippiherberginu. Hún spurði mig oft um skoðanir mínar varðandi senur sem hún var að klippa og lét mig síðan horfa á fyrsta klipp af myndunum og vildi vita hvað mér fannst. Ég man sérstaklega eftir einu atviki þegar hún bað mig að horfa á myndina Finding Forrester eftir Gus Van Sant, sem m.a. leikstýrði Good Will Hunting. Þegar myndin var búin og ég orðinn svangur vildi ég bara komast út úr sýningarsalnum. Þá hljóp Gus út á eftir mér með mömmu og vildi miklu frekar tala við mig um hvað mér fannst um myndina, frekar en framleiðendurna og hina sem voru á sýningunni. Það var skemmtilegt.“

Davíð með leikkonunum Unni Ösp (t.v.) og Nínu Dögg en hugmyndin að Föngum kviknaði hjá þeim tveimur fyrir tíu árum. MYND/LILJA JÓNSDÓTTIR

Ferðast um allan heim

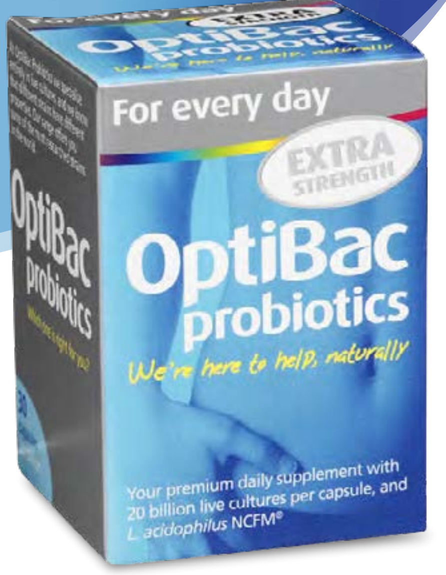
Eftir að hafa lokið námi við European Film College í Danmörku hóf Davíð störf hjá Zik Zak á Íslandi. Hann segist fljótlega hafa áttað sig á því að hann vildi starfa sem framleiðandi. „Mér fannst mjög skemmtilegt að finna verkefni, þróa þau með höfundum og leikstjóra, setja saman tökurnar og fylgja verkefninu eftir þangað til myndin var tilbúin til sýningar. Úr varð að árið 2006 stofnaði ég framleiðslufyrirtækið Mystery með Árna Filippussyni og Hreini Beck og við vorum farnir í tökur á fyrstu mynd okkar í fullri lengd, Sveitabrúðkaupi, ári síðar. Síðan þá höfum við gert sjö bíómyndir og tvær sjónvarpsseríur, ferðast um allan heim á kvikmyndahátíðir og unnið með frábæru fólki.“

Margar góðar stundir

Undanfarin ár hafa því verið spennandi og eftirminnileg stundirnar eru margar, segir Davíð. „Ætli eftirminnilegasta stundin hafi ekki verið þegar fyrsti tökudagur rann upp á fyrstu myndinni okkar, Sveitabrúðkaupi. Það verkefni var svakaleg skemmtilegt og á sama tíma mikill skóli. Við vorum mjög ungir og graðir í að gera vel og um leið að sýna okkur og sanna sem framleiðendur og það tókst nokkuð vel. Myndin var frumsýnd á Toronto-kvikmyndahátíðinni sem er ein af stærstu hátíðum í heimi og myndin ferðaðist um allan heim. Það er enn verið að biðja um Sveitabrúðkaup til sýninga á kvikmyndahátíðum.“

Hann segir fáar slæmar stundir standa upp úr, helst þær þar sem honum hafi þótt hann vera að berjast á móti óyfirstíganlegu ofurafli. „En ég leyfi mér ekki að gefast upp. Að gefast upp er ekki til í mínum huga og þessar slæmu stundir fara í reynslubankann og styrkja mig enn frekar. Ég er jákvæður í hugsun og dvel því lítið í slæmum hlutum. Lífið er of stutt svo það er bara að halda ótrauður áfram.“

OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“

Víðir Þór Þrastarsson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands.

@OptiBac
www.facebook.com/optibaciceland

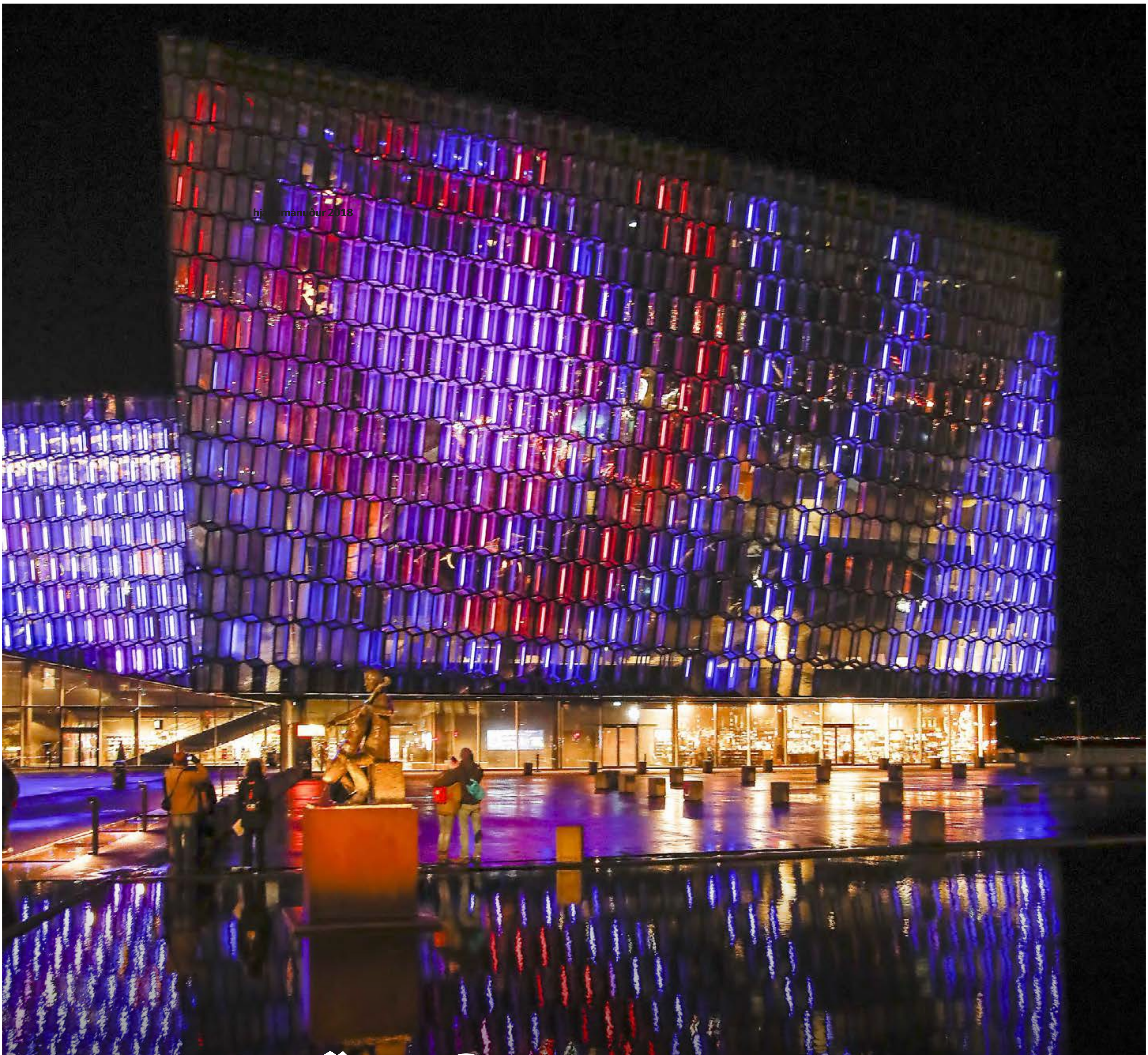
Fæst í apótekum og heilsubúðum

PRENTUN.IS

Hjartað þitt

hjartamánuður 2018

FÖSTUDAGUR 16. FEBRÚAR 2018



Hjartað í fyrsta sæti

GoRed – samtök um vitundarvakningu um hjartasjúkdóma kvenna vekja athygli á þessu brýna málefni í febrúar ár hvert og hvetja landsmenn alla til að setja hjartað í fyrsta sæti og hugsa vel um heilsuna. Hjartasjúkdómar eru nefnilega ekki bara sjúkdómar eldra fólks eins og sjá má í blaðinu okkar.

Hlúum að hjartaheilsunni

Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri GoRed

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir, formaður GoRed

Níunda GoRed árið er gengið í garð með öllu litrófi veðursins. Febrúar hefur verið þekktur sem hjartamánuðurinn um jafnlangt skeið. Litróf er býsna gott orð fyrir áminningu okkar þetta árið, því staðreynd er að hjartasjúkdómar eru ekki aldurstengdir, eru ekki eingöngu sjúkdómur gamla fólksins eins og menn vilja gjarnan halda heldur ná þeir yfir allt litróf mannlífsins. Og þó að tilurð átaksins sé hjartasjúkdómar kvenna og þetta árið sérstaklega gefinn gaumur að ungu fólki og hjartasjúkdómum, þá er áminning okkar ávallt til allra landsmanna að vera vakandi fyrir hjartaheilsu sinni – þekkja tölur líkamans og fylgjast með þeim reglulega; blóðþrýstingi, blóðfitum, blóðsykri og síðast en ekki síst að þekkja ættarsögu sína. Í vaxandi hraða og kröfuhörðu nútímasamfélagi viljum við sérstaklega vekja ungar konur til vitundar um hjartaheilsu sína þar sem næring, hvíld, hreyfing og streita leika stórt hlutverk og enn fremur hvetja þær til að hlusta á líkamann og bregðast við verði þær varar við einkenni sem þær ekki þekkja. Það er staðreynd að konur geta fengið einkenni með hjartasjúkdómum sem eru ódæmigerðari en hjá körlum og því full ástæða til að vera meðvitaður um skilaboðin sem líkaminn gefur frá sér. Heilbrigt hjarta er ein af forsendum góðs lífs – hlúum að hjartaheilsunni allan ársins hring.

FRÉTTABLAÐIÐ

Hjartað þitt

hjartamánuður 2018

FÖSTUDAGUR 16. FEBRÚAR 2018

Hjartað í fyrsta sæti

GoRed – samtök um vitundarvakningu um hjartasjúkdóma kvenna vekja athygli á þessu brýna málefni í febrúar ár hvert og hvetja landsmenn alla til að setja hjartað í fyrsta sæti og hugsa vel um heilsuna. Hjartasjúkdómar eru nefnilega ekki bara sjúkdómar eldra fólks eins og sjá má í blaðinu okkar.

GoRed

Hjarta ljósalistaverk á Hörpu

Þetta árið var GoRed í samstarfi við Vetrarhátíð í Reykjavík, Hörpu, N1 og Stafla. Blásið var til fyrstu hjartagöngunnar og boðið upp á gagnvirkt ljósalistaverk á ljósahjúp Hörpu sem fékk einfaldlega nafnið Hjarta. Höfundar þess eru Þórður Hans Baldursson og Halldór Eldjárn. Enn fremur eru nokkrar lykilbyggingar á höfuðborgarsvæðinu lýstar rauðu ljósi í tilefni mánaðarins.

Þekktu tölurnar

1. Blóðþrýstingur
2. Blóðfita
3. Blóðsykur
4. Þyngdarstuðull

Þórdís Jóna Hrafnkelsdóttir hjartalæknir

GoRed 2018

Sænsk rannsókn leiddi í ljós að konur fá síður meðferð við hjartaáfalli í samræmi við meðferðarleiðbeiningar og horfur kvenna með hjartasjúkdóm eru lakari en karla.

Við erum sífellt að læra meira um það hvernig kransæðasjúkdómur hagar sér hjá konum og reyndar líka körlum ef út í það er farið. Það er til dæmis vitað að konur eru hlutfallslega eldri en karlar þegar þær fá hjartaáfall og að þær lýsa oftar óljósum einkennum sem við síður tengjum kransæðasjúkdómi, jafnvel þótt algengasta einkennið við hjartaáfall hjá báðum kynjum sé brjóstverkur af einhverju tagi. Samtök hjartalækna beggja vegna Atlantshafsins hafa sett fram meðferðarleiðbeiningar við bráðum kransæðasjúkdómi og er ráðlögð meðferð sú sama fyrir konur og karla. Á það bæði við um fyrirbyggjandi meðferð, meðferð í bráðafasanum sem og endurhæfingu og eftirmeðferð.

» Það er til dæmis vitað að konur eru hlutfallslega eldri en karlar þegar þær fá hjartaáfall og að þær lýsa oftar óljósum einkennum sem við síður tengjum kransæðasjúkdómi. Jafnvel þótt algengasta einkennið við hjartaáfall hjá báðum kynjum sé brjóstverkur af einhverju tagi.

Horfur kvenna mun lakari

Það vakti því nokkra athygli hér á dögunum þegar niðurstöður stórrar sænskrar rannsóknar á afdrifum þeirra sem fá hjartadrep voru birtar. Rannsóknin náði til allra þeirra 180 þúsund sjúklinga (u.þ.b. 35% konur), sem vistuðust á sjúkrahúsi í Svíþjóð vegna bráðrar kransæðastíflu á árunum 2003-2013. Það kom sem sagt í ljós að horfur kvenna sem fengu hjartadrep voru mun lakari en karla sem lentu í því sama.

Konurnar lifðu vissulega jafn lengi og karlarnir eftir hjartadrepið, en vísindamennirnir reiknuðu út hversu lengi konurnar og karlarnir hefðu átt að lifa ef þau hefðu ekki fengið hjartaáfall. Þar sem konur lifa almennt lengur en karlar þá leiddi sá samanburður í ljós að líf kvennanna styttist mun meira en karlanna. Við þennan útreikning var tekið tillit til þess að konurnar voru almennt eldri og með fleiri sjúkdóma fyrir en karlarnir.

Fá síður meðferð í samræmi við leiðbeiningar

Til að leita skýringa á hvernig þessi munur var tilkominn var skoðað hvort konur og karlar hefðu fengið sambærilega meðferð í tengslum við hjartaáfallið. Þá var sérstaklega horft til þess hvort lyfjameðferð og kransæðamyndatöku (þræðingu) hefði verið beitt til jafns í hópunum. Kom þá í ljós að konurnar fengu síður en karlarnir meðferð í samræmi við meðferðarleiðbeiningar og enn fremur að þeim konum sem fengu bestu meðferðina vegnaði til jafns við karlana. Því miður getur þessi rannsókn ekki svarað því hvernig stendur á því að leiðbeiningum um meðferð við hjartadrepi var ekki beitt til jafns hjá konum og körlum, heldur er einungis hægt að spekúlera í því. Það er hins vegar vitað að líkurnar á aukaverkunum af t.d. hjartalyfjum (eins og t.d. hjartamagnyl) og fylgikvillar við aðgerðir eins og kransæðavíkkun eru heldur algengari hjá konum en körlum sem gæti náttúrulega ýtt undir ákveðna varkárni og tilhneigingu til að beita henni síður.

Minnka þarf líkur á kynbundnum mun meðferðar

Nú er rétt að taka fram að við höfum ekki áreiðanlegar tölur hér á Íslandi til að styðjast við þannig að við getum ekki dregið ályktanir um það hvort þessar niðurstöður myndu eiga við hér. Lærdómurinn sem ég held að við getum dregið af þessu er að það er alveg nauðsynlegt að halda áfram að skoða sérstaklega tilurð og meðferð hjartasjúkdóms hjá konum og beita skilvirkum aðferðum til að minnka líkurnar á kynbundnum mun í meðferð hjartasjúkdóms. Þannig getum við bætt horfur kvenna með hjartasjúkdóm.

Tilvísun: Alabas OA o.fl. Sex Differences in Treatments, Relative Survival, and Excess Mortality Following Acute Myocardial Infarction: National Cohort Study Using the SWEDEHEART Registry. J Am Heart Assoc. 2017;6: e007123. DOI: 10.1161/JAHA.117.007123.

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** GoRed 2018 | **Veffang:** frettabladid.is

Hélt ég myndi deyja úr sorg

Þórunn Erna Clausen var hætt komin þegar hún fékk blóðtappa við heila 17. júní 2009. Átján mánuðum síðar lést eiginmaður hennar snögglega þegar æðagúlpur við heila sprakk. Þessi átakanlega lífsreynsla hefur kennt Þórunni að lífið er ekki sjálfgefið. Í dag er hún heilbrigð og nýtur lífsins.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Þórunn Erna segir að hún hafi allt í einu fengið ógurlegan svima, líkt og hún væri í hringekju. „Ég lagðist upp í rúm, hringdi í móður mína og sagði henni frá líðan minni. Á meðan ég talaði við hana missti ég málið og tungan fór að vefjast fyrir mér. Um leið fannst mér eins og ég næði ekki andanum, að kokið væri að stíflast, og líkaminn varð máttlaus. Móðir mín og systir komu brunandi til mín og hringdu á sjúkrabíl. Eiginmaður minn, Sigurjón Brink, eða Sjonni, var staddur í öðru herbergi en ég hafði ekki mátt eða getu til að kalla til hans,“ útskýrir Þórunn Erna en blóðtappinn olli bæði lömun og málleysi.

Þegar Þórunn er spurð hvort hún hafi verið undir miklu álagi á þessum tíma, svarar hún því neitandi. „Það var auðvitað nóg að gera en þetta tengdist ekki álagi heldur kom síðar í ljós að ég var með leyndan hjartagalla. Vissulega var búið að vera álag þar sem sonur minn lá á sjúkrahúsi vikuna áður. Streita var þó ekki ástæðan,“ útskýrir hún. „Læknar voru samt lengi að finna út hvað hefði valdið veikindunum enda er það sjaldgæft að ungar konur fái heilablóðfall,“ bætir Þórunn við en hún var einungis 32 ára þegar þetta var.

Ein af þessum heppnu

„Þegar ég var að tala við móður mína í símann byrjuðu vöðvar í kokinu að lamast þannig að ég fékk mikla köfnunartilfinningu. Ég var við það að kafna en var engu að síður með skýra hugsun. Ég reyndi að muna hvað ég hefði getað haldið andanum lengi niðri í sundi og hvort ég mér tækist það þangað til sjúkrabíllinn kæmi. Ég var komin með krampa vegna súrefnisleysis um það leyti sem sjúkraflutningamenn komu, beið eiginlega bara eftir að allt yrði svart og lífið búið. Þeir gáfu mér strax súrefni, svo losnaði um krampann og fljótlega fór blóðtappinn af stað. Blóðflæði varð aftur upp í heila og ég var ein af þessum heppnu sem bjargast úr svona aðstæðum. Blóðtappinn var á vondum stað og hefði getað valdið miklum skaða en sem betur fer skildi hann ekkert eftir sig. Ég hafði tvisvar áður fengið viðvörunarblóðtappa án þess að vita það. Þá var líðanin eins og ég hefði mjög slæmt mígrenikast, varð þvoglumælt og jafnvægislaus. Ég hafði hins vegar ekki hugmynd um að það væru viðvörunarblóðföll. Þetta kom fram í sjúkraskýrslunni minni en mér var ekkert sagt frá því. Oft eru viðvörunarheilablóðföll undanfari alvarlegri blóðtappa og ég var ótrúlega heppin að ekki fór verr. Ég tel reyndar að frá því að ég veiktist hafi orðið mikil viðhorfsbreyting hjá heilbrigðisstarfsfólki til ungra kvenna sem veikjast alvarlega.“

Falinn hjartagalli

Þórunn segir að rannsóknir sem gerðar hafi verið þegar hún kom á sjúkrahúsið hafi fyrst og fremst snúið að heilanum þannig að hjartagallinn uppgötvaðist ekki fyrr en síðar. „Þetta gerðist 17. júní sem er óheppilegur dagur til að fá heilablóðfall,“ segir hún. „Nokkrum árum áður en þetta gerðist var ég í læknisskoðun og lækninum fannst eitthvað óeðlilegt við hjartsláttinn og sendi mig í hjartaskanna. Þar kom hins vegar ekkert í ljós. Eftir að ég lenti í heilablóðfallinu fór ég að leita mér ýmissa upplýsinga um heilablóðfall og í framhaldinu fór ég til Hróðmars Helgasonar hjartalæknis sem sendi mig í ómskoðun á hjarta og vélinda til Sigurpáls Scheving hjartalæknis sem fann út að ég var með gat á milli gátta auk totu við hjartað sem olli aukinni blóðtappamyndun og ég var send í hvelli í hjartaþræðingu þar sem gatinu var lokað. Ég sem hafði talið mig hrausta og heilbrigða,“ segir Þórunn. „Ég hef náð mér að fullu og er nýkomin úr rannsókn sem sýnir að ég er mjög vel á mig komin í dag. Í rauninni er ég meira en 100% heilbrigð og með ótrúlega gott þol til dæmis í hlaupum og öðrum íþróttum,“ bætir hún við. „Ég reyki hvorki né drekk áfengi og var því ekki í neins konar áhættuhópi,“ segir Þórunn en faðir hennar, Haukur Clausen, lést úr alvarlegu hjartaáfalli.

Þórunn Erna Clausen tónlistarmaður hefur gengið í gegnum alvarleg áföll í lífinu en er ákveðin í að halda áfram að njóta lífsins enda sé það ekki sjálfgefið.

Sorgin knýr dyra

„Eiginmaður minn lést skyndilega vegna æðagúlps í heila sem er önnur tegund af heilablóðfalli. Það var engin viðvörun hjá honum. Æðagúlpur er eins og hjartagalli, eitthvað sem maður fæðist með. Hann hafði verið í góðu formi og frískur maður. Hann varð bráðkvaddur 17. janúar 2011, átján mánuðum upp á dag eftir að ég fékk heilablóðfallið. Við vorum bæði í nokkurs konar afneitun yfir veikindum mínum og það var ekki fyrr en eftir að hann var farinn að ég áttaði mig á hvað ég hafði verið nálægt því að hafa farið líka. Ég hugsa til þess með hryllingi ef börnin mín hefðu misst báða foreldra sína á svona stuttum tíma. Á hinn bóginn hugsa ég líka um upplifun mína af því að vera fangi í lömuðum líkama án þess að geta tjáð mig og myndi ekki vilja neinum að lifa þannig lífi og held að hann hefði ekki viljað það.

Í dag snýst hugsun mín um að njóta þess að lifa því lífið er ekki sjálfgefið. Ég nýt þess að taka að mér skapandi verkefni og taka þátt í lífsins störfum. Auk þess hef ég reynt að brýna fyrir öðrum að gera það líka. Ég hugsa oft þegar ég leggst upp í rúm á kvöldin með sonum mínum hversu heppin ég er að fá að vera hjá þeim. Þegar svona alvarleg áföll verða hjá fólki, þá reynist jafnvel erfitt að draga andann.“

> **Sársaukinn getur verið það sterkur að maður nær ekki andanum og það slokknar á manni.**

Tónlistin gefur kraft

Þórunn Erna hefur heldur betur haft í nógu að snúast undanfarið. Hún á þrjú lög í Söngvakeppni Sjónvarpsins og tvö þeirra eru komin í úrslit. „Í öðru laginu samdi ég bæði lag og texta. Meðal annars segir í textanum að við höfum val um að koma vel fram hvert við annað þar sem við vitum aldrei hvað fólk er að ganga í gegnum í lífinu. Flestir kljást við einhvers konar erfiðleika eða áföll í lífinu. Lagið heitir Heim eða Our Choice á ensku og það er Ari Ólafsson sem syngur. Ég samdi auk þess texta og sviðsetti lagið Aldrei gefast upp með Fókus hópnum,“ segir Þórunn sem hefur samið mikið af lögum og textum eftir að eiginmaður hennar lést.

Þetta er þriðja árið í röð sem hún á lög í keppninni en alls hefur hún átt texta í ellefu lögum sem flutt hafa verið í keppninni á undanförnum árum. Þórunn Erna er alin upp á tónlistarheimili og lærði á píanó frá fimm ára aldri. Frænka hennar, Jóhanna Vigdís Arnardóttir, hefur átt glæstan feril á leiksviði og í söng. Þórunn er líka leikaramenntuð og hefur tekið þátt í fjölmörgum uppfærslum á sviði, í sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. „Tónlistin hefur alltaf átt stóran sess í lífi mínu og ég samdi mitt fyrsta lag 16 ára,“ segir hún.

Lífið heldur áfram

„Mér þykir mikilvægt að koma því til skila til fólks að jafnvel þótt maður lendi í áfalli, missi náinn ástvin, eða erfiðleikar steðji að, þá heldur lífið áfram. Það er von þó að á einhverju augnabliki sjái maður hana ekki. Ég lifi fyrir syni mína sem eru 9 og 12 ára og eru algjörar hetjur. Það er ótrúlegt hvað börn hafa mikla aðlögunarhæfni. Þeir eru yndislegir strákar.

Eitt af því sem ég geri er að ræða við fólk sem nýlega hefur misst maka og fæ margar spurningar. Einnig ræði ég sorgina í hópum, til dæmis í kirkjum. Mér finnst gott að miðla reynslu minni til annarra ef það getur hjálpað fólki í sorginni. Það voru stundir sem komu upp þar sem ég hélt að ég myndi deyja úr sorg. Sársaukinn getur verið það sterkur að maður nær ekki andanum og það slokknar á manni. Maður kemst kannski aldrei yfir sorgina en lærir að lifa með henni og það er satt. Það er himinn og haf milli þess hvernig tilveran blasti við mér þá og hvernig ég lít á lífið í dag. Ég er hamingjusöm og finnst lífið dásamlegt, nýt hverrar stundar og nota tíma minn sem allra best,“ segir Þórunn Erna Clausen.

Skyndidauði hjá ungu fólki

Skyndidauði er gjarnan skilgreindur sem óvænt andlát sem á sér stað innan klukkustundar frá upphafi einkenna. Hérlendis er áætlað að allt að 200 einstaklingar látist með þessum hætti á ári hverju. Mikið er í húfi við að greina hvaða vandamál leiða til andláts með þessum hætti.

Davíð O. Arnar,
yfirlæknir hjartalækninga Landspítala

Davíð O. Arnar, yfirlæknir hjartalækninga á Landspítala.

Skyndilegt ófyrirséð andlát hjá ungum einstaklingum vekur alltaf mikinn óhug enda oftast um að ræða fólk sem hefur borið með sér að vera hraust og í blóma lífsins. Auk þeirrar sorgar sem aðstandendur þurfa að takast á við glíma þeir gjarnan við ótta um að þeirra kunni mögulega að bíða sömu örlög. Það er því mikið í húfi við að reyna að greina hvaða vandamál leiddi til skyndidauða, vegna þess að það getur í ákveðnum tilvikum leitt til markvissra fyrirbyggjandi aðgerða hjá ættingjum.

Skyndidauði er nokkuð algengur á Vesturlöndum og hérlendis er áætlað að allt að 200 einstaklingar látist með þessum hætti á ári hverju. Skyndidauði er gjarnan skilgreindur sem óvænt andlát sem á sér stað innan klukkustundar frá upphafi einkenna. Langoftast verður skyndidauði vegna hjartastopps í kjölfar hraðtakts frá sleglum eða neðri hólfum hjartans. Þó flest tilfelli skyndidauða verði hjá einstaklingum yfir fimmtugu, eru hjartastopp hjá þeim sem yngri eru alls ekki sjaldgæf. Um fimmtungur þeirra sem látast á aldrinum 1-13 ára deyr skyndilega og um þriðjungur þeirra sem láta lífið á aldrinum 14-21 árs.

Fyrstu viðbrögð skipta höfuðmáli

Ef vitni verða að hjartastoppi leiðir það yfirleitt til endurlífgunartilraunar. Af þeim sem fara í hjartastopp utan sjúkrahúss á Reykjavíkursvæðinu nær um það bil fjórðungur að útskrifast eftir árangursríka endurlífgun. Við hjartastopp skipta fyrstu viðbrögð vitna að atburðinum höfuðmáli. Líkur einstaklings á að lifa af hjartstopp minnka um 10% með hverri mínútu sem frá líður. Fyrstu viðbrögðin eiga að vera sú að hringja í Neyðarlínuna (112) og fá faglega aðstoð á staðinn sem fyrst. Meðan beðið er eftir sjúkrabíl skal framkvæma kröftugt hjartahnoð á mitt brjóstholið með hraðanum 100 hnoð á mínútu. Hjartahnoðið eykur líkur á að hægt sé að bjarga einstaklingnum með rafstuðsgjöf á brjósthol þegar sjúkrabíll kemur á staðinn og sömuleiðis getur það dregið úr líkum á varanlegum heilaskemmdum, lifi einstaklingurinn af. Endurlífgunarráð Íslands var með herferð um viðbrögð almennings við hjartastoppi fyrir nokkrum árum undir kjörorðunum „Hringja – hnoða“ sem er auðveld leið til að muna þessi afar mikilvægu skilaboð.

Undanfarin ár hafa víða hérlendis verið tekin í notkun sjálfvirk hjartarafstuðtæki. Þessum tækjum hefur verið komið fyrir meðal annars á flugvöllum, líkamsræktarstöðvum, sundstöðum og víðar þar sem margir koma gjarnan saman.

> **Hjartastopp hjá ungu fólki eru ekki sjaldgæf og orsakirnar aðrar en hjá þeim sem eru komnir fram yfir miðjan aldur.**

Þau eru einföld í notkun og handhæg, jafnvel þeim sem ekki hafa hlotið neina sérstaka þjálfun í að beita þeim. Það skiptir höfuðmáli að gefa rafstuð á brjóstkassa sem allra fyrst eftir hjartastopp og því mikilvægt við svoleiðis kringumstæður að beita sjálfvirku hjartarafstuðtæki sé það til staðar.

Aðrir þættir orsaka hjartastopp yngra fólks

Hjá eldri einstaklingum tengist hjartastopp yfirleitt kransæðasjúkdómi, ýmist bráðri kransæðastíflu eða afleiðingum hennar, en það eru oftast aðrar orsakir en kransæðasjúkdómur sem leiða til skyndidauða hjá yngra fólki. Grunnorsökum hjartastopps hjá ungu fólki má gróft séð skipta í tvo meginhópa, hjartavöðvasjúkdóma og svo það sem kallast frumkomnar raflífeðlisfræðilegar raskanir. Þetta er flókið samheiti yfir nokkra sjúkdóma sem valda göllum í rafkerfi hjartans og geta leitt til hjartsláttartruflana í sleglum og skyndidauða. Í báðum tilvikum hafa þessi vandamál sterka tilhneigingu til ættlægni og það eru allmargar þekktar stökkbreytingar í erfðamenginu sem valda þeim. Það er rétt að taka fram að í tæplega þriðjungi tilvika hjartastopps hjá yngri einstaklingum getur ástæðan verið óútskýrð þrátt fyrir ítarlega skoðun, þar á meðal krufningu.

Ofþykktarhjartavöðvakvilli

Ofþykktarhjartavöðvakvilli (þykknun á vinstri slegli án viðhlítandi skýringa) er algengasti hjartavöðvasjúkdómurinn hjá ungu fólki og er tíðni hans á Vesturlöndum einn af hverjum 500. Helstu einkenni hans geta verið mæði og hjartsláttaróþægindi. Ef alvarlegar takttruflanir frá sleglum sjást geta þær leitt til yfirliðs eða jafnvel hjartastopps. Merki um hjartavöðvaþykknun sjást stundum á hefðbundnu hjartalínuriti en það þarf þó ómskoðun af hjarta til staðfestingar á greiningunni. Eftir því sem hjartavöðvinn er þykkari þeim mun meiri áhætta er á alvarlegum hjartsláttartruflunum og hjartastoppi. Ofþykktarhjartavöðvakvilli liggur, sem fyrr segir, gjarnan í fjölskyldum og því mikilvægt að skoða nákomna ættingja þeirra sem hafa þennan vanda. Stundum getur erfðarannsókn hjálpað við greiningu.

Heilkenni lengingar á QT bili

Til frumkominna raflífeðlisfræðilegra raskana teljast sjúkdómar eins og heilkenni lengingar á QT bili. Stökkbreytingar í ákveðnum þekktum genum geta valdið þessum sjúkdómi og leiða gjarnan til einkennandi lengingar á svokölluðu QT bili hjartalínurits. Það er hins vegar ekki að finna neina sýnilega galla á hjartanu sjálfu og þar af leiðandi sést þetta vandamál ekki beint við krufningu. Nokkrir aðrir sjúkdómar eru í þessum flokki frumkominna raflífeðlisfræðilegra raskana en þeir eru mjög sjaldgæfir hérlendis. Tíðni heilkennis lengingar á QT bili hefur verið talið um það bil einn af hverjum 2.000 á Vesturlöndum. Ef einstaklingur greinist með þennan sjúkdóm þarf því að skoða nána ættingja með hjartalínuriti og oftast er gerð erfðarannsókn til að kortleggja betur hvaða stökkbreyting á í hlut. Alla jafna fylgja engin sérstök einkenni lengingu á QT bili nema ef fram koma alvarlegar hjartsláttartruflanir sem geta leitt til yfirliðs eða skyndidauða. Því lengra sem QT bilið er því meiri er áhættan á hjartastoppi alla jafna.

Ef ofþykktarhjartavöðvakvilli eða heilkenni lengingar á QT bili greinast hjá einstaklingum er oftast mælt með fyrirbyggjandi meðferð gegn hjartsláttartruflunum. Algengast er að nota lyf úr flokki svokallaðra beta blokka. Þessi lyf gagnast vel til að draga úr áhættu á alvarlegum hjartsláttartruflunum. Í völdum erfiðum tilvikum þarf að íhuga ísetningu á bjargráði (ígrætt hjartarafstuðtæki) í fyrirbyggjandi tilgangi. Ef einstaklingur lifir af hjartastopp er skilyrðislaus ábending fyrir bjargráð til að koma í veg fyrir að slíkur atburður endurtaki sig.

Hjartastopp hjá ungu fólki ekki sjaldgæft

Sem fyrr segir er mikilvægt að reyna að komast að orsökum hjartastopps. Hjá þeim sem eru endurlífgaðir og lifa af er margvíslegum rannsóknum beitt til að komast að orsökinni. Hjá þeim sem látast skyndilega án augljósrar skýringar er langoftast framkvæmd krufning. Þrátt fyrir mjög ítarlegar rannsóknir finnst orsök fyrir hjartastoppi ekki í um þriðjungi þeirra sem látast undir fertugu. Í slíkum tilvikum er stundum beitt erfðarannsóknum en sennilega ætti að gera það enn oftar en nú er gert. Heilraðgreining erfðamengis er nýr og afar áhugaverður kostur í tilvikum sem þessum. Í mörgum tilvikum getur einnig verið nauðsynlegt að skoða nákomna ættingja.

Hjartastopp hjá ungu fólki er ekki sjaldgæft og orsakirnar aðrar en hjá þeim sem eru komnir fram yfir miðjan aldur. Mikilvægt er að rannsaka þessa sjúklinga ítarlega til að reyna að komast að undirliggjandi vanda. Það eykur líkur á markvissri meðferð til að fyrirbyggja annað hjartastopp hjá þeim sem eru endurlífgaðir og sömuleiðis hjá ættingjum þeirra sem greinast með arfgengar orsakir.

Grein þessi er rituð vegna Hjartamánaðar GoRed.

GoRed
ÞEKKTU ÞÍNA
ÆTTARSÖGU

Hjartabilun – hvað er það?

Versnun á starfsemi hjartans og minnkaður samdráttur er það sem kallast hjartabilun. Ástæður hjartabilunar hjá ungu fólki geta verið margvíslegar svo sem erfðir og inntaka lyfja eða vímuefna.

Mamma, ég er með hjartabilun.

Elsku barn, hjartabilun? Hvað er það?

Það er víst sjúkdómur sem veldur versnun á pumpunni ef ég skil það rétt.

Þú ert með astma, er ekki einhver misskilningur í gangi? Svo hefurðu verið með þráláta pest síðustu vikur ...

Nei, þau einkenni eru einmitt merki um hjartabilunina svona eftir á að hyggja.

En, bíddu, hvað er þá til ráða og hvers vegna færð þú hjartabilun, hvað svo ...?

Eitthvað á þessa leið gæti samtal ungrar manneskju við móður sína hljómað rétt eftir að viðkomandi greinist með hjartabilun. Versnun á starfsemi hjartans og minnkaður samdráttur er það sem kallast hjartabilun og byggir greiningin á einkennamyndinni ásamt staðfestingu með hjartaómun. Ástæðurnar geta verið margvíslegar, en þær algengustu eru háþrýstingur, kransæðasjúkdómur og gáttatif þótt aðrir sjúkdómar eins og sykursýki, skjaldkirtilssjúkdómar og fleiri geti einnig valdið hjartabilun.

En hvaða skýringar eru á því að ungur einstaklingur fær hjartabilun? Af fyrrnefndri upptalningu mætti ætla að þeir sem eldri eru og hafa haft annars konar hjartasjúkdóm í einhvern tíma, væru líklegastir til að fá hjartabilun. Það er alveg rétt en ónefndar eru aðrar ástæður hjartabilunar sem einna helst valda hjartabilun þegar hún kemur upp í yngra fólki. Þar er um að ræða erfðir sem til dæmis valda þykknun á hjartavöðvanum og hjartabilun, inntaka lyfja/efna í tengslum við líkamsrækt og misnotkun vímuefna sem hafa óhagstæð áhrif á vöðvann. Einnig ber að nefna fyrri krabbameinslyfjameðferð og eru því sumir sem hafa fengið slíka meðferð á barnsaldri í áhættu á að fá hjartabilun á sínum fyrstu fullorðinsárum. Auk þess er auðvitað nokkur hópur einstaklinga þar sem ekki finnst skýring á tilkomu hjartabilunar.

Þegar ungir einstaklingar greinast með hjartabilun er þeim gjarnan vísað til okkar á sérstaka göngudeild á Landspítalanum; göngudeild hjartabilunar sem tilheyrir hjartadeildinni. Ítarlegt mat er gert á almennri heilsu einstaklinganna, metið hvaða orsakir liggja að baki hjartabiluninni og að því loknu er metið hvaða meðferð er viðeigandi. Í fyrstu er skoðað hvort hægt er að fjarlægja undirliggjandi orsök, t.d. hætta töku hættulegra efna. Auk þess er hafin lyfjameðferð með lyfjum sem ætlað er að styðja við samdrátt hjartans og minnka mótstöðu í æðakerfinu svo vinnan verði sem léttust og krefjist sem minnstrar orku. Við líkjum því gjarnan saman við að vera á sparneytnum bíl, hjartað nýtir hagstæðari orku til að vinna vinnuna í hverjum hjartslætti en kemst samt á áfangastað á hægan en öruggan hátt. Árangur lyfjagjafar er oftast góður og viðkomandi einstaklingi líður mun betur.

> **„Við líkjum því gjarnan saman við að vera á sparneytnum bíl, hjartað nýtir hagstæðari orku til að vinna vinnuna í hverjum hjartslætti en kemst samt á áfangastað á hægan en öruggan hátt.**

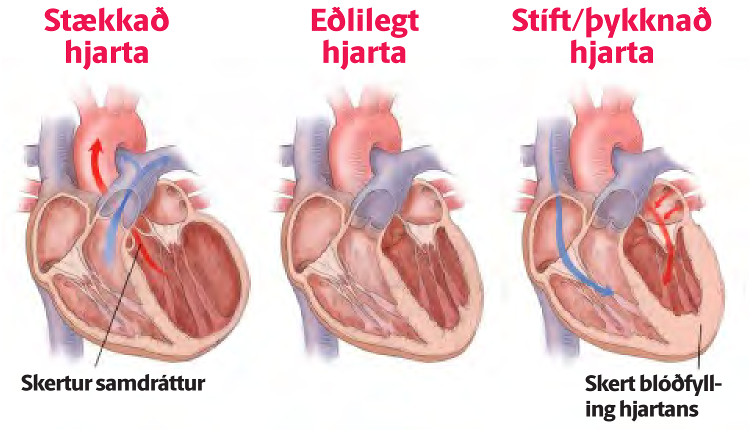
Afar mikilvægur þáttur til bættrar meðferðar og bættrar starfsemi hjartans er endurhæfing. Hún hefst strax hér hjá sjúkraþjálfurunum okkar á Landspítalanum og í framhaldi af því vísum við mörgum til endurhæfingar á Reykjalundi þar sem a.m.k. fjögurra vikna dagskrá hefst með þjálfun, fræðslu o.fl. Því heilbrigður lífsstíll bætir horfur. Þannig er hægt að hátta málum í mörg ár og stundum næst frábær árangur sem skilar bættri hjartastarfsemi. Í öðrum tilvikum þurfum við að nota sérstakan gangráð til að bæta starfsemina og í einstöku tilvikum þurfum við að nota hjartapumpur – sett er pumpa sem er eins konar tappi á brodd hjartans og hjálpar hún hjartanu að pumpa blóðinu til líkamans.

Þegar ungt fólk er hvað veikast og ekki hefur náðst viðunandi árangur til meðferðar á hjartabilun er fólk sett í hjartaígræðslu til Gautaborgar. Þá er fyrst gert mat á sjúkrahúsinu í Gautaborg m.t.t. hvort viðkomandi aðili uppfylli skilyrði fyrir því að fá nýtt hjarta. Ef svo er þá er viðkomandi settur á biðlista fyrir nýju hjarta. Einstaklingurinn þarf þá ætíð að vera viðbúinn kallinu, með síma á sér og með ferðatöskuna tilbúna. Þegar símtalið berst þarf einstaklingurinn að vera mættur út á flugvöll innan klukkustundar þar sem sjúkraflugvél bíður. Eftir ígræðslu tekur við langt endurhæfingarferli en heildarárangur þess er yfirleitt mjög góður.

Við starfsmenn göngudeildar hjartabilunar tökum á móti öllum yngri einstaklingum sem greinast með alvarlega hjartabilun. Árangur meðferðar hefur í heildina verið góður og mikil ánægja er með starfsemina sem er stöðugt að eflast. Við viljum þakka sjúklingum okkar fyrir frábært samstarf í gegnum tíðina, en lykillinn að árangri er gott samstarf okkar á göngudeildinni við sjúklinginn sjálfan sem verður mikilvægur hlekkur þess að keðjan virki. Aðrir mikilvægir hlekkir þeirrar keðju eru sjúkraþjálfarar, aðrir læknar, félagsráðgjafi, sálfræðingur, næringarfræðingur og fleiri. Þannig myndum við sterkt teymi gegn þessum erfiða sjúkdómi.

Frá vinstri, Guðbjörg Guðlaugsdóttir greinarhöfundur, Hildur Rut Albertsdóttir, göngudeild kransæða, og Sigríður Guðmundsdóttir, göngudeild hjartabilunar. Á myndina vantar Ingu S. Þráinsdóttur greinarhöfund. MYND/STEFÁN

Meðferð hjartabilunar



LÁTTU MÆLA
BLÓÐFITU, BLÓÐSYKUR OG BLÓÐÞRÝSTING
Go Red

Þökkum stuðninginn

Reykjavík
A. Margeirsson ehf
A. Wendel ehf
ADVEL lögmenn slf
Almenna leigufélagið ehf
Alvarr ehf
Arev verðbréfafyrirtæki hf
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns
Arka heilsuvörur ehf
ASK Arkitektar ehf
Auglýsingastofan ENNEMM
Áltak ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf
ÁTVR Vínbúðir
B. Ingvarsson ehf
Bati - sjúkraþjálfun ehf
BBA/Legal ehf
Bifreiðaverkstæði Svans ehf
bíumbíum barnafataverslun
Bjarnar ehf
Blaðamannafélag Íslands
Bókhaldsstofa Haraldar slf
Bókhaldsþjónustan Vík
Bólstrarinn ehf
Brauðhúsið ehf
Brim hf
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900
BSI bifreiðaverkstæði ehf
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars ehf
Creditinfo
Dalbær sf
Danica sjávarafurðir ehf
Dental-I ehf
D-Tech ehf
Eignaskipting ehf
Ernst & Young ehf
Fanntófell ehf
Fasteignamiðlun Grafarvogs
Fastus ehf
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga
Flutningur ehf
G.Á. verktakar sf
Garðasteinn ehf
Garðs Apótek ehf
Gatnaþjónustan ehf
Gaui Píp ehf
GÁ húsgögn ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Gilbert úrsmiður-www.jswatch.com
Ginger ehf
Gjögur hf
Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum
Guðmundur Arason ehf, smíðajárn
Gullsmiðurinn í Mjódd
Hagkaup
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn
Haninn ehf, veitingastaður
Hekla hf
Henson sports
Hey Iceland
HGK ehf
Hið íslenska reðasafn ehf
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hjólastillingar ehf
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljóðbók.is - hljóðvinnslan
Hópferðaþjónusta Reykjavík ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Óðinsvé
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hugmót ehf
Húsalagnir ehf
Höfðakaffi ehf
Iceland Congress
Iceland verslun
IG Ferðir ehf
Innigarðar ehf
Isavia
Íslandsstofa
Íslenskir aðalverktakar hf
Ísmar ehf
Ísold ehf
JA Lögmenn ehf
JBB Tannlæknastofa ehf
Jón Bergsson ehf
K. H. G. Þjónustan ehf
K. Pétursson ehf
Kaffifélagið
KOM almannatengsl
Kopar & Zink ehf
Kurt og Pí ehf
Kælitækni ehf
Landslag ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is
Landssamband lögreglumanna
Landssamtök lífeyrissjóða
Lásaþjónustan ehf
Leigulistinn ehf
Listvinahúsið, leirkerasmiði
Litamálun ehf
Læknasetrið ehf
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf
Matthías ehf
Móðir Náttúra ehf
Móðurást
Neshamar ehf
Nói-Síríus hf
Nýi ökuskólinn ehf
Nýja sendibílastöðin hf
Nýtt Skil sf
Olíudreifing ehf
Orka ehf
Orkuvirki ehf
Ólafur Hans Grétarsson, tannlæknir
Ósal ehf
Pétur Stefánsson ehf
Pixel ehf
Prinsinn, söluturn
Promennt ehf
Pökkun og flutningar ehf
Rafey ehf
Rarik ohf
Ráðgjafar ehf
Regla - netbókhaldskerfi
Reykjavík Helicopters ehf
Reykjavíkurborg
S.Z.Ól. trésmíði ehf
Salon VEH ehf Húsi verslunarinnar
Salson - byggingaþjónusta ehf
Samtals ehf
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
SFR stéttarfélag í almannaþjónustu
Skorri ehf
SM kvótaþing ehf
Smíðaþjónustan ehf
Sólon Bistro
Stilling ehf
Stjörnuegg hf
Stokkur Software ehf
Stólpi Gámar gámaleiga og gámasala
Stúdíó Stafn ehf
Sölufélag garðyrkjumanna ehf
Söngskólinn í Reykjavík
Tannlæknar Mjódd ehf
Tannlæknastofa Sigurjóns Arnlaugssonar ehf
Tark - Arkitektar
Themis ehf, lögmannsstofa
THG Arkitektar ehf
Trévirki ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf
Útfaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar
Úti og inni sf
VA arkitektar ehf
Vagnasmiðjan ehf
Varmi ehf
Vernd, fangahjálp
Verslunarskóli Íslands
Verslunartækni ehf
Verslunin Álfheimar ehf
Vélsmiðjan Harka hf
Við og Við sf
Viðvík ehf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
VM - Félag vélstjóra og málmtæknimanna
Vörubílastöðin Þróttur hf
Welcome Apartments
World Class
www.glerpro.is
Xanadú snyrtistofa, s: 577 2121
Þ.B. verktakar ehf
Þvottahúsið A. Smith ehf

Seltjarnarnes
Önn ehf, verkfræðistofa

Vogar
Kvenfélagið Fjóla
Toggi ehf

Kópavogur
AP varahlutir ehf
Arnardalur sf
Ásborg slf
Bak Höfn ehf
Bifreiðastillingin ehf
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf
Bílaklæðningar hf
Bílamálunin Varmi ehf
Bílaskjól,bifreiðasmiðja
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf
Bíljöfur - varahlutir ehf
Blikkarinn ehf, blikksmiðja
Blikksmiðjan Vík ehf
Einar Ágústsson & Co ehf
Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari
Fagtækni ehf
Fjölvirki ehf
Flugfélagið Atlanta hf
GSG ehf
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Iðnaðarlausnir ehf
Iðnvélar ehf
JS-hús ehf
Loft og raftæki ehf
Logey ehf
Marvís ehf
Nobex ehf
Nýþrif - ræstingaverktaki ehf
Pottagaldrar ehf
Rafgeisli ehf
Rafholt ehf
Rafport ehf
Rafsetning ehf
Reynir bakari
Réttingaverkstæði Jóa ehf
Rými - Ofnasmiðjan ehf
Saumastofa Súsönnu
Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf
Sports Direct
Stíflupjónustan ehf
Suðurverk hf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Útfararstofa Íslands ehf
Vatn ehf
Vetrarsól ehf, verslun
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf
Visitor, ferðaþjónustuþjónusta
Þrifaspor slf

Garðabær
Fagval ehf
Garðabær
Garðasókn
Geislatækni ehf-Laser-þjónustan
Góa-Linda sælgætisgerð ehf
Hagráð ehf
Hjallastefnan ehf
Járnsmiðja Óðins
Loftorka Reykjavík ehf
MyCar ehf - Okkar bílaleiga
Rafvirkinn ehf
S.S. Gólf ehf
Spöng ehf

Val - Ás ehf
Vörukaup ehf, heildverslun

Hafnarfjörður
Afhlutir ehf
Allianz á Íslandi hf
Efnamóttakan hf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Eldvarnarþjónustan ehf
EÓ-Tréverk sf
Fjarðarstál ehf
Fjölur ehf
G.S. múrverk ehf
Gámaþjónustan hf
Gunnars mæjónes ehf
H. Jacobsen
Hafnarfjarðarhöfn
Hagmálun slf
Hagstál ehf
Hallbertsson ehf
Hinrik Kristjánsson
Hvalur hf
Ísehstar ehf
Kjarnamúr ehf
Músik og sport ehf
Netorka hf
Pappír hf
Rafgeymasalan ehf
Raftog ehf, rafmagnsverkstæði
Skerpa renniverkstæði
Snittvélin ehf
Stoðtækni ehf
Strendingur ehf
Svalþúfa ehf
Sæblik ehf - Holtanesti
Trefjar ehf
Umbúðamiðlun ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkvík - Sandtak ehf
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Vélsmiðjan Altak ehf

Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf
B & B Guesthouse
Bílar og Hjól ehf
Bílrúðuþjónustan ehf
Blikksmiðja Ágústs Guðjónss ehf
Blikksmiðja Davíðs slf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
GE bílar bílasala
Hárfaktorý
IGS ehf Keflavíkurflugvelli
Kostur matvöruverslun
Lovísa Resden Lim
Nesraf ehf
Park Inn by Radisson Keflavik
Pulsuvagninn í Keflavík
Rafeindir og Tæki ehf
Reiknistofa fiskmarkaða hf
Rekan ehf
Renniverkstæði Jens Tómassonar
Rörvirki sf
Skartsmiðjan
Skólamatur ehf
Soho veisluþjónusta
Suðurflug ehf
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Víkurás ehf

Grindavík
E.P.verk ehf
Hulda Halldórsdóttir
Ó S fiskverkun ehf
Stakkavík ehf
Veitingastofan Vör ehf
Þorbjörn hf

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf
Staftré ehf
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Garður
Aukin Ökuréttindi ehf
Sveitarfélagið Garður

Mosfellsbær
Alefli ehf byggingaverktakar
Bergá-Sandblástur ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Eignarhaldsfélagið Bakki ehf
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki
Elmir-teppaþjónusta ehf
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf
Grindverk ehf
Guðmundur S Borgarsson ehf
Hestaleigan Laxnesi
Hótel Laxnes / Áslákur
Ísfugl ehf
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Mosfellsbakarí
Múr og meira ehf
Nonni litli ehf
Nýja bílasmiðjan hf
Pípulagningaþjónusta B Markan ehf
Vélsmiðjan Sveinn ehf
Ævintýri ehf., hópferðabílar

Akranes
Bílver, bílaverkstæði ehf
Galito veitingastaður
Meitill ehf
Rafþjónusta Sigurdórs ehf
Skaginn 3X.com
Smurstöð Akraness sf
Snókur verktakar ehf
Spölur ehf-Hvalfjarðargöng
Verkalýðsfélag Akraness
Þorgeir og Ellert hf

Borgarnes
Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Kvenfélag Stafholtstungna
Skorradalshreppur
Velverk ehf

Stykkishólmur
Marz sjávarafurðir ehf
Sæferðir ehf
Þórsnes ehf

Ólafsvík
Fiskverkunin Valafell
Ingibjörg ehf
Kvenfélag Ólafsvíkur
Litlalón ehf

Hellissandur
Bifreiðaverkstæði Ægis Ingvarssonar
Snæfellsbær

Búðardalur
Dalabyggð

Reykhólahreppur
Reykhólahreppur

Ísafjörður
Arctic Fish ehf
Artoficeland.is
GG málningarþjónusta ehf
Hamraborg ehf
Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250
Heilbrigðisstofnun Vestfjarða
Jón og Gunna ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Samgöngufélagið-www.samgongur.is
Skipsbækur ehf
SMÁ vélaleigan

Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Patreksfjörður
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf
Kikafell ehf

Tálknafjörður
Gistiheimilið Bjarmalandi, s: 891 8038

Hvammstangi
Hótel Hvammstangi
Húnaþing vestra
Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og Tvídægru

Blönduós
Kjalfell ehf, s: 6953363

Skagaströnd
Sveitarfélagið Skagaströnd
Vélaverkstæði Skagastrandar
Vík ehf

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf
Fjólmundur ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
Friðrik Jónsson ehf
K-Tak ehf
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða ehf
Trésmiðjan Ýr ehf

Siglufjörður
Aðalbakarinn ehf
Fjallabyggð
Sigló Hótel
Snerpa, íþróttafélag fatlaðra

Akureyri
Bifreiðastöð Oddeyrar ehf
Bílapartasalan Austurhlíð
Blikkrás ehf
Geimstofan ehf, auglýsingastofa og skiltagerð
HSH verktakar ehf
Húsprýði sf
Höldur ehf, bílaleiga
Jafnréttisstofa
Kranabílar Norðurlands
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf
Pólarhestar ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skútaberg ehf
Timbra ehf, byggingarverktaki
Trétak ehf
Túnþökusalan Nesbræður ehf
Verkval ehf
Vélaleiga HB ehf
Viðar ehf

Grímsey
Sigurbjörn ehf

Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf
Vélvirki ehf, verkstæði

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði

Húsavík
E G Jónasson rafmagnsverkstæði
Gistiheimilið Árból
Heimabakarí Húsavík
Skóbúð Húsavíkur ehf
Stórey ehf
Trésmiðjan Rein ehf
Víkurraf ehf
Ökuskóli Húsavíkur

Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum

Mývatn
Vogar, ferðaþjónusta

Egilsstaðir
Ágúst Bogason ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Fljótsdalshérað
Héraðsprent ehf
Hússtjórnarskólinn Hallormsstað
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Myllan ehf, s: 470 1700
Tréiðjan Einir ehf

Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður

Reyðarfjörður
Launafl ehf
Skiltaval ehf
Þvottabjörn ehf

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf
Eskja hf
Ferðaþjónustan Mjóeyri
Hótel Eskifjörður ehf
Tanni ferðaþjónusta ehf

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf

Djúpavogur
S.G. Vélar ehf, verkstæði

Höfn í Hornafirði
H. Christensen ehf
Sveitafélagið Hornafjörður

Selfoss
AB-skálinn ehf
Akrýlmálun ehf
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Blásteinn byggingafélag sf
BR flutningar ehf, s: 662 1110
Eðalbyggingar ehf
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði
Geysir shops ehf
Hjá Maddý ehf
Hótel Gullfoss
Jeppasmiðjan ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Kökugerð H P ehf
Máttur sjúkraþjálfun ehf
Pylsuvagninn Selfossi við brúarendann
Rafmagnsverkstæði Jens og Róberts ehf
Reykhóll ehf
Skóbúð Selfoss - Axel Ó
Stálkrókur ehf
Stíflupjónusta Suðurlands
Suðri ehf
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2
Sveitarfélagið Árborg
Vélaverkstæði Þóris ehf

Hveragerði
Almar Bakari
Raftaug ehf

Þorlákshöfn
Fagus hf
Sveitarfélagið Ölfus
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus
Gljúfurbústaðir ehf
Gluggaiðjan Ölfusi ehf
Hraunsós ehf
Skjólklettur ehf

Stokkseyri
Kvenfélag Stokkseyrar

Laugarvatn
Ásvélar ehf
Menntaskólinn að Laugarvatni
Miðdalskirkja

Flúðir
Fögrusteinar ehf
Íslenskt grænmeti ehf

Hella
Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf
Gistihús Árhúsa
Hestvit ehf
Kanslarinn veitingahús
Söluskálinn Landvegamótum ehf

Hvolsvöllur
Byggðasafnið í Skógum
Hótel Hvolsvöllur

Vík
Framrás ehf

Vestmannaeyjar
Bragginn sf, bílaverkstæði
Búhamar ehf
Grímur kokkur ehf
Ós ehf
Rannsóknarþjónustan V.M.
Skipalyftan ehf
Vélaverkstæðið Þór ehf

Þökkum stuðninginn

112 LÖGREGLA SLÖKKVILIÐ SJÚKRALIÐ LÆKNAR BJÖRGUNARSVEITIR EINN EINN TVEIR

Akureyrarbær

Alcoa

arna

ASÍ Alþýðusamband Íslands

aurum BY GUÐBJÖRG

Alvogen

belladonna

Bílabúð Benna Sérfræðingar í bílum

BYKO GERUM ÞETTA SAMAN

Domino's

E YES LAND gler augu

FISK KAUP HF.

HREYFING

GARÐHEIMAR

HB GRANDI

HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS vænlegast til vinnings

HealthCo

SOLARAY® Finndu þinn sólargeisla

TREX Travel Experiences

das HRAFNISTA Reykjavík | Hafnarfjörður Kópavogur | Reykjanesbær | Garðabær

icepharma Bætt líðan · Betra líf

init

THE LINDE GROUP AGA www.linde-healthcare.is

ÍSLENSK ERFÐAGREINING

inter Medica.

Íslandsspil

ÍSTAK

weber

MYVATN NATURE BATHS

Jónar Transport

KPMG

KFC®

K.O.Verk 695 0825

K.C.-MÁLUN.is

LOGOS REYKJAVÍK • LONDON

Landsvirkjun

LYFJA

LANDMARK FASTEIGNASALA

NORDIK LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA

MÚLALUNDUR

MÁLNINGARVÖRUR EHF.

vodafone

RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS

RÚMFATA LAGERINN HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

VR

VSB 30 ÁRA VERKFRÆÐISTOFA

SJÓVÁ

SORPA ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

VALITOR

samskip

Röng viðbrögð við heilaslagi geta valdið óþarfa skaða

Alltof algengt er að einstaklingar verði af árangursríkri meðferð vegna slags því ranglega er brugðist við einkennum eða einkennin vanmetin. Við minnsta grun um slag á tafarlaust að hringja í 112.

> **Kæru lesendur. Lærum að þekkja einkenni heilaslags og hringjum tafarlaust í 112 ef okkur grunar slíkt.**

Björn Logi Þórarinsson, sérfræðingur í almennum lyflækningum og taugalækningum á taugadeild Landspítala.

Flestum er ljóst að heilaslag er alvarlegur atburður sem getur gjörbreytt lífinu til hins verra. Á hverjum degi fær að meðaltali einn Íslendingur slag – einstaklingar á öllum aldri og af báðum kynjum. Alvarlegt heilaslag getur hæglega leitt til dauða eða alvarlegrar fötlunar.

Heilaslög eru í grunninn tvenns konar. Annars vegar blæðandi slag (sk. heilablæðing) en þá brestur æð og blóðið ryður sér leið inn í og um heilavefinn með tilheyrandi skaða. Hins vegar er það blóðþurrðarslag (sk. heilablóðfall) en þá stíflast slagæð sem nærir heilavef vegna blóðsega. Blóðþurrðin veldur fljótt drepi í vefnum sem æðin nærir.

Við blóðþurrðarslag er hægt að grípa inn í með því að leysa upp eða fjarlægja blóðsegann svo hann stífli ekki æðina. Þannig má aftur koma á eðlilegu blóðflæði og stöðva blóðþurrðina sem skemmir heilann. Þetta má gera með tvennu móti, annaðhvort með því að gefa segaleysandi lyf í æð og leysa upp blóðsegann eða með því að framkvæma æðaþræðingu þar sem blóðseginn er fjarlægður úr æðinni.

Árangur beggja meðferða verður betri eftir því sem þær eru veittar fyrr og þá eru góðar líkur á að sjúklingur nái sér að fullu eða þurfi aðeins að glíma við vægar afleiðirnar heilaslagsins. Allar tafir leiða hins vegar til stærra dreps í heilavefnum sem þýðir meiri skaði og meiri fötlun – eitthvað sem sjúklingur þarf að lifa við það sem eftir er.

Alltof algengt er að einstaklingar verði af árangursríkri meðferð vegna þess að fólk þekkir ekki eða bregst ranglega við einkennum slags. Við minnsta grun um slag (sjá mynd) á tafarlaust að hringja í 112. Það á ekki að bíða! Öll móttaka og meðferð verður hraðari og öruggari ef sjúklingar koma með sjúkrabíl til meðferðar.

Kæru lesendur. Lærum að þekkja einkenni heilaslags og hringjum tafarlaust í 112 ef okkur grunar slíkt.

Grunar þig slag?

Bregstu SKJÓTT við og hringdu í 112

SLAG

S	L	A	G
Sjóntruflun Skyntap	**Lömun** útlömun	**Andlits** lömun	**Glatað** mál

Er munnvik annarrar hliðar sigið? Dregst annað munnvikið minna upp á við og út á við þegar reynt er að brosa? Er skynminnkun í öðrum andlitshluta?

Er erfitt að lyfta annarri hendi upp? Erfiðleikar við að halda annarri hendi uppréttri, sígur hún niður? Er önnur höndin með minnkað skyn?

Er þvoglumælgi? Á einstaklingurinn erfitt með að tala eða er erfitt að skilja hann? Getur hann endurtekið setningu eins og: „himinninn er blár“ án þess að gera það rangt?

Vekjum athygli á hjartans málum í febrúar

Neistinn HjartaHeill Heilaheill HJARTAVERND LANDSPÍTALI Go Red for women

Ég lifði af

Skjót fyrstahjálp, hjartahnoð og hjartastuðtæki björguðu lífi mínu

HeartSine

Ný vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: donna ehf

Donna
Sími 555 3100 www.donna.is

GoRed 2018 þakkar af öllu hjarta stuðningsaðilum, samstarfsaðilum og þátttakendum öllum.

Go Red

SENSAI
FOUNDATIONS
www.sensai-cosmetics.com
SENSAI
LUMINOUS SHEER FOUNDATION
FOND DE TEINT PURE LUMIÈRE
SPF 15
SENSAI
SENSAI
FLAWLESS SATIN FOUNDATION
FOND DE TEINT PERFECTION SATINÉE
SPF 20
Húðin er sveipuð ljósi
SENSAI hefur endurskapað margbreytileika dásamlegs silkis
sem gerir það kleift að hafa áhrif á ljóma húðarinnar.
Með nýju SENSAI Make-up línunni hannar þú þitt besta útlit,
geislandi ferskleika eða náttúrulegan ljóma.

Góður hlaðvarpsþáttur getur gert góða stund betri og lífgað upp á hversdagsleikann. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY

Hlaðvarpskennsla fyrir byrjendur

Í hlaðvarpssafni iTunes er hægt að finna afar fjölbreytt skemmtiefni fyrir alla aldurshópa sem kostar ekkert. Margir fara á mis við þessa mögnuðu efnisveitu, en hér er allt sem þarf að vita um hlaðvörp til að njóta þeirra.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Snemma á öldinni varð til nýtt afþreyingarform sem kallast hlaðvarp, eða podcast á ensku. Hlaðvarp er í raun útvarpsþáttur sem fólki býðst að streyma eða hlaða niður og hægt er að hlusta á hvar og hvenær sem maður vill.

Risastór efnisveita fyrir alla

Langflestir hlaðvarpsþættir, ef ekki allir, eru á skrá hjá iTunes, þannig að í raun er safnið þar ekki ósvipað risastóru Netflix-safni af útvarpsþáttum. Ólíkt Netflix eru hins vegar næstum allir hlaðvarpsþættir ókeypis, en þrátt fyrir það hafa hlaðvörp ekki náð nærri því sömu vinsældum og útbreiðslu og Netflix og aðrar efnisveitur fyrir sjónvarp.

Þau sem vilja lífga upp á hversdagsleikann og njóta skemmti- og fræðsluefnis hvar og hvenær sem er og hafa ekki áhuga á útvarpsdagskránni, eða vilja bara stjórna dagskránni sinni alveg sjálf, geta haft mikið gagn af því að kynna sér framboðið á hlaðvarpsþáttum.

Það hentar ekki alltaf að setja uppáhalds Netflix-seríuna sína í gang, til dæmis þegar maður er fastur í umferð, en góður hlaðvarpsþáttur getur breytt tíma sem annars væri ekki sérlega ánægjulegur, eins og til dæmis í umferðinni eða húsverkum, í skemmtilega og gefandi stund. Úrvalið er mikið og sívaxandi og með snjallsíma getur maður alltaf sett hlaðvarp í gang með lítilli fyrirhöfn.

Að mörgu leyti sérstakt

Hver sem er getur gert hlaðvarp, einn og óstuddur, af því að framleiðslan er einföld og ódýr. Fyrir vikið er lítil stöðlun í þessum miðli. Í raun gerir hver sinn þátt með sínu nefi og þar sem það er oftast lítið um milliliði milli framleiðandans og hlustandans eru hlaðvörp oft einlægari, persónulegri og óheflaðri en sjónvarp og meira í ætt við Youtube-myndbönd.

Það er mjög misjafnt hvernig hlaðvarpsþættir eru unnir og settir upp. Sumir eru örfáar mínútur, aðrir margar klukkustundir. Sumir eru vandlega klipptir saman og fagmannlega unnir með tónlist og hljóðbrellum, á meðan aðrir eru einfaldlega eintal eða samræður, með litlum eða alls engum klippingum eða eftirvinnslu. Oftast eru hlaðvarpsþættir ekki truflaðir af auglýsingum, en það er misjafnt.

Það eru til hlaðvörp um næstum því allt. Það er sama hvert áhugamálið er, það er næstum alltaf til hlaðvarpsþáttur tileinkaður því fyrirbæri. Fyrir fólk sem hefur gaman af því að sökkva sér ofan í áhugamálin sín geta hlaðvarpsþættir því verið himnasending.

Það er meðal annars hægt að nálgast hlaðvarpsþætti í gegnum Spotify.

Það er einfalt og ódýrt að búa til hlaðvarpsþætti.

Grínistar eins og Marc Maron hafa nýtt hlaðvarpsmiðilinn mjög vel. Maron hefur m.a. fengið Barack Obama í heimsókn í bílskúrinn sinn.

Einfalt að hlusta

Það er einfalt að nálgast hlaðvarpsþætti og það þarf enga sérstaka tæknikunnáttu til þess. Það þarf bara að ná sér í hlaðvarpsforrit á snjalltæki og byrja að hlusta. En það er þvílíkt kraðak af forritum og þáttum í boði að það er gott að vita hvar á að byrja.

Bæði iPhone og Android símum fylgja forrit sem spila hlaðvarpsþætti og duga ágætlega. Á iPhone heitir forritið „Apple Podcasts“ og á Android-símum heitir það „Google Play Music“. Þau bjóða ekki upp á marga möguleika en sinna sínu hlutverki ágætlega. Þar er hægt að finna og hlusta á þætti, gerast áskrifandi og ef maður vill er hægt að láta forritið hlaða niður nýjum þáttum sjálfvirkt.

Margir nota Spotify til að hlusta á tónlist og það er mjög þægilegt fyrir þá sem eru vanir Spotify að nota það til að komast inn í hlaðvarpsheiminn. Það er líka þægilegt að geta notað eitt forrit fyrir bæði tónlist og hlaðvarpsþætti. Spotify velur hins vegar hvaða hlaðvarpsþættir eru í boði, þannig að það er ekki hægt að finna næstum alla hlaðvarpsþætti þar. Það þarf líka að borga fyrir Premium-áskrift að Spotify til að losna við auglýsingar.

Vefsíða tímaritsins Wired mælir sérstaklega með forritunum Pocket Casts og Overcast. Þau bjóða bæði upp á mun fleiri möguleika en forritin sem fylgja snjallsímum. Pocket Casts kostar pening á meðan Overcast er ókeypis, en er bara í boði fyrir Apple-notendur. Svo eru til ótal önnur forrit til að hlusta á hlaðvarp, sum ókeypis en önnur kosta.

Auðvelt að finna efni

Það er erfitt að mæla með ákveðnum þáttum, því smekkur manna er misjafn. En það er auðvelt að finna hlaðvarpsþætti sem tengjast áhugamálinu með því að leita á Google og margir virtir miðlar birta lista yfir það sem þeim finnst bestu hlaðvarpsþættirnir, svo það er um að gera að grúska aðeins og finna það sem vekur áhuga.

Hlaðvarpsforritin benda líka venjulega á einhverja þætti sem eru vinsælir og þar sem það er ókeypis að hlusta er hægt að byrja þar og prófa sig áfram. Þegar maður hefur fundið þætti sem manni líkar er gott að gerast áskrifandi og þá er mjög auðvelt að nálgast þættina í forritinu sínu.

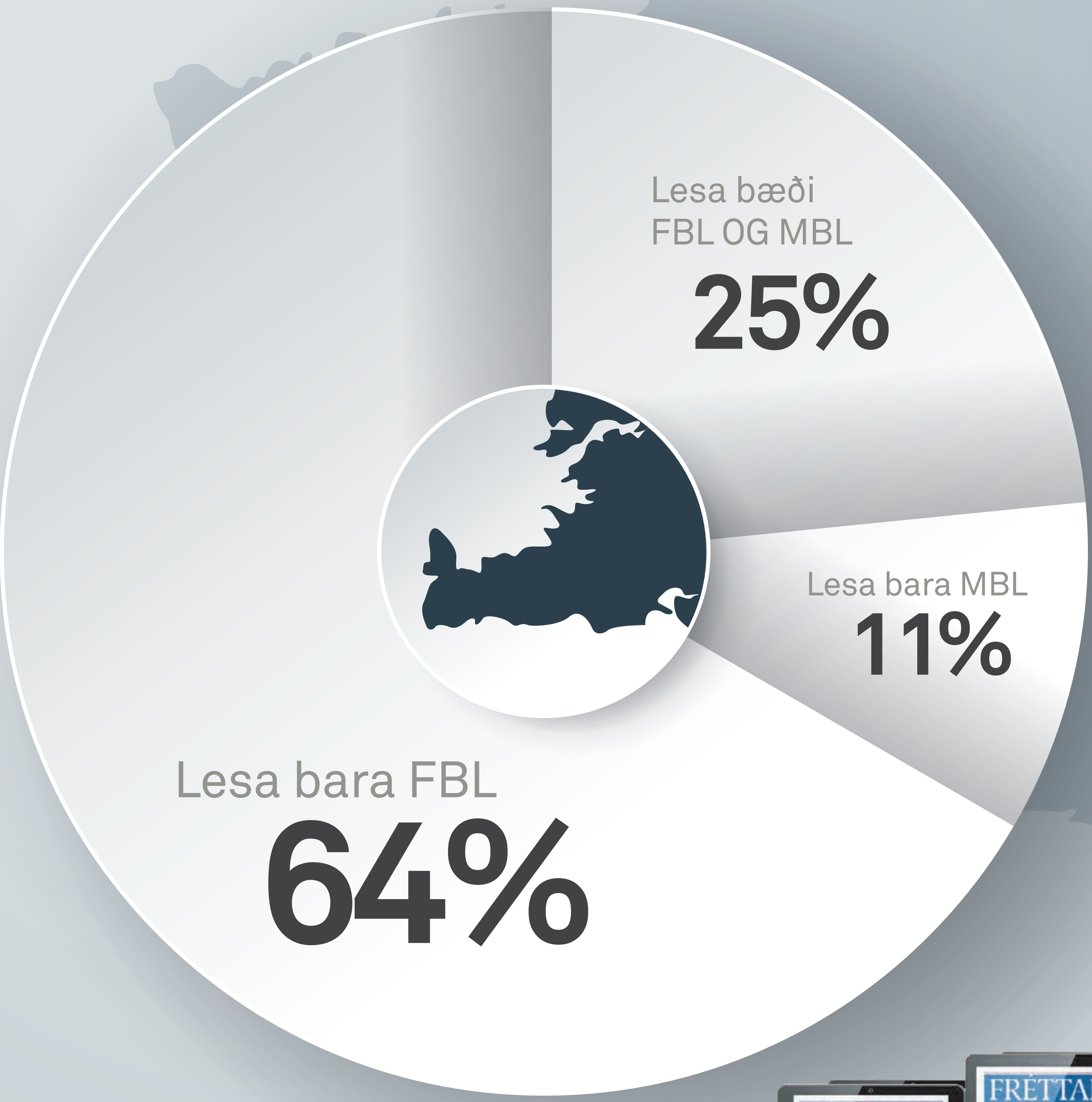
Ný sending af vinsælu Brax buxunum og kósý bómullar bolunum frá Efexelle

Tískan
Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is
BASLER MaxMara BRAX

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið.

Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.

Allt sem þú þarft ...

Bílar & Farartæki

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu

ÚRVALS HIACE 4X4, 2010
Ekinn 88 þús, einn eigandi. Dráttarbeisli, dekkjagangur, bluetooth útvarp. Verðhugm. 2.250 þús + vsk, engin skipti. S. 897 3015.

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Hreingerningar

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Múrarar

MÚRARAR
Getum bætt við okkur stórum og smáum verkefnum strax. Allt almennt múrverk.

Flotun, flísalagnir, steypuvinna og.fl. Fagmenntaðir Íslenskir fagmenn
ÞG-JG Verktakar Jón Gunnar 867-6698 Þorvarður 892-6101

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

VERKTAKAR.
Ég er með góða íbúð til leigu. Hentar vel fyrir erlent vinnuafl. Rúmar vel 7 manns. Langtímaleiga.
Nánari upplýsingar í síma 821-6016.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

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

Atvinna

Atvinna í boði

Heimaás

NEMI Í HÚSASMÍÐI
Heimaás óskar eftir að ráða nema á samning í húsasmíði.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Heimaás

KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaás óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Tilboð
Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
„Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

Föstudagur 16. febrúar	
Chelsea – Hull City	kl. 20:00
Laugardagur 17. febrúar	
Huddersfield – Man.Utd.	kl. 17:30
Sunnudagur 18.febrúar	
Rochdale - Tottenham	kl. 16:00
Mánudagur 19.febrúar	
Wigan – Man.City	kl. 19:55

Gullnáman

Hljómsveitin **Klettar** spilar föstudag og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00

Hljómsveitina skipa þeir:
Rúnar Þór
Sigurður Árnasson
Rúnar Vilbergsson
Björgvin Gíslason

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

HÓTEL MIÐGARÐUR

TIL HAMINGJU MEÐ OPNUNINA!

Mannverk lauk nú í sumar framkvæmdum seinni áfanga Hótel Miðgarðs við Laugaveg 120. Hótel Miðgarður er hluti af CenterHotels keðjunni sem rekur í dag sex hótel í miðborg Reykjavíkur.

Viðbyggingin er viðbót við hálfrar aldar gamalt hús Gunnars Hanssonar sem upprunalega hýsti Búnaðarbankann. Sá hluti var endurinnréttaður og tekinn í notkun árið 2015 með 43 hótelherbergjum og veitingastað. CenterHotel Miðgarður er nú í heild fullbúið 170 herbergja hótel með veitingastað, opinni móttöku, bar, fundarsölum og glæsilegri heilsulind.

Við óskum Centerhotels til hamingju með nýja hótelið og þökkum um leið öllum þeim aðilum sem komu að þessu verkefni fyrir ánægjulegt og gott samstarf.

Mannverk sá um þróun, hönnunarstjórn og framkvæmdir á húsnæðinu eftir hönnun Glámu-Kím arkitekta og í samstarfi við eftirtalda aðila:

CENTERHOTEL MIÐGARÐUR

MANNVERK FRAMKVÆMDIR OG RÁÐGJÖF

MANNVERK.IS

AXIS · VÍDD · RAFBLIKK · BYKO · DS LAUSNIR VIÐ LYFTUM ÞÉR UPP! · RAFHOLT www.rafholt.is · sauna.is · ALEXANDER ARNARSON MÁLARAMEISTARI

AFLMÓT ehf BYGGINGAFÉLAG · ARMAR · ÍSLANDSSMIÐJAN · BM-VALLÁ · VERKHÖNNUN VERKFRÆÐIRÁÐGJÖF · GLÁMA·KÍM · ferill · Parki · VIÐ ERUM MEÐ ÞÉR TIL ÖRYGGIS

TRIVIUM ráðgjöf · LANDSLAG · Suðulist · SERMANN Bolholti 8 · Reykjavík · HARÐVIÐARVAL · HÚSASMIÐJAN · AÞ-ÞRIF · HVASSAVÍK MÚRVERK

Merkisatburðir

1899 Knattspyrnufélag Reykjavíkur er stofnað.

1920 Fyrsta dómþing Hæstaréttar Íslands er háð. Þar með hafa Íslendingar fengið æðsta dómsvald í eigin málum.

1927 Heimdallur, félag ungra Sjálfstæðismanna í Reykjavík, er stofnaður.

1968 Neyðarlínan 911 er tekin í notkun í Bandaríkjunum.

1970 Snjókoma er á Suðvesturlandi, sú mesta síðan 1957. Umferð í Reykjavík stöðvast um tíma.

1981 Engihjallaveðrið. Eitt mesta ofviðri í manna minnum hefst um kvöldið og stendur fram á næsta dag. Mikið tjón verður á húsum, bifreiðum og fleiru, meðal annars í Engihjalla í Kópavogi. Staðarhólskirkja í Saurbæ fýkur af grunni. Vindhraði við Þyril í Hvalfirði kemst í 222 km á klukkustund, sem er það mesta sem mælst hefur. Það met stendur í fimm ár.

2011 Goðafoss flutningaskip Eimskips strandar skammt undan Fredrikstad við Noregsstrendur.

Björn er 60 ára í dag og heldur tónleika í tilefni þess. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Líður ekki eins og hann sé orðinn sextugur

Björn Thoroddsen tónlistarmaður fagnar 60 ára afmæli í dag. Í tilefni dagsins ætlar hann að halda tónleika ásamt góðum vinum sem hann hefur unnið með í tónlist í gegnum tíðina. Honum þykir afar viðeigandi að halda tónleika til að fagna tímamótunum.

Tónlistarmaðurinn Björn Thoroddsen er afmælisbarn dagsins en hann er sextugur í dag. Spurður út í hvað hann ætli að gera í tilefni dagsins kveðst Björn ætla að halda heljarinnar tónleika. „Ég ætla að kalla saman nokkra vini og félaga sem hafa haft áhrif á mig í gegnum tíðina. Meðal annars ætla ég að fá saman hljómsveit sem ég var í, hljómsveit Björgvins Halldórssonar sem fór til Rússlands árið 1982. Við vorum í fimm vikur á túr um Rússland en þessi hljómsveit hefur ekki komið saman síðan árið 1982.

Svo ætla ég að fá nokkra félaga sem ég byrjaði með í bransanum og ég mun feta feril minn í þessum tónleikum.“

Tónleikarnir verða í Salnum í Kópavogi og munu færri komast að en vilja. „Það verður lokað, það er alveg stappað,“ segir hann og hlær.

> Tónlistin hefur verið svo mikill hluti af minni ævi og eiginlega stjórnað henni algjörlega.

Honum þykir viðeigandi að fagna tímamótunum með tónleikum. „Tónlistin hefur verið svo mikill hluti af minni ævi og eiginlega stjórnað henni algjörlega. Þannig að þetta er við hæfi, að halda upp á afmælið með tónleikum.“

„Allt er sextugum fært“

Aldurinn leggst vel í Björn en honum líður ekki eins og hann sé 60 ára. „Mér finnst ég ekki vera sextugur,“segir hann og skellir upp úr. „Mér hefur aldrei gengið eins vel í þessum bransa eins og akkúrat núna. Ég hef verið mikið í Ameríku og það er einhvern veginn allt að opnast þar fyrir mig.

Í stað þess að segja „allt er fertugum fært“, þá segi ég „allt er sextugum fært“,“ segir Björn glaður í bragði.

Björn er greinilega mikið afmælisbarn og er spenntur fyrir tónleikunum. Beðinn um að líta til baka og rifja upp einhvern eftirminnilegan afmælisdag hugsar Björn sig lengi um. Hann kemst svo að þeirri niðurstöðu að afmælisveislan í kvöld verði þetta eftirminnilega afmæli sem hann er beðinn um að rifja upp. „Já, þetta verður það!“

gudnyhronn@frettabladid.is

✝

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

Guðný Aradóttir
Fróðengi 3, 112 Reykjavík,

er lést á Landspítalanum 9. febrúar verður jarðsungin föstudaginn 23. febrúar kl. 13 frá Grafarvogskirkju. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim er vildu minnast hennar er bent á líknarsjóði Oddfellowreglunnar.

Karl Jónasson
Karl M. Karlsson **Rósa P. Sigtryggsdóttir**
Björg Karlsdóttir **Örn Guðnason**
Ari Karlsson **Dóra Camilla Kristjánsdóttir**
Kristjana Jónsdóttir
Björn Karlsson **Svanhildur Rún Þórarinsdóttir**
Gísli S. Karlsson **Sigurbjörg Karlsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns

Þorvaldar Snæbjörnssonar
rafvirkjameistara.

Guðrún Margrét Kristjánsdóttir
og fjölskylda.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Aðalheiður Gunnarsdóttir
Grundargerði 3d, Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Hlíð 11. febrúar. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 26. febrúar kl. 10.30. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Öldrunarheimili Akureyrar.

Sigurbjörn Hallsson **Ane Thomsen**
Margrét Hallsdóttir **Kristinn Einarsson**
Gunnar Hallsson
Friðrik Haukur Hallsson
Þórarinn Óli Hallsson **Karin Rova**
Hallur Heiðar Hallsson
Hlynur Hallsson **Kristín Þóra Kjartansdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sæmundur Hafsteinn Jóhannesson
Sóltúni 25, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands mánudaginn 12. febrúar. Útförin verður auglýst síðar.

G. Magnea Magnúsdóttir
Magnús Orri Sæmundsson **Guðrún Gísladóttir**
Jóhanna Friðrika Sæmundsdóttir
Katla Magnea, Stígur og Flóki

✝

Ástkær faðir okkar, sonur, bróðir og vinur,

Guðmundur Garðarsson

varð bráðkvaddur á heimili sínu í Noregi 27. janúar. Bálför hefur farið fram. Minningarathöfn verður frá Akureyrarkirkju föstudaginn 16. feb. kl. 13.30.

Hilmir Freyr Guðmundsson
Thelma María Guðmundsdóttir **Stefán Daði Bjarnason**
Rósa Pálsdóttir **Arnór Þorgeirsson**
Páll Þ. Ó. Hillers **Arina Ree**
Þóra Gunnarsdóttir **Grétar Sölvason**
Þorgeir Arnórsson **Kristbjörg Ólafsdóttir**
Halldóra Ósk Arnórsdóttir

ÞAÐ ER ÓÞARFI AÐ BÍÐA Í MARGA MÁNUÐI

HJÁ OKKUR FÆST ÓDÝRT 65" SJÓNVARP TIL AFGREIÐSLU STRAX Í DAG

UNITED

United LED65X18
65" X18 sjónvarpið frá United er flott tæki fyrir þá sem vilja stóran skjá á viðráðanlegu verði. X18 er nýjasta kynslóð sjónvarps-tækja með 4K UHD 3840x2160 punkta upplausn og 3D Comb Filter ásamt 16W Virtual Surround hljóðkerfi. Með alla helstu tengimöguleika svo auðvelt er að tengja við heimabíó, leikjatölvur og fleira. Tryggðu þér eintak strax í dag.

United sjónvörp hafa verið seld í tugþúsundavís á Íslandi í yfir 20 ár. Aðalsmerki United er hagkvæm, einföld og endingargóð tæki á góðu verði.

VERÐ
99.995

Heimilistæki ht.is

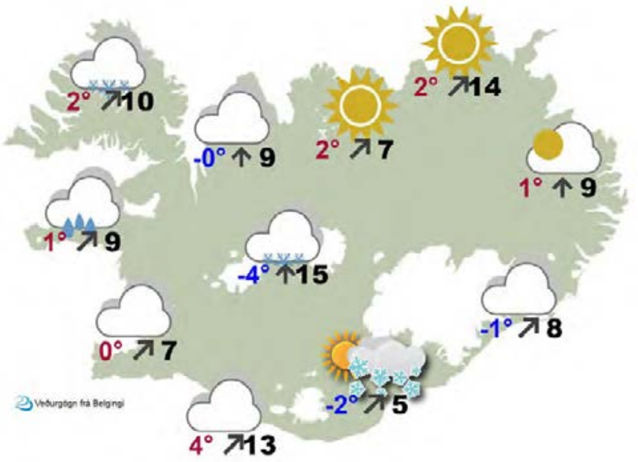
7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • **KAUPVANGI 6 EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Suðlæg átt og él í dag, en léttir til á Norður- og Austurlandi. Hiti kringum frostmark.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-0°	-4°	-3°
← 9	↑ 1	→ 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-3°	-3°	-8°
↗ 3	↘ 3	↑ 4

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-2°	-4°
← 17	← 7	↖ 4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-4°	-0°	-5°
↖ 4	← 11	↖ 11

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

9	8	7	1	2	3	4	6	5
3	2	4	6	8	5	7	9	1
1	5	6	4	9	7	3	8	2
6	1	5	9	7	8	2	3	4
4	3	8	2	5	6	1	7	9
2	7	9	3	1	4	6	5	8
5	9	1	7	3	2	8	4	6
7	4	2	8	6	9	5	1	3
8	6	3	5	4	1	9	2	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. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Krossgáta

LÁRÉTT
1. dimmt
5. óvild
6. tveir eins
8. tré
10. átt
11. náinn
12. tegund
13. síll
15. skólameistari
17. nes

LÓÐRÉTT
1. fótleggir
2. kvk nafn
3. fóstra
4. tveggja ára
7. fiskur
9. vanta
12. óregla
14. lærir
16. einnig

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

LÁRÉTT: 1. svart, 5. kal, 6. vv, 8. akasía, 10. na, 11. kær, 12. sort, 13. alur, 15. rektor, 17. skagi. **LÓÐRÉTT:** 1. skankar, 2. vaka, 3. ala, 4. tvíær, 7. vartari, 9. skorta, 12. sukk, 14. les, 16. og.

Skák Gunnar Björnsson

Agnar Tómas Möller (1.925) átti leik gegn Kristófer Ómarssyni (1.744) í b-flokki Skákhátíðar MótX.
Hvítur á leik
Agnar lék **1. g5 og** skákinni lyktaði með jafntefli. Eftir hins vegar **1. h5!** er svartur varnarlaus. Ef svartur reynir **1... Kh8** leikur hvítur engu að síður **2. Dxg6!**
www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst í dag.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Uppgjör formannsins
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, gerir upp tímann í sínum gamla flokki. Hún ræðir erfiðan tíma í kjölfar hrunsins þegar fólk mótmælti fyrir utan heimili hennar og #metoo-byltinguna, sem snerti hana djúpt.

Föðurhlutverkið
Logi Pedro Stefánsson ræðir hin ýmsu hlutverk sín: Sem tónlistarmaður, upptökustjóri, listrænn stjórnandi og það nýjasta – föðurhlutverkið.

Hermir eftir köttum
Runólfur Oddsson á páfagauk sem hermir eftir köttum og reykskynjurum.

Var hafnað í fyrstu
Ísold Uggadóttur var í fyrstu hafnað um styrk hjá Kvikmyndamiðstöð Íslands fyrir verðlaunamynd sína Andið eðlilega.

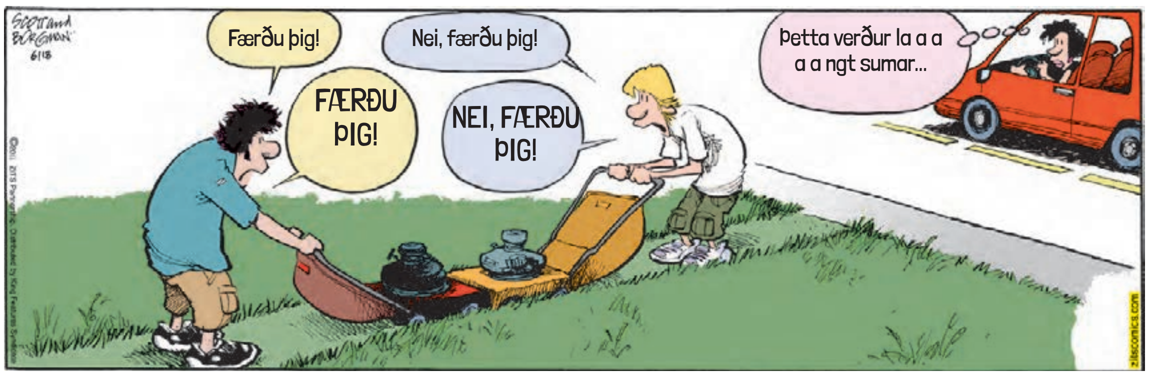
Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Coca-Cola
LAUGARÁS BÍÓ – bara lúxus –
5% midi.is Miðasala og nánari upplýsingar

Black Panther (12) Sýnd kl. 5, 7.50, 10.35
Fifty Shades Freed (16) Sýnd kl. 8, 10.15
Molly's Game (12) Sýnd kl. 7.50
Maze Runner: Death Cure (16) Sýnd kl. 10.30
Paddington 2 (L) Sýnd kl. 3.50, 5.35
Lói (L) Sýnd kl. 3.50, 6

ÓDÝRT Í BÍÓ
TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS UM HELGINA.
ATH! TILBOÐSSÝNINGAR ERU MERKTAR MEÐ RAUÐU.

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU

Black Panther – WASHINGTON POST – USA TODAY – ENTERTAINMENT WEEKLY – LOS ANGELES TIMES – 97%
13 ÓSKARS-TILNEFNINGAR Þ.Á.M. BESTA MYNDIN BESTI LEIKSTJÓRINN BESTA AÐALLEIKKONAN 92% THE SHAPE OF WATER
Nýjasta mynd Clint Eastwood THE 15:17 TO PARIS Hörkuspennandi mynd byggð á sönnum atburðum
Gary Oldman WASHINGTON POST ROGEREBERT.COM 6 ÓSKARS-TILNEFNINGAR Þ.Á.M. BESTA MYNDIN BESTI LEIKARI Í AÐALHLUTVERKI DARKEST HOUR
Meryl Streep og Tom Hanks í nýrri stórmynd frá Steven Spielberg 2 ÓSKARS-TILNEFNINGAR BESTA MYNDIN BESTA LEIKKONAN -MERYL STREEP The Post

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

BLACK PANTHER 2D	KL. 5 - 8 - 10:50	12
BLACK PANTHER 2D VIP	KL. 5 - 8 - 10:50	VIP
BLING ÍSL TAL	KL. 3:40 - 6	L
THE SHAPE OF WATER	KL. 5:20 - 8 - 10:30	16
THE 15:17 TO PARIS	KL. 8:30 - 10:50	12
FIFTY SHADES FREED	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
DEN OF THIEVES	KL. 8 - 10:50	16
ÆVINTÝRI Í UNDIRDJÚPUM ÍSL TAL	KL. 3:50	L
STAR WARS 2D	KL. 5:20	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

BLACK PANTHER 3D	KL. 6 - 9	12
BLACK PANTHER 2D	KL. 5 - 8 - 10:45	12
BLING ÍSL TAL	KL. 5:50	L
THE 15:17 TO PARIS	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
WINCHESTER	KL. 10:35	16
DARKEST HOUR	KL. 8	9

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

BLACK PANTHER 3D	KL. 4:40 - 7:30 - 10:20	12
DARKEST HOUR	KL. 5 - 7:40 - 10:20	9
THE POST	KL. 5:30 - 8 - 10:30	6

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

BLACK PANTHER 3D	KL. 4:40 - 7:30 - 10:20	12
BLING ÍSL TAL	KL. 5:30	L
THE SHAPE OF WATER	KL. 7:30	16
FIFTY SHADES FREED	KL. 10	16

SAMBÍÓIN AKUREYRI

BLACK PANTHER 3D	KL. 4:40 - 7:30 - 10:20	12
BLING ÍSL TAL	KL. 6	L
THE 15:17 TO PARIS	KL. 8	12
WINCHESTER	KL. 10:20	16

BLING Sýnd með íslensku tali.
Dakota Johnson Jamie Dornan FIFTY SHADES FREED Ekki missa af lokakaflanum

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

16. FEBRÚAR 2018

Tónlist

Hvað? Happy hour í Mengi
Hvenær? 16.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Fyrsta föstudags-hangs ársins 2018. Drykkir á tilboðsverði og borðtennismót frá kl. 16 – 19. Tónlistin verður í höndum bresku skífuþeytaranna Elliots Mitchell & Harriet Brampton (AKA Pissed and Handsy).

Hvað? Bowie Sessions á Sólon
Hvenær? 21.00
Hvar? Sólon Bistro, Bankastræti
Hljómsveitin 85' – með Róbert Marshall í broddi fylkingar fer yfir mörg uppáhalds; þar á meðal B-side lög Davids Bowie í kvöld. Síðast seldist upp, en nú er frítt inn í boði Sólons Bistro sem verður með lifandi tónlist á dagskránni á næstunni.

Viðburðir

Hvað? Teiknismiðja og ljósmyndahorn
Hvenær? 13.00
Hvar? Árbæjarsafni
Árbæjarsafn verður með fjölskylduvæna dagskrá í vetrarfríinu. Í tilefni af 100 ára fullveldisafmæli Íslands ímyndum við okkur hvernig krakkar litu út fyrir hundrað árum og hvernig þau munu líta út eftir hundrað ár og teiknum hugmyndir okkar á blöð og hengjum upp á vegg! Þá verður í sama húsi hægt að klæðast búningum og taka mynd við flottan bakgrunn í ljósmyndahorninu.

Hvað? Prjónarnir hennar Pálínu
Hvenær? 13.00
Hvar? Árbæjarsafni
Prjónarnir hennar Pálínu er skemmtileg fjölskylduþraut um safnsvæði Árbæjarsafns en Pálína var prjónakona í Reykjavík í gamla daga. Hún var síprjónandi, sokka, vettlinga, húfur, peysur og margt fleira og það sem hún prjónaði seldi hún íbúum þorpsins. Í þessum leik verður farið inn í húsin og leitað að prjónunum hennar Pálínu.

Hvað? Forngripaleit, ljósmyndahorn og sýningin Dýrin – leyndardómur landnámsins
Hvenær? 09.00
Hvar? Landnámssýningin, Aðalstræti
Landnámssýningin verður með fjölskylduvæna dagskrá í vetrarfríinu. Finndu forngripinn! er nafn á skemmtilegum leiðangri um Landnámssýninguna þar sem markmiðið er að finna rétta gripinn. Í fræðslurými sýningarinnar er ljósmyndahorn en þar verður hægt að klæðast skikkjum, bera vopn og smella af mynd við flottan bakgrunn. Dýrin – leyndardómur landnámsins er nafn fjölskylduvænnar sýningar um mikilvægi húsdýra á landnámsöld en þar er meðal annars hægt að grafa eftir dýrabeinum. Í fjölskylduhorninu verður svo hægt að leysa rúnapúsl og spila ýmiss konar leiki. Ókeypis aðgangur fyrir börn og fullorðna í þeirra fylgd.

Sýningin Leikreglur verður opnuð í Listasafni Íslands í kvöld.

Hvað? Myndþrautin Þessi eyja jörðin
Hvenær? 11.00
Hvar? Ljósmyndasafni Reykjavíkur
Ljósmyndasafn Reykjavíkur verður með fjölskylduvæna dagskrá í vetrarfríinu 15.-18. febrúar en þar verður boðið upp á skemmtilega myndaþraut um sýninguna Þessi eyja jörðin sem fjallar um íslenskt landslag. Þrautin gengur út á samveru og samvinnu fjölskyldunnar sem þarf að hjálpast að við að leysa það sem fyrir hana er lagt. Ókeypis aðgangur fyrir börn og fullorðna í þeirra fylgd.

Árbæjarsafn iðar af lífi í dag enda verður þar í boði stór og mikil dagskrá í tilefni vetrarfrís, til að mynda teiknismiðja, ljósmyndahorn og fjölskylduþraut.

Hvað? Ragnar Önundarson: Nöfnin í Eglu vísa til sálfræði
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti
Opið öllum áhugasömum.

Sýningar

Hvað? Sýningin Landbrot eftir Sæunni Þorsteinsdóttur opnar
Hvenær? 16.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar
Í dag opnar Sæunn Þorsteinsdóttir einkasýningu sem ber heitið Landbrot í Listasal Mosfellsbæjar. Á þessari fimmtu einkasýningu sinni mun Sæunn aðallega sýna lágmyndir unnar úr landakortum.

Hvað? Sýningaropnun – Elina Brotherus: Leikreglur
Hvenær? 20.00
Hvar? Listasafni Íslands
Elina Brotherus (f. 1972 í Finnlandi) fæst að mestu við gerð sjálfsmynda og landslagsmynda. Í verkum Elinu má skynja sterka nálægð hennar sjálfrar en hún kemur fyrir í öllum ljósmynda- og vídeóverkum sýningarinnar, berskjölduð og hispurslaus. Verkin eru unnin á árunum 2016-2017 og einkennast af marglaga frásögnum sem sveiflast á milli kímni og trega. Í mörgum þeirra setur Elina sér leikreglur og fer eftir þeim innan ramma myndavélarinnar, sem er í senn leikfélagi hennar og sálarspegill.

Hvað? Vetrarmyndir
Hvenær? 10.00
Hvar? Bókasafni Seltjarnarness
Málverkasýning eftir Sigurborgu Stefánsdóttur.

Hvað? Marglaga – Ferningaferli – Kyrrð
Hvenær? 15.00
Hvar? ARTgallery Gátt, Hamraborg
Verið velkomin á sýningar okkar í Artgallery Gátt. Marglaga – Didda Hjartardóttir Leaman. Ferningaferli – Guðlaugur Bjarnason. Kyrrð – Kristín Tryggvadóttir. Málverk, teikningar og grafík.

Hvað? Fagra veröld
Hvenær? 09.00
Hvar? Mokka-kaffi, Skólavörðustíg
Á sýningunni „Fagra veröld“ er viðfangsefni Kristjáns Jóns íslenska náttúran. Þetta eru léttar vatnslitamyndir af því sama sem Jónas orti um í hulduljóðum sínum, blómum og gróðri. Kristján Jón gekk í Handíða- og myndlistaskólann 1961 – 1964 og Statens Håndverks og kunstindustriskole 1965 – 1967.

BÍÓ ★ PARADÍS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Óþekkti hermaðurinn 17:30, 22:30
In The Fade 17:45
Mamma Mia! - Singalong 20:00
Podatek Od Milosc ENG SUB 20:00
Wild Mouse 20:00
Call Me By Your Name 22:30
Three Billboards Outside Ebbing Missouri 22:00
ÓÞEKKTI HERMAÐURINN
MAMMA MIA! THE MOVIE

Munum eftir
KONUDEGINUM

1.395 kr. vöndur

Túlípanar
10 stk.

1.098 kr. 800 g

Konudagskakan
800 g

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

750g

298 kr. 750 g

Aviko Steikar Franskar Kartöflur
Frosnar, 750 g

Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

4.598 kr. kg

Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye

398 kr. 250 ml

Íslandsnaut Bernaissósa
250 ml

750g

298 kr. 750 g

Aviko Rösti Kartöflur
Frosnar, 750 g

79 kr verðlækkun

298 kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g - Verð áður 377 kr.

498 kr. 700 g

Bónus Marmarakaka
700 g

KJARNAFÆÐI

LAMBALÆRI
með villtum íslenskum kryddjurtum

1.359 kr. kg

Kjarnafæði Heiðalamb
Kryddað lambalæri

MYLLAN ALLTAF NÝTT

398 kr. 420 g

Myllu Möndlukaka
420 g

321 kr verðlækkun pr. kg

1.298 kr. kg

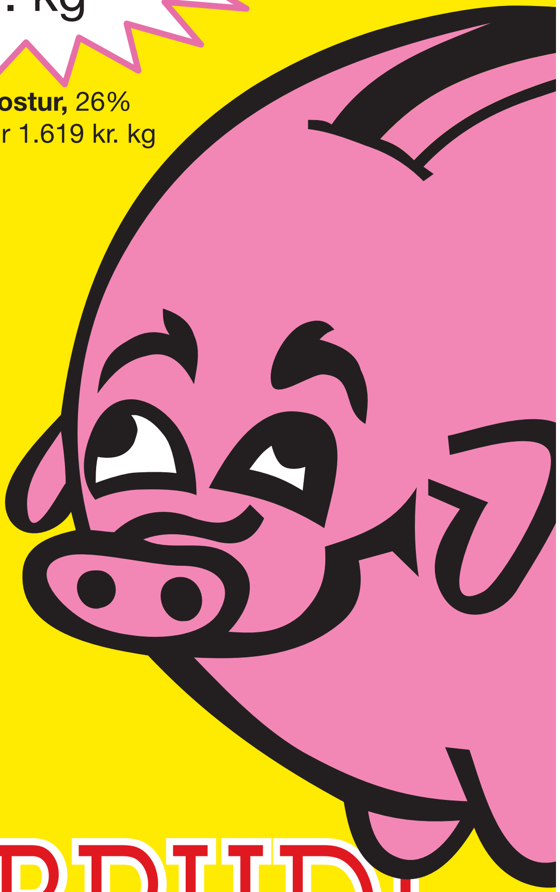
Brauðostur, 26%
Verð áður 1.619 kr. kg

259 kr. kg

Iceberg
Spánn

259 kr. kg

Blómkál
Spánn



BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Elina er komin á allt annan stað sem listamaður

Sýningin Leikreglur verður opnuð í Listasafni Íslands í dag en þar gefur að líta ný ljósmyndaverk frá finnsku listakonunni Elinu Brotherus í sýningarstjórn Birtu Guðjónsdóttur.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Birta Guðjónsdóttir sýningarstjóri segir að Elina Brotherhus líti á myndavélina sem tímavél. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það er alltaf ánægjulegt þegar hingað rata sýningar á verkum framsækinna og spennandi myndlistarmanna. Í kvöld kl. 20 verður opnuð í aðalsal Listasafns Íslands sýning á verkum finnska ljósmyndarans Elinu Brotherus undir heitinu Leikreglur. Sýningarstjóri er Birta Guðjónsdóttir og hún segir að sýnd verði valin ljósmynda- og myndbandsverk frá árunum 2016 og 2017. „Þetta eru verk sem hafa aðeins verið sýnd í þremur listasöfnum áður, þar á meðal í Centre Pompidou í París, það er því talsverður fengur fyrir okkur á safninu sem og auðvitað íslenska myndlistarunnendur að sjá ný verk þessarar merku listakonu á hátindi ferils hennar.“

Alltaf til staðar

Elina er fædd árið 1972 og þetta er í þriðja sinn sem verk hennar eru sýnd á Íslandi. Árið 2000 var einkasýning á verkum hennar í i8 Gallery en árið 2006 mátti sjá verk hennar á samsýningu í Gerðarsafni. Birta segir að Elina sé á meðal allra þekktustu listamanna á Norðurlöndum í hvaða miðlum sem er. „En í ljósmyndinni er hún ótvírætt á meðal þeirra allra helstu og hefur haft mikil áhrif og hefur enn enda ung kona.“

Eitt af því sem gerir verk hennar svo forvitnileg er að hún kemur fram í þeim öllum og hún hefur nær alltaf haft þann háttinn á. Hún notar sjálfa sig sem viðfangsefni en í seinni tíð hefur hún kosið að vinna með öðrum líka, þannig að hún er ekki alltaf ein á myndunum. Ferill hennar hófst strax um 1997 þegar hún útskrifaðist úr ljósmynda- og listnámi í Helsinki. Þá var hún farin að taka sjálfsmyndir og hún hefur bent á að hún hafi í raun ekki hugsað það þannig að hún væri að fjalla um sjálfa sig heldur hafi þetta komið til í fyrstu af praktískum ástæðum. Hún vildi einfaldlega getað unnið þegar hana langaði til þess og þá var líkami hennar sá sem var eðlilega alltaf til staðar til þess að vinna með.

Með tímanum fór hún í gegnum verk sín að ígrunda hvað það þýðir að ljósmynda sjálfa sig og hvaða merkingu það hefur fengið í hennar eigin lífi að endurspegla sig svona í sífellu á þennan hátt, hvað hún hefur lært af því að skoða líf sitt í gegnum verkin og í framhaldinu hefur orðið til mjög forvitnileg þróun. Hún hefur komist að því að myndavélin er tímavél, sem hefur þann eiginleika að fanga jafnt fortíð, nútíð og framtíð, og gerir okkur kleift að upplifa einhvers konar tímaleysi og jafnvel kafa í undirmeðvitund okkar. Elina hefur þannig vakið hvað mesta hylli fyrir það að maður skynjar hana og þessa ígrundun í gegnum verkin.“

Reglur leiksins

Eins og Birta nefndi þá hafa verk Elinu verið sýnd áður hér á landi en verkin á sýningunni í Listasafni Íslands eru hins vegar öll ný. „Við höfðum áhuga á að sýna nýjustu verkin hennar sem bjóða jafnframt þeim gestum sem sáu verkin hennar í i8 eða Gerðarsafni að sjá hvernig verk hennar hafa þróast. Þeir sem þekkja fyrri verkin munu vissulega kannast við ákveðna fagurfræði og auðvitað andlit hennar og líkama sem bregður fyrir í verkunum en hún er komin á allt annan stað sem listamaður. Í nýjustu verkunum er kominn meiri leikur í verkin en Elina átti með fyrri verkum sínum þátt í að skapa þá ímynd melankólíu sem við höfum gjarnan af finnskri list.“

Birta segir að þessi hugsun sé líka skyld titli sýningarinnar en hún kallast Leikreglur. „Upprunalegi titillinn er Règle du jeu upp á frönsku en Elina býr í Frakklandi og Finnlandi. Titillinn vísar til þess að hún er að vinna með leikreglur fyrirmælaverka sem eiga rætur sínar að rekja til Fluxus-listamanna sjöunda áratugarins og Dada-ista í byrjun 20. aldar. Mörg verka hennar vísa beinlínis í ákveðin verk frá þessum tíma og þá jafnvel eftir þekkta listamenn sem sköpuðu sér og unnu eftir eigin leikreglum.“

> **ELINA HEFUR ÞANNIG VAKIÐ HVAÐ MESTA HYLLI FYRIR ÞAÐ AÐ MAÐUR SKYNJAR HANA OG ÞESSA ÍGRUNDUN Í GEGNUM VERKIN.**

Staða ljósmyndarinnar

Elina Brotherus hefur alla tíð unnið með ljósmyndina sem sinn aðalmiðil en aðspurð um hlut og stöðu ljósmyndarinnar innan samtímalistar segir Birta að ljósmyndin hafi einmitt komið af miklum krafti inn í samtímalistina um það leyti sem Elina Brotherus var að koma fram á sjónarsviðið. „Ljósmyndin kom þá fram sem miðill sem er að verða alltaf minna og minna umdeildur sem tæknilegur miðill. Maður sér að þeir sem vinna með ljósmyndina á einn eða annan hátt finna sjálfir skýrari línur á milli þess hverjir eru ljósmyndarar út frá tæknilegum forsendum og hverjir listamenn út frá fagurfræði eða forsendum samtímalistar.

Með þessum breytingum fór líka í auknum mæli að myndast víða vettvangur fyrir listamenn sem vinna með ljósmyndina sem slíka. Það hefur reyndar verið dálítið erfið fæðing á Íslandi en samt eigum við marga frábæra listamenn sem vinna með ljósmyndina. Listamenn sem fara víða og njóta virðingar á alþjóðavettvangi þannig að þetta er allt í áttina. Ég veit ekki hvort það er hægt að segja að það sé vakning í gangi en það er þó tvímælalaust vöxtur.“

Birta bendir á að sýningin Leikreglur sé hluti af Ljósmyndahátíð Íslands sem er nú haldin í fjórða sinn. „Stórsýningin á verkum Elinu Brotherus er síðasta opnunin á hátíðinni í ár. Elina mun fjalla um verk sín í Listasafni Íslands þann 2. júní.“

Fjögur tilnefnd til Íslensku myndlistarverðlaunanna

Tilnefningar til Íslensku myndlistarverðlaunanna hafa nú verið kynntar. Samtals voru 32 listamenn tilnefndir sem myndlistarmaður ársins. Úr þeim hópi hafa fjórir listamenn komist á forvalslista dómnefndar. Þeir eru:

Anna Júlía Friðbjörnsdóttir fyrir sýninguna Erindi í Hafnarborg, Egill Sæbjörnsson fyrir sýninguna Ùgh & Böögâr Jewellery í i8 Gallery, Hulda Vilhjálmsdóttir fyrir sýninguna Valbrá í Kling og Bang og Sigurður Guðjónsson fyrir sýninguna Inniljós í kapellu og líkhúsi St. Jósefsspítala í Hafnarfirði.

Að auki hlutu 15 myndlistarmenn tilnefningu til Hvatningarverðlauna ársins. Í dómnefnd sitja þau Margrét Kristín Sigurðardóttir, formaður, fyrir hönd Myndlistarráðs, Sigrún Hrólfsdóttir fyrir hönd Listaháskóla Íslands, Bryndís Hrönn Ragnarsdóttir fyrir hönd Sambands íslenskra myndlistarmanna, Magnús Gestsson fyrir hönd Listfræðafélags Íslands og Margrét Elísabet Ólafsdóttir sem er fulltrúi safnstjóra íslenskra safna í dómnefndinni.

Verðlaunin verða veitt í Hafnarhúsi 22. febrúar.

Að verðlaununum standa Myndlistarráð og KÍM, Kynningarmiðstöð íslenskrar myndlistar. Björg Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri KÍM, sagði í samtali við Fréttablaðið að það væri löngu orðið tímabært að Íslensku myndlistaverðlaunum væri komið á koppinn.

„Ástæða þess að farið var af stað núna er sú að Myndlistarráð, sem stofnað var árið 2013, hefur það hlutverk að efla og kynna íslenska myndlist og þau töldu að Íslensku myndlistarverðlaunin væru tilvalin til þess að draga athygli að íslenskri myndlist, upphefja og koma betur á framfæri innanlands,“ bætti Björg við.

Verðlaun af þessu tagi hafa ekki verið veitt síðan Sjónlistarverðlaunin voru og hétu. Þau voru síðast veitt árið 2012 og þar á undan árið 2008. Sjónlistarverðlaunin voru á sínum tíma veitt í tveimur flokkum, fyrir myndlist og hönnun. Stofnað hefur verið til Hönnunarverðlauna Íslands síðan Sjónlistarverðlaunin lögðust af og því kominn tími á myndlistina, líkt og Björg segir.

Björg Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri KÍM.

Íslensku myndlistarverðlaunin, ásamt Hvatningarverðlaununum, verða veitt í Hafnarhúsi Listasafns Reykjavíkur 22. febrúar næstkomandi. Myndlistarmaður ársins hlýtur peningaverðlaun að upphæð ein milljón króna, en Hvatningarverðlaununum fylgir hálf milljón króna. Mennta- og menningarmálaráðherra, Lilja Alfreðsdóttir, mun afhenda verðlaunin og eru allir velkomnir. – gþs

EKKI GLEYMA KONUDEGINUM!

30% afsláttur

Taska, 4 litir í boði
TILBOÐSVERÐ: 6.631.-
Verð áður: 8.999.-

30% afsláttur

Tússpennaveski, 20 litir
TILBOÐSVERÐ: 4.472.-
Verð áður: 6.389.-

30% afsláttur

Hliðartaska svört
TILBOÐSVERÐ: 5.525.-
Verð áður: 7.499.-

30% afsláttur

Tússpennaveski, 48 litir
TILBOÐSVERÐ: 6.999.-
Verð áður: 9.999.-

30% afsláttur

Skipulagstaska
8 litir í boði
TILBOÐSVERÐ: 4.420.-
Verð áður: 5.999.-

30% afsláttur

Taska úr leðri
TILBOÐSVERÐ: 3.683.-
Verð áður: 4.999.-

LAMY

30% afsláttur

LX pennar (3 tegundir í boði)
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 3.359.-
Verð áður frá: 4.799.-

30% afsláttur

Förðunartaska úr leðri
4 litir í boði
TILBOÐSVERÐ: 7.367.-
Verð áður: 9.999.-

ALLAR HANDFARANGURSTÖSKUR

30% afsláttur

FALLEGAR LYKLAKIPPUR!

30% afsláttur

Lyklakippur
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 589.-
Verð áður frá: 799.-

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er til og með 18. febrúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

DAGSKRÁ

Föstudagur

STEYPUSTÖÐIN
KL. 20:55
Frábær sería af þessum sprenghlægilegu sketsaþáttum þar sem nokkrir þekktustu og þaulreyndustu grínarar landsins, **Steindi Jr, Saga Garðars, Auðunn Blöndal, María Guðmundsdóttir og Sveppi** eru samankomin aftur, ásamt her skemmtilegra gestaleikara.

Frábært **Föstudagskvöld**

Fáðu þér áskrift á **365.is**

SO YOU THINK YOU CAN DANCE
KL. 19:25
Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.

FIFTY SHADES DARKER
KL. 21:30
Þau Christian Grey og Anastasia Steele eru ekki eins og fólk er flest þegar kemur að ástarmálunum. Dramatísk og nautnafull bíómynd í beinu framhaldi af fyrri mynd, Fifty Shades of Grey.

FIST FIGHT
KL. 23:25
Það er ekkert grín að vera skoraður á hólm fyrir framan nemendur skólans, sér í lagi þegar þú ert kennarinn!

2 GUNS
KL. 22:00
Hörkuspennandi mynd með Mark Wahlberg, Paulu Patton og Denzel Washington í aðalhlutverkum. Leikstjóri er Baltasar Kormákur.

Allt þetta og meira til á aðeins **333 kr. á dag.**

365.is

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Ljóti andarunginn og ég
08.05 The Middle
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Veep
10.50 Mike & Molly
11.15 Anger Management
11.40 The Heart Guy
12.35 Nágrannar
13.00 Mother's Day
14.55 Florence Foster Jenkins
16.50 I Own Australia's Best Home
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 So You Think You Can Dance
20.55 Steypustöðin
21.20 Fifty Shades Darker
23.20 Fist Fight
00.55 The Last Witch Hunter Mögnuð ævintýramynd frá 2015 með Vin Diesel, Elijah Wood, Rose Leslie og Ólafi Darra Ólafssyni. Nornabaninn Kaulder barðist á öldum áður við hlið annarra mannlegra stríðsmanna við illar nornir úr öðrum heimi sem ásamt óvættum sínum og forynjum reyndu að ná yfirráðum í mannheimum. Kaulder tókst að drepa foringja nornanna en um leið og nornadrottningin dó lagði hún þau álög á Kaulder að hann yrði sjálfur ódauðlegur og myndi því þurfa að þjást þegar allir þeir sem voru honum kærir, þ.m.t. fjölskylda hans og vinir, myndu deyja. Síðan þetta gerðist hefur Kaulder lifað tilneyddur í sárum söknuði. En nú eru blikur á lofti í nornaheimum því nornunum sem eftir lifðu hefur tekist að endurlífga nornadrottninguna.
02.40 Mechanic. Resurrection
04.15 Florence Foster Jenkins

STÖÐ 2 SPORT

07.55 Östersund - Arsenal
09.35 Napoli - Leipzig
11.15 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2018
13.45 Dortmund - Atalanta B.C.
15.25 A. Madrid - FC Kaupmannahöfn
17.05 Stjarnan - Grindavík
18.45 FA Cup - Preview Show 2018
19.15 La Liga Report 2017/2018
19.45 KR - Keflavík
22.00 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
23.40 FA Cup 2017/2018

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Stjarnan - Grindavík
09.10 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
10.30 Newcastle - Manchester United
12.15 Southampton - Liverpool
14.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2017/2018
14.25 Dortmund - Hamburg SV
16.05 Þýsku mörkin 2017/2018
16.30 Östersund - Arsenal
18.10 Napoli - Leipzig
19.50 FA Cup 2017/2018
21.55 Premier League World 2017/2018
22.25 FA Cup - Preview Show 2018
22.55 Bundesliga Weekly 2017/2018
23.25 La Liga Report 2017/2018

STÖÐ 3

17.30 Fresh Off The Boat
17.55 Pretty Little Liars
18.40 First Dates
19.30 Entourage
20.00 Seinfeld
20.25 Modern Family
20.50 Friends
21.15 Bob's Burgers
21.40 American Dad
22.05 The Knick
22.50 UnReal
23.35 NCIS. New Orleans
00.50 Modern Family
01.10 Seinfeld
01.35 Friends
02.00 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur og félagar
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 Tindur
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur og félagar
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Víkingurinn Viggó
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 Tindur
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Víkingurinn Viggó
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Tindur
19.00 Frummaðurinn

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

07.00 Inside the PGA Tour 2018
07.25 Pure Silk Bahamas
10.40 Genesis Open
14.40 LPGA Tour 2018
19.40 Inside the PGA Tour 2018
20.00 Genesis Open
02.00 LPGA Tour 2018

STÖÐ 2 BÍÓ

12.15 The Choice
14.05 The Immortal Life of Henrietta Lacks
15.35 Emma's Chance
17.05 The Choice
18.55 The Immortal Life of Henrietta Lacks
20.25 Emma's Chance Fjölskyldumynd frá 2016. Þegar Emma er að afplána samfélagsþjónustu á hestabúgarði tengist hún misnotuðum sýningarhesti sterkum böndum, en hesturinn vill ekki leyfa neinum að sitja sig. Emma, sem hefur lært ýmislegt og öðlast sjálfstraust, ákveður að gera hvað hún getur til að bjarga búgarðinum sem henni er farið að þykja vænt um.
22.00 2 Guns
23.50 Ouija. Origin of Evil
01.30 Sunlight Jr. Dramatísk mynd frá 2013 með Naomi Watts og Matt Dillon um par sem á fullt í fangi með að láta enda ná saman um hver mánaðamót og þarf að ákveða til hvaða ráða þau eigi að grípa þegar konan verður ólétt.
03.05 2 Guns

RÚV

07.40 ÓL 2018. Risasvig karla
08.30 ÓL 2018. Listhlaup para
10.50 ÓL 2018. Skíðafimi kvenna
12.10 ÓL 2018. Svig kvenna - seinni ferð
13.00 ÓL 2018. Íshokkí karla
14.45 Níundi áratugurinn
15.30 Svikabrögð
16.00 Söngvakeppnin 2018
17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Froskur og vinir hans
18.08 Söguhúsið
18.15 Best í flestu
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 #12 stig
20.05 Gettu betur
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Fordæmdur 3
23.30 The Imaginarium of Dr. Parnassus
01.30 Walliams & vinir
02.00 ÓL 2018. Risasvig kvenna
03.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.45 The Late Late Show with James Corden
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 The Mick
14.15 Man With a Plan
14.35 Ghosted
15.00 Family Guy
15.25 Glee
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 The Late Late Show with James Corden
19.45 America's Funniest Home Videos
20.10 The Bachelor
21.45 The Expendables 2
23.30 Born on the Fourth of July
02.35 Prison Break
03.20 The Walking Dead
04.05 Shades of Blue
04.55 Síminn + Spotify

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

ILVA

FLUENTE-SÓFI
NÚ 104.900
SPARAÐU 35.000

Lokadagur 18. febrúar

SÓFADAGAR

25%

af ÖLLUM sófum, svefnsófum og hægindastólum

Gildir á meðan birgðir endast

FLUENTE-sófi. Þriggja sæta. Grátt áklæði. L197 cm. 139.900 kr. Nú 104.900 kr. Sparaðu 35.000 kr.

TOLUCA
NÚ 44.900
SPARAÐU 15.000

TOLUCA-svefnsófi. Dökkgrátt áklæði. Svefnflötur 140x197 cm. 59.900 kr. Nú 44.900 kr. Sparaðu 15.000 kr.

GHOST
NÚ 104.900
SPARAÐU 35.000

LUZILLE
NÚ 89.900
SPARAÐU 30.000

LUZILLE-hægindastóll. Grátt ullaráklæði, eikargrind. 119.900 kr. Nú 89.900 kr. Sparaðu 30.000 kr.
GHOST-hægindastóll. Svart leður. 139.900 kr. Nú 104.900 kr. Sparaðu 35.000 kr.

FLEXLUX-TAILORED
NÚ 194.925
SPARAÐU 64.975

FLEXLUX- ELEGANT
NÚ 187.425
SPARAÐU 62.475

Sérpöntun FLEXLUX-hægindastólar.
Stólana er hægt að sérpanta í 2 mismunandi gerðum sem hvor um sig býður upp á fjölbreytt val á áklæðum í 8 verðflokkum og mismunandi bólstrun. Sem dæmi: Tailored stóll með Eton brúnu leðri og olíumeðhöndlaðri eikarhliðum. 259.900 kr. Nú 194.925 kr. Elegant, hvítt Savoy leður og hvít skel. 249.900 kr. Nú 187.425 kr.

KINGSTON
NÚ 224.900
SPARAÐU 75.000

KINGSTON-sófi með legubekk. Fallegt grátt áklæði. Legubekkur + 2,5 sæti. L271xD161 cm. 299.900 kr. Nú 224.900 kr. Sparaðu 75.000 kr.

ANDORRA
NÚ 86.175
SPARAÐU 28.725

Andorra-sófi. Legubekkur + tveggja sæta sófi. Grátt áklæði. L231 x D140 cm. 114.900 kr. Nú 85.900 kr. Sparaðu 29.000 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

Netgíró

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Danielle Cathari fyrir Adidas

Hin 23 ára gamla og nýútskrifaða Danielle Cathari frumsýndi samstarf sitt með Adidas og hlaut mikið lof fyrir, en línan seldist upp á örfáum klukkustundum. Fyrir ári, á meðan Danielle var enn í námi, tók hún þátt í litlu skólaverkefni og sýndi línu með gömlum Adidas-flíkum sem hún hafði sett saman. Eftir sýninguna bauð Adidas henni á sinn fund og úr varð samstarf. Fyrirsætan Kendall Jenner var andlit línunnar sem dró að sér mikla athygli, en línan var bæði klæðileg, frumleg og hitti beint í mark hjá samfélagsmiðlakynslóðinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvað stóð upp úr í New York?

Tískuvikunni í New York er þá formlega lokið og London tekur við, þar sem fatahönnuðir sýndu fatalínur sínar fyrir veturinn 2018. Það var margt skemmtilegt sem stóð upp úr, sumir hönnuðir settu upp svakalegar sýningar á meðan aðrir fókuseruðu á að sýna fatnaðinn. En þessar fimm sýningar stóðu upp úr að mati Glamour.

Alexander Wang

Alexander Wang stígur aldrei mikið út fyrir kassann og var engin undantekning á því í þessari línu hans. Matrix-áhrifin voru gríðarleg, með litlum sólgleraugum, leðurkápum og rennilásum. Girnilegir jogging-gallar við háa skó og sólgleraugu á móti litlum svörtum kjólum. Alexander heldur áfram að hanna fatnað fyrir partístelpuna, sem verður án efa ánægð með þessa línu.

Calvin Klein

Fyrirsæturnar gengu á poppkorni á tískupalli Calvin Klein, þar sem Raf Simons, listrænn stjórnandi tískuhússins, hafði skapað súrrealískan heim í miðri New York. Jakkar og kjólar sem minntu á slökkviliðsbúninga með stórum endurskinsmerkjum, lambhúshettur og silfur einkenndu línuna, sem var skemmtilega fjölbreytt. Síð og létt prjónapils við stórar prjónapeysur, köflóttar dragtir með blómaskreyttum hönskum. Mörgu var blandað saman en úr varð skemmtilega heildstæð fatalína.

Victoria Beckham

Tíu ár eru liðin frá því að Victoria sýndi sína fyrstu línu á tískuvikunni í New York, þá fyrir örfáa ritstjóra og áhrifavalda innan tískuheimsins. Síðan þá hefur hún aldeilis fest sig í sessi. Fyrir þessa línu beindi Victoria athyglinni að hversdagsklæðnaði, sem var ákveðinn skortur á á tískuvikunni. Dragtin var í aðalhlutverki þar sem áherslan var lögð á mittið með breiðu belti, klæðilegar kápur og þröngir kjólar. Victoria kann svo sannarlega að klæða konur og veit upp á hár hvað þær vilja.

Marc Jacobs

Stór form, dökkir litir og stórir hattar einkenndu sýningu Marc Jacobs, en hann lokaði tískuvikunni með sterkum hætti. Flíkurnar voru mjög stórar, þar sem áherslurnar voru á axlirnar og stóra og síða klúta um hálsinn, sem skapaði skemmtilegt og dramatískt form. Jafnvægið á móti kom með þröngum prjónakjólum og upphám buxum, og verður að segjast að þær flíkur eru mun söluvænlegri en þessar ofurstóru og dramatísku, og tískuhús eins og Marc Jacobs þarf á að halda þessa dagana.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
● Facebook ● Instagram ● Twitter

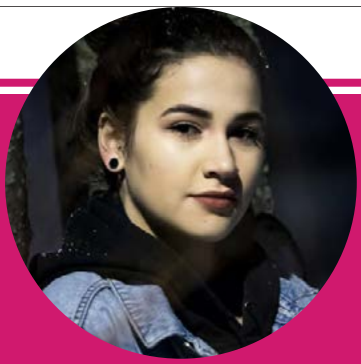
Blekhylki.is

Blekhylki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Sjónvarpsdreifikerfi
fyrir hótel, gistiheimili og skip.

ÖREIND
– Tengir þig við framtíðina!
Auðbrekku 3 • Kópavogur • s. 564 1660
oreind@oreind.is • www.oreind.is

sart SAMTÖK RAFVERKTAKA



Föstudags-playlisti Lífsins

Saga Matthildur Árnadóttir

SÖNGKONA

Söngkonan Saga Matthildur Árnadóttir setti saman föstudagslagalista sem ætti að koma lesendum í rétta gírinn fyrir helgina.

Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY FOLLOW

LAG	FLYTJANDI
Pray for me ft. Kendrick Lamar	The weeknd, Kendrick Lamar
Not too young	Sabina Ddumba
Sometimes	Tara Mobee
All the stars (with SZA)	Kendrick Lamar, SZA
It's a man's world	Fantasia
Get here	Sam Smith
Now and then	Eryn Allen Kane
Dear Universe	Lauren Sanderson
The wave	R3HAB, Lia Marie Johnson
Everybody knows	Sigrid

Netverjar fylgjast með hverju fótmáli Meghan Markle. NORDICPHOTOS/GETTY

Gerir hlutina „öðruvísi“

Meghan var með flöskugræna tösku frá Strathberry.

Leikkonan Meghan Markle er undir smásjá netverja og fjölmiðla eftir að hún og Harry Bretaprins opinberuðu trúlofun sína. Nýjasta dæmið sem sannar það er að nú eru netverjar að missa sig yfir því hvernig Meghan bar handtöskuna sína í opinberri heimsókn í Skotlandi á dögunum. Í stað þess að halda á töskunni að hætti til dæmis Elísabetar Bretadrottningar lét hún töskuna hanga utan á sér og hafði töskubandið þvert yfir líkamann. Skiptar skoðanir eru um hvort þetta þyki smart eða ekki en margir eru þó sammála um að þetta sé brot á einhverjum óskrifuðum reglum konungsfjölskyldunnar. Victoria Arbiter, fréttakona CNN, hefur tjáð sig um þetta mál. Hún segir að Meghan hafi ekki brotið neinar reglur með þessum gjörningi en viðurkennir að Meghan geri hlutina klárlega „öðruvísi“. – gha

Svona er Katrín Middleton vön að bera töskur.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

N1 olís Samkaup
BÓNUS nettó FJÖRÐUR

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Viðar Reynisson forðar skrýtnum kartöflum frá því að lenda í ruslatunnunni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ljótar og skrýtnar kartöflur fá nýtt líf

Viðar Reynisson gefur ljótum og skrýtnum kartöflum nýtt líf með því að framleiða kartöfluflögur. Flögurnar eru gerðar úr kartöflum sem hefðu annars endað í ruslinu vegna útlitsgalla eða stærðar.

Mikið magn kartaflna sem þykja ljótar, skrýtnar í laginu eða of stórar lendir í ruslinu hjá kartöflubændum. Viðar Reynisson sá sér leik á borði þegar hann komst að því og framleiðir nú alíslenskar kartöfluflögur undir vörumerkinu Ljótu kartöflurnar.

„Þetta er kartöfluflögur sem framleiddar eru úr kartöflum sem hefðu annars lent í ruslinu,“ segir Viðar, framkvæmdastjóri Ljótu kartaflnanna, spurður út í snakkið. „Hugmyndin kviknaði fyrir löngu síðan en upphaflega ætlaði ég bara að gera íslenskar kartöfluflögur úr íslensku hráefni, það hefur aldrei verið gert hérna heima. En svo þegar ég fór að prófa mig áfram þá sá ég að það er óheyrilegt magn kartaflna sem fer til spillis vegna útlitsgalla.“

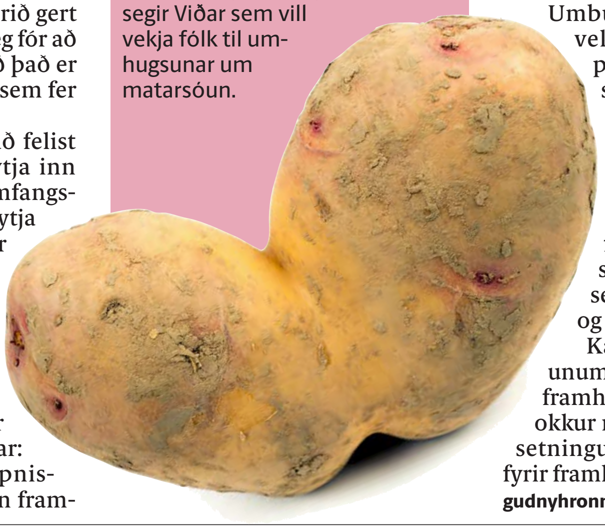
Viðar bendir þá á að það felist mikil mengun í því að flytja inn erlent snakk. „Snakk er umfangsmikil vara sem verið er að flytja inn enda inniheldur hver poki mikið loft. Og snakk er vel hægt að búa til hér heima. Umhverfisþátturinn er augljós.“

Spurður út í hvort hann sé samkeppnishæfur við erlenda snakkframleiðendur hvað varðar verð segir Viðar: „Nei, ég er ekki samkeppnishæfur í verði, ekki á meðan framleiðslan er lítil eins og hún er í dag. En pælingin er að fá neytendur til að vanda valið. Núna erum við að einblína á að selja Ljótu kartöflurnar í litlum verslunum, á börum, veitingastöðum og hótelum.“

Af hverju lenda kartöflur í ruslinu hjá kartöflubændum?

„Þeim hefur verið hent þar sem neytendur kjósa frekar minni kartöflur. Þær eru kannski þægilegri í suðu og aðra matreiðslu og þar af leiðandi vilja verslanir ekki þær stóru. Sömuleiðis kaupa neytendur síður þær kartöflur sem eru óvenjulegar í útliti og lögun. Við megum því hugsa okkur betur um þegar við veljum kartöflur og annað grænmeti,“ segir Viðar sem vill vekja fólk til umhugsunar um matarsóun.

> **ÞEGAR ÉG FÓR AÐ PRÓFA MIG ÁFRAM ÞÁ SÁ ÉG AÐ ÞAÐ ER ÓHEYRILEGT MAGN KARTAFLNA SEM FER TIL SPILLIS VEGNA ÚTLITSGALLA.**



Skemmtilegir kartöflukarakterar

Umbúðir Ljótu kartaflnanna vekja eftirtekt en snakkpokarnir eru glærir og skreyttir skemmtilegum fígúrum. „Þetta er glært plast sem er svo prentað á. Plastið er glært, bæði til að það sé hægt að sjá vöruna en líka til að einfalda flokkun. Allt annað snakk er í álþynnupokum sem er úr einhverri plast- og álblöndu.

Karakterarnir á umbúðunum eiga svo allir sína sögu. Í framhaldinu munum við leika okkur meira með þá í markaðssetningu,“ segir Viðar spenntur fyrir framhaldinu.

gudnyhronn@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgrímsson *elmar@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@frettabladid.is*, Máté Dalmay *mate@frettabladid.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

CR-V

Á HONDA BETRA VERÐI

Við lögðum af stað með meira. Meira pláss til að gera góða hluti, eiga góða daga, meira af góðum ferðum. Meiri bíl til að treysta á, aflmeiri, hagkvæmari, sparneytnari. Meira af því sem við gerum vel - gert enn betur.
Já, og meira fyrir peninginn.

SÉRVALDIR HONDA CR-V Á SÉRSTÖKU TILBOÐSVERÐI

HONDA CR-V - **VERTU MEIRA TIL Á MEST SELDA BORGARJEPPA Í HEIMI**

VERÐ FRÁ KR. 5.390.000

Bernhard ehf • **Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is**
Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

HONDA

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

María Bjarnadóttir

Útlendingar

Ég hef verið innflytjandabarn. Það var æðislegt. Í norsku fjallaþorpi vorum við tvær, útlendingarnir. Ég, hvíta íslenska stelpan og hin, múslimskur flóttamaður undan stríðinu í Bosníu. Ég varð hratt hluti af hópnum, lærði tungumálið og komst í fótboltaliðið. Hún hins vegar náði ekki tökum á tungumálinu, varð eftir á í skólanum og einangraðist.

Mömmu hennar hitti ég oft, við unnum saman í herbergisþrifum á fínasta hótelinu í bænum. Ég vegna þess að mig langaði í Oakley sólgleraugu og Dr. Martens skó, hún vegna þess að það var enga aðra vinnu að fá fyrir verkfræðing sem var flóttamaður og talaði enga norsku.

Ég hugsaði til þeirra þegar það birtust fréttir af slöku gengi íslenskra barna í PISA-könnuninni frægu. Þegar rýnt var í niðurstöðurnar sýndu þær að það eru krakkar af erlendum uppruna sem eiga í mestum vandræðum. Það er óþolandi. Útlendingar sem vinna við herbergisþrifin eða einhvers annars staðar í virðiskeðjunni eru algert lykilfólk í íslensku hagkerfi. Þau eiga engu minni heimtingu á því að börnin þeirra fái aðbúnað og aðstoð sem þau þurfa í skólanum en aðrir foreldrar.

Ég hef verið innflytjandaforeldri. Það er erfitt. Til viðbótar við venjulegar uppeldisáhyggjur, þarf að glíma við að skilja óskrifaðar samskiptareglur og hvað sé viðeigandi varðandi barnaafmæli. Sumir hafa ekki einu sinni almennileg tök á tungumálinu. Hvernig eiga þau að sjá um heimalestur?

Það ætti að vera kappsmál fyrir sveitarfélög að tryggja þjónustu fyrir börn af erlendum uppruna. Ef ekki vegna þess að það er siðferðilega rétt, þá vegna þess að það myndi bæta PISA-niðurstöðurnar.

OPIÐ 24 TÍMA
Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum
Iceland

KRÓNAN

-25%
Lambalundir
3999 kr. kg
Verð áður 5399 kr. kg

CHIRO UNIVERSE

Aukahlutur á mynd: Gafl.

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

STÆRÐ	FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI	FERMINGARTILBOÐ	AFBORGUN Á MÁNUÐI*
90X200	79.900 KR.	63.920 KR.	5.918 KR.
100X200	89.900 KR.	71.920 KR.	6.608 KR.
120X200	99.900 KR.	79.920 KR.	7.298 KR.
140X200	114.900 KR.	91.920 KR.	8.333 KR.

* Miðað við vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

- Fimm svæðaskipt pokagormakerfi.
- Heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt áklæði.
- Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á botni.

SERTA OPERA

Aukahlutur á mynd: Gafl.

Serta STÆRSTI DÝNUFRAMLEIÐANDI VERALDAR

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

STÆRÐ	FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI	FERMINGARTILBOÐ	AFBORGUN Á MÁNUÐI*
120X200	121.000 KR.	96.800 KR.	8.754 KR.
140X200	135.000 KR.	108.000 KR.	9.720 KR.

* Miðað við vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

- Sjö laga heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við mjóbak.
- Vandað fimmsvæða skipt pokagormakerfi. Minni hreyfing, betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði sem andar vel.
- Steyptar kantstyrkingar.

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is

Betra BAK

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.