FRÉTTABLAÐIÐ

14. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 17. JANÚAR 2019

Íslendingar óttast breytt loftslag

UMHVERFISMÁL Mikill meirihluti Íslendinga segist hafa áhyggjur af þeim afleiðingum sem loftslagsbreytingar geta haft á þá og fjölskyldur þeirra. Þetta kemur fram í nýrri könnun Gallup.

Þeim fjölgar um sjö prósent milli kannana sem hafa þessar áhyggjur. Nú lýsa 66,9 prósent sig sammála því að loftslagslagsbreytingar séu áhyggjuefni. 21,5 prósent sögðu hvorki né, en aðeins 11,6 prósent sögðust ósammála. Þessi niðurstaða og fleiri úr könnun Gallup verða ræddar á umhverfisráðstefnu á vegum fyrirtækisins í Hörpu á morgun.

Stjörnufræðikennarinn og umhverfisverndarsinninn Sævar Helgi Bragason sem vinnur að sjónvarpsþáttum um umhverfismál segir ekki nóg að hafa áhyggjur. „Þótt við séum fámenn getum við allavega verið fyrirmynd annarra og það er dýrmætt í heimi sem verður að breytast sem allra fyrst,“ segir Sævar.

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra segir stór skref hafa verið tekin en vissulega megi alltaf gera betur. „Það er greinilegt á könnuninni að meðvitund fólks um alvarleika loftslagsbreytinga hefur aukist og það er mjög jákvætt að umræðan á síðastliðnu ári er að skila sér,“ segir ráðherra sem ávarpar mun ráðstefnuna á morgun. **– smj / sjá síðu 4**

Theresa May slapp fyrir horn

BRETLAND Ríkisstjórn Theresu May stóð í gær af sér vantrauststillögu, sem Jeremy Corbyn leiðtogi Verkamannaflokksins lagði fram, með 325 atkvæðum gegn 306. Var tillagan lögð fram eftir að þingið hafnaði með afgerandi hætti Brexit- samkomulagi May.

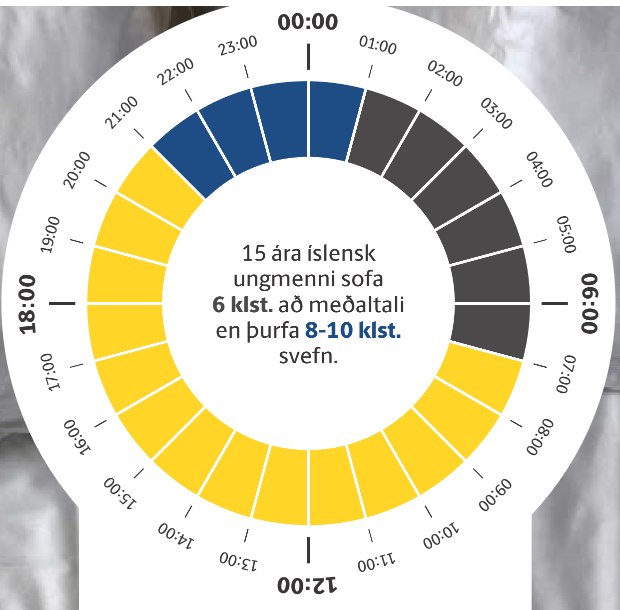
Forsætisráðherrann þarf nú að ná málamiðlun um útfærslu Brexit sem þingið getur stutt. **– þea / sjá síðu 6.**

Gert klárt fyrir heimsókn skíðamanna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tilhlökkun í Bláfjöllum

SKÍÐI Stutt er síðan við sögðum frá algeru snjóleysi í Bláfjöllum en staðan er að breytast og skíðasvæðið þar efra smátt og smátt að ná sínum rétta lit. Enn vantar þó nokkurn snjó áður en hægt verður að opna en það gæti breyst innan tíðar.

„Við erum bjartsýn og ef spár um snjókomu rætast þá vonumst við til að geta opnað strax í næstu viku,“ segir Þórhallur Steinsson, svæðisstjóri Heimatorfunnar í Bláfjöllum. **– saj**



50 Samfélagslegur kostnaður vegna lélegrar svefnheilsu nemur um 50 milljörðum króna á ári hverju og samsvarar kostnaðinum við nýjan Landspítala á ári hverju.

Skaðleg áhrif svefnleysis má merkja í blóði eftir einungis eina svefnlitla nótt.

Þurfum að sofa meira

Íslendingar fara um klukkustund seinna að sofa en aðrir Evrópubúar. Ekki er ólíklegt að skökk klukka hér á landi valdi þessu.

Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og stjórnarformaður Betri svefns

Svefnleysi er eitt dýrasta vandamál samtímans. Það er staðreynd að Íslendingar sofa minna en aðrir Evrópubúar. Seinkun klukku um eina klukkustund telja sérfræðingar hluta af lausn. → 10

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason skrifar um Evrópusambandið og Brexit. 17

SPORT Torsóttur sigur á Japan stillir upp hreinum úrslitaleik í dag. 20

MENNING Heimsókn Grænlendinga til Ísafjarðar árið 1925. 26

LÍFIÐ Gjörningaklúbburinn efndi til hátíðarsýningar á stuttmynd sinni Sálnasafn í Bíói Paradís að viðstöddum góðum gestum. 32

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

KRÓNAN

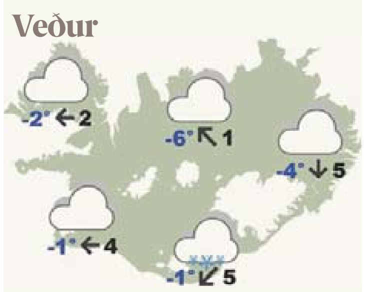
Folalda Piparsteik innralæri
2339 kr. kg
Verð áður 3599 kr. kg

Allt að 60% afsláttur
Stórafsláttur af völdum úrum og skartgripum
MICHELSEN ÚRSMIÐIR
Laugavegi 15 og Kringlunni - michelsen.is

HNÍFAPARATÖSKUR
12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM
MIKIÐ ÚRVAL
VERÐ FRÁ KR. 24.990

Tékk KRISTALL
LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

Veður



Austlæg átt, 5-10 og úrkomulítið norðvestan til, en annars snjókoma með köflum, en suðlægari og slydda eða rigning með suðurströndinni.

SJÁ SÍÐU 24

Bakkaskemma. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

500 milljóna endurbætur

REYKJAVÍK Kostnaður vegna endurbóta Faxaflóahafna á Bakkaskemmu við Grandagarð 16, sem nú hýsir Granda mathöll á neðri hæð, nam ríflega 509 milljónum króna, 67 milljónir umfram áætlun.

Þetta kemur fram í svari Faxaflóahafna við fyrirspurn Sönnu Magdalenu Mörtudóttur, áheyrnarfulltrúa Sósíalistaflokksins í borgarráði.

Í svari Gísla Gíslasonar hafnarstjóra segir að framkvæmt hafi verið frá 2011 til 2018. Heildarkostnaðaráætlun við fimm verkhluta framkvæmdanna hafi verið rúmar 442 milljónir án virðisaukaskatts. Niðurstaðan var hins vegar áðurnefndar 509 milljónir króna.

Efri hæð hússins var áður iðnaðarhúsnæði með skrifstofuaðstöðu í öðrum endanum. Neðri hæðin hýsti áður geymslur, snyrtingar og vélaverkstæði.

Húsið var allt klætt að utan og skipt um allar hurðir og glugga í þeim hluta sem endurnýjaður var. Skipt var um allar lagnir og efri hæðinni, alls 2.534 fermetrum, breytt í skrifstofuhúsnæði sem hýsir nú starfsemi Sjávarklasans.

Á neðri hæð var skipt um allar lagnir, gólf endursteypt og komið upp loftræstikerfi. Á neðri hæðinni var gerð rýmri aðkoma með tveimur fólksflutningalyftum, sorpgeymsla, geymslur, böð og snyrtingar.

Húsnæði Granda mathallar er alls 462 fermetrar. Fyrirtækið kostaði sjálft allar innréttingar í sal. Alls voru endurnýjaðir 3.192 fermetrar af húsnæði en í heild er Bakkaskemman 5.258,5 fermetrar. **– smj**

Glaðar í bragði

Fjöruverðlaunin, bókmenntaverðlaun kvenna, voru afhent í gær. Verðlaunahafarnir eru frá vinstri Steinunn Stefánsdóttir, Bára Huld Beck, Auður Jónsdóttir, Kristín Helga Gunnarsdóttir og Guðrún Eva Mínervudóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri myndir frá verðlaunaathöfninni er að finna á +Plússíðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Segir gassagang þýðingarlausan

KJARAMÁL „Ég geri mér fulla grein fyrir alvarleika málsins. Þess vegna, jafnvel þótt það mjakist hægt, þýðir ekkert að vera með einhvern gassagang. Við viljum vanda alla okkar ákvarðanatöku," segir Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar.

Á þriðja samningafundi SA og VR, Eflingar og VLFA í gær var farið yfir það svigrúm sem SA telja að sé til launahækkana og kostnaðarmat á kröfugerð verkalýðsfélaganna. Aðilar komu sér saman um að trúnaður ríki um þær upplýsingar.

„Á meðan aðilar eru að tala saman get ég verið hóflega bjartsýn og ég tek bara stöðuna aftur á mánudaginn," segir Bryndís Hlöðversdóttir ríkissáttasemjari en boðað hefur verið til næsta fundar á mánudag.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru mikil og óformleg samskipti í gangi milli stjórnvalda og aðila vinnumarkaðarins. **– sar**

Kostar 1,3 milljarða að lagfæra fyrir nýja ferju

Nýr Herjólfur á samkvæmt skipulagi að hefja ferjusiglingar til Eyja á þessu ári. Laga þarf Landeyjahöfn fyrir 1.300 milljónir til að nýta megi hana sem best fyrir nýja ferju. Eftir endurbætur verður unnt að dæla sandi úr höfninni frá landi.

SAMGÖNGUR Fyrirhugaðar breytingar á Landeyjahöfn til að gera höfnina sem besta fyrir nýjan Herjólf munu kosta um 1.300 milljónir króna. Endurbæturnar eru til þess ætlaðar að hægt sé að dæla sandi úr botni hafnarinnar frá landi.

Nýr Herjólfur mun hefja siglingar á þessu ári og er vonast eftir því að ferjan geti nýtt Landeyjahöfn mun betur en verið hefur að undanförnu. Sandburður inn í höfnina hefur verið til trafala og hafa stöðugar dýpkanir átt sér stað frá því höfnin var tilbúin til notkunar.

„Við erum að setja tunnur á báða garðsendana. Það er gert til þess að koma upp aðstöðu til að dýpka höfnina frá landi. Þær eru tuttugu metrar að þvermáli og verða fylltar með grjóti og svo er steyptur vegur út á þá og þá er hægt að koma með krana út á enda garðanna með dælu og dæla þannig upp úr botninum," segir Sigurður Áss Grétarsson, framkvæmdastjóri hjá Vegagerðinni.

Einnig er verið að vinna að öðrum framkvæmdum til að styrkja höfnina enn frekar svo hægt sé að nýta hana allt árið. Í innri höfninni er fyrirhugað að stækka hana til austurs til að draga úr hreyfingu sjávar innan hafnarinnar.

„Hingað til hefur verið of mikil hreyfing fyrir ferjuna. Við gerum ráð fyrir að nýrri ferjan verði í verri veðrum í Landeyjahöfn og ætlunin er einnig að hlaða hana með rafmagni og þá þarf að draga úr þessari hreyfingu," segir Sigurður.

Að sögn Sigurðar þarf þá að ráðast í nokkrar aðgerðir. „Ein aðgerðin er að stækka höfnina til austurs. Síðan er að þrengja opið örlítið," segir hann.

Þessar breytingar munu að öllum líkindum kosta um 1,3 milljarða króna.

„Það er vonast til þess að nýtingin verði betri á höfninni. Það hefur gengið illa að dýpka höfnina í fjóra mánuði á ári með dýpkunarskipum. Við teljum þá geta dýpkað í mun hærri öldu en áður með því að dæla frá landi," segir Sigurður Áss Grétarsson. **sveinn@frettabladid.is**

Talsverðra endurbóta er þörf í Landeyjahöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. FRIÐRIKSSON

> **Það hefur gengið illa að dýpka höfnina í fjóra mánuði á ári með dýpkunarskipum. Við teljum þá geta dýpkað í mun hærri öldu en áður með því að dæla frá landi.**
>
> Sigurður Áss Grétarsson, framkvæmdastjóri hjá Vegagerðinni

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Verðlaunaðar

Fjöruverðlaunin, sem eru bókmenntaverðlaun kvenna, voru afhent í Höfða í gær. Í flokki fagurbókmennta féllu verðlaunin Guðrúnu Evu Mínervudóttur í skaut fyrir bókina Ástin, Texas. Í flokki fræðibóka og rita almenns eðlis hlutu þær Auður Jónsdóttir, Bára Huld Beck og Steinunn Stefánsdóttir verðlaun fyrir Þjáningarfrelsið – óreiða hugsjóna og hagsmuna í heimi fjölmiðla. Þá fékk Kristín Helga Gunnarsdóttir verðlaun í flokki barna- og unglingabókmennta fyrir bókina Fíasól gefst aldrei upp.

Bernhard - Honda á Íslandi • Vatnagörðum 24 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.honda.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800 • Bílver, Akranesi, sími 431 1985 • Höldur, Akureyri, sími 461 6020 • Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

Segir fyrirferð RÚV og frumvarp ráðherra líklega ástæðu úttektar

STJÓRNSÝSLA Tilefni stjórnsýsluúttektar Ríkisendurskoðunar á Ríkisútvarpinu er hugsanlega fyrirferð fjölmiðilsins á samkeppnismarkaði og yfirvofandi fjölmiðlafrumvarp mennta- og menningarmálaráðherra. Þetta segir Páll Magnússon, formaður allsherjar- og menntamálanefndar og fyrrverandi útvarpsstjóri.

Eins og Fréttablaðið hefur greint frá tekur úttektin til fjármögnunar, reikningsskila og samkeppnisreksturs RÚV. Hún er að frumkvæði Ríkisendurskoðunar og er sú fyrsta sem gerð er á RÚV í 24 ár. Ríkisendurskoðandi upplýsir ekki um tilefnið fyrr en endurskoðun er lokið. Tímasetningin er þó líklega engin tilviljun.

Aðspurður segir Páll að hann telji út af fyrir sig jákvætt að farið sé í slíka úttekt, Ríkisendurskoðun hljóti að hafa sínar ástæður. „Hugsanlegt tilefni er auðvitað fyrirferð Ríkisútvarpsins almennt á þessum markaði. Það barst nú talsvert af kvörtunum yfir því hvernig Ríkisútvarpið gekk fram í auglýsingamálum í tengslum við HM í fótbolta. Svo hefur, af einhverjum ástæðum, stofnunin móast við að framfylgja þeim lagaáskilnaði að aðskilja beri samkeppnisrekstur stofnunarinnar og almannaþjónustu,“ segir Páll. Slíkt hljóti að koma til álita í úttekt Ríkisendurskoðunar.

„Það er líka á það að líta að þetta kemur á sama tíma eða rétt áður en mennta- og menningarmálaráðherra leggur fram boðað frumvarp um að bæta stöðu einkarekinna fjölmiðla á markaði. Og í því frumvarpi hlýtur að vera gert ráð fyrir því að það verði með einhverjum hætti minnkuð fyrirferð Ríkisútvarpsins. Sérstaklega sem snýr að auglýsingamarkaði.“ – smj

Páll Magnússon var útvarpsstjóri í átta ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hæstiréttur Íslands.. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Kona sleppur við fjárnám

DÓMSMÁL Hæstiréttur felldi í gær úr gildi fjárnám sem Sýslumaðurinn á Suðurnesjum gerði í íbúð konu vegna skattaskulda fyrrverandi sambýlismanns hennar.

Fjárnámið var gert 30. ágúst 2017 fyrir kröfu vegna endurákvörðunar á opinberum gjöldum manns sem konan hafði skilið að skiptum við fimm árum áður. Krafan varðaði tekjur árin 2006 og 2007 en parið var þá samskattað.

Hæstiréttur sagði hjón og samskattað sambúðarfólk bera ábyrgð á sköttum hvort annars en að málið snerti hins vegar refsikennd viðurlög eða refsiskatt sem beitt var gagnvart manninum. Lögin tækju ekki afdráttarlaust af skarið um að ábyrgð maka skattaðila ætti að ná til slíks. – aá

Árásarmenn felldir í Naíróbí

KENÍA Öryggissveitir í Keníu hafa fellt árásarmennina sem réðust á lúxushótelið dusitD2 í höfuðborginni Naíróbí. Frá þessu greindi ríkisstjórn Afríkuríkisins í gær.

Árásarmennirnir héldu örlögum hundraða almennra borgara í greipum sér í tuttugu klukkustunda umsátri. Þeir myrtu fjórtán. Fjöldi reyndi að sleppa með því að stökkva út um glugga eða einfaldlega hlaupa út og vona að sleppa við byssuskot.

Hryðjuverkasamtökin al-Shabaab, hliðholl al-Kaída, lýstu yfir ábyrgð á árásinni sem minnir á árás á Westgate-verslunarmiðstöðina í sama hverfi árið 2013. Þá létu 67 lífið. – þea

Meirihluti Íslendinga óttast afleiðingar loftslagsbreytinga

66,9 prósent Íslendinga hafa áhyggjur af þeim afleiðingum sem loftslagsbreytingar geta haft á þá og fjölskyldur þeirra samkvæmt nýrri könnun. Fjölgun milli kannana. Við erum þó ekki að haga okkur í samræmi við þessar áhyggjur. Umhverfisráðherra ræðir við fulltrúa mengandi iðnaðar um kolefnishlutleysi.

UMHVERFISMÁL Meirihluti landsmanna hefur áhyggjur af þeim afleiðingum sem loftslagsbreytingar geta haft á þá og fjölskyldur þeirra. Þetta kemur fram í nýrri könnun Gallup. Þeim fjölgar um sjö prósent milli kannana sem hafa þessar áhyggjur. Gjörðir okkar endurspegla þó ekki endilega þessar áhyggjur. Umhverfisráðherra segir stjórnvöld deila þessum áhyggjum og því sé verið að grípa til aðgerða.

Á föstudag fer fram umhverfisráðstefna í Hörpu á vegum Gallup þar sem fjallað verður um niðurstöðu könnunarinnar í heild sinni. Í einni spurningu hennar var fólk spurt út í afstöðu til fullyrðingarinnar hvort það hefði áhyggjur af þeim afleiðingum sem loftslagsbreytingar geta haft á það eða fjölskyldu þess. 66,9 prósent voru sammála. 21,5 prósent sögðu hvorki né, en aðeins 11,6 prósent sögðust ósammála.

En áhyggjur eru eitt, aðgerðir eru annað og verðum að gera betur, segir stjörnufræðikennarinn og umhverfisverndarsinninn Sævar Helgi Bragason. Síðastliðið ár hefur hann lagst yfir stöðu loftslagsmála við vinnu að nýrri þáttaröð um málefnið sem sýnd verður á RÚV í mars.

„Við erum engan veginn að standa okkur og ég er ekki bjartsýnn á að fólk sé yfirhöfuð tilbúið að fórna einhverju af því sem það kallar lífsgæði sín en eru það kannski ekki,“ segir Sævar. Íslendingar séu ein neyslufrekasta þjóð í Evrópu og losun og sóun á haus með því mesta sem gerist í heiminum. Höfuðborgarbúar eru einnig grátlega háðir einkabílnum.

„Við þurfum alls ekki að nota bíla svona mikið. Við erum bara löt þegar öllu er á botninn hvolft. Þó við séum fámenn getum við allavega verið fyrirmynd annarra og það er dýrmætt í heimi sem verður að breytast sem allra fyrst. Og þar er ekki nokkur maður undanskilinn.“

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra, sem ávarpa mun ráðstefnuna, segir stór skref hafa verið tekin en vissulega megi alltaf gera betur.

„Það er greinilegt á könnuninni að meðvitund fólks um alvarleika loftslagsbreytinga hefur aukist og það er mjög jákvætt að umræðan á síðastliðnu ári er að skila sér.“ Bendir hann á að stjórnvöld deili þessum áhyggjum með almenningi og því sé verið að grípa til aðgerða og meira sé í farvatninu. Í haust var lögð fram heildstæð aðgerðaáætlun til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda.

Vakning meðal almennings er eitt en getur mengandi iðnaður ekki lagt meira til?

„Ég hef verið að hitta fulltrúa þeirra fyrirtækja sem ábyrg eru fyrir mestri mengun, stóriðjan og flugið, til að ræða hvort fyrirtækin séu til í að ganga lengra og koma í þá vegferð með stjórnvöldum að ná kolefnishlutleysi 2040. Til að ná því þurfum við alla með á vagninn,“ segir Guðmundur og bætir við að tekið hafi verið vel í þessar hugmyndir.
mikael@frettabladid.is

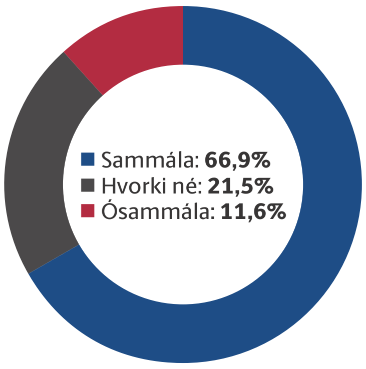
Stefna stjórnvalda er sett á kolefnishlutleysi 2040. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þó við séum fámenn getum við allavega verið fyrirmynd annarra og það er dýrmætt í heimi sem verður að breytast sem allra fyrst.

Sævar Helgi Bragason, stjörnufræðikennari og umhverfisverndarsinni

Könnun

Ég hef áhyggjur af þeim afleiðingum sem loftslagsbreytingar geta haft á mig og fjölskyldu mína.



FIAT ATVINNUBÍLAR
FIAT PROFESSIONAL

FIAT DUCATO
Verð frá 3.943.548 án vsk.
4.890.000 m/vsk.

FIAT TALENTO L2H1
Verð frá 3.298.387 án vsk.
4.090.000 m/vsk.

FIAT DOBLO
Verð frá 2.225.806 án vsk.
2.760.000 m/vsk.

FIAT FIORINO
Verð frá 1.854.032 án vsk.
2.299.000 m/vsk.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI FIAT • ÞVERHOLTI 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433 • WWW.FIATPROFESSIONAL.IS
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
5 ÁRA ÁBYRGÐ

PFAFF • Grensásvegi 13 • 108 Reykjavík • Sími: 414 0400 • www.pfaff.is

SSANGYONG KORANDO DLX
Raðnúmer 445284
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 118.000 km.
Verð: 2.390.000
Tilboð: 1.990.000 kr.

SSANGYONG TIVOLI XLV
Raðnúmer 740007
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 60.000 km.
Verð: 2.990.000
Tilboð: 2.650.000 kr.

Smelltu þér á notaðan 4x4 jeppa á nýrri heimasíðu

Smelltu á
notadir.benni.is

HONDA CR-V
Raðnúmer 445398
Nýskráður: 2016 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 106.000 km.
Verð: 3.490.000
Tilboð: 2.990.000 kr.

SUZUKI VITARA
Raðnúmer 445311
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 79.000 km.
Verð: 2.790.000
Tilboð: 2.390.000 kr.

SUZUKI SX4 S-CROSS
Raðnúmer 150110
Nýskráður: 2016 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 119.000 km.
Verð: 2.590.000
Tilboð: 1.790.000 kr.

FORD EXPLORER
Raðnúmer 150229
Nýskráður: 2005 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 109.000 km.
Verð: 1.090.000 kr.

CHEVROLET CAPTIVA
Raðnúmer 445383
Nýskráður: 2012 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 184.000 km.
Verð: 1.690.000 kr.

HONDA CR-V ES
Raðnúmer 150251
Nýskráður: 2006 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 160.000 km.
Verð: 790.000 kr.

SSANGYONG REXTON DLX
Raðnúmer 150240
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 60.000 km.
Verð: 4.290.000 kr.

HONDA CR-V
Raðnúmer 740196
Nýskráður: 2016 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 40.000 km.
Verð: 4.190.000 kr.

Bílabúð Benna
NOTAÐIR BÍLAR
Skoðaðu úrvalið á notadir.benni.is

Reykjavík
Krókháls 9 | Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 10-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynd og textabrengl.
Útreikningur miðaður við 20% útborgun og 84 mánaðarlegar greiðslur.

Ósáttir stóðu vörð um stjórn Theresu May

Breska þingið hafnaði vantrauststillögu á ríkisstjórn Theresu May eftir að hafa kosið gegn samningi hennar á þriðjudag. May fundar nú með leiðtogum á þingi og heldur svo til Brussel áður en hún kynnir tillögur sínar loks á mánudag.

May var öllu kátari með gærkvöldið en þriðjudagskvöldið. NORDICPHOTOS/AFP

BRETLAND Ríkisstjórn Theresu May vann kærkominn sigur á breska þinginu í gær þegar 325 þingmenn studdu stjórnina í vantraustsatkvæðagreiðslu.

Jeremy Corbyn, leiðtogi Verkamannaflokksins, lagði tillöguna fram strax eftir að breska þingið hafnaði Brexit-samningi stjórnarinnar á einstaklega afgerandi hátt á þriðjudag.

Alls greiddu 325 þingmenn atkvæði með ríkisstjórninni. Allir þingmenn Íhaldsflokksins sem greiddu atkvæði studdu stjórnina og það gerði Lýðræðislegi sambandsflokkurinn (DUP), norðurírski flokkurinn sem styður minnihlutastjórnina, einnig.

Andstaða þriðjungs Íhaldsmanna og allra DUP-liða við samninginn þýðir sem sagt ekki að viðkomandi séu andvíg ríkisstjórninni sjálfri.

May sagði eftir atkvæðagreiðslu gærkvöldsins að hún væri ánægð með stuðninginn og að hún vissi fullvel að henni bæri skylda til þess að uppfylla kröfuna um útgöngu sem þjóðin setti fram í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2016.

Eftir atkvæðagreiðsluna á þriðjudagskvöldið greindi May frá næstu skrefum fyrst samningurinn var felldur. Hið fyrsta var að komast að því hvort stjórnin nyti stuðnings þingsins. Það skref hefur nú verið stigið og svarið var jákvætt.

Næst myndi stjórnin funda með æðstu þingmönnum allra flokka um hvað þyrfti til þess að þingið samþykkti samning. Að lokum yrði sú niðurstaða tekin til Brussel.

Af ræðu May í gærkvöldi að dæma er ljóst að þetta er ennþá planið. Hún sagðist strax í gærkvöldi ætla að setja þessar viðræður af stað. „Ég mun nálgast þessar viðræður á uppbyggilegan hátt og hvet aðra til þess að gera slíkt hið sama. Ég er reiðubúin til þess að vinna með hverjum einasta þingmanni að útgöngunni.“

Corbyn tók næstur til máls og sagði ríkisstjórnina þurfa að útiloka samningslausa útgöngu á afgerandi hátt áður en viðræður hefjast. Ed Davey, þingmaður Frjálslyndra demókrata, gerði sömu kröfu. Ian Blackford, þingflokksformaður Skoska þjóðarflokksins, þakkaði boðið.

„Flokkar verða að vinna saman á uppbyggilegan hátt þegar þeir geta. En möguleikinn á annarri þjóðaratkvæðagreiðslu verður að vera á borðinu í þessum viðræðum.“

Leiðtogarnir þrír nefndu þarna tvo möguleika sem þeir hafa lagt nokkra áherslu á. Hvorki breska ríkisstjórnin né hin ESB-ríkin 27 vilja samningslausa útgöngu enda sagði May í aðdraganda atkvæðagreiðslunnar um samninginn að besta leiðin til þess að útiloka slíkt væri einfaldlega að samþykkja samninginn.

Corbyn og Davey fara hins vegar fram á formlegt loforð sem hefur ekki fengist enda gæti það þýtt frestun útgöngunnar.

Hugmynd Blackfords, sem margir aðrir hafa vissulega sett fram, er May ekki þóknanleg heldur. Hún hefur ítrekað sagt að þjóðin hafi nú þegar fengið að greiða atkvæði um útgönguna og að skýr afstaða hafi fengist.

Eftir viðræðurnar við þingleiðtoga heldur May til Brussel til að ræða næstu skref. Hún hefur afgerandi óánægju breska þingsins í farteskinu og gæti bent Evrópusambandinu á að það þurfi að gefa eftir er varðar umdeilda varúðarráðstöfun um fyrirkomulagið á landamærum Írlands og Norður-Írlands auk annars. Toppar ESB hafa hins vegar ítrekað minnt á að samningurinn sem nú þegar hefur náðst sé sá eini sem er í boði.

May þarf að mæta fyrir þingið á mánudaginn á nýjan leik og kynna eiginlegt plan B fyrir útgöngu, fyrst samningnum var hafnað. Samkvæmt BBC eru sex möguleikar í stöðunni eins og er. May gæti farið fram á aðra atkvæðagreiðslu um samninginn, nýjar viðræður, nýjar kosningar, þjóðaratkvæðagreiðslu, aðra vantraustsatkvæðagreiðslu eða samningslausa útgöngu. Þingmenn fá svo tækifæri til þess að gera breytingartillögur við áætlunina.

thorgnyr@frettabladid.is

Handtóku tvo katalónska bæjarstjóra

Mótmæli eru tíð í Katalóníu og sögð ástæða handtakanna. NORDICPHOTOS/AFP

SPÁNN Bæjarstjórar tveggja bæja í Girona-héraði Katalóníu, Vergas og Celra, voru handteknir í gær, sakaðir um að hafa valdið glundroða á almannafæri. Fjórtán aðgerðasinnar voru einnig handteknir.

Benet Salellas, lögmaður CUP, flokks aðskilnaðarsinna sem bæjarstjórarnir tilheyra, sagði að handtökurnar væru óréttlátar og úr samhengi við brotið. Samkvæmt Salellas tengjast handtökurnar mótmælum sem fóru fram í Girona þann 6. desember.

Er Salellas kom á ríkislögreglustöðina í Girona þar sem bæjarstjórunum var haldið var honum meinaður inngangur. „Mér var sagt að ég fengi ekki að fara inn fyrr en ég talaði spænsku. Þetta var árás á fjöltyngi og sömuleiðis réttindi skjólstæðinga minna,“ sagði Salellas. Þess ber að geta að katalónska er opinbert tungumál í sjálfsstjórnarhéraðinu og á Spáni í heild.

Flokkar aðskilnaðarsinna á katalónska héraðsþinginu sniðgengu nefndarfundi í gærmorgun til þess að mótmæla handtökunum. Roger Torrent, forseti þingsins, sagðist styðja bæjarstjórana. „Við vonum að þeir verði tafarlaust leystir úr haldi. Hættið þessari kúgun. Það er komið nóg af því að mótmæli séu bæld niður.“

Deila Katalóna og stjórnvalda í Madríd er í sömu pattstöðu og hún hefur verið frá sjálfstæðisatkvæðagreiðslu og -yfirlýsingu októbermánaðar 2017. Í febrúar fer fyrir dóm mál þeirra níu katalónsku stjórnmálamanna og aðgerðasinna sem Spánverjar hafa haldið í varðhaldi í rúmt ár og ákært fyrir meðal annars uppreisn gegn spænska ríkinu.

Carme Forcadell, ákærði fyrrverandi þingforsetinn, sendi frá sér yfirlýsingu um málsvörn sína í gær þar sem hún sagði málið pólitískt. Hún kvaðst ávallt hafa fylgt reglum þingsins. Forseti Alþingis hefur áður lýst yfir áhyggjum sínum af stöðu Forcadell en hún á yfir höfði sér sautján ára fangelsisdóm.

Santi Vila, fyrrverandi viðskiptaráðherra héraðsins, gaf út sams konar yfirlýsingu. Sagði að atkvæðagreiðslan hefði ekki verið fjármögnuð með skattfé. **– þea**

Skál fyrir hollustu

LOKADAGAR
ÚTSÖLU
ÚTSÖLULOK
20. JAN.
ELKO

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is
SAFT

Jón Þór Sturluson, aðstoðarforstjóri FME, telur skuldagrunn öflugt greiningar- og eftirlitstól. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skuldagrunnur á teikniborði eftirlitsins

Aðstoðarforstjóri FME segir stofnunina vinna að því að koma víðtækum skuldagrunni á fót. Slíkur skuldagrunnur geti varpað ljósi á samþjöppun og einfaldað upplýsingagjöf fjármálastofnana. Þó verði að huga vel að persónuvernd.

Fjármálaeftirlitið hefur unnið að því að koma á fót miðlægum skuldagrunni í því skyni að efla greiningu og eftirlit. Verkefnið er skammt á veg komið, enda stórt í sniðum, og mun að öllum líkindum krefjast sérstakrar heimildar í lögum.

Í hvítbókinni um framtíðarsýn fyrir fjármálakerfið var fjallað um hugmyndir að miðlægum skuldagrunni sem nýttist stofnunum við að fá auknar upplýsingar um skuldsetningu í efnahagslífinu. Fjármálaeftirlitið heldur nú þegar utan um skuldbindingaskrá þar sem upplýsingum um skuldbindingar sem nema yfir 300 milljónum króna er safnað.

„Við erum sammála því sem kemur fram í hvítbókinni að það sé æskilegt að ganga enn lengra þannig að Fjármálaeftirlitið fái heimild til þess að safna skuldaupplýsingum yfir lágum fjárhæðarmörkum,“ segir Jón Þór Sturluson, aðstoðarforstjóri Fjármálaeftirlitsins, í samtali við Markaðinn. „Fyrir tveimur árum hófum við vinnu sem miðar að því að útvíkka skuldbindingaskrána.“

Jón Þór segir að víðtækur skuldagrunnur verði fyrst og fremst notaður í greiningar- og eftirlitsskyni.

„Þetta mun gera okkur kleift að fylgjast betur með lykilmælikvörðum eins og vanskilum, mismunandi flokkum vanskila o.s.frv. Þannig getum við greint breytingar með skjótari hætti. Við erum líka að horfa til þess að þetta sé tæki til að skoða samþjöppun á markaði, þ.e.a.s. hvernig lánveitingar til einstakra atvinnugreina og hópa séu að þróast,“ segir Jón Þór.

„Einnig má nýta gögnin til að framkvæma álagspróf um leið og þau berast án frekari vinnslu af hálfu fjármálastofnana.“

Aðdragandann má rekja aftur til ársins 2017 þegar Fjármálaeftirlitið kynnti fjármálastofnunum tillögur sínar um að þær veittu eftirlitinu ýtarlegri upplýsingar um skuldbindingar. Jón Þór segist sjá gagnkvæman ávinning í þess konar fyrirkomulagi.

„Í dag erum við að sinna sömu þörf með þeim hætti að bankar og aðrar fjármálastofnanir taka saman og veita okkur ákveðin gögn með mismunandi hætti. Víðtækur skuldagrunnur myndi einfalda upplýsingagjöf fjármálastofnana. Þá þurfum við ekki jafn margar sérhannaðar skýrslur, til dæmis með samandregnum upplýsingum um gæði útlána, og einnig höfum við betri yfirsýn yfir stöðuna þannig að sértækum fyrirspurnum fækkar,“ segir Jón Þór en bætir við að verkefnið sé skammt á veg komið.

„Ég get ekki sagt til hvenær þessu verkefni lýkur enda er það stórt og flókið í tæknilegum skilningi,“ segir Jón Þór. Þá telur hann líklegt að lagasetningu þurfi til að unnt verði að koma slíkum skuldagrunni á fót.

Þá benda höfundar hvítbókarinnar á það að miðlægur skuldagrunnur geti stuðlað að betri ákvarðanatöku fjármálafyrirtækja og lánþega, auk þess að nýtast stjórnvöldum í tengslum við almenna stjórn efnahagsmála. Upplýsingasöfnun af þessu tagi krefst hins vegar þess að hugað verði vandlega að persónuvernd þeirra sem upplýsingarnar varða. Jón Þór segir að Fjármálaeftirlitið þurfi ekki persónugreinanlegar upplýsingar nema þegar um stórar skuldbindingar er að ræða.

„Fjármálaeftirlitið þarf ekki að vita deili á öllum skuldurum landsins, það eru fyrst og fremst stærri skuldbindingar sem þarf að persónugreina og það þarf að vera lögbundinn tilgangur með slíkri söfnun. Við sjáum fyrir okkur að undir ákveðnum fjárhæðarmörkum verði upplýsingarnar órekjanlegar.“

thorsteinn@frettabladid.is

Safna upplýsingum um öll fasteignalán

Auk skuldagrunns hefur Fjármálaeftirlitið hafið undirbúning að öflun gagna um fasteignalán til neytenda.

„Þetta kom til vegna nýrra laga um fasteignalán til neytenda sem veita okkur heimild til að setja reglur um hámarksveðsetningarhlutföll, hámarksgreiðslubyrði og fleira. Til þess að beita þessum heimildum þurfum við ýtarlegar upplýsingar um ný útlán,“ segir Jón Þór. „Við höfum verið að vinna að tæknilegum lausnum til að geta safnað upplýsingum um öll fasteignalán sem veitt eru í landinu.“

Síðustu misseri hefur úrlausnarefnið í tengslum við þessa gagnasöfnun snúið að því að ganga úr skugga um að hún samræmist ákvæðum persónuverndarlaga. Niðurstaðan er sú að stuðst verður við dulkóðun persónurekjanlegra upplýsinga.

„Þetta verkefni er á lokametrunum og við eigum von á því að það komist á fullt skrið snemma á þessu ári.“

útsala
50%
afsláttur
af öllum vörum
herra
GARÐURINN
-klæðir þig vel
KRINGLAN - SMÁRALIND
568 9234 544 2410
Mathilda
Kringlunni
552 8600
BOSS
HUGO BOSS
BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

Breyting á klukku myndi bæta svefninn

Svefn er gríðarlega mikilvægur og okkur lífsnauðsynlegur. Mikil endurnýjun á sér stað í líkamanum á meðan svefn stendur yfir. Íslendingar virðast sofa minna en aðrar þjóðir og telja sérfræðingar að hægt sé að leiðrétta slíkt meðal annars með breytingu á klukkunni. Oft gætir misskilnings um málið.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Meðan við sofum fer fram ýmis viðgerðarstarfsemi. Líkaminn byggir þá upp alls kyns efni, prótein og fleira sem við notum í vöku. Einnig vinnur líkaminn að því að gera við frumur. Svefn gegnir einnig því mikilvæga hlutverki að mynda vaxtarhormón, sem hjálpar sérstaklega börnum og unglingum að vaxa en einnig fullorðnum við það að draga úr hrukkum og fleira.

Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og nýdoktor við Háskólann í Reykjavík, hefur rannsakað svefn mikið og er meðal annars stjórnarformaður og stofnandi Betri svefns. Hún er ein af þeim sem skiluðu nýlega skýrslu til ráðherra um breytingu klukkunnar á Íslandi. Erla segir umræðuna um breytingu klukkunnar oft á villigötum og jafnvel gæti misskilnings um hvað sé verið að skoða.

„Við erum vanaföst þjóð og gjarnan hrædd við breytingar. Það er svo áhugavert að hlusta á þessa umræðu varðandi klukkuna. Það sem málið snýst um er að breyta klukkunni einu sinni, seinka henni um klukkustund, og svo aldrei meir. Margir halda að það sé verið að tala um að taka upp tvískiptan tíma og að klukkan hefði sumar- og vetrartíma en það er ekki svo. Rannsóknir hafa verið að sýna það í auknum mæli að það sé ekki heilsusamlegt og reyndar er Evrópusambandið að skoða það að taka út tvískiptan tíma,“ segir Erla.

„Ég held að fólk myndi taka eftir þessu í tvo, þrjá daga og svo myndi þetta gleymast fyrir utan vonandi þau jákvæðu áhrif sem við teljum að þessi breyting gæti haft fyrir svefnvenjur Íslendinga. Ef við náum að bæta svefn, bæta til dæmis hálftíma við svefn hjá ungu fólki, hvað erum við að spara samfélaginu mikið á því? Hvað kostar þetta svefnleysi okkur? Þetta er eitt dýrasta vandamál í heiminum og við erum að tala um það að kannski þriðji hver maður sé svefnlaus.“

Rökin á móti klukkunni eru þau að það verði minni birta seinnipartinn. En miðað við birtuskilyrði yfir svartasta skammdegið skiptir litlu máli hvort vinnudagurinn sé til klukkan 16, 17 eða 18, myrkrið er þegar skollið á. Erla segir mikilvægara að fá morgunbirtuna. „Morgunbirtan er mikilvægasta merkið fyrir líkamsklukkuna til þess að stilla sig eftir. Við erum líka að leggja áherslu á að við séum bara á réttum tíma miðað við hnattstöðu landsins.“

Hvað gerist í líkamanum í svefni?

„Svefn er ástand endurnýjunar, enduruppbyggingar og viðgerðar. Þetta eru þrjú meginhlutverk svefnsins fyrir utan það auðvitað að endurnæra okkur og hvíla okkur. Ég hugsa að það megi segja að svefninn sé meiri hvíld fyrir heilann en líkamann. Vegna þess að við getum hvílt líkamann á ótrúlega fjölbreyttan hátt, lagst fyrir yfir daginn og annað. En heilinn fær sína hvíld og næringu á nóttunni í svefninum og núllstillir sig,“ segir Erla.

„Hugsum aðeins um hvað það er mikið áreiti á heilann í dag. Öll þessi tækni og snjallsímar og þess háttar. Við höfum í raun og veru sjaldan þurft jafn mikið á hvíld að halda og akkúrat núna.“

En hvað er það sem við vitum ekki um svefn?

„Það er svolítið erfitt að átta sig á því hvað maður veit ekki. Mér finnst svefninn vera svolítið eins og hafið. Við vitum ótrúlega mikið en við vitum líka að það er ótrúlega mikið sem við vitum ekki. Við bara vitum ekki hvað það er,“ segir Erla. „Það sem við vitum hins vegar er að mannskepnan getur ekki lifað án svefns. Það helsta sem hægt er að komast að er hvað gerist ef við sofum lítið. Erla segir að eftir aðeins eina svefnlitla nótt sé hægt að merkja breytingar í líkamanum.

„Við sjáum auknar bólgur sem tengjast hinum og þessum sjúkdómum. Við sjáum að það verður ójafnvægi í hormónastarfseminni, sérstaklega þeim sem stýra seddu og hungri. Við förum að leita í óöruvísi fæðu og annars konar orku á borð við sykur, einföld kolvetni og fitu. Hormónin sem gefa okkur merki um hvenær við erum södd bælast niður þegar við erum þreytt og þá hættir okkur til að borða meira. Svefnleysi er í raun eitt af því mest fitandi sem til er,“ segir Erla.

„Eins verður sársaukaþröskuldurinn lægri. Líkaminn verður næmari og tilfinningar meira á flökti. Ef við erum að vakna kl. 3 til að fara í flug þá finnum við gjarnan meira fyrir braki og brestum í líkamanum. Við verðum stirðari og okkur verður jafnvel óglatt. Það fer allt úr jafnvægi. Ónæmiskerfið bælist sömuleiðis þannig að við verðum opnari fyrir hinum ýmsu pestum og flensum þegar við erum illa sofin. Þá minnkar framleiðni hjá okkur og hætta á slysum eykst. Svefnleysi er dýrt vandamál, bæði fyrir einstaklinginn og fyrir samfélagið.“

Það sem málið snýst um er að breyta klukkunni einu sinni, seinka henni um klukkustund, og svo aldrei meir.

Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og stjórnarformaður Betri svefns

Tölur um svefn frá Nox Medical

Nýjustu rannsóknir sýna að 45% mannkyns glíma við svefnvandamál.

80

Yfir 80 svefnvandamál hafa nú þegar verið greind og eru flest þeirra krónísk.

1 af hverjum 3 þjáist af svefnleysi
1 af hverjum 4 af kæfisvefni
1 af hverjum 10 af fótaóeirð

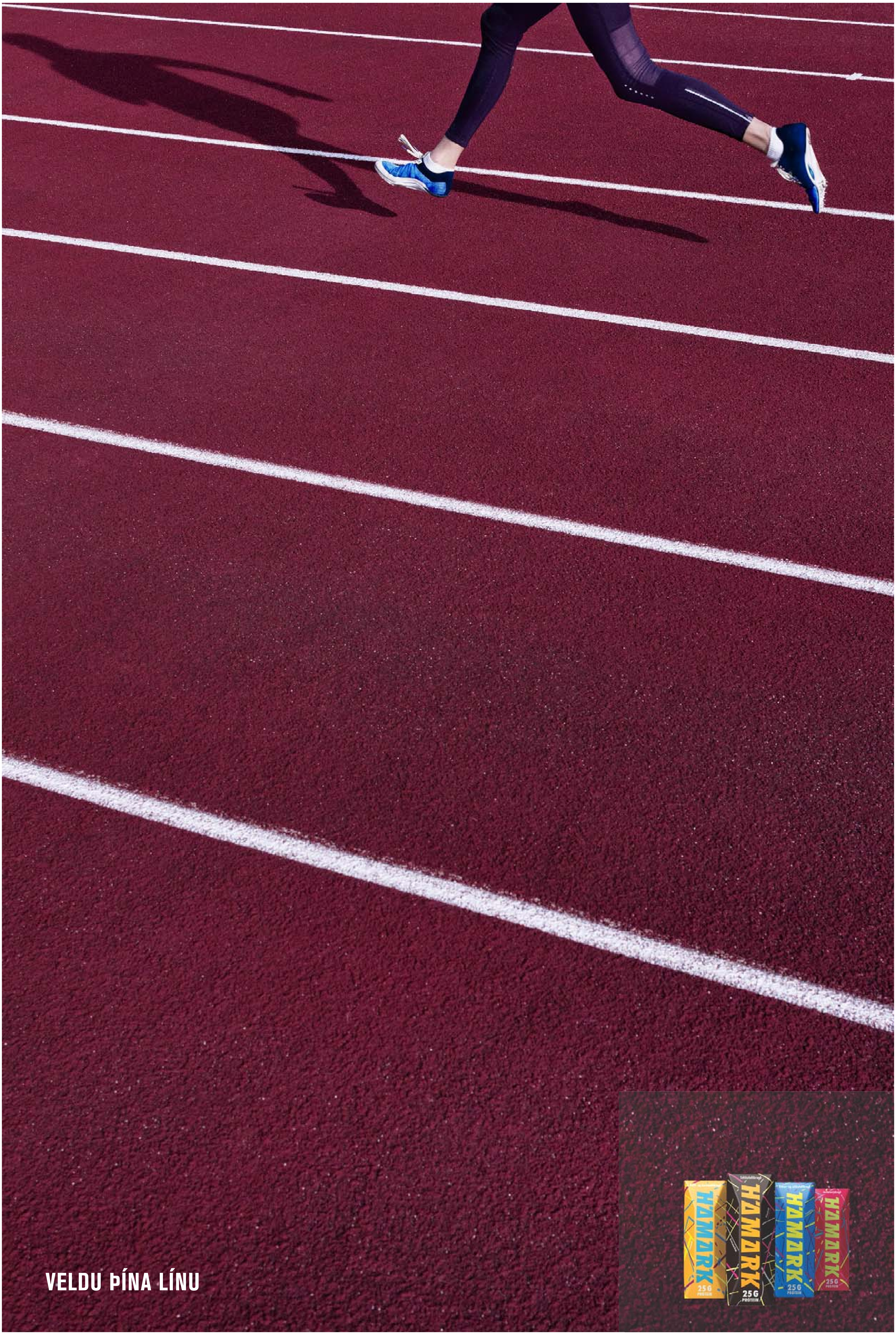
Hvað veldur svefnleysi?

Það er ótal margt sem getur valdið því að við sofum illa. Einhverjar breytingar í okkar lífi, barneignir, flutningar, nýtt starf, álag í vinnu, álag á heimili, lífsstíllinn, óreglulegt svefnmynstur, hreyfingarleysi, neysla á of miklu koffíni eða of miklu áfengi. Við erum of mikið í tölvunni, símanum, að við sjónvarpið.

Í raun má segja að allt sem við gerum yfir daginn getur haft áhrif á svefninn yfir nóttina.

„Það sem er svo áhugavert við svefninn, dægursveiflu og líkamsklukkuna er eitthvað sem margir tengja við. Þegar maður leggst á koddann og hugurinn fer á fullt og maður fer að kvíða fyrir hinu og þessu. Þetta er gjarnan fyrsti tími dagsins sem maður er án allra áreita. Það er ekki útvarp, tölva, eða einhver að tala við mann og eitthvað í gangi. Við lokum augunum og förum yfir daginn okkar. Hvernig vinnudagurinn var, hvað þarf að gera á morgun og því um líkt. Allt í einu man maður eftir einhverju; „Æi, ég gleymdi að senda þennan tölvupóst“ eða „Ahh þessi fundur á morgun“ og svo framvegis. Oft fara minnstu hlutir að vaxa manni í augum á þessum tíma og geta valdið kvíðahnút og haldið fyrir manni vöku í langan tíma. Svo kannski sofnar maður, vaknar daginn eftir og þá reynist málið vera afar lítilvægt. „Af hverju kveið ég svona fyrir þessu í gærkvöldi?“ og flestir tengja við þetta. En ástæðan fyrir því að þetta gerist er sú að það er líka dægursveifla í heilastarfsemi og það eru stöðvar í framheilanum sem fara í dvala á kvöldin. Þessar stöðvar stýra skynsemi og rökhugsun. Rökhugsunin okkar er því bara farin að sofa og við sitjum eftir í súpunni,“ segir Erla.

„Mér finnst þessi vitneskja hjálpleg því ég hef alveg legið uppi í rúmi og verið mjög áhyggjufull yfir einhverju léttvægu eins og til dæmis barnaafmæli sem ég er að fara að halda eftir þrjá daga og þá segi ég við sjálfa mig: „Erla. Rökhugsunin þín er farin að sofa. Díladu bara við þetta á morgun, þá verður þetta ekkert mál. Þótt við séum vakandi þá er heilinn að undirbúa sig fyrir svefninn.“


VELDU ÞÍNA LÍNU
HÁMARK
25 G
PRÓTEIN

Svefntruflanir og afleiðingar

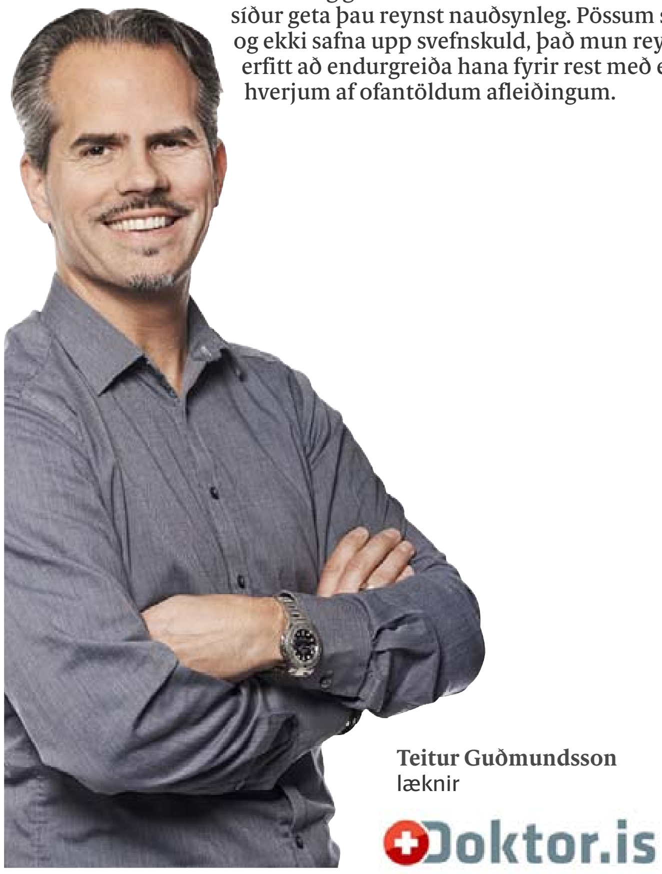
Það er öllum ljóst að svefn er nauðsynlegur okkur öllum. Þeir sem svefnvana eru eða glíma við raskanir á svefni upplifa hin ýmsu einkenni bæði líkamleg og andleg. Þá má færa rök fyrir því að því fylgi ákveðin áhætta fyrir samfélagið að einstaklingar fái ekki nægan svefn. Þau rök geta verið í formi þess að áhætta sé aukin, árvekni minni og slysatíðni aukin. Þreyttir starfsmenn fyrirtækja og stofnana eru ekki jafn vel í stakk búnir að mæta áskorunum í starfi sínu sem getur leitt til mistaka, atvika, lélegri þjónustu og fjárhagslegs skaða svo eitthvað sé nefnt. Heilsu þeirra sömu er stefnt í voða ef vandamálið er ítrekað eða langvinnt. Það má því segja að svefnvandamál séu ógn við öryggi samfélagsins ef maður kýs að horfa á það með þeim gleraugum.

Fjölmargir gera sér vel grein fyrir vandanum og leita lausna við honum. En það eru aðrir sem átta sig ekki á þeim vanda sem þeir skapa sér og öðrum. Orsakir fyrir svefntruflun geta verið býsna margbreytilegar og átt sér fullkomlega eðlilegar skýringar á meðan aðrar eru hreint og beint sjúklegar. Streita og of mikið álag í vinnu, skóla eða verkefnum getur verið tímabundið sem og langvinnt ástand. Mikilvægt er að greina þar á milli því meðferð og nálgun er mismunandi. Undirliggjandi sjúkdómar, lyfjanotkun og fíknisjúkdómar hafa töluverð áhrif einnig í þessu samhengi. Hegðunarmynstur og lífsstíll ákveðinna hópa samanber unglinga er svo kapítuli út af fyrir sig, en við höfum nýlegar rannsóknir sem sýna fram á allt of lítinn svefn þeirra með ófyrirsjáanlegum afleiðingum fyrir þá og samfélagið í heild. Fólk í vaktavinnu er einnig sérstakur áhættuhópur sem og þeir sem ferðast mikið á milli tímabelta og rugla líkamsklukkuna.

Vísindin eru nokkuð sammála þegar kemur að því að leggja fram þá nálgun að óregla á svefni og of lítill svefn geti ýtt undir lífsstílssjúkdóma líkt og offitu, lungna-, hjarta- og æðasjúkdóma, krabbamein og ýmsa fleiri kvilla svo við gleymum ekki geðsjúkdómum. Það er því mikilvægt að horfa á svefn sem hluta af því að taka sjúkrasögu einstaklinga og átta sig á samhengi hlutanna á allt of farið er í rannsóknir af ýmsum toga sem þó þarf iðulega til að greina vandann enn frekar og þannig finna meðferð við hæfi.

Svefnþörf einstaklinga er vissulega eitthvað mismunandi og hún dvínar með aldri. Ólíklegt er að einstaklingur sem er í verulegri svefnskuld yfir langan tíma geti leiðrétt það án aðstoðar. Besta leiðin til að vinna á svefnvanda er að horfa heildstætt á einstaklinginn og allt umhverfi hans, ef það eru augljósar leiðir til úrbóta skyldi beita þeim áður en tekin eru til dæmis svefnlyf. Hugræn atferlismeðferð er mikilvægt meðferðartól, en svo getur aftur á móti einnig reynst nauðsynlegt að nota öndunarvélar og aðstoð hjá þeim sem þjást af kæfisvefni svo dæmi sé tekið. Lyf koma síðast í röðinni og geta verið til mikils vansa en engu að síður geta þau reynst nauðsynleg. Pössum svefninn og ekki safna upp svefnskuld, það mun reynast erfitt að endurgreiða hana fyrir rest með einhverjum af ofantöldum afleiðingum.

Orsakir fyrir svefntruflun geta verið býsna margbreytilegar og átt sér fullkomlega eðlilegar skýringar á meðan aðrar eru hreint og beint sjúklegar.



Teitur Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Þörf fyrir fræðslu um svefn í skólum

Skortur er á fræðslu um svefn meðal barna og ungmenna og hvaða afleiðingar það hefur að sofa ekki nægilega mikið. Börn og ungmenni þurfa að læra að þekkja eigin líkama og tilfinningar og átta sig á þeirri vanlíðan sem fylgir því að fá ekki fullnægjandi svefn. Guðrún Magnúsdóttir, hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur, telur mikla þörf á að koma fræðslu um svefn á í skólum. Best sé að byrja þegar börnin eru ung að aldri.

„Það er mikið um orkudrykkjaneyslu meðal íslenskra ungmenna á sama tíma og skjánotkun er umfram skynsemismörk, en þá er oft talað um að tvær klukkustundir séu hámarkstíma fyrir framan skjáinn á dag. Auðvitað er mikilvægt að mæta einstaklingum á raunhæfum forsendum og vera styðjandi. En við þurfum að fræða ungmennin okkar um afleiðingar þess að fá ekki fullnægjandi svefn, þau brengla hormónabúskapinn og reyna svo að leiðrétta ástandið með skyndilausnum á borð við orkudrykki eða einföld kolvetni,“ segir Guðrún.

Guðrún Magnúsdóttir
hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur

„Við þurfum að stuðla að því að ungmennin okkar upplifi og finni ávinning þess að fá fullnægjandi svefn svo þau fylgi því betur eftir. Með fræðslu í skóla sem og heima við eykur það líkur á því að börn og unglingar sofi betur. Þá þurfum við fullorðna fólkið líka að vera góðar fyrirmyndir og tryggja að við fáum fullnægjandi svefn einnig. Börn og ungmenni stunda íþróttir og hreyfingu í skólum og fræðast um næringu og slíkt en það þarf að koma fræðslu um svefn inn í námskrá.“

Guðrún segir fræðslu varðandi heilbrigða lifnaðarhætti ekki síður mikilvægari en stærðfræði og lestur í skólum. „Að þekkja eigin líkama, vera í tengslum við sjálfan sig og þekkja sín mörk er grunnur þess að geta liðið vel og fúnkerað vel yfir daginn. Í raun ætti að leggja áherslu á aukið heilsulæsi almennt í samfélaginu.“

Rannsóknir hafa sýnt fram á að svefnskortur hjá ungmennum ýtir undir áhættuhegðun og það tengist skertri rökhugsun í framheilanum sem þroskast mikið á þessum árum, og að stóru hluta í svefni. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á lakari námsárangur og börn og ungmenni sem sofa ekki nóg eru mun líklegri til að vera í ofþyngd. Áhrifin geta því verið margvísleg. – **gj**

- Tæplega helmingur unglinga á í vandræðum með svefn.
- Rúmlega 40% nemenda í sjötta bekk finna fyrir svefnörðugleikum oftar en vikulega og rúmlega 13% hverja nótt.
- Um 34% áttundubekkinga áttu erfitt með svefn oftar en vikulega og um 9% daglega.
- Um 38% tíundubekkinga eiga erfitt með svefn einu sinni eða oftar í viku en rúmlega 11 prósent á hverri nóttu.
- Það virðist þó draga örlítið úr svefnörðugleikum eftir því sem börnin verða eldri.

Heimild: Niðurstöður rannsóknar á heilsu og lífskjörum unglinga.

Svefnstigin

Svefnstig 1
Þessu ástandi má líkja við slökunarástand þar sem við erum milli tveggja heima. Við vitum af okkur en samt ekki. Ef einhver hnippir í okkur og spyr hvort við séum vakandi þá er líklegt að við svörum því það er einhver meðvitund í gangi. Fólk sem stundar jóga, núvitund eða slökun getur náð þessari heilavirkni sem einkennir þetta fyrsta svefnstig. Fyrsta svefnstigið er brú yfir í svefninn.

Svefnstig 2
Við erum í þessu ástandi um helming nætur og er þetta ástand talið tengjast endurheimt á líkamlegri orku.

Svefnstig 3 og 4
Djúpsvefninn, er líklega mikilvægasti svefninn sem við fáum. Þá verður hreinsun í líkamanum, losun á eiturefnum, flokkun á minninu, hvað á að festast og hverju á að henda, flokkun áreitis yfir daginn, endurnýjun á frumum og vaxtarhormón myndast. Það er mikið að gerast í djúpsvefninum og hann er ríkjandi fyrri part nætur frá miðnætti um það bili til klukkan þrjú um nótt.

REM
Draumsvefninn er líka mikilvægur og er hann talinn vera úrvinnsla tilfinningalegra áreita. Ef við erum undir álagi getur draumsvefninn breyst og orðið órólegri. Hann er líka talinn góður fyrir minnið og það sem er kallað aðgerðaminni. Þegar við erum að tileinka okkur einhvers konar færni, læra að prjóna, spila á hljóðfæri, nýja íþrótt, dans eða eitthvað svoleiðis þá festist færnin í minninu hjá okkur í draumsvefni.

Þetta sést mest hjá litlum börnum. Fyrstu tvö æviárin eru þau mun meira í draumsvefni en þekkist hjá eldri börnum og fullorðnum. Þarna eru börn á því æviskeiði að þau eru sífellt að læra einhvers konar færni sem þau þurfa að ná að tileinka sér. Þess vegna er vitað að draumsvefninn er mikilvægur fyrir barnið. Draumsvefn er ríkjandi undir morguninn, svona léttur svefn og draumsvefn undir lok nætur. Þá er alveg eðlilegt að maður rumski og viti aðeins af sér. Það er bara eitthvað sem gerist og eykst með aldrinum. Að vakna upp á nóttunni fer að aukast upp úr fertugu. Það verður rof á svefninum sem er fullkomlega eðlilegt.

Kostnaður af lélegri svefnheilsu á við nýtt sjúkrahús

„Samkvæmt tölum National Geographic er samfélagslegur kostnaður vegna lélegrar svefnheilsu í Bandaríkjunum yfir 400 milljarðar dollara ári. Séu þessar tölur yfirfærðar á Ísland má gera ráð fyrir að á hverju ári sé samfélagslegur kostnaður hér á landi vegna lélegrar svefnheilsu um 50 milljarðar króna eða sem samsvarar kostnaðinum við nýjan Landspítala á ári hverju,“ segir Pétur Már Halldórsson, framkvæmdastjóri svefnrannsóknafyrirtækisins Nox Medical.

Fyrirtækið er eitt fremsta fyrirtækið í heiminum í svefnrannsóknum og má áætla að það hafi hjálpað um 5 milljónum manna víða um heim við að fá lausn á svefnvandamálum sínum. „Við ætlum okkur enn stærri hluti við að leggja okkar lóð á vogarskálarnar að bættri svefnheilsu í heiminum enda er svefn einn lykilþátta í bættri lýðheilsu.“ – **gj**

Pétur Már Halldórsson, framkvæmdastjóri Nox Medical.

PIER

www.pier.is

PORTLAND sófi, kemur í svörtu, bláu og gráu
~~79.900,-~~ 63.920,-
215x85x80

CIMME álborð
~~24.900,-~~ 19.920,-
82x35

TOMBILO álborð
~~24.900,-~~ 19.920,-
83x30

BRIONI álborð
~~19.990,-~~ 15.920,-
58x40

20%
AFSLÁTTUR AF HÚSGÖGNUM

CILLA velúr kollar
~~9.990,-~~ 7.992,-

HAAG u- sófi
~~199.900,-~~ 159.920,-
325x143x210 cm

PAPLE sófaborð, 3 stærðir
frá 15.990,-

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA

JÓLAKÚLUR
100,-

JÓLAVÖRUR
-70%

50-70% afsláttur af útsöluvörum

JÓLASPRENGJA SÍÐASTA HELGIN

PIER
BRINGING IT HOME

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 17. janúar - 23. janúar. Gildir ekki með öðrum tilboðum.

TILVERAN

Staðan enn óljós í kjaramálum

Þriðja fundi Verkalýðsfélags Akraness, VR, Eflingar og Verkalýðsfélags Grindavíkur með Samtökum atvinnulífsins hjá ríkissáttasemjara lauk í gær. Vilhjámur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness, sagði eftir fundinn að enn væri breitt bil milli samningsaðila og ljóst að ábyrgð allra aðila sé mikil. Næsti fundur verður á mánudaginn klukkan tíu og segir Vilhjálmur að þá verði farið yfir stöðuna á ný. „Nú þurfa menn bara að hugsa út fyrir boxið og reyna að koma í veg fyrir að það stefni hér í ein hörðustu átök á íslenskum vinnumarkaði í jafnvel áratugi,“ sagði Vilhjálmur í samtali við Fréttablaðið að loknum fundi.

Nú þurfa menn bara að hugsa út fyrir boxið og reyna að koma í veg fyrir að það stefni hér í ein hörðustu átök á íslenskum vinnumarkaði í jafnvel áratugi.

Vilhjámur Birgisson

Vikan

Margt gekk á í liðinni viku. Menntamálaráðherra boðaði aðgerðir til að bregðast við yfirvofandi kennaraskorti, það stefnir í átök í kjaramálum á íslenskum vinnumarkaði ef ekki nást samningar og Ísland sigraði Japan í handbolta. Fleiri konur stíga fram og saka Jón Baldvin um kynferðislega áreitni.

Metoo-hópur vegna Jóns Baldvins

Jón Baldvin Hannibalsson hefur verið í brennidepli undanfarna viku eftir að Aldís Schram, dóttir Jóns, lýsti sorglegri reynslu sinni af föður sínum í Facebook-færslu í vikunni. Fjórar konur stigu fram í Stundinni í síðustu viku og greindu frá áreitni Jóns Baldvins. Stofnaður hefur verið hópur á Facebook fyrir konur sem hafa verið kynferðislega áreittar af Jóni Baldvini í gegnum tíðina og til dagsins í dag. Hópnum er lýst sem vettvangi kvenna sem segjast hafa orðið fyrir barðinu á ráðherranum fyrrverandi. Í hópnum eru hátt í þrjátíu konur.

» Fjórar konur stigu fram í Stundinni í síðustu viku og greindu frá áreitni Jóns Baldvins.

Vill sérstaka styrki til kennaranema

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra vinnur að frumvarpi til að veita kennaranemum sértæka styrki úr LÍN. Ráðherrann segir kennaraskort blasa við ef ekkert verði að gert. Fjöldi brautskráðra kennara sé einfaldlega ekki nægur til þess að mæta þörf. „Við erum að horfa fram á kennaraskort og það er grafalvarlegt mál,“ sagði Lilja í samtali við Fréttablaðið á mánudag. Ráðherrann ætlar að breyta námsfyrirkomulaginu þannig að starfsnám kennara á fimmta ári verði launað og búa þannig um hnútana að Lánasjóður íslenskra námsmanna greiði sértæka styrki til kennaranema.

Við erum að horfa fram á kennaraskort og það er grafalvarlegt mál.

Lijla Alfreðsdóttir
menntamálaráðherra

Ísland sigraði Japan með fjögurra marka mun

Ísland vann fjögurra marka sigur á Japan, 25-21, í fjórða leik sínum í B-riðli heimsmeistaramótsins í gær. Í dag ræðst það hvort íslenska landsliðið í handbolta fari áfram í milliriðil á Heimsmeistaramótinu í Þýskalandi og Danmörku. Strákarnir okkar mæta þá liði Makedóníu og þarf liðið að sýna betri frammistöðu þar en gegn Japan. Íslenska landsliðið fær ekki mikla hvíld en aðeins líða 25 klukkutímar á milli leikja. Leikurinn gegn Makedóníu hefst klukkan 18 í kvöld. Þá kemur í ljós hvort strákarnir fara til Kölnar í milliriðilinn eða hvort Forsetabikarinn verða okkar örlög.

» Í dag ræðst það hvort íslenska landsliðið í handbolta fari áfram í milliriðil á Heimsmeistaramótinu í Þýskalandi og Danmörku. Strákarnir okkar mæta þá liði Makedóníu.

Fasteign vikunnar

úr Fasteignablaði Fréttablaðsins

Glæsileg eign að Sólvallagötu 10. Alls 415 fm eign sem hefur verið tekin mikið í gegn að innan sem utan. Húsið er á stórri lóð sem er um 792,7 fermetrar. Húsið er á þremur hæðum með tveimur stofum, 6 svefnherbergjum, fataherbergi, þremur baðherbergjum, glæsilegu eldhúsi, þvottahúsi og bílskúr. Rífleg lofthæð á öllum hæðum. Bílastæði á lóð fyrir sex bíla. Húsið er steinsteypt og var byggt árið 1931, arkitektinn er Einar Erlendsson, fv. húsameistari ríkisins.

ÚTSALA

ENN MEIRI AFSLÁTTUR

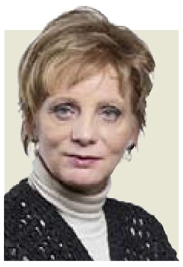
30%-50%

ÚTILÍF

síðan 1974

ÁRNASYNIR

Hnípin þjóð



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Allt frá því breska þjóðin samþykkti, með afar naumum meirihluta, að ganga úr Evrópusambandinu hefur pólitísk upplausn ríkt í landinu. Nú, eftir að þingið kolfelldi útgöngusamning Theresu May forsætisráðherra, er staðan ekki heillavænleg. Þjóðin er sundruð, upplausn er í stjórnmálum og titringur meðal eigenda stórfyrirtækja sem íhuga alvarlega að flytja starfsemina úr landi. Óvissa er um næstu skref í málinu.

Það hefur verið dapurlegt að horfa á bresku þjóðina koma sér í klandur vegna þjóðaratkvæðagreiðslu sem hefði aldrei átt að fara fram. Af Brexit-klúðrinu má ýmislegt læra. Eins og til dæmis það að ábyrgðarlaust er af stjórnmálamönnum að leggja út í þjóðaratkvæðagreiðslu og gera fyrir fram ráð fyrir að niðurstaðan verði á ákveðinn veg. Breskir stjórnmálamenn gerðu aldrei ráð fyrir að þjóðin myndi samþykkja útgöngu úr Evrópusambandinu. Meira að segja hörðustu útgöngusinnar í þeirra hópi virtust engar líkur telja á því, sem gerði þeim óneitanlega auðveldara að fara fram með blekkingum og rangfærslum. Þeir töluðu margir eins og þeir væru í bandalagi með Donald Trump og ýttu undir andúð á innflytjendum og lofuðu kjósendum betri tíð með blóm í haga ef þeir höfnuðu Evrópusambandinu. Bretland skyldi verða stórveldi að nýju, án vondra innflytjenda sem taka störf frá innfæddum.

Bretar vöknuðu síðan upp við þau óvæntu tíðindi að þjóðin hafði samþykkt Brexit. Engir urðu jafn hissa og stjórnmálamennirnir sem reyndust ekki hafa neitt plan B. Forsætisráðherrann Theresa May fékk málið í fangið og keyrði það áfram af þrjósku einni saman. Með tímanum varð hún æ brjóstumkennanlegri, ein á berangri, tyggjandi frasa sína um að samningur sinn væri besti mögulegi samningur sem hægt væri að ná. Í reynd var þetta samningur sem svo að segja enginn kærði sig um, hvorki andstæðingar Evrópusambandsins né fylgjendur þess. Pólitískri píslargöngu forsætisráðherrans er senn lokið, og er það vel.

Munurinn í þjóðaratkvæðagreiðslunni um Brexit var svo lítill að þjóðin var klofin eftir úrslitin. Hún hefur verið það síðan, en þó ekki í jafn miklum mæli og í aðdraganda Brexit-kosningarinnar. Æ fleiri kjósendur hafa áttað sig á að þeir voru blekktir með lygaáróðri. Skoðanakannanir sýna að ef kosið yrði um málið á ný þá myndi þjóðin samþykkja áframhaldandi veru í Evrópusambandinu. Hin þrjóskufulla May hafnaði hvað eftir annað hugmyndum um nýjar kosningar um málið. Það skipti hana engu máli þótt stór hluti þjóðarinnar hefði áttað sig á þeim blekkingum sem beitt var. Brexit kallar fram hina siðferðilegu spurningu: Hvernig á að bregðast við ef þjóð hefur fengið að kjósa um mál og skiptir síðan um skoðun? Svar Theresu May virðist vera að þá megi þjóðin éta það sem úti frýs.

Þessa dagana má með sanni segja um Breta að þar sé hnípin þjóð í vanda. Fyrst og fremst er um að kenna siðlausum og/eða duglausum stjórnmálamönnum. Þjóð verður að passa sig á því hvers konar fólk hún kýs yfir sig.

> **Æ fleiri kjósendur hafa áttað sig á að þeir voru blekktir með lygaáróðri.**

Halldór

Frá degi til dags

Allt bókað

Sagt var frá því í Fréttablaði gærdagsins að Metoo-ráðstefnu Alþingis, sem fara átti fram sama dag og þingsetning í næstu viku, var frestað að beiðni Miðflokksins. Ástæðan var sú að tímasetningin hentaði illa og var fundinum því frestað. Það má velta því fyrir sér hvort í þessu máli séu einfaldlega ekki allar tímasetningar slæmar fyrir flokkinn. Óráðshjal flokksmanna fyrir um mánuði er flestum í fersku minni og mest þeim sjálfum. Mögulega þurfa flokksmenn að hjóla í helvítis sjálfið áður en þeir geta mætt öðrum á slíkum vettvangi.

Brölt Miðflokksins

Annars er Miðflokkurinn að sjálfsögðu ekki á flæðiskeri staddur með annálaða jafnréttisriddara. Gunnar Bragi Sveinsson var rómaður á alþjóðavettvangi fyrir HeForShe-átakið og þá er Anna Kolbrún Árnadóttir formaður stjórnar Jafnréttissjóðs Íslands. Framganga þeirra á Klaustri þýðir að fákur þeirra er eilítið haltari en hann var en það er aldrei að vita nema flokkurinn taki á stökk á ný. Náði flokksmenn að temja hrossið svo vel ætti að verðlauna þá í flokknum fyrir mestu framfarir þegar téð ráðstefna hefur runnið sitt skeið.

joli@frettabladid.is

Skrifaðu veggjöld

Hanna Katrín Friðriksson
formaður þingflokks Viðreisnar

Skrifaðu flugvöll", er þekktur frasi sem gjarnan er nefndur sem dæmi um vinsældakaup og óraunsæi stjórnmálamanna. Á síðustu vikum hefur lifnað ný útgáfa af frasanum; skrifaðu veggjöld. Samgönguáætlun ríkisstjórnarinnar sem fyrir nokkrum mánuðum var kynnt sem fullfjármögnuð stórsókn í samgöngumálum með ítarlegri forgangsröðun var sett í öndunarvél á dögunum fyrir jól. Lífsvonin virðist fólgin í risalántöku sem á svo að greiða með viðbótarskattlagningu í formi veggjalda.

Í grófum dráttum felur hugmyndin í sér að lögð verði veggjöld á allar stofnbrautir sem tengjast höfuðborgarsvæðinu til að tryggja framkvæmdir þar. Það fjármagn sem var tilgreint í þessar sömu framkvæmdir í hinni löskuðu samgönguáætlun er tekið út og nýtt í framkvæmdir víða um land. Ef marka má viðbrögð sveitarstjórnarmanna af landsbyggðinni sbr. fréttir Stöðvar 2 í vikunni, eru þeir eðlilega margir sem hugsa sér gott til glóðarinnar varðandi vegabætur sem þessi tilfærsla gæti fjármagnað.

Forsvarsmenn sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu þar sem ríkisstjórnin hyggst færa fjármagn til vegaframkvæmda út úr samgönguáætlun og yfir í veggjöld eru eðlilega ekki jafnkátir. Þess utan er ekkert í nýjum tillögum um að ríkið skuldbindi sig til að tryggja fjármögnun á Borgarlínu. Bara eitthvað óljóst um að það eigi eftir að finna fjármagn. Og þeir sem hefðu haldið að svona róttækum breytingum fylgdu almennt skýrar áherslur í almenningssamgöngum eða umhverfismálum koma að tómum kofanum.

Það var svo ekki að ástæðulausu að ríkisstjórnin gerði mikið úr því að hafa lagt fram full fjármögnuð samgönguáætlun í haust. Samkvæmt lögum um opinber fjármál frá 2016 vinna stjórnvöld nú eftir fjármálastefnu og fjármálaáætlun til viðbótar við fjárlög. Markmiðið er m.a. að tryggja heildstæða stefnumörkun í opinberum fjármálum til lengri og skemmri tíma og tryggja vandaðan undirbúning áætlana og meðferð opinbers fjár.

Hvernig passar kúvending stjórnvalda með tilheyrandi risalántöku hér inn?

Má þetta?

> **Lífsvonin virðist fólgin í risalántöku sem á svo að greiða með viðbótarskattlagningu í formi veggjalda.**

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.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 Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Frá Brexit til Íslands

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Reykjavík – Evrópusambandið var stofnað til að standa vörð um nýfenginn frið í álfunni eftir heimsstyrjöldina síðari. Sambandinu var ætlað að girða fyrir árekstra og efla sætti meðal ólíkra þjóða sem búa þröngt á tiltölulega litlu landsvæði og höfðu öldum saman eldað grátt silfur með miklu mannfalli. Fyrsta skrefið var að setja auðlindir Frakklands og Þýzkalands undir einn hatt með stofnun Kola- og stálbandalags Evrópu 1952. Þetta er gamla sagan um að standa saman frekar en að falla. Reynslan sýnir að náttúruauðlindir geta leitt af sér ófrið sé þeim illa stjórnað og sé afrakstrinum misskipt. Ástandið í Austurlöndum nær og víðar vitnar um vandann.

Samstjórn, sérstjórn

Kola- og stálbandalagið þótti gefast vel. Samstarfið var smám saman víkkað út. Friðarbandalagið varð einnig að efnahagsbandalagi. Landamæri voru lögð niður: Viðskipti með vörur, þjónustu, vinnuafl og fjármagn milli landa urðu jafnfrjáls 1992 og slík viðskipti eru innan hvers lands fyrir sig. Landamæri innan ESB urðu í reyndinni eins og hreppamörk. Vandinn var að finna og feta meðalveginn milli samstjórnar sumra mála á sameiginlegum vettvangi og sérstjórnar annarra mála í hverju landi fyrir sig. Þetta var svipuð þraut og Bandaríkjamenn höfðu glímt við eftir byltinguna gegn Bretum 1775-1783. Hvar átti að draga mörkin milli valdsviðs alríkisstjórnarinnar og einstakra fylkisstjórna? Stjórnarskráin telst ekki leyfa einstökum fylkjum að segja sig úr lögum við Bandaríkin. Tilraun ellefu fylkja til úrsagnar 1861 leiddi til borgarastyrjaldar.

Evrópulöndin hafa vitandi vits gengið skemmra í sameiningarátt en Bandaríkin. ESB er enn sem komið er frekar laustengt ríkjasamband, en Bandaríkin eru fastskorðað sambandsríki. Aðildarlöndum ESB er heimilt að yfirgefa sambandið. Engin þjóð hefur þó hingað til sagt sig úr ESB nema Grænlendingar. Þeir ákváðu með 53% atkvæða í þjóðaratkvæðagreiðslu 1982 að segja sig úr ESB í kjölfar fiskveiðideilu. Úrsögnin gekk í gildi 1985. Sem þegnar dönsku krúnunnar eru Grænlendingar þó ESB-borgarar eftir sem áður. Grænland er þar að auki evruland í reynd þar eð Grænlendingar nota dönsku krónuna líkt og Færeyingar og hún er rígbundin við evruna skv. ákvörðun Seðlabanka Danmerkur.

Fjölgun úr sex í 28

Aðildarríkjum ESB fjölgaði með tímanum úr sex í 28 enda hefur ESB vegnað vel. Kaupmáttur þjóðartekna á mann í ESB-löndum hefur frá 1990 vaxið úr 63% í 68% af kaupmætti þjóðartekna á mann í Bandaríkjunum þótt mörg ný aðildarlönd hafi dregið niður meðaltalið innan ESB. Meðalævi íbúa ESB-landanna er nú tveim árum lengri en í Bandaríkjunum en hún var hálfu ári skemmri 1960. Þrátt fyrir vandræði síðustu ára er stuðningur almennings við aðild að ESB nú meiri en hann hefur verið um langt skeið. Tveir af hverjum þrem íbúum ESB-landanna á heildina litið telja land sitt hafa notið góðs af aðild skv. Hagstofu ESB. Ítalía er eina landið þar sem innan við helmingur aðspurðra (44%) telur landið hafa notið góðs af aðild. Þessi hópur er þó ívið stærri en hópur þeirra Ítala sem telja landið ekki hafa notið góðs af aðild (41%). Í öllum hinum aðildarlöndunum 27 telur meiri hlutinn land sitt hafa notið góðs af. Hlutfallið nær frá 53% í Bretlandi upp í 94% á Möltu.

> **Þótt meiri hluti þingsins í London sé andvígur úrsögn dettur fáum þar í hug að þingið geti leyft sér að taka ráðin af kjósendum. Brezkir þingmenn bera flestir virðingu fyrir lýðræði. Þingið hefur þó haldið illa á málinu.**

Hvað um Bretland?

Takið eftir þessu: 53% Breta telja land sitt hafa notið góðs af ESB-aðild meðan 28% Breta telja landið ekki hafa gert það. Hlutfallið er næstum tveir gegn einum. Könnunin var gerð 2018, tveim árum eftir þjóðaratkvæðagreiðsluna 2016 þar sem 52% kjósenda greiddu atkvæði með úrsögn úr ESB.

Þótt meiri hluti þingsins í London sé andvígur úrsögn dettur fáum þar í hug að þingið geti leyft sér að taka ráðin af kjósendum. Brezkir þingmenn bera flestir virðingu fyrir lýðræði. Þingið hefur þó haldið illa á málinu. Fyrr í vikunni hafnaði þingið úrsagnarsamningi Theresu May forsætisráðherra við ESB með yfirgnæfandi meiri hluta. Við blasir því að Bretar yfirgefi sambandið án samnings í lok marz. Slík endalok myndu valda glundroða og miklu fjártjóni. Þess vegna hlýtur þingið að reyna að finna aðra leið, annaðhvort frestun útgöngunnar eða frekari undanslætti sem óvíst er að ESB geti fallizt á eða þá nýja atkvæðagreiðslu eftir þeirri hugsun að enginn getur haggað úrslitum þjóðaratkvæðis nema þjóðin sjálf.

Þetta væri þó þrautalending þar eð niðurstöðu þjóðaratkvæðis ber að virða hvernig sem allt veltur.

Réttast væri að Bretar gengju út, tækju skellinn og skoðuðu hug sinn upp á nýtt að nokkrum árum liðnum.

Tvíþætt valdarán

Mjög hallar á Alþingi í samanburði við brezka þingið. Alþingi hefur nú í bráðum sjö ár hunzað niðurstöðu þjóðaratkvæðis um nýja stjórnarskrá 2012. Alþingi treystir sér ekki til að halda nýja þjóðaratkvæðagreiðslu um málið því þingmenn vita að stjórnarskrá eins og þeir vilja margir hafa hana, án jafns vægis atkvæða og án virks ákvæðis um auðlindir í þjóðareigu, myndi aldrei hljóta samþykki kjósenda. Valdarán Alþingis er tvíþætt. Þingið hunzar þjóðaratkvæðagreiðslu sem þegar hefur farið fram án þess að geta haldið aðra líkt og brezka þingið gæti gert. Fólkið í landinu á því ekki annarra kosta völ en að leysa frá störfum við fyrsta tækifæri alla þá menn og flokka sem hafa brugðizt í stjórnarskrármálinu, brýnasta hagsmunamáli þjóðarinnar.

Bridge gerir lífið skemmtilegra

Bridgefélög og klúbbar eru starfræktir um allt land – upplýsingar á bridge.is

Bridge sameinar aldurshópana • Bridge er gott fyrir heilsu þína • Bridge er manns gaman

Stórmót í Bridge
Reykjavík Bridgefestival
fer fram í Hörpu
31. janúar–3. febrúar 2019,
skráning á bridge@bridge.is

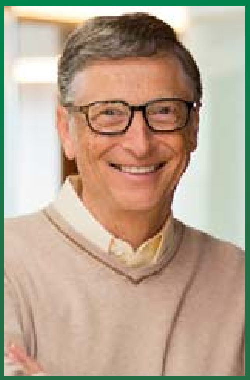
Eldri borgarar spila alla mánudaga og fimmtudaga kl. 13–17 í Síðumúla 37

„Bridge er fyrir alla“

Viltu læra bridge?

Bridgesambandið getur útvegað leiðbeinendur fyrir hópa, fyrirtæki og skóla. Guðmundur Páll starfrækir Bridgeskólann, þar geta þeir lært bridge sem eru að stíga sín fyrstu skref í bridge og einnig þeir sem vilja bæta við kunnáttu sína.

Námskeið í Bridgeskólanum hefst 21. janúar n.k.
Allir undir 25 ára aldri fá frítt á byrjendanámskeið.
Upplýsingar hjá Guðmundi Páli Arnarsyni
í síma 8985427 eða á gpa@simnet.is



„Flestir sem læra og spila bridge ná árangri í lífinu“.

Bill Gates stofnandi Microsoft, spilar bridge 2-3 tíma flesta daga

Bridgesamband Íslands – Síðumúla 37 – 108 Reykjavík – sími 587 9360 – www.bridge.is

Um gildar „ástæður“ gyðingaofsókna og Vísindavef Háskóla Íslands

Lára Magnúsardóttir
sagnfræðingur

Bandarísk kona að nafni Merrill Kaplan hefur sent tilmæli til ritstjórnar Vísindavefs Háskóla Íslands þess efnis að tekin verði af vefnum grein frá árinu 2001 sem heitir „Hvers vegna hafa Gyðingar verið ofsóttir í gegnum aldirnar?“. Af því tilefni sendi ritstjórnin höfundi svarsins við spurningunni, Gísla Gunnarssyni, fyrirspurn um álit hans á því að greinin yrði tekin af Vísindavefnum. Gísli, sem nú er sagnfræðiprófessor á eftirlaunum, sagði frá þessu á Facebook og þaðan rataði málið í fréttir. Þann 15. janúar var Gísli búinn að breyta greininni, en hafði áður lýst afstöðu sinni til eigin rökfærslu á Facebook. Þar sagði hann umræðuefnið „viðkvæmt“ og endaði á þessum orðum: „Stundum er erfitt að rökræða!“

Á Vísindavefinn getur almenningur sent hvers konar spurningar sem leitast er við að svara. Nokkuð erfitt er að gera sér grein fyrir því hvernig starfinu á Vísindavefnum er hagað, en á einum stað stendur að stundum svari ritstjórnarmenn spurningum sjálfir en að yfirleitt séu það „sérfróðir menn á viðkomandi sviði“ hjá HÍ sem geri það. Margt á Vísindavefnum er frábært og þar er einstök þjónusta við almenning. Í öðrum tilvikum svara BA- og BS-nemendur spurningum sem heyra ekki einu sinni undir fagið sem þeir leggja stund á, nota orðabækur og gögn sem enginn vandi er fyrir almenning að fletta sjálfur upp – oft gamalt. Þess vegna eru svörin ekki alltaf upplýsandi og lesandinn getur í raun ekki reitt sig á að svörin séu „vísindaleg“.

Ekki er gefin ástæða þess að einmitt Gísli Gunnarsson skyldi hafa verið valinn til þess að svara spurningunni sem barst fyrir 18 árum um ástæður gyðingaofsókna. Hann hefur aldrei legið á pólitískum skoðunum sínum og fullvíst er að hann aðhyllist ekki kynþáttahyggju, en í meginatriðum má lýsa nálgun hans við stjórnmál fyrir botni Miðjarðarhafs þannig, að hann sé í hópi þeirra sem hallast að jafnaði að málstað Palestínu gegn Ísrael. Gísli er mætur fræðimaður og vel að sér, en sérhæfing hans í sagnfræði og starfi sem prófessor hjá Háskóla Íslands hefur aldrei haft snertifleti við umræðuefnið. Það kann að vera ástæða þess að Gísli féll í gildru þegar hann segir í niðurstöðu að það hafi verið forlagahyggja gyðinga sem gerði „nasistum auðveldara að framkvæma fjöldadráp sín á gyðingum en andstaða við hana er ein af forsendum zíonismans sem er í senn helsta hugmyndafræði tveggja stærstu flokkanna í Ísrael, Likud og Verkamannaflokksins“.

Villan hjá Gísla var að reyna að svara spurningu sem er í raun ógild, af því að hún felur í sér tillögu um rökrétt samhengi ástæðunnar. Rétt hefði verið að skilgreina spurninguna upp á nýtt og leggja fram í því samhengi nokkur grundvallaratriði sem fræðirannsóknir hafa leitt í ljós, eða sem eru í umræðunni, um gyðingaofsóknir og skyld málefni. Meðfylgjandi ættu að vera tilvísanir í ritin sem greinin á Vísindavefnum byggist á. Sú fræðilega umræða sem hæst ber hefði, með öðrum orðum, átt að stýra því hvernig svarið á Vísindavefinn var samið, vera upplýsandi um þessi atriði og leiða fróðleiksfúsa lesendur áfram í sannleiksleit sinni. Þess í stað skrifaði Gísli Gunnarsson pólitískan pistil, enda eru það einu forsendurnar sem hann hafði til að nálgast umræðuefnið, eins og staðfestist með orðum hans sjálfs á Facebook sem vitnað er í að ofan: „Stundum er erfitt að rökræða!“

Spurningin sem nú hefur komið upp á yfirborðið um svar Gísla Gunnarssonar við spurningunni um ástæður gyðingaofsókna er til marks um að tími sé kominn til að gera skurk á Vísindavefnum til þess að hann staðni ekki, en geti staðið áfram undir nokkuð góðu orðspori.

Að óreyndu mætti ætla að á Vísindavef Háskólans væri hægt að nálgast svör af því tagi sem kennarar legðu sig í líma við að fræða nemendur sína um, sem eru sjaldan endanleg og oftast áskorun um frekari leit með vísbendingum um leiðir og aðferðir. Þau ættu aldrei að vera tilvísanalaus, enda er vísindastarf alltaf hlekkur í keðju og aldrei einstök skoðun. Þar eiga ekki að fara fram rökræður, heldur eiga að koma fram upplýsingar um fræðilega samræðu og rökfærslu. Þaðan af síður ætti að birta einræður sem ætlaðar eru til rökræðu á öðrum vettvangi. Eða, hver er ritstjórnarstefna Vísindavefsins?

Teljast svörin þar höfundarverk eða er Vísindavefurinn andlit Háskóla Íslands þar sem leitast er við að koma á framfæri upplýsingum sem endurspegla fræðilega stöðu samtímans? Hvað gerist til dæmis ef svar á Vísindavefnum úreldist? Og hvers vegna eru svarendur á Vísindavef Háskóla Íslands bara „yfirleitt“ sérfróðir, fremur en ávallt? Hvernig á almennur lesandi að greina þar á milli?

Spurningin sem nú hefur komið upp á yfirborðið um svar Gísla Gunnarssonar við spurningunni um ástæður gyðingaofsókna er til marks um að tími sé kominn til að gera skurk á Vísindavefnum til þess að hann staðni ekki, en geti staðið áfram undir nokkuð góðu orðspori. Þar stendur upp á þá sem bera ábyrgð á Vísindavefnum og Háskóla Íslands að svara því hvort „ástæður“ gyðingaofsókna séu einmitt þær sem segir á Vísindavefnum samkvæmt bestu vísindalegu þekkingu.

Að breyta í verki

Sandra Hlíf Ocares
lögfræðingur

Árið 2010 var samþykkt breyting á hlutafélagalöggjöfinni sem fól það í sér að hlutafélögum af ákveðinni stærð væri skylt að hafa að minnsta kosti 40% hlutfall hvors kyns í stjórninni. Auðvitað var tilgangur laganna sá að rétta hlut kvenna sem um árabil hafa borið skertan hlut frá borði hvað varðar ábyrgðarstöður, hvort sem er í viðskiptum eða stjórnmálum.

Um það er ekki deilt, né það að æskilegt sé að leiðrétta þetta sögulega óréttlæti.

Hættan við löggjöf af þessu tagi er þó sú að áhrifafólk líti á skilyrði um kynjakvóta sem einhvers konar box til að haka í. Í tilfelli kynjakvóta í stjórnum hefur birtingarmyndin gjarnan orðið sú að leita þarf logandi ljósi að konum til að bjóða sig fram til stjórnarkjörs. Í slíku umhverfi vill bregða við að ávallt sé litið til sömu kvennanna. Þeirra sem eru á réttum aldri, hafa réttu samböndin og réttu „reynsluna“.

Í tilfelli kynjakvóta í stjórnum hefur birtingarmyndin gjarnan orðið sú að leita þarf logandi ljósi að konum til að bjóða sig fram til stjórnarkjörs. Í slíku umhverfi vill bregða við að ávallt sé litið til sömu kvennanna. Þeirra sem eru á réttum aldri, hafa réttu samböndin og réttu „reynsluna“.

Gallinn er bara sá að ef einungis er litið til þessara mælikvarða er búin til óyfirstíganleg hindrun gagnvart eðlilegri endurnýjun. Hvernig á annars að öðlast þessa margumtöluðu reynslu þegar tækifærin eru af svo skornum skammti?

Nú hafa í mörgum félögum verið settar á laggirnar tilnefningarnefndir sem að einhverju leyti auka þessi tækifæri kvenna til að bjóða sig fram til stjórnarsetu. Tilgangur nefndanna er að auka faglegt mat á hæfni þeirra sem bjóða sig fram til stjórnarsetu sem og að leggja til bestu samsetningu stjórnar út frá fyrir fram skilgreindum mælikvörðum.

Þessar nefndir verða vonandi til þess að opna dyr fyrir fleiri aðila að koma að borðinu í stjórnarkjörum. Til þess að slíkar nefndir njóti trúverðugleika og þjóni tilgangi sínum þurfa þær að skila frá sér vinnu sem er raunverulega rökstudd með tilliti til bestu samsetningar stjórnar með hagsmuni allra hluthafa að leiðarljósi. Reynslan mun vonandi sýna okkur að þessar nefndir þjóni raunverulega tilgangi sínum en verði ekki enn eitt boxið til að tikka í.

Annað atriði má svo nefna, sem stendur okkur konum nær að leiðrétta, og það er sú staðreynd að við konur mættum vera duglegri við að bjóða fram krafta okkar til stjórnarsetu. Hafa dug og þor til að vera dæmdar af verðleikum okkar og hæfni.

Þannig breytum við kerfinu, og þeirri kerfislægu hugsun að þátttaka kvenna í stjórnum sé einfaldlega box til að tikka í. Það er beinlínis nauðsynlegt að samkeppni sé um stjórnarstöður meðal kvenna.

Breytt klukka – betri líðan

Erla Björnsdóttir
sálfræðingur, doktor í líf- og læknavísindum og sérfræðingur í svefnrannsóknum

Nú hefur forsætisráðuneytið lagt fram þrjár tillögur varðandi staðarklukkuna á Íslandi og hvort eigi að breyta henni í takt við hnattræna stöðu landsins líkt og vísindamenn hafa í áraraðir lagt til.

Hér ætla ég að fara yfir þessar þrjár leiðir sem lagðar eru fram og rekja mína skoðun á þeim. Skoðun mín byggir á þeirri reynslu og þekkingu sem ég hef öðlast í starfi mínu sem sérfræðingur í svefnrannsóknum.

1. Óbreytt staða, klukkan er áfram 1 klst. fljótari en ef miðað væri við hnattstöðu, en með fræðslu er fólk hvatt til að ganga fyrr til náða.

Það er algjörlega ljóst að það þarf að stórefla fræðslu um mikilvægi svefns fyrir almenna líðan og heilsu. Fræðsla um svefn ætti að sjálfsögðu að vera hluti af námsskrá alveg frá leikskólaaldri fram á háskólastig. Við verjum þriðjungi ævinnar í að sofa og svefn er ein allra mikilvægasta grunnstoð góðrar heilsu og skortur á svefni eykur líkur á ýmsum sjúkdómum, bæði andlegum og líkamlegum og skerðir lífsgæði til muna. Í ljósi þessa er óskiljanlegt hversu lítil áhersla er lögð á fræðslu um svefn í skólakerfinu á Íslandi.

2. Klukkunni seinkað um 1 klst. frá því sem nú er, í samræmi við hnattstöðu landsins

Þessi liður er hiklaust sá sem við ættum að ráðast strax í. Við núverandi ástand ríkir misræmi milli líkamsklukku Íslendinga og staðartíma hér á landi og niðurstöður vísindarannsókna hafa leitt í ljós neikvæðar heilsufarslegar afleiðingar þessa. Of fljót staðarklukka hefur í för með sér seinkun sólarupprásar sem er líkleg til að skekkja líkamsklukkuna og seinka henni. Morgunbirtan er mikilvægasti þátturinn til að stilla líkamsklukkuna en fjöldi rannsókna hefur sýnt að Íslendingar fara seinna að sofa en aðrir Evrópubúar sem styður þá ályktun að þorri landsmanna sé með seinkaða líkamsklukku. Háttatími okkar er því seinni en þekkist annars staðar en dagurinn byrjar á sama tíma á virkum dögum vegna vinnu eða skóla svo óhjákvæmilega veldur þetta styttingu nætursvefns. Íslenskir unglingar sofa til að mynda alltof stutt og mun styttra en unglingar í öðrum nágrannaþjóðum okkar. Vitað er að stuttur svefn eykur líkur á ýmsum sjúkdómum, s.s. offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum, skerðir framleiðni og hefur neikvæð áhrif á námsárangur og andlega líðan.

Þessi aðgerð er einföld. Verið er að tala um eina breytingu sem gæti haft verulegan lýðheilsulegan ávinning. Svefnvandamál eru gríðarlega algeng og hafa neikvæðar afleiðingar í för með sér og kosta samfélagið einnig mikla fjármuni ár hvert.

3. Klukkan áfram óbreytt en skólar og jafnvel fyrirtæki og stofnanir hefja starfsemi seinna á morgnana.

Úr þessum kosti mætti skoða þann lið að fyrirtæki í landinu veiti meiri sveigjanleika varðandi upphaf vinnudags og að skólar (sérstaklega á unglingastigi) hefji daginn seinna. Niðurstöður íslenskra rannsókna hafa sýnt að 15 ára unglingar sofa einungis rúmlega sex klukkustundir að meðaltali á virkum dögum (þurfa að sofa í 8-10 klst.) og að svefntími þeirra styttist að meðaltali um nærri hálfa klukkustund milli 15 og 17 ára aldurs. Áhugavert var að sjá í þessu ljósi að framhaldsskólanemar í fjölbrautakerfi sofa að jafnaði lengur en nemendur í bekkjarkerfi sem ýtir undir þau rök að aukinn sveigjanleiki og seinkun á upphafi skóladags hafi jákvæð áhrif á nætursvefn. Fjölmargar erlendar rannsóknir hafa sýnt mjög góðan ávinning af því að seinka upphafi skóladags hjá unglingum. Nætursvefn raunverulega lengist og breytingin hefur jákvæð áhrif á mætingu, líðan og námsárangur.

Niðurstaða mín er því sú að það sem muni skila mestum ávinningi fyrir lýðheilsu Íslendinga sé eftirfarandi:

1. Klukkunni seinkað um 1 klst. frá því sem nú er, í samræmi við hnattstöðu landsins.
2. Stórauka fræðslu um svefn og gera hana að hluta af námskrá á öllum námsstigum.
3. Seinka upphafi skóladags hjá unglingum og að fyrirtæki veiti meiri sveigjanleika með upphaf vinnutíma þar sem það er mögulegt.

Fólk

FIMMTUDAGUR 17. JANÚAR 2019

Tíska

Tískuvikurnar í New York, London, Mílanó og París eru heimsþekktar. Í ár bætist skemmtileg nýjung í hóp tískuviknanna þegar fyrsta vegan tískuvikan verður haldin í Los Angels í febrúar. →4

Acid Soothe
- ertu með brjóstsviða eða bakflæði?

Byrjaði að rappa í Kópavogi

Ragna Kjartansdóttir rappaði fyrst í félagsmiðstöð í Kópavogi. Nú má segja að Ragna eða Cell7 sé drottning rappsins á Íslandi enda fyrsta konan sem rappaði hérlendis. Ragna kemur fram á rapphátíð í Kópavogi sem fram fer næstkomandi laugardag. →2

Ragna Kjartansdóttir eða Cell7 á að baki lengsta rappferil allra kvenna á Íslandi og má segja að hún sé drottning rappsins. Hún sló í gegn með hljómsveitinni Subterranean á tíunda áratugnum. Ragna er enn að rappa og kemur fram á Rapp í Kópavogi og leikur lög af plötu sem kemur út í næsta mánuði. MYND/ERNIR

Ragna Kjartansdóttir rappaði fyrst í félagsmiðstöð í Kópavogi. Nú má segja að Ragna eða Cell7 sé drottning rappsins á Íslandi enda fyrsta konan sem rappaði hérlendis. Ragna kemur fram á rapphátíð í Kópavogi sem fram fer næstkomandi laugardag.

„Ég var alltaf að leita að einhverju öðru, hið almenna popp sem var alltaf í útvarpinu höfðaði ekkert til mín,“ segir Ragna um ástæður þess að rappið fangaði hana á sínum tíma. „Svo þegar ég var í unglingavinnunni í Kópavoginum hóf göngu sína rappþátturinn Kronik einu sinni í viku í útvarpinu og þannig byrjaði ég að hlusta á rapp og beið í ofvæni eftir þættinum í hverri viku. Eitt kvöldið var svo opið kvöld í félagsmiðstöðinni þar sem mér var ýtt inn í hring þar sem var opinn mic og ég opnaði munninn í fyrsta skipti og út kom rapp. Það var reyndar verið að spila lag undir sem ég kunni hundrað prósent svo það hjálpaði. Strákarnir í Subterranean heyrðu í mér og þar byrjaði þetta allt.“

Subterranean gaf út sína fyrstu plötu árið 1997 sem vakti mikla athygli og var meðal annars tilnefnd til íslensku tónlistarverðlaunanna 1998. Í dag starfar Ragna ein undir nafninu sem hún tók sér þá, Cell7.

„Fyrsta sólóplatan mín kom út 2013 og ég var svolítið að ferðast með hana 2014,“ segir Ragna sem tók sér síðan smáhlé til að fjölga mannkyninu eins og hún segir sjálf. „Ég er núna að leggja lokahönd á plötu sem kemur út í næsta mánuði og gaf líka út myndband árið 2017 við lag af plötunni sem heitir City Lights.“ Þess má geta að City Lights var tilnefnt sem rapplag ársins á Íslensku tónlistarverðlaununum árið 2017.

Uppreisn í rappinu

Rapp er núna ein vinsælasta tónlistarstefna heims. Hvað er það við rappið sem er að virka svona vel? „Ég kynnist rappinu náttúrlega þegar ég er unglingur og eins og allir að leita að því sem er á móti kerfinu. Ég fann ákveðna uppreisn í rappinu sem talaði til mín,“ segir Ragna og bætir við: „Svo er rappið mjög fjölbreytt tónlistarstefna, alveg frá því að vera harðpólitísk yfir í að vera létt og skemmtileg. En ég hlustaði líka alltaf svo mikið á texta í lögum og textaleiknin og færnin er svo mikil í rappinu, tæknin og hvað er hægt að leika sér með formið ofan á harða taktana var eitthvað sem höfðaði til mín og gerir enn.“

Hún er ánægð með þá þróun að íslenskt rapp er nú nánast allt á íslensku. „Rappið er tungumálabundið og má alveg segja að það sé eitt af ljóðformum samtímans. En það má samt ekki rugla því við talað orð, það er allt öðruvísi. Það halda margir að það að fara hratt með ljóð sé það sama og rapp sem það er alls ekki fyrir mér sem hef hlustað á rapp í þrjátíu ár. En formið er svo frjálst að auðvitað má deila um það eins og annað.“

Á rapphátíðinni á laugardaginn kemur Cell7 fram í Salnum í Kópavogi í fyrsta sinn og hlakkar til eins og alltaf þegar hún kemur fram. Hún mun leika efni af nýju plötunni en svo líka auðvitað vera úti í sal að hlusta. „Ég fylgist með flestum á senunni hér á Íslandi, reyni að tékka á öllum og vera opin fyrir öllu. Ef þú ætlar að vera með verður þú að vita hvað er í gangi og út á hvað leikurinn gengur.“

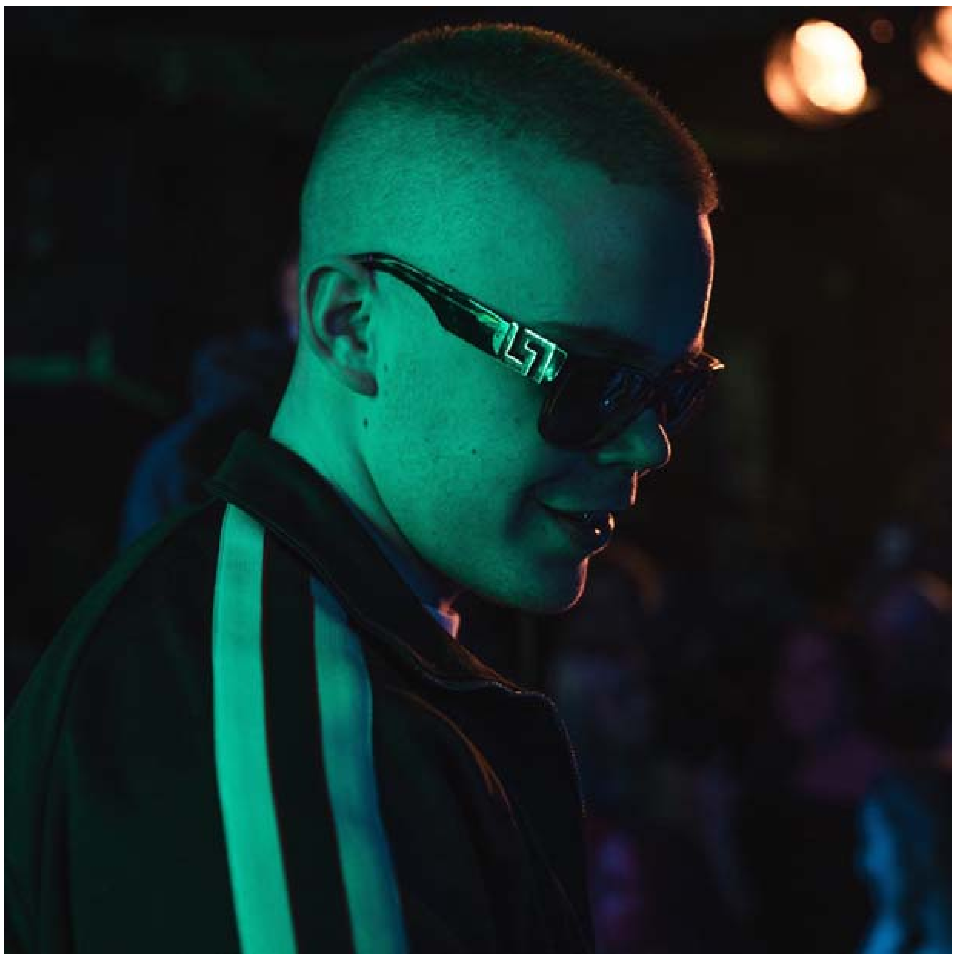
Íslenskar og norrænar rappstjörnur

Á hátíðinni verða íslenskir rapparar og norrænir í bland en hátíðin er haldin í Salnum. Meðal þeirra íslensku má nefna auk Cell7 Kópavogsbúana Blaz Roca, Hr. Hnetusmjör og Hugin en af þeim erlendu Lillu Namo sem hefur verið tilnefnd til sænskra rappverðlauna auk þess að vera tilnefnd til Grammy verðlaunanna sem textahöfundur ársins og Raske Penge sem er einn af fremstu og þekktustu tónlistarmönnum á sviði dancehall/reggítónlistar í Danmörku. „Ég hlakka mjög til að heyra í erlendu gestunum og sérstaklega stelpunum,“ segir Ragna. „Svíþjóð hefur mög djúpar rapp- og hipphopprætur og senan er rosalega stór og ég get ímyndað mér að það sé líka þannig í Danmörku.“

Rapp í Kópavogi fer eins og áður sagði fram í Salnum á laugardaginn og hefst hátíðin klukkan sjö. Aðeins eru í boði 300 hátíðarpassar en ekkert aldurstakmark er á hátíðina.

Salurinn lofar fjölbreyttri dagskrá með rappi, hipphoppi, reggí og danstónlist. Tilvalið tækifæri til að njóta þessarar tónlistar í einu besta tónleikahúsi landsins.

Rapp í Kópavogi er hluti af PULS verkefni Nordisk kulturfond og liður í afmælisdagskrá Salarins sem fagnar tuttugu ára afmæli á þessu ári. Hátíðin er hluti af árlegum Dögum ljóðsins í Kópavogi. Nánari upplýsingar um hátíðina má finna á www.salurinn.is.

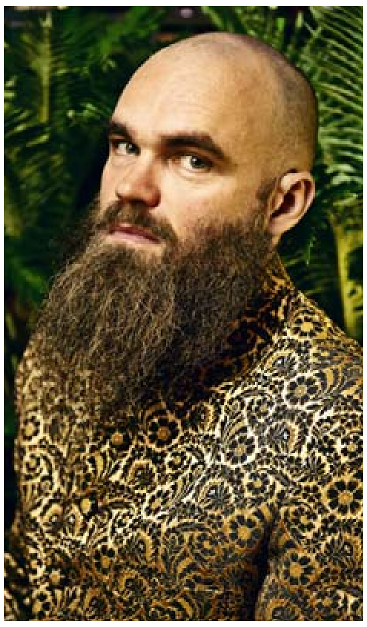


Herra Hnetusmjör, eða sonur Kópavogs eins og hann er stundum kallaður, er einn af vinsælustu röppurum landsins.

Lilla Namo hefur verið tilnefnd til sænskra rappverðlauna auk þess að vera tilnefnd til Grammy verðlaunanna sem textahöfundur ársins.

Iris Gold er fædd í London en ólst upp í Danmörku umkringd tónlist og hefur hún sungið og rappað frá unga aldri og notið mikilla vinsælda í Evrópu.

> **Rappið er mjög fjölbreytt tónlistarstefna, alveg frá því að vera harðpólitísk yfir í að vera létt og skemmtileg**
>
> Ragna Kjartansdóttir Cell7



Raske Penge og Ham der Hasse munu blanda saman reggí og dancehall tónlist á rapphátíðinni í Salnum.

Huginn gaf út sína fyrstu plötu sumarið 2018, „Eini strákur“, og hefur hún slegið í gegn í íslensku tónlistarlífi.

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.

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

NÝ VARA

MOS MOSH

STÓRÚTSALA

40-70% afsláttur

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Fyrsta vegan tískuvikan

Tískuvikurnar í New York, London, Mílanó og París eru heimsþekktar. Í ár bætist skemmtileg nýjung í hóp tískuviknanna þegar fyrsta vegan tískuvikan verður haldin í Los Angels í febrúar.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Það á vel við að fyrsta vegan tískuvikan verði haldin í Los Angeles en borgin varð nýlega sú stærsta í Bandaríkjunum sem bannað hefur notkun á ekta feldi.

Tískuvikan stendur í fjóra daga, frá 1. til 4. febrúar, en markmið hennar er að stöðva dýraníð í tískuiðnaðinum með því að fræða tískuspekúlanta og annað tískuáhugafólk um siðferðileg, félagsleg og umhverfisleg málefni sem snúa að nýtingu dýra í iðnaðinum.

Upphafsmaður tískuvikunnar er Emmanuelle Rienda en hún er atkvæðamikill dýraverndunarsinni. Hún segist vilja koma á samræðum í tískuiðnaðinum um mikilvæg gildi eins og mannréttindi, réttindi dýra og umhverfismál.

Rienda stefnir á að fara víðar með vegan tískuvikuna og vonast til að allar tískuvikur framtíðar verði í raun vegan tískuvikur.

Nokkur vakning hefur orðið innan tískugeirans um notkun á gervifeldi. Nokkur merki hafa vakið athygli fyrir skemmtilega notkun á slíkum feldi, en þar má nefna Stellu McCartney, Charlotte Simone, Jakke og Shrimp en sjá má myndir af flíkum frá þessum merkjum hér með greininni.

Stella McCartney er drottning gervipelsins en hún er þekktur dýraverndunarsinni. Hér er fyrirsæta í kápu úr gervifeldi sem sýnd var í París á síðasta ári.

Fur free fur, eða feldfrír feldur, eru skilaboðin á þessum gervifeldi frá Stellu McCartney.

Fallegur gervipels á haust- og vetrartískusýningu Stellu McCartney á tískuvikunni í París í mars í fyrra.

Bleikur jakki úr gervifeldi frá Jakke með skilaboðum. Myndin er tekin á tískuvikunni í París. Jakke er breskt merki og þykir höfða mjög til yngra fólksins.

Charlotte Simone tískuhönnuður notar gervifeld í afar vinsæla trefla sem hún kallar Popsicle.

Tískumerkið Shrimps hefur náð talsverðum vinsældum frá því það kom fyrst fram 2013. Hönnuðirnir fá innblástur frá sjöunda áratugnum með skærum litum og sniðugum sniðum sem hafa heillað margar stjörnur.

VOR 2019
ERUM AÐ TAKA UPP NÝJAR VÖRUR

My Style tískuhús
Stærðir 38-52
mystyle
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Flott útsala
30–60%
afsláttur

	Verð nú:	Verð áður:
Buxur	3.900 kr.	11.900 kr.
Blússa	5.900 kr.	10.900 kr.
Pils	2.900 kr.	6.900 kr.
Peysa	3.900 kr.	6.900 kr.
Skyrta	3.900 kr.	7.900 kr.
Kjóll	4.900 kr.	9.900 kr.
Jakki	7.900 kr.	12.900 kr.
Kápa	9.900 kr.	18.900 kr.

Kíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

SHIMANO
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
TRI
RolfPRIMA
DT SWISS
ÚTSALA!
- allt að 70% afsláttur -
TACX FLUX SMART
TACX NEO SMART
TACX FLUX SMART
LOUISGARNEAU
ParkTool
Tacx
STAGES
#becube #triverslun
FULCRUM
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Á sér ólíkar tískufyrirmyndir

Arnar Leó segir tískuáhuga sinn þróast daglega þar sem hann sé alltaf að sjá eitthvað nýtt. Utan tískunnar hefur hann áhuga á tónlist, góðum mat og öllu því sem tengist skapandi umhverfi.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Fatastíll Arnars Leós Ágústssonar einkennist af slökum áherslum og eins þægilegum og hann getur haft hann. Hann blandar gjarnan saman ólíkum stílum og um leið einhverju sem fangar augað, án þess að vera þó of íburðarmikill. „Ég á mér ýmsar ólíkar tískufyrirmyndir enda eru svo margir áberandi nettir með mismunandi stíla í leiknum í dag. Meðal þeirra sem ég fylgist með eru t.d. Bloodyosiris á Instagram, Marc Goehring sem er listrænn stjórnandi hjá fatamerkinu 032C, tónlistarmaðurinn A$AP Rocky, Thomas Castro, öðru nafni father.tom á Instagram, tónlistarmaðurinn Playboi Carti, BoyKingBruz á Instagram og svona gæti ég haldið endalaust áfram.“

Fylgist vel með

Hann segir tískuáhuga sinn þróast daglega þar sem hann sé alltaf að sjá eitthvað áhugavert og nýtt. „Ég fylgist mest með tískunni gegnum netið að sjálfsögðu. Þar má t.d. nefna síður eins og Ssense, Mr. Porter, Farfetch, Trés-Bien, Dover Street Market, End-Clothing og svo náttúrulega Instagram.“

Utan þess að spá í tískunni hefur Arnar Leó áhuga á tónlist, góðum mat og öllu því sem tengist því að vera í skapandi umhverfi. „Ég hef gaman af því að hafa fjölbreytt verkefni, hafa nóg að gera og fylgast vel með því sem er að gerast í kringum mig. Ég reyni samt eftir bestu getu að hafa tíma fyrir þá sem hafa góð áhrif á mig, þ.e.a.s. vini mína, kærustuna, fjölskylduna mín og „börnin mín“ tvö, Reykjavík Roses og CNTMP STORE.“

Hvar kaupir þú helst fötin?

Ég kaupi yfirleitt föt í útlöndum eða á vefsíðum. Það kemur samt oft fyrir að ég kaupi mér eitthvað hérna heima.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Það fer algjörlega eftir tilefninu. Ég klæðist alltaf einhverju dökku en finnst litirnir ekki skemma fyrir, sérstaklega neon-litir þessa dagana.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Ætli þau tengist ekki flest tímabilinu þegar ég var í 8.-10. bekk. Þá var mikil smekkleysa í gangi.

Hér klæðist Arnar Leó peysu frá Raf Simons og buxum frá Rick Owens.

> **Ég hef gaman af því að hafa fjölbreytt verkefni, hafa nóg að gera og fylgast vel með því sem er að gerast í kringum mig.**

Hvaða flík hefur þú átt lengst og notar enn?

Ég keypti Levi's buxur á fyrsta ári í menntaskóla sem að voru aðeins of stórar. Þær eru örugglega sex ára gamlar en ég nota þær enn í dag.

Áttu þér uppáhaldsverslanir?

Hér heima eru það CNTMP Store, Húrra Reykjavík og Smash. Erlendis get ég t.d. nefnt Dover Street Market, Mr. Porter, Kith, gamlar vintage búðir og svo margar fleiri.

Áttu þér eina uppáhaldsflík?

Það er prjónuð Raf Simons peysa sem ég keypti fyrir tveimur árum.

Bestu og verstu fatakaupin?

Þau eru nokkur. Ég keypti t.d. Yeezy sandala síðasta vetur sem eru þægilegustu inniskór sem ég hef prufað. Verstu kaupin gætu t.d. verið Balenciaga peysan sem ég keypti á síðasta ári. Hún var Extra-large en passaði á mig eins og hún væri í stærð Small. Ég var alls ekki sáttur.

Hvað finnst þér einkenna klæðnað ungra karla í dag?

Það er gaman að sjá hvað fataval hjá yngri kynslóðinni er orðið frjálslegra en áður og fólk virðist vera óhræddara við að sýna „statement“ með val á fatnaði. Það sem einkennir strauma dagsins í dag fer algjörlega eftir einstaklingum og það er bara frábært.

Eyðir þú miklu í föt miðað við jafnaldra þína?

Ætli það sé ekki mismunandi. Ég er ekki beint að spyrjast fyrir hversu miklum peningi félagarnir eru að kasta í nýjar flíkur.

Notar þú fylgihluti?

Ég hef alltaf verið mikið fyrir að nota skart eins og hringi, keðjur, perlur, nælur og bara eitthvað sem setur punktinn yfir i-ið.

Þessi peysa er frá Gosha Rubchinskyi en buxurnar eru frá Balenciaga.

Peysan sem Arnar Leó klæðist hér er frá Reykjavik Roses og jakkinn er frá Yeezy. MYNDIR/SIGTRYGGUR ARI

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samtarfi við **FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu**.

Útgáfa blaðsins verður að morgni þess dags sem árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jóhann Waage markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5656 / johannwaage@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Ný sending og enn meiri
lækkun á útsöluvörum!
Nýjar vörur á frábæru verði í stærðum frá 36-56!
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
TÚNIKA 9.990kr st.42-56
SKYRTA 5.990kr st.S-XXXL
PEYSA M. KRAGA 4.990kr st.S-XXXL
PEYSA 10.990kr st.42-56
PEYSA 7.990kr st.S-XXXL
KJÓLL 5.990kr st.S-XXXL
PEYSA 5.990kr st.42-56
KJÓLL 5.990kr st.S-XXXL
PEYSA 8.990kr st.S-XXXL
Skoðaðu úrvalið og pantaðu á
ZIKZAKVERSLUN.IS
ÚTSALA - ENN MEIRI LÆKKUN - 50-80% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM
Blússa 3.495,- 6.990,-
Bolur 2.495,- 4.990,-
Túnika 3.495,- 6.990,-
Bolur 2.495,- 4.990,-
Úlpa 6.990,- 16.990,-
www.zikzakverslun.is
Tískuhús Zik Zak
Kringlan 551-1314
Glerártorg 559-1314

Rauða taskan frá Balenciaga fangaði augu ljósmyndarans enda er hún bæði litrík og falleg. Hún kostar rúmar 217 þúsund kr.

Gul taska frá Balenciaga sem gestur bar á tískusýningu í Berlín. Það er greinilegt að litríkar töskur vekja alltaf athygli.

Kisutaska frá Balenciaga sem þykir mjög krúttleg. Hún kostar litlar 140 þúsund krónur hjá Balenciaga og er til stærri líka.

Stærðir 38-58

NÝJAR VÖRUR STREYMA INN

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 Verslunin Belladonna

Við erum á Facebook Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Litir lífga upp á tilveruna

Meghan Markle vakti athygli í vikunni fyrir litagleði í fatavali. Reyndar segja spekingar að á komandi sumri verði mikið um fallega og sterka liti. Meghan veit það sjálfsagt.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Þeir sem fylgjast með nýjustu tísku og straumum hafa þegar orðið sér úti um fallegan litríkan fatnað. Skærgular og grænar regnkápur hafa til að mynda verið mjög vinsælar í vetur.

Tískuhönnuðir sýndu komandi vor- og sumartísku nú í haust og margt af þeim fatnaði hefur þegar ratað í hendur nýrra eigenda sem eru tilbúnir til að greiða háar fjárhæðir fyrir. Tískuhönnuðir sjá sömuleiðis góða auglýsingu í því að frægir sjáist í fatnaði þeirra.

Tískuhönnuðir Balenciaga eru litaglaðir. Þegar þeir sýndu vor- og sumartísku sína fyrir árið 2019 voru fallegir litir mjög áberandi. Það er svolítið skemmtilegt að minnast þess að Balenciaga er vinsælasta tískumerkið hjá breska netsalanum Lyst.com en Gucci í öðru sæti.

Lyst.com er netsala þar sem kaupendur geta skoðað og keypt helstu tískumerki á einum stað. Lyst.com hefur verið til frá árinu 2010 en árið 2017 voru viðskiptavinir yfir 70 milljónir frá 120 löndum. Lyst.com fær yfir tíu milljónir heimsókna á mánuði. Þegar fyrirtækið tók saman vinsælustu vörur sínar á síðasta ári var Balenciaga mest selda merkið, Gucci kom næst og þar á eftir Vetements. Louis Vuitton, Dior eða Burberry komast ekki á topp átta lista fyrirtækisins.

Balenciaga er með vinsælan sportfatnað sem jafnframt er í fallegum litum. Handtöskurnar hafa líka verið afar vinsælar. Balenciaga er ekki nýtt af nálinni. Spánverjinn Cristóbal Balenciaga stofnaði það árið 1917 en merkið var seinna selt til Frakklands.

Fjólublá kvenkápa fyrir sumarið frá Balenciaga sem sýnd var á tískuvikunni í París. Herðapúðarnir komnir aftur.

Balenciaga sýndi þennan rauða herrafrakka á tískuvikunni í París þar sem vor- og sumartískan 2019 var kynnt.

Gæðakerrur fyrir öll tækifæri

- mikið úrval aukahluta

Frá
139.000,-
m/vsk

Garð- og tómstundakerrur

Kerrur með frábæra akstursEiginleika sem auðvelt er að geyma uppá enda.
Góð burðargeta og frábært úrval aukahluta til að auka notkunarmögleika kerrunnar.

Frá
389.000,-
m/vsk

Sterkar iðnaðarkerrur

Sérstaklega öflugar og endingargóðar kerrur. Fáanlegar úr stáli eða áli og með mismunandi pallastærðir.

Flestar gerðir eru með:
- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn

Innbyggð geymsluhólf

Innfelldar krækjur

Fjöldi botnstífa

Aðeins 12° halli

Tækjakerrur

- Sterkbyggðar kerrur með sturtueiginleika
- Aðeins 12° halli þegar keyrt er uppá pallinn
- Lágur þyngdarpunktur

Burðargeta allt að 2.835 kg.

Frá
1.069.000,-
m/vsk

Söluaðilar Motormax:

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
603 Akureyri
Sími 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
260 Reykjanesbær
Sími 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
800 Selfossi
Sími 480-8000

TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

KRAFTVÉLAR
Dalvegi 6-8
201 Kópavogur
Sími 535-3500

Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1
550 Sauðárkrókur
Sími 455-4500

N1
Klettagörðum 13
104 Reykjavík
Sími 440-1243

MotorMax
Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

Skór sem opna augun

Ást kvenna á skóm er víðkunn. Nú er hægt að láta sig dreyma um skvísulega skó í ævintýralegum útfærslum fyrir framtíðina.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Einhyrningar eru töfrandi skepnur sem lofa ævintýralegri upplifun og víst að þessir einhyrningsskór hitta í mark hjá mörgum stúlkum. NORDICPHOTOS/GETTY

Tískuvikan í Hong Kong stendur nú yfir en samhliða henni er sýnt spennandi skótau úr árlegri samkeppni skóhönnuða þar í landi. Skókeppnin er nú haldin í 19. sinn en þeirri fyrstu var hleypt af stokkunum um aldamótin 2000. Keppnin vakti heimsathygli og hefur síðan notið virðingar og viðurkenningar um allan heim.

Skókeppnin í Hong Kong er einstakt tækifæri fyrir skapandi hönnuði sem vilja hasla sér völl í skóiðnaði og er hugsuð sem hvetjandi vagga sem nærir og uppgötvar nýja og spennandi hönnuði, auk þess að bæta gæði og samkeppni meðal skóframleiðenda.

Keppendur tefla meðal annars fram framúrstefnulegri hönnun á kvenskóm, karlaskóm, barnaskóm, töskum og stígvélum en einn keppnisflokkurinn eru vistvænir skór til verndunar jörðinni.

Skórnir sem keppa nú eru sannarlega forvitnilegir fyrir augað. Sumir eru eins og skartgripir á meðan aðrir eru ævintýraheimur út af fyrir sig og aðrir fínasta þarfaþing á hjólum.

Sigurvegarar skókeppninnar hafa sumir gert garðinn frægan og vinningspörin verið send á alþjóðlegar skósýningar víða um heim. Til að mynda hefur Ms. Yim Kit Ling, sigurvegari keppninnar árið 2002, unnið alþjóðlegu skókeppnina á Ítalíu í tvígang.

Svalir dádýrsskór með horni.

Botn og hæll með mynstri býflugnabús og stöku býflugum til skrauts.

Þokkafullir, vorlegir og himinháir hælar skreyttir bláum og hvítum blómum.

Töff hælaskór með fallbyssuhjólum.

Sólkerfið skreytir þessa glamúrskó.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
AUDI A6 2.8. Árgerð 2008, ekinn 127 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð 1.790.000. Rnr.136496.

TILBOÐ Á VÖLDUM BÍLUM Í JANÚAR
STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Hjólhýsi

HOBBY HJÓLHÝSI 2019 STÓRSPARNAÐUR!
Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir vorið beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is
s. 863 4449

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
börn eiga rétt á læknisaðstoð og heilbrigðisþjónustu.

Viðgerðir

VAKA
VIÐ ERUM GERÐIR FYRIR VIÐGERÐIR!
VERKSTÆÐI, ÞAR SEM HLUTIRNIR GERAST HRATT OG ÖRUGGLEGA!
Sími: 567 6700 | vakahf.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut
Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

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

Atvinna

Atvinna í boði

Heimaás

VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Yfirvélstjóri óskast á Friðrik Sigurðsson ÁR 17. 682 KW. Upplýsingar í 8996405 Lárus.

Atvinna óskast

22 ára gamall strákur óskar eftir mikilli vinnu. Uppl. s: 696-2381

Tilkynningar

Tilkynningar

200 M. KRÓNA FASTEIGNATRYGGT LÁN ÓSKAST
Fasteignafélag á höfuðborgarsvæðinu leitar að 200 m króna skammtíma fjármögnun gegn traustu veði í fasteignum. Allt að 15 prósent vextir.
Upplýsingar í fasteignalan@esjafasteignir.is

MERCEDES-BENZ Atego 1024 l
Árgerð 2018 ekinn 300 KM dísel
6 gírar með vörukassa og lyftu
Verð 12.990.000.- +vsk.
Rnr.110025.
BRAUT BÍLASALA
Bíldshöfða 3 • 110 Reykjavík
S. 587 6600 • www.bilabraut.is

Náðu meiri árangri í samningaviðræðum
Námskeið í samningatækni
HAGVANGUR
hagvangur.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

EYJALIND
GRAMMER
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi
Láttu okkur gera bílinn kláran í vetraraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.
Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
Verð 7.000,-
Munið gjafabréfin okkar.
Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 68 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.
Hægt að panta tíma á hofdabon.is
Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com
HÖFÐABÓN

Alla fimmtudaga og laugardaga
arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

Tilkynningar

Auglýst eftir umsóknum og skráningum í Ljósvakasjóð

Rithöfundasamband Íslands auglýsir eftir umsóknum um greiðslur úr Ljósvakasjóði. Rétt til úthlutunar eiga handritshöfundar, leikskáld, rithöfundar, þýðendur og aðrir höfundar og þýðendur leikins efnis og annarra skáldverka, sem flutt (frumflutningur og endurflutningur) hafa verið í hljóð- eða sjónvarpi árið 2017. Úthlutun vegna 2018 verður auglýst síðar.

Sótt er um á rafrænum eyðublöðum á heimasíðu Rithöfundasambandsins: rsi.is

**Skráningar og umsóknir skulu berast fyrir 6. febrúar 2019.
Ekki er tekið við umsóknum eftir þann tíma.**

Til sölu

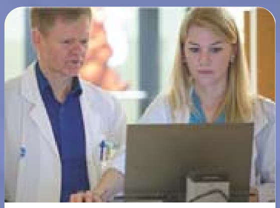
FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS S.773-4700 og 520-3500

Innréttingaverslun til sölu

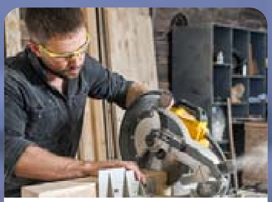
Með glæsilegar innréttingar í háum gæðaflokki. Eigin innflutningur með 110 fm sýningarsal miðsvæðis í Rvík. Er á öllum helstu miðlum,frábær heimasíða, Notar nútíma teikniforrit. **Gott verð. Uppl. gefur Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteignasali á netfanginu oskar@atveignir.is í síma 773-4700. og Marinó í síma 820-2383**

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Þú finnur draumastarfið á job.is



Heilbrigðisþjónusta



Iðnaðarmenn

Kennsla

GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU job.is

Þjónusta

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
Verð 7.000,-

Munið gjafabréfin okkar.

Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar

www.fastradningar.is

Fjölgun hjúkrunarfræðinema við HA

Eydís Kr. Sveinbjarnardóttir
forseti heilbrigðisvísindasviðs Háskólans á Akureyri

Íslendingar elska átaksverkefni – verkefni er lúta að sjálfbærni og reglulegu viðhaldi er okkur erfitt. Ég útskrifaðist úr hjúkrunarfræði 1987 og hef verið í „bransanum“ síðan þá. Starf við hjúkrun, kennslu og rannsóknir í 30 ár hefur ekki farið varhluta af þessum einkennum landans. Ekki misskilja mig – þetta eru afar góð viðbragðseinkenni en geta orðið einsleit og kraftlaus í glímu við margþættan vanda sem leysa þarf með framtíðarsýn, stefnumótun, verklagi og áætlunum sem byggja á gagnreyndri þekkingu, kostnaðaráætlunum (sem standast!) – og síðast en ekki síst á pólitískum vilja til lengri tíma. Eitthvað sem heitir úthald og stefnufesta en ekki átak! Mönnunarskortur í hjúkrun hefur verið þema í störfum mínum þessi ár – sérstaklega sem hjúkrunarstjórnandi á Landspítala.

> **Það kvað við nýrri tón hjá nýjum landlækni og forstjóra háskólasjúkrahússins í þetta skiptið. Þau voru sammála um að bráðnauðsynlegt sé að takast á við mönnunarvanda í hjúkrun.**

Skýrsla Ríkisendurskoðunar frá 2017 lýsir ágætlega vandanum sem við er að glíma, en þar er hvatt til aukins samstarfs allra stofnana og ráðuneyta er koma að málinu og lagðar fram áætlanir til lausnar. Á heimasíðu Ríkisendurskoðunar frá 10. október 2017 kemur eftirfarandi fram: „Í nýrri stjórnsýsluúttekt Ríkisendurskoðunar um mönnun, menntun og starfsumhverfi hjúkrunarfræðinga er bent á að í lok árs 2016 hafi um 225 stöðugildi hjúkrunarfræðinga verið ómönnuð innan íslensks heilbrigðiskerfis. Að auki sé talið að fjölga þurfi stöðugildum um 180. Þar sem hjúkrunarfræðingar eru almennt í um 70% starfshlutfalli má ætla að um 570 hjúkrunarfræðinga vanti til starfa í heilbrigðiskerfinu. Til samanburðar má geta að Háskóli Íslands og Háskólinn á Akureyri hafa síðustu fimm ár að jafnaði útskrifað samtals 127 hjúkrunarfræðinga árlega. Í þessu sambandi ber einnig að hafa í huga að að um fimmtungur starfandi hjúkrunarfræðinga öðlast rétt til töku lífeyris á næstu þremur árum (sagt árið 2017). Loks bendir margt til þess að álag í heilbrigðisþjónustu aukist á komandi árum, m.a. vegna hækkandi lífaldurs þjóðarinnar.“ Umbætur felast bæði í að bæta starfsumhverfi í heilbrigðisþjónustu og mennta fleiri hjúkrunarfræðinga á Íslandi.

Fréttir í janúar ár hvert, stundum í öðrum mánuðum líka, hafa snúið að vanda háskólasjúkrahússins við að takast á við verkefni bráðamóttöku við að koma bráðveikum sjúklingum á innlagnardeildir vegna hins svokallaða fráflæðisvanda og skorts á mönnun í hjúkrun. Mér hefur oft fundist forsvarsmenn gefa útskriftarvandanum meira gildi en sjálfum skortinum á hjúkrunarfræðingum sem ég tel vera undirrót vandans bæði innan og utan háskólasjúkrahússins – og veldur vítahring í öllu kerfinu. Það kvað við nýrri tón hjá nýjum landlækni og forstjóra háskólasjúkrahússins í þetta skiptið. Þau voru sammála um að bráðnauðsynlegt sé að takast á við mönnunarvanda í hjúkrun – bæði í fréttum RÚV og Stöð 2. Lokaorð forstjóra Landspítala í Kastljósi voru að við verðum að hjálpast að við „... að tryggja það að næsta kynslóð vilji vinna við hjúkrun og heilbrigðisþjónustu“.

Heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri (HA) var í viðræðum við mennta- og menningarmálaráðuneytið um fjölgun hjúkrunarfræðinema. Sviðið vann á haustmisseri 2018 fjölgunaráætlun/kostnaðaráætlun fyrir ráðuneytið um að fjölga hjúkrunarfræðinemum við HA á árunum 2019-2021. Auðvitað krefst fjölgun hjúkrunarfræðinema samstöðu og samstarfs margra. Það krefst náins samstarfs við heilbrigðisstofnanirnar sem taka á móti nemum í klínískt nám þar sem ekki er alltaf nægur mannafli til að taka á móti nemunum. Hermikennsla og ný tækni í kennslu kemur þó í vaxandi mæli inn í myndina og virkja má betur heilbrigðisstofnanir um allt land.

Samþykkt hefur verið að taka inn 55 nemendur í hjúkrunarfræði eftir samkeppnispróf í desember upp á vormisseri 2019. Af 136 nemendum sem þreyttu samkeppnisprófin náðu 59 nemendur öllum prófum upp á vormisseri. Hjúkrunarfræðideild hefur þó aðeins fjármagn til að taka 55 inn á vormisseri 2019. Mikilvægt er að taka fram að próffræðilega komu prófin út eins og undanfarin ár sem þýðir að þau voru sambærileg að þyngd og undanfarin ár. Heilbrigðisvísindasvið HA vill leggja sitt af mörkum til að leysa mönnunarvanda í hjúkrun. Þar reiðum við okkur á samstöðu með stjórnvöldum, samvinnu við HÍ og heilbrigðisstofnanir.

GERDEN HANDBALL'19

25 ÍSLAND - JAPAN 21

Maður leiksins

Stefán Rafn Sigurmannsson skoraði fimm mörk úr sex skotum. Nýtti eina vítið sem hann tók. Stefán Rafn var sérstaklega drjúgur á lokametrunum og skoraði tvö mörk á síðustu fimm mínútum leiksins.

Hættulegustu mennirnir

Mörk + stoðsendingar

Ómar Ingi Magnússon	3+3
Arnór Þór Gunnarsson	5+0
Stefán Rafn Sigurmannsson	5+0
Aron Pálmarsson	2+3
Ólafur Guðmundsson	3+1
Elvar Örn Jónsson	3+1
Gísli Þorgeir Kristjánsson	1+2

12 mörk skoruðu íslensku hornamennirnir úr aðeins 14 skotum.

1 mark skoraði Japan á síðustu sex mínútum leiksins.

7 sinnum stálu íslensku leikmennirnir boltanum í leiknum.

Mörk úr leikstöðum

Íslensku leikmennirnir fagna sigrinum á Japan í gær sem gerir það að verkum að þeir eiga enn möguleika á að komast í milliriðilinn í Köln. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Torsóttur sigur á Japan stillir upp hreinum úrslitaleik í dag

Ísland lenti í talsverðu basli en náði að innbyrða fjögurra marka sigur á Japan 25-21 á HM í handbolta í gær. Strákarnir okkar mæta Makedóníu í kvöld í hreinum úrslitaleik um hvaða lið fer í milliriðlana og hvaða lið fer í Forsetabikarinn. Sóknarleikur liðsins var á köflum stirður í gær og var ekki sama flæði í spilamennskunni.

HANDBOLTI Ísland lenti í talsverðu basli en öflugur varnarleikur skilaði liðinu yfir marklínuna í 25-21 sigri á Japan í HM í handbolta í gær. Þetta var næstsíðasti leikur Íslands í riðlinum og gerðu íslensku leikmennirnir sitt. Nú er aðeins einn leikur eftir og það hreinn úrslitaleikur gegn Makedóníu. Íslenska liðið nýtur góðs af því að fá nokkrar klukkustundir við viðbótar í hvíld áður en flautað verður til leiks í München í dag sem gefur þjálfarateyminu lengri tíma til undirbúnings.

Íslenska liðið var með frumkvæðið stærstan hluta leiksins í gær en Strákunum okkar gekk illa að ná góðu forskoti gegn spræku liði Japans. Japanska liðið hefur tekið miklum framförum undir stjórn Dags Sigurðssonar og gáfust þeir aldrei upp. Ísland náði þriggja marka forskoti á upphafsmínútum leiksins en Japan hélt Íslandi í sjö mörkum síðustu 23

> Makedónía spilar yfir með tvo tröllvaxna línumenn og það verður áhugavert að sjá liðið takast á við þá.
>
> Stefán Árnason

mínútur fyrri hálfleiks og var munurinn aðeins eitt mark í hálfleik.

Það sama var upp á teningnum framan af í seinni hálfleik. Ísland var skrefinu á undan en Japan var aldrei langt undan. Var það ekki fyrr en á lokamínútum leiksins þegar íslenska vörnin skellti í lás og hleypti aðeins inn einu marki á síðustu sjö mínútum leiksins að íslenska liðinu tókst að hrista japanska liðið af sér og innbyrða sigur.

Stefán Árnason, álitsgjafi Fréttablaðsins, hreifst af spilamennsku japanska liðsins í leiknum.

„Þetta var ekki nægilega góð spilamennska hjá Íslandi, okkar slakasta í keppninni til þessa, en ég verð að hrósa japanska liðinu. Þeir hafa verið sprækir á þessu móti og eru að búa til hörku lið. Dagur er listamaður, það er ótrúlegt hvað hann hefur gert með þetta japanska lið.“

Eftir góða byrjun fjaraði undan sóknarleik Íslands í gær.

„Sóknarleikurinn var stirður og við náðum ekki sama flæði í og í undanförnum leikjum. Hornamennirnir voru góðir gegn Japan en það kom ekki mikið frá útileikmönnunum. Það sást vel hvað Aron er mikilvægur þessu liði, íslenska liðið spilar eins og Aron spilar og hann átti ekki sinn besta dag í gær,“ sagði Stefán og hélt áfram:

„Aron hefur verið að gefa tóninn í byrjun leikja og óskandi að hann geri það aftur í dag en mennirnir í kringum hann þurfa að stíga upp.“

Það verður erfitt fyrir Ísland að takast á við sókn Makedóníu í dag.

„Riðillinn hefur spilast eins og búist var við, það er hreinn úrslitaleikur og allt undir gegn Makedóníu. Þetta verður forvitnilegur leikur. Búið er að vinna þessa tvo skyldusigra og nú er allt undir. Nú kemur í ljós úr hverju liðið okkar er gert. Lykilatriðið er að stoppa Makedóníu í sókninni. Þeir spila með auka mann í sókninni, oftast með tvo línumenn sem eru tröllvaxnir og það mun reyna á liðið að takast á við það. Ég tel að við þurfum að eiga okkar besta leik til að vinna í dag. Makedónía telur sig vera með lið sem vinnur Ísland og Ísland þarf að fá þennan anda sem var á móti Króatíu, íslensku geðveikina.“

kristinnpall@frettabladid.is

HM í handbolta

B-riðill

Ísland - Japan 25-21

Mörk Íslands (Skot): Arnór Þór Gunnarsson 5/2 (6/2), Stefán Rafn Sigurmannsson 5/1 (6/1), Ómar Ingi Magnússon 3 (5), Ólafur Guðmundsson 3 (5), Elvar Örn Jónsson 3 (7), Aron Pálmarsson 2 (5), Bjarki Már Elísson 1 (1), Sigvaldi Guðjónsson 1 (1), Gísli Þorgeir Kristjánsson 1 (1), Arnar Freyr Arnarsson 1 (2).

Varin skot: Björgvin Páll Gústavsson 11/1 (32/2, 34%).

Mörk Japans: Yuto Agaire 4/1, Jin Watanabe 3, Shinnosuke Tokuda 3, Shinnosuke Tokuda 2, Adam Yuki Baig 2, Daisuke Miyazaki 2, Kohei Narita 1, Kenya Kasahara 1, Hiroki Motoki 1.

Króatía - Barein 32-20
Makedónía - Spánn 21-32

Stig þjóða: Króatía 8, Spánn 8, Ísland 4, Makedónía 4, Japan 0, Barain 0.

D-riðill

Angóla - Argentína 26-33
Ungverjaland - Egyptaland 30-30
Katar - Svíþjóð 22-23

Stig þjóða: Svíþjóð 8, Ungverjaland 6, Argentína 3, Egyptaland 3, Katar 2, Angóla 2.

Domino's-deild kvenna

Haukar - Valur 60-83

Stigahæstar: Þóra Kristín Jónsdóttir 20, LeLe Hardy 18/17 fráköst, Klaziena Gujit 9 - Helena Sverrisdóttir 30/11 fráköst, Heather Butler 16, Dagbjört Dögg Karlsdóttir 8, Hallveig Jónsdóttir 8.

Skallagr. - Breiðablik 84-74

Stigahæstar: Ines Kerin 24, Brianna Banks 23, Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 13/10 fráköst, Shequila Joseph 13 - Ivory Crawford 21, Telma Lind Ásgeirsdóttir 15, Sanja Orazovic 13, Björk Gunnarsdóttir 10, Maria Florencia Palacios 7

KR - Stjarnan 83-91

Stigahæstar: Kiana Johnson 27, Unnur Tara Jónsdóttir 15/14 fráköst, Ástrós Lena Ægisdóttir 12, Vilma Kesanen 10 - Daniella Victora Rodriguez 27/15 fráköst/13 stoðsendingar, Bríet Sif Hinriksdóttir 19, Veronika Dzhikova 19, Ragna Margrét Brynjarsdóttir 10/10 fráköst

Efri		Neðri	
KR	24	Stjarnan	18
Keflavík	24	Skallagr.	10
Snæfell	22	Haukar	8
Valur	20	Breiðablik	2

Sara fer til Miami. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sara sú eina sem keppir í Miami

CROSSFIT Ragnheiður Sara Sigmundsdóttir er eini íslenski þátttakandinn í einstaklingsflokki á Wodapalooza-mótinu sem hefst í Miami í dag þar sem sigurvegarinn öðlast þátttökurétt á heimsleikunum í CrossFit í sumar. Þá taka tvö íslensk lið þátt í liðakeppninni.

Er þetta annað mótið af sextán í nýrri mótaröð CrossFit þar sem aflraunafólk getur tryggt sér sæti á heimsleikunum.

Katrín Tanja Davíðsdóttir keppir ekki að þessu sinni en hún vann keppnina í kvennaflokki í fyrra. **– kpt**

Jafntefli dugar íslenska liðinu í dag

HANDBOLTI Það verða hreinir úrslitaleikir í öllum þremur leikjunum í B-riðli sem Ísland er í á Heimsmeistaramótinu í handbolta í dag. Fyrir lokaumferðina eru Króatía og Spánn með fullt hús stiga og mætast þau í kvöld í leik um efsta sætið og um leið að fara með fullt hús stiga í milliriðlana. Íslensku þjálfararnir Aron Kristjánsson og Dagur Sigurðsson leiða saman hesta sína í fyrsta leik dagsins þar sem fimmta sæti riðilsins verður í boði en augu Íslendinga verða á leik Íslands og Makedóníu í Ólympíuhöllinni í München í dag.

Eftir torsóttan sigur Íslands á Japan í gær og tap Makedóníu gegn Spáni eru liðin jöfn að stigum. Bæði hafa unnið tvo leiki og tapað tveimur fyrir leikinn en Ísland er í vænlegri stöðu. Stórsigur Íslands gegn Barein á mánudaginn gerir það að verkum að íslenska liðið er með mun betri markatölu en Makedónía fyrir leik liðanna síðar í dag sem þýðir að Íslandi dugar jafntefli í kvöld. Makedónía vann níu marka sigur á Japan í fyrsta leik liðanna á HM og fylgdi því eftir með fimm marka sigri á Barein en eftir tapleiki gegn Spáni og Króatíu er markatala þeirra sex mörk í mínus á meðan Ísland er með ellefu mörk í plús.

Þetta verður sextánda viðureign Íslands og Makedóníu og hefur Ísland átt góðu gengi að fagna gegn andstæðingum dagsins. Í fimmtán leikjum hefur Ísland unnið ellefu sinnum, Makedónía þrisvar og einu sinni skildu liðin jöfn, á síðasta HM sem fór fram í Frakklandi. – **kpt**

Akureyringurinn Arnór Þór Gunnarsson var markahæstur í íslenska liðinu ásamt Stefáni Rafni Sigurmannssyni í leiknum gegn Japan. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Hilmar á Vetrarólympíuleikunum í Suður-Kóreu. NORDICPHOTOS/GETTY

Hilmar sá fyrsti sem vinnur IPC heimsbikarmót

SKÍÐI Hilmar Snær Örvarsson varð í gær fyrstur Íslendinga til þess að fagna sigri á heimsbikarmótaröð fatlaðra í alpagreinum þegar hann bar sigur úr býtum í svigi.

Hilmar, sem keppir fyrir hönd Víkings í flokki LW2 hreyfihamlaðra, kláraði ferðirnar tvær á 2:01,71 og kom í mark 1,2 sekúndum á undan Bandaríkjamanninum Thomas Walsh sem lenti í öðru sæti.

Í fyrri ferð dagsins var Hilmar Snær í öðru sæti þegar hann kom í mark á 1:00,27, rúmri sekúndu á eftir Walsh en í seinni ferð dagsins var brautin orðin mýkri og nýtti Hilmar sér það til að koma tæpum þremur sekúndum á undan næsta manni í mark. – **kpt**

Gunnar berst í London í mars

UFC Staðfest var í gærkvöldi að bardagakappinn Gunnar Nelson mætir Bretanum Leon Edwards þann 16. mars næstkomandi. Dana White, forseti UFC, staðfesti það í gærkvöldi. Bardaginn fer fram í London og verður einn af aðalbardögum kvöldsins ásamt bardaga Darrens Till og Jorge Masvidal.

Gunnar sneri aftur inn í búrið með látum þegar hann vann sannfærandi sigur á brasilíska bardagakappanum Alex Oliveira í desember. Var það fyrsti bardagi Gunnars í átján mánuði en það var ekki að sjá að Gunnar væri neitt ryðgaður þar sem hann kláraði bardagann með uppgjafartaki.

Eftir þann bardaga er Gunnar í tólfta sæti styrkleikalista UFC í veltivigt en Edwards, sem mætir Gunnari í heimalandi sínu, er í tíunda sæti listans. – **kpt**

Gunnar Nelson.

FJÖRUVERÐLAUNIN

TIL HAMINGJU!

ÞJÁNINGARFRELSIÐ eftir Auði Jónsdóttur, Báru Huld Beck og Steinunni Stefánsdóttur

„Öllu máli skiptir að standa vörð um tjáningarfrelsið, og útgáfa bókarinnar *Þjáningarfrelsið* er liður í þeirri vöktun hérlendis. Í bókinni fáum við að kynnast heiminum að baki fréttaflutningnum. Fjallað er um raunveruleg dæmi sem gefa innsýn í aðstæður sem blaðamenn geta átt við að etja í störfum sínum og áleitnar spurningar, hugmyndir og vangaveltur sem varða grunngildi fjölmiðlunar og stöðu fjölmiðla og tjáningarfrelsis á Íslandi í upphafi 21. aldarinnar.“

Úr áliti dómnefndar

FÍASÓL GEFST ALDREI UPP eftir Kristínu Helgu Gunnarsdóttur

„Ærslabelgurinn Fíasól er flestum kunn enda er hér um að ræða sjöttu bókina í bókaflokknum um þessa úrræðagóðu stelpu. Söguþráðurinn fléttast um hugmyndaauðgi Fíusólar sem vekur lesandann til umhugsunar og samræðna um ýmis alvarleg málefni sem tengjast réttindum barna … Persónur bókarinnar eru ekki byggðar upp af staðalímyndum heldur eru þær lifandi og margræðar rétt eins og heimur Fíusólar.“

Úr áliti dómnefndar

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–16 | **www.forlagid.is**

Þökkum alla aðstoð, vináttu og samúð vegna veikinda og fráfalls eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

Evu Örnólfsdóttur

Margréti, Sóleyju og Ólöfu systrum Evu, starfsfólki kvenlækningadeildar, göngudeildar krabbameinslækninga og líknardeildar LSH færum við sérstakar þakkir. Einnig þökkum við þá fræðslu og afþreyingu sem Eva naut í Ljósinu og hjá Krabbameinsfélaginu sem var henni mikils virði.

Ragnar Jónasson
Jónas Ingi og Guðný
Sigrún og Björn Lúðvík
Stefa og Rúnar og barnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför

Önnu Pálu Guðmundsdóttur

Sérstakar þakkir til starfsfólks deildar 5 á Heilbrigðisstofnun Norðurlands á Sauðárkróki.

Leifur Ragnarsson
Páll Ragnarsson
Árni Ragnarsson
Hólmfríður Ragnarsdóttir
Ólöf Sigríður Ragnarsdóttir
Örn Ragnarsson
Úlfar Ragnarsson
Margrét Steingrímsdóttir
Ásdís Hermannsdóttir
Pétur Heimisson
Margrét Aðalsteinsdóttir
Auðbjörg Friðgeirsdóttir

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Karl Ásgeirsson
Kotárgerði 3, Akureyri,

sem lést 11. janúar, verður jarðsunginn frá Akureyrarkirkju mánudaginn 21. janúar kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Kvenfélagið Hlíf.

Klara Heiðberg Árnadóttir
Guðrún Jóna Karlsdóttir
Heiðdís Björk Karlsdóttir
Jenný Karlsdóttir
Stefán Sigurðsson
Ólafur Elís Gunnarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og vináttu við andlát og útför móður minnar og ömmu okkar,

Fjólu Steinsdóttur Mileris
Skálagerði 5, Reykjavík.

Georg Mileris
Ana Maria Mileris
Vladimar Mileris
George David Mileris
Angelika Mileris Dawes

Þreyta frumraun með Sinfó

Fjórir ungir íslenskir tónlistarmenn stíga á svið í Hörpu í kvöld með Sinfóníuhljómsveitinni og gæla við hlustir áheyrenda með einsöng og einleik á selló og fiðlu.

Harpa Ósk, Guðbjartur, Hjörtur Páll og Silja Elsabet. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ómur af söng næturdrottningarinnar úr Töfraflautunni berst mér þegar ég mæti í Hörpu til fundar við ungt tónlistarfólk sem treður upp með Sinfóníunni í kvöld. Það eru Harpa Ósk Björnsdóttir, Silja Elsabet Brynjarsdóttir, Hjörtur Páll Eggertsson og Guðbjartur Hákonarson sem urðu hlutskörpust í einleikarakeppni Sinfóníunnar í haust í samvinnu við Listaháskólann.

Í æfingahléi hitti ég fyrst Hörpu Ósk sópran sem átti hina fögru tóna. „Ég syng þrjú lög, enda á Næturdrottningunni eftir að öskra úr mér lungun í laginu á undan. Var pínu smeyk við það fyrst en hún er föst í vöðvaminninu svo hún bara kemur,“ segir hún. Kveðst hafa verið fengin í hlutverkið þegar Söngskólinn setti upp Töfraflautuna í Hörpu 2017.“ Hún er nýlega byrjuð í Listaháskólanum og útskrifast sem rafmagnsverkfræðingur í næsta mánuði.

Silja Elsabet mezzósópran er fædd og uppalin í Eyjum, þar kveðst hún hafa verið í barnakór, tónlistarskóla og leikfélaginu. „Ég söng popp- og söngleikjamúsík en flutti til Reykjavíkur tvítug og byrjaði í Söngskólanum. Ætlaði á söngleikjabrautina en leiddist óvart út á þá klassísku og þá varð ekki aftur snúið,“ segir Silja sem er að ljúka BA-gráðu við Royal Academy of Music í London og ætlar síðan í óperudeildina þar.

Hjörtur Páll sellóleikari byrjaði fjögurra ára í Suzukiskólanum. „Eldri systkini mín höfðu öll lært á fiðlu, ég átti að gera það líka en heyrði upptöku með sellóleikaranum Pablo Casals og frá þeim degi langaði mig að læra á selló.“ Hjörtur er á öðru ári við Konunglega tónlistarháskólann í Kaupmannahöfn, eftir nám í tónlistarskólanum í Reykjavík hjá Sigurgeiri Agnarssyni og Gunnari Kvaran. Kom bara heim til að spila á tónleikunum í kvöld.

Guðbjartur fiðluleikari er líka að koma langt að. Hann segir foreldra sína áhrifavalda. „Pabbi er tónelskur verkfræðingur og mamma flautuleikari. Þegar ég var fimm ára valdi ég fiðluna úr nokkrum kostum og var heppinn því kennarinn sem ég byrjaði hjá í Tónlistarskólanum í Reykjavík, Gígja Jóhannsdóttir, reyndist mér svo afskaplega vel.“ Nú er Guðbjartur í Indiana University Jacobs School of Music og lýkur BA-gráðunni í vor.

gun@frettabladid.is

Okkar ástkæri bróðir og föðurbróðir,

Konráð Stefán Konráðsson

lést á gjörgæsludeild LSH 11. janúar. Útförin fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 18. janúar kl. 15. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á að láta Ás Styrktarfélag, s. 414-0500, njóta þess.

Linda Louise Konráðsdóttir
Páll Dalmar
Hans Christian Dalmar

Innilegar þakkir til allra þeirra er sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs bróður okkar,

Sigurjóns Guðna Ingvarssonar
Hulduhlíð, heimili aldraðra, Dalbraut 1, 735 Eskifirði.

Sérstakar kveðjur og þakkir færum við starfsfólki Hulduhlíðar fyrir frábæra umönnun og velvild í garð Sigurjóns í gegnum árin.

Systkini hins látna.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is**
eða hringja í síma 550 5055.

Ástkær faðir minn, tengdafaðir og afi,

Guðmundur Guðmundsson
Krummahólum 8,

lést fimmtudaginn 10. janúar. Útförin fer fram frá Fossvogskapellu föstudaginn 18. janúar kl. 15.00.

Hrönn Guðmundsdóttir
Birta Rún Jóhannsdóttir
Jóhann Rúnar Kjartansson
Hrannar Ingi Jóhannsson

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

Ráðhildur Ingvarsdóttir
Sléttuvegi 11, áður Álftamýri 2, Reykjavík,

sem lést þann 27. desember sl., verður jarðsungin frá Háteigskirkju í dag kl. 15.00.

Sigmundur Heiðar Valdimarsson
Sigurjón Hafberg Valdimarsson
Guðlaug Elíasdóttir
Einar Magnússon
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.

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

Elínar Ólafíu Þorvaldsdóttur
Hlíðarhúsum 7, Reykjavík.

Einnig færum við sérstakar þakkir til starfsfólks á Eir fyrir góða umönnun. Guð blessi ykkur.

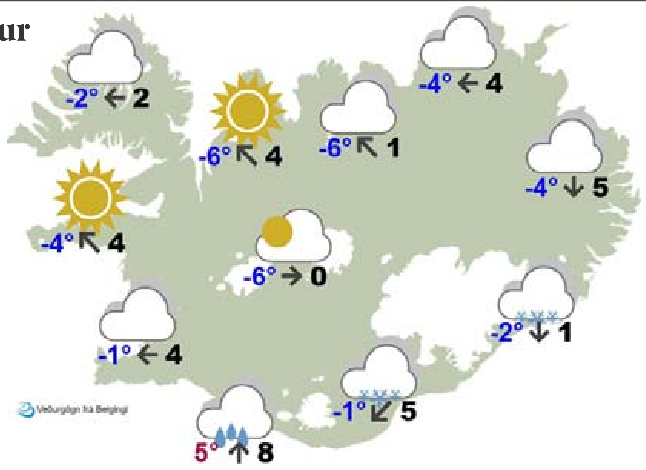
Þorvaldur G. Ágústsson
Grétar E. Ágústsson
Anne Ágústsson
Hafdís Gísladóttir
Bárður J. Ágústsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
8.995
Loftdæla OMEGA
12V 30L
frá 1.999
Álskóflur
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur
á frábæru verði
Hjólatjakkur
2T m/tösku
3.795
Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
1800W
19.999
Háþrýstidæla
1650W
9.999
6T Búkkar
605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795
34.995
Verkfæraskápur
á hjólum
79.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
Steðjar í
miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi
angle
6.985
14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk
5.995
Verkfærasett
108 stk
7.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995
Ruslapokar
10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum
Skóflur
frá 995
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
13.995
Flísasög 80mm
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm
Fjölsög
Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC
1200W
19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)
16.995
Metabo
KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Austlæg átt, 5-10 og úrkomulítið norðvestan til, en annars snjókoma með köflum, en suðlægari og slydda eða rigning með suðurströndinni. Hiti 0 til 5 stig syðst, en frost annars 1 til 8 stig.



Föstudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	1°	← 4
Ísafjörður	-0°	↑ 3
Akureyri	-2°	↖ 2
Egilsstaðir	0°	↖ 6
Kirkjubæjarkl.	-1°	↓ 3
Hveravellir	-3°	↗ 5

Laugardagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	3°	↖ 11
Ísafjörður	-1°	↖ 3
Akureyri	-2°	↑ 4
Egilsstaðir	2°	↖ 7
Kirkjubæjarkl.	2°	← 11
Hveravellir	-2°	↖ 21

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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. safna saman
5. viðbót
6. tveir eins
8. pára
10. tveir eins
11. frostskemmd
12. önugur
13. skekin mjólk
15. slappur
17. drasl

LÓÐRÉTT
1. afbrotamál
2. planta
3. mjaka
4. afhending
7. dáinn
9. regndembur
12. sjávardýr
14. viðmót
16. átt

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

LÁRÉTT: 1. smala, 5. auk, 6. ff, 8. krassa, 10. aa, 11. kal, 12. fúll, 13. áfir, 15. lasinn, 17. skran.
LÓÐRÉTT: 1. sakamál, 2. mura, 3. aka, 4. afsal, 7. fallinn, 9. skúrir, 12. fisk, 14. fas, 16. na.

Skák Gunnar Björnsson

Siguringi Sigurjónsson (2.080) átti leik gegn Vigni Vatnari Stefánssyni (2.248) í 2. umferð Skákhátíðar MótX.

Svartur á leik

26. ... Hxf3!! 27. Hxf3 De1+ 0-1. Eftir 27. Hxa5 Hxf1+ 28. Kg2 Hf2+ 29. Dxf2 Bxf2 30. Kxf2 a6! er hvíti hrókurinn „mát“. Hjörvar Steinn Grétarsson, Guðmundur Kjartansson og Jón L. Árnason eru efstir og jafnir. Mikið um óvænt úrslit. Magnús Carlsen vann loks skák í gær eftir 21 jafntefli í röð. **www.skak.is:** Skákþing Reykjavíkur

Pondus

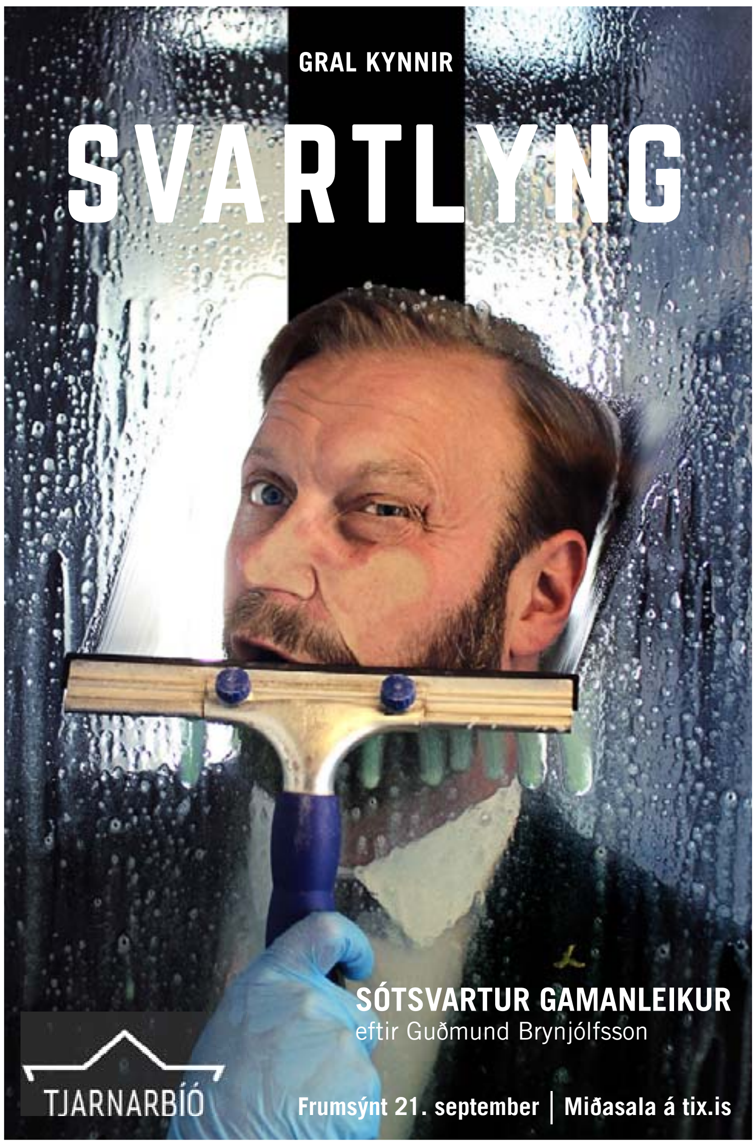
Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



ALLT Í INNKAUPIN Á EINUM STAÐ

Skare Striploin
2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG
-40%

-29%

Nautahamborgarar
4x90 gr m/ brauði
993 KR/PK
ÁÐUR: 1.398 KR/PK

-23%

Lambalæri
Kryddað ísl. lambakryddi
1.384 KR/KG
ÁÐUR: 1.798 KR/KG

-31%

Súpukjöt
1/2 frampartur
992 KR/KG
ÁÐUR: 1.437 KR/KG

-25%

Alpro möndludrykkur
1 L venjuleg, 1 L sykurlaus
277 KR/STK
ÁÐUR: 369 KR/STK

-20%

Fersk nautapanna
Frönsk
1.998 KR/KG
ÁÐUR: 2.498 KR/KG

VÍTAMÍNDAGAR Í NETTÓ

-25%

Úrval vítamína og bætiefna á 25% afslætti

Melóna gul
105 KR/KG
ÁÐUR: 209 KR/KG
-50%

-15%

Laxabitar
2pk 200 gr
678 KR/PK
ÁÐUR: 798 KR/PK

nettó
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 17.–20. janúar 2019
Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Heimsókn sem breytti viðhorfum

Í Veröld og á Landsbókasafninu er sýning um heimsókn Grænlendinga til Ísafjarðar árið 1925. Ljósmyndir eru uppistaða sýningarinnar. Þarna var um að ræða fyrst hóp af stofni inúíta sem kom hingað til lands.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrun@frettabladid.is

Sýningin Fyrstu kynni – Grænlendingar á Ísafirði árið 1925 verður opnuð í dag, 17. janúar, í Veröld – húsi Vigdísar Finnbogadóttur og á Landsbókasafninu . Sumarliði R. Ísleifsson er sýningarhöfundur, en eins og heiti sýningarinnar gefur til kynna er þar fjallað um heimsókn tæplega 90 Grænlendinga til Ísafjarðar. Sýningin byggist að mestu upp á ljósmyndum sem teknar voru í þeirri heimsókn.

„Ljósmyndir frá þessari heimsókn eru sýndar í Veröld, en hluti sýningarinnar er einnig á Landsbókasafninu. Þar eru líka sýndar bækur sem tengjast Grænlandi, þar á meðal bækur sem Íslendingur sem var trúboði á Grænlandi átti frumkvæði að að gefa út á grænlensku árið 1776,“ segir Sumarliði. „Flestar ljósmyndirnar sem sýndar eru í Veröld eru eftir danska ljósmyndarann Martinus Simson sem búsettur var á Ísafirði og starfaði sem ljósmyndari þar. Hann fylgdist greinilega vel með þessum grænlenska hópi, ég segi ekki að hann hafi fylgt honum hvert fótmál en nærri því. Dönsk kona, Thyra Juul, eiginkona apótekarans á staðnum, tók einnig myndir af hópnum. Íslenskur ljósmyndari, Tryggvi Samúelsson, tók sömuleiðis talsvert af myndum af grænlensku gestunum, en þær myndir hafa ekki fundist,“ segir Sumarliði og bætir við að ef einhver lesenda Fréttablaðsins viti af þeim myndum þá hefði hann gaman af að heyra af því.

Ekki ný byggð án prests

Heimsókn Grænlendinganna átti rætur að rekja til deilna Dana og Norðmanna um yfirráð á hluta Austur-Grænlands. „Norðmenn öðluðust sjálfstæði árið 1905 og unnu að því að styrkja stöðu sína og sögðust eiga sögulegan rétt á hluta af Grænlandi. Þessu höfnuðu dönsk stjórnvöld og viðbrögð þeirra voru meðal annars þau að hvetja hluta íbúa sem bjuggu í grennd við Ammassalik á Austur-Grænlandi til að flytja um 800 km leið í norður, til Scorebysunds. Og það var þetta fólk sem kom við á Ísafirði á leið sinni þangað norður,“ segir Sumarliði. „Ástæðurnar eru tvær. Ein var sú að ekki var hægt að stofna nýja byggð án þess að hafa þar prest og hann þurfti að vígja, og auðveldara var að gera það á Ísafirði en fara í langt ferðalag til annarra byggðarlaga á Grænlandi. Það var danskur prófastur sem stóð fyrir vígslunni á Ísafirði. Hin ástæðan er sú að vistir sem áttu að fara með fólkinu voru komnar til Ísafjarðar og Grænlendingarnir ákváðu að koma við og taka þær með sér.“

Sumarliði R. Ísleifsson er sýningarhöfundur sýningarinnar sem er í Veröld, húsi Vigdísar, og í Þjóðarbókhlöðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> **LENGI VORU MIKLIR FORDÓMAR GAGNVART INÚÍTUM HÉR Á LANDI OG VAR SVO LANGT FRAM EFTIR SÍÐUSTU ÖLD EN ÞESSI HEIMSÓKN BREYTTI ÞEIM VIÐHORFUM TÖLUVERT.**

Athygli og umtal

Spurður hvaða þýðingu þessi heimsókn hafi haft segir Sumarliði: „Þarna voru á Ísafirði næstu nágrannar Íslendinga. Íslendingar og inúítar höfðu fram að þessu varla hist nema á þann hátt að nokkrir Íslendingar höfðu búið og starfað á Grænlandi og örfá dæmi eru um að inúítar hafi komið hingað til lands. Þarna var því á ferð fyrsti hópur af stofni inúíta sem kom hingað til Íslands. Þessi heimsókn vakti mikla athygli og umtal. Síðan hefur verið fjallað um hana hvað eftir annað, nú síðast í Fréttablaðinu fyrir ekki ýkja löngu, þegar Stefán Pálsson skrifaði um hana.

Lengi voru miklir fordómar gagnvart inúítum hér á landi og var svo langt fram eftir síðustu öld en þessi heimsókn breytti þeim viðhorfum töluvert. Það gerist nefnilega oft að þegar fólk hittist og hefur samskipti þá hverfa fordómarnir.“

Tæplega 90 Grænlendingar á Ísafirði árið 1925, myndaðir í bak og fyrir.

Heimsóknin vakti mikla athygli og umtal og fólk fylgdist vel með öllu sem gestirnir tóku sér fyrir hendur enda sjaldséðir gestir þarna á ferðinni.

Í veröld þar sem allt er svo gott

TÓNLIST

Sinfóníutónleikar

★★★★☆

Verk eftir Jóhann Strauss yngri og fleiri. Sinfóníuhljómsveit Íslands lék. Stjórnandi: Christian Kluxen.
Einsöngvarar: Sveinn Dúa Hjörleifsson og Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað.

Eldborg í Hörpu
Fimmtudaginn 10. janúar

Í haust dúkkaði upp á Facebook mynd af mismunandi tegundum höfuðverkjar. Myndin sýndi fjögur mannshöfuð með rauðum flekkjum sem táknuðu staðsetningu verkjanna. Þarna var mígreni, of hár blóðþrýstingur og streita. Sá versti, þar sem rauði liturinn var alls staðar, var jólatónlist í október. Jólalögin byrja nefnilega snemma; strax um haustið er síbyljan farin að hljóma alls staðar og maður fær nístandi höfuðverk.

Hvað mega þá Vínarbúar segja? Dónárvalsinn eftir Jóhann Strauss yngri, sem var leikinn á Vínartónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið, er spilaður út um allt þar í borg. Og ekki bara í október, nóvember og desember. Það kveður svo rammt að því að valsinn hefur verið kallaður annar þjóðsöngur Austurríkisbúa. Hið merkilega er að hann sló ekki í gegn þegar hann var frumfluttur árið 1867, en það var í kórútsetningu. Textinn var brandari sem var ætlaður til að hressa Austurríkisbúa og fá þá til að hlæja, en þeir höfðu tapað stríði nokkru áður og voru í illu skapi. Þetta misheppnaðist, en þegar valsinn var leikinn aðeins síðar í hljómsveitarbúningi, varð allt vitlaust og hefur verið það síðan.

Flutningurinn var glæsilegur á tónleikunum. Sömu sögu er að segja um annað á efnisskránni, sem var hefðbundin Vínartónlist. Þarna var Keisaravalsinn, forleikir að óperettum, Ungverskur dans og margt fleira eftir ýmis tónskáld. Strauss yngri átti þó megnið af verkunum. Hljómsveitin var í banastuði, samspilið var nákvæmt. Styrkleikajafnvægið var prýðilegt, túlkunin einkenndist af viðeigandi léttleika og krafti undir öruggri stjórn Christian Kluxen.

Tveir einsöngvarar komu fram, þau Sveinn Dúa Hjörleifsson tenór og Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað sópran. Sá fyrrnefndi stóð sig nokkuð vel, var reyndar betri fyrir hlé. Eftir það dalaði hann örlítið, söngurinn hefði þá mátt vera hreinni og þróttmeiri. Rödd hans var samt falleg í sjálfri sér, því er ekki að neita. Hrafnhildur var fókuseraði allan tímann og má segja að hún hafi slegið eftirminnilega í gegn á tónleikunum. Röddin var kröftug, en einnig mjúk, breið og fögur; túlkun hennar var í hvívetna þrungin aðdáunarverðri einlægni og grípandi tilfinningu. Spennandi verður að fylgjast með þessari ungu söngkonu í framtíðinni.

Heildarútkoman var sú að manni leið eins og í öðrum heimi, segir Jónas Sen.

Fjórir dansarar voru augnayndi á tónleikunum, en það voru þau David Klar, Denise Margrét Yaghi, Helga Sigrún Hermannsdóttir og Þorkell Jónsson. Dansararnir settu tónlistina í rétt samhengi og undirstrikuðu stemninguna, enda var þeim ákaft fagnað. Þörin svifu um sviðið, danshreyfingarnar voru gæddar smitandi þokka og yndisleik. Lýsingin á tónleikunum var líka flott, hugvitsamleg litasamsetning skapaði ómótstæðilegan galdur. Heildarútkoman var sú að manni leið eins og í öðrum heimi þar sem nágrannar syngja í gluggum, og gangandi vegfarendur stíga dansspor af minnsta tilefni. Í þannig veröld er gott að vera. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Hrífandi dagskrá með skemmtilegri tónlist.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

17. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Geir Ólafs
Hvenær? 21.00
Hvar? Petersen svítan, Ingólfsstræti
Í kvöld mun enginn annar en Geir Ólafs mæta ásamt hljómsveit og halda uppi stemningunni í Petersen svítunni! Swing, latin & bolero verður haft í hávegum!

Hinn mikli meistari Geir Ólafsson verður í banastuði á Petersen svítunni í kvöld.

Viðburðir

Hvað? Kynning á styrkjum
Hvenær? 16.00
Hvar? Iðnó
Styrkir menningar-, íþrótta og tómstundaráðs til menningarmála og útnefning Listhóps Reykjavíkur 2019 verða kynntir í Iðnó í dag kl. 16. Í tilefni styrkjaúthlutunar menningar-, íþrótta og tómstundaráðs Reykjavíkurborgar árið 2019 býður ráðið styrkhöfum og fjölmiðlum til móttöku í Iðnó í dag, 17. janúar, kl. 16. Þar greinir formaður ráðsins, Pawel Bartoszek, frá styrkjum til fjölbreytts menningarstarfs í borginni og samstarfssamningum til lengri tíma. Listhópur Reykjavíkur 2019 verður útnefndur og flytur óvænt atriði. Boðið verður upp á léttar veitingar.

Hvað? Grínað í Kína
Hvenær? 17.30
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Í dag heldur Helgi Steinar Gunnlaugsson fyrirlesturinn „Grínað í Kína“ um uppistand sem hann og vinir hans héldu í Kína. Fyrirlesturinn hefst kl. 17.30 – í stofu VHV-007 í kjallara Veraldar – húsi Vigdísar að Brynjólfsgötu 1, 107 Reykjavík. Fyrirlesturinn er hluti af fyrirlestraröðinni Snarl & spjall um Kína á vegum Kínversk-íslenska menningarfélagsins og Konfúsíusarstofnunarinnar Norðurljósa. Boðið verður upp á ókeypis veitingar rétt fyrir fyrirlesturinn.

Hvað? Samanburður lesmiðla og áhrif snjalltækja á einbeitingu
Hvenær? 12.04
Hvar? Reykjavíkur Akademían, Þórunnartúni
Í fyrirlestrinum er farið yfir nýjar rannsóknaniðurstöður um samanburð lesmiðla og áhrif snjalltækja á lestur og einbeitingu. M.a. er minnst á niðurstöður rannsókna bandarísku prófessoranna Naomi Baron frá 2015 og alveg nýjar rannsóknir Maryanne Wolf, sem vakið hafa mikla athygli. Maryanne Wolf er líffræðingur sem rannsakar heilastarfsemi og hefur sérhæft sig í virkni heilans við lestur. Fyrir 2007 rannsakaði hún lesblindu og grunnrannsóknir hennar birtust 2008 í bókinni „Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain“. Síðan hefur hún rannsakað áhrif lestrar af ólíkum miðlum, skjá og pappír, og nýja bókin, „Reader, come home“, fjallar um það efni.

Margrét Erla Maack og Tómas Steindórsson verða spurningahöfundar og stjórnendur á flippuðu pubquiz á Kexinu í kvöld.

Hvað? Insomnia - lokasýningar
Hvenær? 19.30
Hvar? Þjóðleikhúsið
Við ljúkum sýningum á Insomnia! Síðustu sýningar verða 17. og 18. janúar kl. 19.30 og því um að gera að drífa sig í Þjóðleikhúsið! Hvernig væri heimurinn ef lögmál Friends væru allsráðandi? Hvort sem þú ert með Ross eða Rachel í liði, hvort sem þú ert meiri Phoebe eða Chandler, hvort sem þú elskar eða hatar Friends er þetta verk sem á erindi við þig.

Hvað? Cowspiracy: Heimildarmyndarsýning og umræður
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Verið velkomin á sameiginlegan viðburð Landverndar og Samtaka grænkera í Veganúar þar sem við bjóðum ykkur á sýningu heimildarmyndarinnar Cowspiracy.

Hvað? Pubquiz á Kex Hosteli
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Gott fólk! Fimmtudaginn 17. janúar verður pubquiz haldið í gamla Nýló, þ.e. í kjallara Kex hostels. Spurningahöfundar og stjórnendur kvöldsins verða Margrét Erla Maack og Tómas Steindórsson. Sprell og glens verður í fyrirrúmi svo fólk er vinsamlegast beðið um að taka með sér góða skapið.

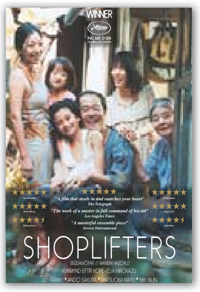
Hvað? Brandarar handa byssumönnunum – útgáfuhóf
Hvenær? 17.00
Hvar? Penninn, Austurstræti
Verið velkomin í útgáfuhóf bókarinnar Brandarar handa byssumönnunum eftir Mazen Maarouf í Pennanum Eymundsson í dag, fimmtudaginn 17. janúar, kl. 17. Bókin hefur áður komið út á fjölda tungumála en kemur nú út í fyrsta skipti á íslensku.

Hvað? #vinnufriður
Hvenær? 20.00
Hvar? Gym & tonic, Skúlagötu
Byltingar á borð við #metoo hafa rutt veginn fyrir breytingar í samfélaginu en það er ekki nóg að viðurkenna vandann og segjast fordæma áreitni. Við viljum að stjórnvöld og leiðtogar í atvinnulífinu skilgreini hvaða afleiðingar og eftirfylgni áreitni á vinnustað hafi fyrir gerendur og þolendur.

Sýningar

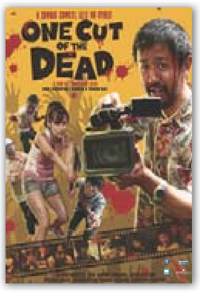
Hvað? Sýningaropnun: Fyrstu kynni. Grænlendingar á Ísafirði árið 1925.
Hvenær? 16.00
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Árið 1925 komu sjaldséðir gestir til Ísafjarðar, tæplega 90 Grænlendingar. Á sýningunni er fjallað um hvernig þessi heimsókn átti rætur að rekja til deilna Dana og Norðmanna um yfirráð á hluta Austur-Grænlands, hvernig tekið var á móti gestunum á Ísafirði, athyglina sem hún vakti og hvaða þýðingu hún hafði fyrir samskipti þjóðanna. Sýningin er í sýningarsal Veraldar – húss Vigdísar, 17. janúar til 30. júní 2019, og á Landsbókasafni Íslands – Háskólabókasafni. Opnun sýningarinnar verður í Veröld – húsi Vigdísar í dag, 17. janúar, kl. 16.00. Léttar veitingar. Allir velkomnir.

Hvað? Handrit: Leiðsögn listamanns
Hvenær? 20.00
Hvar? Hafnarhúsið
Sýning Leifs Ýmis í D-sal byggist á safni orða, texta og setningarbrota sem hann hefur haldið til haga og byggt upp síðustu ár. Hann hefur sérstakt dálæti á því sem kemur dagsdaglega fyrir í samskiptum fólks eða því sem maður hugsar með sjálfum sér án þess að því fylgi sérstök merking. Þetta er tungutak millibilsástands, íhugunar eða hrein uppfylling í þagnir. Leifur Ýmir setur fram handrit sitt handskrifað og innbrennt í fjölmargar leirplötur sem stillt er upp um alla sýningarveggi.



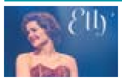
GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Erfingjarnir//The Heiresses (ICE SUB)	17:30	Shoplifters//Búðaþjófar (ENG SUB)	20:00
Underdog (POLISH W/ENG SUB)	17:40	Suspiria (ICE SUB)	22:00
Shoplifters//Búðaþjófar (ICE SUB)	17:40	One Cut of the Dead (ICE SUB)	22:15
Roma (SPANISH W/ENG SUB)	19:30	First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	22:20



Borgareikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

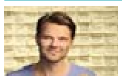


Elly — Stóra sviðið

Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö	Fös 01.02	Kl. 20:00	Ö	Fim 07.02	Kl. 20:00	Ö
Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 09.02	Kl. 20:00	Ö
Sun 20.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	Ö	Sun 03.02	Kl. 20:00	Ö			

Ríkharður III — Stóra sviðið

Mið 16.01	Kl. 20:00	U	Mið 23.01	Kl. 20:00	U	Fim 31.01	Kl. 20:00	Ö	Sun 17.02	Kl. 20:00	Ö
Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö	Sun 10.02	Kl. 20:00	Ö			

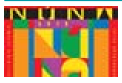


Allt sem er frábært — Litla sviðið

Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö	Fös 01.02	Kl. 20:00	ÖL

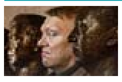
Kvenfólk — Nýja sviðið

Fös 18.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	U	Lau 02.02	Kl. 20:00	U	Sun 10.02	Kl. 20:00	Ö
Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	U	Fim 08.02	Kl. 20:00	Ö	Fim 14.02	Kl. 20:00	Ö
Sun 20.01	Kl. 20:00	Ö	Fös 01.02	Kl. 20:00	U	Fös 09.02	Kl. 20:00	Ö	Sun 17.02	Kl. 20:00	Ö



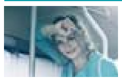
Núna 2019 — Litla sviðið

Sun 20.01	kl. 17:00	U	Mið 23.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	Ö	Mið 30.01	Kl. 20:00	Ö



Kvöldvaka með Jóni Gnarr — Litla sviðið

Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Fös 25.01	Kl. 20:00	U	Lau 02.02	Kl. 20:00	U
Lau 19.01	Kl. 20:00	U	Lau 26.01	Kl. 20:00	U	Sun 03.02	Kl. 20:00	Ö



Ég dey — Nýja sviðið

Fim 17.01	Kl. 20:00	U	Sun 27.01	Kl. 20:00	U	Sun 03.02	Kl. 20:00	Ö
Fim 24.01	Kl. 20:00	Ö	Fim 31.01	Kl. 20:00	Ö			

Fólk, staðir og hlutir — Litla sviðið

Mið 13.02	Kl. 20:00	U	Lau 16.02	Kl. 20:00	U	Lau 23.02	Kl. 20:00	U	Fim 28.02	Kl. 20:00	U
Fim 14.02	Kl. 20:00	U	Mið 20.02	Kl. 20:00	U	Sun 24.02	Kl. 20:00	U	Fös 01.03	Kl. 20:00	Ö
Fös 15.02	Kl. 20:00	U	Fös 22.02	Kl. 20:00	U	Mið 27.02	Kl. 20:00	Ö	Lau 02.03	Kl. 20:00	Ö

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir — Stóra sviðið

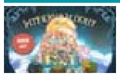
Lau 19.01	kl. 13:00	U	Sun. 03.02	kl. 16:00	U	Sun 10.03	kl. 13:00	U	Sun 07.04	kl. 16:00	U
Lau 19.01	kl. 16:00	U	Sun. 10.02	kl. 13:00	U	Sun 10.03	kl. 16:00	U	Sun 14.04	kl. 13:00	Ö
Sun. 20.01	kl. 13:00	U	Sun.10.02	kl. 16:00	U	Sun 17.03	kl. 13:00	U	Sun 14.04	kl. 16:00	Ö
Sun. 20.01	kl. 16:00	U	Sun. 17.02	kl. 13:00	U	Sun 17.03	kl. 16:00	U	Sun 28.04	kl 13:00	Au
Lau 26.01	kl. 13:00	U	Sun. 17.02	kl. 16:00	U	Sun 24.03	kl. 13:00	U	Sun 28.04	kl. 16:00	Au
Lau 26.01	kl. 16:00	U	Sun 24.02	kl. 13:00	U	Sun 24.03	kl. 16:00	U	Sun 05.05	kl. 13:00	Au
Sun. 27.01	kl. 13:00	U	Sun. 24.02	kl. 16:00	U	Sun 31.03	kl. 13:00	U	Sun 05.05	kl. 16:00	Au
Sun. 27.01	kl. 16:00	U	Sun. 03.03	kl. 13:00	U	Sun 31.03	kl. 16:00	U			
Sun. 03.02	kl. 13:00	U	Sun 03.03	kl. 16:00	U	Sun 07.04	kl. 13:00	U			

Einræðisherrann — Stóra sviðið

Fim 17.01	kl. 19:30	U	Fös. 25.01	kl. 19:30	U	Fös. 08.02	kl. 19:30	U	Lau. 23.02	kl. 19:30	Ö
Fös. 18.01	kl. 19:30	U	Fös. 01.02.	kl. 19:29	U	Lau. 09.02	kl. 19:30	U	Lau. 02.03	kl. 19:30	Ö
Fim. 24.01	kl. 19:30	U	Lau. 02.02.	kl. 19:30	U	Lau. 16.02	kl. 19:30	U	Lau. 08.03	kl 19:30	Au

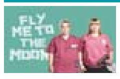
Jónsmessunæturdraumur — Stóra sviðið

Fös. 22.02	kl. 19:30	U	Fös. 01.03	kl. 19:30	U	Fös. 15.03	kl. 19:30	Ö	Fös. 22.03	kl. 19:30	
Fim. 28.02	kl. 19:30	Ö	Fim. 07.03	kl. 19:30	U	Lau. 16.03	kl. 19:30	Ö	Lau.30.03	kl. 19:30	



Þitt eigið leikrit — Kúlan

Fös 25.01	kl. 18:00	U	Lau 09.02	kl. 15:00	U	Lau 23.02	kl. 15:00	U	Sun. 17. 03	kl. 15:00	U
Fim 31.01	kl. 18:00	U	Fim 14.02	kl. 18:00	U	Fös 01.03	kl. 18:00	U	Lau 23.03	kl 15:00	
Lau 02.02	kl. 15:00	U	Fös 15.02	kl. 18:00	U	Lau 02.03	kl. 15:00	U	Lau 23.03	Kl. 17:00	Ö
Fim 07.02	kl. 18:00	U	Lau 16.02	kl. 15:00	U	Lau 09.03	kl. 15:00	U			
Fös 08.02	kl. 18:00	U	Fim 21.02.	kl. 18:00	U	Lau 09.03	Kl. 17:00				

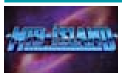


Fly Me To The Moon — Kassinn

Lau 19.01	Kl. 19:30	Ö	Lau. 26.01	kl. 19:30	

Velkomin heim — Kassinn

Fös. 01.02.	kl. 19:30	U	Lau. 09.02	kl 19:30	U	Sun. 15.02	kl. 19:30	
Lau. 02.02	kl. 19:30	U	sun. 10.02	kl. 19:30	Ö			



Mið-Ísland — Leikhúskjallarinn

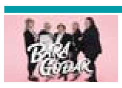
Fim. 17.01	kl. 20.00	U	Fim 24.01	kl. 20:00	U	Fim. 31.01	Kl. 20.00	Ö	Fim. 07.02	Kl. 19.30	Ö
Fös. 18.01	kl. 20:00	U	Fös. 25.01	Kl. 20.00		Fös. 01.02	Kl. 19.30		Fös 08.09	kl. 19:30	
Fös. 18.01	kl. 22:30	U	Fös. 25.01	Kl. 22:30		Fös. 01.02	Kl. 22.00		Lau 09.02	kl. 19:30	
Lau. 19.01	kl. 20:00	U	Lau. 26.01	Kl. 20.00		Lau. 02.02	Kl. 19.30				
Lau 19.01	kl. 22:30	U	Lau 26.01	kl. 22:30		Lau. 02.02	Kl. 22.00				

Insomnia — Kassinn

Fim 17.01	kl. 19:30	Fös 18.01	kl. 19:30

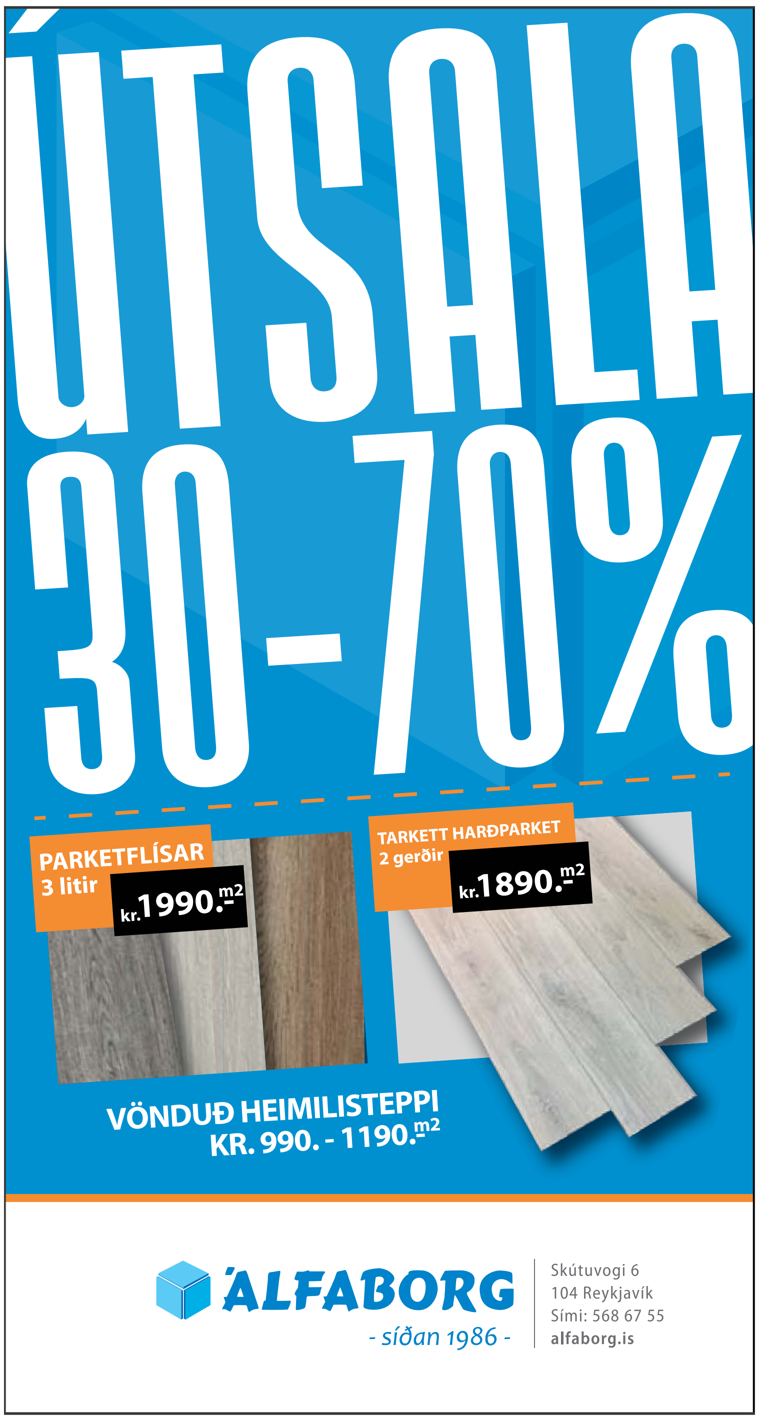
Improv — Leikhúskjallarinn

Mið 16.01	kl. 20:00	Ö	Mið 30.01	kl. 20:00	Mið 13.02	kl. 20:00	
Mið 23.01	kl. 20:00		Mið 06.02	kl. 20:00			



Bara góðar — Leikhúskjallarinn

Sun 20.01	kl. 20:00	U	Sun. 27.01	kl. 20:00	U	Sun 03.02	kl: 20:00	Ö



BÍÓ

Ali og Mortensen, frábærir leikarar í banastuði, lyfta gömlu klisjunni um óvænta vináttu ólíkra manna í hæstu hæðir.

Svarthvítur heimur í fögrum litum

KVIKMYNDIR

Green Book

★★★★☆

Leikstjórn: Peter Farrelly
Aðalhlutverk: Viggo Mortensen, Mahershala Ali, Linda Cardellini

Bandaríkin hafa alla tíð verið fjölmenningarsamfélag þótt saga þeirra sé blóði drifin og átakanleg. Árið 1962 var allt á suðupunkti. Þunginn í réttindabaráttu þeldökkra jókst jafnt og þétt en fordómarnir grasseruðu þótt Kennedy-bræðurnir væru opnir fyrir breytingum í rétta átt í Hvíta húsinu og dómsmálaráðuneytinu.

Svertingjar áttu erfiðast uppdráttar í suðrinu þar sem ítrekað sló í brýnu með ömurlegum afleiðingum og ofbeldi. Þetta er sögusvið Green Book sem segir frá ferðalagi tveggja vægast sagt ólíkra manna um suðurríkin.

Dr. Don Shirley er virtur tónlistarmaður, frábær píanóleikari, sem ákveður að leggja lóð sín á vogarskálar mannréttindabaráttu síns fólks með því að fara í tónleikaferð um suðrið fjandsamlega. Örlögin haga því þannig að mátulega fordómafullur New York-Ítali, Tony Lip, verður bílstjóri hans, lífvörður og félagi á ferðalaginu.

Dr. Shirley er fágaður fagurkeri og snyrtipinni á meðan Tony er ekta bolur, kjaftfor, óheflaður og mátulega einfaldur harðjaxl sem líður bara alveg ágætlega í einfaldri heimsmynd sinni. Þessir ólíku menn gera sér strax við fyrstu kynni fulla grein fyrir því að þeir eigi enga samleið en annan vantar pening og hinn verndarengil með bílpróf þannig að þeir láta slag standa.

Yndisleg klisja

Tveir ólíkir menn, með ólíkan bakgrunn, félagslegan sem og menningarlegan, eru þannig hálf tilneyddir til þess að eyða miklum tíma saman í þröngu rými og hvor fer óhjákvæmilega töluvert í fínustu taugar hins. En merkilegt nokk myndast gagnkvæm virðing á milli þeirra eftir því sem þeir leggja fleiri kílómetra að baki.

Þeir læra líka ýmislegt hvor af öðrum og kynnast sjálfum sér um leið betur þannig að við ferðarlok hafa þeir bundist sterkum vináttuböndum. Þetta er meira að segja sett fram svo skammlaust að á sumum vegarköflum bergmálar My Fair Lady í samskiptum ferðalanganna.

Umgjörð Green Book er þannig eldgömul klisja, enn eitt tilbrigðið við stef sem hefur hljómað milljón sinnum í skáldskap, kvikmyndum og sjónvarpi. En klisjur eru ekki alslæmar enda ástæða fyrir eilífri endurtekningu þeirra. Klisjur verða ekki til nema þær höfði til margra, óháð tíma og rúmi, og eiginlega er ein leiðinlegasta klisja sem til er einmitt fólk sem er svo uppskrúfað og klisjukennt að fátt veitir því jafn mikla sálarfró og að upphefja sig með því að gera lítið úr klisjum og plebbunum sem kunna að meta þær.

Viggo Mortensen, Linda Cardellini sem leikur eiginkonu hans og Mahershala Ali á Golden Globes þar sem Ali hampaði verðlaunum sem besti aukaleikarinn.

Peter Farrelly er þekktastur fyrir yfirdrifinn fíflagang í bíómyndum sínum en sýnir nú á sér nýja hlið.

Green Book er dásamleg klisja. Ofboðslega falleg og hlý mynd. Látlaus óður til mannsandans, þroskasaga tveggja manna en um leið heillar þjóðar og ef maður slakar á snobbinu þá eru fjölmörg atriði í þessari mynd þrungin dýpri merkingu. Eru hugvekjur.

Djöfullinn danskur, ítalskur

Styrk sinn sækir myndin þó fyrst og fremst til Viggo Mortensen og Mahershala Ali sem skila persónum Tony og Dr. Shirley hlöðnum tilfinningum og lífi. Stjarna Ali hefur risið hratt á síðustu árum enda maðurinn ofboðslega kröftugur leikari og fæddur senuþjófur. Hann fer þó óvenjuhljóðlega af stað í Green Book og það er ekki fyrr en líður á ferðalagið að hann skrúfar í botn og sýnir allt sem í honum býr.

Viggo, sá frábæri danskættaði leikari, hefur hins vegar sjaldan ef nokkru sinni verið betri. Maðurinn bókstaflega leggur myndina undir sig af fítonskrafti og umturnast fullkomlega í hrjúfan Bronx-töffara með gulhjarta. Hann er nánast óþekkjanlegur og minnir meira á aukaleikara úr The Sopranos en Aragorn úr Hringadróttinssögu. Algerlega ómótstæðilegur!

Allri alvöru fylgir gaman

Leikstjórinn, Peter, annar Farrelly-bræðranna, er þekktastur fyrir fáránleikagrín og fíflagang í geggjuðum gamanmyndum eins og Dumb and Dumber, Kingpin og There's Something About Mary en hér kveður við annan tón og Green Book er vægast sagt áhugaverð vinkilbeygja hjá honum.

Léttleikinn svífur þó yfir ferðalagi félaganna og þótt þeir takist á við erfiðar tilfinningar og aðstæður þá eru í það minnsta tvö dekk undir bílnum fyllt gleðlofti. Farrelly missir sig þó í lokin og sullar aðeins of miklum dísætum og væmnum glassúr yfir lokakaflann en þá er manni farið að þykja svo undurvænt um Tony og Doktorinn að það kemur ekki að sök.

Aðvörun úr fortíðinni

Bandarískt samfélag kraumaði á sögutíma Green Book og ekki þarf að kafa djúpt í undirtexta myndarinnar til þess að greina viðvörunartóninn, að þjóðin sé í bakkgír á fullri ferð aftur til þeirrar dapurlegu fortíðar sem Tony og Dr. Shirley stefna frá.

Á meðan þeir mæta heimsku, hroka og hleypidómum í ýmsum myndum á leiðinni þurfa þeir báðir að takast á við eigin fordóma og horfast í augu við, eins og vonandi áhorfendur með þeim, að heimurinn er ekki svarthvítur og flokkadrættir og liðaskiptingar eru öllum og öllu til bölvunar. **Þórarinn Þórarinsson**

NIÐURSTAÐA: Margtuggin klisja um óvænta vináttu ólíkra manna verður eitthvað annað og miklu meira í þessari fallegu og bráðskemmtilegu mynd sem aðalleikararnir tveir hlaða krafti, gleði og hlýju.

Allt í einum pakka á lægra verði

Heima + Skemmtipakkinn fyrir **16.990** kr. á mánuði.*

Ótakmarkað Internet

Netbeinir og WiFi framlenging

Myndlykill

Ótakmarkaður heimasími

+

Skemmtipakkinn

Kláraðu málið á **vodafone.is**, í síma **1414** eða komdu við í næstu verslun.

vodafone

Hluti af sýn

*Aðgangsgjald og dreifigjald er ekki innifalið í verði.

Fimmtudagur
Íslensk tónlist í öndvegi

Saga Mezzoforte kl. 20.05
Síðari hluti heimildarmyndar um hljómsveitina sem sló í gegn erlendis og fagnaði 40 ára afmæli árið 2017.

Rabbabari kl. 20.55
Í nýrri þáttaröð Atla Más kynnumst við ferskasta fólkinu í íslensku rappsenunni og sjáum á því óvæntar hliðar. Í kvöld er það Floni.

Fylgstu með á RÚVnúll.is

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV. Útsvar 2011-2012
14.00 Handboltalið Íslands
Þáttaröð um bestu handboltalið Íslands. Sjö handboltalið í karla- og kvennaflokki hafa verið valin bestu handboltalið Íslands. Rætt er við fjölda sérfræðinga, leikmanna og þjálfara, rifjuð upp afrek síðustu ára og skyggnst inn í sögu félaganna. Dagskrárgerð: Hilmar Björnsson og Vilhjálmur Siggeirsson. e.
14.20 HM í handbolta
Bein útsending frá leik Barein og Japans á HM karla í handbolta.
16.05 Táknmálsfréttir
16.15 HM stofan
16.50 Makedónía - Ísland
18.35 HM stofan
Íþróttafréttamenn RÚV og sérfræðingar fara yfir leiki dagsins á HM karla í handbolta.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífinu, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.05 Saga Mezzoforte
Heimildarmynd í tveimur hlutum um hljómsveitina Mezzoforte. Sveitin var ein fyrsta íslenska hljómsveitin sem sló í gegn erlendis, en hún fagnaði 40 ára starfsafmæli árið 2017. Dagskrárgerð: Ragnar Hansson.
20.50 Rabbabari
Rabbabari er kvikmynduð útgáfa af útvarpsþáttunum vinsælu í stjórn Atla Más Steinarssonar. Við kynnumst ferskasta fólkinu í íslensku rappsenunni og sjáum á því óvæntar hliðar – stundum djúpar, stundum fyndnar, en alltaf sannar.
21.10 Gæfusmiður
Önnur syrpa þessara bresku þátta um rannsóknarlögreglumanninn og spilafíkilinn Harry Clayton og armbandið hans sem veitir honum yfirnáttúrulega gæfu. Þegar Harry hittir hina dularfullu Isabellu, sem á sams konar armband, kemur hún öllu því sem hann hélt að hann vissi um armbandið sitt í uppnám. Aðalhlutverk: James Nesbitt, Thekla Reuten og Sienna Guillory. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 HM stofan
22.45 Glæpahneigð
Bandarísk þáttaröð um sérsveit lögreglumanna sem rýna í persónuleika hættulegra glæpamanna í von um að koma í veg fyrir frekari ódæðisverk. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
23.30 Ófærð
00.25 Kastljós
00.40 Menningin
00.50 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.30 PGA Tour 2019
12.30 PGA Special. Coming Home (Nicklaus Show)
13.15 Tour Championship
19.35 Inside the PGA Tour 2019
20.00 PGA Tour 2019

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.43 The Tonight Show
09.28 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.15 Everybody Loves Raymond
12.38 King of Queens
13.01 How I Met Your Mother
13.23 Dr. Phil
14.07 The Kids Are Alright
14.31 A Million Little Things
15.19 Ally McBeal
16.04 Malcolm in the Middle
16.27 Everybody Loves Raymond
16.51 King of Queens
17.15 How I Met Your Mother
17.38 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Life in Pieces
20.10 Charmed
21.00 Chicago Med
21.50 Bull
22.35 Elementary
23.20 The Tonight Show
00.05 The Late Late Show
00.50 NCIS
01.35 NCIS Los Angeles
02.20 A Million Little Things
03.10 The Resident
03.55 How to Get Away with Murder
04.40 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Á tónsviðinu
15.00 Fréttir
15.03 Flakk Flakk - Flakkað um ný verslunarrými í miðborginni
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV (225 af 400) Sögur- Bókaormaspjall með Sölva Þór og Lúkasi Myrkva (2/2)
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Tónlistarkvöld Útvarpsins
21.00 Mannlegi þátturinn
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.45 Mother's Day
13.40 She's Funny That Way
15.15 Masterminds
16.50 Mother's Day
18.50 She's Funny That Way
20.25 Masterminds
22.00 The Legend of Tarzan
23.50 Fifty Shades Darker
01.45 Collide
03.25 The Legend of Tarzan

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Two and a Half Men
07.45 Friends
08.10 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Anger Management
10.00 Jamie Cooks Italy
10.50 Nettir Kettir
11.35 Á uppleið
12.00 Dýraspítalinn
12.35 Nágrannar
13.00 Harry Potter and the Chamber of Secrets
15.35 Major Crimes
16.15 You, Me & Fertility
17.00 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Veður
19.25 The Big Bang Theory
19.45 Splitting Up Together
20.10 NCIS
20.55 The Blacklist
21.40 Magnum P.I.
22.25 Counterpart
23.20 Room 104
23.45 Springfloden
00.30 Mr. Mercedes
01.20 Prison Break
02.05 Death Row Stories
02.50 Prison Break
04.20 The Bleeder
05.55 Friends

STÖÐ 3

19.10 Mom
19.35 Modern Family
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The New Girl
21.15 It's Always Sunny in Philadelphia
21.40 Barry
22.40 Game of Thrones
23.40 Little Britain USA
00.05 Little Britain USA
00.35 The Simpsons
01.00 Bob's Burgers
01.25 American Dad
01.50 Mom
02.15 Friends
02.40 Seinfeld
03.05 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.05 West Ham - Arsenal
09.45 Burnley - Fulham
11.30 Cardiff - Huddersfield
13.15 Manchester City - Wolves
14.55 ÍR - Haukar
16.25 KR - Stjarnan
18.05 Premier League World 2018/2019
18.35 NFL Gameday 18/19
19.05 Þór Þorl. - KR
21.15 Real Betis - Real Madrid
22.55 Spænsku mörkin 2018/2019
23.25 Premier League World 2018/2019
23.55 NFL Gameday 18/19

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Real Sociedad - Espanyol
09.40 Villarreal - Getafe
11.20 KR - Stjarnan
13.00 Leicester - Southampton
14.45 Crystal Palace - Watford
16.30 Premier League Review
17.25 Football League Show 2018/19
17.55 Southampton - Derby
19.35 KR - Keflavík
21.15 Domino's körfuboltakvöld
22.45 OpenCourt - All-Star Stories & Memories
23.35 Þór Þorl. - KR

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

Gefðu líkamanum gjöf!
KEY nat ura
Fanney Boot Camp þjálfari
mælir með vegan AstaFuel,
AstaEnergy og AstaCardio
VEGAN PRODUCT
Gefðu líkamanum gjöf!
ICELANDIC NATURAL
KEY nat ura
ASTAFUEL
Astaxanthin
MCT olía úr kókoshnetum
Aukin orka og betri endurheimt
ASTA ENERGY
Íslenskt Astaxanthin 4 mg
E-vítamín 4 mg
Íslenskt Astaxanthin úr þörungum
Aukin orka og betri endurheimt
ASTA CARDIO
Íslenskt Astaxanthin 4 mg
DHA úr þörungum 180 mg
Astaxanthin Omega-3 DHA
Náttúruleg hollusta fyrir hjartað
Er þú að hugsa um:
Vegan lífsstíl, heilsuna, líkamsrækt, hreyfingu,
þjálfun, skjótfengna orku, vöðvaþol, endurheimt,
heilbrigt mataræði, ketó, 16/8, fitubrennslu,
breyttan lífsstíl, endurhæfingu, uppbyggingu?
Íslenskt Astaxanthin framleitt úr íslenskum þörungum af SagaNatura
Þú færð vörur KeyNatura í apótekum. betri matvöruverslunum og
á heimasíðunni www.keynatura.com

Gjörningaklúbburinn: Eirún Sigurðardóttir og Jóní Jónsdóttir.

Þurftu varðmenn að handan vegna ills anda

Gjörningaklúbburinn efndi til hátíðarsýningar á stuttmynd sinni Sálnasafn í Bíói Paradís sl. laugardag að viðstöddum góðum gestum. Myndin var tekin upp fyrir tveimur árum í Hvammsvík þar sem þurfti nokkra miðla til að sporna við ágangi framliðinna anda sem neituðu að yfirgefa svæðið.

Við gerðum þátttökugjörning með frábæru listafólki í Hvammsvík árið 2016, á leiklistar- og danshátíðinni Everybody's Spectacular en þá fóru gestir í óvissuferð sem tók um fjórar klukkustundir," útskýrir Jóní Jónsdóttir, önnur listakona Gjörningaklúbbsins. „Fólkið gekk þá inn í senurnar sem sjást í myndinni og er sjálfstætt verk unnið út frá gjörningnum án áhorfenda."

Sálnasafn er abstrakt mynd og gefur innsýn í persónur og sálir sem um svæðið hafa farið en þær Jóní og Eirún Sigurðardóttir, leikstjórar myndarinnar, fengu til liðs við sig miðla á hugmyndastigi verksins „Þegar við byrjuðum að vinna á þessari gömlu landnámsjörð og fengum miðil, fann hún fyrir óværu sem þurfti að losna við. Þarna var sérlega fyrirferðarmikill einn aðili og taldi miðillinn ekki óhætt fyrir okkur að halda áfram að vinna í húsinu. Óværan náðist svo út á hlað og þriðji miðillinn sem kom til okkar náði honum af landareigninni fyrir opnunina en þangað til stóðu varðmenn að handan í dyrunum og vörnuðum honum inngöngu í húsið svo við gætum unnið verkið. Þar stóð því leyniskytta úr bandaríska hernum og lífvörður Genghis Khan og sáu til þess að allt færi vel fram," segir Jóní og bætir við í léttum tón: „Fólk heldur að þetta sé eitthvert grín en þetta er auðvitað sannleikur."

> **ÞARNA VAR SÉRLEGA FYRIRFERÐARMIKILL EINN AÐILI OG TALDI MIÐILLINN EKKI ÓHÆTT FYRIR OKKUR AÐ HALDA ÁFRAM AÐ VINNA Í HÚSINU.**

Með myndinni fagna Eirún og Jóní jafnframt 20 ára samstarfsafmæli Gjörningaklúbbsins og nýttu úr fórum sínum muni og búninga svo þeir sem fylgst hafa með starfi klúbbsins ættu að kannast við eitt og annað úr listaverkum þeirra. Stefnan er nú tekin á að koma myndinni inn á stuttmyndahátíðir og kynna hana fyrir safn- og sýningarstjórum í myndlistarheiminum. bjork@frettabladid.is

Lárus Páll Ólafsson í góðum félagsskap Grímu Bjargar Thorarensen og Skúla Mogensen.

Kristín Garðarsdóttir, Sigrún Halldóra Gunnarsdóttir og Ragna Fróðadóttir.

Magnea Marinósdóttir og Brynja Cortes.

Christopher Lund og María Ellingsen.

Edda Björg Eyjólfsdóttir, sem fer með eitt hlutverkanna í myndinni, ásamt Ingibjörgu Grétu Gísladóttur.

Stephan Stephensen, einnig þekktur sem President Bongó, í faðmi Einars Arnar Benediktssonar.

ÁFRAM ÍSLAND

Nú er upplagt að
*þú **leggir** þig fram.*
Gríptu HM fötu á KFC!

10.–27. JANÚAR

2.490 kr.

10 Original kjúklingaleggir

KFC

Pipar\TBWA \ SÍA

Dóttirin sló í gegn í stúdíóinu

Á plötunni Myndir, bestu lög Einars Bárðar, syngur Klara, dóttir Einars, með föður sínum lagið Síðasta sumar, sem Nylon gerði frægt á sínum tíma. Einar ætlar að fagna með útgáfutónleikum 8. og 9. febrúar.

Falleg stund á afmælistónleikunum í haust þegar Einar fagnaði 20 ára starfsafmæli eftir að Klara var búin að syngja.

Ég vissi auðvitað að hún gæti sungið vel en hún gerði gott betur og heillaði alla sem á hlýddu," segir Einar Bárðarson en Klara dóttir hans syngur með föður sínum í laginu Síðasta sumar á plötunni Myndir sem dettur í búðarhillur þann 8. febrúar næstkomandi. Klara söng á afmælistónleikum Einars og heillaði marga. Karl faðir hennar er fljótur að uppgötva hæfileika og kippti henni í stúdíóið.

Um er að ræða upptökur af vinsælustu lögum Einars Bárðarsonar. Einar fagnaði 20 ára höfundarafmæli á síðasta ári og fóru upptökur fram allt síðasta ár undir stjórn Þóris Úlfarssonar.

Nafn plötunnar, Myndir, er vitaskuld tilvísun í eitt þekktasta lag Einars en um leið eru lögin hversdagslýsingar á lífi fólks eða myndir af lífi þess, eins og höfundurinn útskýrir nafngiftina. Meðal annarra flytjenda á plötunni eru Sigga Beinteins, Magni, Birgitta Haukdal, Friðrik Ómar, Stefán Hilmarsson, Einar Ágúst, Gunni Óla, Ingó, Karítas Harpa, Birgir Steinn og þá syngur Klara, dóttir Einars, lag á plötunni sem upprunalega var flutt af Nylonflokknum.

Höfundurinn ætlar að fagna útgáfu plötunnar með sögustund og svokölluðum singalong tónleikum í Hvíta húsinu á Selfossi föstudagskvöldið 8. febrúar og svo í Bæjarbíói í Hafnarfirði laugardagskvöldið 9. febrúar, ásamt fríðu föruneyti.

Miðasala er hafin á hvora tveggja tónleikana á midi.is.

Meðal annarra flytjenda á plötunni eru Sigga Beinteins, Magni, Birgitta Haukdal, Friðrik Ómar, Stefán Hilmarsson, Ingó og þeir Einar Ágúst og Gunni Óla.

„Ég á þessum og öðrum listamönnum allt að þakka þegar kemur að minni aðkomu í tónlist. Sagan hefur oft snúið því þannig að Skítamórall eigi mér margt að þakka en það er þveröfugt. Ég á þeim allt að þakka. Þeir veðjuðu á fyrsta lagið mitt þegar frægðarsól þeirra var fyrir alvöru að taka á loft og ef þeir hefðu ekki valið að gera Farin að fyrsta útvarpslagi af plötunni Nákvæmlega, þá veit ég ekki hvernig líf mitt hefði þróast. Þannig að ég á þeim nánast allt að þakka," segir Einar.

„Svo er það nú þannig að lífið fer í hringi. Steinunn Camilla sem var í Nylon-flokknum hjá mér er eiginlega orðin hálfgerður umboðsmaður hjá mér og er að vinna í að aðstoða mig við útgáfuna á þessum diski sem er gaman og svo er ég líka í góðum höndum," segir hann.

benediktboas@frettabladid.is

LAGALISTI

1. **Farinn** 4:00
Skítamórall 1998, þá sem Farin
Klara Ósk Elíasdóttir ásamt Friðriki Ómari
2. **Bara í nótt** 4:29
Nylon 2004
Magni Ásgeirsson
3. **Síðasta sumar** 3:51
Nylon 2004
Klara Einarsdóttir og Einar Bárðar
4. **Myndir** 3:42
Skítamórall 1999
Ingólfur Þórarinsson
5. **Okkar líf** 3:42
Áður óútgefið
Einar Ágúst og Einar Bárðar ásamt Stefáni Hilmarssyni
6. **Birta** 3:01
Söngvakeppni Sjónvarpsins 2001 *Kristján Gísla og Gunnar Óla*
7. **Allt** 4:33
Á móti sól 2002
Karítas Harpa
8. **Tætt** 3:29
Nylon 2004
Sigga Beinteins
9. **Ég sé þig** 4:26
Björgvin Halldórsson 2002
Jóhanna Guðrún
10. **Ennþá** 4:35
Skítamórall 2002
Birgitta Haukdal
11. **Spenntur** 4:02
Á móti sól 2002
Gunnar Óla og Karítas Harpa
12. **Allsstaðar** 4:42
Nylon 2004
Birgir Steinn

Útsetningar- og upptökustjórn:
Þórir Úlfarsson

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

Umhverfisvottuð málning

-25%

GJØCO innimálning

9L.

Proff interiør 10

Lyktarlítil vatnsþynnanleg akrýl-innimálning. Þekur vel og gefur slitsterkt yfirborð sem auðvelt er að þrífa. Notast á flest alla fleti innandyra t.d. spónaplötur, gips, múr og steinsteypu.

7.871

80602709

Almennt verð: 10.495

Frábært verð! Gerðu verðsamanburð!

Verð á lítra 875

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

ÚTSALA

SÍÐASTA HELGIN!

20 til 60 prósent afsláttur

20-40% Parket og flísar • 20-50% Blöndunartæki • 30% Allt Damixa
30-40% af völdum rafmagnsverkfærum BOSCH og RYOBI
40% Búsáhöld • 40% Glös, bollar og könnur • 40% Pottar og pönnur
30% Inni- og útiljós • 40% Matar- og kaffistell

30% BOSCH háþrýstidælur • 30% Áltröppur og stigar • 30% Járnhillur • 30% Bílafylgihlutir
40% Plastbox • 30% Einhell rafmagnsverkfæri • 30% Verkfæratöskur og skápar
30% Mottur og dreglar • 30% Föndurvörur • 40% Bökunarform, eldföst form
40% Klukkur 40% Myndarammar • 40% Kósy vörur, luktir,kerti,vasar,teppi,hillur,borð
40% Garn • 40% Spil og leikföng • 30% Kuldagallar • 30% Öryggisskór
30% CAT vinnusokkar • 30% Dovre ullarnærföt • 30% Skil rafmagnsverkfæri

Komdu og gerðu frábær kaup!

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

BAKÞANKAR

Þorbjargar Gunnlaugsdóttur

Sannleikurinn um elstu konuna

Ég las frétt um elstu konu í heimi um daginn. Reyndar fæ ég stundum á tilfinninguna að elstu konur heims séu fleiri en ein miðað við hversu oft þær birtast í fjölmiðlum með heilræði og skýringar á langlífinu. Sannleikurinn að baki lífsgaldrinum er yfirleitt alltaf einhver einn. Oftast hefur mér fundist ástæðan vera sú að elsta kona í heimi hefur aldrei litið á karlmann en leyft sér huggulegt staup á kvöldin.

Janúar er hálfnaður og ég tóri enn í lífsfræðunum. Það er í sjálfu sér gríðargóður persónulegur árangur. Við gætum verið að horfa á met. Þetta er sterkt ár hvað varðar aðgengi að 10 atriða listum um árangur og hamingju. Spurningin er bara hvaða skóla á að fylgja. Ég hef verið dálítið skotin í hugmyndafræðinni um að reyna ekki að hugsa fyrr en eftir fyrsta kaffibolla. Og að halda kaffiflæðinu svo gangandi. Aðrir boða að fylgja eigin sannfæringu. Enn aðrir mikilvægi þess að hlusta. Muna að drekka vatn. Upplifa náttúruna. Fara að sofa. Hreyfa sig. Njóta fjölskyldustunda. Leyfa sér að blómstra í starfi. Skoða heiminn. Borða túrmerik. Vera til staðar. Taka afstöðu. Ekki dæma. Leggja fyrir. Njóta. Hugleiða og brosa. Hætta svo að afsaka sig. Vera þakklát. Ekki kaupa tilbúinn mat. Baka brauð (samt ekki borða það). Og vera svo besta útgáfan af sjálfri þér. En ekki að stressa sig, því þú ert nóg.

Eftir að hafa lesið fréttir um svarið að baki langlífi elstu kvenna heims held ég að það gæti verið skemmtilegt að eiga vandaða kvöldstund með heimsmeistaraklúbbi aldraðra kvenna og sötra með þeim púrtvín. Púrtvín er gott og fínt. Síðan mun sannleikurinn og galdurinn sem fylgir janúarmánuði að mestu líða hjá fyrir mánaðamót og við endurheimtum lífið.