FRÉTTABLAÐIÐ

36. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 12. FEBRÚAR 2019

Vilborg Arna Gissurardóttir fjallagarpur blés ekki úr nös í gær þegar ljósmyndari blaðsins slóst í för með fræknum hópi, sem Vilborg leiddi í göngu upp Úlfarsfellið í gær. Vilborg og félagar standa fyrir ókeypis göngum upp Úlfarsfell alla mánudaga í febrúar í tilefni meistaramánaðar. Úlfarsfellið er fallegt í vetrarbúningi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS Fleiri ljósmyndir af Úlfarsfelli er að finna á +Plús-síðu Fréttablaðsins. **Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.**

Réttað yfir Katalónunum í dag

Guðlaugur Þór Þórðarson segir Ísland ítrekað hafa komið áhyggjum á framfæri við spænsk stjórnvöld. Verjandi eins ákærðu segir réttarhöldin afbrigðileg. Spænskur lagaprófessor kemur dómskerfinu til varnar.

SPÁNN Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra segir að íslensk stjórnvöld fylgist grannt með málefnum Katalóníu en réttarhöld yfir átján leiðtogum katalónsku aðskilnaðarhreyfingarinnar hefjast við hæstarétt Spánar í dag. Búast má við því að þau standi yfir í nokkra mánuði. Saksóknari dómsmálaráðherra, ríkissaksóknari og þjóðernishyggjuflokkurinn Vox höfða málið.

Alls krefjast opinberu aðilarnir tveir fangelsisdóms yfir tólf af hinum ákærðu. Þar af eru tveir aðgerðasinnar, níu fyrrverandi ráðherrar héraðsstjórnarinnar og einn fyrrverandi þingforseti. Málið má rekja aftur til haustsins 2017 en Katalónar gengu til atkvæðagreiðslu um sjálfstæði þann 1. október. Ákærðu eru sökuð um uppreisn, uppreisnaráróður og jafnvel skipulagða glæpastarfsemi vegna sjálfstæðisatkvæðagreiðslunnar og -yfirlýsingarinnar.

Við höfum ítrekað komið áhyggjum okkar á framfæri við spænsk stjórnvöld.

Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra

Mannréttindabaráttusamtök hafa fordæmt málið, þá sérstaklega þá staðreynd að aðgerðasinnarnir tveir, Jordi Cuixart, formaður samtakanna Omnium Cultural, og Jordi Sanchez, formaður Katalónska þjóðfundarins (ANC), hafa verið vistaðir í gæsluvarðhaldi í að verða eitt og hálft ár. Einnig haldið því fram að verið sé að vega að mannréttindum ákærðu.

„Við höfum ítrekað komið áhyggjum okkar á framfæri við spænsk stjórnvöld, nú síðast í janúar þegar sendiherra Íslands gagnvart Spáni sótti reglubundinn fund í spænska utanríkisráðuneytinu. Þá hafa málefni Katalóníu einnig ítrekað verið tekin upp við sendiherra Spánar gagnvart Íslandi,“ segir Guðlaugur Þór.

Utanríkisráðherra segir að auki að stjórnvöld hafi lagt áherslu á að friðsamleg lausn finnist á deilunni og að mannréttindi séu virt. „Við munum áfram fylgjast náið með framvindu mála og hafa samráð við okkar helstu samstarfsríki. Sjálfur tók ég málefni Katalóníu upp við þáverandi utanríkisráðherra Spánar í fyrra þegar við hittumst á vettvangi mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna og hefur því samtali svo verið fylgt eftir af hálfu embættismanna,“ bætir hann við.

Olivier Peter, lögmaður Cuixarts, segir í samtali við Fréttablaðið að réttarhöldin séu bæði einstök og afbrigðileg. Þótt ekkert bendi til þess að Cuixart hafi brotið af sér sé nú þegar búið að ákveða hver niðurstaðan verði. **– þea /** **sjá síðu 6**

Framganga borgar til vansa

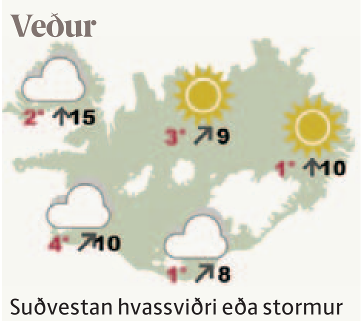
REYKJAVÍK Framganga Reykjavíkurborgar í aðdraganda síðustu borgarstjórnarkosninga gæti þýtt að örðugra verði að vinna að verkefnum sem miða að því marki að auka kosningaþátttöku ungs fólks. Þetta segir framkvæmdastjóri Landssambands ungmennafélaga (LUF).

Tinna Isebarn, framkvæmdastjóri LUF.

Í tilkynningu á vef borgarinnar, er talað um verkefnið #ÉgKýs og þátttöku borgarinnar í verkefninu.

„Þegar ég komst að því að borgin ætlaði af stað með sérherferð þá hafði ég persónulega áhyggjur af trúverðugleika þess sem við höfum verið að gera,“ segir Tinna Isebarn, framkvæmdastjóri LUF. **– jóe /** **sjá síðu 4**

Veður



Suðvestan hvassviðri eða stormur með skúrum og síðar éljum. Hægari vindur austan til á landinu. Hiti 0-3 gráður við ströndina S- og V-lands. SJÁ SÍÐU 14

Skoppa og Skrítla í fimmtán ár

Vinkonurnar Skoppa og Skrítla munu birtast í sjálfri Eldborg með sýningu sína Brot af því besta. Skrifað var undir samning þess efnis í gær. Til veislunnar mættu auk Skoppu og Skrítlu og forsvarsmanna Hörpu Bakari Svakari, Lúsí, Þórhallur Sigurðsson leikstjóri og barnahópurinn sem lék í fyrstu myndinni. Sum þeirra hafa fetað áfram leiklistarbrautina. Skoppa og Skrítla eiga 15 ára starfsafmæli í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ragnar Þór Ingólfsson. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ragnar átti von á mótframboði

KJARAMÁL „Ég hef alltaf verið óhræddur við að setja mín störf í dóm félagsmanna og átti reyndar von á mótframboði. Um leið og ég fagna því að fá að halda áfram næstu tvö árin tekst ég á við það með mikilli auðmýkt og gleði,“ segir Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR.

Í gær rann út framboðsfrestur vegna formanns- og stjórnarkjörs í félaginu. Þar sem framboð Ragnars Þórs til formanns var það eina sem barst verður hann sjálfkjörinn formaður til næstu tveggja ára.

„Ég bauð fram mína starfskrafta í formannskjörinu síðast og vann afgerandi sigur. Ég vil meina að ég hafi gert nákvæmlega það sem ég sagðist ætla að gera.“ Aðspurður segir hann að svo virðist sem andstaðan við störf sín innan félagsins risti ekki dýpra en þetta.

„Við erum með stórt og fjölbreytt félag og það er viðbúið að það sé einhver ágreiningur um stefnur og strauma. Félagsmenn voru allavega sammála um að það væri enginn tilbúinn til þess að bjóða sig fram með eitthvað annað en ég hef verið að leggja áherslu á.“

Varðandi framhald kjaraviðræðna segir Ragnar að stjórnvöld séu farin að gefa því gaum hversu mikils sé til að vinna að ná að lenda lengri samningi.

„Ég reikna með að í þessari eða næstu viku muni skýrast hvort þessar viðræður við stjórnvöld beri árangur. Ég leyfi mér að vera bjartsýnn á jákvæða niðurstöðu úr þeim viðræðum, þangað til annað kemur í ljós.“ – sar

Helgi gefur út ævisögu sína

SAMFÉLAG Helgi Magnússon, sem hefur löngum verið áberandi í viðskiptalífinu og er stjórnarmaður í Marel og Bláa lóninu, gefur út ævisögu í mánuðinum. Í bókinni, Lífið í lit, er sagt frá valdatafli um bankana í upphafi aldar en Helgi sat í bankaráði Íslandsbanka 1997 til 2005. Þá er greint er frá átökum forystu atvinnulífsins og lífeyrissjóða við ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur eftir fall bankanna en Helgi var þá formaður Samtaka iðnaðarins og Lífeyrissjóðs verslunarmanna. Aðdragandinn að stofnun Viðreisnar, sem Helgi tók þátt í, er reifaður og viðskilnaður hans við Sjálfstæðisflokkinn. Björn Jón Bragason ritar bókina. – hae

Helgi Magnússon.

Símaveski.is

Símaveski, heyrnartól, snúrur og allt fyrir símann.

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

Varasamt sé að leyfa þungunarrof of lengi

Siðfræðistofnun telur varasamt að heimila þungunarrof allt að 22. viku. Vilja ekki flýta afgreiðslu frumvarpsins um of. Fötluð fóstur eigi jafnan rétt til lífs og ófötluð. Leggja til að tímamörkin verði þrengd niður að átjándu viku.

STJÓRNMÁL Siðfræðistofnun Háskóla Íslands telur varasamt að heimila þungunarrof allt til 22. viku. Þetta kemur fram í umsögn stofnunarinnar við frumvarp heilbrigðisráðherra um þungunarrof.

Umsögnin hverfist að mestu um þá fyrirætlan að færa óskilyrta heimild til þungunarrofs úr 12 vikum og upp í 22 og þau siðferðilegu álitamál sem hafa þurfi í huga við ákvörðun um hvaða tímamörk eigi að vera á heimild til þungunarrofs.

Í umsögninni er vísað til þess að flestir telji að fóstur sem komið er með getu til að lifa sjálfstæðu lífi utan líkama móður sinnar eigi rétt til verndar óháð vilja móðurinnar. „Í þeim tilvikum sé litið svo á að fóstrið (barnið) þiggi ekki siðferðilegt gildi sitt frá vilja móður eða annarra sem að því standa heldur hafi það eigið gildi og eigi þar með sjálfstæðan rétt til lífs,“ segir í umsögninni.

Að mati stofnunarinnar byggist ákvörðun um þungunarrof eftir sextándu viku yfirleitt á upplýsingum um eiginleika fósturs sem fást við fósturskimun, en ekki á því að konan vilji ekki eignast barn. Upplýsingarnar úr fósturgreiningu sem bendi til fötlunar eða sjúkdóms taki hins vegar ekki eingöngu til þeirra fóstra sem eigi ekki lífsvon heldur einnig til þeirra sem geta lifað með fötlunina.

Stofnunin vísar í Sáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks sem gerir ráð fyrir jöfnum rétti til lífs og þeirri túlkun á ákvæðum hans að ekki megi mismuna fóstrum vegna fötlunar.

„Þetta þýðir að sú siðferðilega verndarlína sem fóstrið hefur á meðgöngu skuli dregin á sama stað fyrir öll fóstur, óháð skerðingu þeirra,“ segir í umsögninni.

Þungunarrofsfrumvarp Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra er til meðferðar í velferðarnefnd Alþingis um þessar mundir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Þetta þýðir að sú siðferðilega verndarlína sem fóstrið hefur á meðgöngu skuli dregin á sama stað fyrir öll fóstur, óháð skerðingu þeirra.**
>
> Úr umsögn Siðfræðistofnunar

Að mati stofnunarinnar er heillavænlegra að færa línuna neðar, til dæmis við 18. viku. „Þá þrengjum við vissulega kosti kvenna til að velja þungunarrof. Sú þrenging er á hinn bóginn afleiðing mannréttindasáttmála fatlaðs fólks sem Ísland hefur innleitt. 10. gr. þess sáttmála miðar að því að vernda fóstur sem eru með skerðingar og rétt þeirra til lífs, færa stöðu þeirra til jafns við önnur fóstur. Frá siðferðilegu sjónarmiði er þetta meginþungi átakalínunnar sem við stöndum frammi fyrir í þessu frumvarpi,“ segir í umsögninni.

Lögð er áhersla á að afgreiðslu frumvarpsins verði ekki flýtt um of vegna grundvallarspurninga og siðferðilegra álitamála sem þarfnist djúprar og upplýstrar umræðu í samfélaginu.

adalheidur@frettabladid.is

NÝIR TÍMAR Í TRYGGINGUM
Fáðu strax okkar besta verð í tryggingarnar og kláraðu málið á nokkrum mínútum á netinu. Það getur þú bara hjá TM.
SJÁÐU ÞITT VERÐ Á TM.IS
„Þetta var fljótlegra en ég átti von á og talsvert einfaldara
TM

Forstjóri Bankasýslu ríkisins vill ekkert tjá sig um launahækkanir

KJARAMÁL „Ég vil ekkert tjá mig um þetta mál,“ segir Jón Gunnar Jónsson, forstjóri Bankasýslu ríkisins, aðspurður hvort hann hafi vitað af launahækkunum sem bankaráð Landsbankans ákvarðaði bankastjóra sínum.

Bankasýsla ríkisins fer með hlut ríkissjóðs í Landsbankanum, framfylgir eigendastefnu ríkisins og skipar bankaráð. Jón Gunnar kveðst ekki heldur vilja tjá sig um hvort hann hafi mótmælt þessari ákvörðun eða hvort hann taki undir með bankaráði Landsbankans að hækkunin, upp á alls 82 prósent, teljist hófleg aðgerð til að gera launakjör bankastjórans samkeppnishæf við önnur fjármálafyrirtæki.

> **Ég vil ekkert tjá mig um þetta mál.**
>
> Jón Gunnar Jónsson, forstjóri Bankasýslu ríkisins

Fréttablaðið náði ekki í Helgu Björk Eiríksdóttur, formann bankaráðs Landsbankans, í gær þrátt fyrir margítrekaðar tilraunir. Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra, hefur heldur ekki orðið við beiðni um viðbrögð síðan Fréttablaðið greindi fyrst frá málinu.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra gagnrýndi launahækkunina sem óhóflega og tók um margt undir með Halldóri Benjamín Þorbergssyni, framkvæmdastjóra SA, sem var ómyrkur í máli varðandi hana í blaðinu í gær. Enginn tók þó dýpra í árinni en Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, sem á Facebook-síðu sinni sagði „þessar eilífu hækkanir forstjóra ríkisfyrirtækja“ vera „óþolandi“.

„Ríkisbankinn fremstur í flokki að hækka laun á sama tíma og aðrir eru varaðir við vegna kjarasamninga. Bankasýsla ríkisins og bankaráð Landsbankans verða að sýna það í verki að þeim sé treystandi til að stýra fyrirtækjum í almannaeign. Ef ekki þá verða stjórnvöld að grípa inní með lagabreytingum. Í hreinskilni sagt þá fer þolinmæði mín þverrandi gagnvart þessu rugli.“ – **smj**

Íslendingur týndur í Dublin

LÖGREGLUMÁL Lögreglan í Dublin á Írlandi hefur lýst eftir íslenskum manni, Jóni Þresti Jónssyni, en ekkert hefur sést til hans síðan á laugardag. Fjallað var um málið á vefjum írska miðilsins The Journal og The Independent í gær. Þar er greint frá því að Jón hafi verið á Írlandi í fríi.

Sveinn H. Guðmarsson, upplýsingafulltrúi utanríkisráðuneytisins, staðfestir í samtali við Fréttablaðið að mál Jóns sé komið á borð borgaraþjónustunnar og segir það í eðlilegum farvegi. Hann hafði ekki frekari upplýsingar um málið og sagði það vera hjá lögreglunni á Írlandi.

> **Ekkert hefur sést til Jóns Þrastar síðan á laugardaginn. Málið er á borði írsku lögreglunnar.**

Jón Þröstur er 41 árs gamall. Hann er um 190 sentimetrar að hæð og sást síðast í Whitehall í Dublin klukkan 11 síðastliðinn laugardagsmorgun.

Hver sá sem gæti haft upplýsingar um Jón er beðinn að hringja í lögregluna á Írlandi. Ekkert hafði spurst til Jóns þegar Fréttablaðið fór í prentun seint í gærkvöldi. – **la**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning.** Það kostar ekkert.

Óttast að framtak borgarinnar geti haft bakslag í för með sér

Persónuverndarlagabrot borgarinnar í aðdraganda síðustu kosninga gæti þýtt að erfiðara reynist að fá stofnanir til samstarfs við #ÉgKýs segir framkvæmdastjóri Landssambands ungmennafélaga.

REYKJAVÍK Framganga Reykjavíkurborgar í aðdraganda síðustu borgarstjórnarkosninga gæti þýtt að örðugra verði að vinna að verkefnum sem miða að því marki að auka kosningaþátttöku ungs fólks. Þetta segir framkvæmdastjóri Landssambands ungmennafélaga (LUF).

LUF, en samtökin hétu áður Landssamband æskulýðsfélaga, eru regnhlífarsamtök fyrir félög ungs fólks á Íslandi. Samtökin hafa ásamt Sambandi íslenskra framhaldsskólanema (SÍF) staðið fyrir átakinu #ÉgKýs sem miðar að því að efla lýðræðisvitund ungmenna og fá ungt fólk til að mæta á kjörstað. Það hefur meðal annars verið gert með útgáfu fræðsluefnis og skuggakosningum í framhaldsskólum.

„Við höfum verið að beita aðferðum sem hafa áður verið nýttar á Norðurlöndunum og hafa sýnt sig að virka. Ef nýr kjósandi sleppir því að kjósa þegar hann hefur fyrst rétt til þess er hann líklegri til að gera það einnig næst og því mikilvægt að fá fólk til að kjósa þegar það fær kosningarétt,“ segir Tinna Isebarn, framkvæmdastjóri LUF.

Fyrir þingkosningarnar 2016 var verkefnið styrkt meðal annars af innanríkisráðuneytinu, mennta- og menningarmálaráðuneytinu og

Borgin fór af stað með #MittX sem miðaði að sama marki og #ÉgKýs.

Sambandi íslenskra sveitarfélaga og fyrir kosningarnar í fyrra bættust samgöngu- og sveitarstjórnarráðuneytið, Reykjavíkurborg og þrettán önnur sveitarfélög við. Tinna segir að borgin hafi ekki komið að verkefninu með sama hætti og aðrir.

„Í aðdraganda kosninganna í fyrra fór ég, ásamt framkvæmdastjóra SÍF, á fund með borginni og

> **Aðrir vildu taka þátt í verkefninu með okkur en borgin vildi gera hlutina eftir sínu höfði.**
>
> Tinna Ísebarn, framkvæmdastjóri LUF

stóð þá í þeirri trú að borgin ætlaði að taka þátt í verkefninu undir sömu formerkjum og við. Borgin kynnti á fundinum fyrir okkur sína eigin herferð. Aðrir vildu taka þátt í verkefninu með okkur en borgin vildi gera hlutina eftir sínu höfði,“ segir Tinna.

Fundurinn átti sér stað um tveimur vikum fyrir kosningarnar í fyrra en skömmu síðar fór borgin af stað með átakið #MittX. Samhliða því voru send bréf til hópa sem síður mættu á kjörstað en aðrir, það er þeir sem kjósa í fyrsta sinn, innflytjendur og konur eldri en áttatíu ára.

„#ÉgKýs er unnið af hagsmunasamtökum ungs fólks með það að markmiði að valdefla það og hvetja það til þátttöku í lýðræðissamfélagi. Þarna var borgin, yfirvald sem starfar í pólitískum tilgangi, skyndilega komin með sitt eigið verkefni og að beita aðferðum sem ekki er endilega æskilegt að stjórnvöld beiti,“ segir Tinna.

Fyrir helgi komst Persónuvernd að þeirri niðurstöðu að framganga borgarinnar hafi ekki verið í samræmi við persónuverndarlög. Bréfin sem send voru kjósendum hafi verið gildishlaðin og þá hafi móttakendum SMS-skilaboða ekki verið gerð grein fyrir því að þeir væru andlag vísindarannsóknar. Þá átaldi stofnunin borgina fyrir að veita upplýsingar um efnið seint og illa.

„Þegar ég komst að því að borgin ætlaði af stað með sérherferð þá hafði ég persónulega áhyggjur af trúverðugleika þess sem við höfum verið að gera,“ segir Tinna. Aðspurð hvort hún hafi áhyggjur af því að lyktir málsins geti haft letjandi áhrif á stuðning aðila við verkefnið segist hún óttast það. „Þrátt fyrir að við höfum ekki komið að þeirra verkefni og þeirra bréfasendingum með neinum hætti.“ **joli@frettabladid.is**

KJARAKAUP

Náðu í nýjan bíl hjá HEKLU!

Nú færð þú frábær kjör á nýjum bílum hjá HEKLU. **Nýttu þér QR kóðann og smelltu þér beint á bílinn.** Þú getur líka séð úrvalið og valið þann sem þér líst best á, í sýningarsal okkar á netinu **www.hekla.is/kjarakaup**

Mitsubishi Eclipse Cross Intense 1.5 / FWD / Bensín / Sjálfskiptur
KJARAKAUP 4.490.000 kr.
Fullt verð: 4.790.000 kr.
Afsláttur 300.000 kr.

Smelltu þér beint á bílinn.

Mitsubishi Outlander PHEV Invite / 4x4 / Rafm./Bensín / Sjálfskiptur
KJARAKAUP 4.490.000 kr.
Fullt verð: 4.690.000 kr.
Afsláttur 200.000 kr.

Smelltu þér beint á bílinn.

HEKLA

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Skoðaðu úrvalið af bílum á www.hekla.is/kjarakaup. Fullt verð er verð hvers bíls með aukabúnaði. Aukabúnaður á myndum gæti verið annar en í auglýstum verðdæmum. 5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd

Það er alltaf Suzuki veður!

SUZUKI

● Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Segir ekkert eðlilegt við réttarhöldin

Réttarhöld yfir átján katalónskum aðskilnaðarsinnum hefjast í dag. Verjandi eins hinna ákærðu Katalóna segir hæstarétt Spánar afbrigðilegan og að dómurinn sé löngu ákveðinn. Spænskur lagaprófessor kemur dómskerfinu til varnar.

Kyrrð var yfir hæstarétti Spánar í gær. Óvíst að staðan verði eins í dag þegar réttarhöldin hefjast. NORDICPHOTOS/AFP

SPÁNN Réttarhöld yfir átján leiðtogum katalónsku aðskilnaðarhreyfingarinnar hefjast við hæstarétt Spánar í dag. Búast má við því að þau standi yfir í nokkra mánuði. Saksóknari dómsmálaráðherra, ríkissaksóknari og þjóðernishyggjuflokkurinn Vox höfða málið.

Alls krefjast opinberu aðilarnir tveir fangelsisdóms yfir tólf af hinum ákærðu. Þar af eru tveir aðgerðasinnar, níu fyrrverandi ráðherrar héraðsstjórnarinnar og einn fyrrverandi forseti katalónska þingsins.

Málið má rekja aftur til haustsins 2017 en Katalónar gengu til atkvæðagreiðslu um sjálfstæði þann 1. október. Ákærðu eru sökuð um uppreisn, uppreisnaráróður og jafnvel skipulagða glæpastarfsemi vegna sjálfstæðisatkvæðagreiðslunnar og -yfirlýsingarinnar.

Olivier Peter, lögmaður Jordis Cuixart, ákærðs aðskilnaðarsinna sem hefur sætt gæsluvarðhaldi í sextán mánuði, segir í samtali við Fréttablaðið að réttarhöldin séu bæði einstök og afbrigðileg.

„Mannréttindadómstóll Evrópu hefur áður fordæmt Spán fyrir hlutdrægni nokkurra dómara sem starfa innan þessa afbrigðilega dómsvalds, GRECO hefur ítrekað gagnrýnt að dómarar séu skipaðir með samkomulagi Sósíalistaflokksins og Lýðflokksins, og einn talsmanna Lýðflokksins viðurkenndi nýverið að flokkurinn stýrði sakamáladeild hæstaréttar „úr bakherbergjunum“,“ segir Peter og bætir við:

„Loks er vert að nefna að forseti hæstaréttar sat í ráðuneyti José Maria Aznar og var þannig hluti af íhaldssamasta og þjóðernissinnaðasta væng spænska hægrisins. Þetta eru ekki einfaldlega dómarar sem úrskurða um sekt eða sakleysi. Þetta eru spænskir þjóðernishyggjumenn sem eru að úrskurða um rétt Katalóna til sjálfsákvörðunar. Í ljósi þessara aðstæðna er ljóst að dómurinn yfir hinum ákærðu er löngu ákveðinn.“

Að sögn Peters hefur sú skylda dómskerfisins að álíta ákærðu saklaus uns sekt er sönnuð verið virt að vettugi. Nefnir hann í því samhengi langt gæsluvarðhald Cuixarts og vangaveltur ríkisstjórnar Sósíalistaflokksins um möguleikann á því að náða ákærðu ef þau hætta að vinna að pólitísku markmiði sínu.

„Spænska ríkið hefur fengið fyrirsjáanleg viðbrögð frá alþjóðlegum mannréttindasamtökum. Amnesty International, World Organization Against Torture, International PEN, Front Line Defenders og fjölmörg önnur samtök hafa gagnrýnt ásakanirnar gegn herra Cuixart og sagt að staðreyndir málsins sýni fram á að hann hafi einungis verið að nýta tjáningarfrelsi sitt. Samtökin hafa kallað eftir því að ákæran verði felld niður og honum sleppt úr haldi tafarlaust,“ segir Peter.

Peter segir Spán standa frammi fyrir tveimur valkostum. Annaðhvort dæmi hæstiréttur ákærðu í fangelsi, stilli sér þannig upp með öfgaþjóðernishyggjumönnum og fórni þannig trúverðugleika sínum á alþjóðavettvangi. Ellegar gætu Spánverjar sýknað ákærðu og leyst úr haldi. „Ef dómurinn er nú þegar ákveðinn gæti svo farið að mikil fjöldamótmæli í Katalóníu og þrautseigja alþjóðlegra gagnrýnenda neyði Spán til þess að hugsa sinn gang.“

> **Það að samtökum hafi verið neitað um að stunda eftirlit sýnir eðli hæstaréttar.**
>
> Olivier Peter
> lögmaður

Aðdragandi réttarhaldanna hefur verið umdeildur. Bæði hafa Katalónar gagnrýnt að lykilvitni þeirra fái ekki að koma fyrir dóm þegar sama gildir ekki um vitni saksóknara og svo féll ákvörðun hæstaréttar um að hafna samtökum um að stunda alþjóðlegt eftirlit í grýttan jarðveg. „Viðvera alþjóðlegra eftirlitsmanna truflar hæstarétt greinilega en það er enn eitt einkenni þess hve afbrigðileg þessi réttarhöld eru. Það að samtökum hafi verið neitað um að stunda eftirlit sýnir eðli hæstaréttar,“ segir Peter.

Lögmaðurinn segist ætla að einbeita sér að því að vekja máls á „þeim mörgu brotum“ á grundvallarmannréttindum skjólstæðings síns sem og að tryggja að nauðsynleg skilyrði séu uppfyllt svo hægt sé að fara með málið áfram fyrir Mannréttindadómstól Evrópu.

Að lokum segir Peter að ekkert sé eðlilegt við komandi réttarhöld. „Þau eru í raun glæpur gegn pólitískum andstæðingi, framinn í pólitískum tilgangi. Réttarhöldin eru pólitísk. Markmiðið er ekki að framfylgja lögum heldur að fjarlægja pólitíska leikmenn af þinginu og af götunum og þannig veikja málstað þeirra.“

Ekki hefur náðst í Vox né saksóknara hins opinbera þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. Í grein sem spænska sendiráðið sendi Fréttablaðinu, en reyndist of löng til birtingar, sagði Rafael Arenas García lagaprófessor, að réttarhöldin myndu leiða sannleikann í ljós. García sagði að Mannréttindadómstóll Evrópu hefði 103 sinnum úrskurðað gegn Spáni en mun oftar gegn til dæmis Þýskalandi, Frakklandi, Bretlandi og Belgíu.

„Spánn er lýðræðisríki þar sem virðing er borin fyrir skiptingu ríkisvalds. Allir alþjóðlegir mælikvarðar sýna að á Spáni ríkir fullt lýðræði og allar ásakanir um að lýðræði sé ábótavant í okkar ríki eða um að mannréttindi séu í hættu þarf að hrekja því þær eru einfaldlega ósannar,“ skrifaði García.

Aukinheldur sagði hann að atburðirnir haustið 2017 hefðu verið aðför gegn spænsku stjórnarskránni og að mörgum borgurum, sem aðhylltust ekki hugmyndir aðskilnaðarsinna, hafi þótt sér ógnað. thorgnyr@frettabladid.is

FORD KUGA TITANIUM S AWD

YFIRBURÐIR!

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öflugu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, akstursegiginleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi.

-520.000 KR.
+ VETRARDEKK!

TITANIUM S PAKKI
Viðbótarbúnaður við Titanium:

- Leðuráklæði á sætum
- Rafdrifnar stillingar á ökumannssæti
- Fjölstillanlegt farþegasæti
- Öryggispakki (árekstrarvörn, veglínuskynjari, ökumannsvaki, umferðaskiltalesari, sjálfvirk aðalljós, regnskynjari í framrúðu)
- Vindskeið að aftan
- Upphitanlegt stýri

Ford Kuga Titanium S AWD
2.0, 150 hestöfl, dísil, sjálfskiptur
Verð: 6.390.000 kr.

TILBOÐSVERÐ:
5.870.000 KR.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is

COMBO-TILBOÐ

PANINI OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ [illegible] KR
ATH ekki hægt að breyta innihaldi tilbúin vara.

TORTILLA OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ [illegible] KR
ATH ekki hægt að breyta innihaldi tilbúin vara.

PIZZA OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ [illegible]8 KR
ATH ekki hægt að breyta innihaldi tilbúin vara.

PYLSA OG GOS*
549 KR
FULLT VERÐ [illegible] KR

2 PYLSUR OG GOS*
649 KR
FULLT VERÐ 1[illegible] KR

CROISSANT MEÐ ÁLEGGI OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ [illegible]8 KR
ATH ekki hægt að breyta innihaldi tilbúin vara.

KLEINUHRINGUR OG KÓKÓMJÓLK
399 KR
FULLT VERÐ 6[illegible] KR

SNÚÐUR OG KÓKÓMJÓLK
399 KR
FULLT VERÐ 6[illegible] KR

BEYGLA OG GOS*
499 KR
FULLT VERÐ [illegible]8 KR
ATH ekki hægt að breyta innihaldi tilbúin vara.

KAFFI OG KLEINA
299 KR
FULLT VERÐ [illegible] KR

SÓMA LANGLOKA OG GOS*
799 KR
FULLT VERÐ 1[illegible] KR

SÓMA SAMLOKA OG GOS*
699 KR
FULLT VERÐ [illegible] KR

netgíró

Kvikk
ON THE GO

*0,5 l gos í plasti frá Ölgerðinni

Borgin var falleg í fjarska. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Úlfarsfell sigrað í gær

Vilborg Arna Gissurardóttir, fjallagarpur með meiru, leiðir fjallgöngur á mánudögum upp Úlfarsfellið í febrúar. Ljósmyndari Fréttablaðsins slóst með í förina í gær. Öllum er velkomið að ganga með Vilborgu Örnu og félögum, ókeypis.

Rafrettublús

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Niðurstöður fyrstu rannsóknar sinnar tegundar á gagnsemi rafrettna sem valkosts í baráttunni við að minnka eða hætta alfarið reykingum tóbaks renna nokkuð styrkum stoðum undir þá kenningu að tækin hafi raunverulegt gildi sem hjálpartæki fyrir reykingafólk.

Niðurstöður rannsóknarinnar, sem birtar voru í vísindaritinu The New England Journal of Medicine á dögunum og fengnar voru úr vandaðri, árslangri slembirannsókn með samanburðarhópi, leiddu í ljós að reykingafólk sem notar rafrettur til að hætta að reykja er tvöfalt líklegra til að takast ætlunarverkið, miðað við þá sem nota hefðbundin hjálpartæki á borð við nikótíntyggjó eða -plástra.

Þetta er umfangsmesta rannsókn sinnar tegundar, það er, þar sem samanburður er gerður á nútíma rafrettum og hefðbundnum hjálpartækjum fyrir reykingafólk.

Þýðir þetta að óhætt sé að líta á rafrettur sem töfralausn við reykingum? Því miður er það ekki svo, enda eru viðtekin viðhorf í vísindum, og opinber stefnumörkun sem á þeim byggir, háð tregðulögmáli sem aðeins verður breytt með sannreyndum vísindum og sannfærandi rökstuðningi sem ekki getur byggt á takmörkuðu magni gagna.

Á undanförnum árum og með æ fleiri rannsóknum virðist sú niðurstaða liggja fyrir að rafrettur eru almennt áhættuminni en hefðbundnar sígarettur, svo um munar í raun. Að auki hafa þær hjálpað fjölmörgum að segja skilið við sígarettur og aðra tóbaksnotkun.

Þó er í gufu rafrettunnar oft að finna mikið magn fínagna. Þar á meðal eru, í sumum tilfellum, agnir formaldehýðs og acetaldehýðs. Að auki eru í gufunni bragðefni vökvans í úðaformi; bragðefni sem eru jafn fjölbreytt og þau eru mörg og viss óvissa ríkir um áhrif innöndunar þeirra á mannslíkamann. Langtímaáhrif rafrettunotkunar á heilsu fólks eru jafnframt að mestu ókunn.

Sú mynd sem dregin hefur verið upp með rannsóknum undanfarið er sú að reykingafólk sem á í erfiðleikum með að hætta ætti að vera hvatt til að nota rafrettu, en um leið ættu vissir hópar að forðast þær. Það var afgerandi niðurstaða Bandarísku vísindanefndarinnar í janúar á síðasta ári að unglingar sem nota rafrettur eru líklegri til að prófa hefðbundnar reykingar en aðrir. Sýnt hefur verið fram á að nikótín getur haft skaðleg áhrif á heilaþroska ungmenna.

Við spurningunni um það hvort rafrettur eru góðar eða slæmar er ekkert afgerandi svar. Þær virðast henta fyrir suma, en ættu vafalaust ekki að vera fyrsta úrræði unglinga sem glíma við nikótínfíkn eða eitthvað sem ungmenni ættu almennt að hafa aðgang að.

Lög um rafrettur taka gildi 1. mars næstkomandi og samhliða því reglugerð heilbrigðisráðherra. Um lögin er margt gott að segja. Þau eru bæði tímabær og líkleg til þess að tryggja stöðu neytenda. En ströng lög líkt og þessi mega ekki leiða til þess að þeir sem raunverulega þurfa á rafrettum að halda eigi erfitt með að nálgast þær.

Við spurningunni um það hvort rafrettur eru góðar eða slæmar er ekkert afgerandi svar.

Halldór

Frá degi til dags

Bjarni blandar sér ekki í málið

Á meðan forsætisráðherra, félagsmálaráðherra og framkvæmdastjóri SA hafa stigið fram og fordæmt taktleysið í launahækkunum bankastjóra Landsbankans hefur áberandi þögn lagt frá Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra. Bankaráð telur sig fara að settum leikreglum með að hækka laun bankastjórans um 82 prósent á innan við ári og daufheyrist þannig við tilmælum ráðherra um að ríkisfyrirtæki skuli gæta hófs í þeim efnum.

Þó eftir því hafi verið leitað kýs Bjarni að tjá sig ekki um þennan hækkanaspreng bankaráðsins en eftirlætur það meðal annars barnamálaráðherra.

Síonasistar?

Ákveðið spennufall varð eftir að RÚV sýndi loksins þátt Jóns Ársæls með hugamyndafræðilega áttavillta þjóðernissinnanum Sigríði Bryndísi Baldvinsdóttur. Áhyggjur af þættinum reyndust óþarfar og hann bauð helst upp á grín. Þannig spurði kvikmyndagerðarmaðurinn Hjálmtýr Heiðdal á Facebook hvort RÚV mætti setja „síonista og nasista“ í sama þátt og fólk lýsti almennt vonbrigðum í athugasemdum hjá honum. Viðtalið við „nasistann“ þótti „fullkomlega misheppnað“ og vakti „lítinn ótta“.

mikael@frettabladid.is
thorarinn@frettabladid.is

Hvað kosta vegirnir?

Þórólfur Matthíasson
hagfræðiprófessor

Samkvæmt fjárlagafrumvarpi var ætlunin að eyða tæpum 10 milljörðum króna í nýframkvæmdir á árinu 2019 og tæpum 6 milljörðum í viðhald. Þá vantar inn vetrarþjónustu, framlög til jarðganga(!) og fleira. Vegagerðin telur sig hafa haft um 29 milljarða til ýmissa vegatengdra verkefna á árinu 2018. Þar af komu 4 milljarðar úr „almennum varasjóði“ ríkissjóðs á miðju ári.

Fram til ársins 2016 var lögbundið að tekjur af sérstöku bensíngjaldi, olíugjaldi og þungaskatti skyldi renna til vegagerðar. Þessir „mörkuðu“ tekjustofnar munu væntanlega skila 16,5 milljörðum króna á árinu 2019. Sem er heldur lægri upphæð en áætlað er að verja til nýframkvæmda og viðhalds. Séu allar tekjur ríkissjóðs af ökutækjum og kolefniseldsneyti dregnar saman eru þær 38,9 milljarðar króna. Þar af eru kolefnisgjöld um 3,4 milljarðar króna

Í grein í Fréttablaðinu þann 15. janúar sl. upplýsir samgönguráðherra að 70% af umferðartengdum gjöldum renni til vegakerfisins sjálfs en 30% til að standa undir umferðartengdum útgjöldum hins opinbera á öðrum sviðum eins og heilbrigðissviði og löggæslusviði. Ekki er ljóst hvað samgönguráðherra telur til tekna af umferðinni. Ef kolefnisgjöldum er haldið utan við samtölur gæti sú upphæð verið 35-36 milljarðar króna. 70% af þeirri upphæð er 24,5-25 milljarðar króna sem er ívið hærri upphæð en vegagerðin gefur upp sem nýframkvæmdaog viðhaldsfé, en talsvert lægri upphæð en gefin er upp sem heildarfjárveiting til vegaframkvæmda.

Nú er rætt um að gjörbylta fjáröflun vegna vegagerðar, vegaviðhalds og öllu öðru er að vegahaldi lýtur. Sýnist þar sitt hverjum. En væri ekki ráð, áður en sú umræða er teygð lengra, að birta almenningi góðar talnalegar upplýsingar um tekjur og gjöld ríkissjóðs vegna vegakerfisins eins og það er þannig að fólk úti í bæ geti öðlast hugarró við það að reikna sig fram til sömu niðurstöðu og samgönguráðherrann gerir þegar hann metur hversu stór hluti umferðartekna renni til vegakerfisins sjálfs?

Séu allar tekjur ríkissjóðs af ökutækjum og kolefniseldsneyti dregnar saman eru þær 38,9 milljarðar króna.

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

Hvert er planið?

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
formaður Viðreisnar

Nú er orðið ljóst að tilraunir Theresu May til að ná fram meirihluta í breska þinginu fyrir þeim samningi sem hún gerði við Evrópusambandið eru fullreyndar. Eftir örfáar vikur mun Bretland ganga út úr Evrópusambandinu án samnings nema að viðbótarfrestur verði veittur til frekari viðræðna. Það hefur verið átakanlegt að horfa upp á fyrrverandi stórveldið Bretland í þessum aðstæðum. Líkt og stefnulaust rekald í boði popúlista til hægri og vinstri. En að öllu óbreyttu blasir við svokallað „hart Brexit“.

Við í Viðreisn höfum þráspurt forsætisráðherra og utanríkisráðherra hvaða ráðstafanir íslenska ríkisstjórnin hafi gert við þessar aðstæður og hvort þingið gæti verið upplýst um þær ráðstafanir. Svörin hafa verið dræm og þau fáu svör sem hafa borist eru máttlaus. Enginn metnaður um að halda sömu réttindum að lágmarki og EES-samningurinn veitir landsmönnum um frjálsa för fólks, hvort sem um námsmenn er að ræða eða þau sem í atvinnulífinu starfa. Bara metnaður til lágmarkstryggingar réttinda, líkt og kynnt hefur verið. Ekkert meira. Samt var utanríkisráðherra búinn að gefa fyrirheit um betri stöðu eftir Brexit. Þetta sýnir svart á hvítu að krafan um að samningsmarkmiðin verði kynnt er orðin brýn.

Tækifærin umtöluðu sem utanríkisráðherra sá í Brexit fyrir Íslands hönd hafa ekki komið á daginn enda allt slíkt tal til heimabrúks fyrir hverfafélög og harðlínumenn.

Útganga án samnings

Verði hörð útganga Breta úr ESB að veruleika eftir tæpa 50 daga þarf hvert skref sem við Íslendingar tökum að liggja skýrt fyrir. Það er ekki svo. Þó er sýnu verra að fá svör hafa borist um hvernig við ætlum að verja hagsmuni okkar á mikilvægum sviðum eins og í sjávarútvegi. Hvernig við tryggjum að íslenskar sjávarafurðir geti óhindrað farið frá umskipunarhöfnum Breta yfir til Evrópu án aukins tilkostnaðar og hugsanlegs tjóns fyrir íslenskan sjávarútveg og atvinnulíf.

Að sama skapi er afar brýnt að tryggja óheftan aðgang íslenskra borgara til áframhaldandi búsetu eftir útgöngu og að stunda þar nám. Galgopalegar yfirlýsingar menntamálaráðherra um nám í Bretlandi hefðu mátt litast af meiri varkárni, raunsæi og hagsmunagæslu fyrir hönd námsmanna.

Það þarf reyndar ekki djúpa skoðun til þess að sjá að hagsmunum Íslands er betur borgið með því að fylgja öðrum Norðurlöndum í samstarfi innan Evrópusambandsins fremur en að elta Breta. Ríkisstjórn Íslands er ein ríkisstjórna á Norðurlöndum sem ekki hefur gefið skýra og ótvíræða yfirlýsingu um það val. Vissulega hefur hún ekki sagt berum orðum að hún ætli að fylgja Bretum en í umræðunni endurvarpar hún í síbylju frösum þeirra sem standa lengst til hægri í breska Íhaldsflokknum og breska Sjálfstæðisflokknum. Líkt og tilteknir ráðherrar ríkisstjórnarinnar vilji sýna að þeir séu meiri Brexitsinnar en Brexitsinnarnir sjálfir.

Tal, hjal og heimabrúk

Tækifærin umtöluðu sem utanríkisráðherra sá í Brexit fyrir Íslands hönd hafa ekki komið á daginn enda allt slíkt tal til heimabrúks fyrir hverfafélög og harðlínumenn. Þessi leikjafræði kemur í sjálfu sér ekki á óvart þegar litið er á hverjir eiga hér í hlut. Einnig að í evrópsku samhengi velur Sjálfstæðisflokkurinn frekar að starfa með breska íhaldsflokknum en systurflokkum á Norðurlöndum. En að móta með þessum hætti utanríkisstefnu Íslands er sýnu alvarlegra þegar horft er til þróunar og ástands alþjóðamála.

Hvert plan ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur er er enn allt á huldu. Hún ætlar hins vegar að vona hið besta, að þetta reddist á endanum. Hefur það einhvern tímann klikkað?

Nægir stafræn færni?

Ingibjörg Ösp Stefánsdóttir
verkefnastjóri á samkeppnishæfnisviði SA

Samhengi hlutanna er yfirleitt það að rétti fylgir skylda og að hvoru tveggja fylgir ábyrgð. Við erum iðulega minnt á þetta þegar við stöndum frammi fyrir áhugaverðum tækifærum eða áskorunum og sú er líka raunin þegar við tökumst á við stafrænan veruleika sem verður sífellt fyrirferðarmeiri í lífi okkar og starfi. Þarna eru tækifæri sem geta aukið lífsgæði okkar ef rétt er á spilum haldið.

Á sama tíma og við erum að takast á við stafræna veruleikann mætum við breyttum aðstæðum á vinnumarkaði. Störf sem við höfum þekkt um árabil hverfa, önnur þróast og ný verða til. Starfsmaður framtíðarinnar þarf að mæta annars konar kröfum um færni en áður. Á lista yfir mikilvægustu færni starfsmanns framtíðarinnar má finna atriði á borð við samskipti, samstarf, tilfinningagreind, sköpun og lausnamiðaða hugsun. Áherslur á listum sem þessum gefa sterkar vísbendingar um að menntun muni felast í þjálfun á færni fremur en miðlun á svörum og utanbókarlærdómi. Kennsluumhverfi þarf að móta með þeim hætti að þessi þjálfun fari fram.

Á síðustu árum höfum við séð jákvæða þróun á mörgum sviðum tengt stafrænni tækni og sannarlega hefur hún skapað tækifæri í skólastarfi líkt og annars staðar. Tækifærin felast m.a. í fjarnámi af ýmsu tagi, einstaklingsmiðuðu námi sem þýðir að hver og einn getur unnið á sínum hraða í verkefnum. Fyrirlestrar eru teknir upp svo nemendur sem ekki sækja kennslustundir geti fylgst með á netinu og jafnframt skilað þar í gegn verkefnum. Í mörgum tilfellum leysir þetta vanda og gerir einstaklingum kleift að sækja nám sem þeir ekki hefðu getað sótt með hinum hefðbundna hætti.

Það er mikilvægt að við stöldrum við og rýnum með hvaða hætti þessi þróun kallast á við nauðsynlega færni starfsmanns framtíðarinnar. Námsumhverfi framtíðarinnar verður að mótast af fyrirsjáanlegum þörfum á vinnumarkaði og í því verða að skapast aðstæður sem styðja þjálfun á þeirri færni sem nauðsynleg verður. Þar er mikilvægt að horfa til þess að stafræn þróun leiði ekki til þess að nemendur fjarlægist þessar aðstæður eða fái með takmörkuðum hætti að þjálfa félagslega færni og aðra færniþætti sem varla verða, frekar en sund, þjálfaðir með lestri bóka eða spjaldtölva. Lykillinn að árangri í lífi og starfi verður áfram gjöful samskipti, samstarf, sköpun og tilfinningagreind.

Á Menntadegi atvinnulífsins sem haldinn verður í Hörpu 14. febrúar verður m.a. fjallað um kennslustofu framtíðarinnar og stöðu okkar í læsi. Rétt nýting á stafrænni tækni í menntakerfinu er sameiginlegt tækifæri okkar allra. Nýtum það vel.

Bílasalan Bílás Akranesi www.bilas.is 431 2622

Bílasala Akureyrar Akureyri www.bilak.is 461 2533

Bílaverkstæði Austurlands Egilsstöðum www.bva.is 470 5070

IB ehf. Selfossi www.ib.is 480 8080

BL söluumboð Vestmannaeyjum 481 1313 862 2516

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

Stuttgart var efst á blaði

Mosfellingurinn Elvar Ásgeirsson hleypir heimdraganum og gengur í raðir þýska úrvalsdeildarliðsins Stuttgart í sumar. Honum er ætlað stórt hlutverk hjá liðinu. Elvar vill kveðja Aftureldingu með titli í vor.

Elvar Ásgeirsson er markahæsti leikmaður Aftureldingar í Olís-deildinni með 77 mörk. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HANDBOLTI „Ég kíkti til þeirra í nóvember og aftur í desember. Síðan hefur þetta verið í ferli. Ég hef verið þolinmóður og leyft þeim að taka ákvörðun. Þeir voru að klára að púsla liðinu saman fyrir næsta tímabil,“ sagði Elvar Ásgeirsson í samtali við Fréttablaðið um aðdraganda félagaskipta hans til þýska úrvalsdeildarliðsins Stuttgart.

Elvar klárar tímabilið með Aftureldingu en heldur svo til Þýskalands í sumar. Hann skrifaði undir tveggja ára samning við Stuttgart sem er á sínu fjórða tímabili í þýsku úrvalsdeildinni. Þegar þetta er skrifað er liðið í 12. sæti deildarinnar með 15 stig eftir 20 umferðir.

„Aðstaðan þarna er í hæsta gæðaflokki. Mér líst vel á allt, bæði verðandi liðsfélaga og þjálfarann [Jürgen Schweikardt]. Það er fjölskyldustemning í félaginu sem ég er vanur,“ sagði Elvar. Að hans sögn var Stuttgart alltaf fyrsti kostur eftir að félagið byrjaði að sýna honum áhuga. „Mér leist mjög vel á það sem þeir höfðu upp á að bjóða. Þýska deildin var ekkert endilega fyrsti kostur en Stuttgart var klárlega efst á blaði.“

Á þessu tímabili hefur Elvar mestmegnis verið notaður sem skytta en honum er ætlað að spila sem leikstjórnandi hjá Stuttgart. Þar mun hann m.a. fylla skarð Michaels Kraus, fyrrverandi heimsmeistara með þýska landsliðinu.

„Ég mun deila leikstjórnandastöðunni með öðrum leikmanni og samkeppnin verður hörð. Tilfinningin sem ég fæ er að ég fái að spila mikið en svo fer það bara eftir því hvernig maður stendur sig,“ sagði Elvar.

Mosfellingurinn hefur verið afar seinheppinn hvað meiðsli varðar á undanförnum árum. Elvar segist hafa gengist undir ítarlega læknisskoðun hjá Stuttgart og hún hafi komið vel út. „Þeir grandskoðuðu mig, tóku mynd af hnénu þar sem ég sleit krossband og ökklanum sem brotnaði. Það leit allt vel út,“ sagði Elvar. Fyrir rúmu ári fótbrotnaði hann í jólatréssöfnun handknattleiksdeildar Aftureldingar. Hann lét söfnunina vera í ár. „Ég fékk hvíld frá henni,“ sagði hann hlæjandi.

> Ég er glaður að þetta sé frágengið og nú get ég einbeitt mér að því að vinna titla með uppeldisfélaginu.
>
> Elvar Ásgeirsson

Elvar, sem er 24 ára, hefur verið lykilmaður í liði Aftureldingar undanfarin ár og er markahæsti leikmaður þess í Olís-deildinni í vetur með 77 mörk í 15 leikjum. Mosfellingar hafa verið nálægt því að vinna titla síðustu ár en aldrei tekið stóra skrefið. Afturelding tapaði fyrir Haukum í úrslitum um Íslandsmeistaratitilinn 2015 og 2016 og fyrir Val í bikarúrslitum 2017. Elvar vill kveðja félagið sitt með titli.

„Ég er glaður að þetta sé frágengið og nú get ég einbeitt mér að því að vinna titla með uppeldisfélaginu. Við lítum stórt á okkur og finnst við vera með ógeðslega gott lið. Markmiðin eru skýr; að berjast um alla titla sem í boði eru. Draumurinn er að kveðja Aftureldingu með titli,“ sagði Elvar en Afturelding er í 5. sæti Olís-deildarinnar og komið í 8-liða úrslit Coca-Cola-bikarsins þar sem liðið mætir FH eftir viku.

ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Olís-deild karla

Selfoss - ÍBV 30-28

Markahæstir: Elvar Örn Jónsson 9/1, Haukur Þrastarson 5/1, Guðjón Baldur Ómarsson 4, Nökkvi Dan Elliðason 4, Einar Sverrisson 4/1 - Dagur Arnarsson 6, Kári Kristján Kristjánsson 6, Hákon Daði Styrmisson 5/3, Fannar Þór Friðgeirsson 5.

ÍR - Valur 28-33

Markahæstir: Björgvin Hólmgeirsson 11, Sturla Ásgeirsson 5/2, Kristján Orri Jóhannsson 5, Pétur Árni Hauksson 4 - Magnús Óli Magnússon 12/2, Sveinn Aron Sveinsson 6, Anton Rúnarsson 3, Ýmir Örn Gíslason 2, Róbert Aron Hostert 2, Úlfar Páll Þórðarson 2.

Enska úrvalsdeildin

Wolves - Newcastle 1-1

0-1 Isaac Hayden (56.), 1-1 Willy Boly (90+5.).

Man. Utd fær PSG í heimsókn

FÓTBOLTI Meistaradeild Evrópu fer aftur af stað í kvöld, en þá hefst útsláttarkeppni keppninnar. Manchester United fær PSG í heimsókn á Old Trafford og Roma og Porto mætast á Ólympíuleikvanginum í Rómaborg. Þetta eru fyrri leikir liðanna í 16-liða úrslitum.

Nokkur meiðsli hafa herjað á leikmannahóp PSG undanfarið. Neymar ristarbrotnaði í lok janúar og er fjarri góðu gamni. Marco Verratti glímir við meiðsli í ökkla og ólíklegt að hann verði með í leiknum á Old Trafford. Þá fór Edinson Cavani meiddur af velli um helgina og verður ekki með í kvöld.

Leikmenn Manchester United mæta fullir sjálfstrausts í þetta verkefni, en liðið hefur ekki beðið ósigur í síðustu ellefu leikjum sínum. Þar hafa lærisveinar Ole Gunnars Solskjær haft betur í tíu leikjum og gert eitt jafntefli.

Roma og Porto hafa svo átt ólíku gengi að fagna heima fyrir á leiktíðinni. Roma situr í sjötta sæti ítölsku úrvalsdeildarinnar á meðan Porto trónir á toppi deildarinnar í Portúgal. **– hó**

SÚKKULAÐI HEFUR ALDREI BRAGÐAST BETUR
GODIVA
SALTED CARAMEL
72% COCOA
MILK CHOCOLATE
BLOOD ORANGE
MASTERPIECES
GANACHE HEART WITH BELGIAN DARK CHOCOLATE
CARAMEL LION WITH BELGIAN MILK CHOCOLATE
GODIVA
Belgium 1926

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Karólína Lárusdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni 7. febrúar. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju föstudaginn 15. febrúar klukkan 13.

Stephen Lárus Stephen
Louise Harris
Samantha Percival
Christophe Riera
Boyd, Elís, Ida, Abigail, Owen

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

Ingvar Þorsteinsson
húsgagnasmíðameistari,

verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju föstudaginn 15. febrúar klukkan 13.00.

Steinunn Guðrún Geirsdóttir (Lillý)
Bergljót Erla Ingvarsdóttir
Þorsteinn Ingvarsson
Ragna Gústafsdóttir
Geir Örn Ingvarsson
Hallveig Ragnarsdóttir
Einar Ágúst Kristinsson
barnabörn, langafabörn og langalangafabarn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

Guðmundur Einarsson
bílamálari,
dvalarheimilinu Ási í Hveragerði,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands á Selfossi aðfaranótt 6. febrúar. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 18. febrúar kl. 13.

Þeim sem vilja minnast hans er bent á dvalar- og hjúkrunarheimilið Ás.

Esther Helga Guðmundsd.
María Guðmundsdóttir
Páll Ragnarsson
Einar Guðmundsson
Stefanía Sörheller
Sigurður Guðmundsson
Sigrún Sigmarsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTR REYKJAVÍKUR

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Sýndarheimsyfirráð í HÍ

Frá hugmynd til sýndarheimsyfirráða nefnir Hilmar Veigar Pétursson, frumkvöðull og stofnandi CCP, hádegiserindi sem hann heldur um nýsköpun í Hátíðasal HÍ í dag.

Erindi mitt fjallar meðal annars um undrið EVE Online,“ segir Hilmar Veigar Pétursson, frumkvöðull og forstjóri CCP, um efni fyrirlestursins Frá hugmynd til sýndarheimsyfirráða, sem hann heldur í Hátíðasal Háskóla Íslands í dag, 12. febrúar. Erindið er í fundaröðinni Nýsköpun – hagnýtum hugvitið.

Hilmar Veigar kveðst einnig fjalla um suðupott nýsköpunar í samstarfi háskóla og atvinnulífs og hvernig tengslin milli frumkvöðla, fyrirtækja, atvinnulífs og háskóla geta orðið undirstaða framfara. „Þótt það sé mikilvægt að frumkvöðlar eins og CCP séu partur af jöfnunni hér á landi, má ekki gleyma því að stjórnvöld í svona litlu landi þurfa að hafa mikla aðkomu að nýsköpun. Svo þarf öflugt menntakerfi á hinum kantinum því þetta er iðnaður sem snýst um fólk. Það þarf að hjálpa fólki að minnka áhættuna, í gegnum fjárfestingu, með aðkomu ríkisins og með góðum verkfærum. Svo þurfa háskólarnir að mennta fólkið sem hefur getuna til að taka þátt í svona nýsköpunarverkefnum,“ segir Hilmar Veigar.

Hilmar Veigar er einn af stofnendum hátæknifyrirtækisins CCP sem ýtt var úr vör árið 1997. Hann hefur verið leiðandi í velgengni og vexti þess frá því hann tók þar við stjórnartaumum. Helsta afurð CCP, EVE Online, kom á markaðinn í maí árið 2003 og hefur farið sigurför æ síðan. Fyrirtækið er margverðlaunað fyrir árangur sinn á sviði þróunar og markaðssetningar í tölvuleikjaiðnaði.

Hilmar Veigar mun stíga á svið klukkan 12 stundvíslega í boði Jóns Atla Benediktssonar, rektors Háskóla Íslands.

gun@frettabladid.is

Hilmar Veigar hefur haldið fyrirlestra sem vakið hafa athygli. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Svo þarf öflugt menntakerfi á hinum kantinum því þetta er iðnaður sem snýst um fólk.

Bróðir okkar,

Óskar Berg Þorleifsson
frá Hofsá,

lést á hjúkrunarheimilinu Grund þann 2. febrúar. Kveðjuathöfn verður í Fossvogskapellu fimmtudaginn 14. febrúar klukkan 11. Athugið að jarðsett verður síðar í Vallakirkjugarði.

Reimar og Rúnar Þorleifssynir
og aðrir aðstandendur.

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

Valgerður Jóhannsdóttir
Höfða hjúkrunar- og dvalarheimili,
áður Lerkigrund 6, Akranesi,

lést á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða miðvikudaginn 6. febrúar sl. Jarðarförin fer fram frá Akraneskirkju fimmtudaginn 14. febrúar kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Höfða og Krabbameinsfélagið á Akranesi.

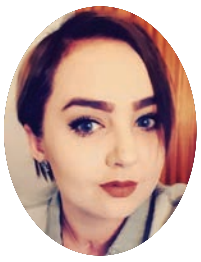
Þórdís Óladóttir
Skafti Baldursson
Guðný J. Ólafsdóttir
Guðjón Guðmundsson
Daðey Þ. Ólafsdóttir
Erla Ólafsdóttir
Fjölnir Þorsteinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Anna Margrét Þorláksdóttir
Grænumörk 5, Selfossi,

lést á hjúkrunarheimilinu Fossheimum sunnudaginn 3. febrúar. Útförin fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn 15. febrúar kl. 14.00.

Páll Auðunsson
Sigrún H. Pálsdóttir
Þröstur Jónsson
Svala Pálsdóttir
Þór Reynisson
Sandra Pálsdóttir
Magnús Öfjörð Markússon
Auðunn Örvar Pálsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær dóttir okkar og systir,

Tinna Mjöll Snæland Halldórsdóttir

lést þriðjudaginn 5. febrúar. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 15. febrúar klukkan 13.30.

Halldór Torfi Torfason
Unnur Kristjánsdóttir
Tómas Leó og Maron Trausti

Elskulegur föðurbróðir okkar,

Guðmundur Ebeneser Pálsson
áður Framnesvegi 26b,

lést að Droplaugarstöðum 21. janúar 2019. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Snorri Magnússon
Bryndís Magnúsdóttir
Jóhanna Magnúsdóttir

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

Tómasar Jens Pálssonar
frá Litlu-Heiði.

Fyrir hönd barna, tengdabarna og barnabarna,
Steinunn Þorbergsdóttir

Fólk

Heilsa

Heilahristingur vegna iðkunar íþrótta og tómstunda er algengari en flestir halda.

heilsa →4

María Krista segist ekki geta dásamað nóg þá tilfinningu að ná loks tökum á lífi sínu með því einu að stýra því sem maður setur ofan í sig. MYND/STEFÁN

Sendi fitupúkann í ævarandi útlegð

María Krista Hreiðarsdóttir kveðst vera Íslandsmeistari í megrun. Hún var orðin allt of þung og þreytt mamma þegar hún fann sjálfa sig aftur í gegnum ketó- og lágkolvetnamataræði, sem og íslenskt kollagen frá Feel Iceland. →2

Framhald af forsíðu

María Krista átti upphaflega að heita Krista María en foreldrar hennar hrifust af nafni Christu, aðstoðarkonu þýsku löggunnar Derricks. MYND/STEFÁN

Ég er Íslandsmeistari í megrun, ef svo mætti segja,“ segir María Krista Hreiðarsdóttir sem hefur prófað flesta megrunarkúra undir sólinni.

„Þegar ég eignaðist yngsta drenginn minn, fyrir sextán árum, var ég orðin allt of þung og þreytt mamma. Ég hreyfði mig ekkert og var alls ekki í góðum gír en sú leið að sleppa sykri, glúteni og takmarka kolvetni hefur reynst mér langbest,“ segir María sem hefur nú verið á ketó- og lágkolvetnamataræði í fimm ár.

„Það virðist vera það eina sem gengur hjá mér til lengri tíma. Mér finnst auðvelt að halda mér við á þessu mataræði, fyrir utan hvað það gerir heilsunni gott að taka út sykur, glúten og sterkju.“

Margra ára heilaþvottur

María fann fljótt breytingu til batnaðar eftir að hún tileinkaði sér lágkolvetnalífsstíl.

„Ég varð miklu léttari á mér, bæði í skapi og á fæti, því sveiflur á blóðsykri geta gert mann snarvitlausan og pirraðan. Hver kannast ekki við að ráðast á ísskápinn eftir langan vinnudag og þá á rökhugsun ekki séns þegar kemur að því að velja sér hollari kostinn á diskinn. Mér finnst allt miklu léttara, hvort sem það er að sofna eða vakna, takast á við vandamál eða sinna vinnunni með bros á vör. Ég er laus við sykurpúkann sem stýrði mér allt of mikið og nú truflar mig ekki þótt það séu jól eða páskar. Ég borða til að lifa en lifi ekki lengur fyrir mat þótt mér finnist mjög skemmtileg áskorun að útbúa skemmtilega rétti og kökur úr því sem er æskilegt á mataræðinu eða „má“.

María viðurkennir að svolítið erfitt hafi verið að fara allt í einu úr því að borða Létt og laggottviðbit og fitusnauðar vörur yfir í að steikja allt upp úr smjöri, gera rjómasósur og borða purusteik.

„Það fannst mér algjörlega út í hött eftir margra ára heilaþvott um að fita sér óholl. Mér þótti samt eðlilegt að leyfa mér nammidaga um helgar og þá úðaði ég í mig sykri og rusli, sem er, eins og komið hefur í ljós, aðalsökudólgurinn á heilsuleysi þjóðarinnar.“

Royal-búðingur á kantinum

Fitupúkinn var lengi samofinn lífi Maríu Kristu en nú er hann farinn í útlegð og hefur verið bannað að snúa aftur.

„Ég hef fundið mína hillu og sé enga ástæðu til að snúa aftur í fyrra horf. Það að nenna ekki með börnunum sínum út á róló eða í göngutúr er náttúrlega ekki eðlilegt. Ég steig ekki inn á líkamsræktarstöð og valdi frekar að liggja í sófanum og glápa á sjónvarpið með karrívorrúllur og Royal-búðing á kantinum. Afneitunin var algjör, mér fannst fatastærðir í verslunum fara minnkandi og tók enga ábyrgð á ástandinu. Það var ekki fyrr en ég fór á börum út í sjúkrabíl, föst í mjöðminni vegna ofþyngdar og hreyfingarleysis, að ég sá að svona gengi þetta ekki lengur,“ segir María sem fann sjálfstraust sitt vaxa með hverju kílóinu sem hvarf.

„Ég get ekki dásamað nóg þessa tilfinningu sem maður fær þegar maður nær tökum á lífi sínu, bara með því að stýra því sem maður setur ofan í sig. Nú er ég orðin amma, 45 ára gömul, og get ekki beðið eftir næstu rólóferð með snúllunni minni, henni Ölmu Bender.“

Gefandi að hjálpa öðrum

María Krista er ástríðukokkur. Hún skrifaði uppskriftabókina Brauð og eftirréttir Kristu árið 2014 og allar götur síðan hefur hún verið iðin við að liðsinna landsmönnum um heilsusamlega rétti og girnilegan bakstur. Hún gefur nú út uppskriftaspjöld sem hafa slegið í gegn og á döfinni er að opna nýtt og aðgengilegra blogg.

„Það gefur mér heilmikið að geta hjálpað öðrum því það er margt í þessum lágkolvetnaheimi sem getur virkað flókið og óyfirstíganlegt, sérstaklega hvað varðar bakstur en þá kem ég sterkt inn og næ vonandi að halda fólki við efnið með tilraunum mínum,“ segir María sem rekur verslunina Systur&Makar með systur sinni Kötlu og eiginmanninum Berki Jónssyni sem sér um framleiðslu hönnunarmerkis hennar, Krista-Design.

„Við systur höfðum rekið sitt vörumerkið hvor í áratug, Katla verslunina Volcano, sem er fatamerkið merki hennar, á Laugavegi, og ég lítið gallerí fyrir KristaDesign í Hafnarfirði. Eftir að hafa lengi selt saman vörur á Handverkshátíðinni á Hrafnagili datt okkur í hug að sameina bæði merkin undir einum hatti og þá kom upp nafnið Systur&Makar, enda erum við systur og makar okkar á þeim tíma voru með okkur á fullu í rekstrinum,“ útskýrir María sem býður snyrtivörur, lágkolvetnamatvöru, sykurlaust sælgæti, nuddbolta, gjafavörur frá Nkuku, barnavörur og ótal margt fleira í verslun þeirra systra og maka.

„Upplifun viðskiptavina er eins og að stíga inn í stóran konfektkassa. Úrvalið er heilmikið og allt fæst á einum stað; matvörur, gjafir, fatnaður, skart og snyrtivörur. Svo er ekki verra að við bjóðum upp á kaffi og notalegt sófahorn fyrir þá sem vilja tylla sér og slaka á.“

Feel Iceland-kollagen og fæðubótarefni eru einstök náttúruafurð, unnin úr íslenskum sjávarfangi.

MYND/MARÍA KRISTA

Kakó með kollageni

- 2 msk. Feel Iceland-kollagen
- 20 g himneskt kakó
- 1 stór bolli soðið vatn
- 15 g saltlaust smjör
- 15 g MCT-olía með choco-bragði
- 3-4 dropar NOW Stevia English Toffee
- Nokkrir piparmyntudropar

Bulletproof með kollageni

- 2 msk. Feel Iceland kollagen
- 1 stór bolli sterkt kaffi
- 15 g saltlaust smjör
- 15 g MCT-olía með Vanilla Hazelnut-bragði
- 2-4 dropar NOW Stevia French Vanilla

Blandið öllu saman í Nutribullet og njótið!

Bulletproof með kollageni

Fyrir um ári síðan kynntist María Krista kollageni frá Feel Iceland.

„Ég nota kollagenið í drykk sem ég geri mér á hverjum degi og kallast Bulletproof. Hann er mikið drukkinn af áhugafólki um ketó- og lágkolvetnamataræði. Ég fasta yfirleitt frá klukkan átta á kvöldin til hádegis daginn eftir og þá finnst mér gott að brjóta föstuna með þessum eðaldrykk sem samanstendur af smjöri, kaffi, kollageni og MCT-olíu,“ upplýsir María sem hefur mikið dálæti á Feel Iceland-kollageninu.

„Ég er léleg að taka inn töflur og á það til að gleyma vítamínunum mínum. Duftið er hins vegar algjör snilld út í þennan fræga Bulletproof-drykk og það er mikið stuðst við kollagen í „ketóveröldinni“. Ég finn mikinn mun á mér í liðum því ég er með arfgengar lausar mjaðmir og ökkla sem hefur háð mér í ræktinni. Kollagen er náttúrulegt viðgerðarefni og virkar á staði sem þurfa á hjálp að halda,“ útskýrir María, en kollagenbirgðir líkamans fara dvínandi með auknum árafjölda.

„Með því að innbyrða kollagen spýtir líkaminn sjálfur í lófana og eykur eigin framleiðslu á kollageni sem líkaminn nýtur góðs af, hvort sem það styrkir hár, neglur, bein, liði eða líffæri. Sjálf hef ég aðallega fundið mun í liðum en ég er einnig laus við afar hvimleiða þurrkubletti í andliti. Eitthvað býst ég svo við að kollagenið sé að gera fyrir hárið á mér, samkvæmt hárgreiðslukonunni sem hefur ekki undan við að klippa okkur systur!“ segir María Krista kát.

Hún býður nú viðskiptavinum Systra&Maka vörur frá Feel Iceland.

„Við höfum bætt duglega við vöruúrval á lágkolvetnamatvöru en ég hafði aldrei fundið kollagen sem mig langaði að bjóða í búðinni. Ég hafði bara heyrt um „beef collagen“ en þegar ég las að Feel Iceland-kollagen er unnið úr íslensku þorskroði var ekki spurning um að fá þær vörur í búðina. Við systur leitumst við að bjóða upp á hreinar vörur með sem fæstum aukefnum og erum orðnar nokkuð þekktar fyrir gæðavörur eins og snyrtivörur frá Inika, glerbrúsa frá LifeFactory, hárvörur frá Insight og fleira. Allt eru það vörur sem eru hreinar og lausar við aukefni, og sumar hverjar eru vegan, bæði innihald og umbúðir. Þess vegna á Feel Iceland klárlega heima í búðinni okkar og svo eru umbúðirnar einstaklega fallegar og passa vel inn í heildina.“

Fékk nafnið sitt úr Derrick

María Krista segir ekki nauðsynlegt að taka inn fæðubótarefni á ketó en að bætiefni geti flýtt verulega fyrir góðum árangri.

„Kollagen er hreinlega snilldar prótín og líkaminn nýtir það vel. Það hjálpar fólki á lágkolvetnamataræði að halda sér í ketósis fyrir utan að gera kroppnum gott, styrkja liði, stækka vöðva og gera húðina fallegri. Það er mettandi og góð fylling í kollagenprótíni og Bulletproof-drykkurinn mun saðsamari fyrir vikið.“

MCT-olía er fita sem líkaminn vinnur hratt úr.

„Hún er unnin úr kókosolíu og ég kalla hana hreinlega kókosolíu á sterum. Hún er það besta sem maður nýtir úr kókosolíu og er sérlega þægileg til inntöku, bragðlítil og fer vel í maga. Hún flýtir fyrir ketónaframleiðslu og gefur kroppnum orku á mjög stuttum tíma, en olían dregur einnig úr matarlyst og gefur góða mettun,“ segir María Krista sem í nafni sínu geymir bæði Maríu og Krist.

„Ég átti upphaflega að heita Krista María. Mér skilst að aðstoðarkona þýska rannsóknarlögreglumannsins Derricks hafi heitið Christa og foreldrar mínir hafi hrifist af nafninu. Presturinn var hins vegar ekki á þeim buxunum og bannaði þessa uppröðun á nöfnum en þetta var eitthvað fyrir tíma mannanafnanefndar. Ég var því látin heita María Krista í staðinn og er hæstánægð með nafnið mitt en nota stundum bara Kristu-nafnið sem er mjög svalt.“

Fylgstu með Maríu Kristu á Instagram undir Kristaketo og skoðaðu búðina hennar á systurogmakar.is. Sjá nánar á feeliceland.com.

Gæðakerrur fyrir öll tækifæri

- mikið úrval aukahluta

Frá 139.000,- m/vsk

Garð- og tómstundakerrur

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

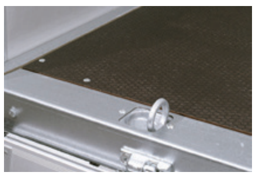
Frá 389.000,- m/vsk

Sterkar iðnaðarkerrur

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

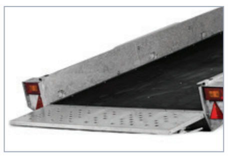
Flestar gerðir eru með:
- Lokuð hólf undir pallinum
- Verkfærakassa á dráttarbeislinu
- Rúma tvö samhliða Euro-bretti
- Hægt að nota sem flatvagn

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

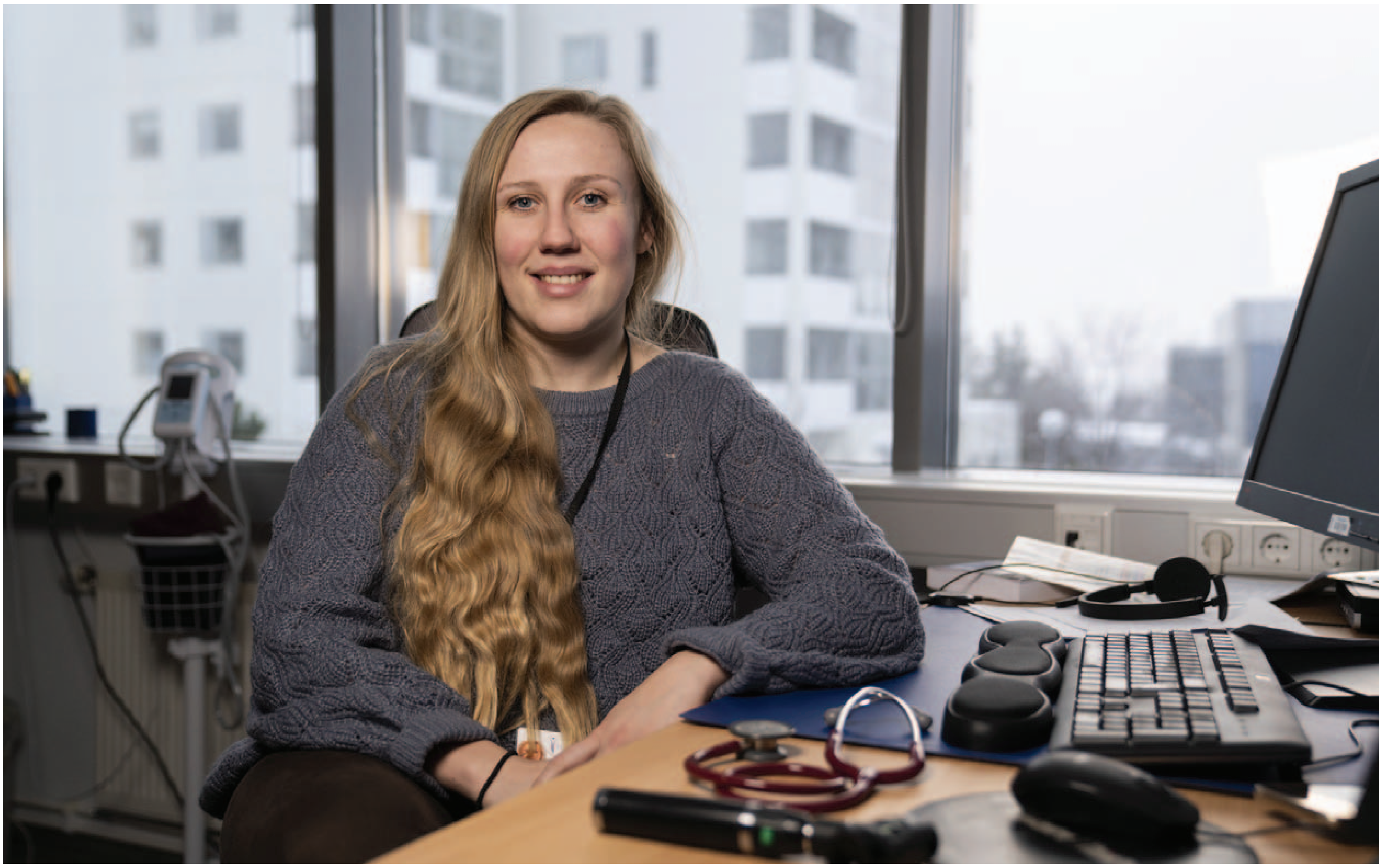
TOPPBÍLAR
Kletthálsi 2
110 Reykjavík
Sími 587-2000

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



„Það er nefnilega líka hægt að fá heilahristing eftir högg á líkama eða hálshnykk," segir Lára Ósk Eggertsdóttir Claessen, sérnámslæknir á heilsugæslunni í Hamraborg. MYND/EYÞÓR

Einkennin geta verið lúmsk

Heilahristingur vegna iðkunar íþrótta og tómstunda er algengari en flestir halda. Mikilvægt er að bregðast fljótt við og hvílast fyrstu dagana eftir heilahristing og auka svo álagið smám saman.

50% afsláttur af yfirhöfnum!

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

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Í síðustu viku stóðu ÍSÍ og KSÍ fyrir súpufundi um höfuðhögg og heilahristing í íþróttum. Þar hélt Lára Ósk Eggertsdóttir Claessen, sérnámslæknir á heilsugæslunni í Hamraborg, fyrirlestur um einkenni og endurkomu íþróttafólks eftir heilahristing auk þess sem Ragna Margrét Brynjarsdóttir, mastersnemi í sálfræði, og María Björnsdóttir sjúkraþjálfari, deildu reynslu sinni en þær eru báðar körfuboltakonur sem fengu heilahristing á síðasta ári.

Hún segir afar mikilvægt að bregðast rétt við höfuðhöggum í íþróttaleikjum. Ef minnsti grunur vaknar um að leikmaður hafi hlotið heilahristing eigi að taka hann strax út af í stað þess að leyfa honum að klára leikinn. „Það er nefnilega mjög mikilvægt að koma í veg fyrir annan heilahristing á meðan einkenni fyrri heilahristings eru enn til staðar. Að fá annan heilahristing á meðan einkenni fyrri heilahristings eru enn til staðar getur valdið því að viðkomandi einstaklingur verði mun lengur að jafna sig."

Um leið sé mikilvægt að hvíla sig fyrstu dagana eftir heilahristing og auka álag smám saman, fyrst tengt vinnu eða skóla og svo líkamlegt álag. „Við upptröppun á álagi er mikilvægt að fara eftir einkennum því ef fólk harkar af sér og er með mikil einkenni getur það líka lengt bataferlið. Langflestir sem fá heilahristing jafna sig á nokkrum dögum eða vikum en hjá um 10-20% vara einkenni lengur."

> Það missa ekki allir meðvitund og einkennin geta verið lúmsk svo fólk gerir sér stundum ekki grein fyrir því strax að um heilahristing sé að ræða.

Algengur misskilningur

Hún segir algengan misskilning að fólk fái bara heilahristing eftir högg á höfuðið. „Það er nefnilega líka hægt að fá heilahristing eftir högg á líkama eða hálshnykk. Heilahristingur getur því orðið við iðkun ýmissa íþrótta en einnig slys á borð við umferðarslys."

Einkenni heilahristings geta komið fram strax eftir áverka en þau geta líka komið fram næstu klukkutíma og dagana á eftir að sögn Láru. „Það missa ekki allir meðvitund og einkennin geta verið lúmsk svo fólk gerir sér ekki stundum grein fyrir því strax að um heilahristing sé að ræða. Einkenni geta verið mismunandi en algengt er að fólk finni fyrir höfuðverk, svima, þreytu, ljós- og hljóðfælni eða truflun á minni eða einbeitingu."

Aukin umfjöllun

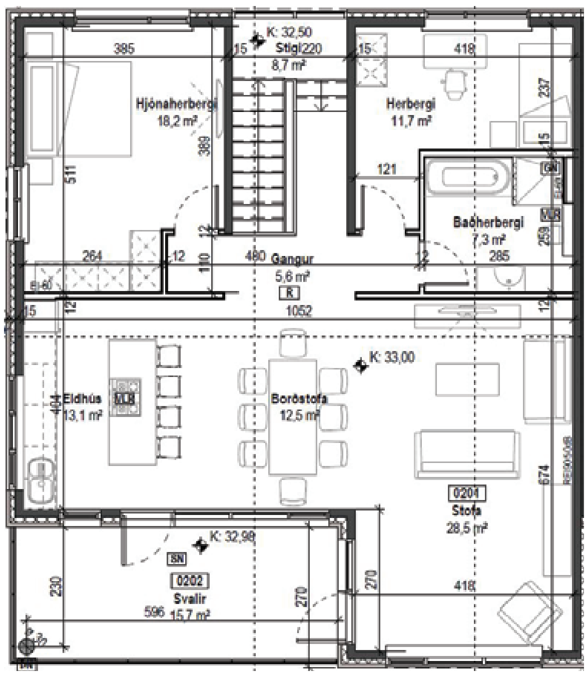
Út frá bandarískum tölum má ætla að árlega verði á bilinu 1.600-3.800 tilfelli heilahristings við íþrótta- og tómstundaiðkun hér á landi segir Lára. „Líklega eru þessar tölur þó enn hærri því það leita alls ekki allir til læknis sem fá heilahristing. Hingað til hafa íþróttagreinar á borð við hnefaleika, blandaðar bardagalistir og amerískan fótbolta verið áberandi í umfjöllun um heilahristing en hann verður líka við aðra íþróttaiðkun. Á Grensásdeild Landspítala höfum við t.d. sinnt íþróttafólki sem stundar handbolta, fótbolta, körfubolta og fimleika svo dæmi séu tekin."

Hún segir erfitt að segja til um hvort umfang þessara áverka hafi aukist undanfarin ár en í kjölfar aukinnar umfjöllunar um heilahristing hefur fleira íþróttafólk stigið fram og sagt frá reynslu sinni. „Því miður hafa viðbrögð ekki alltaf verið rétt og fjölmörg dæmi um að leikmenn hafi haldið áfram að spila eftir heilahristing, jafnvel fengið annað högg og verið lengi að jafna sig eða þurft að hætta íþróttaiðkun. Mikil umræða hefur verið undanfarið um rétt viðbrögð, m.a. vegna þess að íþróttafólk hefur stigið fram í fjölmiðlum og sagt frá reynslu sinni. Sú umræða verður vonandi til þess að þjálfarar, íþróttafólk og heilbrigðisstarfsfólk sem sinnir íþróttafólki kynni sér rétt viðbrögð við heilahristingi."

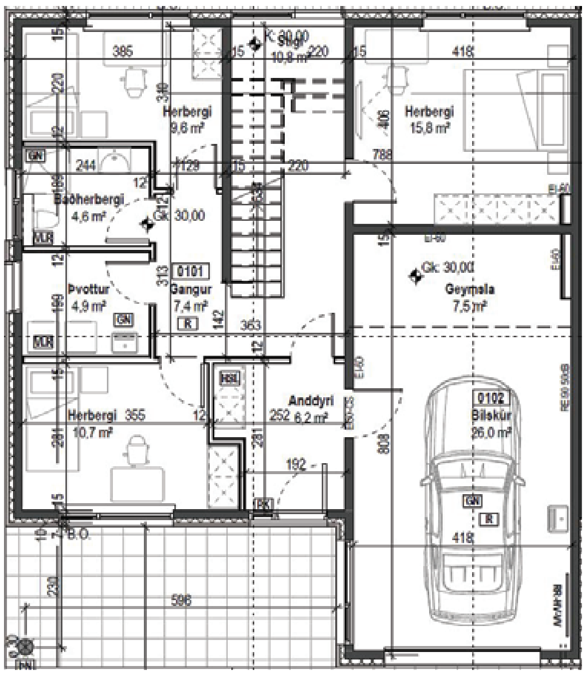
Meiri meðvitund

Fyrirlesturinn í síðustu viku var vel sóttur og hefur vonandi þau áhrif að auka enn frekar meðvitund þjálfara og forsvarsmanna íþróttafélaga á alvarlegum áhrifum heilahristings. „Fyrirlesturinn var haldinn í samvinnu við KSÍ með Reyni Björnsson heimilislækni í fararbroddi en hann hefur unnið brautryðjandastarf við að vekja athygli á heilahristingi í íþróttum, m.a. með ýmsum fræðslumyndböndum. Auk þess hefur hann sett saman ítarlegan fræðslubækling sem er aðgengilegur á heimasíðu KSÍ og allir í íþróttahreyfingunni ættu að kynna sér."

Vogatunga – Mosfellsbæ



Stærð frá:
236,7 fm.
Verð frá:
63,9 m



LIND Fasteignasala kynnir: Sex herbergja raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Fimm svefnherbergi og tvö baðherbergi skv teikningum en möguleiki á að útbúa aukaíbúð með sérinngangi á neðri hæð. Húsin afhendast á byggingastigi 5-tilbúin til innréttinga og fullbúin að utan með grófjafnaðri lóð.
Húsin eru staðsett í nýlegu fjölskylduvænu hverfi í sveitasælu Mosfellsbæjar.

Stefán Jarl
stefan@fastlind.is
S: 892-9966

Kristján Þórir Hauksson
kristjan@fastlind.is
S: 696-1122

Geðheilbrigðismál á Grammy

Ræða Lady Gaga á Grammy-verðlaunahátíðinni hefur fengið mikið lof en þar ræddi hún meðal annars um geðheilbrigðismál. Gaga, sem fór heim með þrenn verðlaun af hátíðinni, sagði að hún væri stolt af því að vera þátttakandi í kvikmynd þar sem andleg veikindi eru til umfjöllunar. „Við verðum að hugsa hvert um annað. Ef þú sérð einhvern sem líður illa, ekki líta undan. Og ef þér líður illa, finndu kraft til að leita þér aðstoðar, jafnvel þótt það sé erfitt. Segðu frá.“

Ræðan var auðvitað lengri og þakkaði hún Bradley Cooper sérstaklega sem og öðrum sem komu að myndinni en ummæli hennar um geðheilbrigðismál hafa fengið mikið lof á samfélagsmiðlum frá aðdáendum og upp í stórstjörnur.

Flutningur hennar á laginu Shallow var einnig umtalaður enda fáir ef einhverjir betri á sviði en einmitt Gaga. Lagið var valið það besta í flokki kvikmynda- og sjónvarpstónlistar auk þess sem Gaga og téður Cooper hlutu verðlaun fyrir besta poppdúettinn. Cooper var á annarri verðlaunahátíð, BAFTA, sem haldin var á sama tíma. „Bradley, ég elskaði að syngja þetta lag með þér,“ sagði Gaga meðal annars í ræðunni umtöluðu.

Poppdrottningin hlóð að sjálfsögðu í Shallow. Stillti græjurnar á 11 og taldi eftirminnilega í. Ótrúleg á sviðinu.

Lady Gaga með verðlaunin sín á Grammy-hátíðinni á sunnudag.

Grunnlitir í Skoti

Grunnlitir er ný sýning í Skoti Ljósmyndasafns Reykjavíkur sem stendur til 8. apríl. Höfundur sýningarinnar er Catherine Canac-Marquis en myndaröðin er tilraun til skrásetningar á brotum úr sögu og starfi Slysavarnafélagsins Landsbjargar og verkefna sem félagið hefur unnið í samstarfi við Landhelgisgæslu Íslands.

Catherine myndaði félagsmenn Landsbjargar og Landhelgisgæslunnar við æfingar, rýndi í safnkost Þjóðskjalasafns Íslands; árbækur, ljósmyndir og dagblöð. Með því að skoða sögulegar heimildir greindi hún sterka tengingu á milli fortíðar og nútíðar. Hún freistaði þess að endurskapa og túlka þau tengsl með aðferðum heimildaljósmyndunar.

Myndaröðin Grunnlitir varð til á þriggja mánaða tímabili þegar Catherine dvaldi í Reykjavík í húsnæði í eigu Sambands íslenskra myndlistarmanna (SÍM) og tók þátt í vinnustofum á þeirra vegum.

Kris Jenner, Kendall Jenner, Kylie Jenner og Kim Kardashian auglýsa rúmlega allt á samfélagsmiðlum.

Fræga fólkið á ekki að mæla með vörum

Yfirmaður í breska heilbrigðiskerfinu, Stephen Powis, segir að fræga fólkið eigi ekki að fá að mæla með grenningarvörum sem er beint að ungu fólki. Powis sagði við BBC að flest frægt fólk sem auglýsti þannig vörur væri að leggjast ansi lágt. „Fólkið er að bregðast þeim sem fletta þeim upp með því að auglýsa vörur sem í besta falli eru ekki góðar en í versta falli skaðlegar.“ Með auðveldum hætti er hægt að fikta í myndum og breyta þeim þannig að viðkomandi líti betur út en raunin er. Þetta þekkist vel. Hann benti þó á að margir í fitness-geiranum væru farnir að vanda sig og auglýstu vörur sem væru með vísindi á bak við sig.

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér ýmisskonar húsaviðhald. Uppl. sími 8478704 eða manninn@hotmail.com

Spádómar

Spái í spil,tek fólk heim. Tímapantanir. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFVIRKI
Vantar þig rafvirkja strax í smáverk Gvendarbás ehf. - S. 853 1199

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

Keypt & Selt

Til sölu

STIGA®

ST 5266 PB snjóblásari
B&S mótor, 250cc, rafstart
Kastar 1-12 metra
Vinnubreidd 66 cm.
Upphituð handföng og ljós
Frábær í erfiðan snjómokstur

VETRARSÓL
Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is

mýranaut

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

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

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

GARÐABÆR
Til leigu 75m2 björt 2.herb. íbúð í Garðabæ á neðri hæð í einbýlishúsi.
Leiguverð er 210.000 per mán innifalinn hiti en fyrir utan rafmagn.
Langtímaleiga. Reyklausir og skilvísir koma aðeins til greina.
Laus strax.
Upplýsingar í síma 8956123 eða eydisgs@gmail.com

Til leigu 3-4 herb. íbúð m. bílstæði í bílakjallara mikið útsýni er í lyftublokk í Hfj. Ekkert dýrahald leyft. Uppl. í s. 893 9777

Atvinnuhúsnæði

Atvinnuhúsnæði eða heildsala 90 fm við Bildshöfða Rvk. Til leigu- langtímaleiga. Uppl. S:893-9777

Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfriehf.is

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Klettháls 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, 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

BÍLSTJÓRI ÓSKAST Í SENDIBÍLAAKSTUR.
Hraustur, þjónustulundaður og íslenskumælandi með hreint sakavottorð. Fjölbreytt vinna,góður félagsskapur, nóg að gera. Meirapróf ekki nauðsynlegt.

Vinnan er tvískipt. Annars vegar að rúlla stæðum inn í matvörubúðir á höfuðborgarsvæðinu frá ca 6-9 og hinsvegar tilfallandi vinna á sendibílastöð. Unnið er frá ca 6-17 og þarf viðkomandi að geta skilað allavega 4 vöktum á viku og þar innifalin er önnur hvor helgi a.m.k. til hádegis.

Tilvalið fyrir ungan mann sem sem vill kynnast sendibransanum eða reyndari bílstjóra. Æskilegur aldur ca 25-55 ára. Öllum umsóknum svarað.

PS Að auki kemur til greina að ráða helgar og íhlaupa bílstjóra. **Frekari uppl. í s. 892 6363 og skutlari@gmail.com**

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FISKISTOFA

Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2018/2019

sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 685, 5. júlí 2018

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

Vopnafjörð

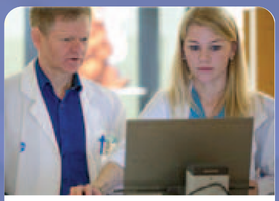
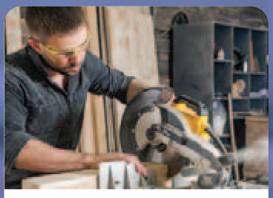
Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr. 141/2019 í Stjórnartíðindum

Dalvíkurbyggð (Dalvík, Árskógssandur, Hauganes)
Fjallabyggð (Siglufjörður, Ólafsfjörður)
Tálknafjörður
Sveitarfélagið Skagafjörður (Sauðárkrókur, Hofsós)

ATH. Umsóknum skal skila í gegnum rafræna umsóknargátt en vinnslusamningum er skilað í tölvupósti á byggdakvoti@fiskistofa.is á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (fiskistofa.is), þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar.
Umsóknarfrestur er til og með 25. febrúar 2019

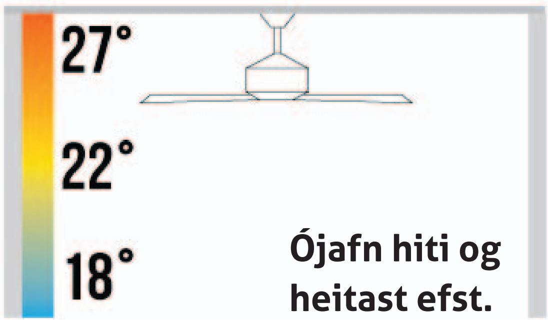
Fiskistofa, 11.02.2019

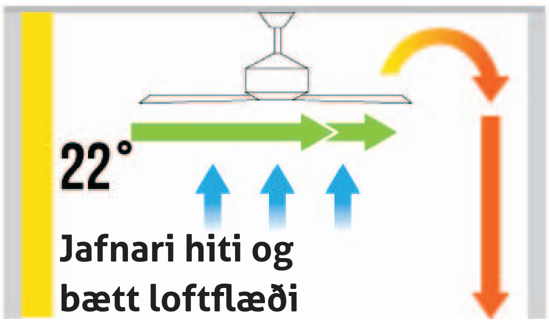
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd gegn ofbeldi.

Þú finnur draumastarfið á
job.is

Heilbrigðisþjónusta

Iðnaðarmenn

Kennsla
GLÆNÝ OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU
job.is

LOFTVIFTUR
Dreifðu varmanum

Slökkt á viftu


Kveikt á viftu


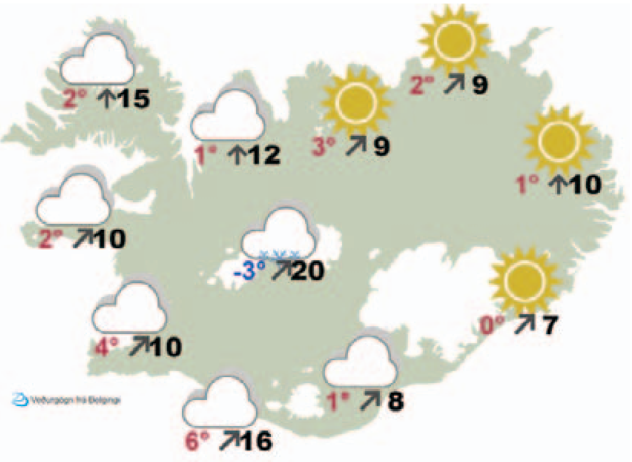
Andaðu léttar
íshúsið
viftur.is
ishusid@ishusid.is • S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

GRAL KYNNIR
SVARTLYNG
ÞT. Mbl.
SJ. Frbl.
„Því er í raun afsökunarbeiðni mín, í sannleika sagt, óþörf.“
–Hermann Svartlyng ráðherra
LOKASÝNING
15. febrúar kl. 20:00
TJARNARBÍÓ
Miðasala á tix.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Suðvestan hvassviðri eða stormur með skúrum og síðar éljum. Hægari vindur austan til á landinu og léttir til seinnipartinn. Hiti 0-3 gráður við ströndina S- og V-lands en vægt frost annars staðar, kólnandi veður.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-3°	-1°
← 2	↙ 2	↘ 2

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
2°	2°	-3°
↘ 9	↙ 4	↓ 7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	1°	-1°
↑ 4	↗ 7	↖ 3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-2°	-0°	-5°
↗ 3	↙ 1	↑ 9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. ávítur
5. seyði
6. rómversk tala
8. talía
10. stríðni
11. bót
12. mögl
13. ríki í arabíu
15. hið liðna
17. þyrping

LÓÐRÉTT
1. ástir
2. landabréf
3. sprei
4. ríki í afríku
7. letilíf
9. hlífðarflík
12. kk nafn
14. stormur
16. svell

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

LÁRÉTT: 1. ákúra, 5. soð, 6. lm, 8. trissa, 10. at, 11. vík, 12. kurr, 13. íran, 15. fortíð, 17. klasi.
LÓÐRÉTT: 1. ástalíf, 2. kort, 3. úði, 4. alsír, 7. makræði, 9. svunta, 12. karl, 14. rok, 16. ís.

Skák Gunnar Björnsson

Smári Ólafsson (1.932) átti leik gegn Rúnari Sigurpálssyni (2.254) á afmælismóti Skákfélags Akureyrar.

Svartur á leik

1.... Rg3+! 2. hxg3 Dh6+ 3. Bh2 Dc1+ 4. Bg1 Dh6+ ½-½ . Skákfélag Akureyrar fagnaði 100 ára afmæli á sunnudaginn. Var þeim tímamótum fagnað með veglegri veislu. SA er næstelsta skákfélag landsins á eftir Taflfélagi Reykjavíkur. Lesa má um hátíðarhöldin á www.skak.is. **www.skak.is:** Skákmót öðlinga byrjar á morgun

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

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

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

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.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

LIQUI MOLY

Vetrarvörur

Olíu bætiefni

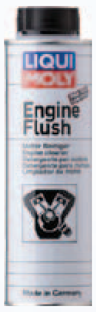
Cera Tec

Cera Tec er míkró keramik smurefni sem er bætt út í smurolíur fyrir vélar, loftpressur, dælur og gírskiptingar. Hentar vel fyrir notkun í fólksbílum og vöruflutningabifreiðum (bensín og dísil). Má blanda við allar mótorolíur sem eru á markaði. Langtímavirkni, allt að 50.000 km. **ATH: Má ekki nota með blaut kúplingum**

Vörunúmer: LM3721

Vélahreinsir

Engine Flush er bætt í olíuna fyrir olíuskipti til að hreinsa smurkerfið. Hreinsuð vél fær betri þjöppun, gildi mengunar-losunar verða lægri og hún nær aftur fullum afköstum við minni eldsneytis-notkun.



Vörunúmer: LM2427

Dísil bætiefni

Dísilbætiefni fyrir einbunuvélar

Bætist við dísileldsneyti fyrir allar einbunudísilvélar með dæludrifnar innspýtingar. Hentar sérstaklega vel fyrir vélar sem teknar eru úr umferð í lengri tíma í senn og eru geymdar úti eða við erfiðar aðstæður.

Vörunúmer: LM8953

Super Diesel Additive

Super Dísil bætiefnið hreinsar og sundra óhreinindum, bæta bruna og ver nýjustu dísilvélarnar. Þannig fæst betri smurning fyrir dísilolíu með lágt brennisteinsinnihald og betri bruni í kaldri vél ásamt minni mengun og lykt í útblæstri. Hentar öllum gerðum dísilvéla.

Vörunúmer: LM2814

Dísil Antigel

Dísil antigel dregur úr vexti parafínkristalla sem geta myndast í kulda og bætir rennslismörk dísilolíu í köldu veðri. Hentar fyrir allar stærðir og gerðir af díslil vélum.

Vörunúmer: LM5132

Dísil bætiefni

Speed Tec Diesel

Speed Tec Diesel er nýtt dísilbætiefni sem bætir eldsneytisbruna og hröðun ökutækis samhliða, sérstaklega á tilteknu álagssviði. Efnið er samræmanlegt við allar útfærslur dísileldsneytis og bætiefna. Speed Tec Diesel bætir hröðun ökutækis umtalsvert.

Vörunúmer: LM3722

Bensín bætiefni

Innspýtingarhreinsir

Innspýtingarhreinsirinn hreinsar og ver innspýtingarkerfi bifreiða.

Vörunúmer: LM1803

Bætiefni fyrir tvinnbíla

Fyrir tvinnökutæki með bensínvélum. Setjið bætiefnið beint á tankinn. Einn brúsi nægir fyrir 75 lítra af bensíni.

Vörunúmer: LM1001

Speed Tec bensín bætiefni

Speed Tec Benzin er hátækni, hrein-bruna bætiefni sem bætir hröðun og bruna á tilteknu álagssviði. Efnið er samræmanlegt við allar útfærslur bensíns og bætiefna. Speed Tec Benzin bætir hröðun ökutækis umtalsvert. Bætiefni í allar tví- og fjór-gengisvélar, sérstak-lega í vélknúnum ökutækjum, einnig mótorhjólum. Varan bætir hröðunareiginleika véla og veldur mýkri virkni.

Vörunúmer: LM3720

Ýmsar vörur

Start úði

Fyrir allar fjór- og tvígengisvélar, bensín og dísel svo og wankelvélar. Vegna erfiðleika við gangsetningu í röku veðri og kulda eða ef rafgeymir er slakur, kerfisbilanir eða blaut kerti.

Vörunúmer: LM1085

Ýmsar vörur

Kontakt úði

Notað til hirðu og viðhalds (hreinsun og vörn) í öllum rafbúnaði ökutækja svo sem á stungutengi og leiðslu-sambönd, perustæði, tengibox, rofabúnað, rafliða, kveikistraumsdeila, snerturofa, ræsa, rafala, vör, rafgeymapóla og loftnet og til að smyrja viðkvæman vélbúnað.

Vörunúmer: LM3110

Hvít úðafeiti

Smyr hreyfanlega vélhluta eins og öxla, lamir, samsetningar, splitti, barka, teina, gorma, lása o.s.frv..

Vörunúmer: LM3075

Umhirða bílsins

Vatnskassahreinsir 300m

Bætið hreinsinum út í kælivatnið. Hafið kveikt á kælikerfinu. Leyfið vélinni að ganga í 10-30 mínútur í venjulegum gangi. Tappið hreinsinum af og skolið kælikerfið með vatni. Fyllið á kælikerfið samkvæmt leiðbeiningum frá framleiðanda. 300 ml af hreinsinum er nóg fyrir 10 lítra af vatni.

Vörunúmer: LM2829

Gúmmíumhirða staukur 75ml

Hristið brúsann vel fyrir notkun. Ef meðhöndla á lítil svæði, úðið á klút og berið á. Þegar stór svæði eru meðhöndluð skal úða beint á svæðið og nudda með klúti. Regluleg notkun gefur mestan árangur.

Vörunúmer: LM7182

Lása úði 50ml

Lásaúðinn var hannaður til að smyrja og verja lásinn að innan. Ásamt því að afþýða ísingu innan í lásnum.

Eiginleikar:
- Varanleg ryðvörn
- Skemmir ekki plast, gúmmí og lakk
- Góðir smureiginleikar
- Frábært til af-ísingar
- Minnkar núning og slit

Sérhannað fyrir smurningu og afþýðingu á lásum, hurðarlömum og speglum.

Vörunúmer: LM1528

Stilling

Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

Í skugga fjölbýlis

LEIKHÚS

Það sem við gerum í einrúmi

★★★☆☆

Heiðar Sumarliðason og Sara Martí Guðmundsdóttir

Smartilab í samvinnu við Tjarnarbíó

Leikstjórn: Sara Martí Guðmundsdóttir
Leikarar: Albert Halldórsson, Árni Pétur Guðjónsson, Ragnheiður Steindórsdóttir og Sigríður Vala Jóhannsdóttir
Kvikmyndataka og klipping: Pierre-Alain Giraud
Leikmynda- og búningahönnun fyrir svið og bíó: Sigríður Sunna Reynisdóttir
Leikmyndagerð: Bjarni Massi Sigurbjörnsson
Ljósahönnun og tæknisamsetning: Kjartan Darri Kristjánsson
Tónsmíði og hljóðhönnun: Stefán Örn Gunnlaugsson
Táknmálstúlkun og ráðgjöf: Ástbjörg Rut Jónsdóttir

Föstudaginn síðastliðinn frumsýndi sjálfstæði sviðslistahópurinn Smartilab Það sem við gerum í einrúmi eftir Heiðar Sumarliðason og Söru Martí Guðmundsdóttur í Tjarnarbíói, en sú síðarnefnda leikstýrir einnig sýningunni. Leikverkið fjallar um fjóra einstaklinga sem búa í sama stigagangi og hafa af mismunandi ástæðum einangrað sig frá umheiminum. Aðstandendur sýningarinnar smíðuðu nýyrðið kvikmyndaleikhús til að lýsa formi sýningarinnar, sem blandar saman lifandi sviðsetningu og kvikmynduðu efni. Hugmyndin er ágæt en úrvinnslan fremur yfirborðsleg, bæði hvað varðar persónusköpun og söguþráð. Tilfinningakjarni textans er áhugaverður, einmanaleiki er einn af stærstu sjúkdómum samtímans. Tengingar manneskja á milli hafa aldrei verið auðveldari en æ fleiri forðast persónuleg samskipti. Raunverulegt innihald handritsins er fremur rýrt og réttlætir ekki langan sýningartíma, sem er um tveir tímar. Hægt er að fjalla um málefni á betri máta en að láta framvinduna eingöngu snúast um málefnið sem um ræðir, þannig hverfur allur undirtexti. Þó er að finna fallegar senur, sérstaklega eftir hlé þegar unga fólkið finnur hvort annað.

„Formtilraun sem skapar fátt nýtt hvað varðar sviðsetningu í leikhúsi," segir gagnrýnandi. MYND/OWEN FIENE

Róttækur þáttur

Albert Halldórsson hefur komið sterkur inn á leiksviðið nýlega og þess virði að fylgjast með honum á næstunni. Hann nær föstum tökum á hvunndagsmanninum Valda sem hefur aldrei náð fótfestu í samfélaginu á fullorðinsárunum. Örvænting Valda er aldrei fráhrindandi heldur finnur Albert fjölbreyttar leiðir til að gera þennan unga mann bæði viðkunnanlegan og mannlegan. Á móti hinum misheppnaða Valda býr móðir hans Drífa leikin af Ragnheiði Steindórsdóttur, sem hefur litlu gleymt, gaman er að sjá hana aftur á leiksviðinu í burðarhlutverki. Túlkun hennar ber með sér bæði skilning og næmni fyrir örlögum eldri konu úthýstri frá umhverfi sem hún hefur gefið allar sínar vinnustundir.

Árni Pétur Guðjónsson hefur heillandi nærveru á sviði en fær allt of lítið að gera í hlutverki Halldórs sem er bæði óþakklátt og óþarflega óljóst. Er hinn óhamingjusami Halldór sá hinn sami og nágrannarnir hans telja eða er hann enn annað fórnarlamb hins grimma heims sem höfundar byggja um persónur verksins? Hann er aldrei virkur þátttakandi í leikverkinu heldur frekar hvati sem höfundar grípa til þegar þörf er á framvindubreytingu í sögunni. Róttækasti þátturinn í sýningunni er þátttaka Sigríðar Völu Jóhannsdóttur sem er heyrnarlaus. Magnað er að sjá hana fylla hina reiðu Röggu lífi án orða. Hún litar hlutverkið án þess að ýkja en hún og Albert eiga einstaklega elskulega senu saman eftir hlé sem sýnir greinilega hæfileika hennar.

Litlir gallar áberandi

Ekki tókst mikið betur til hjá Söru Martí í leikstjórahlutverkinu en í handritsskrifunum en hægagangurinn verður til þess að litlir gallar verða áberandi s.s. að ekki notast allar persónur við lykla að íbúðunum sínum. Hún stýrir hreyfingunum án þess að kynda undir handritinu. Aðstandendur kvikmyndahluta sýningarinnar eiga við sama vandamál að stríða. Kvikmyndaupptaka og klipping Pierre-Alain Giraud duga vel til að byrja með en líkt og það sem gerist á sviðinu skortir þær alla hraðabreytingu. Senurnar bera með sér sama hæga yfirbragðið og finnst á sviðinu; þær eru áhugaverðar til áhorfs í byrjun en verða fljótlega daufar og einsleitar. Ef aðrir miðlar eru færðir inn í leikhúsið verða þeir að skapa spennu á milli sviðsins og skjásins, það er ekki nóg að láta þá mætast. Aðrir listrænir þátttakendur í sýningunni brúa ekki þetta bil þrátt fyrir þokkalegar lausnir. Sigríður Sunna Reynisdóttir skipuleggur svið Tjarnarbíós skynsamlega með löngum stigagöngum og litlum persónulegum rýmum. Kjartan Darri Kristjánsson vinnur gott verk við að sauma þessa tvo miðla saman en lítið í vinnu þeirra beggja er eftirminnilegt.

PERSÓNUSKÖPUNIN ER ÁHUGAVERÐ UPP AÐ ÁKVEÐNU MARKI EN LEIKARARNIR HAFA TAKMARKAÐ EFNI TIL VINNA MEÐ, ENDIRINN ER EINNIG ALLT OF EINFALDUR OG ÓLJÓS.

Það sem við gerum í einrúmi er formtilraun sem skapar fátt nýtt hvað varðar sviðsetningu í leikhúsi. Persónusköpunin er áhugaverð upp að ákveðnu marki en leikararnir hafa takmarkað efni til vinna með, endirinn er einnig allt of einfaldur og óljós. Sjálfstæða leikhúsið er vettvangur tilrauna en tilraunirnar þurfa að ögra og krefjast meira af áhorfendum, bæði í formi og leik.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Einsleit sýning sem styðst of mikið við kvikmyndalausnir frekar en styrk leikaranna á sviði.

Hilmar Veigar Pétursson, frumkvöðull og forstjóri CCP. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

Málefni miðborgarinnar verða rædd í ráðhúsinu í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

12. FEBRÚAR 2019

Hvað? Þingmenn á málþingi með íbúum
Hvenær? Kl. 20.00
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Íbúasamtök miðborgar Reykjavíkur hafa boðið þingmönnum Reykjavíkurkjördæmis norður til málþings í Ráðhúsinu í kvöld, þriðjudaginn 12. febrúar, kl. 20. Nú eru kjördæmadagar en þá er gert þinghlé svo þingmenn geti heimsótt kjördæmi sín. Öllum þingmönnum Reykjavíkur norður var boðið til málþingsins til að ræða við íbúa miðborgarinnar um þau málefni hverfisins sem að þeim snúa, það er að segja með tilliti til lagasetningar um skipulagsmál, atvinnumál, velferðarmál og fleira. Á málþinginu munu þingmennirnir gera grein fyrir stefnu sinni í málum miðborgarinnar og svara spurningum íbúanna um hvernig þeir hyggist beita sér til hagsbóta fyrir hverfið.

Hvað? Hádegistónleikar í Hafnarborg – Elmar Gilbertsson
Hvenær? Kl. 12.00
Hvað? Hafnarborg
Elmar Gilbertsson nam söng við Söngskóla Sigurðar Demetz og Konunglega tónlistarháskólann í Den Haag í Hollandi, þar sem Jón Þorsteinsson var hans aðalkennari. Elmar hefur starfað vítt og breitt um Evrópu síðastliðin ár, m.a. við Hollensku ríkisóperuna, Opera Zuid í Maastricht, La Monnaie de Munt í Brussel, Opera de Nantes og Opera de Toulon í Frakklandi, Ruhrtrienalle-óperuhátíðina í Ruhr-héraði í Þýskalandi, auk þess að hafa komið fram með Útvarpshljómsveit Norður-Þýskalands í Elbphilharmoniesalnum í Hamborg. Elmar er nú fastráðinn við óperuna í Stuttgart í Þýskalandi, þar sem hann er búsettur.

Hvað? Foreldramorgunn - Svefnráðgjöf
Hvenær? Kl. 10.00
Hvar? Bókasafn Hafnarfjarðar
Í dag, þriðjudaginn 12. febrúar, kemur Arna Skúladóttir, hjúkrunarfræðingur og sérfræðingur í barnahjúkrun, á foreldramorgun og fjallar um svefn barna frá fæðingu til tveggja ára aldurs. Arna leiðir foreldra inn í heim barnsins og skoðar bætta svefnvenjur og hvernig hægt er að leysa svefnvandamál barna.

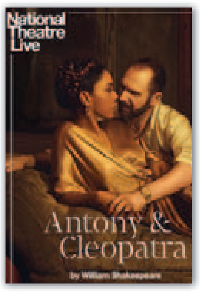
Hvað? Frá hugmynd til sýndarheimsyfirráða
Hvenær? Kl. 12.00
Hvar? Háskóli Íslands
Hilmar Veigar Pétursson, frumkvöðull og forstjóri CCP, fjallar um undrið EVE Online og mikilvægi nýsköpunar fyrir íslenskt samfélag. Erindið er í fundaröðinni Nýsköpun – hagnýtum hugvitið í Hátíðasal Háskóla Íslands og hefst það kl. 12 í dag, 12. febrúar.

Hvað? Framsókn með opinn fund í Reykjavík
Hvenær? Kl. 20.00
Hvar? Hótel Saga
Framsókn býður til samtals við ráðherra og þingmenn flokksins hringinn í kring um landið á næstu dögum. Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, og Willum Þór Þórsson, þingmaður SV kjördæmis og formaður fjárlaganefndar, verða á opnum fundi á Hótel Sögu í Reykjavík í kvöld, þriðjudaginn 12. febrúar.

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

Underdog (POLISH W/ENG SUB) 17:40
Transit (GERMAN & FRENCH W/ENG SUB) 18:00
Tryggð // The Deposit (ENG SUB) 18:00
Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB) 20:00
Shoplifters//Búðaþjófar (ENG SUB) 20:00

National Theatre Live - Breska Þjóðleikhúsið
NTL: Antony & Cleopatra (NO SUB) 20:00
Damsel (ENGLISH-NO SUB) 22:00
Kalt stríð // Cold War (ICE SUB) 22:20



Tónlistarveisla á Rás 1

Endurómur úr Evrópu
mán-mið kl. 19.

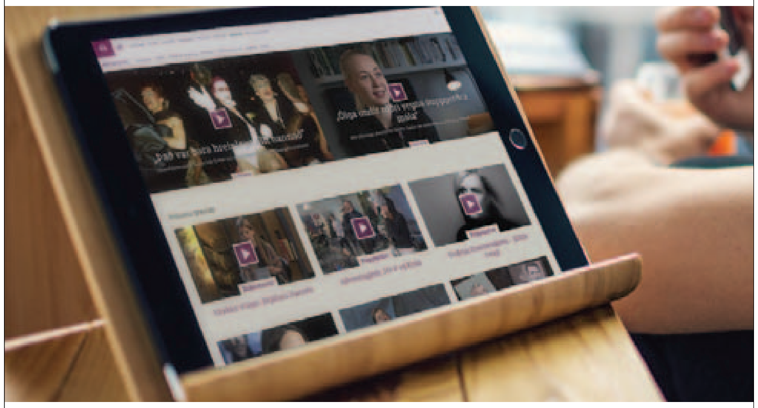
Tónleikar frá helstu tónleikasölum Evrópu í samstarfi við Samband evrópskra útvarpsstöðva.

Sinfóníukvöld - Bein útsending
fimmtudaga kl. 19.

Bein útsending frá tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu. Kvöldin hefjast á umfjöllun um verk og flytjendur.

Úr tónlistarlífinu
sunnudaga kl. 16.05

Njóttu þess sem hæst ber í blómlegu, íslensku tónlistarlífi.



Menningin finnur sér farveg á RÚV.is

RÁS 1 fyrir forvitna

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

13.00 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2012-2013
14.00 Úr Gullkistu RÚV: Andraland
14.30 Úr Gullkistu RÚV: Eldað með Ebbu
15.00 Basl er búskapur
15.30 Ferðastiklur
16.15 Menningin - samantekt
16.45 Silfrið
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV

18.01 Óargardýr Hin stórskemmtilega og orkumikla Naomi ferðast um heiminn í leit að drungalegum hljóðum náttúrunnar. Hún ætlar ekki að láta skrýtin, ógnvænleg eða hættuleg dýr valda sér martröð, hver sem þau eru.
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Hjá dýralækninum
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.35 Kínversk áramót - Mestu hátíðahöld heims Heimildarþáttaröð í þremur hlutum frá BBC þar sem fylgst er með hátíðarhöldunum þegar nýju ári er fagnað í Kína.
21.30 Trúður
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Kóðinn Önnur syrpa þessara áströlsku spennuþátta um bræðurna Ned og Jesse Banks. Þeir eiga á hættu að vera framseldir til Bandaríkjanna og saksóttir vegna öryggisbrota sem þeir hafa framið, en þegar ungum dreng er rænt og hann seldur barnaníðingum á huldunetinu bjóða áströlsk stjórnvöld bræðrunum friðhelgi ef þeir aðstoða við leitina að drengnum. Aðalhlutverk: Dan Spielman, Ashley Zukerman og Adele Perovic. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.20 Skarpsýn skötuhjú Breskur spennumyndaflokkur byggður á sögum Agöthu Christie. Hjónin Tommy og Tuppence elta uppi njósnara í Lundúnum á sjötta áratugnum. Það reynist hjónunum erfiðara að segja skilið við heim njósna og kalds stríðs en þau nokkurn tíma óraði fyrir. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna
00.15 Kastljós
00.30 Menningin
00.40 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 AT&T Pebble Beach
11.00 PGA Highlights 2019
11.55 Golfing World 2019
12.45 AT&T Pebble Beach
15.45 AT&T Pebble Beach
20.45 Golfing World 2019
21.35 PGA Highlights 2019
22.30 Saudi International

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Life in Pieces
14.15 Charmed
15.05 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Crazy Ex-Girlfriend
20.30 Lifum lengur
21.05 FBI
21.55 The Gifted
22.40 Salvation
23.25 The Tonight Show
00.05 The Late Late Show
00.50 NCIS
01.35 NCIS Los Angeles
02.20 Chicago Med
03.10 Station 19
03.55 Elementary
04.40 Síminn + Spotify
06.00 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin Já, við björgum heiminum
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 Flugur Íslenskur blús, þjóðlög og popp
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 Til allra átta
15.00 Fréttir
15.03 Á slóðum Helga
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Hátalarinn
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útvarp Krakka RÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan: Ör (4 af 16)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

11.15 Where to Invade Next
13.15 The Simpsons Movie
14.40 Ghostbusters
16.35 Where to Invade Next
18.35 The Simpsons Movie
20.00 Ghostbusters
22.00 99 Homes
23.55 Passengers
01.50 Una
03.25 99 Homes

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Lína Langsokkur
07.50 The Middle
08.15 Friends
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Save With Jamie
10.20 Suits
11.05 Veep
11.35 Í eldhúsinu hennar Evu
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance
15.05 So You Think You Can Dance
16.30 Besti vinur mannsins
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 Goldbergs
19.50 Lose Weight for Good
20.20 Hand i hand
21.05 The Little Drummer Girl
21.50 Blindspot
22.35 Outlander
23.30 Grey's Anatomy
00.15 Lovleg
00.40 Suits
01.25 NCIS
02.05 The X-Files
02.45 Mary Kills People
03.30 Mary Kills People
04.15 Mary Kills People

STÖÐ 3

19.05 Modern Family
19.30 Silicon Valley
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute - What Happened Next
21.40 Flash
22.25 Game of Thrones
23.20 Supernatural
00.05 Man Seeking Woman
00.25 Gotham
01.10 All American
01.55 Silicon Valley
02.25 Seinfeld
02.50 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.45 Messan
08.50 AC Milan - Cagliari
10.30 Ítölsku mörkin 2018/2019
11.00 Sevilla - Eibar
12.40 Spænsku mörkin 18/19
13.10 Alaves - Levante
14.50 Liverpool - Bournemouth
16.30 Wolves - Newcastle
18.10 Premier League Review 18/19
19.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2018/2019
19.30 Meistaradeildin - upphitun 2019
19.50 Roma - Porto
22.00 Meistaradeildarmörkin
22.30 Manchester United - PSG
00.20 UFC Now 2019

STÖÐ 2 SPORT 2

08.10 Football League Show 2018/19
08.40 Selfoss - ÍBV
10.10 Valur - ÍR
11.50 Tindastóll - Stjarnan
13.30 Domino's körfuboltakvöld 2018/2019
15.10 Manchester City - Chelsea
16.50 Selfoss - ÍBV
18.20 Seinni bylgjan
19.50 Manchester United - PSG
22.00 Roma - Porto
23.50 Meistaradeildarmörkin
00.20 HK - KA/Þór

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

Frjáls framlög – enginn kostnaður!

SAMFERÐA GÓÐGERÐARSAMTÖK

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

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

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.
907 1083 – 3.000 kr.
907 1085 – 5.000 kr.
907 1090 – 10.000 kr.

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

www.facebook.com/samferdafoundation

SIMBA®

Eftir áralanga þróun og prófanir
höfum við náð markmiði okkar.

Við höfum búið til eina þróuðustu dýnu heims

Simba tvinndýnan er gerð úr einstakri samsetningu 2500 keilulaga gorma og móttækilegs minnissvamps.

Fáðu betri svefn – sama hvert svefnmynstur þitt er.

SIMBA STÆRÐIR	VERÐ
Dýna 80 x 200 cm	69.900
Dýna 90 x 200 cm	79.990
Dýna 90 x 210 cm	82.900
Dýna 100 x 200 cm	84.900
Dýna 120 x 200 cm	94.990
Dýna 140 x 200 cm	104.990
Dýna 160 x 200 cm	124.990
Dýna 180 x 200 cm	139.990
Dýna 180 x 210 cm	149.990
Dýna 200 x 200 cm	154.990

Komdu og kynntu þér Simba í næstu Dormaverslun eða á
www.simba.is

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Þú finnur draumastarfið á
Job.is

Unnur segir það hafa komið sér á óvart hversu fær danshöfundur Helgi sé. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Helgi Björns semur nútímadans

Þó svo að listamaðurinn **Helgi Björnsson** hafi fyrir löngu sannað fjölhæfni sína kemur dansáhugi hans kannski einhverjum á óvart en í næstu viku verður frumsýnt dansverk eftir söngvarann.

Forsaga þess að Helgi getur nú titlað sig danshöfund er sú að Unnur Elísabet Gunnarsdóttir, dansari og danshöfundur, leitaði á náðir hans og 13 annarra listamanna um að semja sitt örverkið hver. Þessi 14 örverk, hvert í kringum þrjár mínútur að lengd, mynda svo listahátíðina Ég býð mig fram sem stendur yfir kvöldstund og verður frumsýnd í Tjarnarbíói þann 21. febrúar næstkomandi.

Listamennirnir sem taka þátt fengu allir sent sama bréfið frá Unni, með ósk um að semja örverk og er skemmst frá því að segja að allir þeir sem leitað var til tóku vel í bónina og sögðu já. Auk Helga má nefna Ólaf Darra Ólafsson, Álfrúnu Helgu Örnólfsdóttur, Ilmi Stefánsdóttur og Ingvar E. Sigurðsson sem eiga örverk á hátíðinni.

„Það var alls engin krafa að um dansverk væri að ræða enda hafa fjölbreytt verk borist. En sjálfum fannst mér undir eins tilvalið að semja nútímadans við lagið Vængir sem nú er nýkomið í spilun á útvarpsstöðvum.“ Helgi segist hafa viljað nota tilefni lagsins sem innblástur verksins. „Lagið fjallar um tímabil sem ég fór í gegnum sem ungur drengur, þegar ég lagðist í einhvers konar þunglyndi í tvær til þrjár vikur.“ Helgi, sem ólst upp á Ísafirði, segist hafa setið í Lazy Boy-stól heimilisins meira og minna og horft út um gluggann. „Ég horfði með kíki á sjófuglana sem halda til í hlíðinni við bæinn. Þetta var sáluhjálp mín á þessum tíma og snerist um að ná sér á flug aftur og rífa andann upp úr þessari dimmu, koma sér aftur af stað og rísa upp eins og fuglinn Fönix.“

Unnur bað Helga um örverk, það mátti vera í hvaða formi sem er en Helgi valdi nútímadansinn og samdi dans við lagið Vængir. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Dansar ekki sjálfur fyrr en eftir 15 kíló

Helgi notaði lagið Vængir en breytti því þó töluvert fyrir verkið og samdi við það nútímadansverk í samstarfi við Unni. „Þetta hefur verið ótrúlega skemmtilegt samstarf enda er Unnur svo fjölhæf og inspírerandi listamaður. Hún getur allt!“ Það er Unnur sjálf sem dansar í verkinu en Helgi viðurkennir að hún hafi reynt að fá hann til að taka sporið með sér. „Unnur er búin að vera að hamast í mér en ég ætla að láta það vera í þetta sinn. Ég útiloka þó ekkert með það í framtíðinni – ég þyrfti bara að losa mig við eins og 15 kíló áður en ég fer í þann pakka,“ segir Helgi og hlær. Helgi segist hafa mjög gaman af nútímadansi og hann fari alltaf annað slagið á danssýningar og hafi gaman af. „Ég hef fylgst töluvert með því sem Erna Ómars dansari er að gera og það er gaman að sjá hvernig þessi nútímadans er að þróast út í meiri tjáningu og kraft. Hráa expressjón.“

Unnur er sammála um að samstarfið hafi gengið vel og segir Helga hafa farið fram úr væntingum hennar sem danshöfundur. „Þetta kom mér verulega á óvart þó ég vissi auðvitað að hann væri ótrúlegur listamaður. Hann veit nákvæmlega hvað hann vill, bæði tilfinningalega og hreyfingalega. Ég er virkilega ánægð með hann og er búin að segja honum að í næsta verki dönsum við dúett,“ segir Unnur í léttum tón. Hún segir upprunalega hugmynd sína hafa verið að umbreyta Tjarnarbíói og leyfa því að lifna við og nú stuttu fyrir frumsýningu sýnist henni það ætla að takast. „Á sviðinu verða dansverk, leikverk, fyrirlestur, fimleikaverk og fleira. Frammi verður svo myndlistarsýning auk þess sem Almar í Kassanum verður með gjörning sem mun án efa vekja athygli.“

Listahátíðin verður sett á svið þrisvar í lok febrúar en með fram verkinu þróuðu þau Helgi og Unnur jafnframt myndband við lagið Vængir og verður það frumsýnt í kringum mánaðamótin.

bjork@frettabladid.is

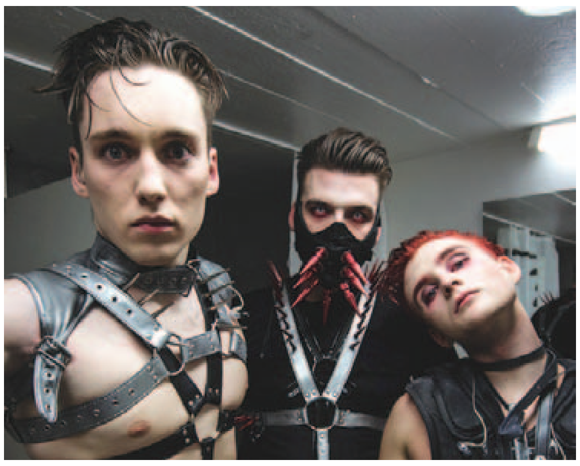
Glimmeri rignir yfir Hatara

Jákvætt umtal erlendra netverja um framlag Hatara, „Hatrið mun sigra“ sem komst áfram í Söngvakeppninni á laugardagskvöld, vekur athygli Jóhannesar Þórs Skúlasonar, sem er sérlegur áhugamaður um Eurovision og framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar.

„Það er alveg sama hvar maður ber niður í erlendu júrónördamiðlunum, eða á samfélagsmiðlum, viðbrögðin eru alveg svakalega jákvæð,“ segir Jóhannes. „Fólk bara elskar þetta lag og performansið og vídeóið og allt. Jafnvel á kommentakerfi YouTube, sem alla jafna er ein dýpsta ruslakista internetsins, prumpa menn glimmeri. Það er mjöööööög áhugavert mál.“

FÓLK BARA ELSKAR ÞETTA LAG OG PERFORMANSIÐ OG VÍDEÓIÐ OG ALLT.

Mikil umræða hefur skapast um framlagið hér á landi og þjóðin er í það minnsta þríklofin í málinu. Á meðan sumir vilja senda Hatara í keppnina til þess að mótmæla framferði Ísraelsmanna fyrir botni Miðjarðarhafs, geta aðrir ekki hugsað sér að lagið verði framlag Íslands og síðan eru þeir sem vilja einfaldlega alfarið sniðganga keppnina. – **oæg**



Sjálfskipaði Eurovision-sérfræðingurinn Jóhannes Þór Skúlason segir athyglisvert hversu lagi Hatara er vel tekið erlendis.

Brad mætti óvænt til Jen

Bandarískir slúðurmiðlar keppast nú við að greina frá því að leikarinn Brad Pitt hafi verið meðal gesta í fimmtugsafmæli leikkonunnar Jennifer Aniston á laugardagskvöld en leikararnir skildu að borði og sæng árið 2005, eftir fimm ára hjónaband.

Aniston hélt upp á stórafmælið með pompi og prakt í Sunset-turninum í Los Angeles og má með sanni segja að afmælispartíið hafi verið stjörnum prýtt. Um er að ræða fyrsta skiptið sem Anniston og Pitt sjást saman á opinberum vettvangi síðan að þau skildu en líkt og alkunna er tók Brad Pitt saman við leikkonuna Angelinu Jolie á meðan þau léku saman í kvikmyndinni Mr. and Mrs. Smith en hann og Aniston voru enn gift meðan á tökum myndarinnar stóð. Aniston og Pitt eru þó bæði einhleyp nú um stundir og margir velta fyrir sér hvort eitthvað sé á milli þeirra en ónefndur heimildarmaður E News segir svo ekki vera. – **be**

Í nýrri stiklu er Will Smith blár að lit.

Blúsað yfir Will Smith

Netverjar gerðu í gær stólpagrín að tölvugerðu útliti leikarans Will Smith í hlutverki andans í lampanum í leikinni endurgerð Disney-teiknimyndarinnar vinsælu Aladdin.

Eins og flestir muna er andinn blár að lit í teiknimyndinni og ljóst að framleiðendurnir hafa ákveðið að halda í gamla útlitið en í nýrri stiklu úr myndinni getur að líta Will Smith helbláan.

Viðbrögðin létu ekki á sér standa og brugðust netverjar ókvæða við og sögðu margir þeirra að útlitið myndi seint renna þeim úr minni. „Það kemur í ljós að andi Wills Smith mun ásækja mig í martröðum mínum,“ segir einn. „Ef ég sef aldrei aftur, er það Will Smith að kenna,“ skrifar annar og ljóst að viðbrögðin eru kannski ekki nákvæmlega eins og vonast var eftir en einhverjir voru þó til í að gefa þessu tækifæri, að minnsta kosti þar til myndin kemur út í maí. – **oæg**

Ragna segist hafa fyllst stolti og ánægju við að forsetinn valdi hönnun FÓLKs sem verðlaunagripi. MYND/SAGA SIG

Forsetinn valdi Urban Nomad hillur

Ragna Sara Jónsdóttir, stofnandi FÓLKs, segir það ákveðna viðurkenningu að forseti Íslands valdi að gefa verðlaunahöfum Nýsköpunarverðlauna forseta Íslands Urban Nomad hillur.

Ragna Sara segist hafa fyllst stolti og ánægju þegar hún fékk tölvupóst frá forsetaembættinu, fyrst með fyrirspurnum varðandi hillurnar og í framhaldi um þá ákvörðun að hafa þær sem verðlaunagripi. „Fyrir okkur hjá FÓLKi, sem framleiðum íslenska hönnun, og fyrir Jón Helga Hólmgeirsson sem er hönnuður hillanna er þetta auðvitað ákveðin viðurkenning. Að baki þróun á einni svona vöru liggur mun meiri vinna en flestir gera sér grein fyrir. Áður en við settum vöruna á markað höfðum við tryggt ákveðin gæði, bæði í hönnunarferlinu og framleiðsluferlinu. Við erum að sjá núna að vörurnar okkar standast vel notkun og eftirspurn eftir þeim eykst stöðugt. Þetta er frábær þróun og gaman að geta boðið upp á íslenska hönnunarvöru sem er samkeppnishæf við hágæða erlenda hönnunarvöru hvað gæði og verð varðar.“

Bás FÓLKs á Stockholm Furniture Fair vakti verðskuldaða athygli.

Í upphafi samstarfs vöruhönnuðarins Jóns Helga Hólmgeirssonar og FÓLKs var lagt upp með að hanna vöru sem færi eftir viðmiðum um sjálfbærni í hönnun. „Við vildum fá tækifæri til að þróa vörur sem fylgdu hugmyndafræði sjálfbærrar hönnunar. Í því felst viðurkenning á því tækifæri sem við höfum með hönnun og framleiðslu vara að skapa samfélag sem hefur minni neikvæð umhverfisáhrif og betri jákvæð samfélagsáhrif en við sjáum í dag. Þessi hugsun þarf að vera til staðar alveg frá upphafi hönnunarferlisins og lögðum við upp með að stuðla að þessu í öllu lífsferli vörunnar, það er hönnun og þróun, framleiðslu, flutningum, notkun og förgun vörunnar,“ segir Ragna Sara.

Urban Nomad vegghillurnar urðu til úr samstarfi FÓLKs og Jóns Helga Hólmgeirssonar vöruhönnuðar.

> ÞESSI HUGSUN ÞARF AÐ VERA TIL STAÐAR ALVEG FRÁ UPPHAFI HÖNNUNARFERLISINS OG LÖGÐUM VIÐ UPP MEÐ AÐ STUÐLA AÐ ÞESSU Í ÖLLU LÍFSFERLI VÖRUNNAR, ÞAÐ ER HÖNNUN OG ÞRÓUN, FRAMLEIÐSLU, FLUTNINGUM, NOTKUN OG FÖRGUN VÖRUNNAR.

Góð viðbrögð erlendis

Ragna segir undanfarna mánuði hafa verið mjög viðburðaríka. „Í janúar tókum við í fyrsta sinn þátt sem sýnendur á alþjóðlegri vörusýningu. Við erum að sýna þær tvær vörulínur sem við erum nú þegar með í sölu, Urban Nomad hillurnar og hluti úr marmara sem við köllum Lifandi hluti, eftir Ólínu Rögnudóttur vöruhönnuð. Á Maison & Objet sýningunni í París fengum við frábærar viðtökur. Þetta er rosalega stór sýning með hátt í 100.000 gesti og var stöðugur straumur af fólki á básnum okkar. Við fengum góða kontakta þar og vonandi fæðast ný viðskiptasambönd út úr þeirri sýningu.“ Í síðustu viku voru vörur FÓLKs svo til sýnis á stærstu hönnunarsýningu Norðurlanda, Stockholm Furniture Fair. „Það var einnig mjög góð upplifun og við fengum virkilega góð viðbrögð. Við horfumst samt sem áður í augu við að það er langtímaverkefni að komast inn á nýja markaði, en við erum bjartsýn eftir þessar fyrstu sýningar og finnum það á viðbrögðunum að við erum að skapa eitthvað sem er eftirsóknarvert og spennandi.“

bjork@frettabladid.is

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*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@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*

OAKLEY

– merki um gæði –

Oakley hjálmar, bretta- og skíðagleraugu, margar gerðir

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

2018
Framúrskarandi fyrirtæki

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Ein eilífðar framtönn

Ég reyndi að bera mig mannalega þegar ég gekk inn á tannlæknastofuna þó vissulega væri nokkur beygur í brjósti. Ekkert virtist þó að óttast þegar ég kom auga á vingjarnlegan tannlækninn. Nema kannski verkfærin sem hefðu hæglega getað veitt Dante innblástur við ritun á Helvíti.

Þetta var ekki ótti við þjáningu heldur hégómlegur geigur sem ataðist í mér enda óþægileg tilhugsun að einhver eigi eftir að nota eitt af þessum tólum til að draga úr þér aðra framtönnina. Þó var hún afskaplega ljót og svo framstæð að fólk með Drakúlakomplexa var farið að grípa um háls sér í hvert sinn sem ég nálgaðist. Hins vegar fór það svo að ég saknaði hennar strax því hún skildi eftir sig svo lítið bil fyrir staðgengil sinn að þar komst aðeins fyrir horrenglutönn. Reyndar svo mjó að mig grunar helst að hún sé fengin úr steinbít.

En fljótlega var ég orðinn ánægður með allt saman og þá fór ég að hugsa með mér hvaðan svona hégómaótti sé kominn. Er það hugsanlegt að svona aðstæður minni okkur óþægilega á þá staðreynd að lífið er stutt og fyrr en varir er búkurinn farin að sýna þess merki að nú vilji hann fara að snúa sér að einhverju öðru og þá verður allt í einu svo fyrir okkur komið að sjálf sálin er dreginn úr holdinu. Og að hvaða notum koma allar tannréttingarnar þá?

En þrátt fyrir allt held ég að það sé gott að reyna hugrekki sitt á tannlæknastofunni, sem og annars staðar, þó enginn viti fyrir víst hvert sálin fer. Því hitt er nefnilega fyrir löngu sannað að heigulsandi kemur hvergi að neinum notum.