# FRÉTTABLAÐIÐ

66. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 19. MARS 2019


# Auglýsa eftir mjólk handa huldubarni

**Landspítali kannast ekki við tilfelli barns sem sagt er þarfnast móðurmjólkur í Facebook-hópum mæðra. Mjólkin er nú vinsæll orkudrykkur.**

**SAMFÉLAG** Ósk um að fá brjóstamjólk að gjöf fyrir veikt barn í Reykjavík hefur komið inn á nokkra mömmuhópa á Facebook upp á síðkastið. Landspítalinn segir hins vegar ekkert vitað um þetta barn og að þessi mjólkursöfnun sé ekki á hans vegum. Á sama tíma er brjóstamjólk orðin vinsæll drykkur meðal vaxtarræktarfólks og lyftingamanna.

> **Hin skýringin er sú að einhverjir séu að reyna að komast yfir brjóstamjólk í öðrum tilgangi.**
>
> Jón Magnús Kristjánsson, yfirmaður bráðalækninga á Landspítala

Sagan sem mæðrum er sögð innan sinna hópa er sú að mjög veikt barn í heimahúsi í Reykjavík þurfi á brjóstamjólk að halda. Það þjáist af sjaldgæfum sjúkdómi sem valdi því að það þurfi á brjóstamjólk að halda því það geti ekki drukkið þurrmjólk af neinu tagi. Því sé mikilvægt, vegna veikinda barnsins, að það fái hreina brjóstamjólk. Þegar mæður hafa reynt að kanna málið nánar hafi milliliður átt að ná í brjóstamjólkina og koma henni áleiðis. Ekki hafi verið hægt að komast beint í samband við fjölskylduna sem þetta veika barn átti að tilheyra.

Brjóstamjólk hefur upp á síðkastið orðið vinsæl vara meðal kraftlyftingafólks og áhugafólks um vaxtarrækt sem telur að með því að neyta brjóstamjólkur hraði það uppbyggingu vöðva. Víða erlendis er hægt að verða sér úti um hana gegn greiðslu. Brjóstamjólk er hins vegar ekki svo mikill undradrykkur fyrir uppbyggingu vöðva fullorðinna að það þurfi að verða sér úti um slíkan drykk á fölskum forsendum.

Jón Magnús Kristjánsson, yfirmaður bráðalækninga á Landspítala, segir að spítalinn hafi fengið fyrirspurnir þar sem þessi saga hafi verið sögð, að um veikt barn sé að ræða. „Það eru tvær mögulegar skýringar á þessu. Annars vegar að það sé í raun barn hér einhvers staðar á höfuðborgarsvæðinu með sjúkdóm sem spítalinn viti ekki um og þá er mikilvægt að koma því undir læknishendur,“ segir Jón Magnús. „Hin skýringin er sú að einhverjir séu að reyna að komast yfir brjóstamjólk í einhverjum öðrum tilgangi.“

Hér á landi er rekinn brjóstamjólkurbanki á vökudeild Landspítalans. Sú mjólk kemur öll frá Danmörku. Margrét Thorlacius, deildarstjóri vökudeildar Landspítalans, segir þá mjólk gefna á sjúkrahúsinu og fara ekki út úr húsi. Henni sé ekki kunnugt um að veikt barn sé í Reykjavík sem þurfi á brjóstamjólk að halda. „Við rekum okkar eigin banka og við stöndum ekki í því að safna saman brjóstamjólk hér á landi,“ segir Margrét.

Rétt er að benda fólki á að ef einhver þarf á brjóstamjólk að halda vegna veikinda barns er hægt að hafa samband við vökudeild Landspítalans sem metur hvert tilfelli fyrir sig. **– sa**

**„Ég er umkringdur stórkostlegu fólki,“ stóð á nýstárlegum hálskraga Jóns Sigurðssonar á Austurvelli. Undanfarna daga hefur hann notið félagsskapar hælisleitenda sem staðið hafa í mótmælum á vellinum en þeir gerðu hlé á aðgerðum sínum í gær. Styttan hefur oft verið notuð í mótmælaskyni.** Sjá síður 6 og 20 FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Geislar ekki skaðlegir fólki

**HEILBRIGÐISMÁL** Eðlisfræðifélagið hafnar vangaveltum Vigdísar Hauksdóttur um hættu af geislum frá mastri á Úlfarsfelli. Elísabet D. Ólafsdóttir, aðstoðarforstjóri Geislavarna ríkisins, segir hættuna ekki vísindalega staðfesta. Almenningur eigi þó alltaf að njóta vafans.

„Það er enginn óskeikull,“ svarar Vigdís. Samflokksmaður hennar Baldur Borgþórsson segist hafa tekið að sér að tala máli borgaranna í þessu máli. **– gar /** **sjá síðu 2**

**Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins.**

## SGS teiknar upp aðgerðir

**KJARAMÁL** „Starfsgreinasambandið lýsti því yfir á þessum fundi að við mætum það svo að viðræðurnar væru árangurslausar og við slitum þeim. Í framhaldinu mun svo aðgerðahópur okkar koma saman til að teikna upp aðgerðir okkar félaga,“ segir Flosi Eiríksson, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins, eftir viðræðuslit við Samtök atvinnulífsins í gær.

**Flosi Eiríksson, framkvæmdastjóri SGS.**

„Því miður tókst ekki að ná þessu öllu saman eins og við höfðum gert okkur vonir um,“ segir framkvæmdastjóri SA. **– sar /** **sjá síðu 4**

## Setur námið í fyrsta sæti

**KÖRFUBOLTI** Jón Axel Guðmundsson gerir ráð fyrir að leika með Davidson-háskólanum á lokaárinu á meðan hann klárar námið. Hann telur ekki rétt að leita að félagi til að semja við í Evrópu á þessum tímapunkti en áhugi úr NBA myndi freista Jóns og láta æskudraum hans rætast. **– kpt**

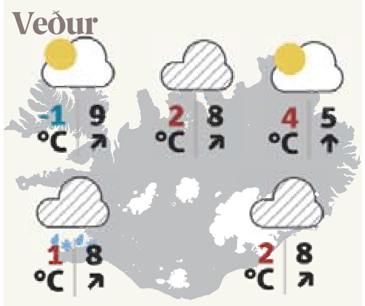

VEFVEISLA HEKLU
NÝ VEFVERSLUN HEKLU OPNAR

Kíktu inn á nýja vefverslun HEKLU!

Í vefverslun HEKLU getur þú skoðað sérstök veftilboð á nýjum og notuðum HEKLU bílum. Þú getur keypt aukahluti með afslætti, fengið þá senda heim og tekið þátt í skemmtilegum páskaeggjaleik.

HEKLA.IS/VEFVERSLUN

HEKLA




Sunnan 8-15 m/s, en allt að 20 m/s norðvestanlands. Rigning sunnan- og vestantil, en úrkomulítið á norðausturhorninu. Hiti 2 til 8 stig.

SJÁ SÍÐU 14

# Lágtekjufólk fái meiri lækkun

**SKATTAMÁL** Mikill meirihluti landsmanna er hlynntur því að launafólk með heildartekjur undir 500 þúsund krónum á mánuði fái meiri skattalækkun en aðrir. Þetta eru niðurstöður nýrrar könnunar sem Gallup gerði fyrir ASÍ.

Alls reyndust 83 prósent aðspurðra hlynnt þessari leið, um átta prósent andvíg en um níu prósent voru hvorki hlutlaus né andvíg.

Í tilkynningu frá ASÍ segir að þessar niðurstöður rími vel við þær hugmyndir að skattkerfisbreytingum sem sambandið hafi kynnt í lok janúar.

Hins vegar hafi skattatillögur ríkisstjórnarinnar verið útfærðar þannig að sama skattalækkunin gangi upp allan tekjuskalann. **- sar**

# Hlustað af athygli

**Viðbrögð stjórnvalda við dómi Mannréttindadómstóls Evrópu í Landsdómsmálinu svokallaða voru rædd á Alþingi í gær. Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingflokksformaður Pírata, hélt mikla þrumuræðu sem þingmenn jafnt sem ráðherra hlýddu á af athygli.** FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

**Til stóð að halda veisluna á Hótel Sögu á föstudag.** FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

# Þingveislu frestað vegna verkfalla

**KJARAMÁL** Þingveislu þingmanna, sem fyrirhugað var að halda næsta föstudag, þann 22. mars, á Hótel Sögu, hefur verið frestað vegna verkfalls hótelstarfsfólks og starfsfólks hópbifreiðafyrirtækja sem er fyrirhugað á föstudag. Fram kemur í tölvupósti sem sendur var á alla þingmenn í gær að áætlað sé að halda veisluna í maí.

Þar kemur einnig fram að þeir sem hafi nú þegar greitt fyrir veisluna geti fengið endurgreitt, en einnig sé hægt að láta greiðsluna standa þar til það skýrist hvenær veislan verður.

Fyrstu sameiginlegu verkföll Eflingar og VR eru sett á föstudag. Þá munu starfsmenn ýmissa hótela og hópbifreiðafyrirtækja fara í eins dags verkfall. Næstu verkföll eru síðan 28. til 29. mars, í tvo daga. **– la**

# Útvarpssendarnir eru ekki hættulegir fólki

**Eðlisfræðifélagið hafnar vangaveltum Vigdísar Hauksdóttur um hættu af geislum frá mastri á Úlfarsfelli. Aðstoðarforstjóri Geislavarna ríkisins segir hættuna ekki vísindalega staðfesta. „Það er enginn óskeikull,“ svarar Vigdís.**

**HEILBRIGÐISMÁL** „Almenningur á að njóta vafans þótt þetta sé langt frá því að vera hættulegt,“ segir Elísabet D. Ólafsdóttir, aðstoðarforstjóri Geislavarna ríkisins, aðspurð um hugsanlega skaðsemi vegna geislunar frá fjarskiptamastri á Úlfarsfelli.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær samþykkti borgarráð deiliskipulag sem felur í sér uppsetningu á 50 metra háu fjarskiptamastri á Úlfarsfelli.

„Að reisa 50 metra hátt stálmastur hlaðið tækjabúnaði sem sendir frá sér slíka geislun að búnaðurinn var tekinn niður í Kópavogi vegna nálægðar við íbúðahverfi er forkastanlegt,“ bókaði Vigdís Hauksdóttir, áheyrnarfulltrúi Miðflokksins.

Áhyggjur Vigdísar voru í gær ræddar á Facebook-síðu Eðlisfræðifélags Íslands. Þar segir að ekki þurfi að óttast útvarps- eða örbylgjur.

„Rétt eins og með bóluefni hafa þó sprottið upp réttmætar vangaveltur um mögulega skaðsemi útvarpsgeisla. Rétt eins og með bóluefni hafa því verið gerðar ítarlegar rannsóknir á mögulegum venslum örbylgju- og útvarpsgeislunar við heilsubresti fólks. Rétt eins og með bóluefni eru niðurstöðurnar á þann veg að engin markverð vensl hafa fundist þrátt fyrir ítarlega leit,“ segir á síðu Eðlisfræðifélagsins.

Elísabet segir að á árinu 2014 hafi að kröfu Geislavarna ríkisins verið sett upp girðing í átta metra fjarlægð frá núverandi fjarskiptamastri á Úlfarsfelli eftir að mæling sýndi gildi nærri viðmiðunarmörkum. Hún undirstrikar að viðmiðunarmörk séu alls ekki það sama og hættumörk.

„Þetta þýðir bara að fólk má ekki vera þar að staðaldri. En það er ekki vísindalega staðfest að þetta valdi hættu,“ ítrekar Elísabet.

**Tíu metra hátt fjarskiptamastur er á Úlfarsfelli í dag. Nýja mastrið verður 50 metra hátt en uppsetningin hefur skapað deilur.** FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Almenningur á að njóta vafans þótt þetta sé langt frá því að vera hættulegt.**
>
> Elísabet D. Ólafsdóttir, aðstoðarforstjóri Geislavarna ríkisins

Vigdís segir að almenningur eigi að njóta vafans. „Það er enginn óskeikull,“ bendir borgarfulltrúinn á. Málið eigi sér rætur allt aftur til ársins 2012 er mastur hafi verið sett upp í óleyfi á Úlfarsfelli.

„Ég bara vísa í umsagnir þar sem er varað við því að hafa þetta svona nálægt byggð og það voru mikil mótmæli gegn þessu í Kópavogi á sínum tíma,“ segir Vigdís. Að auki muni fylgja gríðarleg sjónmengun. „Við erum að tala um risamastur uppi á toppi.“

Baldur Borgþórsson, áheyrnarfulltrúi Miðflokksins í skipulags- og samgönguráði, segir gagnrýnivert að þrátt fyrir faglegt mat um að besta staðsetningin fyrir mastrið væri í Þverfellshorni í Esjunni hafi borgin elt hagsmuni einkaaðila fram yfir hagsmuni íbúa. Sérstaklega sé ámælisvert að ein rökin í málinu séu að þegar væri búnaður á Úlfarsfelli. Sá búnaður hafi verið settur upp í óleyfi.

Baldur vísar til mælinganna sem gerðar voru á Úlfarsfelli og nefndar eru hér að framan. Ekki sé undarlegt að íbúarnir séu tortryggnir. „Það virðist enginn vera að tala máli borgaranna þannig að ég tók það að mér.“ **gar@frettabladid**

# SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - VERÐ

## GRAM SLOT - LÍFRÆNAR GÆÐAVÖRUR

FRAMLEIDDAR Á HERRAGARÐINUM GRAM SLOT Á JÓTLANDI

## OPIÐ FRÁ 11:00 - 22:00 ALLA DAGA. ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR Í FAXAFENI

## MIKIÐ ÚRVAL AF TILBÚNUM RÉTTUM FRÁ REMA 1000

SUPER 1 - HALLVEIGARSTÍG 1 - FAXAFENI 14 101 REYKJAVIK

# Verulega dregið í land um málskot í Landsdómsmálinu

**STJÓRNMÁL** Bæði forsætisráðherra og dómsmálaráðherra drógu heldur í land í yfirlýsingum sínum um fyrirhugað málskot dóms Mannréttindadómstóls Evrópu til efri deildar dómsins í umræðum um málið á Alþingi í gær. Þær lögðu áherslu á að málið yrði skoðað af yfirvegun og ítarlegt hagsmunamat færi fram áður en ákvörðun um beiðni um málskot verði tekin.

Í skýrslu sinni til þingsins sagði Katrín Jakobsdóttir að í hennar huga snerist þetta fyrst og fremst um að gera það sem rétt væri fyrir íslenskt samfélag, íslenskt réttarkerfi og fyrir alþjóðlegt samhengi.

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, sem hafði lýst með eindregnum hætti að það væri hennar vilji að málinu yrði vísað til efri deildar MDE, dró verulega í land og sagði mikilvægt að nálgast málið af yfirvegun. „Í dag er því ekki ein augljós leið að fara, með augljósum fararskjóta og augljósan áfangastað.

**Ráðherrum varð tíðrætt um yfirvegun og að skoða þyrfti málið af kostgæfni.**

Það væri enda óráð að hafa valið sér leiðina og áfangastaðinn strax. Það sem skiptir mestu máli er að hafa valið sér leiðarljós. Og mitt leiðarljós er að nálgast þetta verkefni af yfirvegun, heildstætt og í samráði til að tryggja virkni dómstólanna, traust á dómskerfinu og réttaröryggi í landinu,“ sagði Þórdís.

Fulltrúar stjórnarandstöðunnar hvöttu einnig til þess að varlega yrði stigið til jarðar í ákvörðunum um framhaldið. Bæði Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, og Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, formaður þingflokks Pírata, véku að umdeildum skipunum dómara á undanförnum áratugum sem leitt hafa af sér málaferli og bótagreiðslur af hálfu ríkisvaldsins og sögðust binda vonir við að með dómi MDE myndu pólitískar skipanir dómara hér á landi líða undir lok.

Þórhildur Sunna vísaði til eftiráskýringa fráfarandi dómsmálaráðherra, meðal annars um að hún hefði ákveðið að auka vægi dómarareynslu við mat á umsækjendum. Þórhildur Sunna sagði þessa eftiráskýringu kunnuglegt stef og rifjaði upp sambærilegar skýringar annarra ráðherra Sjálfstæðisflokksins á undanförnum áratugum. – aá

# SGS teiknar upp næstu skref og aðgerðir eftir viðræðuslit

**Starfsgreinasambandið (SGS) sleit í gær kjaraviðræðum sínum við Samtök atvinnulífsins (SA) eftir árangurslausan fund hjá ríkissáttasemjara. Aðgerðahópur SGS kemur saman í dag til að teikna upp aðgerðir. Framkvæmdastjóri SA segir að hægt verði að taka upp þráðinn á ný ef réttar aðstæður myndast.**

**KJARAMÁL** „Starfsgreinasambandið lýsti því yfir á þessum fundi að við mætum það svo að viðræðurnar væru árangurslausar og við slitum þeim. Í framhaldinu mun svo aðgerðahópur okkar koma saman til að teikna upp aðgerðir okkar félaga,“ segir Flosi Eiríksson, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins.

SGS og Samtök atvinnulífsins hafa fundað á vettvangi ríkissáttasemjara frá því að deilunni var vísað þangað þann 21. febrúar síðastliðinn. Samninganefnd SGS samþykkti fyrir helgi að slíta viðræðum ef ekkert nýtt kæmi fram frá SA. Flosi staðfestir að engar nýjar hugmyndir eða tillögur hafi komið frá SA, hvorki um helgina né á samningafundinum.

Aðgerðahópur SGS mun funda í dag og verða tillögur kynntar fyrir samninganefnd í næstu viku. Hvert félag innan SGS þarf svo að boða til verkfalls og fá það samþykkt á sínu félagssvæði.

„Það er auðvitað aldrei loku fyrir það skotið að Samtök atvinnulífsins spili einhverju út eða eitthvað breytist þannig að kjaraviðræður komist aftur í gang. Ef ekkert gerist í þessu efni þá munum við væntanlega boða til verkfalla,“ segir Flosi.

Fram hefur komið að eitt af því sem SGS sé ósátt við í viðræðunum séu hugmyndir SA um breytt vinnutímafyrirkomulag. Halldór Benjamín Þorbergsson, framkvæmdastjóri SA, segir erfitt að taka einhvern einn þátt út fyrir sviga.

„Þetta er allt samhangandi og við erum búin að ná mjög mörgu saman en því miður tókst ekki að ná þessu öllu saman eins og við höfðum gert okkur vonir um. Það breytir því ekkert að það er búið að leggja grunninn að kjarasamningi til framtíðar,“ segir Halldór.

Sextán félög eru í samfloti SGS sem sleit kjaraviðræðum við SA í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**Það er auðvitað aldrei loku fyrir það skotið að Samtök atvinnulífsins spili einhverju út eða eitthvað breytist**

Flosi Eiríksson, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins

Sú vinna liggi fyrir og muni nýtast í framhaldinu. „Þannig getum við tekið upp þráðinn með skömmum fyrirvara á nýjan leik ef réttar aðstæður myndast.“

Boða þarf til fundar hjá ríkissáttasemjara í vikunni í deilu SA og Eflingar, VR, VLFA og VLFG. Að óbreyttu brestur á sólarhringsverkfall á föstudaginn meðal félagsmanna Eflingar og VR sem starfa á hótelum og hjá hópbifreiðafyrirtækjum.

„Við þurfum að hittast og reyna að höggva á þennan gordíonshnút með það að markmiði að koma í veg fyrir að þetta verkfall verði að veruleika. Þetta er mjög alvarlegt verkfall og umfangsmeira en síðasta verkfall. Þetta mun valda miklu fjárhagslegu tjóni,“ segir Halldór.

sighvatur@frettabladid.is

## Miðflokkurinn bætir við sig

**STJÓRNMÁL** Sjálfstæðisflokkurinn fengi 23,6 prósenta fylgi ef kosið yrði til Alþingis nú. Þetta kemur fram í könnun MMR. Flokkurinn er með tíu prósentustiga forskot á næstu flokka, Samfylkinguna og Pírata.

Píratar og Miðflokkurinn bæta vel við sig frá síðustu könnun, að því er virðist á kostnað Framsóknarflokksins og Samfylkingarinnar.

Fylgi VG mælist 11,4 prósent en mældist 11,1 prósent í síðustu könnun. Stuðningur við ríkisstjórnina mælist 41,8 prósent. Það er einu prósentustigi minna en síðast. – bg

## Rauðvínið var amfetamínbasi

**LÖGREGLUMÁL** Rannsóknardeild lögreglunnar á Suðurnesjum hefur til rannsóknar fíkniefnamál sem upp kom fyrr í mánuðinum þegar íslenskur karlmaður á sextugsaldri reyndi að smygla rúmlega einum og hálfum lítra af amfetamínvökva inn í landið.

Maðurinn var að koma frá Barcelona á Spáni þegar tollverðir stöðvuðu hann í Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Í farangri hans voru tvær 780 millilítra rauðvínsflöskur sem reyndust innihalda amfetamínvökvann.

Maðurinn er nú í gæsluvarðhaldi og miðar rannsókn málsins að sögn lögreglu vel. – smj

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.

# Óbreytt fyrirkomulag þrátt fyrir samningslaust Brexit segir ráðherra

**UTANRÍKISMÁL** Fyrirkomulag tolla og viðskipta milli Íslands og Bretlands helst óbreytt ef svo fer að Bretar yfirgefi ESB án samnings.

Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra segir í samtali við Fréttablaðið að hann sé ánægður með að búið sé að ná þessum samningi, en tekur þó fram að um sé að ræða skammtímalausn.

„Ég er mjög ánægður með samstarfið við Breta í tengslum við þetta og annað sem snýr að Brexit. En þetta er hins vegar skammtímasamningur og það sem við erum að undirbúa er langtímasamningur við Breta,“ segir Guðlaugur Þór.

„Við vorum búin að ganga frá fyrir löngu öðrum samningum um réttindi borgara. Það sem var eftir snerti viðskiptin.“

Hann segir að Íslendingar hafi samið við Breta með Norðmönnum og nokkuð sé síðan samningar náðust meðal Íslendinga og Breta. Hann hafi beðið eftir því að Norðmenn kláruðu sína samninga, sem gerðist svo í gær.

Guðlaugur Þór er ánægður með samstarfið við Breta. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Guðlaugur segir að innihald samningsins verði kynnt bráðlega en búið sé að kynna bæði ríkisstjórn og utanríkismálanefnd innihald hans og stöðu mála.

Í Bretlandi er enn óvíst hvort það náist samningur við ESB, breska þingið hefur í tvígang fellt samning þess efnis og hefur óskað eftir frestun á útgöngunni, sem kennd er við Brexit, en óvíst er hvort ESB verði við beiðninni. – la.

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15
Komið og skoðið úrvalið
NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

# Bakstuðningur á ótrúlegu verði

44%
afsláttur

NEO DESIGN®

## Ventilo skrifborðsstóllinn

- Hæðarstilling
- Stillanlegur stuðningur við mjóhrygg
- Samhæfð stilling setu og baks fylgir hreyfingum notandans
- Mótstöðustilling fyrir mismunandi þyngd
- Hæðarstillanlegir armar
- Mjúk eða hörð hjól
- Bólstruð seta og netbak
- Svartur hjólakross
- Gerður fyrir notendur allt að 110 kg

**Hönnun: Michael Magrin**

Vnr: NEOVENTILO-SV

Tilboðsverð
**39.900 kr.**
Verð áður frá **71.400 kr.**

Stóllinn er einnig fáanlegur með dýptarstillingu í setu á tilboðsverði: 54.900 kr.

**Tilboðið gildir til 29. mars**

ÍSLENSKA/SIA.IS PEN 91213 03/19

5 ÁRA ÁBYRGÐ

**Opið virka daga** 8:00–18:00

Skeifunni 10, Reykjavík
Hafnarstræti 91–93, Akureyri
Hafnarstræti 2, Ísafirði

Sími 540 2330
husgogn@penninn.is
www.penninn.is

Penninn
Húsgögn

# Einn handtekinn grunaður um hryðjuverkaárás í Utrecht

**HOLLAND** Lögreglan í Hollandi handtók í gær hinn 37 ára gamla Gokmen Tanis í tengslum við skotárás á sporvagn í borginni Utrecht sem varð þremur að bana. Tyrkinn Tanis er grunaður um að bera ábyrgð á því sem lögreglan í Hollandi hefur kallað hryðjuverkaárás.

Stjórnvöld brugðust við árásinni með því að setja á hæsta viðvörunarstig við hryðjuverkum í héraðinu, skólum var lokað og herþjálfaðir lögreglumenn sendir á flugvelli, aðra samgönguinnviði og moskur. Mark Rutte forsætisráðherra kallaði stjórn sína saman til neyðarfundar og sagðist hafa alvarlegar áhyggjur af ástandinu. Örfáir dagar eru frá hryðjuverkaárás á tvær moskur á Nýja-Sjálandi sem kostaði fimmtíu lífið.

> **Landið er í áfalli eftir árásina í Utrecht. Lögregla og saksóknarar eru nú að rannsaka nákvæmlega hvað gerðist.**
>
> Mark Rutte, forsætisráðherra Hollands

„Landið er í áfalli eftir árásina í Utrecht. Lögregla og saksóknarar eru nú að rannsaka nákvæmlega hvað gerðist. Það sem við vitum á þessari stundu er að skotið var á fólk sem sat í sporvagni í Utrecht,“ sagði Rutte. Hann tjáði sig ekki um hvort um hryðjuverk hefði verið að ræða.

„Lögregla biður ykkur um að vera vakandi fyrir hinum 37 ára gamla Gokmen Tanis (fæddur í Tyrklandi) í tengslum við atvikið í morgun,“ sagði í yfirlýsingu frá lögreglunni. Mynd var birt af manninum og almenningi ráðlagt að nálgast hann ekki. **– þea**

**Herþjálfaðir lögreglumenn á Schiphol.** NORDICPHOTOS/AFP

**Tjón eftir Idai.** NORDICPHOTOS/AFP

## Gríðarlegt tjón vegna Idai

**AFRÍKA** Fjölmargir liggja í valnum eftir að hitabeltislægðin Idai gekk yfir Mósambík, Simbabve og Malaví um helgina. Idai gekk á land á fimmtudaginn.

Rauði krossinn greindi frá því í gær að eftirlit úr lofti hefði leitt í ljós að hafnarborgin Beira hefði orðið afar illa úti í hamförunum en björgunarfólk komst ekki á vettvang fyrr en á sunnudag.

Samkvæmt Reuters hafa rúmlega 80 farist í Simbabve, samkvæmt Reliefweb hafa 122 hið minnsta farist í Malaví og stjórnvöld í Mósambík sögðu að þar hefðu að minnsta kosti 68 farist.

„Þessar hamfarir höfðu áhrif á svo gott sem allt. Það er mikil þjáning. Fólk situr enn fast uppi í trjám og þarfnast nauðsynlega hjálpar,“ hafði BBC eftir Alberto Mondlane, ríkisstjóra Sofala í Mósambík. **– þea**

## Engin óbreytt Brexit-kosning

**BRETLAND** John Bercow, forseti neðri deildar breska þingsins, tilkynnti í gær að ekki yrði kosið um Brexit-samning ríkisstjórnarinnar þriðja sinni nema verulegar breytingar verði gerðar.

Breska þingið hefur í tvígang kolfellt samninginn.

Ákvörðunin byggir á stjórnskipunarvenju sem nær aftur til ársins 1604 og bannar að atkvæðagreiðslur fari fram í þrígang um óbreytt efni.

Theresu May og ríkisstjórn hennar var ekki gert viðvart áður en Bercow tilkynnti ákvörðun sína og kom aðstoðarfólk af fjöllum þegar fjölmiðlar leituðu viðbragða. **– jóe**

# Tóku niður tjaldið og yfirgáfu Austurvöll af öryggisástæðum

**Hælisleitendurnir sem héldu til á Austurvelli tóku niður tjaldið í gærkvöldi. Fulltrúi samtakanna No Borders segir það gert af öryggisástæðum. Þeir vilja ekki snúa aftur á Ásbrú.**

**ÚTLENDINGAMÁL** Búið er að taka niður tjaldið á Austurvelli. Hælisleitendurnir sem héldu þar til í rúma viku eru farnir.

Elínborg Harpa Önundardóttir hjá No Borders-samtökunum segir í samtali við Fréttablaðið að ástæðan sé heilsuleysi hælisleitendanna, bæði andlegt og líkamlegt, og mikil útlendingaandúð sem þau hafi orðið vör við undanfarna viku.

„Það voru nokkrir byrjaðir að veikjast þannig að okkur leist ekkert á blikuna þó að þeir sjálfir vildu vera áfram. En svo var búið að vera mikið af fólki með útlendingaandúð á Austurvelli, sérstaklega í gær,“ segir Elínborg Harpa. „Þetta er ekki bara á samfélagsmiðlum, það eru lifandi fólk á Austurvelli sem kemur og er með dólg. Á hverjum degi.“

Sem dæmi nefnir hún að hælisleitandi hafi verið kýldur í síðustu viku, fólk hafi tekið þá upp á myndband, brotið flöskur fyrir utan tjaldið og ögrað þeim með niðrandi ummælum um íslam.

Hælisleitendurnir hugðust ekki fjarlægja tjaldið fyrr en stjórnvöld höfðu mætt kröfum þeirra. Ekki fleiri brottvísanir, Dyflinnarreglugerðinni verði ekki beitt, þeir fái rétt til að vinna, aðgang að heilbrigðisþjónustu og að Ásbrú verði lokað.

„Ég vil bara fá að búa hérna í friði alveg eins og þið. Það er búið að vera stríð í heimalandinu mínu í þrjátíu ár, ég vil fara þangað aftur en það er ekki hægt eins og er, á meðan vil ég fá að búa hér. Þar sem er friður,“ segir Ali, hælisleitandi á þrítugsaldri frá Afganistan.

**Hælisleitendurnir lentu í átökum við lögreglu þegar þeir reyndu að tjalda í byrjun síðustu viku. Þeir fengu leyfi fyrir tjaldinu hjá borgaryfirvöldum en það var afturkallað. Tjaldið var fjarlægt í gærkvöldi.** FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

**Hælisleitendunum var nokkuð kalt í tjaldinu.** FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég vil komast frá Ásbrú. Við erum algjörlega einangraðir þar, við gerum ekki neitt nema bíða,“ segir Ali.

Þeir vilja fá húsnæði nær Reykjavík til að geta átt í samskiptum við aðra. Vikupeningar upp á rúmar átta þúsund krónur dugi skammt þar sem farið til Reykjavíkur kosti helminginn af því.

Nokkur ótti er meðal þeirra um að vera vísað úr landi ef þeir koma fram í fjölmiðlum. Tveir mótmælendanna hafi fengið neikvæðan úrskurð hjá kærunefnd útlendingamála og tveir handteknir.

Elínborg segir að þau muni halda baráttunni áfram. „Við erum ekki hætt. Við erum að skipuleggja fleiri aðgerðir næstu daga. Við sættum okkur heldur ekki við að saklausir menn sitji í fangelsi.“

**arib@frettabladid.is**

# Stjórnvöld bregðast skjótt við hryðjuverkaárásinni í Christchurch

**NÝJA-SJÁLAND** Jacinda Ardern, forsætisráðherra Nýja-Sjálands, sagði í gær að ríkisstjórn hennar myndi kynna áform sín um breytingar á skotvopnalöggjöf innan tíu daga. Sömuleiðis yrði ráðist í endurskoðun á verkferlum öryggisstofnana.

Þetta gerir stjórnin nú eftir að hinn ástralski Brenton Tarrant var ákærður fyrir morð vegna hryðjuverkaárásar á tvær moskur í borginni Christchurch á Nýja-Sjálandi. Fimmtíu fórust í árásinni og álíka mörg særðust. Tarrant gaf út stefnuyfirlýsingu í kjölfarið þar sem hann sagðist fasisti og hélt því fram að fólksflutningar til Vesturlanda væru einhvers konar þjóðarmorð á hvítu fólki.

Talið er að almennir borgarar í ríkinu eigi samtals hálfa aðra milljón skotvopna. Skýr krafa hefur verið sett fram um þrengri skotvopnalöggjöf eftir árásina og virðist stjórn Ardern ætla að svara þeirri kröfu.

Ardern kallaði einnig eftir því að allir þeir sem vildu afhentu lögreglu einfaldlega skotvopn sín. „Þið getið látið vopnin af hendi til lögreglu hvenær sem er. Ég hef séð fréttir af því að fólk sé nú þegar að gera þetta. Ég fagna því og hvet sem flesta til að feta í þeirra fótspor,“ sagði Ardern.

New Zealand Herald fjallaði um Nýsjálendinga sem hafa afhent lögreglu vopn sín í gær. Hafði eftir bóndanum og Græningjanum John Hart að ferlið hefði verið mjög einfalt.

Sami miðill hafði svo eftir heimildarmönnum innan úr fangelsisgengjum sem og afbrotafræðingnum Greg Newbold að hinn meinti hryðjuverkamaður geti átt von á óblíðum móttökum fái hann fangelsisdóm.

**thorgnyr@frettabladid.is**

**Jacinda Ardern á blaðamannafundi í gær.** NORDICPHOTOS/AFP

## OPIÐ BRÉF TIL FORYSTUMANNA VINSTRI GRÆNNA

# Katrín, Svandís, Guðmundur Ingi og Steingrímur J.; getið þið horft í spegilinn á morgnana!?

„Landsfundur Vinstrihreyfingarinnar–græns framboðs, haldinn á Selfossi 23.-25. október 2015, leggst eindregið gegn hvalveiðum við Íslandsstrendur. Við veiðarnar er beitt ómannúðlegum veiðiaðferðum til að viðhalda áhugamáli örfárra útgerðarmanna. Háum upphæðum af opinberu fé hefur verið kastað á glæ til að styrkja þessa áhugamenn um hvalveiðar. Nú er mál að linni“.

*(Þetta er úr landsfundarályktunum Vinstri grænna 2015).*

Það var því mikið áfall nú á dögunum, að fá staðfestingu á því, að ríkisstjórnin, undir forsæti Vinstri grænna, hefði lagt blessun sína yfir, að sjávar- og landbúnaðarráðherra, Kristján Þór Júlíusson, skyldi veita Hval hf. nýtt leyfi til hvalveiða, og það til fimm ára.

2.130 hvali skal drepa, þar af 1.045 langreyðar, sem engin önnur þjóð veraldar veiðir. Vitað er, skv. skýrslum líffræðinga og vísindamanna, að murka þurfi lífið úr minnst 350 þessara dýra, með hörmulegu kvalræði í allt að 15 mínútur. Innyfli og líffæri dýranna eru sprengd og svo rifin og tætt með stálkló skutuls. Mörgum dýranna er drekkt. Þau ná ekki upp höfðinu til að anda, þó lifandi séu. Fullvaxnir kálfar í móðurkviði eru drepnir með. Þetta er skepnuskapur manna.

Forsætisráðherra, aðrir ráðherrar VG, forseti Alþingis og þingmenn Vinstri grænna geta enn leiðrétt mistök sín og svik við eigin samþykktir og málstað, með því að berja í borðið og krefjast þess, að nýveitt hvalveiðileyfi verði afturkölluð.

Væri manndómur í því, og mætti þá nokkuð bæta fyrir þann stórfellda skaða, sem ímynd Vinstri grænna hefur orðið fyrir, og leiðrétta herfileg mistök leiðtoga flokksins; undanlátssemi og svik við málstaðinn.

Ef Sjálfstæðismenn og Framsóknarmenn vilja slíta ríkisstjórninni vegna veiðifirru og þráhyggju eins manns, Kristjáns Loftssonar, gegn stórfelldum hagsmunum stærstu atvinnugreinar landsins, ferðaþjónustunnar - gegn þjóðarhagsmunum, gegn merkinu ÍSLAND -, þá yrðu þeir að taka þá vanvirðu og skömm á sig, sem færi þá með þeim inn í sögubækurnar.

**Almenningur verður að refsa fyrir sviksemi og spillingu. Það gerir hann bezt með atkvæði sínu.**
**Í stöðunni eiga Vinstri grænir engin atkvæði skilin!**

**JARÐARVINIR**
Ole Anton Bieltvedt,
formaður

# Þvert á kynslóðir

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Fullorðna fólkið segir oft: „Okkur ber skylda til að tryggja ungu fólki von.“ En ég vil ekki vonina ykkar. Ég vil ekki að þið séuð vongóð. Ég vil að þið séuð skelfingu lostin. Ég vil að þið upplifið þá skelfingu sem ég finn fyrir á degi hverjum. Síðan vil ég að þið grípið til aðgerða.“

Þessi orð ungu baráttukonunnar Gretu Thunberg, sem hún lét falla við dræmar viðtökur á viðskiptaráðstefnu Alþjóðlegu efnahagsstofnunarinnar í Davos í janúar, eru viðeigandi heróp á tímum viðvarandi og skæðs andvaraleysis í loftslagsmálum.

Á þessari öld skeytingarleysisins er almenningi talin trú um að hægt sé að stemma stigu við loftslagsbreytingum með einföldum, og sannarlega skynsamlegum, lífsstílsbreytingum; með því að hjóla á milli staða, með því að velja sparneytnari ljósaperur, með því að flokka og endurvinna. Á sama tíma stefnum við hraðbyri í átt að tveggja gráðu takmarkinu sem kveðið er á um í Parísarsamkomulaginu. Raunar er það svo, samkvæmt nýjustu úttekt Sameinuðu þjóðanna, að þjóðir heimsins hafa lítið sem ekkert gert á undanförnum árum sem mun hafa teljandi áhrif til hins betra á losun gróðurhúsalofttegunda.

Við getum ekki tekist á við yfirvofandi loftslagsbreytingar nema með róttækum og fordæmalausum breytingum á lifnaðarháttum okkar, samfélagi okkar og innviðum þess. Slíkar breytingar verða ekki knúnar áfram af almenningi, heldur af opinberri stefnumótun og áherslum.

Sú framtíðarsýn sem blasir við börnum okkar og afkomendum þeirra er skelfileg. Á næstu áratugum munu gjörðir mannanna ógna fæðuöryggi milljarða manna með eyðimerkurmyndun og þverrandi líffræðilegum fjölbreytileika, loftmengun mun draga tugi milljóna til dauða árlega, hlýnandi höf ógna kóralrifjum og búsvæðum lífsnauðsynlegra fiskistofna. Sviðsmyndirnar eru sannarlega hörmulegar, en til að eiga möguleika á að bægja frá alvarlegustu afleiðingum loftslagsbreytinga þá þurfum við að horfast í augu við staðreyndir málsins.

Þannig er krafa þeirra ungmenna, sem marserað hafa víða um heim á undanförnum dögum og vikum og krafist aðgerða, með öllu réttmæt. Þau gera þá einföldu og nauðsynlegu kröfu að staðreyndir og veruleiki hnattrænna loftslagsbreytinga verði höfð að leiðarljósi hjá þeim sem við höfum falið að tryggja komandi kynslóðum sömu tækifæri og við fengum. Þetta er ekki ósanngjörn krafa, hún er siðferðilega réttmæt.

Engum dylst að verkefnið er sannarlega ærið. Á okkur er gerð sú krafa að fórna þeim stöðugleika sem stór hluti lífs okkar hefur gengið út á að öðlast. Mögulega er þetta ástæðan fyrir því að ástríða unga fólksins er svo tær, svo einbeitt. Án raunverulegra og tafarlausra aðgerða eru líkur á að okkar verði minnst sem kynslóðarinnar sem kæfði ástríðu barnanna sinna, kynslóðar sinnuleysisins, kynslóðarinnar sem greip ekki til aðgerða.

> **Á okkur er gerð sú krafa að fórna þeim stöðugleika sem stór hluti lífs okkar hefur gengið út á að öðlast.**

## Halldór

## Frá degi til dags

**Hvítir fáliðar**
**Íslenska þjóðfylkingin boðaði til þögulla mótmæla á Austurvelli á laugardaginn en ekki fylgdi útkallinu hvort þögnin væri vegna þess að mannskapurinn hefði ekkert að segja af viti. Þótt Þjóðfylkingin og klofningsanginn Frelsisflokkurinn hafi lagt allar væringar til hliðar þennan dag mættu ekki nema tæplega 30 manns. Þau mega þó vel við una þar sem ekkert vantaði nema rauðan dregil þar sem bleiknefjaðir mótmælendurnir fengu athugasemdalaust að stilla sér upp á gangstéttinni fyrir framan Alþingishúsið með þjóðfánann á lofti.**

**Fálegir hvítliðar**
**Flóttafólkið, sem mótmæli Þjóðfylkingarinnar beindust gegn, var á sínum stað sem og miklum mun fleiri sem mættir voru á Austurvöll til þess að sýna málstað þeirra samstöðu og mótmæla um leið mótmælum Þjóðfylkingarinnar. Þau héldu sig á Austurvellinum sjálfum, enda hafa mótmælendur vanist því, frá Búsáhaldabyltingunni, að lögreglan reisi girðingar sínar á milli þings og almúgans sem telur sig eiga sitthvað vantalað við löggjafann. Þjóðfylkingin fékk hins vegar óáreitt að sýna sig sem varnarlið, skjaldborg um Alþingi. Heldur voru þessir hvítliðar nýrra tíma þó ólíklegri til stórræðanna en þeir í mars 1949.**
thorarinn@frettabladid.is

# Móttaka hælisleitenda í Reykjanesbæ

Kjartan Már Kjartansson
bæjarstjóri í Reykjanesbæ

Árið 2004 hóf Reykjanesbær að taka á móti umsækjendum um alþjóðlega vernd, sem í daglegu tali kallast hælisleitendur, og þjónustaði samkvæmt sérstökum samningi við Útlendingastofnun. Þann 1. janúar 2014 kom Reykjavík að borðinu og haustið 2015 Hafnarfjörður. Samkvæmt Útlendingastofnun hafa önnur sveitarfélög ekki sýnt áhuga á að taka þátt þrátt fyrir umleitan. Í Danmörku er lögbundin skylda sveitarfélaga að taka á móti flóttamönnum. Við val á móttökusveitarfélögum er horft til hlutfalls íbúa með erlent ríkisfang og atvinnuástands. Staða þess þarf að vera góð, hlutfall íbúa með erlent ríkisfang sem fyrir eru ekki of hátt og atvinnuástand gott. Sveitarfélög sem á einhvern hátt eiga undir högg að sækja eru ekki talin heppilegur kostur.

Í upphafi tók Reykjanesbær bæði á móti fjölskyldum og einstaklingum, oft einstæðum karlmönnum. Nú þjónustar sveitarfélagið eingöngu fjölskyldur og eru um 70-80 umsækjendur um alþjóðlega vernd á hverjum tíma í þjónustu Reykjanesbæjar á meðan mál þeirra eru til meðferðar hjá Útlendingastofnun. Fjölskyldurnar búa dreift, börn fá pláss í skólum og foreldrar stuðning ef þarf. Í 99% tilfella gengur þetta vel.

Á síðustu mánuðum hefur Útlendingastofnun upp á sitt eindæmi ákveðið að taka á leigu fjölbýlishús á Ásbrú, einu hverfa Reykjanesbæjar, og flytja þangað um hundrað einstaklinga sem stofnunin sér um að þjónusta. Þeir eru fjarri miðlægri þjónustu Útlendingastofnunar, fá lágmarksþjónustu á staðnum, þurfa eins og aðrir íbúar á Suðurnesjum að bíða vikum saman eftir læknisþjónustu og upplifa sig einangraða. Þessu og ýmsu fleiru hafa þeir mótmælt síðustu daga. Á sama hátt hafa bæjaryfirvöld og íbúar látið í ljós óánægju með þessa framvindu mála. Lausnin hlýtur að felast í að fleiri sveitarfélög axli samfélagslega ábyrgð á sama hátt og Reykjanesbær, Hafnarfjörður og Reykjavík og þjónusti umsækjendur um alþjóðlega vernd í samstarfi við Útlendingastofnun meðan mál þeirra eru til meðferðar.

> **Lausnin hlýtur að felast í að fleiri sveitarfélög axli samfélagslega ábyrgð á sama hátt og Reykjanesbær.**

ISEO®

Lyklalaust aðgengi á hurðir.
Bluetooth tenging við snjallsíma, kort og lyklabólu.
Hægt að hafa marga notendur.
JÁRN&GLER
Járn & Gler hf. - Skútuvogur 1h.
Barkarvogsmegin. - 104 Reykjavík
S: 58 58 900. www.jarngler.is

FRÉTTABLAÐIÐ
**ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
**RITSTJÓRAR:** Kjartan Hreinn Njálsson *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*

# Skipulag um loftslagsmál, landslag og lýðheilsu

**Ásdís Hlökk Theodórsdóttir**
Forstjóri Skipulagsstofnunar

Skipulagsákvarðanir móta umgjörð um okkar daglega lífs, bæði okkar sem nú lifum og þeirra sem taka við. Byggingar og innviðir sem reist eru í dag eru líkleg til að standa í marga áratugi og jafnvel árhundruð. Ákvörðun sem tekin er í dag um nýja byggð, samgöngumannvirki eða ýmsa innviði aðra hefur þannig áhrif á hvernig við högum lífi okkar frá degi til dags til langrar framtíðar.

### Landsskipulagsstefna

Þótt skipulagsgerð sé fyrst og fremst á ábyrgð sveitarfélaga er einnig sett fram stefna í skipulagsmálum á landsvísu. Landsskipulagsstefna er mótuð af Skipulagsstofnun fyrir hönd umhverfis- og auðlindaráðherra, í víðtæku samráðsferli. Landsskipulagsstefna er afgreidd af Alþingi sem þingsályktun.

Gildandi landsskipulagsstefna var samþykkt á Alþingi árið 2016. Hún mótar almenna sýn í skipulagsmálum sem tekur til þéttbýlis, dreifbýlis, miðhálendisins og haf- og strandsvæða.

Nú er að hefjast vinna við mótun viðauka við gildandi landsskipulagsstefnu þar sem ætlunin er að beina sérstaklega sjónum að því hvernig best er hægt að vinna með loftslagsmál, landslag og lýðheilsu í skipulagi byggðar og landnýtingar.

### Nýjar áherslur landsskipulagsstefnu

Loftslagsbreytingar eru eins og þekkt er eitt brýnasta viðfangsefni samfélagsins á okkar tímum. Þar hafa skipulagsákvarðanir mikilvægt hlutverk. Með viðeigandi skipulagi getum við dregið úr losun gróðurhúsalofttegunda með því að draga úr ferðaþörf í daglegu lífi, auka hlut annarra ferðamáta en einkabílsins og styðja við orkuskipti. Við getum líka stuðlað að aukinni bindingu kolefnis með skipulagi sem leggur áherslu á varðveislu og endurheimt votlendis, landgræðslu og skógrækt. Það er ekki síður mikilvægt að skipulag taki á aðlögun að loftslagsbreytingum og tryggi viðnámsþol byggðar gagnvart þeim umhverfisbreytingum sem er að vænta vegna veðurfarsbreytinga, svo sem hækkaðs sjávarborðs.

Landslag er einnig mikilvægt viðfangsefni skipulagsgerðar. Við alla mannvirkjagerð er mikilvægt að hugað sé að því hvernig staðbundin gæði sem felast í landslagi viðkomandi svæðis eru nýtt, sem og hvernig mannvirki falla að og sóma sér best í landi og skapa góða umgjörð um mannlíf á viðkomandi stað. Þetta á við hvort sem unnið er að skipulagsgerð í þéttbýli, dreifbýli eða óbyggðum.

Skipulag byggðar hefur einnig áhrif á lýðheilsu með margvíslegum hætti. Útfærsla byggðar getur hvatt til útiveru og hreyfingar í daglegu lífi, stuðlað að vellíðan og skapað tækifæri til samveru, auk þess að tryggja heilnæmi umhverfisins almennt. Þetta getur birst í skipulagi göngu- og hjólastíga, í byggðamynstri sem styður almenningssamgöngur, í útivistarsvæðum, matjurtagörðum og aðgerðum til að bæta hljóðvist og loftgæði við stórar umferðaræðar. Einnig í aðgerðum til að tryggja umferðaröryggi og öryggi fólks gagnvart náttúruvá.

**Útfærsla byggðar getur hvatt til útiveru og hreyfingar í daglegu lífi, stuðlað að vellíðan og skapað tækifæri til samveru.**

### Tækifæri til að taka þátt

Núna í mars og fram í apríl verður til kynningar lýsing fyrir gerð landsskipulagsstefnu þar sem sett er á blað hvernig fyrirhugað er að standa að mótun skipulagsstefnu um þessi þrjú mikilvægu viðfangsefni skipulagsmálanna – loftslag, landslag og lýðheilsu. Jafnframt verða haldnir samráðsfundir á sjö stöðum víðsvegar um landið, þar sem tækifæri gefst til að leggja á ráðin um þetta verkefni.

Allir sem vilja láta sig þessi mál varða eru hvattir til að fylgjast með mótun landsskipulagsstefnu á landsskipulag.is og taka þátt í samráðsfundunum sem fram undan eru.

# Nýjustu tölur úr Reykjavík

**Eyþór Arnalds,**
oddviti Sjálfstæðisflokks í borginni

Þegar Besti flokkurinn og Samfylkingin tóku við stjórn borgarinnar árið 2010 var hún á öðrum stað en í dag. Farið var í markvissar aðgerðir til að hækka álögur á íbúa og skorið var niður á ýmsum sviðum. Útsvar var hækkað í hámark og tekur borgin meira núna en önnur sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu af launum íbúa. Fasteignagjöld voru hækkuð. Farið var í að hækka gjaldskrár Orkuveitunnar um þriðjung. Viðhaldi eigna borgarinnar var frestað og skorið var markvisst niður í samgöngumálum. Slík frestun kostar sitt á endanum.

### Fjármálin

Í níu mánaða uppgjöri borgarinnar má glöggt sjá að skuldir og skuldbindingar borgarsjóðs hafa meira en tvöfaldast að nafnvirði á þessum átta árum, eða 76% á föstu verðlagi. Þetta gerist á lengsta tekjugóðæri í sögu borgarinnar, með hæstu sköttum og á sama tíma og ríkið borgar niður skuldir sínar hraðar en dæmi eru um. Hagnaður hefur verið mikill á samstæðunni, en engu að síður hafa skuldir aukist. Dæmi um hagnað er 44 milljarða hagnaður vegna endurmats á félagslegu húsnæði borgarinnar. Slíkur hagnaður skilar sér seint í raun.

### Íbúar og atvinnumál

Þrátt fyrir mikla fjölgun fólks í landinu öllu voru færri á kjörskrá árið 2018 en 2014. Þá fjölgaði meira á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu í fyrsta sinn frá lýðveldisstofnun. Þetta er þvert á það sem að var stefnt. Fólksfækkun hefur verið í miðborginni, einmitt á því svæði þar sem mesta áherslan hefur verið á þéttingu íbúabyggðar. Á síðustu árum hafa höfuðstöðvar Íslandsbanka og sýslumannsembættið í Reykjavík flust til Kópavogs. Mikil aukning hefur verið í gistingu ferðamanna, en íbúum hefur fjölgað minna í borginni en annars staðar á suðvesturhorni landsins. Á síðustu átta árum hefur Íslendingum fjölgað um 10%. Á sama tíma hefur heildarfjölgun í Reykjavík verið innan við 1% á ári og náði 6,5% yfir átta ára tímabil. Ástæðan er einföld: hagstætt húsnæði hefur skort í höfuðborginni.

### Húsnæðismálin

Í fyrsta sinn í hálfa öld eru húsnæðismálin mál málanna í kjarabaráttunni. Skortur á húsnæði á hagstæðum stöðum í Reykjavík hefur orðið til þess að húsnæði hefur tvöfaldast í verði. Ungt fólk býr í vaxandi mæli í foreldrahúsum og er hlutfall þess meira en tvöfalt á við Norðurlöndin. Önnur afleiðing þessa skorts er sú að metfjölgun hefur verið í Mosfellsbæ, Garðabæ, Reykjanesbæ og í Árborg með tilheyrandi álagi á umferð. Fullbyggðar íbúðir hafa verið mun færri en þörf er á og er uppsöfnuð þörf á húsnæði fyrir almennan markað þúsundir íbúða.

### Félagslegt húsnæði

Biðlistar eftir félagslegu húsnæði eru langir í Reykjavík. Má segja að það hafi borginni ekki tekist að koma fólki út úr kerfinu og er hætta á fátæktargildrum. Þrátt fyrir að mikið fjármagn hafi farið í félagslegt úrræði, er rétt að hafa í huga að borgin leggur 45 þúsund krónur á „óhagnaðardrifin“ leigufélög. Þessi kostnaður getur numið hundrað þúsund krónum á ári fyrir leigjanda í Reykjavík. Þannig tekur önnur höndin á meðan hin gefur.

### Borg í sóma?

Þegar fjallað er um tölur í Reykjavík er eitt atriði sem er nokkuð nýtt. En það er sá mikli fjöldi mála sem borgin hefur gerst brotleg við lög og reglur. Héraðsdómur, hæstiréttur, jafnréttisstofa, umboðsmaður Alþingis, innri endurskoðun Reykjavíkurborgar, borgarskjalasafn, sveitarstjórnarráðuneytið og fleiri aðilar hafa komist að þeirri niðurstöðu að lög eða reglur borgarinnar hafi verið brotin. Þannig á það ekki að vera í traustri og vel rekinni borg.

## Valsmenn að heltast úr lestinni á toppnum

Eyjamenn virðast vera að finna taktinn á meðan Valur stefnir í hina áttina þessa dagana þegar það styttist í að úrslitakeppnin hefjist. ÍBV var með frumkvæðið frá byrjun í sigri á Valsmönnum í gærkvöld og reyndist Kristján Örn, sem brýtur sér leið í gegnum vörn Vals á myndinni, heimamönnum erfiður. Það stefnir allt í að Haukar og Selfoss berjist um deildarmeistaratitilinn og um leið heimaleikjaréttinn í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Geri ráð fyrir að klára skólann

**Jón Axel Guðmundsson var valinn besti leikmaður A-10-deildarinnar með Davidson Wildcats í vetur. Ekkert varð úr því að Davidson kæmist í marsfárið en Jón Axel gerir ráð fyrir að snúa aftur á lokaárinu.**

**KÖRFUBOLTI** Bakvörðurinn Jón Axel Guðmundsson átti frábært tímabil með liði Davidson Wildcats sem komst ekki í úrslitakeppni bandaríska háskólakörfuboltans, marsfárið (e. March Madness), svokallaða en fram undan eru leikir í annarri úrslitakeppni fyrir þau lið sem komust ekki í marsfárið. Grindvíkingurinn varð fyrsti Íslendingurinn til að taka þátt karlamegin í marsfárinu í fyrra og vakti athygli þegar Davidson stóð í stjörnum prýddu liði Kentucky-háskólans.

Þetta var þriðja tímabil Jóns með liði Davidson Wildcats og var hann í stærra hlutverki þetta árið.

„Persónulega átti ég gott tímabil og liðið líka, við unnum 24 leiki en það dugði ekki til í ár. Það vantaði upp á einhverja 2-3 leiki sem við áttum að gera betur í, þá værum við held ég inni. Við erum með að mörgu leyti nýtt lið, margir sem voru ekki í jafn stóru hlutverki í fyrra og við erum enn að læra að spila saman,“ sagði Jón Axel.

Fram undan eru leikir í NIT-úrslitakeppninni þar sem 32 bestu lið landsins sem komust ekki í marsfárið fá þátttökurétt. Undanúrslita- og úrslitaleikirinn fara fram Madison Square Garden, Mekka körfuboltans í Bandaríkjunum.

Jón var valinn besti leikmaður A-10-deildarinnar á tímabilinu.

„Maður varð strax afar ánægður að uppskera eftir alla þá vinnu sem ég lagði í að bæta mig. Ég lagði hart að mér um sumarið og í vetur við að æfa aukalega og það skilaði sér

Jón bætti sig í stigaskorun og fráköstum á milli tímabila.

> **Markmiðið er að komast í NBA-deildina, það hefur alltaf verið draumurinn.**
>
> Jón Axel Guðmundsson

inni á vellinum. Við unnum í því að bæta sýn mína í sóknarleiknum og maður sem hefur unnið með Steph Curry getur hjálpað manni að bæta sig,“ sagði Jón Axel sem hefur nokkrum sinnum hitt Curry, sem fylgist vandlega með gamla skólanum sínum.

„Það er alltaf frábært að hitta Steph, hann er einstakur persónuleiki og þegar hann kemur á leiki kemur hann yfirleitt inn í klefa að spjalla um lífið og tilveruna ásamt því að deila reynslusögum. Hann fylgist með flestum leikjunum okkar og kemur af og til á leikina. Þá gefur hann sér tíma og veitir manni ráð um hvernig hægt er að bæta sig.“

Jón Axel varð fyrr í vetur sá fyrsti í liði Davidson í 46 ár sem náði þrefaldri tvennu í einum leik. Heilt yfir var Jón Axel með 17,2 stig, 7,3 fráköst og 4,7 stoðsendingar að meðaltali í leik og bætti sig í stigum og fráköstum á milli ára.

„Það er skemmtilegt að vita af því að maður skildi eftir arfleifð í sögubækur skólans, smá minnismerki með nafni manns,“ sagði Jón léttur, aðspurður út í afrekið.

Jón Axel gerir ráð fyrir að snúa aftur á næsta ári.

„Í dag eru bara tveir möguleikar, að setja nafnið í hattinn í nýliðavali NBA-deildarinnar eða að klára skólann hérna. Það er bara eitt ár eftir og ég þarf að huga að því hvað tekur við eftir ferilinn. Maður veit aldrei hvernig ferilinn fer og það er betra að vera kominn með gráðu fyrir það. Ég á von á því að ég verði hérna á næsta ári frekar en að fara til Evrópu.“

Draumurinn er að komast einn daginn í NBA-deildina.

„Markmiðið er að komast í NBA-deildina einn daginn. Það hefur alltaf verið draumur manns að komast þangað. Ég þarf bara að halda áfram að bæta mig og spila eins og ég hef verið að spila og þá sjáum við hvað gerist.“

**kristinnpall@frettabladid.is**

## Nýjast

**Olís-deild karla**

| KA - Selfoss | 27-29 |
|---|---|

**Markahæstir:** Áki Egilsnes 7, Allan Norðberg 7, Tarik Kasumovic 4, Dagur Gautason 4 - Hergeir Grímsson 8, Elvar Örn Jónsson 8, Árni Steinn Steinþórsson 5, Haukur Þrastarson 3, Guðni Ingvarsson 3.

| Valur - ÍBV | 29-32 |
|---|---|

**Markahæstir:** Magnús Óli Magnússon 10, Anton Rúnarsson 5, Orri Freyr Gíslason 4, Róbert Aron Hostert 4 - Kristján Örn Kristjánsson 8, Hákon Daði Styrmisson 7, Kári Kristján Kristjánsson 6, Dagur Arnarsson 4.

| Efri | | Neðri | |
|---|---|---|---|
| Haukar | 29 | Stjarnan | 15 |
| Selfoss | 28 | ÍR | 14 |
| Valur | 25 | KA | 13 |
| FH | 25 | Fram | 11 |
| ÍBV | 19 | Akureyri | 10 |
| Afturelding | 19 | Grótta | 8 |

**Aron og Heimir munu vinna saman á ný í Katar.** FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Aron Einar að semja í Katar

**FÓTBOLTI** Landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson er að semja við Al Arabi í Katar og mun leika þar undir stjórn Heimis Hallgrímssonar. Félagið birti myndband á samfélagsmiðlum í gær þar sem rödd Arons tilkynnti undir lokin að hann væri á leiðinni stuttu eftir víkingaklapp en nafn Arons kom hvergi fram.

Aron Einar á þrjá mánuði eftir af samningi sínum hjá Cardiff í ensku úrvalsdeildinni eftir að hafa skrifað undir eins árs framlengingu síðasta sumar. Breskir fjölmiðlar fullyrtu í janúar að Aron væri með tilboð í höndunum frá liði í Katar.

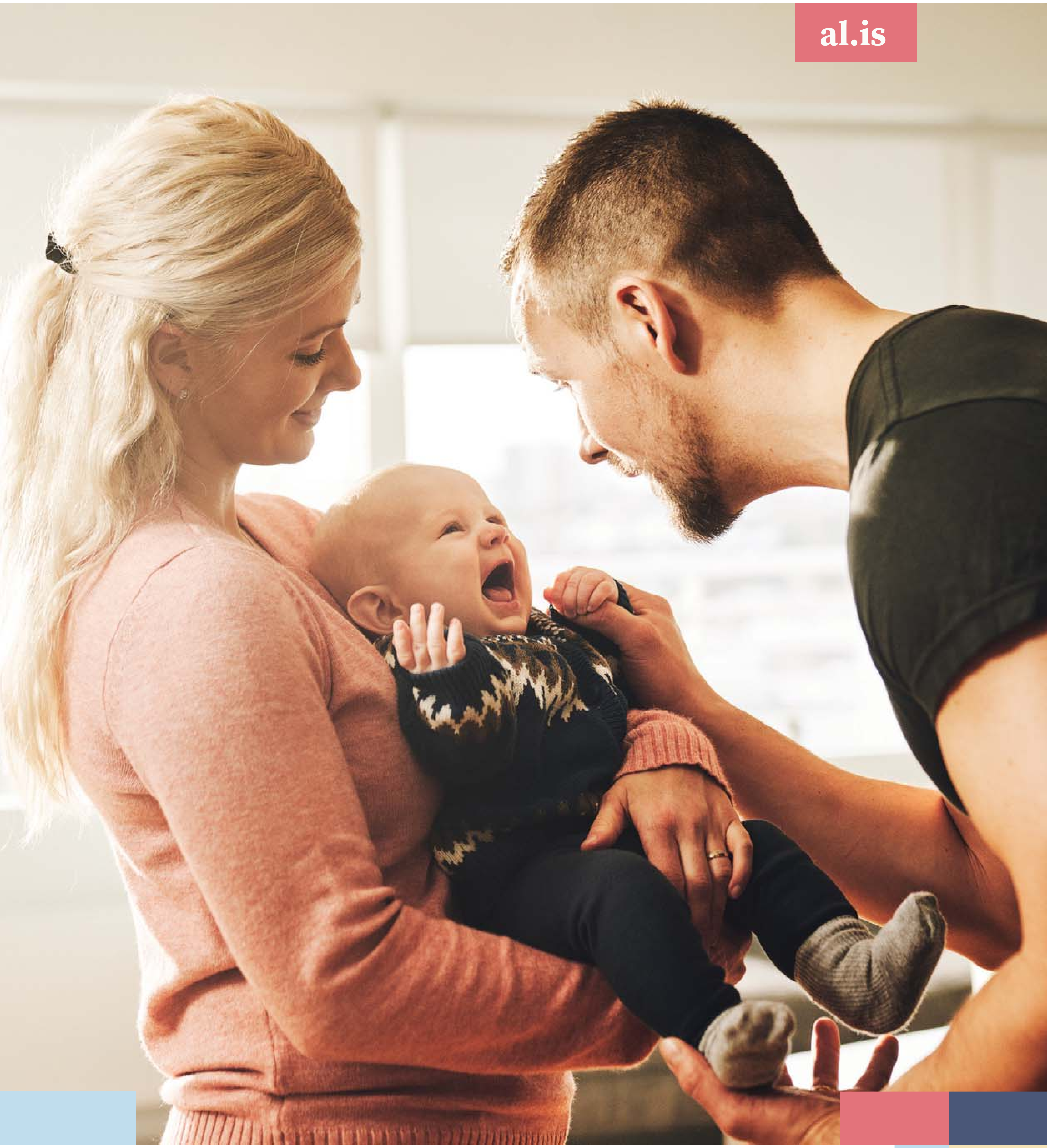
Hann hefur byrjað nítján leiki í ensku úrvalsdeildinni á þessu tímabili sem er hans áttunda í herbúðum Cardiff eftir að hafa áður leikið með Coventry og AZ Alkmaar í Hollandi á atvinnumannsferlinum. **– kpt**

## Viðar Örn aftur til Svíþjóðar

**FÓTBOLTI** Framherjinn Viðar Örn Kjartansson gekk í gær til liðs við sænska félagið Hammarby á fjögurra mánaða lánssamningi frá Rostov í Rússlandi.

Viðar lék áður í hálft tímabil með Malmö árið 2016 og mátti litlu muna að Viðar tæki gullskóinn í sænsku deildinni áður en hann var keyptur til Maccabi Tel Aviv.

Viðar var keyptur til Rostov frá Ísrael síðasta haust en tókst ekki að vinna sér sæti í byrjunarliðinu. Fyrir vikið var honum heimilt að ræða við önnur félög og komst hann að samkomulagi við Hammarby um vistaskipti. **– kpt**




# Í öruggan faðm | 7 ára leiga

Alma boðar nýja og bjartari tíma á leigumarkaði. Við gefum viðskiptavinum okkar kost á leigu til allt að sjö ára, með föstu leiguverði* og bestu þjónustu sem völ er á. Þannig tryggjum við meira húsnæðisöryggi en áður hefur þekkst á almennum leigumarkaði á Íslandi. Alma er í eigu Almenna leigufélagsins.

Nánari upplýsingar á www.al.is

*Leiguverð er bundið vísitölu neysluverðs.

ALMA

Suðurlandsbraut 30 | 108 Reykjavík | 519 6450 | www.al.is | al@al.is

✝

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

**Trausti Breiðfjörð Magnússon**

fyrrverandi vitavörður á Sauðanesi
við Siglufjörð,

andaðist að morgni fimmtudags
7. mars á Hrafnistu í Reykjavík. Minningarathöfn verður
fimmtudaginn 21. mars kl. 13 í Grafarvogskirkju.
Útför verður föstudaginn 22. mars kl. 14 frá Árneskirkju,
Árneshreppi, Ströndum.

**Hulda Jónsdóttir**
**Bragi Kristinsson**
**Margrét Traustadóttir**
**Magnús Hannibal Traustason**
**Vilborg Traustadóttir**
**Jón Trausti Traustason**
**tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.**

ÞETTA GERÐIST: 19. MARS 1908

## Kona talar á bæjarstjórnarfundi í Reykjavík í fyrsta sinn

Fyrsta konan sem tók til máls á bæjarstjórnarfundi í Reykjavík var Bríet Bjarnhéðinsdóttir, ritstjóri Kvennablaðsins. Hún lagði til að fé yrði veitt til sundkennslu fyrir stúlkur og var tillagan samþykkt. Þetta var 19. mars árið 1908.

Bríet fæddist árið 1856. Hún var ein fjögurra kvenna sem fyrstar tóku sæti í bæjarstjórn Reykjavíkur, það var eftir kosningar í janúar árið 1908. Hinar konurnar voru Guðrún Björnsdóttir, Katrín Magnússon og Þórunn Jónassen. Þær buðu fram sérstakan kvennalista og sá listi vann frækinn sigur í kosningunum því hann fékk flest atkvæði allra lista, sem reyndar voru átján talsins.

Eins og alþjóð veit var Bríet ötul baráttukona fyrir réttindum kvenna og stúlkna. Hún var einn af stofnendum Hins íslenska kvenfélags árið 1894, hóf útgáfu á Kvennablaðinu árið eftir og var ritstjóri þess allt fram til ársins 1926.

Einnig var hún upphafsmaður að stofnun Kvenréttindafélags Íslands. Það var árið 1907 og hún var formaður þess frá stofnun til ársins 1911 og svo aftur á árunum 1912 til 1927.

Bríet hlaut riddarakross Hinnar íslensku fálkaorðu árið 1928 og var fyrsta nafngreinda konan sem fékk mynd af sér á frímerki á Íslandi, það var árið 1978. Hún lést í Reykjavík 16. mars árið 1940.

Árið 2007 afhjúpaði Kvenréttindafélag Íslands minnisvarða um Bríeti Bjarnhéðinsdóttur við hátíðlega athöfn á fæðingarstað hennar að Haukagili í Vatnsdal í Austur-Húnavatnssýslu.

**Bríet Bjarnhéðinsdóttir.**

✝

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

**Áslaug Jóelsdóttir**

Kópavogsbraut 51, Kópavogi,

lést mánudaginn 11. mars.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
föstudaginn 22. mars kl. 13.00.

**Guðný Sverrisdóttir**
**Margrét Sverrisdóttir** **Guðmundur H. Friðgeirsson**
**Guðrún V. Sverrisdóttir** **Trausti Aðalsteinn Egilsson**
**Jóel Sverrisson** **Guðfinna Guðnadóttir**
**Sveinn Áki Sverrisson** **Ragnhildur Pála Tómasdóttir**
**Arngrímur Sverrisson** **Steinþóra Guðmundsdóttir**
**barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.**

*Nærgætni, hlýja og virðing* *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA ÚTFR 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**

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

*Útfararþjónusta*
*& lögfræðiþjónusta*

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**

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

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

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

**Þórunn Sigurðardóttir**

lést á Landspítalanum 7. mars. Útförin
verður gerð frá Neskirkju föstudaginn
22. mars kl .15. Þeim sem vildu minnast
hennar er bent á Barnaspítala Hringsins.

**Erna Einarsdóttir**
**Sigurður Einarsson** **Arndís Björnsdóttir**
**Einar Þór Daníelsson**
**Hildigunnur Daníelsdóttir** **Árni Garðarsson**
**Þóra Jensdóttir**
**Helga Þórunn Óttarsdóttir** **Gústav Arnar Davíðsson**
**Þórunn Sigurðardóttir**
**Björn Sigurðsson**
**og barnabarnabörn.**

✝

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

**Helgi H. Sigurðsson**

úrsmiður,

lést á Hrafnistu í Reykjavík
laugardaginn 16. mars. Sérstakar þakkir
frá aðstandendum til starfsfólks
Hrafnistu fyrir einstaka umönnun.

**Sigurður Helgason** **Rannveig Halldórsdóttir**
**Erla Jónsdóttir**
**Helgi Hafsteinn Helgason** **Fjóla Grétarsdóttir**
**Edda Júlía Helgadóttir**
**Sigrún Gréta Helgadóttir**
**barnabörn og langafabörn.**

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

**Sigrún Jónsdóttir**

Einilundi 6e, Akureyri,

lést á öldrunarheimilinu Hlíð
miðvikudaginn 13. mars. Jarðarförin fer
fram frá Akureyrarkirkju
föstudaginn 22. mars klukkan 13.30.

**Oddný Rósa Eiríksdóttir** **Finn Roar Berg**
**Jón Eiríksson** **Jónína H. Hafliðadóttir**
**Gunnar Viðar Eiríksson** **Karen Malmquist**
**barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.**

✝

Elskuleg systir okkar,
mágkona og frænka,

**Elín Eygló Steinþórsdóttir**

lést á líknardeild Landspítalans
miðvikudaginn 13. mars.
Útförin verður auglýst síðar.

**Sveinbjörg Steinþórsdóttir**
**Eiríkur Steinþórsson**
**Steindór Steinþórsson** **Anna Marie Georgsdóttir**
**systkinabörn og fjölskyldur.**

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug við andlát
og útför föður okkar, tengdaföður,
afa, langafa og langalangafa,

**Guðmundar Einarssonar**

bílamálara,
dvalarheimilinu Ási í Hveragerði.

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

✝

Okkar ástkæra mamma,
tengdamamma,
amma og langamma,

**María Guðvarðardóttir**

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni
mánudaginn 11. mars sl.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju
föstudaginn 22. mars kl. 13.00.

**Magnea Gísladóttir** **Egill Heiðar Gíslason**
**Guðfinna G. Whittingham** **Roger Whittingham**
**Guðvarður Gíslason**
**Marinó Óskar Gíslason** **Agnes S. Eiríksdóttir**
**Róbert H. Sigurjónsson** **Helga J. Andrésdóttir**
**barnabörn og barnabarnabörn.**

✝

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

**Eiríkur Ágústsson**

skipasmiður,

andaðist á Hrafnistu í Hafnarfirði
föstudaginn 8. mars. Útförin fer fram
frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn
22. mars kl. 13.00.

**Sesselja Eiríksdóttir**
**Hafsteinn Eiríksson**
**Ágúst Þór Eiríksson**
**Haraldur Ragnar Ólafsson**
**tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.**

✝

Elskuleg móðir okkar,

**Helga Aradóttir**

lyfjafræðingur,
áður til heimilis að Árskógum 8,

lést að Hrafnistu í Reykjavík 10. mars.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju
miðvikudaginn 27. mars kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem
vildu minnast hennar er bent á Blindrafélagið.

**Anna Vigdís Eggertsdóttir**
**Sveinn Eggertsson**
**Ari Eggertsson**
**og aðrir aðstandendur.**

# Fólk
Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 19. MARS 2019

Bergþóra Baldursdóttir, sérfræðingur í öldrunarsjúkdómum, ver doktorsritgerð sína í líf- og læknavísindum við læknadeild HÍ á fimmtudag. MYND/ANTON

# Jafnvægisþjálfun skilar góðum árangri

Óstöðugt aldrað fólk getur bætt jafnvægi, gönguhraða, vöðvastyrk og öryggi við daglegar athafnir með skynörvandi jafnvægisþjálfun. Þetta er meðal þess sem kemur fram í doktorsritgerð Bergþóru Baldursdóttur. 2

Bergþóra er sérfræðingur í öldrunarsjúkraþjálfun. Hún ver doktorsritgerð sína í líf- og læknavísindum við læknadeild Háskóla Íslands fimmtudaginn 21. mars. Ritgerðin ber heitið: Jafnvægisstjórnun og áhrif skynþjálfunar: Óstöðugt eldra fólk og einstaklingar sem hlotið hafa úlnliðsbrot við byltu.

„Á Landakoti, þar sem ég vinn sem sjúkraþjálfari, er starfrækt sérhæfð móttaka fyrir aldraða einstaklinga með sögu um jafnvægisskerðingu, byltur og/eða beinbrot. Þar höfum við um nokkurra ára skeið beitt skynörvandi jafnvægisþjálfun. Þetta er þjálfunaraðferð sem ég, ásamt leiðbeinanda mínum í doktorsverkefninu, dr. Ellu Kolbrúnu Kristinsdóttur, þróuðum á Landakoti. Hún beinist að örvun skyns í fótum, jafnvægiskerfis í innra eyra og þjálfun fallviðbragða. Þessi þjálfun reyndist strax áhrifarík og vildi ég undirbyggja notagildi hennar með rannsóknum,“ segir Bergþóra innt eftir því af hverju þetta efni varð fyrir valinu í doktorsverkefni hennar.

**Tveir ólíkir hópar**

Í doktorsverkefninu rannsakaði hún áhrif skynþjálfunarinnar á meðal óstöðugs eldra fólks og 50 til 75 ára einstaklinga sem höfðu dottið og úlnliðsbrotnað.

„Ástæða þess að ég valdi þessa tvo hópa fólks er annars vegar hversu algengt vandamál óstöðugleiki og byltur eru hjá öldruðum. Hins vegar hafa rannsóknir sýnt

**Framhald á síðu 2**

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

að úlnliðsbrot hjá þessum yngri aldurshópi hafa forspárgildi fyrir síðari brot, þar á meðal mjaðmarbrot hjá öldruðum sem skert geta verulega lífsgæði, jafnvel valdið dauða og eru mjög kostnaðarsöm,“ segir Bergþóra sem vildi rannsaka hvort skynþjálfunin gæti bætt stöðugleika og minnkað byltuhættu hjá þessum einstaklingum. „Jafnframt vildi ég rannsaka hvað einkenndi þá sem höfðu dottið og úlnliðsbrotnað og bera þann hóp saman við sambærilegan hóp einstaklinga sem ekki höfðu dottið og úlnliðsbrotnað.“

### Framkvæmd rannsóknar

Mælingar og þjálfun aldraða hópsins fór fram í sjúkraþjálfun á Landakoti. Þátttakendur mættu í 18 æfingatíma undir handleiðslu sjúkraþjálfara og þjálfuðu í sex vikur. Skráður var fjöldi byltna tólf mánuðum fyrir þjálfun, á þjálfunartímabilinu og sex mánuðum eftir að henni lauk.

„Fólkið sem hafði úlnliðsbrotnað tók þátt í rannsókninni tveimur til fimm mánuðum eftir brotið. Því var skipt tilviljunarkennt í tvo hópa til viðbótar við hefðbundna brotameðferð, annars vegar í hóp sem fékk skynörvandi jafnvægisþjálfun og hins vegar viðmiðunarhóp sem gerði æfingar sem beindust að því auka styrk og stöðugleika úlnliðsins,“ lýsir Bergþóra en hjá þeim sem höfðu úlnliðsbrotnað, voru æfingaskiptin sex undir handleiðslu sjúkraþjálfara, auk daglegra heimaæfinga í 12 vikur.

Mælingar fóru fram á rannsóknarstofu í heyrnar- og jafnvægisvísindum við læknadeild Háskóla Íslands og á Landspítala Landakoti. Skynörvandi jafnvægisþjálfunin fór fram í Sjúkraþjálfuninni Styrk undir handleiðslu Hólmfríðar H. Sigurðardóttur sjúkraþjálfara. Úlnliðsþjálfunin fór fram í sjúkraþjálfun á Landspítala í Fossvogi undir handleiðslu Anne Melén sjúkraþjálfara.

### Jafnvægið er flókið fyrirbæri

En hvað er skynörvandi jafnvægisþjálfun? „Stjórnun jafnvægis í upprétti stöðu og hreyfingu er flókið ferli samhæfðra hreyfinga sem stýrt er af miðtaugakerfinu en miðtaugakerfið nýtir fyrri reynslu og boð frá skynkerfum. Þannig veitir sjónin upplýsingar um aðstæður í umhverfinu og skynviðtakar í vöðvum, sinum, liðböndum og húð gefa upplýsingar um stöðu og hreyfingar líkamans ásamt þungadreifingu á iljum. Jafnvægiskerfi í hægra og vinstra innra eyra skynja stöðu og hreyfingar höfuðs með tilliti til aðdráttarafls jarðar, þau samþætta höfuð- og augnhreyfingar og senda boð sem virkja fallviðbrögð þegar stöðugleika okkar er ógnað,“ útskýrir Bergþóra.

Hún lýsir því að hrörnunarbreytingar tengdar auknum aldri hafi fundist í öllum kerfum líkamans sem taki þátt í jafnvægisstjórnun. Þá fækki skynviðtökum í jafnvægiskerfi innra eyra og taugaþráðum sem bera boð frá þeim með auknum aldri. „Þessar breytingar geta gerst með ósamhverfum hætti, þ.e. minni starfsemi verður í jafnvægiskerfi annars eyrans miðað við hitt. Slík ósamhverfa leiðir til truflaðra skilaboða frá jafnvægiskerfinu, fallviðbrögð verða ómarkvissari og hætta á byltum eykst,“ segir Bergþóra og bendir einnig á að skyn og vöðvastyrkur í fótum minnki með hækkandi aldri og tengist einnig óstöðugleika og dettni meðal aldraðra.

„Hugsunin að baki skynörvandi jafnvægisþjálfuninni er að örva og bæta nýtingu á því skyni sem einstaklingurinn býr yfir, ásamt því að bæta úrvinnslu upplýsinga sem berast frá hinum mismunandi skynkerfum til miðtaugakerfis. Tilgangurinn er einnig að þjálfa upp markvissari fallviðbrögð til að gera einstaklinginn hæfari til þess að bregðast við óvæntri jafnvægisröskun og forðast byltur.“

### Fjölbreyttar æfingar

Í æfingunum eru einstaklingarnir berfættir, en það örvar skynvitund í fótum að sögn Bergþóru. „Athygli þeirra beinist ávallt að dreifingu þunga á iljar til að örva skynjun og bæta stjórnun á stöðu og hreyfingum líkamans. Æfingarnar eru í byrjun gerðar á hörðu undirlagi en síðan einnig á mjúku, sem er erfiðara. Þjálfaður er stöðugleiki samfara hreyfingum á höfði í kyrrstöðu og á hreyfingu með augu ýmist opin eða lokuð. Fallviðbrögð eru þjálfuð sérstaklega og fólki kennt að bregðast við jafnvægisröskun til að hindra að það detti. Þessar æfingar krefjast mikillar einbeitingar af þátttakendum.“ Til að framfarir verði sem mestar segir Bergþóra að mikilvægt sé að æfingarnar verði sífellt erfiðari upp að mörkum sem einn við eða ofan getu hvers einstaklings.

Á Landakoti er sérhæfð móttaka fyrir aldrað fólk með sögu um jafnvægisskerðingu, byltur og/eða beinbrot.

Í æfingunum eru einstaklingarnir berfættir, en það örvar skynvitund í fótum að sögn Bergþóru.

> **Mínar rannsóknarniðurstöður styðja mikilvægi þess að þeir sem detta og úlnliðsbrotna, fái fræðslu um að slíkt brot geti verið vísbending um að viðkomandi hafi þróað með sér áhættuþætti sem spá fyrir um frekari byltur og beinbrot.**

### Jákvæðar niðurstöður

Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að skynörvandi jafnvægisþjálfunin bætti jafnvægi, gönguhraða, vöðvastyrk og öryggi við daglegar athafnir á meðal hinna óstöðugu öldruðu einstaklinga. „Jafnframt gáfu niðurstöður til kynna að skynþjálfunin gæti fækkað byltum hjá þeim. Hjá fólkinu sem hafði úlnliðsbrotnað batnaði jafnvægið í kjölfar þjálfunarinnar, sérstaklega hjá þeim sem mældust með skert jafnvægi við upphaf hennar.“

Niðurstöður leiddu einnig í ljós að þeir sem höfðu dottið og úlnliðsbrotnað voru með marktækt fleiri byltur og beinbrot að baki en þeir sem ekki höfðu hlotið úlnliðsbrot við byltu. „Þá hafði þessi hópur þróað með sér þætti sem spá fyrir um frekari byltur og brot, þar á meðal skerðingu á skyni í fótum, ójafna starfsemi í jafnvægiskerfi innra eyra og skertan vöðvastyrk í fótum,“ segir Bergþóra.

### Þarf að huga meira að jafnvægisþjálfun

Bergþóra segir úlnliðsbrot algengust hjá einstaklingum á aldrinum 45-60 ára. Meðferð þeirra sem hljóti úlnliðsbrot við byltu í dag, beinist að meðhöndlun brotsins. Jafnvægi sé sjaldnast metið, þar sem takmörkuð þekking hafi legið fyrir um það hvort aldurstengdar breytingar í skyn- og hreyfikerfum séu farnar að skerða jafnvægisstjórnun hjá þessum hópi.

„Mínar rannsóknarniðurstöður styðja mikilvægi þess að þeir sem detta og úlnliðsbrotna, fái fræðslu um að slíkt brot geti verið vísbending um að viðkomandi hafi þróað með sér áhættuþætti sem spá fyrir um frekari byltur og beinbrot. Því ætti að benda þeim á mikilvægi þess að láta meta jafnvægi sitt og fá ráðleggjandi æfingar til að viðhalda því ef ástæða þykir. Í slíku jafnvægismati mætti líta til þeirra þátta sem rannsókn mín sýndi að tengdust því sterkast að viðkomandi tilheyrði úlnliðsbrotahópnum. Einstaklingum sem mælast með skert jafnvægi ætti að standa til boða skynþjálfun eins og sú sem við þróuðum í sjúkraþjálfun á Landakoti eða sambærileg jafnvægisþjálfun sem sannað hefur gildi sitt í rannsóknum.“

HEYRNARHJÁLP

# Aðalfundur Heyrnarhjálpar

**félags heyrnarskertra á Íslandi**
**verður haldinn fimmtudaginn 28. mars 2019**
**í Safnaðarheimili Langholtskirkju kl. 20.00**

**Dagskrá:**
Venjuleg aðalfundarstörf
Lagabreytingar
Önnur mál

Félagsmenn eru hvattir til að mæta og taka með sér gesti.

Rittúlkur á staðnum og boðið upp á kaffi og meðlæti

Allir velkomnir.

*Stjórnin.*

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

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

**Útgefandi:** Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn:** Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

# Járnskortur er algeng orsök blóðleysis meðal jarðarbúa

**Margir lenda í vandræðum með meltinguna við inntöku á járni. Nú er kominn bragðgóður munnúði sem frásogast beint út í blóðrásina og magavandamál því úr sögunni.**

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, sjúkdómar, aukin járnþörf (til dæmis vegna meðgöngu) og lélegt frásog.

Blóðskortur veldur því að rauðum blóðkornum, sem flytja súrefni um líkamann, fækkar og flutningsgeta þeirra minnkar. Við þetta tapa frumurnar orku sem veldur ýmsum líkamlegum kvillum. Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12-vítamín og fólínsýru. Ef skortur er á einhverju þessara efna minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna sem leiðir á endanum til blóðleysis.

### Járnskortur

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir u.þ.b. 25% jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

- Orkuleysi
- Svimi og slappleiki
- Hjartsláttartruflanir
- Föl húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Hand- og fótkuldi

Ýmsir sjúkdómar og kvillar geta svo einnig valdið blóðskorti þannig að það er ráðlegt að leita læknis þegar grunur leikur á að við þjáumst af blóðleysi. Bæði til að finna orsökina og svo skiptir það líka máli að vera ekki með of mikið járn.

### Af hverju verður járnskortur?

Ástæða járnskorts er oftast ónógt járn í fæðunni, blóðmissir, ákveðnir sjúkdóma, aukin járnþörf (t.d. vegna meðgöngu) og lélegt frásog. Allir þurfa að huga að næringunni og passa að fá öll næringarefni úr matnum eins og fremst er kostur. Við lifum ekki í fullkomnum heimi og oft er erfitt að næra sig fullkomlega en það getur skapað vandræði í meltingunni sem veldur því að við frásogum ekki öll næringarefni nógu vel. Sumir eru svo hreinlega ekki nógu duglegir að borða járnríkan mat eins og rauðrófur, rautt kjöt, grænt grænmeti, baunir, hnetur, fræ og fleira.

> **Better You býður upp á byltingarkennda nýjung þar sem járnið frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni.**
>
> Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi

### Aukin upptaka og engin meltingarvandamál

Meltingarvandamál og hægðatregða er vel þekktur fylgikvilli þess að taka inn járn á bætiefnaformi. Nú hefur Better You sett á markað byltingarkennda nýjung þar sem járnið frásogast gegnum slímhúð í munni. Þannig er alfarið sneitt framhjá meltingarfærunum, upptakan er tryggð og magavandræði úr sögunni. Fjórir bragðgóðir munnúðar gefa 5 mg af járni.

**Sölustaðir:** Apótek, heilsuhús og heilsuhillur stórmarkaða

## VÍTAMÍNSPREY SEM TRYGGJA HÁMARKSUPPTÖKU

**D +K2**
Dlux +K2 vítamín vinna saman að viðhaldi og heilbrigði beina og hjarta

**D 3000**
Dlux 3000 munnúði, hver úði inniheldur 3000 a.e.

**D 1000**
Dlux 1000 munnúði, hver úði inniheldur 1000 a.e.

**JUNIOR**
Dlux Junior munnúði fyrir 3 ára og eldri, hver úði inniheldur 400 a.e.

**INFANT**
Dlux Infant munnúði fyrir ungabörn, hver úði inniheldur 400 a.e. og er bragðlaus

BetterYou

**Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana.**

Jóhann Kjartansson, yfirþjálfari TBR, segir að hús félagsins, sem reist var árið 1976, sé þéttsetið. Sá elsti sem mætir í badminton tvisvar í viku er 89 ára gamall. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Setið um sérhvern badmintonvöll

## Mikið líf er á hverjum degi í húsi TBR þar sem ungir sem aldnir slá badmintonflugur af miklum móð. Húsið er þéttsetið en yfirþjálfarinn, Jóhann Kjartansson, hóf þar störf fyrir 33 árum.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Hús TBR iðar af lífi frá morgni til kvölds. Ungir sem aldnir koma þarna saman til að slá badmintonflugur af miklum móð og skiptir engu máli hvort það eru konur eða karlar. Sá elsti sem mætir tvisvar í viku er 89 ára og þykir nokkuð góður.

„Börn og unglingarnir koma frá 2-5 og eftir það byrjar útleigan. Það má nánast segja að það sé fullt til 23 og mikið líf í húsinu,“ segir Jóhann Kjartansson, yfirþjálfari hjá TBR.

Jóhann hefur verið með annan fótinn í húsinu frá því að það var reist árið 1976. Þá var hann 18 ára og hjálpaði til við að reisa það. „Þetta eru komin um 33 ár núna. Ég var 26 ára þegar ég fékk stöðu hér og gegni nú starfi yfirþjálfara,“ segir hann.

Badminton er gríðarlega vinsæl íþrótt og margir vinahópar sem mæta til að keppa um hvert einasta stig. Ekkert er gefið eftir. NORDICPHOTOS/GETTY

„Maður heyrir það sjálfur þegar maður fer í ræktina eða sund að fólk sem stundar badminton fær blóð á tennurnar þegar það mætir hingað. Hér ertu alltaf að keppa um hvert einasta stig. Þó þetta sé yfirleitt í bróðerni þá er adrenalín og fleira í gangi. Það er það sem fólk á öllum aldri finnur sem það finnur ekki í sundi eða ræktinni. Þessi stanslausa keppni.“

Salir TBR eru þéttsetnir en kostnaðurinn er ekkert sérlega mikill ef maður er algjör nýgræðingur. Hægt er að fá fínan spaða á 10 þúsund krónur og flugurnar eru á sanngjörnu verði. Völlurinn er svolítið dýr sé hann tekinn stakur en hann er ódýrari sé fastur tími bókaður.

„Það er algengast að það séu fjórir saman á velli, að það sé verið að spila tvenndarleik. Einn völlur, einu sinni í viku í níu mánuði er um 120 þúsund krónur sem deilist yfirleitt á fjóra. Flestir sem eru hérna hjá okkur eru tvisvar í viku.“

Athygli vekur þegar spilað er badminton að andinn inni í húsinu er góður. Þetta er merkilegt hús því þetta er fyrsta sérgreinahúsið sem er byggt hér á landi. Svo fljótlega var það sprungið. Þá var farið að gera hitt húsið með 12 völlum sem var opnað 1987 og það fylltist fljótt. Það er mjög góð nýting á öllu húsinu frá morgni til kvölds.“

HEILSURÆKT

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um heilsurækt kemur út 26. mars nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Skólahreysti

ÞRIÐJUDAGUR 19. MARS 2019

## Stærsti sigurinn er að taka þátt

Í 15. sinn fer Skólahreysti af stað og yfir 100 skólar taka þátt í ár. Aðeins sex skólar tóku þátt í fyrsta Skólahreystimótinu og hefur því mikið vatn runnið til sjávar. Sem fyrr halda hjónin Andrés Guðmundsson og Lára Berglind Helgadóttir um taumana. →2

**Sundlaugar Hafnarfjarðar eru þrjár og hafa þær allar sín sérkenni og sjarma.**

Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug eru sérstaklega vinsælar meðal fjölskyldufólks og eftir því sem börnin eru yngri þá verður Ásvallalaug oft fyrir valinu en hitastig í sundlaugarsal er yfirleitt um 30°.

Sundhöll Hafnarfjarðar að Herjólfsgötu er aftur mikið notuð af eldra fólki og íbúum í nágrenni laugarinnar.

**OPNUNARTÍMAR:**

Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug

| | |
|---|---|
| mánudaga – fimmtudaga | 6:30 – 22 |
| föstudaga | 6:30 – 20 |
| laugardaga | 8-18 |
| sunnudaga | 8-16 |

Sundhöll Hafnarfjarðar
alla virka daga 6:30 – 21

HAFNARFJÖRÐUR

**Tímaþrautin í Skólahreysti hefur lengi endað á því að krakkarnir skella aftur hurð á Toyota-bíl. Gífurlegur hávaði er í höllinni þegar krakkarnir þeysast af stað í tímaþrautinni.**

Þegar við vorum að vinna eitt sinn eldsnemma í tölvunni að senda út skráningu til skóla þá stöldruðum við aðeins við og litum til baka. Hvernig Skólahreysti hefði þróast í gegnum árin. Það eru að fara yfir 100 skólar að taka þátt og áhorfendur troðfylla íþróttahúsin og það þykir okkur skemmtilegt og óskaplega vænt um,“ segir Andrés Guðmundsson.

Keppnin byrjar í Hafnarfirði á morgun kl. 13.00 þar sem skólar frá Suðurlandi etja kappi. RÚV sýnir 5 þætti en úrslitin verða í beinni útsendingu þann 8. maí í Laugardalshöll. „Skólahreysti hefur þróast með áhuga krakkanna og þau hafa verið aðaldrifkrafturinn í þessu ferli. Með því að taka þátt hefur þetta þróast með áhuganum sem þau sýna þessu verkefni. Í gegnum þessi ár, sem við höfum verið að vinna með krökkunum, höfum við tekið eftir að ef þeim er sinnt og ef þau fá eitthvað til að vinna með þá koma þau og taka þátt. Það er sama hvað það er held ég. Það þarf ekkert endilega að vera íþróttir eins og Skólahreysti er. Ef þau fá aðhlynningu eða hjálp við hluti þá koma þau.“

Andrés segir að Skólahreysti sé alltaf að styrkjast ár frá ári. „Ég fór fyrst á fund þegar hugmyndin kviknaði í kjölfar velgengni Bylgjulestarinnar um árið. Þar vorum við með þrautabraut og hún var stútfull af krökkum. Þá langaði okkur að gera eitthvað meira og víkka hugmyndina út og setja þetta í skólana. Við förum á fund skóla- og íþróttanefndar ÍSÍ á þeim tíma. Ég kom á fund hjá þeim og þetta þótti öðruvísi og svolítið brjálæðislegt. En það var ákveðið að styðja hana þá og hefur haldist síðan.“

Hann vill samt að hið opinbera komi að málum því styrktaraðilar sjá um að mótið geti farið fram. „Það sem hefur rekið þetta áfram er ástríða okkar hjóna en okkar nýtur ekki alltaf við. Hið opinbera, því miður, hefur sinnt þessu alveg

> **Ég tók snúning á samstarfi við opinbera geirann fyrir mörgum árum og fékk mikið klapp á bakið en það gerðist lítið meira.**

óskaplega lítið og ekkert komið að þessu. Ég hef verið svo heppinn að Landsbankinn ber þungann af þessu sem og Toyota. Þau hafa gert það að verkum að Skólahreysti er til staðar þessi síðustu ár.“

Hann segir að þau nái að láta keppnina rúlla áfram á sínum hraða en geti ekki sinnt Skólahreystinni utan þess. „Það sem ég er að hugsa um þessa dagana er þessi áhugi sem er á Skólahreysti. Við erum búin að kveikja fullt af neistum hjá krökkum sem langar að taka þátt og ætla að taka þátt þegar þau komast á keppnisaldur Skólahreysti.

Okkur langar að sinna þessu enn betur og aðstoða íþróttakennarana með hjálpargögn sem styrkja undirbúning sem dæmi. Í dag eru um 70 prósent skóla með Skólahreysti sem val í námskrá því Skólahreysti er með ótrúlegar sterkar rætur. Núna þarf að hlúa að þeim og við finnum að það vantar.

Ég tók snúning á samstarfi við opinbera geirann fyrir mörgum árum og fékk mikið klapp á bakið en það gerðist lítið meira. Mig langar í dag að taka annan snúning til að fá hið opinbera með okkur í lið. Margar góðar hugmyndir eru í farteskinu til þess að ná til fleiri krakka og kveikja fleiri neista.“

Andrés bendir á að hátt í 10 prósent keppenda, í gegnum tíðina, í Skólahreysti hafi ekki komið í gegnum skipulagða íþróttastarfsemi. „Okkur langar að ná fleirum úr þeim flokki því þar er þörfin. Skólahreysti og RÚV mynda gott samstarf þar sem krakkarnir eru í aðalhlutverki á besta tíma í sjónvarpinu. Það er mjög dýrmætt.

**Jónsi er einn allra besti kynnir sem völ er á í Skólahreysti. Hann hefur verið með frá upphafi.**

**Útgefandi:** Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumaður auglýsinga:** **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550-5654, | **Veffang:** frettabladid.is

# SKÓLAHREYSTI
## DAGSKRÁ 2019

**Hafnarfjörður / Schenkerhöllin Ásvöllum**
*Miðvikudagur 20. mars – 3 riðlar*

**13:00** Suðurland

**16:00** Vesturbær/Austurbær/Seltjarnarnes

**19:00** Hafnarfjörður/Reykjanes

**Hafnarfjörður / Schenkerhöllin Ásvöllum**
*Fimmtudagur 21. mars – 3 riðlar*

**13:00** Vesturland/Vestfirðir

**16:00** Kópavogur/Mosfellsbær/Kjalarnes

**19:00** Breiðholt/Grafarvogur/Árbær
Grafarholt/Norðlingaholt

**Akureyri / Íþróttahöllin Skólastíg**
*Miðvikudagur 3. apríl – 1 riðill*

**13:00** Norðurland

**Egilsstaðir / Íþróttahúsið Tjarnarbraut**
*Miðvikudagur 10. apríl – 1 riðill*

**13:00** Austurland

**Reykjavík / Laugardalshöll**
*Miðvikudagur 8. maí – Úrslit*

**19:30** 12 skólar

# Íslandsmetin í Skólahreysti

Elsta Íslandsmetið í Skólahreysti er frá árinu 2012 sem þau Jóhanna Júlía Júlíusdóttir setti í armbeygjunum og Valgarð Reinharðsson í dýfum. Krakkarnir hafa orðið sterkari og betri eftir því sem árin líða.

## Armbeygjur

**Jóhanna Júlía Júlíusdóttir**
Myllubakkaskóla Reykjanesbæ
**177 armbeygjur**
Sett 2012

**Þróunin**

| | |
|---|---|
| **2012** | **107 stk.** |
| **Dóra Sóldís Ásmundardóttir** Lækjarskóli | |
| **2011** | **106 stk.** |
| **Snjólaug Heimisdóttir** Giljaskóli | |
| **2011** | **100 stk.** |
| **Dóra Sóldís Ásmundardóttir** Lækjarskóli | |

**Landsmeðaltal** 28 armbeygjur

**36.000**
armbeygjur hafa verið teknar frá upphafi.

## Hreystigreip

**Katarína Eik**
Réttarholtsskóla Reykjavík
**Tími 12:40**
Sett 2016

**Þróunin**

| | |
|---|---|
| **2016** | **12:40 mín.** |
| **Katarína Eik** Réttarholtsskóli | |
| **2013** | **11:08 mín.** |
| **Elva Lísa Sveinsóttir** Njarðvíkurskóli | |
| **2010** | **6:28 mín.** |
| **Birta Jónsdóttir** Varmárskóli | |

**Landsmeðaltal** 2:30 mín.

**350**
klukkustundir eða í 210 þúsund mínútur hafa nemendur hangið.

## Dýfur

**Valgarð Reinhardsson**
Lindaskóli Kópavogi
**101 dýfur**
Sett 2012

**Þróunin**

| | |
|---|---|
| **2012** | **101 stk.** |
| **Valgarð Reinhardsson** Lindaskóli Kópavogi | |
| **2012** | **85 stk.** |
| **Valgarð Reinhardsson** Lindaskóli Kópavogi | |
| **2011** | **83 stk.** |
| **Valgarð Reinhardsson** Lindaskóli Kópavogi | |

**Landsmeðaltal** 26 dýfur

**36.000**
dýfur hafa verið teknar frá upphafi.

## Upphífingar

**Hjálmar Óli Jóhannsson**
Egilsstaðaskóli
**61 upphífing**
Sett 2016

**Þróunin**

| | |
|---|---|
| **2014** | **58 stk.** |
| **Haraldur Holgersson** Garðaskóli | |
| **2009** | **58 stk.** |
| **Eyþór Ingi Júlíusson** Myllubakkaskóli | |

**Landsmeðaltal** 25 upphífingar

**35.000**
upphífingar hafa verið gerðar frá upphafi.

## Hraðaþraut

**Embla Dögg Sævarsdóttir**
Síðuskóli Akureyri
**Raguel Pino Alexandersson**
Síðuskóli Akureyri
**Tími 2:03**
Sett 2017

**Þróunin**

| | |
|---|---|
| **2016** | **2:05 mín.** |
| **Embla Dögg Sævarsdóttir, Raguel Pino Alexandersson** Síðuskóli Akureyri | |
| **2010** | **2:05 mín.** |
| **Telma Þrastardóttir, Kjartan Elvar Baldvinsson** Lágafellsskóli í Mosfellsbæ | |
| **2010** | **2:06 mín.** |
| **Agnes Þóra Sigþórsdóttir, Karl Kristjánsson** Lindaskóli | |

**Landsmeðaltal** 3:01 mín.

**425**
klukkutíma hefur verið keppt í hraðaþraut.


**ENZYMEDICA® – Meltingarensím**

**Öflug ensím sem auðvelda meltingu, auka orku og draga úr einkennum fæðuóþols**

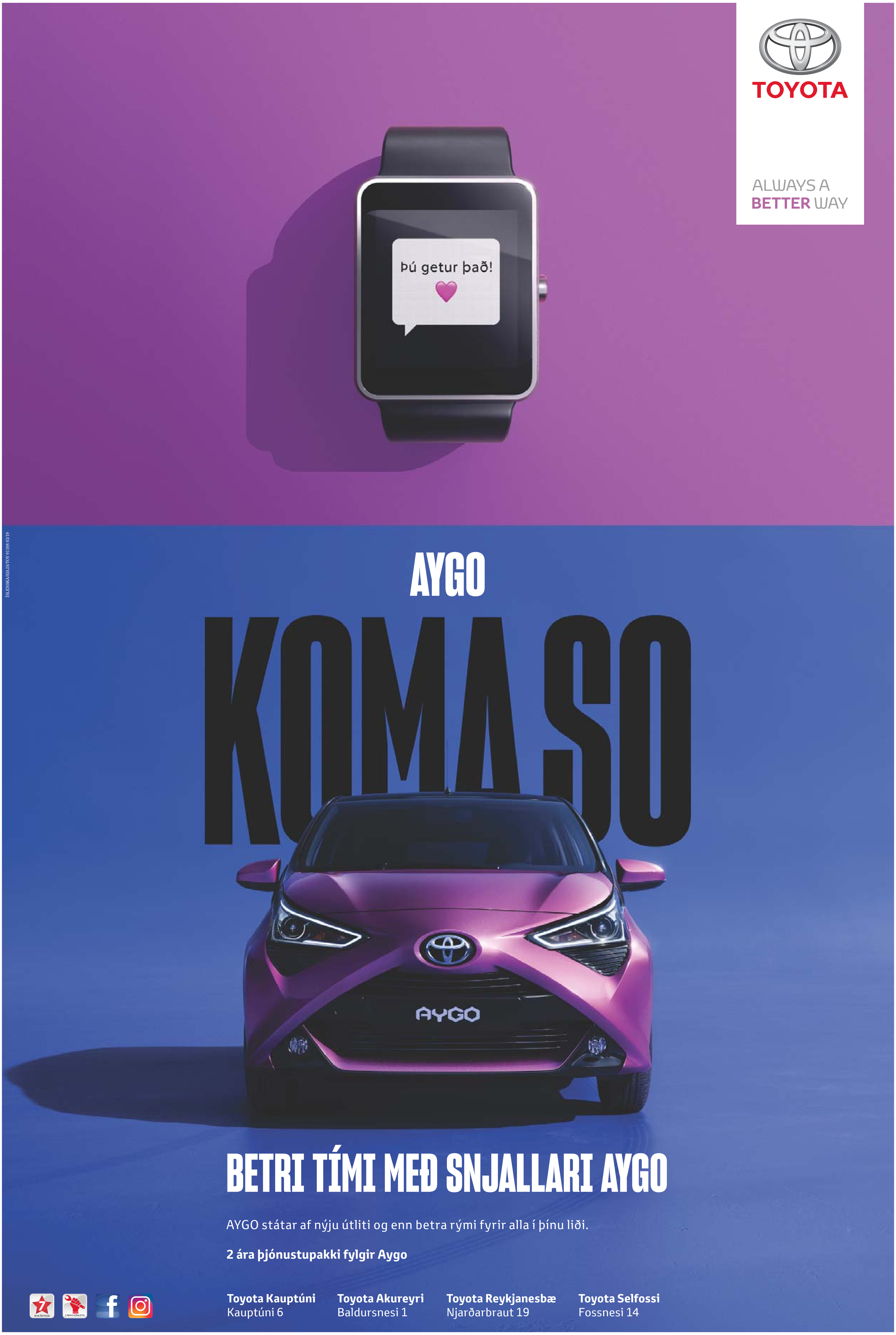
**Digest Gold**
- Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum.
- Gegn fjölþættum meltingarvandamálum
- Handhafi Vity* verðlaunanna 10 ár í röð.
- Inniheldur ATPro (ATP, Magnesíum Citrate, Coensime Q10, Phytase).

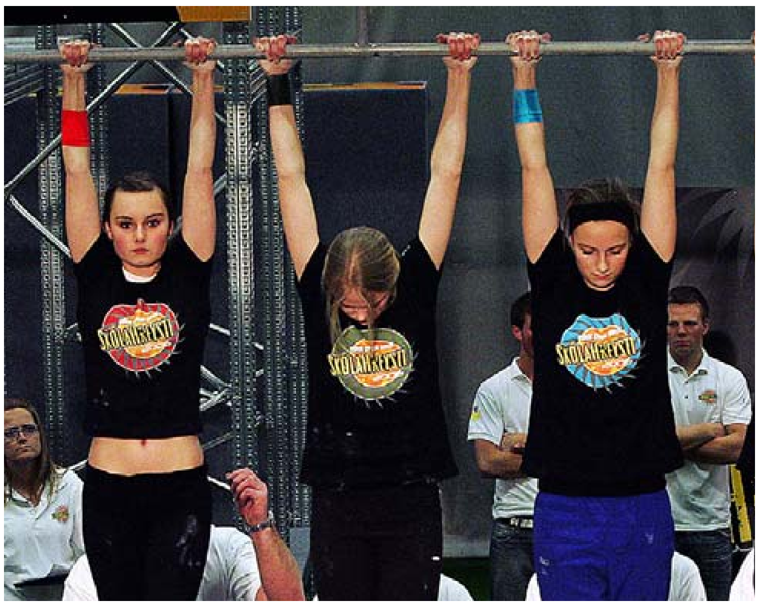
**Digest Spectrum**
- Hentar vel þeim sem glíma við ýmis fæðuóþol.
- Hentar allri fjölskyldunni.
- Styður meltingu á glúteini, laktósa, kaseini, próteini og fenól, sem og grænmetis og bauna.
- Viðurkennt af Autism Hope Aliance.

**Digest Basic**
- Bætir meltingu og frásog næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn.

**Digest**
- Tvöfalt meiri styrkur en í Digest Basic.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðvelda inntöku.

*Sú vara sem smásalar kjósa oftast sem bestu vöru ársins í hverjum flokk


Þú getur það!
TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY
AYGO
KOMA SO
AYGO
BETRI TÍMI MEÐ SNJALLARI AYGO
AYGO státar af nýju útliti og enn betra rými fyrir alla í þínu liði.
2 ára þjónustupakki fylgir Aygo
Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Toyota Selfossi
Fossnesi 14



# 14 fjörug ár í Skólahreysti

Tölfræðin í Skólahreysti er ansi mögnuð þegar hún er tekin saman. Keppnin byrjaði árið 2005 með þátttöku sex skóla en í ár verða þeir 105. Um 70% skóla eru nú með Skólahreysti sem valgrein í námskrá. Búist er við að um 700 nemendur taki þátt og um 13.000 orkumiklir áhorfendur muni fylgja þeim eftir inn í íþróttahúsin.

**90%**
skóla taka þátt, ár hvert.

**8.000**
keppendur.

**150.000**
áhorfendur.

**1.500**
keppnislið hafa tekið þátt.

**3.500**
lög er plötusnúður keppninnar, DJ FúZi, búinn að spila.

**10%**
keppenda hafa aldrei áður tekið þátt í skipulagðri íþróttastarfsemi.

**36.000**
armbeygjur er búið að taka frá upphafi.

**35.500**
dýfum er búið að ná frá upphafi.

**350**
klukkutíma eru keppendur búnir að hanga í hreystigreip frá upphafi eða 210 þúsund mínútur.

**425**
klukkutímum hafa keppendur eytt í hraðaþrautinni frá upphafi eða 255.000 mínútum.

**2.000**
íþróttakennarar hafa mætt með keppnislið.

**325**
klst. hefur Jónsi notað í að öskra á og hvetja keppendur.

**35.000**
Upphífingar er búið að taka frá upphafi.

## Hreystimenni í Reykjanesbæ

Holtaskóli í Reykjanesbæ hefur verið sigursæll í Skólahreysti og sigrað fimm sinnum á sex árum frá 2011 til ársins 2016. Nágrannar þeirra í Heiðarskóla fengu titilinn lánaðan árið 2014. Heiðarskóli er núverandi meistari en alls hafa börn úr Reykjanesbæ unnið keppnina átta sinnum. Bikarinn hefur verið í Reykjanesbæ óslitið frá 2011 með stuttu stoppi á Akureyri.

Aðeins Síðuskóli á Akureyri hefur rofið einokun Reykjavíkur og Reykjanesskólanna í Skólahreysti. Það gerðist árið 2017 þegar þau Guðni Jóhann Sveinsson, Eygló Ástþórsdóttir, Raguel Pino Alexandersson og Embla Dögg Sævarsdóttir sigruðu. Annars hefur Lindaskóli í Kópavogi unnið tvisvar sinnum og Hagaskóli, Salaskóli og Hjallaskóli einu sinni hver skóli.

Bartosz Wiktorowicz, Ástrós Elísa Eyþórsdóttir, Eyþór Jónsson og Ingibjörg Birta Jóhannsdóttir sigruðu í fyrra fyrir Heiðarskóla í Reykjanesbæ.

# Stundum þarf tvo til

- því að sumt virkar betur saman

**Heilsutvenna** uppfyllir daglega vítamín- og steinefnaþörf Íslendinga í tveimur perlum.

Lýsi

LEYNIVOPN ÞJÓÐARINNAR

VERT

# Gildi Skólahreysti

Skólahreysti er vettvangur pilta og stúlkna þar sem framtak einstaklingsins og samheldni liðsheildar skilar árangri í heilbrigðri íþrótt byggðri á gildum almennrar íþróttakennslu. Skólahreysti snýst ekki um að sigra eða vera bestur. Skólahreysti snýst um að þroska andlegt og líkamlegt atgervi samhliða því að efla félagsleg samskipti kennara, nemenda og foreldra. Skólahreysti er hugsjón – þar sem þátttaka pilta og stúlkna

**» Skólahreysti snýst ekki um að sigra eða vera bestur.**

í heilbrigðri íþróttakeppni verður hvatinn að afturhvarfi til útileikja og hreyfingar, samverustunda fjölskyldunnar, samheldni skólafélaga og mikilvægis íþróttakennslu. Skólahreysti er uppskrift að heilbrigðum lífsstíl – þar sem allir geta tekist á við einfaldar og skemmtilegar þrautir, þar sem æfing og einurð skilar árangri og þar sem sigurinn felst í þeirri einföldu athöfn að taka þátt.

Skólahreysti er farvegur til framtíðar – þar sem jákvæð og heilbrigð upplifun mótar viðhorf ungmenna. Þar sem vinátta og tryggðabönd myndast og þar sem minningar um sigur andans verður það veganesti sem eflir pilta og stúlkur á vegferð sinni.

**Skólahreysti er uppskrift að heilbrigðum lífsstíl – þar sem allir geta tekist á við einfaldar og skemmtilegar þrautir.**

## Fjórar greinar

Skólahreysti er liðakeppni milli grunnskóla landsins. Í hverju liði eru tveir strákar og tvær stelpur sem öll þurfa að vera nemendur í 9. og/eða 10. bekk. Skólar með færri en 20 nemendur í báðum árgöngum geta sótt um undanþágu fyrir nemendur úr 8. bekk. Keppt er í upphífingu, strákar, armbeygjum, stelpur, dýfur, strákar, hreystigreip, stelpur og kynin keppa bæði í hraðaþrautinni.

Keppendur skipta á milli sín keppnisgreinum. Annar strákurinn spreytir sig á upphífingum og dýfum meðan hinn keppir í hraðaþrautinni. Hjá stelpunum er hið sama uppi á teningnum: Önnur stúlkan keppir í armbeygjum og hreystigreip, en hin tekur þátt í hraðaþrautinni. Tveir skólar keppa samtímis í hverri þraut fyrir utan hreystigreip, en þar takast á fimm til átta skólar í einu. Í hraðaþrautinni fer stelpan fyrst af stað og þegar hún lýkur hringnum má strákurinn fara af stað í sinn hring. Samanlagður tími þeirra er keppnistími liðsins.

## Úrslitin í beinni útsendingu

Undankeppnir Skólahreysti fara fram í mars/apríl. Fimm þættir eru ávallt sýndir um keppnirnar á miðvikudagskvöldum í Ríkissjónvarpinu í mars og apríl á og síðan eru úrslitin ávallt í beinni útsendingu á miðvikudagskvöldum. Undanriðlar eru tíu talsins og eru þeir svæðisbundnir, þ.e. skólar frá sama landsvæði keppa innbyrðis sín á milli.

Tólf skólar keppa í úrslitum Skólahreysti. Stigahæsti skólinn úr hverjum riðli kemst áfram í úrslitakeppnina, og tveir stigahæstu skólarnir í öðru sæti undankeppninnar vinna sér rétt til að taka þátt úrslitum Skólahreysti. Þetta kerfi gefur skólum úr öllum landshlutum rétt til þess að taka þátt í úrslitakeppninni.

Skólahreysti var kosin barnasjónvarpsþáttur ársins á verðlaunahátíðinni Sögur en um 2.000 börn á aldrinum 6-12 ára kusu það besta á sviði tónlistar, bókmennta, sjónvarps og leikhúss, auk þess sem skapandi börn voru verðlaunuð.

# Ertu í byggingar- eða viðhaldshugleiðingum

## Við færum þér heildarlausnir

Flytjum inn allar gerðir af gluggum.
Tökum að okkur ísetningar.

Smíðum borð hillur og fleira með
Epoxy efni í. Margir litir í boði.

Gluggahöllin er umboðsaðili fyrir
Ulma steypumót. Ulma er einn stærsti
framleiðandi steypumóta í heiminum.

Gluggahöllin tekur að sér uppsteypu
fyrir verktaka og einstaklinga.
Erum með húsasmiði, rafvirkja,
múrara, pípara og byggingarstjóra
á okkar vegum. Allt á einum stað.

Gluggahöllin

Gluggahöllin ehf. Mörkin 4, 108 Reykjavík, S: 555 0760 info@gluggahollin.is

Rúna Rut Ragnarsdóttir (t.v.) og Helga María Heiðarsdóttir standa að hlauparöðinni Árstíðahlaup.

## Ný hlaupasería

Fyrsta utanvegahlaupið í nýrri hlaupaseríu, sem ber nafnið Árstíðahlaup, fer fram á morgun miðvikudag. Hlaupaleiðin nær frá Blikdal, skammt frá Hvalfjarðargöngum, upp Esjuna og niður að Esjustofu, um 14 kílómetra leið með 900 metra hækkun. Fjögur hlaup eru fyrirhuguð í hlaupaseríunni sem fara öll fram á sólstöðum og jafndægrum.

Ekki er um eiginlega hlaupakeppni að ræða heldur samhlaup og bera hlauparar ábyrgð á því að mæta í góðu formi. Engar drykkjarstöðvar eru á leiðinni en í lok hlaupanna verður boðið upp á hressingu í boði styrktaraðila.

Búið er að loka fyrir skráningu í hlaupið á morgun en næsta hlaup verður sumarsólstöðuhlaupið 21. júní. Næst tekur við hlaupið um haustjafndægur, þann 23. september, og síðasta hlaup ársins, vetrarsólstöðuhlaupið, verður haldið 21. desember. Um er að ræða næturhlaup en þá er hlaupið frá Bláfjöllum að Helluvatni við Heiðmörk.

Ókeypis er í öll hlaupin en þátttakendur þurfa að skrá sig í hvert hlaup.

Nánari upplýsingar má finna á www.arstidahlaup.net.

Það er hægt að framkalla bros og hamingju á margan máta í hvunndagsamstrinu, eins og með svona brosmildum kaffibolla.

## Dagur hamingju á morgun

Alþjóðahamingjudagurinn er á morgun, miðvikudaginn 20. mars. Hvaða dagur er það, má spyrja sig, en að sjálfsögðu er það opinberi dagurinn til að vera hamingjusamur.

Frá því árið 2013 hafa Sameinuðu þjóðirnar (SÞ) fagnað alþjóða hamingjudeginum sem leið til að minna á mikilvægi þess að við mannfólkið sem býr á jörðinni saman sé hamingjusamt.

Árið 2015 settu SÞ fram 17 heimsmarkmið til að binda enda á fátækt, draga úr ójafnrétti og vernda jörðina, en þetta þrennt tengist vellíðan og hamingju órjúfanlegum böndum.

Því eru allir hvattir til þess að fagna hamingjunni á morgun með því að ganga af gleði inn í daginn, sýna náungakærleik í skólanum eða á vinnustaðnum, sem og heima og hvert sem farið er, njóta þess að eiga lífið enn og hafa vellíðan, gleði og hamingju í hávegum.

# Grænt aioli

Aioli er spænsk sósa með hvítlauk en hún er einnig þekkt í Frakklandi. Með því að setja út í hana ýmsar ferskar kryddtegundir verður hún græn, bragðgóð og falleg. Sósan hentar vel til dæmis með fiski. .

**2 eggjarauður**
**1 stórt hvítlauksrif, fínhakkað**
**1 msk. Dijon-sinnep**
**1 msk. sítrónusafi eða hvítvínsedik**
**4 msk. ferskar kryddjurtir (t.d. basil, steinselja, graslaukur eða estragon), smátt saxaðar**
**2,5 dl sólblómaolía**
**Salt og nýmalaður pipar**

Sósan er gerð eins og majónes. Hægt er að gera hana í matvinnsluvél eða þeyta hana með töfrasprota. Setjið allt nema olíu í skálina og þeytið allt saman á lágum hraða á meðan olíunni er hellt rólega saman við smátt og smátt. Úr verður þykk sósa sem er einstaklega góð.

Aioli sósa er góð með fiski, grænmeti og ýmsu öðru.

# Smáauglýsingar

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

## Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

**KRÓKUR**

**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.

## Þjónusta

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

### Sendibílaþjónusta

**SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.**
Tökum að okkur allar flutningar,traust og góð þjónusta og vanir menn,
**Upplýsingar í síma:**
**Árni 661-3166**
**Ásgeir 869-3741**

### 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

### Rafvirkjun

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

## Rafvirki í Borgarnesi

RARIK ohf auglýsir eftir rafvirkja til starfa á starfsstöð fyrirtækisins í Borgarnesi. Hér er um fjölbreytt starf að ræða í öflugum vinnuflokki sem vinnur við dreifikerfi RARIK á Vesturlandi. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

### Helstu verkefni

- Viðhald á dreifikerfi RARIK
- Eftirlit með tækjum og búnaði
- Viðgerðir
- Nýframkvæmdir
- Vinna samkvæmt öryggisreglum

### Hæfniskröfur

- Sveinspróf í rafvirkjun
- Öryggisvitund
- Almenn tölvukunnátta
- Drifkraftur og geta til að vinna sjálfstætt
- Bílpróf

Nánari upplýsingar veitir Sturla Rafn Guðmundsson, deildarstjóri framkvæmdasviðs á Vesturlandi eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 26. mars 2019 og skal skila umsóknum með ferilskrá á vef RARIK, www.rarik.is/atvinna.

RARIK ohf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að dreifa raforku auk þess að afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breitt um landið.

RARIK

RARIK ohf • Dvergshöfða 2 • 110 Reykjavík • Sími 528 9000 • www.rarik.is

**Honda CR-V Elegance dísil**
Nýskráður 5/2017, ekinn 65 þús.km., dísel, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja
Ásett kr. 4.290.000
Tilboð kr. 3.730.000
Afborgun kr. 48.464 á mánuði

**Honda Jazz Trend**
Nýskráður 6/2017, ekinn 27 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja
Ásett kr. 2.290.000
Tilboð kr. 1.990.000
Afborgun kr. 25.931 á mánuði

**Honda Civic Comfort**
Nýskráður 7/2017, ekinn 33 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Ný vetrardekk fylgja.
Ásett kr. 2.790.000
Tilboð kr. 2.430.000
Afborgun kr. 31.629 á mánuði

**Honda Jazz Dynamic**
Nýskráður 6/2018, nýtt ökutæki, bensín, sjálfskiptur. Sýningarbíll frá umboðinu.
Ásett kr. 3.390.000
Tilboð kr. 2.990.00
Afborgun kr. 38.881 á mánuði

**Honda CR-V Lifestyle** 7 manna
Nýskráður 10/2018, ekinn 2 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Sýningarbíll frá umboðinu.
Ásett kr. 6.640.000
Tilboð kr. 5.990.00
Afborgun kr. 77.732 á mánuði

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

## Trésmíði

Get bætt við mig verkefnum sem byggingastjóri. Uppl. sendist til stjorninn@gmail.com

# Keypt & Selt

## Til sölu

mýranaut

**AFMÆLISTILBOÐ Í MARS !**
Gæða ungnautakjöt í 10 ár 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**

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**

# Heilsa

## Nudd

**NUDD**
Nuddstofan, opið frá 9-20. Einnig um helgar S. 832 8863

# 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**

## Atvinnuhúsnæði

**AUÐBREKKA TIL LEIGU:**
200-450 fm iðnaðarhúsnæði á 2. hæð.
Mjög bjart húsnæði og glæsilegt útsýni.
Gæti hentað vel fyrir listamenn.

Kr. 1.250 pr fm
**Nánar uppl. s. 840 3992**

## 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 óskast

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

# LOFTRÆSTING FYRIR SKÓLA

ÆTTI AÐ VERA Í HVERRI EINUSTU SKÓLASTOFU

- -DREGUR ÚR LÍKUM Á MYGLU
- -DREGUR ÚR CO2
- -DREGUR ÚR RAKA
- -BETRI VELLÍÐAN
- -MINNI VEIKINDI

AUÐVELT AÐ SETJA UPP EFTIR BYGGINGU!

LÍTIL FJÁRFESTING - HÁR ÁVINNINGUR

**Dreifðu varmanum**
-fáðu hitann niður

**Loftviftur**

**Hljóðlátar baðviftur**

**Hljóðlátir blásarar** 100 mm

**Hitablásari**
Frábær í bílskúrinn

Verð frá kr 66.990

**Þakblásarar**
Mikið úrval af stærðum og gerðum.

**Loftræsting**
Sparaðu orku!

Gott loft - alltaf góð fjárfesting

Andaðu léttar

íshúsið

viftur.is

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

RÁÐGJÖF
Að gera betur í dag en í gær er drifkraftur nýrra hugsana og betri árangurs.
RÁÐNINGAR
Starfsmenn eru lykill að árangri allra fyrirtækja.
RANNSÓKNIR
Rannsóknir auka þekkingu og gera ákvarðanir markvissari
Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan bakgrunn og víðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavini til að móta hugmyndir sem skipta máli og í innleiðingu lausna sem skila árangri.
intellecta
Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

Komið og reynsluakið
AÐEINS 20 ÞÚS Á MÁNUÐI* 80%lán
AÐEINS 30 ÞÚS Á MÁNUÐI** 90%lán
i10
NÝLEGIR - ÁRGERÐ 2018 - SJÁLFSKIPTIR
HYUNDAI i10
Einn vinsælasti smábíllinn í dag
TILBOÐSVERÐ KR.
1.590
ÞÚSUND stgr.
Skoðum með uppítöku á öllum tegundum bifreiða
Bílar í ábyrgð - Allt að 100% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala
Hyundai i10 1.0 Bensín sjálfskiptir, eknir frá 40 þúsund. Búnaður bíla á mynd getur veirð frábrugðin sölubílum.
* Miðað við 80% lán til 84 mánaða ** Miðað við 90% lán til 60 mánaða
586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 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!

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

| Staður | Hiti °C | Vindur m/s |
|---|---|---|
| Reykjavík | 1 | 8 |
| Ísafjörður | -1 | 9 |
| Akureyri | 2 | 14 |
| Egilsstaðir | 4 | 5 |
| Kirkjubæjarkl | 2 | 8 |
| Hveravellir | -4 | 10 |

Sunnan 8-15 m/s, en allt að 20 m/s norðvestanlands. Rigning sunnan- og vestantil, en úrkomulítið á norðausturhorninu. Hiti 2 til 8 stig. Stíf suðvestanátt á morgun, víða 8-15 með skúrum eða éljum, en bjart veður að mestu norðaustan- og austanlands. Bætir heldur í vind annað kvöld. Kólnar heldur.

## Miðvikudagur

| Staður | Hiti °C | Vindur m/s |
|---|---|---|
| Reykjavík | 2 | 11 |
| Ísafjörður | -5 | 15 |
| Akureyri | 0 | 9 |
| Egilsstaðir | 2 | 4 |
| Kirkjubæjarkl | 0 | 9 |
| Hveravellir | -6 | 11 |

## Fimmtudagur

| Staður | Hiti °C | Vindur m/s |
|---|---|---|
| Reykjavík | 1 | 4 |
| Ísafjörður | -4 | 3 |
| Akureyri | -6 | 2 |
| Egilsstaðir | -2 | 4 |
| Kirkjubæjarkl | 1 | 4 |
| Hveravellir | -7 | 7 |

**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

**ÞUNG**

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

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

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 2 | 5 | 1 | 3 | 9 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | 8 | 3 | 7 | 2 | 4 | 9 | 1 | 5 |
| 7 | 9 | 1 | 5 | 6 | 8 | 2 | 4 | 3 |
| 9 | 6 | 8 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3 | 7 |
| 1 | 3 | 2 | 6 | 8 | 7 | 5 | 9 | 4 |
| 5 | 4 | 7 | 9 | 1 | 3 | 8 | 6 | 2 |
| 8 | 5 | 4 | 3 | 9 | 6 | 7 | 2 | 1 |
| 2 | 7 | 9 | 4 | 5 | 1 | 3 | 8 | 6 |
| 3 | 1 | 6 | 8 | 7 | 2 | 4 | 5 | 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.

## Krossgáta

**LÁRÉTT**
1 gassalegur
5 kk nafn
6 klaki
8 fautaskapur
10 tveir eins
11 að
12 grind
13 umstang
15 ógæfa
17 spilasort.

**LÓÐRÉTT**
1 vatnselgur
2 ármynni
3 langar
4 lands
7 sálmabók
9 brenna
12 gort
14 raus
16 sprikl.

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

**LÁRÉTT:** 1 hávær, 5 ari, 6 ís, 8 fólska, 10 ss, 11 til, 12 rist, 13 ómak, 15 raunir, 17 spaði. **LÓÐRÉTT:** 1 hafsjór, 2 árós, 3 vil, 4 ríkis, 7 saltari, 9 stikna, 12 raup, 14 mas, 16 ið.

## Skák Gunnar Björnsson

Þröstur Þórhallsson átti leik gegn Muhammed Dastan á Ólympíuskákmótinu í Tyrklandi árið 2012.

**Hvítur á leik**

**38. Dxf7+!! Hxf7 39. Hxf7+ Kg8 40. Hg7+ Kf8 41. Hf1+ Ke8 42. e5!** Við skoðum framhalda skákarinnar betur í skákdálki morgundagsins. Þröstur fagnar 50 ára afmæli í dag. Þessi skák var kjörin skák ársins hérlendis árið 2012.
**www.skak.is:** Atskákmót TR í kvöld.


# Blekhylki.is

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



# MARKAÐURINN

**Við þekkjum viðskiptalífið**

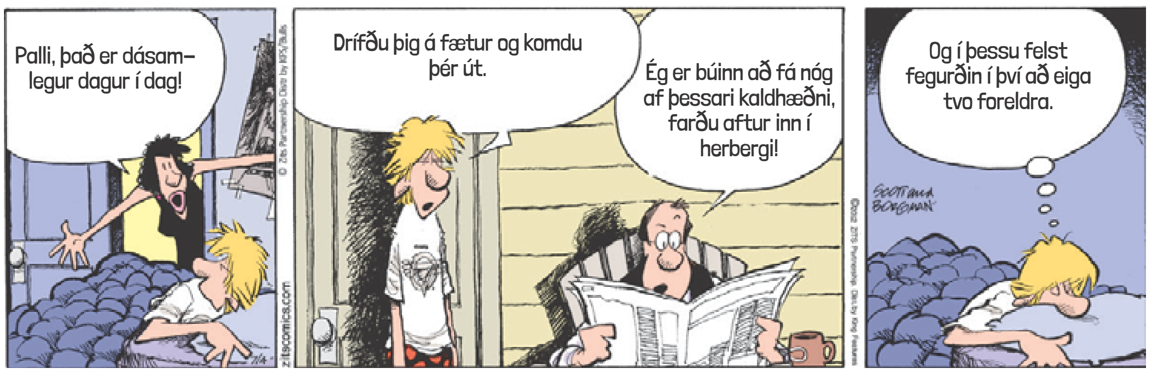
Markaðurinn fylgir Fréttablaðinu á miðvikudögum


## Pondus

Eftir Frode Øverli

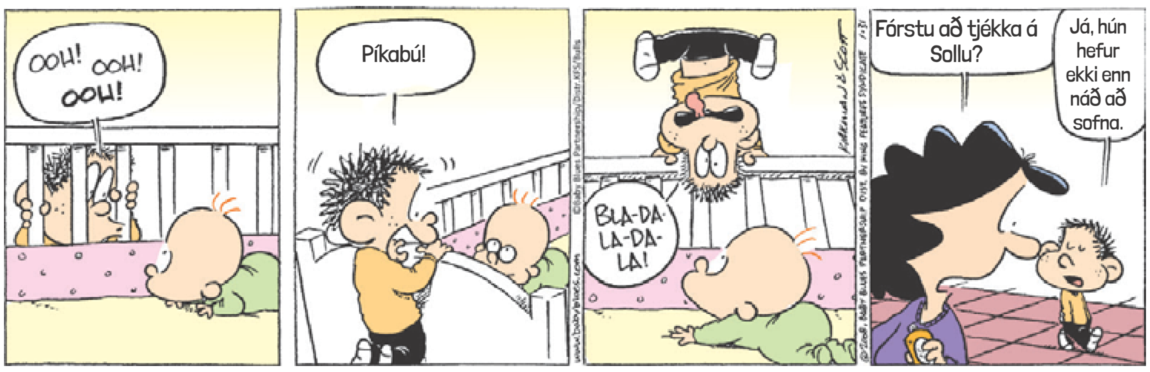
## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman




## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



# HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fylgstu með á frettabladid.is

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook og Instagram

FRETTABLADID.IS

# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

## 19. MARS 2019

**Hvað?** Kynning á Byggðasafni Húnvetninga og Strandamanna o.fl.
**Hvenær?** 17.00
**Hvar?** Húnabúð
Þór Magnússon, fyrrverandi þjóðminjavörður, kynnir Byggðasafn Húnvetninga og Strandamanna og Jón Björnsson kynnir þema í röð þriggja funda.

**Hvað?** Fyrirlestur: Flóð sem framtíðarstef: Um loftslagsorðræðuna í Japan
**Hvenær?** 16.30
**Hvar?** Veröld – hús Vigdísar, Brynjólfsgötu 1
Í fyrirlestri Kristínar Ingvarsdóttur dagskrárstjóra verður stiklað á stóru um þróun loftslagsorðræðunnar í Japan síðan Kýótósáttmálinn var undirritaður árið 2005 og stóru viðfangsefnin skoðuð út frá m.a. mikilvægum hugmyndum, fyrirsögnum og slagorðum. Umræðan um loftslagsmál í Japan hefur fengið byr undir báða vængi eftir hamfarasumar á síðasta ári þar sem hundruð manna létust í óvenjulegum ofsarigningum, flóðum, aurskriðum og hitabylgjum. Myndir af bæjum á floti minna vægðarlaust á þá staðreynd að nokkrar af stærstu og efnahagslega mikilvægustu borgum landsins eiga á hættu að sökkva í sæ ef sjávarborð rís. Á sama tíma og Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans, hvetur ríki heims til að takast á við loftslagsvandann er Japan meðal þeirra ríkja sem fær falleinkunn fyrir loftslagsaðgerðir. Eru stóru yfirlýsingarnar kannski bara orðin tóm? Og ef svo er, hvaða öfl knýja þá loftslagsvagninn í þriðja stærsta efnahagsveldi heims?

**Hvað?** Fyrirlestur – Klausturjurtir í lækningaritum miðalda
**Hvenær?** 12.00
**Hvar?** Fyrirlestrasalur Þjóðminjasafnsins
Hildur Hauksdóttir garðyrkjufræðingur flytur erindi í fyrirlestrasal Þjóðminjasafns Íslands. Hann ber heitið Klausturjurtir í lækningaritum miðalda. Hildur, sem ræktar klausturjurtir í jurtagarðinum við Domkirkeodden í Hamar í Noregi talar um norræn miðaldahandrit og gróður við íslensk miðaldaklaustur. Hún veltir upp spurningum eins og hvaða lækningajurtir voru ræktaðar við miðaldaklaustrin? og eru til einhverjar heimildir um notkun þeirra? Hvernig gætu jurtirnar hafa verið notaðar? Hvað segja miðaldahandrit okkur um kenningar fólks um sjúkdóma og heilbrigði og hvaðan koma kenningarnar? Hildur hefur lokið framhaldsnámi í sögulegri garðrækt. Hún hefur haft umsjón með jurtagarðinum á safninu Domkirkeodden síðan 2015 og þar á undan vann hún í grasagarðinum í Ósló. Fyrirlesturinn fer fram á íslensku og er öllum opinn.

**Hvað?** Fyrirlestur – Að þoka sig í átt að „Guði“ – Um hið trúarlega í landslagsmálverkum Georgs Guðna.
**Hvenær?** 17-17.40
**Hvar?** Listasafnið á Akureyri
Vigdís Rún Jónsdóttir listfræðingur heldur þriðjudagsfyrirlestur í dag undir yfirskriftinni Að þoka sig í átt að „Guði“ – Um hið trúarlega í landslagsmálverkum Georgs Guðna. Efni fyrirlestrarins tengist lokaverkefni Vigdísar í BA-námi í listfræði við Háskóla Íslands. Þar leitaðist hún við að svara spurningunni hvort landslagsmálverk Georgs Guðna geti staðið fyrir hinn yfirskilvitlega og ósýnilega veruleika sem guðsmynd kristindómsins átti að standa fyrir fyrr á öldum.

Málverk eftir Georg Guðna.

**Hvað?** Sigga Dögg spjallar um bók sína kynVeru
**Hvenær?** 17.00 - 17.45
**Hvar?** Borgarbókasafnið | Menningarhús Árbæ
Sigga Dögg kynfræðingur mætir í Borgarbókasafnið Árbæ og spjallar við ungt fólk um nýju bókina sína kynVeru. Sigga Dögg er óhrædd við að ræða málin og hefur einstaka hæfileika í að ræða við ungt fólk á jafningjagrundvelli. Bók sín kynVeru byggir Sigga Dögg á eigin reynslu og upplifun ásamt raunverulegum samræðum sem hún hefur átt við unglinga í gegnum árin. Sigga Dögg er menntaður kynfræðingur og hefur starfað við kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum frá árinu 2010. Borgarbókasafnið vinnur nú markvisst að því að auka framboð á viðburðum fyrir ungt fólk undir yfirskriftinni UngFó auk þess sem átak hefur verið gert í innkaupum á efni sem höfðar til hópsins. Sigga Dögg hefur áður heimsótt safnið og fékk þá góðar viðtökur. Aðgangur er ókeypis og öllum opinn á meðan húsrúm leyfir.

**Sigga Dögg kynfræðingur spjallar við ungt fólk um nýju bókina sína kynVeru.**

**Hvað?** Arnold Ludvig Quintet á Kex
**Hvenær?** 20.30
**Hvar?** KEX Hostel, Skúlagötu 28
Kvintett færeyska bassaleikarans Arnolds Ludvig kemur fram á Kexi Hosteli í kvöld. Auk hans sjálfs leika Sigurður Flosason og Jóel Pálsson á saxófóna, Kjartan Valdemarsson á píanó og Einar Scheving á trommur. Kvintettinn hefur starfað saman undanfarin tvö ár og flytur fjölbreytta, orkuríka tónlist eftir Arnold Ludvig. Aðgangur er ókeypis.

**Hvað?** Hádegisfyrirlestur um 25 ára afmæli EES-samningsins
**Hvenær?** 12.10-12.45
**Hvar?** Stofa M209 í Háskólanum í Reykjavík
Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins, mun fara yfir þýðingu samningsins um Evrópska efnahagssvæðið fyrir beitingu samkeppnisreglna og samkeppnishæfni Íslands í hádegisfyrirlestri í HR. Samningurinn tók gildi fyrir 25 árum. Hann hefur haft ómæld áhrif á íslenska löggjöf; réttindi og skyldur ríkis, fyrirtækja og einstaklinga – umgjörð alls samfélagsins. Sendinefnd Evrópusambandsins, Samkeppniseftirlitið, og Alþjóða- og Evrópuréttarstofnun HR standa að viðburðinum. Fundarstjóri er Heimir Örn Herbertsson, sérfræðingur við lagadeild HR.

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

Birds of Passage (ICE SUB) 17:30
Free Solo (ENGLISH - NO SUB) 18:00
Transit (GERMAN & FRENCH W/ENG SUB) 18:00
Birds of Passage (ENG SUB) 20:00
Arctic (ICE SUB) 20:00
Capernaum (ICE SUB) 20:00
Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB) 22:00
Taka 5 // Take 5 (ENG SUB) 22:30
Brakland (DANISH W/ENG SUB) 22:30

Tónlist Karólínu Eiríksdóttur var einbeitt og full af ákafa, segir gagnrýnandi.

# Togstreita ljóss og myrkurs, en hvað svo?

**TÓNLIST**
**Sinfóníutónleikar**
★★★☆☆
**Verk eftir Karólínu Eiríksdóttur, Þorstein Hauksson, Önnu Þorvaldsdóttur og John A. Speight. Sinfóníuhljómsveit Íslands lék. Anna-Maria Helsing stjórnaði.**
**Eldborg í Hörpu**
Fimmtudaginn 14. mars

Frægasta tokkata tónbókmenntanna er án efa Tokkata og fúga í d-moll eftir Bach. Hún lék stórt hlutverk í Fantasíu Walts Disney, þessari gömlu. Í Fantasíu sá maður fiðluboga svífa uppi í skýjuðum himni í hljómfalli við tokkötu Bachs. Upplifunin á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið var ekki eins ævintýraleg, en dagskráin byrjaði einmitt á tokkötu, að þessu sinni eftir Karólínu Eiríksdóttur. Engir fiðlubogar svifu í loftinu, en tónlistin var þrátt fyrir það afar skemmtileg. Kraftmiklir slagverkskaflar kölluðust á við langa hljóma, sem í fyrstu voru fábrotnir og naktir, en tóku mjög fljótt á sig þykkari áferð. Í heild var tónlistin einbeitt og full af ákafa, nánast þráhyggjukennd. Leikur hljómsveitarinnar var glæsilegur undir stjórn Önnu-Mariu Helsing. Slagverkið var nákvæmt og kröftugt, þykku hljómarnir mótaðir af nostursemi.

Næsta verk á efnisskránni orkaði meira tvímælis. Þetta var sinfónía nr. 2 eftir Þorstein Hauksson. Hún var í átta köflum sem allir munu hafa verið innblásnir af japönskum hækum. Í takt við það var yfirbragð tónlistarinnar austurlenskt á einhvern óljósan máta. Harpa, selesta og skylt slagverk var áberandi, sem skapaði framandi andrúmsloft. Megináherslan var á mýkt og fíngerð blæbrigði; hið smáa var í forgrunni, en lítið um stóra drætti. Útkoman var ávallt áhugaverð, en samt nokkuð sundurlaus. Það vantaði heildarmynd, þráð sem tengdi stuttu kaflana. Tónlistin var meira eins og safn af smáverkum fremur en sinfónía – og svo var hún allt í einu búin. Endirinn var óneitanlega snubbóttur.

Eftir hlé var komið að Illumine eftir Önnu Þorvaldsdóttur. Þar tókust á tvær andstæður, annars vegar kyrrir, tærir hljómar; hins vegar falskir tónar. Í tónleikaskránni stóð að verkið byggist á hugmyndinni um togstreitu ljóss og myrkur, og það var auðheyrt á tónleikunum. Úrvinnslan var þó alltaf mjög einföld, það gerðist ekki mikið, þetta var stemningsverk frekar en frásögn. Ekki var laust við að maður hugsaði: Og hvað svo?

Lokatónsmíðin var sinfónía nr. 5 eftir John A. Speight. Ólík þeirri á undan var tónmálið viðburðaríkt, sífellt var eitthvað að gerast, framvindan var hröð og þrungin ákefð. Tónskáldið skrifaði af mikilli kunnáttu fyrir hljómsveitina, raddsetningin var litrík og rafmögnuð. Heildarbyggingin var samt ekki nægilega vel heppnuð. Aðalkaflarnir voru fjórir og þeir voru allir ágætlega skrifaðir. Inn á milli voru aftur á móti þrjú millispil, hugsuð sem mótvægi við hraðann og ofsann í meginþáttunum. Millispilin voru dapurlegir einleiksþættir, þ.e. eitt hljóðfæri var í aðalhlutverki, en undirleikurinn aðeins ofurveikur þytur. Laglínurnar voru fráhrindandi og samspil þeirra við niðinn í restinni af hljómsveitinni var ekki áhrifaríkt. Niðurinn gerði ekkert fyrir laglínuna. Útkoman var því ekki eins flott og hún hefði getað verið.

Almennt talað var leikur hljómsveitarinnar góður á tónleikunum. Eitt millispilið í síðasta verkinu hálfpartinn misheppnaðist reyndar, en það var ekki hreint. Í það heila var spilamennskan þó snörp og nákvæm, heildarhljómurinn samtaka og í góðu jafnvægi. Verst að það dugði sjaldnast til. **Jónas Sen**

**NIÐURSTAÐA:** Áhugaverð en ekki gallalaus dagskrá.

# LIQUI MOLY Besta vörumerkið

2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019

LIQUI MOLY

**OLÍUR OG EFNAVÖRUR FYRIR BÍLA**

Stilling
*Allt fyrir bílinn*

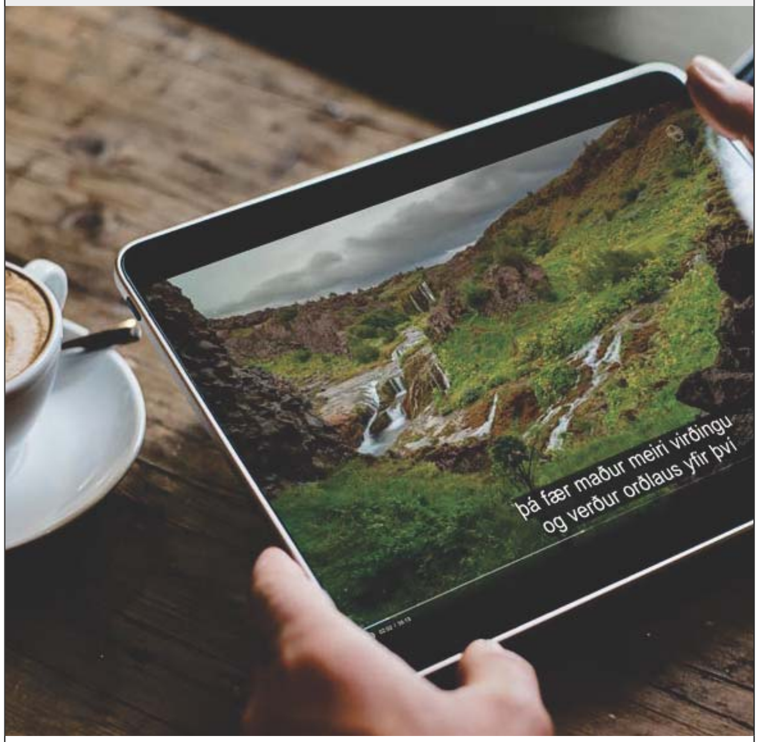
Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

Morgunútvarpið kl. 06.50-9

Hólmfríður Gísladóttir er nýr liðsmaður Morgunútvarpsins. Ásamt Sigmari og Huldu vekur hún hlustendur með glóðvolgum fréttum og snarpri umfjöllun um samfélagsmál.

RÁS 2 fyrst og fremst

Íslenskur texti með íslensku sjónvarpsefni




Þú finnur íslenskan texta með íslenskum sjónvarpsþáttum og með fréttum og íþróttum kl. 19 á síðu 888 í textavarpinu.

Þú finnur texta með íslenskum sjónvarpsþáttum í spilaranum á RÚV.is.

RÚV texti fyrir alla




# DAGSKRÁ

# Þriðjudagur

## RÚV SJÓNVARP

**13.00** **Útsvar 2013-2014**
**14.05** **Andraland II**
**14.40** **Íslenskur matur** Léttur þáttur á fróðlegu nótunum um það hvernig hugvit, tækni, menntun og dugnaður umbreyta íslenskri náttúru í matvörur á heimsmælikvarða. Dagskrárgerð: Svavar Halldórsson. e.
**15.05** **Græna herbergið** Þáttaröð frá 2006 þar sem Jónas Ingimundarson píanóleikari og Sigrún Hjálmtýsdóttir söngkona fjalla um tónlist og leika tóndæmi. Dagskrárgerð: Egill Eðvarðsson. e.
**15.45** **Basl er búskapur**
**16.15** **Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarpsins**
**16.30** **Menningin – samantekt**
**16.55** **Íslendingar**
**17.50** **Táknmálsfréttir**
**18.00** **KrakkaRÚV**
**18.01** **Óargardýr**
**18.29** **Sköpunargleði: Hannað með Minecraft**
**18.44** **Hjá dýralækninum**
**18.48** **DaDaDans**
**18.50** **Krakkafréttir**
**19.00** **Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
**19.25** **Íþróttir**
**19.30** **Veður**
**19.35** **Kastljós** Frétta- og mannlífsþáttur þar sem ítarlega er fjallað um það sem efst er á baugi. Stærstu fréttamál dagsins eru krufin með viðmælendum um land allt. Umsjónarmenn eru Einar Þorsteinsson og Sigríður Hagalín Björnsdóttir.
**19.50** **Menningin**
**20.00** **Kveikur** Vikulegur fréttaskýringaþáttur sem tekur á málum bæði innan lands og utan. Þátturinn er í anda klassískra fréttaskýringaþátta með áherslu á rannsóknarblaðamennsku. Ritstjóri er Þóra Arnórsdóttir en ritstjórnina skipa Ingólfur Bjarni Sigfússon, Sigríður Halldórsdóttir, Aðalsteinn Kjartansson og Lára Ómarsdóttir. Dagskrárgerð: Arnar Þórisson, Stefán Drengsson, Ingvar Haukur Guðmundsson og Freyr Arnarson. Vefritstjórn: Linda Björk Hávarðardóttir.
**20.35** **Eru vítamíntöflur óþarfar?**
**21.30** **Trúður**
**22.00** **Tíufréttir** Nýjustu fréttir og íþróttir kvöldsins. Alla mánudaga til fimmtudaga.
**22.15** **Veður**
**22.20** **Bjargið mér** Bresk spennuþáttaröð frá höfundum þáttanna Skylduverk, eða Line of Duty. Þegar Nelly kemst að því að þrettán ára dóttir hans, sem hann hefur ekki hitt í fjölda ára, hefur horfið á dularfullan hátt einsetur hann sér að finna hana, sama hvað það kostar. Leitin leiðir í ljós ýmislegt sem hann vissi ekki, bæði um hann sjálfan og fólkið í kringum hann. Aðalhlutverk: Lennie James, Suranne Jones og Stephen Graham. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
**23.10** **Fortitude**
**23.55** **Kastljós**
**00.10** **Menningin**
**00.20** **Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

**08.00** **The Players Championship**
**14.00** **The Players Championship**
**20.00** **Golfing World 2019**
**20.50** **The Players Championship**

## SJÓNVARP SÍMANS

**05.50** **Síminn + Spotify**
**07.59** **Dr. Phil**
**08.40** **The Tonight Show Starring**
**09.22** **The Late Late Show with**
**10.02** **Síminn + Spotify**
**11.59** **Everybody Loves Raymond**
**12.22** **The King of Queens**
**12.44** **How I Met Your Mother**
**13.06** **Dr. Phil**
**13.47** **Life in Pieces**
**14.08** **Survivor**
**14.51** **Ally McBeal**
**16.00** **Malcolm in the Middle**
**16.20** **Everybody Loves Raymond**
**16.45** **The King of Queens**
**17.05** **How I Met Your Mother**
**17.30** **Dr. Phil**
**18.15** **The Tonight Show Starring**
**19.00** **The Late Late Show with**
**19.45** **Black-ish**
**20.10** **Crazy Ex-Girlfriend**
**21.00** **FBI**
**21.50** **The Gifted**
**22.35** **Salvation**
**23.20** **The Tonight Show Starring**
**00.05** **The Late Late Show with**
**00.50** **NCIS**
**01.35** **NCIS: New Orleans**
**02.20** **New Amsterdam**
**03.05** **Bull**
**03.50** **Taken**
**04.35** **Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.45** **Morgunbæn og orð dagsins**
**06.50** **Morgunvaktin**
**07.00** **Fréttir**
**07.30** **Fréttayfirlit**
**08.00** **Morgunfréttir**
**08.30** **Fréttayfirlit**
**09.00** **Fréttir**
**09.05** **Segðu mér**
**09.45** **Morgunleikfimi**
**10.00** **Fréttir**
**10.03** **Veðurfregnir**
**10.13** **Á reki með KK**
**11.00** **Fréttir**
**11.03** **Mannlegi þátturinn**
**12.00** **Fréttir**
**12.02** **Hádegisútvarp**
**12.20** **Hádegisfréttir**
**12.40** **Veðurfregnir**
**12.50** **Dánarfregnir**
**12.55** **Samfélagið**
**14.00** **Fréttir**
**14.03** **Kverkatak**
**15.00** **Fréttir**
**15.03** **Frjálsar hendur**
**16.00** **Síðdegisfréttir**
**16.05** **Víðsjá**
**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**
**21.30** **Kvöldsagan: Plágan**
**22.00** **Fréttir**
**22.05** **Veðurfregnir**
**22.10** **Passíusálmar**
**22.15** **Samfélagið**
**23.05** **Lestin**
**00.00** **Fréttir**
**00.05** **Næturútvarp Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**12.30** **Tommi og Jenni: Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan**
**13.50** **50 First Dates**
**15.30** **The Edge of Seventeen**
**17.15** **Tommi og Jenni: Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan**
**18.35** **50 First Dates**
**20.15** **The Edge of Seventeen**
**22.00** **Dragonheart: Battle for the Heartfire**
**23.40** **The Few Less Men**
**01.15** **All I See Is You**
**03.05** **Dragonheart: Battle for the Heartfire**

## STÖÐ 2

**07.00** **The Simpsons**
**07.25** **Friends**
**07.50** **Gilmore Girls**
**08.30** **Ellen**
**09.15** **Bold and the Beautiful**
**09.35** **Suits**
**10.20** **Jamie's Super Food**
**11.05** **Veep**
**11.35** **Í eldhúsinu hennar Evu**
**12.00** **Um land allt**
**12.35** **Nágrannar**
**12.55** **The X-Factor UK**
**14.25** **The X-Factor UK**
**15.15** **Time To Live**
**16.15** **The Bold Type**
**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** **Modern Family**
**19.50** **Lego Masters**
**20.40** **Catastrophe**
**21.05** **The Enemy Within**
**21.50** **Blindspot**
**22.35** **Strike Back**
**23.25** **Last Week Tonight with John Oliver**
**23.55** **Grey's Anatomy**
**00.40** **Suits**
**01.25** **Lovleg**
**01.45** **Broadchurch**
**02.30** **Broadchurch**
**03.20** **Six**
**04.10** **Six**
**04.55** **Time To Live**

## STÖÐ 3

**19.10** **Modern Family**
**19.35** **Two and a Half Men**
**20.00** **Seinfeld**
**20.25** **Friends**
**20.50** **One Born Every Minute**
**21.40** **Flash**
**22.25** **Game Of Thrones**
**23.25** **Supernatural**
**00.10** **Man Seeking Woman**
**00.35** **All American**
**01.20** **Gotham**
**02.05** **Modern Family**
**02.30** **Tónlist**

## STÖÐ 2 SPORT

**07.15** **Cagliari - Fiorentina**
**08.55** **SPAL - Roma**
**10.35** **Athletic Bilbao - Atletico Madrid**
**12.15** **Spænsku mörkin 2018/2019**
**12.45** **Formúla 1 2019: Keppni**
**15.05** **Valur - ÍBV**
**16.35** **Seinni bylgjan**
**18.05** **Premier League Review 2018/2019**
**19.00** **Fréttaþáttur Undankeppni EM 2020**
**19.25** **Burnley - Leicester**
**21.05** **Bournemouth - Newcastle**
**22.45** **West Ham - Huddersfield**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.00** **Everton - Chelsea**
**08.40** **Messan**
**09.45** **Lazio - Parma**
**11.25** **Football League Show 2018/19**
**11.55** **Breiðablik - FH**
**13.35** **Haukar - ÍR**
**15.05** **Watford - Crystal Palace**
**16.45** **Swansea - Manchester City**
**18.25** **Wolves - Manchester United**
**20.05** **Enska bikarmörkin 2019**
**20.35** **Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2018/2019**
**21.00** **UFC Fight Night: Edwards vs Nelson**
**23.30** **Fulham - Liverpool**

## ÚTVARP

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

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

# Umræðudrullumall á Austurvelli

Jón Sigurðsson hefur lengi staðið keikur á Austurvelli þótt nú móðgist sumir fyrir hans hönd og óttist að völlurinn sé að breytast í moldarflag. Drullan er þó enn meiri á samfélagsmiðlum þar sem hver etur öðrum á umræðuforaðið.

**GÍSLI MARTEINN BALDURSSON**

„Ég tek hjartanlega undir með Semu Erlu. Þessi mótmæli þjóðfylkingarinnar eru ógeðsleg.“ **Twitter**

**SVAVAR KNÚTUR**

„Hérna … ég er allur fyrir málfrelsið, en er ekki örugglega munur á málfrelsi og að veita ógeðslegu fólki með ógeðslegar skoðanir og hugarfar active prime time platform?“ **Twitter**

**HALLDÓR AUÐAR SVANSSON**

„Ég hef verið klíniskt geðveikur en samt aldrei náð því stigi að verða ofsareiður á opinberum vettvangi yfir því að einhver skuli skella pappa á styttu.“

„Íhaldsmenn sameinast í dag um að triggerast yfir umgengni við styttu en hundsa algjörlega hvernig þeir eru að kynda undir rasisma í garð fólks af holdi og blóði og veita honum vettvang. Allt eðlilegt og viðbúið sumsé.“ **Facebook og Twitter**

**HELGA VALA HELGADÓTTIR**

„Nú þarf því miður kröftuga samstöðu gegn rasisma.“ **Facebook**

**BRANDDÍS ÁSRÚN**

„Lögregluofbeldið kom meðal annars í kjölfar tilrauna mótmælanda til að tjalda og síðan vegna hótana um eggjakast. Við sjáum dæmi um nákvæmlega það en allt aðrar afleiðingar. Leyfum lögreglunni ekki orðlaust að njóta vafans um hvort þetta sé rasismi í verki.“ **Twitter**

**VALUR GRETTISSON**

„Erum við ekki komin á einhverja endastöð í pólitískri rétthugsun (pc-inu) þegar við erum farin að móðgast fyrir hönd styttunnar, en ekki fólksins?“ **Facebook**

**GRÍMUR ATLASON**

„Ég ítreka: Það er búið að míga á þessa styttu í áratugi. Þessi pappakassi er ekki þvagið úr fullum landanum.“ **Facebook**

**EVA HAUKSDOTTIR**

„Ekki sé ég neina háðung í garð Jóns eða sjálfstæðisbaráttunnar í þessu. Jón studdi nú einmitt rétt kúgaðra til að mótmæla. Hann hefði orðið ánægður með þetta.“ **Facebook**

**JÓN VALUR JENSSON**

„Áfram held ég að hamra á staðreyndum um alls óviðunandi ástand í hjarta Reykjavíkur, þar sem No Borders-uppivöðslulýður fer sínu fram í nafni ljúgandi hælisleitenda.“

„Mótmælahópur þjóðhollra gegn mótmælahópi frakkra og vanþakklátra kröfugerðarmanna boðar til þögullar mótmælastöðu á Austurvelli á morgun. Þetta gæti orðið sögulegt.“ **Facebook**

**MARGRÉT FRIÐRIKSDÓTTIR**

„Eru þetta algerir sóðar, hvar er virðingin, góða fólkið hlýtur samt að rjúka til og þrífa upp skítinn eftir vini sína?“ **Facebook**

**INGI VÍFILL**

„Austurvöllur er ekki tjaldstæði. Ég skil mikilvægi umræðunnar, en það breytir því ekki að næsta tjaldstæði er í Laugardalnum.“ **Twitter**

**PÁLL MAGNÚSSON**

„Þetta er til háborinnar skammar! Er þessi umgengni um styttuna af Jóni Sigurðssyni í boði Reykjavíkurborgar?“ **Facebook**

**KRISTINN JÓNSSON**

„Hver ber ábyrgð á því sem hefur verið að gerast á Austurvelli, hver gaf leyfi fyrir þessu tjaldi og „útihátíðinni“? Tók þessar myndir í dag eftir hádegi. Er það Reykjarvíkurklúðrið sem gefur tjaldstæðaleyfi eða Alþingi? Austurvöllur er vinsæll staður borgarbúa. Þarna fara allir ferðamenn sem hingað koma. Þessi hluti svæðisins er orðið eitt allsherjar drullusvað. Viljum við sjá þetta svona? Ef ekki og enginn sem sér sóma sinn í að hreinsa þarna til þá verður hinn almenni borgari þessa lands að ryðja Austurvöll.“ **Facebook**

**HANNES HÓLMSTEINN GISSURARSON**

„Þessi ljósmynd verður Degi borgarstjóra ætíð til háðungar og stórkostlegrar skammar. Hælisleitendurnir, sem hann bauð afnot af Austurvelli til að mótmæla (og tjalda!), þakka fyrir sig með því að smána leiðtoga sjálfstæðisbaráttunnar, Jón Sigurðsson. Ég vil ekki veita fólki, sem ber ekki virðingu fyrir þjóðararfi okkar og umhverfi, heldur sóðar allt út, hæli. Það á ekki erindi hingað.“

**GUNNLAUGUR ÆVAR HILMARSSON**

„Fjármagnar George Soros, hávaða, ofbeldi og yfirgang No Borders á Austurvelli? Hælisleitendur misnotaðir fyrir engin landamæri.“ **Facebook**

**ENGILBERT RUNÓLFSSON**

„Moka þessu drasli í burtu á stundinni.“ **Facebook**

**STEINUNN ÓLÍNA ÞORSTEINSDÓTTIR**

„**Pakkið mótmælir.** Flokkur landsins smæstu sálna, Íslenska þjóðfylkingin (Íþ), hefur boðað til mótmæla á Austurvelli á laugardag. Í tilkynningu um mótmælin eru þau sögð beinast gegn „ofbeldi hælisleitenda gegn íslensku samfélagi og lögreglunni okkar“. Í tilkynningunni er ekkert dæmi nefnt um slíkt ofbeldi né hver hafi beitt því. Óljóst er hvort orðalagið fellur undir meiðyrðalöggjöf eða lög um hatursorðræðu. Hvað sem því líður er það, samkvæmt öllum heimildum ritstjórnar, alfarið tilhæfulaust.“ **Facebook**

**GÚSTAF NÍELSSON**

„Ég vænti þess að það berist hratt um heimsbyggðina að Ísland sé í augnablikinu án dómsmálaráðherra, með veikgeðja borgarstjóra og lögreglu sem þorir ekki að gera það sem gera þarf, vegna þess að stjórnmálin hafa lamið á fingur hennar. Hælisleitendahjörðin mun væntanlega taka strikið til Íslands á næstu dögum. Þar mun hún geta gengið um á skítugum skónum, jafnvel á sjálfum Austurvelli, og gert kröfur á hendur íslenskum skattgreiðendum og velferðarkerfi að vild. Hnignun stjórnmálanna ætti að vera öllum landsmönnum áhyggjuefni.“

**Bílasalan Bílás**
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

**Bílasala Akureyrar**
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

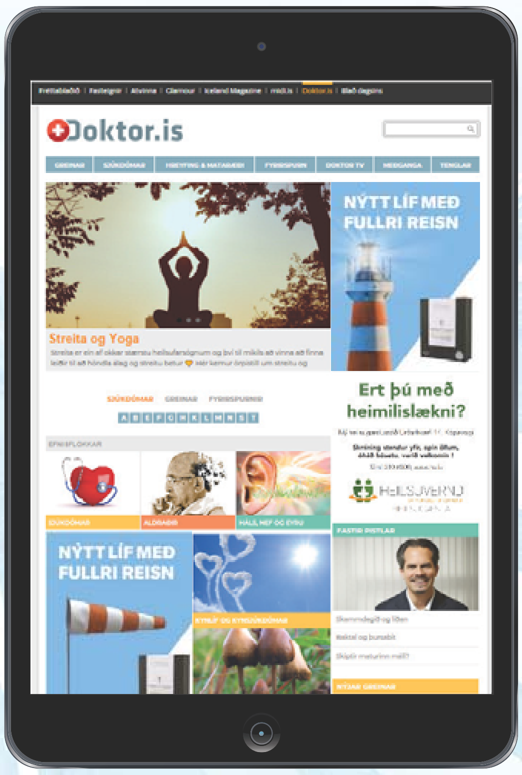
**Bílaverkstæði Austurlands**
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

**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

B|L




• Fræðsla
• Ráðgjöf
• Forvarnir

“Doktor.is er ætlað að auðvelda aðgengi almennings að upplýsingum og ráðgjöf um heilsu, lífsstíl og forvarnir.„

*Teitur Guðmundsson, læknir og ritstjóri doktor.is*

Doktor.is

**Sigrún Mjöll hefur verið kölluð Siggú frá því hún var krakki. „Og ég er með doktorsgráðu þannig að ég er alveg lögleg,“ segir hún um tilurð þess að hún varð Dr. Siggú, matvælafræðingur og markþjálfi.** FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Dr. Siggú bjargar körlum í krísu

Miðaldra karlar í krísu eru áberandi í hópi þeirra sem sækja sér lífsstílsleiðbeiningar til **Dr. Siggú**. Hún fer sínar eigin leiðir og á það til að skella fólki í heitan pott og brjóta málin til mergjar þar.

Sigrún Mjöll Halldórsdóttir er matvælafræðingur og markþjálfi sem fer sínar eigin leiðir þegar hún leiðbeinir fólki sem leitar leiða til þess að breyta sjálfu sér og lífi sínu til hins betra.

Sigrún, sem kallar sig Doctor Siggú, notar markþjálfun til þess að leiðbeina fólki og byggir einnig á innsæi og eigin reynslu og sigrum sem hún hefur unnið í baráttunni við sjálfa sig.

„Hugmyndafræði mín gengur út á einstaklingsmiðaða ráðgjöf og ég sérsníð meðferðina að hverjum og einum. Ég er náttúrlega alger lífsstílsgúru þannig að ég horfi á lífsstílinn og nota markþjálfunina með,“ segir Siggú.

„Fólk er svo ofboðslega ólíkt og með svo ólíkar þarfir og það er svo erfitt að ætla bara að breyta öllu strax. Það gengur ekki að segja fólki að fara bara og kaupa sér kotasælu og brokkólí ef það hefur aldrei gert það áður.“

Fólk sem leitar til Siggúar gerir það þó af innri þörf fyrir breytingar og þá fer hún yfir lífsstílinn, sem hún telur grunninn að öllu, með því. Hún segir algengt að fólk vilji léttast, hætta óhóflegu skyndibitaáti og laga svefninn sem oft er í tómu rugli.

**Karlar í kreppu**

Siggú segir aðspurð að alls konar fólk leiti til hennar en allir eigi þó sameiginlegt að finnast þeir vera komnir í öngstræti og þrái breytingu og betra líf.

„Karlmenn, svona frá þrítugu til fimmtugs, leita mikið til mín. Þeir eru oft einhleypir, borða mikinn skyndibita, vaka lengi fram eftir. Þeim finnst þeir þurfa einhvern veginn að taka til í lífsstílnum en vita ekki alveg hvar þeir eiga að byrja,“ segir Siggú.

> **ÞAÐ GENGUR EKKI AÐ SEGJA FÓLKI AÐ FARA BARA OG KAUPA SÉR KOTASÆLU OG BROKKÓLÍ EF ÞAÐ HEFUR ALDREI GERT ÞAÐ ÁÐUR.**

„Þeir finna bara þörfina til þess að gera breytingar og mér finnst bara æðislegt að geta náð til þessa hóps vegna þess að þeir týnast stundum svolítið,“ segir Siggú og nefnir sem dæmi að þunglyndi sé algengt hjá körlum á þessum aldri.

Fólk er oft rótfast í neikvæðum lífsstíl en Siggú segir aðspurð að öllum sé viðbjargandi. „Já, já, það er alveg klárt en viljinn verður að vera fyrir hendi. Maður þarf alltaf að byrja sjálfur á sjálfum sér. Ég eða einhver annar er ekki að fara að breyta þér. Það ert þú sem breytir þér en þú getur fengið aðstoð og þeir sem vilja leita til mín geta fundið mig á Facebook þar sem ég kalla mig Doctor Siggù Life Coach.“

**Mögnuð markþjálfun**

Siggú segir að fólk viti stundum ekkert hvað það vilji í raun og veru og byrji oft á því að „nöldra og kvarta“ og hún fari þá í gegnum þann harmagrát með þeim. „Síðan sér maður hvernig það bara kviknar eitthvað innra með því og það fær raunverulega löngun til breytinga.

Markþjálfunin er svo mögnuð. Þetta er svolítið eins og að fara til sálfræðings nema þú ert ekki að skoða fortíðina heldur framtíðina og þetta er bara jákvætt. Ég hef horft á fólk ná alls konar markmiðum sem það hefur talað um í tímum. Stundum er þetta bara eins og fyrir einhverja töfra.“

**Fertug í fitness**

Siggú notar stundum heitan pott fyrir samtöl sín við fólk. Hún segir það óneitanlega svolítið öðruvísi en skila oft góðum árangri. „Það er náttúrlega æðislegt að vera bara í heitum potti í fallegu umhverfi og njóta þess að tala um sjálfan sig.

Margir fíla sig einhvern veginn betur þegar þeir eru slakir í pottinum og opna sig jafnvel enn frekar. Ég komst samt fljótt að því að ég get eðlilega ekki verið í pottinum með kúnna allan daginn. Þannig að þetta er svona eitt og eitt viðtal sem ég tek í pottinum.“

Siggú segist sjálf hafa reynt ýmislegt í lífinu og hún hafi tekið nokkrar orrustur við sjálfa sig og haft sigur. „Ég er alkóhólisti og er búin að vera edrú í fimmtán ár í sumar og ég reykti í tíu ár en er búin að vera reyklaus í fjórtán. Og ég borða nánast engan sykur. Þannig að ég þekki þetta alveg. Ég þekki fíknina og er búin að sigrast á þessu öllu saman,“ segir Siggú, hokin af lífsreynslu sem hún nýtir sér í starfi.

„Ég varð fertug í fyrra og ákvað að komast í besta form lífs míns og ákvað að taka þátt í fitness-móti í nóvember. Ég leit á það sem hvatningu um leið og ég gæti sýnt fólki fram á að það er allt hægt. Núna er ég bara að vinna að því að vera í rosa góðu formi, hafa lífsstílinn flottan, vera bara góð fyrirmynd og vinna í því að hjálpa öðrum að ná árangri.“

**thorarinn@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*

AÐEINS
873 KR.
Á MANN

# 4 BORGARA TILBOÐ

ALLA ÞRIÐJUDAGA

**3.490 kr.**

4 Original kjúklingaborgarar
og 2 lítrar gos

KFC

# 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**


Hauks Arnar Birgissonar

## Sannir íþróttamenn

Það er eitthvað spennandi við UFC-bardagakeppnina, á einhvern viðbjóðslega hráan og frumstæðan hátt. Þrátt fyrir að hafa fylgst lítillega með undanfarin ár, hef ég alltaf haft blendnar tilfinningar gagnvart þessari „íþrótt“. Ég nota gæsalappir því ég er ekki viss um að þetta sé íþrótt. Mér finnst svo margt vanta upp á, til að svo geti verið. Helst má þar nefna skort á íþróttamannslegri hegðun. Virðingin gagnvart mótherjanum og auðmýktin gagnvart keppninni sjálfri er engin. Niðurlæging mótherjans, á sérstökum blaðamannafundum fyrir keppni, virðist hluti af handritinu. Þetta er ekkert annað en kjánalegt og á ekkert skylt við framkomu í öðrum íþróttum. Allt fyrir sjónvarpsáhorf, geri ég ráð fyrir. Kannski er ég bara orðinn miðaldra.

Nema hvað. Ég var að koma af fótboltamóti með syni mínum. Hann er 9 ára. Eftir að hafa tapað fyrstu fimm leikjum mótsins voru félagarnir að gera sig klára fyrir leik á móti Fjarðabyggð. Leikmenn beggja liða spjölluðu saman fyrir leikinn og ég lá á hleri. „Eruð þið ekki búnir að tapa öllum leikjunum ykkar?“ spurði einn Austfirðingurinn. „Jú,“ svöruðu mínir menn. „Þið eruð þá líklegast í neðsta sæti riðilsins, með núll stig,“ sagði annar, án nokkurra vandræða með samlagninguna. „Við erum í fjórða sæti en munum fara upp í þriðja sæti ef við vinnum ykkur,“ sagði þriðji stuttlingurinn að austan. Mínir menn þurftu ekki Austfirðingana til að átta sig á stöðunni. Þeir kipptu sér samt ekkert upp við þetta og það var fullkomin ró yfir samtalinu. Hvorki hroki né stælar. Samtalið var barnslega einlægt og virðingarvert. Hlutirnir voru ræddir eins og þeir lágu fyrir og hvorugt lið óskaði hinu slæms gengis. Þar fóru sannir íþróttamenn.