FRÉTTABLAÐIÐ

270. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 19. NÓVEMBER 2019

Reykvíkingar fögnuðu fyrstu snjókornum vetrarins og margir gátu ekki beðið með að bruna niður brekkur borgarinnar á bossanum þótt færið gæti verið betra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Greiðslubyrði námslána verði lækkuð

Starfshópur um endurgreiðslubyrði námslána leggur til lægri vexti, lægra endurgreiðsluhlutfall og að ábyrgðarmannakerfið verði afnumið að fullu. Formaður BHM fagnar tillögum starfshópsins.

NÁMSLÁN „BHM hefur árum saman barist fyrir því að endurgreiðslubyrði námslána verði létt og að ábyrgðarmannakerfið verði afnumið að fullu. Verði þessar tillögur að veruleika, sem ég ætla að vona að verði, þá eru þau baráttumál í höfn,“ segir Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM, um tillögur starfshóps um endurgreiðslubyrði námslána.

Forsætisráðherra skipaði starfshópinn í sumar í tengslum við kjaraviðræður á opinberum markaði. Fékk hópurinn það verkefni að yfirfara reglur vegna endurgreiðslu námslána. Var meðal annars bent á þá staðreynd að lántakar greiddu um fjögur prósent launa sinna í afborganir af námslánum sem svarar til um það bil einna mánaðarlauna á ári.

Í hópnum sátu fulltrúar þriggja ráðuneyta auk fulltrúa BHM og iðnaðarmanna. Þórunn gerir grein fyrir niðurstöðum hópsins í aðsendri grein á síðu 9 í blaðinu í dag.

Hún leggur áherslu á að samstaða

> Verði þessar tillögur að veruleika, sem ég ætla að vona að verði, þá eru þau baráttumál í höfn.
>
> Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM

hafi verið um tillögurnar. Verði umræddar tillögur að veruleika myndi það hlutfall af launum sem lántaki greiðir árlega í afborganir námslána lækka um tíu prósent. Þá er lagt til að vextir lækki úr einu prósenti í 0,4 prósent sem þýðir að afborganir lækka án þess að lánstími þurfi að lengjast.

Farið verður yfir stöðu kjaraviðræðna BHM við ríkið á baráttufundi í fyrramálið en 17 af 21 aðildarfélagi á enn ósamið. – sar

Lokað fyrir netið í Íran

ÍRAN Mikil mótmæli hafa staðið yfir í Íran frá því á fimmtudag þegar verð á olíu var hækkað um allt að 300 prósent. Stjórnvöld brugðust við með því að loka fyrir aðgang almennings að internetinu og hefur lokunin staðið frá því á laugardagskvöld.

Þegar hækkanirnar voru kynntar kom fram að ekki væri um tekjuöflunaraðgerð að ræða fyrir stjórnvöld heldur væri verið að gera breytingar á opinberum niðurgreiðslum. Ekkert lá þó fyrir þá um hvernig bæta ætti almenningi upp olíuverðshækkanirnar.

Í gærkvöld bárust svo fréttir af því að beinar peningagreiðslur stjórnvalda til almennings hefðu hafist. Eiga þessar greiðslur að ná til um 60 milljóna af 80 milljónum íbúa landsins.

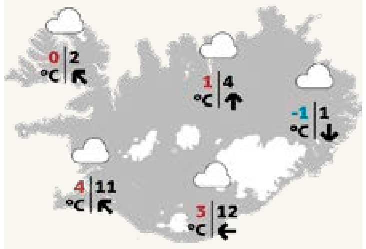
Mest hafa mótmælin verið í

» Stjórnvöld í Íran tilkynntu á fimmtudag um miklar verðhækkanir á olíu. Námu hækkanirnar allt að 300 prósentum.

borgunum Shiraz og Ahvaz en The Guardian greinir frá því að um þúsund manns hafi verið handtekin. Myndbönd sem smyglað var úr landi sýna banka og opinberar byggingar brenna.

Íranskir embættismenn hafa látið að því liggja að Vesturlönd hafi áhrif á mótmælin og var sérstaklega vísað til rangra frétta BBC. – sar

Veður



Suðaustan 15-23 m/s sunnan og suðvestanlands og rigning með köflum, hvassast við ströndina. Víða austan 5-13 um norðanvert landið og skýjað með köflum eða bjartviðri. Hiti 0 til 6 stig, en frost 0 til 6 stig um landið norðaustanvert. SJÁ SÍÐU 14

Kvenleiðtogar á Bessastöðum

Heimsþing kvenleiðtoga fer fram í Reykjavík í vikunni en um 450 konur frá um 100 löndum taka þátt á þinginu í ár. Það eru samtökin Women Political Leaders (WPL) sem standa að þinginu í samstarfi við Alþingi og ríkisstjórn Íslands. Guðni Th. Jóhannesson bauð gestum þingsins til móttökuathafnar að Bessastöðum í gær en á myndinni sést einnig Hanna Birna Kristjánsdóttir, formaður stjórnar WPL. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Miðflokkur einn á móti bótamálinu

STJÓRNMÁL Anna Kolbrún Árnadóttir, fulltrúi Miðflokksins í allsherjar- og menntamálanefnd, leggst einn nefndarmanna gegn samþykkt frumvarps forsætisráðherra um heimild til að greiða bætur vegna sýknudóms Hæstaréttar í Guðmundar- og Geirfinnsmálum.

Í nefndaráliti hennar er byggt á því að efni frumvarpsins gangi gegn reglu stjórnarskrárinnar um þrískiptingu ríkisvalds en með því gangi löggjafinn inn á verksvið dómsvaldsins. Samþykkt frumvarpsins geti einnig skapað fordæmi sem geti haft varhugaverð áhrif á önnur mál einstaklinga sem sviptir hafa verið frelsi með óréttmætum hætti eða verið ranglega sakfelldir.

Anna Kolbrún Árnadóttir.

Meirihluti nefndarinnar mælist hins vegar til þess að frumvarpið verði samþykkt óbreytt og er í nefndaráliti litið svo á að samþykkt þess feli í sér staðfestingu á vilja stjórnvalda til að leita sátta.

Jón Steindór Valdimarsson, þingmaður Viðreisnar, Guðmundur Andri Thorsson, Samfylkingu, og Helgi Hrafn Gunnarsson, Pírötum, rita undir álit meirihlutans með þeim fyrirvara að málsmeðferð stjórnvalda í sáttaferlinu, sérstaklega framlagning greinargerðar setts ríkislögmanns í umboði ríkisstjórnarinnar sem vörn í bótamáli gegn ríkinu, hafi ekki verið til þess fallin að greiða fyrir farsælli lausn og sáttum. – aá

Karlar losni við karlmennskuna

SAMFÉLAG „Margir karlmenn og drengir glíma við óraunhæfar staðalmyndir karlmennskunnar sem krefur þá um tiltekna hegðun, viðhorf og útlit," segir í kynningu á fyrirlestri sem haldinn verður á fimmtudagskvöld í boði jafnréttisnefndar Rangárþings eystra.

„Afleiðingarnar eru vanlíðan, óhamingja, kynbundið námsval, starfsval, launamunur, ofbeldi og ójafnrétti sem bitnar á samfélaginu öllu, körlum og konum. Lausnin er meðal annars að hrista upp í og víkka út viðteknar karlmennskuhugmyndir. Þannig losna karlmenn, konur og samfélagið allt úr álögum karlmennskunnar," segir nánar um efni fyrirlestursins sem fluttur verður á Hvolsvelli af Þorsteini V. Einarssyni.

Aðalmarkmið fyrirlestursins er sagt vera að hrista upp í viðteknum hugmyndum um karlmennsku og kynhlutverk og benda á endurteknar birtingarmyndir karlmennsku og staðalmyndir um kyn. – gar

Fannst vanta valkost í íslensku spilaflóruna

Hin tékkneska Monika Brzkova og Svavar Halldórsson stofnuðu í fyrra borðspilaútgáfu. Svavar hefur hannað spil í tíu ár en Monika er ný í bransanum. Nýlega gáfu þau út spil byggt á norrænni goðafræði og íslenskum þjóðsögum.

MENNING „Ég kom fyrst til landsins til að heimsækja Háskóla Íslands en ég var þá að starfa fyrir háskóla heima í Tékklandi," segir Monika Brzkova. „Ég varð samstundis ástfangin af landinu og heimsótti það mörgum sinnum uns ég flutti hingað í mars á síðasta ári."

Tékkland er stórveldi í heimi borðspilanna og þaðan er einn af helstu borðspilaútgefendum heimsins, CGE. Frá Tékklandi er einnig einn af þekktustu hönnuðum samtímans, Vlaada Chvatil, sem meðal annars hannaði Through the Ages, Galaxy Trucker og hið gríðarvinsæla Codenames.

Monika segir áhuga Tékka á borðspilum mjög mikinn og hún sé engin undantekning. Hún hafi hins vegar ekki hugsað um að starfa á þessu sviði fyrr en hún kynntist Svavari við vinnu. Stofnuðu þau saman útgáfuna Gamia Games.

Eins og hjá mörgum er borðspilagerð aukavinna. Aðalstarf Moniku er jógakennsla sem hún hefur sinnt í fimm ár, bæði fyrir fullorðna og börn. „Jóga er köllun mín í lífinu," segir hún.

Svavar hefur hannað og gefið út borðspil í tíu ár meðfram vinnu sinni, en hann starfar hjá Fjallakofanum við vefmál. Meðal spila hans eru Bardagi og Vikings. Nýjasta afurðin heitir Mythical Island.

Töluvert mikill tími fer í hugmyndavinnu, hönnun, framleiðslu, fjármögnun og markaðssetningu. „Þetta tiltekna verkefni hefur tekið rúmt ár," segir Svavar.

„Við unnum mikla hugmyndavinnu og lásum okkur til um þessar verur og vættir sem eru í spilinu. Þarna er bæði norræn goðafræði og íslenskar þjóðsögur og sagnir.

Monika og Svavar sýndu afurðina á ráðstefnunni Spiel í Essen í Þýskalandi.

> **Ég varð samstundis ástfangin af landinu og heimsótti það mörgum sinnum uns ég flutti hingað í mars á síðasta ári.**
>
> Monika Brzkova

Í spilinu fær leikmaðurinn hlutverk einnar af landvættunum. Takmark spilsins er að breyta íslensku landslagi á borðinu í ákveðið munstur samkvæmt kortum sem leikmaðurinn hefur á hendi.

Spilið var sýnt á Spiel-ráðstefnunni í Essen í Þýskalandi, en hún er sú stærsta í heimi og árlega sækja hana um 150 þúsund manns. Svavar segir að ýmsir dreifingaraðilar þar hafi sýnt Mythical Island áhuga. Einnig að fleiri járn séu í eldinum sem verði kannski að veruleika.

Gamia hefur farið gegn íslensku borðspilahefðinni í sinni útgáfu, en flest íslensk spil byggjast á spurningum, orðaleikjum eða hinum sígilda Matador-hring. Þeirra útgáfa fylgir frekar alþjóðlegum straumum.

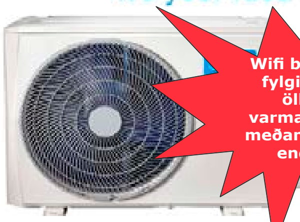
„Mér finnst spurninga- og orðaspil hrikalega leiðinleg og fannst vanta einhvern annan valkost í flóruna. Spil sem er krefjandi en jafnframt stutt og einfalt," segir Svavar.

Monika og Svavar eru sammála um að borðspilaáhuginn sé á uppleið á Íslandi sem og í heiminum. „Við sjáum að tölvuleikjakrakkarnir eru í auknum mæli byrjaðir að spila borðspil. Þetta er orðið viðurkennt og ekki aðeins fyrir einhverja furðufugla úti í horni."

kristinnhaukur@frettabladid.is

Varmadælur & loftkæling

Kælitækni



Midea
It's your Idea

Wifi búnaður fylgir með öllum varmadælum meðan birgðir endast

- Kyndir húsið á veturna og kælir á sumrin
- Fyrir norðlægar slóðir
- Fjarstýring fylgir
- Virkar niður í -30°C

Verð frá aðeins
kr. 145.000 m.vsk
Midea KMB-E09
Max 3,4 kW
2,65 kW við -7° úti og 20° inni hita (COP 2,85)
f. íbúð ca 40m2.

Umhverfisvænn kælimiðill
R32

Uppsetningaaðilar og umboðsmenn um allt land

SUZUKI
Way of Life!

SUZUKI 4X4

ÞAÐ ER ALLTAF SUZUKI VEÐUR

Swift 4x4 — Verð kr. **2.970.000**

Jimny 4x4 — Verð frá kr. **3.580.000**

S-Cross 4x4 — Verð frá kr. **4.490.000**

Ignis 4x4 — Verð frá kr. **2.790.000**

Vitara 4x4 — Verð frá kr. **4.250.000**

ALLGRIP PRO

4WD All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokki.

KOMDU Í HEIMSÓKN
OG KYNNTU ÞÉR ÚRVALIÐ

SUZUKI 4X4 FJÖLSKYLDAN

Fjölbreytt úrval af fjórhjóladrifsbílum í öllum stærðum og við allra hæfi.

Suzuki 4x4 fyrir veturinn og öryggið.

FLUTT MEÐ EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Glerárgötu 36. **Egilsstaðir:** Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.
Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.
Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9. **Reykjanesbær:** K. Steinarsson, Holtsgötu 52.
Vestmannaeyjar: Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20.

SUZUKI

Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is

Suzuki á Íslandi

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 **Óttaðist um líf sitt þegar hann klæddist regnbogavængjum í Rússlandi** Andrean Sigurgeirsson, dansari Hatara, lýsir því að hann hafi viljað gera eitthvað stórt í ferð bandsins til Rússlands.

2 **Systir mín á það besta skilið** Frá því að fyrsta banaslysið í umferðinni var skráð á Íslandi hafa 1.578 manns látið lífið í umferðinni.

3 **Mikill eldur logar í íbúðarhúsi á Akureyri** Erfiðlega gekk að ráða niðurlögum eldsins og lagði talsverðan reyk yfir hluta Oddeyrarinnar.

4 **Linda Péturs: „Þeir ætluðu að ræna mér“** Skæruliðar í El Salvador vildu ræna Ungfrú Heimi.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á **www.frettabladid.is**

Landlæknir boðar aðgerðir gegn sýklalyfjaónæmi

HEILBRIGÐISMÁL Heildarnotkun sýklalyfja á Íslandi minnkaði um 5 prósent milli áranna 2017 og 2018 en um 7 prósent hjá börnum yngri en fimm ára. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu sóttvarnalæknis.

Í gær hófst fimmta alþjóðlega vitundarvika Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um skynsamlega notkun sýklalyfja. „Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin sem og aðrar alþjóðlegar stofnanir hafa lýst því yfir, að sýklalyfjaónæmi sé ein helsta heilbrigðisógn sem steðjar að mannkyninu í dag. Þó að sýklalyfjaónæmi sé minna á Íslandi en í mörgum öðrum löndum þá er mikilvægt að grípa hérlendis nú þegar til aðgerða sem hefta frekari útbreiðslu,“ segir á vef Landlæknis.

Árið 2017 hafi starfshópur heilbrigðisráðherra skilað tíu tillögum að því hvernig best sé að hefta útbreiðslu sýklalyfjaónæmra baktería hérlendis. Íslensk stjórnvöld hafi nú í febrúar lýst yfir að tillögurnar mörkuðu opinbera stefnu.

Þá segir að mikilvægt sé að almenningur hafi góðan skilning á réttri notkun sýklalyfja og hættunni sem af sýklalyfjaónæmi stafar. Almennt hreinlæti, handþvottur og sýkingavarnir gegni einnig lykilhlutverki í baráttunni og að útbúin hafi verið fræðslumyndbönd.

Til þess að árangur náist í þessari baráttu er nauðsynlegt að stjórnvöld, stofnanir, heilbrigðisstarfsmenn og almenningur vinni saman að nauðsynlegum aðgerðum.

Úr frétt á vef Landlæknis

„Á næstunni verður gripið til margvíslegra aðgerða hér á landi til að stemma stigu við útbreiðslu sýklalyfjaónæmis auk þeirra aðgerða sem að ofan er lýst. Til þess að árangur náist í þessari baráttu er nauðsynlegt að stjórnvöld, stofnanir, heilbrigðisstarfsmenn og almenningur vinni saman að nauðsynlegum aðgerðum.“ **– gar**

Mítilbornir sjúkdómar verða tilkynningarskyldir á Íslandi

Skógarmítlum hefur farið fjölgandi á Íslandi undanfarin ár. Mítilbornir sjúkdómar eins og lyme-sjúkdómurinn verða brátt tilkynningarskyldir en sex eða sjö tilfelli koma upp árlega. Enn hefur þó ekki fundist staðfest tilfelli eftir bit á Íslandi.

HEILBRIGÐISMÁL Eftir tilmælum Landlæknis verður tveimur sjúkdómum sem berast með skógarmítlum bætt inn í reglugerð um tilkynningarskylda sjúkdóma. Eru þetta lyme-sjúkdómurinn og mítilborin heilabólga. Samrýmist þetta stefnu Evrópusambandsins enda er óttast að tilfellum fjölgi á norðlægum slóðum í ljósi hlýnandi loftslags.

Hingað til hafa sex eða sjö tilfelli lyme-sjúkdómsins greinst hér á Íslandi á ári hverju. Enn hefur þó ekki fundist staðfest smit eftir bit innanlands.

Skógarmítlum hefur fjölgað hér á landi undanfarin ár og standa nú yfir rannsóknir á því hvort þeir beri sýkla. „Þar sem flestir skógarmítlar berast frá öðrum löndum verður að teljast nokkuð líklegt að hluti mítlanna beri með sér sjúkdómsvaldandi bakteríur og eða vírusa,“ segir Matthías Alfreðsson, skordýrafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun.

Skógarmítlar berast til landsins með farfuglum á vorin. Þegar þeir hafa drukkið nægilegt blóð detta þeir af fuglunum og geta leynst víða.

Fyrsti mítillinn fannst í Surtsey árið 1967 og síðan 1976 hefur Náttúrufræðistofnun haldið tölur um þá sem finnast. Síðan 2005 hefur þeim fjölgað en árið 2015 hvöttu breskir sérfræðingar hjá Lýðheilsustofnuninni þar í landi Íslendinga til að rannsaka mítlana. Samhliða var kallað eftir því að allir mítlar yrðu sendir og einnig eru farfuglar skoðaðir í samstarfi við Fuglaathugunarstöðina á Höfn í Hornafirði.

„Árið 2015 byrjaði ég markvisst að leita að skógarmítlum í íslenskri náttúru með aðferð sem kallast flöggun. Þá er dúkur dreginn yfir gróður og ef mítlar leynast í gróðrinum þá grípa þeir í dúkinn. Þetta hef ég verið að gera um allt land, nema á Vestfjörðum, og hef fundið skógarmítla á Skógum undir Eyjafjöllum, í Mýrdal og á Höfn í Hornafirði, samtals 42 skógarmítla,“ segir Matthías. Enn er leitað að lirfu í náttúrunni eða staðbundnum hýslum til að staðfesta að mítillinn hafi náð að nema land á Íslandi og geti klárað lífsferilinn. Flestir mítlarnir hafa fundist á Suðvesturlandi, Suðausturlandi og Austurlandi.

Að sögn Guðrúnar Sigmundsdóttur, smitsjúkdómalæknis hjá Landlæknisembættinu, orsakast lyme-sjúkdómurinn af bakteríu sem kallast borrelia. Því sé hægt að lækna hann með lyfjagjöf. „Það líður svolítill tími frá bitinu þar til sýking kemur í miðtaugakerfið. Þetta er algengt hjá krökkum og hefst með lömun í andliti.“

Lyme-sjúkdómurinn er langvinnur og áhrifin geta varað í marga mánuði. Sjúkdómurinn hefur áhrif á taugakerfið, hjartað, húðina, liðamótin, minnið og skapið. Þreyta, verkir, einbeitingarleysi og doði eru algeng einkenni. Í einhverjum tilfellum getur sjúkdómurinn verið banvænn og í um 5 prósentum tilfella þarf sjúklingurinn að fá gangráð eftir meðferð.

„Mítilborin heilabólga er veirusýking og þar af leiðandi erfiðari viðureignar. Hægt er þó að bólusetja gegn henni. Heilabólgan hefur til dæmis breiðst út í Skandinavíu á undanförnum árum. Enn þá hefur hún ekki greinst hér á landi,“ segir Guðrún.

Matthías segir gott að skoða sig vel eftir að hafa verið í skóglendi og lykilatriði að fjarlægja mítilinn sem fyrst. **kristinnhaukur@frettabladid.is**

Skógarmítlar bera með sér hættulega sjúkdóma. NORDICPHOTOS/GETTY

Þetta er algengt hjá krökkum og hefst með lömun í andliti.

Guðrún Sigmundsdóttir, smitsjúkdómalæknir

Húnaþing verði utan þjóðgarðs

SVEITARSTJÓRNIR „Hugmyndir um stofnun þjóðgarðs á miðhálendinu virðast fyrst og fremst tilkomnar til þess að styrkja eignar- eða ráðstöfunarrétt ríkisins yfir landi á hálendi Íslands,“ segir sveitarstjórn Húnaþings vestra sem vill að land innan marka sveitarfélagsins verði ekki hluti þjóðgarðs á miðhálendinu.

„Á þetta bæði við um land í beinni eigu sveitarfélagsins og þjóðlendur í afréttareign innan marka Húnaþings vestra,“ segir sveitarstjórn. Samkvæmt lögum sé skipulagsvald í höndum sveitarfélaga. „Það er því ekki í verkahring ráðherraskipaðrar nefndar, ráðherra eða Alþingis að hafa með beinum hætti áhrif á skipulag sveitarfélaga með því að gera tillögu að legu þjóðgarðs á miðhálendinu innan marka þeirra.“ Tillaga um stofnun þjóðgarðs á miðhálendinu feli í sér verulega skerðingu á valdheimildum sveitarfélaga og réttindum íbúa þeirra. **– gar**

Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfisráðherra.

Öllum sakamálum hafnað í Hæstarétti

DÓMSMÁL Aðeins eitt sakamál hefur verið tekið til meðferðar í Hæstarétti á grundvelli breytts hlutverks dómsins sem tók gildi í ársbyrjun 2018.

Hæstiréttur hefur hafnað öllum beiðnum um áfrýjunarleyfi í sakamálum það sem af er þessu ári en alls hefur borist 31 áfrýjunarbeiðni vegna sakamála á árinu. Í fyrra barst réttinum fjórtán beiðnir um áfrýjun sakamála og var ein slík beiðni samþykkt, í máli Guðmundar Andra Ástráðssonar. Það mál fór í kjölfarið til Mannréttindadómstóls Evrópu og bíður nú meðferðar hjá Yfirdeild dómsins.

Í einkamálum hefur dómstóllinn tekið afstöðu til 83 beiðna um áfrýjun á árinu og hefur 31 þeirra verið samþykkt.

Í fyrra var hlutfall samþykktra beiðna í áfrýjunar- og kærumálum 24,6 prósent. Hlutfallið hefur verið svipað á þessu ári eða í kringum 26 prósent. Meðalmálsmeðferðartími áfrýjunar- og kærubeiðna er 17,6 dagar, að því er fram kemur á vef réttarins.

Í frétt á vef Hæstaréttar kemur fram að Landsréttur hafi kveðið upp dóma í 767 málum í fyrra, á sínu fyrsta starfsári sem áfrýjunardómstóll. Til samanburðar hafi Hæstiréttur kveðið upp dóma í 770 málum árið 2016.

Í fyrra voru kveðnir upp 18 dómar í Hæstarétti á grundvelli nýrrar dómstólaskipunar en dómstóllinn var þá enn að ljúka við að dæma þau mál sem áfrýjað hafði verið til dómsins áður en Landsréttur tók við hlutverki áfrýjunardómstóls. Það sem af er þessu ári hafa 44 dómar verið kveðnir upp í Hæstarétti, sem samsvarar einum dómi á viku.

Í fyrrnefndri frétt á vef réttarins kemur einnig fram að meðalmálsmeðferðartími áfrýjunar- og kærumála fyrir Hæstarétti var 7,6 vikur á fyrri hluta þessa árs og hefur hann styst um helming frá síðasta ári. **– aá**

Hæstiréttur ákveður nú sjálfur hvaða mál hann tekur fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

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

Stjórnmálaforingjarnir Olaf Scholz og Angela Merkel eiga undir högg að sækja í Þýskalandi. NORDICPHOTOS/GETTY

Foringjar gætu fallið

Stjórnarsamstarfi Kristilegra demókrata og Sósíaldemókrata í Þýskalandi er ógnað að innan. Báðir flokkarnir hafa mátt þola ósigra í kosningum á árinu.

ÞÝSKALAND Í fylkiskosningunni í Þýringalandi þann 27. október síðastliðinn guldu stjórnarflokkarnir tveir afhroð. Kristilegir demókratar töpuðu þriðjungi af sínu fylgi og höfnuðu í þriðja sæti með innan við 22 prósent. Sósíaldemókratar fengu aðeins rúm 8 prósent. Róttæku flokkarnir unnu kosningarnar, Vinstrið fékk 31 prósent og hinn þjóðernispopúlíski Valkostur fyrir Þýskaland rúmlega 23 prósent.

Úrslitin í Þýringalandi ríma vel við önnur kosningaúrslit á árinu, í Brandenburg, Bremen og Saxlandi. Kjósendur eru óánægðir með stóru flokkana tvo og þó svo að langt sé í næstu kosningar, sem fram fara haustið 2021, eru flokksmenn sjálfir einnig farnir að ókyrrast, sér í lagi meðal Sósíaldemókrata.

Sósíaldemókratar hafa verið í leiðtogakrísu um þó nokkurt skeið. Andrea Nahles sagði sig frá leiðtogahlutverkinu í júní eftir að flokkurinn tapaði 11 af 27 sætum sínum í kosningum til Evrópusambandsþingsins. Fóru þau sæti að mestu leyti til Græningja.

Kosningar standa nú yfir innan flokks um næsta leiðtoga og verða úrslitin ljós þann 8. desember. Samkvæmt könnunum hefur Olaf Scholz, fjármálaráðherra og varakanslari, forystu í kosningunum.

> **Við þurfum 240 milljarða evra fyrir skóla, vegi, járnbrautir. Við þurfum líka 100 milljarða fyrir aukna stafvæðingu.**
>
> Norbert Walter-Borjans, frambjóðandi til leiðtoga Sósíaldemókrata

Hann er á miðjunni, hefur beitt sér fyrir aðhaldssemi í ríkisrekstrinum og er ekki líklegur til að rugga bátnum í stjórnarsamstarfinu. Með honum býður fram Klara Geywitz, fylkisþingmaður frá Brandenburg.

Þeim ógna hins vegar þingmaðurinn Saskia Esken og Norbert Walter-Borjans, sem eru lengra til vinstri og vilja umtalsvert meiri ríkisútgjöld en Scholz hefur leyft. „Við þurfum 240 milljarða evra fyrir skóla, vegi, járnbrautir. Við þurfum líka 100 milljarða fyrir aukna stafvæðingu,“ sagði Walter-Borjans nýlega. Ef Esken og Walter-Borjans vinna kosningarnar er óvíst að núverandi stjórnarsamstarf haldi og að Sósíaldemókratar leiti frekar til Vinstrisins.

Varnarmálaráðherrann Annegret Kramp-Karrenbauer tók við af Angelu Merkel fyrir tæpu ári sem leiðtogi Kristilegra demókrata, en tíð hennar hefur markast af kosningaósigrum. Auk fylkiskosninganna tapaði flokkurinn 5 af 34 þingsætum á Evrópuþinginu, aðallega til Valkosts fyrir Þýskaland. Jafnt og þétt hefur andstaðan við hana byggst upp í flokknum og samkvæmt könnunum nýtur hún aðeins 13 prósenta vinsælda meðal almennings.

Landsþing Kristilegra demókrata hefst í borginni Leipzig föstudaginn 22. nóvember og búist er við því að Kramp-Karrenbauer fái töluverða andstöðu þar, jafnvel að henni verði steypt af stóli. Sá sem helst kemur til greina sem arftaki er fyrrverandi þingmaðurinn Friedrich Merz, sem tapaði leiðtogakosningu fyrir Kramp-Karrenbauer í fyrra. Á þessu ári hefur hann nýtt sér kosningaósigrana og gagnrýnt stjórn flokksins, samstarfið við Sósíaldemókrata og Angelu Merkel. Hann hefur ekki sagt það beint út að hann vilji í stjórn með Valkosti fyrir Þýskaland en virðist hallast í þá átt. Eftir kosninguna í Þýringalandi skrifuðu 17 flokksmenn Kristilegra demókrata stjórninni bréf þess efnis að flokkurinn ætti að vera reiðubúinn að starfa með öllum lýðræðislega kjörnum fulltrúum.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Tíu heimsmeistarar tefla á Selfossi

SKÁK Alþjóðleg skákhátíð verður haldin á Hótel Selfossi dagana 19.-29. nóvember. Aðalviðburður hátíðarinnar er „heimsmeistaramót“ þar sem keppa tíu skákmenn og -konur sem öll hafa heimsmeistaratitla í mismunandi aldursflokkum. Í hópnum eru þrír íslenskir heimsmeistarar auk sjö erlendra.

Auk heimsmeistaramótsins verða á alþjóðlegu skákhátíðinni, sem ber nafnið Ísey skyr-skákhátíðin, margir aðrir viðburðir tengdir skák. Haldið verður opna Suðurlandsmótið í skák, Íslandsmót í Fischer-slembiskák, barnaskákmót, hraðskákmót og málþing um stöðu skákíþróttarinnar á Íslandi. Þá verður haldið skákkennara- og skákdómaranámskeið í samstarfi Skákfélags Selfoss og nágrennis og Skáksambands Íslands.

Hin unga Dinara Saduakassova frá Kasakstan sem teflir á skákmótinu á Selfossi er talin meðal bestu skákkvenna í heimi. MYND/WIKIPEDIA

Á mótinu tefla þrír íslenskir heimsmeistarar í skák, þeir Hannes Hlífar Stefánsson, Héðinn Steingrímsson og Helgi Áss Grétarsson.

Erlendir keppendur á skákmótinu eru víða að. Meðal þeirra eru ungu skákkonurnar Dinara Saduakassova frá Kasakstan og Sarasadat Khademalsharie frá Íran. Þær eru taldar meðal bestu skákkvenna í heimi. Frá Brasilíu kemur Rafael Leitão sem er stigahæsti keppandi mótsins. Frá Egyptalandi kemur Ahmed Adly og frá Hvíta-Rússlandi Sergei Zhilgalko. Tveir Rússar keppa á mótinu, þeir Míkhaíl Antípov og yngsti keppandi mótsins, Semjon Lomasov.

Skákhátíðin hefst í dag klukkan 17.00. **david@frettabladid.is**

Jólagjöf heimilisins
Wizar fyrir lífsins ljúfu stundir.
Hægindastóllinn sem slegið hefur í gegn.
360° snúningur | innbyggður fótaskemill
hallanlegt bak | stillanlegur höfuðpúði
Fáanlegir Wizar litir
Verð frá
199.900 kr.
Vogue
FYRIR HEIMILIÐ
VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Hugrekki

Sighvatur Arnmundsson
sighvatur@frettabladid.is

Það er trú mín að eiturlyf hafi eyðilagt líf margra en röng stefna stjórnvalda hefur eyðilagt líf miklu fleiri.“ Þessi rúmlega fimm ára gömlu ummæli Kofi Annan, fyrrverandi aðalritara Sameinuðu þjóðanna, koma upp í hugann í tengslum við umræðuna um vímuefnastefnuna hér á landi. Um allan hinn Vestræna heim er rætt um þann árangur eða öllu heldur árangursleysi sem stríðið gegn fíkniefnum hefur skilað. Aðilar á borð við Alþjóðaheilbrigðismálastofnunina og Sameinuðu þjóðirnar hafa hvatt til þess að nýjar leiðir verði farnar og leggja áherslu á að hér er um heilbrigðis- og félagslegt vandamál að ræða.

Í haust var lagt fram frumvarp á Alþingi af þingmönnum fimm stjórnmálaflokka þar sem lagt er til að refsileysi neytenda ólöglegra vímuefna verði tryggt. Þannig verði hætt að refsa neytendum fyrir neyslu, vörslu og kaup á fíkniefnum. Með umræddu frumvarpi er ekki verið að leggja til að innflutningur, framleiðsla og sala fíkniefna verði lögleidd. Mikilvægt er að hafa það í huga.

Eins og Rauði krossinn bendir á í umsögn sinni um málið eru fíkniefnaneytendur jaðarsettur hópur. Samþykkt frumvarpsins myndi bæta aðgengi þessa hóps að heilbrigðis- og félagsþjónustu. Rauði krossinn leggur til að frumvarpið verði samþykkt og vill raunar ganga lengra og láta það einnig ná til lyfseðilsskyldra lyfja. Á vegum Rauða krossins eru rekin skaðaminnkandi úrræðin Konukot og Ungfrú Ragnheiður. Hér er því um að ræða aðila sem er í beinum tengslum við þá einstaklinga sem málið snýst um.

Skoðanir eru eðlilega skiptar í jafn umdeildu máli og lagaumgjörð um vímuefni er. Þannig telur ríkissaksóknari að um ótímabært skref sé að ræða og undir það sjónarmið tekur Lögreglustjórafélagið. Þessir aðilar benda á að ekki sé skilgreint í frumvarpinu hvaða magn fíkniefna teljist til einkanota og að staða barna, einstaklinga yngri en 18 ára, sé óljós. Þetta eru hins vegar atriði sem hægt er að leysa í meðförum þingsins og væri æskilegt að gert yrði.

Alþingi hefur einnig til meðferðar frumvarp heilbrigðisráðherra um neyslurými. Hugmyndafræðin um örugg neyslurými fyrir langt leidda fíkla hefur verið reynd í nágrannalöndunum með góðum árangri. Samþykkt þessara tveggja þingmála, mögulega með einhverjum breytingum, væri stórt skref í átt að nýrri og manneskjulegri nálgun á fíkniefnavandann. Leið á borð við afglæpavæðingu vörslu og neyslu fíkniefna er auðvitað ekki nein töfralausn sem leysir allan vanda. Þær leiðir sem reyndar hafa verið hingað til hafa hins vegar alls ekki borið tilætlaðan árangur. Kofi Annan sagði að horfa þyrfti með einlægni á stefnuna og svara því hvort hún virki. Ef hún væri ekki að virka væri spurning hvort við hefðum hugrekki til að breyta henni. Þeirri spurningu þurfa stjórnmálamenn að svara.

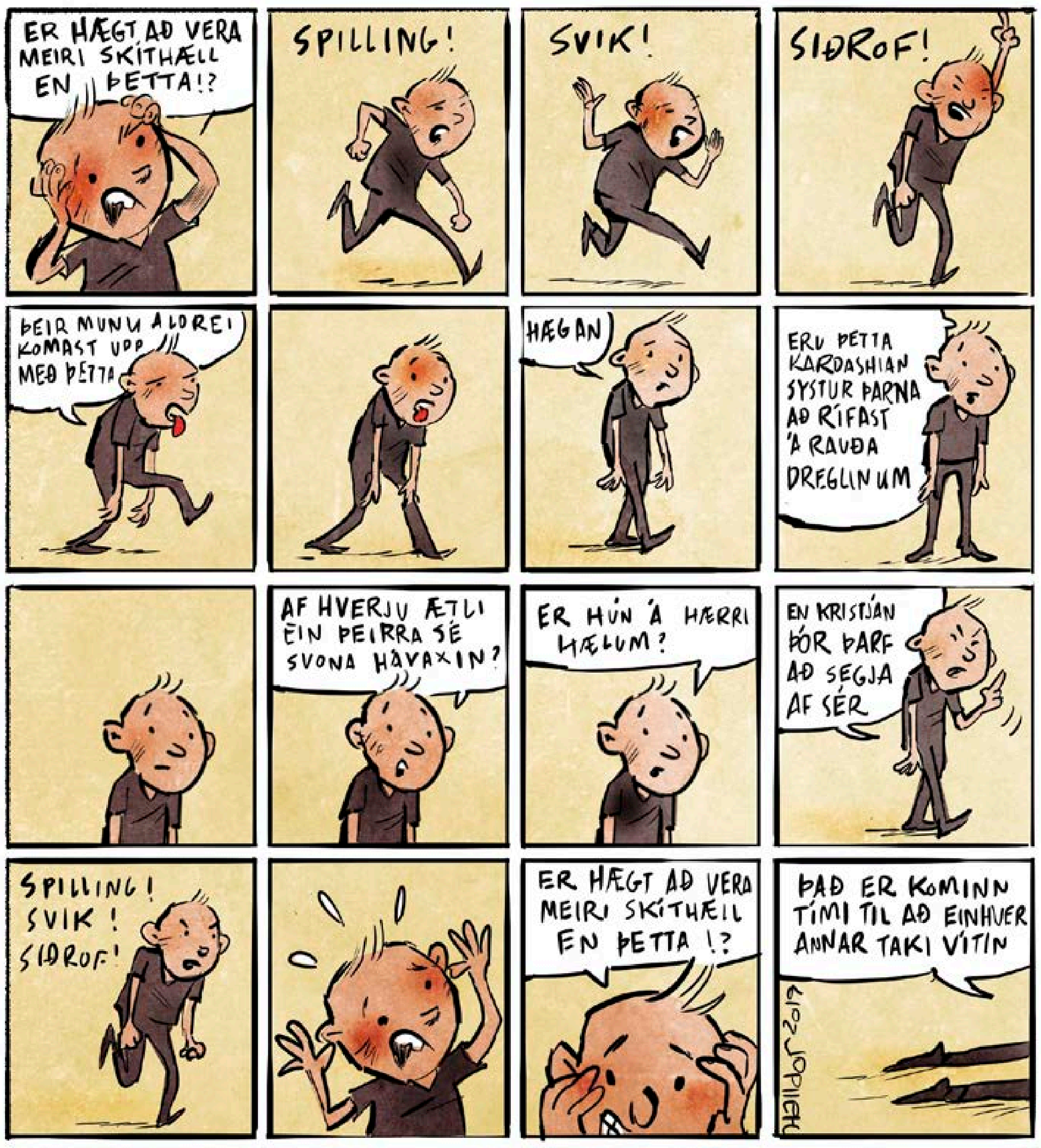
> **Samþykkt þessara tveggja þingmála, mögulega með einhverjum breytingum, væri stórt skref í átt að nýrri og manneskjulegri nálgun á fíkniefnavandann.**

Símaveski.is

Símaveski, heyrnartól, snúrur og allt fyrir símann.

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

Halldór



Frá degi til dags

Ábyrgðarflóttinn

Það er kunnuglegt stef að forstjórinn biðst vægðar fyrir fiskverkafólk sitt þótt enginn hafi sakað það um mútur, og hvetji það til að standa með sér gegnum storminn þótt það eigi engra hagsmuna að gæta. Fjölskyldur atvinnurekenda eru dregnar upp úr hattinum sem fórnarlömb fjölmiðlastorms líkt og engar fjölskyldur hafi lifað af fiskveiðum og vinnslu í Namibíu. Ráðherrar benda út fyrir hring stjórnmálanna og í átt að forystumönnum atvinnulífsins sem aftur skýla sér á bak við meint skyldusvindl í Afríku. Ömurlegt klúður en í raun engum að kenna.

PR Prump

Fjölmiðlafár er sérstök grein innan almannatengsla. PR ráðgjafar mæla gjarnan með því fyrir þá sem hafa vonda samvisku að vera grafkyrrir og ósýnilegir þar til storminn lægi en þótt Kristján Þór Júlíusson sjávarútvegsráðherra hafi ekki þegið það ráð og skellt sér norður í opinbera heimsókn til Samherja má auðvitað nýta fjölmiðlastorma til góðra verka. Til dæmis má nota þá til að hleypa út minni hneykslismálum og skandölum í þeirri von að enginn taki eftir prumpulyktinni. Vel gert, Skúli! adalheidur@frettabladid.is

Sjálfstjórn sveitarfélaga

Gunnar Valur Gíslason
bæjarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í Garðabæ

Nú liggur fyrir Alþingi lagafrumvarp varðandi breytingu á lögum um tekjustofna sveitarfélaga sem samkvæmt lögunum eru útsvar, fasteignaskattur og framlög úr Jöfnunarsjóði sveitarfélaga. Lagabreytingin varðar einkum jöfnunarsjóðinn en hlutverk sjóðsins er að jafna misháar skatttekjur og útgjöld sveitarfélaga. Samkvæmt frumvarpinu skal ráðherra, til grundvallar útreikningi jöfnunarframlaga, halda skrá yfir álagðar skatttekjur sveitarfélaga og fullnýtingu útsvars og fasteignaskatts. Lögfestar verða skerðingarheimildir til ráðherra sem byggja á afar flóknu og um margt umdeildu reikniverki jöfnunarsjóðsins.

Þrátt fyrir metnaðarfullt hlutverk Jöfnunarsjóðs sveitarfélaga vakna spurningar um hvort rétt sé að samþykkja fyrirliggjandi lagafrumvarp án þess að áður fari fram heildarúttekt á fjárframlögum úr sjóðnum, en bæjarstjóri Garðabæjar hefur lagt til á stjórnarfundi Sambands íslenskra sveitarfélaga að slík úttekt fari fram. Á árinu 2017 fékk t.d. sveitarfélag með mjög háar tekjur af fasteignaskatti pr. íbúa hátt framlag úr Jöfnunarsjóði til „jöfnunar“ á þeim tekjum, þ.a. eftir þá „styrk“veitingu hafði sveitarfélagið 1,6-faldar fasteignaskattstekjur Reykjavíkurborgar og 2,3-faldar fasteignaskattstekjur Garðabæjar pr. íbúa.

Á regluverki Jöfnunarsjóðs eru ýmsir gallar. Meðal annars er við útreikning jöfnunarframlaga litið á lægri skattaálögur en hámarksheimildir kveða á um sem „vannýtta tekjustofna“ og er sveitarfélögum, sem leitast við að halda skattaálögum lágum, refsað með skerðingu á framlögum þrátt fyrir hlutfallslega há útgjöld vegna reksturs grunnskóla og málefna fatlaðra.

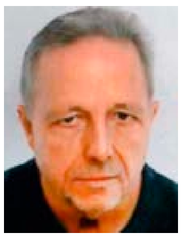
Hámarksheimildir sveitarfélaga til álagningar fasteignaskatts hafa ekki lækkað þrátt fyrir mikla hækkun fasteignamats undanfarin ár og er hætt við að jöfnunarframlög til sveitarfélaga, sem lækkað hafa álagningarhlutfall fasteignaskatts til að vega á móti þeirri hækkun, skerðist vegna þess að þau eru enn fjær því að „fullnýta tekjustofna sína“.

Þessi mismunun byggir hvorki á hlutlægum né málefnalegum grunni heldur vegur hún að þeirri sjálfstjórn sveitarfélaga sem þeim er falin samkvæmt íslensku stjórnarskránni.

> **Þessi mismunun byggir hvorki á hlutlægum né málefnalegum grunni heldur vegur hún að þeirri sjálfstjórn sveitarfélaga sem þeim er falin.**

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Helgi Magnússon **FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI:** Jóhanna Helga Viðarsdóttir **RITSTJÓRAR:** Davíð Stefánsson *david@frettabladid.is*, Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 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 *kolbrun@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Þvingunaraðgerðir á geðdeildum



Jón Snorrason
sérfræðingur í geðhjúkrun, Geðdeild Landspítala

Á undanförnum vikum hefur umræða átt sér stað um þvingunaraðgerðir á geðdeildum. Hagsmunasamtök sjúklinga (notenda) hafa barist lengi fyrir því að dregið verði úr þvingunaraðgerðum á geðdeildum og þeim helst útrýmt alveg. Starfsfólk geðdeilda hefur á undanförnum árum einnig leitað leiða til að draga úr þvingunaraðgerðum. Í tilraunum þar sem unnið hefur verið eftir gagnreyndum aðferðum og þekkingu hefur þvingunaraðgerðum oft fækkað en ekki hefur tekist að útrýma þeim. Almenningur er hliðhollur þvingunaraðgerðum fólks með ákveðna geðsjúkdóma, sérstaklega ef talið er að það sé hættulegt sjálfu sér eða öðrum.

Þvingunaraðgerð gegn sjúklingi á geðdeild eða utan geðdeilda er hægt að skilgreina þannig að sjúklingur sé beittur frelsisskerðingu af einhverju tagi gegn eigin vilja. Upplifuð þvingun sjúklings á við hversu miklum þrýstingi sjúklingi finnst hann vera beittur til að hefja eða halda áfram meðferð. Flestar rannsóknir sýna að eftir því sem sjúklingur upplifir minni þvingun því betra verður meðferðarsamband hans við meðferðaraðila og meðferðartíminn styttri.

Helstu þvingunaraðgerðir á geðdeildum eru nauðungarvistun (sjúklingur er vistaður á geðdeild gegn eigin vilja), nauðungarlyfjagjöf (sjúklingi eru gefin lyf inni á eða utan spítala gegn eigin vilja), innilokun (sjúklingi er ætlað að dvelja á afmörkuðu svæði á deildinni í ákveðinn tíma) og að halda sjúklingi kyrrum tímabundið með handafli eða beltum og ólum (sjúklingum er aðeins haldið kyrrum með handafli á geðdeildum á Íslandi að meðaltali í 10 mínútur). Í mörgum löndum eru þessar þvingunaraðgerðir, allar eða hluti þeirra, bundnar í lög og þarf að fá sérstakt leyfi til að framkvæma þær.

Á undanförnum árum hefur komið fram mikil þekking á því hvaða neikvæðar afleiðingar þvingunaraðgerðir geta haft á sjúklinga, aðstandendur og starfsfólk geðdeilda. Um getur verið að ræða erfiða reynslu fyrir sjúklinginn, hann getur endurupplifað ofbeldi sem hann varð fyrir fyrr í lífi sínu, traust hans gagnvart starfsfólki minnkar, honum finnst hann niðurlægður og útilokaður. Þetta getur t.d. átt við ef sjúklingi er haldið kyrrum til að gefa honum lyf í sprautuformi. Starfsfólk slasast oftar en sjúklingar þegar þeir síðarnefndu eru beittir þvingunaraðgerðum eða áður en þeim er beitt, starfsfólki finnst oft niðurlægjandi fyrir sig að þurfa að beita þvingunaraðgerðum en sér enga aðra leið.

Flestir sjúklingar sem dvelja á geðdeildum hérlendis og erlendis sýna starfsfólki ekki ofbeldi. Það er samt ekki hægt að horfa fram hjá þeirri staðreynd sem allar rannsóknir um efnið sýna að hjúkrunarfræðingar á geðdeildum og starfsfólk sem vinnur undir þeirra stjórn eru á meðal starfsstétta í þjóðfélaginu sem oftast verða fyrir ofbeldi. Starfsfólk beitir þvingunaraðgerðum til að stöðva ofbeldið ef aðrar aðferðir hafa ekki dugað. Minnki ofbeldi sjúklinga gagnvart starfsfólki dregur úr þvingunaraðgerðum.

Rannsóknir sýna að hægt er að draga úr ofbeldi og þvingunaraðgerðum á geðdeildum með því að starfsfólk sýni sjúklingum virðingu, verji sem mestum tíma með sjúklingunum, komi fram við þá sem manneskjur með sínar þarfir eins og annað fólk, að jafningjasamband ríki á milli starfsfólks og sjúklinga og sjúklingum séu gefnir eins miklir möguleikar og kostur er á að hafa áhrif á meðferð sína.

Starfsfólk geðdeilda menntar sig og kemur til starfa til að hjálpa fólki við að ná eins miklum bata og mögulegt er. Það á því rétt á að öryggi þess sé tryggt og það verði ekki fyrir ofbeldi. Hagsmunasamtök sjúklinga hafa barist með réttu fyrir auknum réttindum fólks með geðsjúkdóma og mannúðlegri meðferð á geðdeildum, m.a. að draga úr þvingunaraðgerðum. Þau þurfa einnig að mínu mati að leggja sitt af mörkum til að draga úr ofbeldi sjúklinga gagnvart starfsfólki.

Tímamótatillögur um LÍN

Þórunn Sveinbjarnardóttir
formaður BHM

Endurgreiðsla námslána er mörgum þung byrði enda fer jafnvirði tæplega einna mánaðarlegra ráðstöfunartekna á ári til þess að greiða af lánum.

Bandalag háskólamanna hefur um árabil barist fyrir því að dregið verði úr endurgreiðslubyrði námslána og að ábyrgðarmannakerfið verði afnumið að fullu. Nú hefur starfshópur sem forsætisráðherra skipaði í sumarbyrjun lagt til að þetta tvennt verði gert, auk þess sem veittur verði meiri afsláttur við uppgreiðslu námslána en nú er.

Þessar tillögur marka tímamót ekki síst vegna þess að samstaða náðist um þær í hópnum, sem í sátu fulltrúar frá þremur ráðuneytum auk fulltrúa BHM og iðnaðarmannafélaganna.

Endurgreiðsla námslána er mörgum þung byrði enda fer jafnvirði tæplega einna mánaðarlegra ráðstöfunartekna á ári til þess að greiða af lánum. Það hefur því verið baráttumál BHM árum saman að ríkisvaldið komi til móts við greiðendur námslána.

Starfshópur forsætisráðherra leggur til að það hlutfall launa sem lántaki greiðir árlega af launum sínum í afborganir námslána lækki um 10%. Jafnframt leggur hópurinn til að vextir lækki úr 1% í 0,4%. Þetta mun hafa í för með sér að afborganir munu lækka án þess að lánstíminn lengist.

Fyrir réttum 10 árum var hætt að gera kröfu um ábyrgðarmenn á námslánum. Eftir stóð að allir sem gengist höfðu í ábyrgðir á lánum fyrir árið 2009 voru enn ábyrgir og því ljóst að enn væri réttlætinu ekki fullnægt. Starfshópurinn leggur til að ábyrgðir á gömlu lánunum verði felldar niður með sömu skilyrðum og gilt hafa fyrir ný lán sl. áratug. Það verður ekki ofsögum sagt af ömurlegum afleiðingum þessa kerfis á liðnum áratugum fyrir fólk og fjölskyldur.

Þá leggur hópurinn til að lántakar sem vilja greiða inn á námslán umfram lögbundnar afborganir eða greiða þau upp að fullu skuli fá ríflegan afslátt.

Kjör á námslánum varða lífskjör mjög stórs hóps í samfélaginu. Hér er ekki einungis um að ræða félagsmenn BHM, sem eru rúmlega 14 þúsund talsins, heldur einnig þúsundir háskólamenntaðs fólks sem af einhverjum ástæðum standa utan bandalagsins. Áralöng barátta BHM og sá árangur sem hún hefur skilað kemur einnig þessu fólki til góða.

Nú er ekki annað að gera fyrir ríkisstjórn Katrínar Jakobsdóttur en að hrinda tillögum starfshópsins í framkvæmd enda um mjög brýnt hagsmunamál að ræða fyrir tugþúsundir Íslendinga.

Lærdómar af nýlokinni undankeppni

Ísland lauk leik í undankeppni Evrópumótsins í knattspyrnu karla síðastliðið sunnudagskvöld. Eftir sigur gegn Moldóvu í lokaumferð undankeppninnar er ljóst að 19 stig eru uppskeran sem er þriðji mesti stigafjöldi Íslands í sögunni. Það dugði hins vegar ekki til að tryggja sér sæti beint í lokakeppni mótsins en liðið leikur í umspili í mars þar sem kemur í ljós hvort Ísland er á leið á sitt þriðja stórmót í röð.

Hamrén og Freyr náðu í 19 stig en það dugði ekki til. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Hannes Þór hefur enn betur í baráttunni við Rúnar Alex.

FÓTBOLTI Hannes Þór Halldórsson lætur engan bilbug á sér finna. Einhverjir ræddu það fyrir undankeppnina hvort tími væri kominn til þess að veðja á Rúnar Alex Rúnarsson í markinu hjá íslenska liðinu. Hannes Þór hefur hins vegar sýnt það með frammistöðu sinni í undankeppninni að hann ætlar ekki að láta markmannsstöðuna af hendi á næstunni.

Kári Árnason og Ragnar Sigurðsson eru ennþá okkar besta miðvarðarpar. Sverrir Ingi Ingason og Jón Guðni Fjóluson fengu tækifæri í undankeppninni en þegar mest lá við voru Kári og Ragnar í miðri vörninni og samvinna þeirra reyndist best. Þrátt fyrir að vera nýorðinn 37 ára stendur Kári vaktina gríðarlega vel í hjarta varnarinnar og samvinna hans og Ragnars er margrómuð og enga bresti að finna í því samstarfi.

Meiðsli halda áfram að herja á leikmannahópinn en lykilleikmenn liðsins eru um þrítugt og meiðast oftar og í lengri tíma í senn. Þannig lék Aron Einar Gunnarsson ekki í síðustu fjórum leikjum liðsins í undankeppninni, Jóhann Berg Guðmundsson spilaði einungis í fjórum leikjum og Alfreð Finnbogason tók þátt í fimm leikjum. Þá meiddist Kolbeinn Sigþórsson á ökkla í leiknum gegn Moldóvu.

Ungir leikmenn sem vilja eiga áratuga langan feril hjá landsliðinu ættu að taka sér Grétar Rafn Steinsson til fyrirmyndar og einbeita sér að því að leika í stöðu hægri bakvarðar. Tími Birkis Más Sævarssonar sem lykilleikmanns hjá liðinu virðist vera liðinn. Hjörtur Hermannsson fékk sénsinn í kjölfar þess að Birkir Már datt út úr liðinu og Guðlaugur Victor Pálsson tók svo stöðu Hjartar í síðustu fjórum leikjum undankeppninnar. Þessi staða virðist vera stysta leiðin í langan og gifturíkan landsliðsferil.

Birkir Bjarnason er svo sannarlega ekki dauður úr öllum æðum. Þrátt fyrir að hafa verið leystur undan samningi hjá Aston Villa í sumar og vera félagslaus fram á haustið hefur þessi fjölhæfi leikmaður átt góða leiki í undankeppninni. Birkir getur bæði leyst stöðu vinstri kantmanns, sitjandi miðjumanns og miðvallarleikmanns sem á að hlaupa vítateiga á milli með stakri prýði. Hann er taktískt sterkur og reynist liðinu alltaf vel. Birkir skoraði þrjú mörk í undankeppninni en hann hefur alls skorað 13 mörk fyrir liðið. Birkir er í áttunda sæti yfir markahæstu leikmenn liðsins frá upphafi en þar er hann jafn Þórði Guðjónssyni.

Erik Hamrén og Freyr Alexandersson eru og þurfa að vera sveigjanlegri með leikkerfi en forverar þeirra í starfi. Þeir hafa bæði farið í þriggja manna varnarlínu og skipst á að vera með einn eða tvo framherja þegar þeir leika með fjögurra manna vörn. Meiðsli lykilleikmanna og andstæðingur sem leikið er við hverju sinni ræður því hvaða leikkerfi er notast við í hvert skipti.

Skoða þarf hvort skipta eigi um vítaskyttu hjá liðinu en Gylfi Þór Sigurðsson hefur brennt af fjórum af síðustu sex vítum fyrir landsliðið eftir að hafa skorað úr fyrstu spyrnum sínum fyrir liðið þar á undan. Gylfi Þór er sparkviss með eindæmum en þarf að taka sér tak ef þetta hlutverk verður ekki tekið af honum. **hjorvaro@frettabladid.is**

GLÆNÝR
FOCUS ACTIVE
KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari og umferðaskiltalesari
- Leðurklætt stýrishjól
- Loftkæling
- Akstursölva
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneytissparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- TC spólvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuaðstoð

Ford tekur þig lengra
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

STÓLADAGAR Í NÓVEMBER

30% AFSL. AF VÖLDUM STÓLUM!

HEADPOINT
TILBOÐSVERÐ
54.900 KR.
Listaverð 79.900 kr.

OPEN POINT
TILBOÐSVERÐ
36.900 KR.
Listaverð 52.900 kr.

SUPPORT
TILBOÐSVERÐ
20.900 KR.
Listaverð 30.000 kr.

VIDEN PRO
TILBOÐSVERÐ
109.900 KR.
Listaverð 158.900 kr.

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

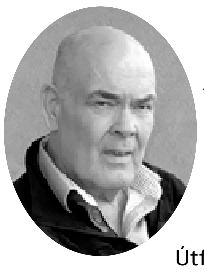
Síðumúla 37 Sími: 564-5040 www.hirzlan.is

W7 LIGHT
TILBOÐSVERÐ
99.900 KR.
Listaverð 144.900 kr.

ERGOMEDIC 100-3
TILBOÐSVERÐ
132.900 KR.
Listaverð 189.900 kr.

CUBE
TILBOÐSVERÐ
54.900 KR.
Listaverð 78.900 kr.

STYL VISITOR
TILBOÐSVERÐ
11.900 KR.
Listaverð 17.500 kr.



✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, bróðir og mágur,

Ólafur Búi Gunnlaugsson

fv. framkvæmdastjóri Háskólans á Akureyri,

lést föstudaginn 15. nóvember.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 26. nóvember kl. 13.30.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Oddfellowregluna á Akureyri eða Góðvini Háskólans á Akureyri.

Agnes Jónsdóttir
Gunnlaugur Búi Ólafsson **Eydís Unnur Jóhannsdóttir**
Ólafur Búi Ólafsson **Ingibjörg Zophoníasdóttir**
Arna Sigríður, Zophonías Búi, Karen Lilja, Elvar Búi og Sólbjartur Búi
Halla Gunnlaugsdóttir **Haukur Harðarson**
Helga Gunnlaugsdóttir **Stefán Birgisson**

✝

Elsku hjartans Steini minn, pabbi okkar, tengdapabbi og afi,

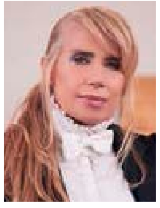
Steinar Sigurðsson

arkitekt,
Ljárskógum 10,

er látinn.
Útför auglýst síðar.

Helga Sigurjónsdóttir
Sigurjón Árni
Þorbjörg Anna **Hannes Ólafur**
Una Margrét
Kristjana Björk **Einar Ísfjörð**

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA ÚR 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 2, 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.

Ef krakkar fengju völdin

Í Kópavogi verður haldið upp á 30 ára afmæli Barnasáttmála SÞ á morgun með ýmsum hætti. Stór hluti barna bæjarins tekur þátt í dagskrá í Menningarhúsunum og víðar.

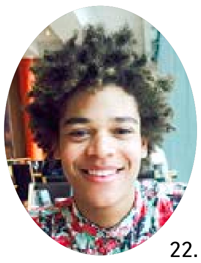
Meðal atriða í hátíðahöldum Kópavogs á morgun, miðvikudag, í tilefni af 30 ára afmæli Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, er málþing í Salnum klukkan 10.30 sem nefnist Krakkaveldi. Þar taka 200 börn, úr 11 bekkjum í skólum Kópavogs, þátt. Salvör Gullbrá Þórarinsdóttir sviðshöfundur hefur umsjón með því.

„Krakkaveldi snýst um að fá krakka til að tjá skoðanir sínar og finna leiðir til að tekið sé mark á þeim. Í þessu verkefni gerði ég það þannig að ég fór inn í 5. bekkina í þremur skólum Kópavogs, Lindaskóla, Vatnsendaskóla og Hörðuvallaskóla, og ræddi við nemendur um hverju þeir vildu breyta í samfélaginu ef þeir fengju að ráða – valdið væri komið í þeirra hendur. Út úr því komu um 340 hugmyndir sem ég náði að taka niður.

Í framhaldinu voru þær hugmyndir sem börnin voru hrifnust af ræddar aðeins ítarlegar, að sögn Salvarar, og pælt í hvernig hægt væri að framkvæma þær. „Hugmyndirnar voru mjög misstórar í sniðum, allt frá því hvernig ætti að stoppa stríð í heiminum og til þess að seinka því hvenær skólinn byrjaði á morgnana, því þá eru börn þreytt og það er vetur og það er dimmt. Það sem kynnt verður í Salnum á morgun verða þær ellefu ályktanir sem komu út úr viðræðunum og flest börnin gátu sameinast um. Tillögur eins og að það yrði frítt nammi í búðum verður ekki ein af þeim, þó hún kæmi til umræðu, því þegar betur var að gáð efuðust börnin um að það yrði til góðs. Það voru margar hugmyndir sem duttu út þegar farið var ofan í kjölinn á þeim, því óvíst var að þær hefðu góð áhrif til lengri tíma. Þau hugsa alveg út í þá hluti.“

Öll börnin sem tóku þátt verða á staðnum og fulltrúi frá hverjum bekk kynnir hugmyndirnar, að sögn Salvarar. „Bæjarstjóri Kópavogs verður viðstaddur, honum verða afhentar tillögurnar á blaði, vonandi mætir Katrín forsætisráðherra, annars fær hún hugmyndirnar sendar og líka forsetinn sem kemst því miður ekki.“ **gun@frettabladid.is**

Salvör Gullbrá Þórarinsdóttir segir ellefu ályktanir sem flest börnin gátu sameinast um verða kynntar í Salnum í Kópavogi á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Elsku strákurinn okkar,

Gabríel Jaelon Skarpaas Culver

lést 9. nóvember.
Útförin fer fram frá Langholtskirkju 22. nóvember klukkan 13. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Píeta samtökin.

Eva Skarpaas
Þórólfur Ingi Þórsson
og fjölskylda.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnheiður Gestsdóttir

Njarðarvöllum 2, Njarðvík,

lést á Hrafnistu Nesvöllum, fimmtudaginn 14. nóvember.
Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, þriðjudaginn 26. nóvember kl. 13.

Sæunn Ásta Sigurbjörnsdóttir **Guðmundur Jónsson**
Guðrún Hrönn Einarsdóttir **Jóhann Steinsson**
Þórunn Drífa Deaton
Aldís Dröfn Einarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, amma og langamma,

Guðbjörg Einarsdóttir

lést á Hjúkrunarheimilinu Seljahlíð 31. október síðastliðinn.

Karl Guðnason
Sigurbjörn Karlsson
Friðrik Karlsson
Guðrún Björg Karlsdóttir
Kolbrún Kristín Karlsdóttir
Jón Einar Karlsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Ingólfur Helgason

arkitekt og skipulagsfræðingur,
2 Meadow Place, Edinborg,

lést 16. nóvember síðastliðinn.
Jarðarförin fer fram í Edinborg.

Þórkatla Óskarsdóttir
Ingibjörg Ingólfsdóttir **Martin Smith**
Þórunn Ingólfsdóttir **Christopher Mason**
Stefán Helgason Smith **Finlay Helgason Smith**
Róbert Óskar Mason **Matthew Ólafur Mason**

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 19. NÓVEMBER 2019

Kúlan hvarf með kollageni

Kristín Vala Ragnarsdóttir, prófessor í jarðvísindum við Háskóla Íslands, hefur undanfarin 30 ár ástundað heilsusamlegt mataræði og hreyfingu. Hún segir hreint, íslenskt kollagen frá Feel Iceland hafa bætt liðheilsu sína til mikilla muna. ➜2

Rannsóknir sem hafa verið gerðar í Noregi sýna að styrktaræfingar hafa mjög góð áhrif á heilsu eldra fólks, sérstaklega bein, vöðva og jafnvægi. Það er samfélagslega hagkvæmt að hvetja eldra fólk til hreyfingar. ➜6

Atvinnublaðið
— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625
Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Viðar Ingi Pétursson, vip@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

Það var fyrir sex árum að hörð kúla fór að myndast út frá lið á öðrum þumli mínum. Hún truflaði mig lítið í fyrstu en þegar hún fór að stækka ákvað ég að fara á heilsugæsluna þar sem hjúkrunarfræðingur reyndi að þrýsta vökva úr kúlunni en ekkert gekk. Þá var kallaður til læknir sem tók enn fastar á kúlunni og út spýttist þykkt gel. Ég spurði í forundran hvað þetta væri og svaraði læknirinn að þetta væri liðvökvi sem væri farinn að leka úr liðnum," segir Kristín Vala Ragnarsdóttir, prófessor í jarðvísindum við Háskóla Íslands, um ástæðu þess að hún fór að taka inn Feel Iceland kollagen.

Eftir að læknir hafði tæmt liðvökvann úr kúlunni á þumli Kristínar Völu fór kúlan smám saman að myndast aftur.

„Þá sýndi ég hana mágkonu minni sem er lýtalæknir og hún ráðlagði mér að láta loka liðnum til að koma í veg fyrir frekari leka og ígerð. Úr varð að ég fór í skurðaðgerð þar sem liðnum var lokað en svo fóru að myndast litlar kúlur við fremri liðinn á fleiri fingrum og þá ráðlagði sjúkraþjálfari mér að taka inn kollagen fyrir liðina sem og ég gerði og keypti hjá henni," segir Kristín Vala sem hugnaðist ekki lengur að taka það inn þegar hún komst að því að kollagenið væri unnið úr soðnum svínshúðum í Þýskalandi.

Kristín Vala sýnir hér höndina þar sem hörð kúla myndaðist út frá lið á þumli. Kúlan hvarf við inntöku kollagens frá Feel Iceland. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Kúlur á liðum hurfu fljótt

Sonur Kristínar Völu er Thomas Ragnar Wood, sem er menntaður í lífefnafræði og doktor í taugalífeðlisfræði auk þes að vera læknir og starfa nú við rannsóknir við Washington-háskóla í Seattle í Bandaríkjunum. Thomas er þekktur undir nafninu Tommy og bloggar og er með podkhöst sem drragnar (drragnar.com).

„Sem læknir með víða menntun leitar Tómas að orsök veikinda með rannsóknum á blóðsýnum, þvag- og saursýnum. Niðurstöður sýna þá fram á mögulegan skort á vítamínum og bætiefnum sem valda því að heilsan fer úr lagi og hann mælir með því hvað sé til bóta en lausnirnar eru heilsusamlegt mataræði, bætiefni og hreyfing, en ekki lyf," útskýrir Kristín Vala sem leitaði til sonar síns um meðmæli með góðu kollageni þegar hann kom í heimsókn til Íslands fyrir fáeinum árum.

„Þá mælti hann með íslenska kollageninu frá Feel Iceland og kom í ljós að hann kaupir sér það alltaf sjálfur á leið um Fríhöfnina. Ég varð mér því úti um Feel Iceland kollagen í töflu- og duftformi og hef tekið það allar götur síðan með góðum árangri. Litlu kúlurnar sem byrjaðar voru að myndast á fingrum mér hurfu á fáeinum vikum, ég fann fljótt mikinn mun á öllum liðum og mun sannarlega halda áfram að taka inn Feel Iceland kollagen," segir Kristín Vala, ánægð með árangurinn.

Kollagen gott í matinn

Thomas, sonur Kristínar Völu, lagði til við móður sína að hún tæki inn C-vítamín með kollageninu því það hjálpi líkamanum að taka kollagenið betur upp.

„Ég tek því inn kollagenhylkin frá Feel Iceland með lýsi og C-vítamíni eftir morgunverð og bæti stundum við tveimur, þremur skeiðum af kollagendufti þegar ég matreiði sósur, súpur og kjötkássur. Tómas segir ástæðu þess að svo margir séu orðnir slæmir í liðum vera þá að við séum hætt að borða kjöt af beinum og kjötsúpur. Hann er allur í því að búa til soð úr beinum því bein innihalda mikið kollagen," útskýrir Kristín Vala.

„Ég man eftir ömmum mínum og mömmu að naga kjöt og sinar af beinum og mér finnst það gott líka. Það kemur í ljós að gamli, íslenski heimilismaturinn er hollur og uppfullur af bætiefnum; gott súpukjöt á beini og íslensk kjötsúpa, full af kollageni. Fyrir þá sem vantar kollagen í líkamann er svo auðvitað frábær valkostur að geta bætt sér það upp með Feel Iceland kollageni."

Kollagen flýtti græðslu brots

Móðir Kristínar Völu varð fyrir því óláni að mjaðmagrindarbrotna fyrir tveimur árum.

„Þá hringdi ég í Thomas og spurði hvað ég gæti gefið ömmu hans svo að brotið greri fljótt. Þá mælti hann hiklaust með Feel Iceland kollageni teknu inn með C-vítamíni, ásamt D-vítamíni og kalki. Mamma fór eftir þeim ráðum og náði sér undrafljótt. Við höfum síðan mælt með þessari samsetningu bætiefna við aðra sem hafa brotnað og það hefur flýtt fyrir batanum því kollagen er mikilvægt góðri beinheilsu. Það byggir upp beinin og dregur úr líkum á beinþynningu," segir Kristín Vala sem hugsar vel um heilsuna og hollt mataræði.

„Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á heilsu og mataræði og tók út sykur fyrir meira en þrjátíu árum. Ég elda allan minn mat frá grunni, gæti þess að borða hollt og verður beinlínis óglatt ef ég borða sætt nú til dags," segir Kristín Vala sem er 65 ára og þarf ekki á neinum lyfjum að halda.

„Það þykir óvenjulegt fyrir minn aldur og læknar og tannlæknar

> **Ég trúi því að ef ég tek inn kollagen komi ég til með að halda mínum eigin liðum og betri heilsu til frambúðar.**

hafa hváð þegar þeir komast að því að ég er ekki einu sinni á blóðþrýstingslyfjum. Ég held góðri heilsu með því að fara út að ganga og forðast að taka inn lyf eins og heitan eldinn. Ég á heilt bókasafn um mat og heilsu og ef eitthvað amar að les ég mér til um hvort mig skorti vítamín, steinefni eða önnur bætiefni, bæti þá úr því og lagast. Ég hef notað það líka á fjölskylduna með góðum árangri og það eru allir hraustir og hressir til heilsunnar. Það er lykilatriði að borða hollan mat frá grunni," segir Kristín Vala sem heldur sig frá öllum aukefnum og rotvarnarefnum í mat.

„Þegar maður borðar góðan og hollan mat á morgnana, í hádeginu og á kvöldin uppfyllir það alla næringarefnaþörf. Ég er engin snakkkona og langar aldrei í sætindi eða kökur en mér finnst gott að fá mér hnetur og þurrkaða ávexti. Áður – á meðan ég borðaði enn sykur og blóðsykurinn var í ójafnvægi, varð ég vör við að verða geðvond og leiðinleg en um leið og sykurinn fór út úr mataræðinu varð blóðsykurinn jafn og geðið líka. Mér leið strax miklu betur því manni líður ekki vel ef maður er í sífelldri rússíbanareið upp og niður vegna blóðsykursójafnvægis."

Fyrirbyggjandi áhrif

Faðir Kristínar Völu, föðuramma hennar, föðursystir og yngri frænka í föðurætt fóru öll í skurðaðgerðir þar sem skipt var um mjaðma- og/eða hnjáliði.

„Því spurði systir mín, sem er tuttugu árum yngri en ég, hvort við systurnar ættum kannski að panta okkur aðgerðir í tíma. Ég hélt nú ekki; við tækjum bara Feel Iceland kollagen til að koma í veg fyrir skemmdir á liðum. Næst þegar ég kom til hennar var kollagendunkur á borðum. Við ætlum ekki að bíða þess að liðirnir leysist upp og eyðileggist og borðum fyrirbyggjandi bætiefni ef með þarf," segir Kristín Vala, viss um að kollagen hafi fyrirbyggjandi áhrif.

„Ég hef engar vísindalegar rannsóknir að baki en eftir reynslu mína þykir mér líklegt að kollagen geti verið fyrirbyggjandi fyrir liðina. Ég hafði líka þjáðst af og til af sting í mjöðminni en eftir að ég fór að taka inn kollagen frá Feel Iceland hef ég ekki fundið fyrir honum. Ég trúi því að ef ég tek inn kollagen komi ég til með að halda mínum eigin liðum og betri heilsu til frambúðar."

Nánari upplýsingar um Feel Iceland kollagen á feeliceland.com

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

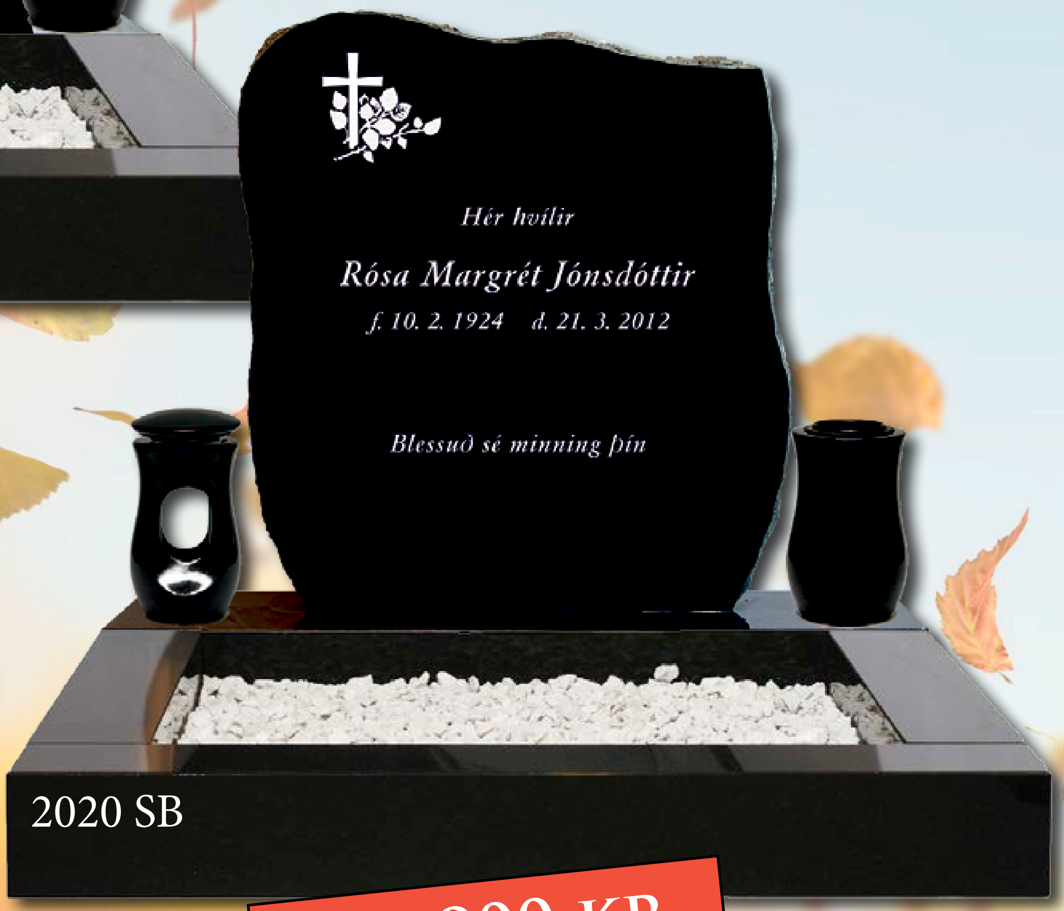
Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Hjördís Erna Þorgeirsdóttir** | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 57686 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage,** johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

Frábært haust tilboð
á þessum legsteinum

299.900 kr.
Með beðramma
lukt og vasa
~~Fullt verð: 544.250,-~~



139.900 kr.
Með spörfugli
~~Fullt verð: 291.650,-~~

289.900 kr.
Með beðramma
lukt og vasa
~~Fullt verð: 529.250,-~~

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Þegar farið er á skíði eða snjóbretti er mikilvægt að nota réttan búnað sem passar vel. NORDICPHOTOS/GETTY

Brunum örugg inn í veturinn

Nú fer að renna upp tími vetraríþróttanna og margt fólk bíður eflaust spennt eftir að skíðabrekkurnar verði opnaðar en mörg skíðasvæði eru þegar byrjuð að selja vetrarkortin. Eins og í öllum íþróttum er mikilvægt að huga að örygginu svo hægt sé að njóta vetrarins áhyggjulaus.

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Þegar brunað er niður brekkurnar á skíðum, snjóbretti eða sleða, eða þegar fólk leikur listir sínar á skautum er alltaf mikilvægt að huga að örygginu. Þótt vetraríþróttir séu skemmtilegar þá geta þær verið slysagildra sé ekki farið varlega.

Sama hvaða vetraríþrótt verður fyrir valinu er mikilvægt að halda á sér hita. Gott er að klæða sig í ull næst sér og eitthvað vind- og vatnshelt yst. Þegar hitastig líkamans helst passlegt eyðir hann minni orku í að reyna að hita sig upp og meiri orka getur farið í íþróttina sjálfa.

Þó að kalt sé úti er mikilvægt að bera á sig sólarvörn þegar vetraríþróttir eru stundaðar. Hvort sem fólk er á skíðum, sleða, skautum eða snjóbretti er sólvarvörnin mikilvæg. Sólarljósið endurkastast af snjónum í andlitið á þeim sem eru úti að njóta vetrarins og fólk getur brunnið auðveldlega, jafnvel þótt skýjað sé.

Sleði

Þegar farið er á sleða er öruggast að nota stýrissleða með góðum handföngum svo hægt sé að stjórna ferðinni. Auðvelt er að missa stjórn á heimatilbúnum sleðum eins og plastpokum, sérstaklega ef brekkan er brött. Það er mikilvægt að gæta þess alltaf að hafa gott bil á milli sleða svo að ekki verði árekstur í miðri brekkunni. Þegar brekkan er valin er líka mikilvægt að nægur snjór sé í henni og að hún endi á öruggum stað en ekki við til dæmis umferðargötu.

Skautar

Ef ætlunin er að renna sér á skautum er alltaf öruggast að renna sér á manngerðu skautasvelli eins og í Skautahöllinni eða Egilshöll fyrir fólk á höfuðborgarsvæðinu. Það getur verið skemmtilegt að skauta á frosnu vatni í náttúrunni en þá þarf að vera viss um að ísinn sé nógu þykkur. Stundum hafa bæjarfélög skafið hluta af vötnum eða tjörnum til skautaiðkunar og þá ætti að vera hægt að fá upplýsingar hjá þeim um öryggi svellsins. Aldrei skal skauta á svelli sem ekki hefur verið gefið út að sé öruggt. Þótt ísinn virðist öruggur í fyrstu er aldrei að vita hvar hann er of þunnur til að ráða við þyngd heillar manneskju.

Skíði og snjóbretti

Þegar farið er á skíði eða snjóbretti er mikilvægt að búnaðurinn sé í lagi og passi notandanum. Það er mjög mikilvægt að nota hjálm þegar brunað er niður brekkur á skíðum eða snjóbretti, einnig er mikilvægt að nota skíðagleraugu því sólarljósið sem endurkastast af hvítum snjónum getur auðveldlega blindað fólk. Einnig er ráðlagt að brettafólk noti hné- og olnbogahlífar. Einnig getur verið gott fyrir byrjendur að vera með mjúkan púða á buxnarassinum til að draga úr hættu á meiðslum við fall.

Fyrir byrjendur er einnig gott ráð að fá smá kennslu hjá skíða- eða snjóbrettakennara áður en farið er af stað, það minnkar líkur á slysum ef fólk kann réttu tæknina við að stoppa, beygja og stjórna hraðanum niður brekkurnar.

Það getur verið gaman að bruna niður brekkurnar á snjóþotu.

Þegar farið er á skauta er mikilvægt að renna sér bara á öruggu svelli.

VETRARGLEÐIN
HEFST Í DAG
FATNAÐUR
1 VARA
10% AFSLÁTTUR
-
2 VÖRUR
15% AFSLÁTTUR
-
3 VÖRUR
20% AFSLÁTTUR
Tískan
LIFÐU Í LÚXUS
Skipholti 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

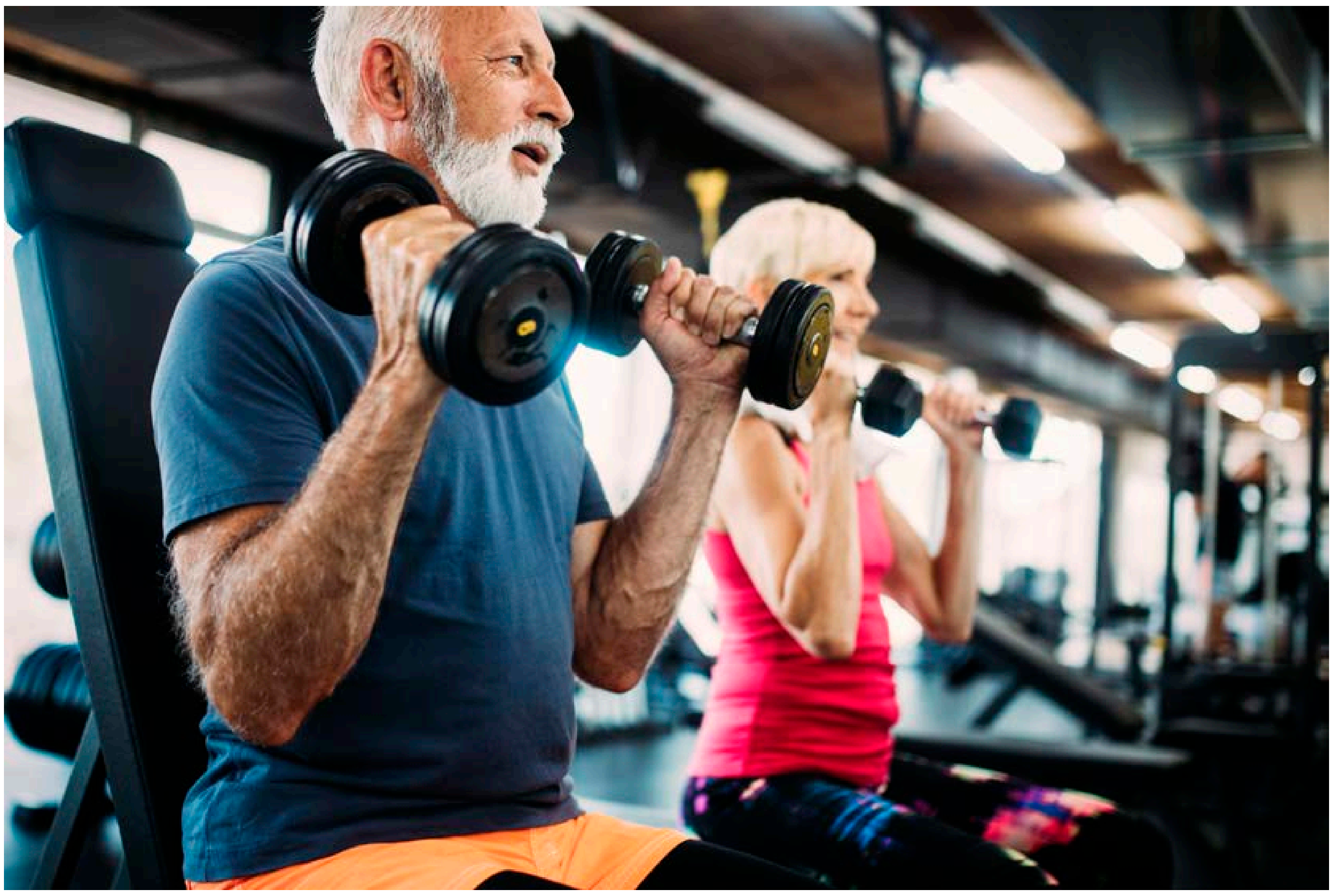
Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Styrktaræfingar mikilvægar

Samkvæmt nýlegri rannsókn sem gerð var í Noregi iðka Norðmenn líkamsrækt jafnmikið og áður en nú velja fleiri að stunda styrktaræfingar. Mikil ánægja er með hversu þjóðin hreyfir sig mikið.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Styrktaræfingar eru afar mikilvægar fyrir eldra fólk. Þær hafa áhrif á jafnvægi, gera beinin sterkari og fólk verður líkamlega hæfara til að hugsa um daglegar þarfir.

Fjórir af hverjum fimm Norðmönnum æfa minnst einu sinni í viku. Þegar á heildina er litið eru fleiri sem hreyfa sig reglubundið en áður var. Norðmenn hafa alltaf verið miklir útivistarmenn. Staðfest hefur verið í könnunum að um 80% Norðmanna stundi einhverja hreyfingu og þannig hefur það verið allt frá árinu 2013. Aðeins einn hluti hreyfingar hefur breyst. Mun fleiri leggja nú áherslu á styrktaræfingar.

Í nýlegri könnun svöruðu 46% að þau hefðu hreyft sig reglubundið á þessu ári á meðan það voru 40% árið 2016 og 18% árið 2001. Þá kom fram að þeim sem eru eldri en 67 ára og stunda styrktaræfingar hefur fjölgað úr þremur prósentum árið 2001 í 24% á þessu ári. Heldur fleiri konur stunda styrktaræfingar en karlmenn.

Lífsnauðsynleg hreyfing

Jakob Linhave, sviðsstjóri hjá norska landlæknisembættinu, bendir á að margir noti líkamann lítið í daglegu lífi. Um 60% fullorðinna vinna kyrrsetustörf þar sem stoðkerfið fær lítið álag. „Það er mjög jákvætt að fleiri Norðmenn stundi styrktaræfingar,“ segir hann. „Þó eru enn of margir sem hreyfa sig ekkert. Fólk ætti að stunda einhvers konar hreyfingu að minnsta kosti tvisvar í viku. Sífellt fleiri hafa verið að vakna til vitundar um mikilvægi hreyfingar og margir hafa aukinn áhuga á heilsufari sínu.“

Vísindamenn sem framkvæmdu könnunina segja að styrktaræfingar séu mjög góðar fyrir alla. Þær styrki bein, vöðva, liði, hjarta, lungu, jafnvægi og stuðli að betri meltingu og svefni auk þess að efla sjálfstraust. Þá getur styrktarþjálfun hjálpað við þunglyndi. Styrktarþjálfun er því mjög áhrifarík heilsufarslega séð. Þá sýndi rannsókn frá árinu 2016 að styrktarþjálfun getur dregið úr áhrifum þess að fá heilabilun. Öll hreyfing er til bóta. Í raun dugar að ganga rösklega í 15 mínútur daglega til að fá hreyfingu á kroppinn.

Aldraðir ættu að stunda æfingar

Hjá norska Íþróttaháskólanum hefur einnig verið í gangi rannsókn sem er doktorsverkefni Sigve Nyvik Aas um styrktaræfingar hjá öldruðum. Hann hefur stúderað hvað vöðvastyrktaræfingar geta gert fyrir fólk þegar það eldist. Rannsóknin hefur sýnt að með reglubundnum styrktaræfingum geta aldraðir orðið mun betur í stakk búnir til að hugsa um sig. Sive segir að með styrktarþjálfun fái aldraðir góða líkamsræktar-, hreyfigetu- og jafnvægisþjálfun. Aldraðir missa styrk, verða óstöðugir og geta ekki hreyft sig eins og þeir gerðu áður eins og vitað er. Það getur til dæmis verið erfitt að standa upp úr stól og halda jafnvæginu. Mikil hætta er því á falli sem getur haft alvarlegar afleiðingar. „Það er hægt að þjálfa líkamann og koma í veg fyrir fall,“ segir Sigve. Rannsóknin hefur sýnt að þótt fólk sé orðið mjög aldrað geti það með styrktaræfingum náð ótrúlega góðum árangri, meðal annars styrkt beinin.

Leggja ætti mikla áherslu á það við eldra fólk að það stundi hreyfingu.

Í fyrsta hópnum sem hann þjálfaði var meðalaldur 85 ára. Þeir tóku þátt í tíu vikna æfingaprógrammi. Allir bjuggu heima og voru ágætlega frískir. Fólkið æfði í hálfa klukkustund þrisvar í viku. Allir bættu á sig vöðvamassa og juku gönguhraða sinn ásamt því að fá betra jafnvægi.

Í öðrum hópi voru þátttakendur verr á sig komnir. Helmingur býr á hjúkrunarheimilum og flestir þurftu að nota göngugrind. Æfingar reyndust þeim erfiðari og meira en fjórði hver hætti æfingum áður en tímabilið var búið. Brottfallið var oft vegna verkja eða annarra heilsufarskvilla. Það var samt ekkert samasemmerki á milli æfinga og alldurs. Meira að segja níræðir gátu haft gott af styrktaræfingunum væru þeir að öðru leyti sæmilega hressir. Mikilvægt er að huga að góðu æfingakerfi þegar fólk eldist. Það getur gert efri árin mun betri.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að styrktaræfingar eru ákaflega jákvæðar fyrir eldra fólk og geta styrkt það líkamlega á stuttum tíma. Lífsgæðin aukast hratt og samfélagslega er það frábært að fólk geti verið sem lengst heima og hugsað um sig sjálft.

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út þriðjudaginn 26. nóvember.

Skemmtilegt blað sem kemur inn á allar hliðar jólaundirbúningsins.
Uppflettirit sem lesendur leita í aftur og aftur.

Vilt þú auglýsa í mest lesna jólablaði landsins?

Hafðu þá samband við auglýsingadeild Fréttablaðsins.
Sími 550 5077 – serblod@frettabladid.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

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.

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

SPA R bíll

2017 Nissan leaf 30 Kw. Ekinn aðeins 17 þús km. Raundrægni um 160 km. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Til afhendingar strax. 100% lán mögulegt. Verð: 2.890.000,-

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.
Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

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

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

Bernhard notaðir bílar eru fluttir að Vatnagörðum 24

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP Í GÓÐUM NOTUÐUM BÍL

SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSSTUÐI

Peugeot 108 Active
Nýskráður 6/2016, ekinn 50 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 790.000
Allt að 100% fjármögnun í boði

Honda CR-V Elegance dísil
Nýskráður 6/2017, ekinn 84 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 gírar.
Verð kr. 3.690.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Honda Civic Comfort
Nýskráður 6/2017, ekinn 23 þús.km., bensín, 6 gírar.
Verð kr. 2.390.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Peugeot 5008 Style 7 manna
Nýskráður 2/2016, ekinn 79 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.390.000
Allt að 90% fjármögnun í boði

Afborgun miðast við 80% lánshlutfall í 7 ár. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 8,94%

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Vatnagörðum 24 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Nudd

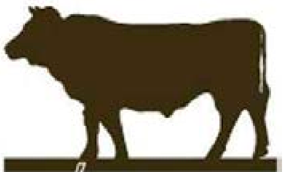
NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna. Lausir tímar til 21.nóvember.

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211
VISA EURO

Keypt & Selt

Til sölu



mýranaut
Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www. myranaut.is s. 868 7204

Heilsa

Nudd

Nuddstofan, opið frá 10-19. Einnig um helgar S. 832 8863.

Heimilið

Barnavörur

VAGNSTYKKI + KERRUSTYKKI + SKIPTITASKA
Verð frá 99.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST
Álheimar óskar eftir að ráða vélvirkja, bifvélavirkja eða vanan mann í málmsmíði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122, efnir@efnir.is www.alheimar.is

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafaþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:
- Áralanga reynslu
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar
www.fastradningar.is

4. DESEMBER 2019

JÓLAHÁTÍÐ

FATLAÐRA

Miðvikudaginn 4. des. verður Jólahátíð fatlaðra haldin í 37. sinn á Hilton Reykjavik Nordica kl. 19:30

Hljómsveitin Toppmenn sér um undirleik.
Skólahljómsveit Árbæjar og Breiðholts undir stjórn
Snorra Heimissonar leikur létt lög frá 18:45

Jóhannes Guðjónsson píanóleikari leikur í anddyri

HÚSIÐ VERÐUR OPNAÐ KLUKKAN 18:30 OG DAGSKRÁ LÝKUR UM KLUKKAN 21:30

Laddi

Sveppi

Birgitta Haukdal

Páll Óskar

Steindi

Heiða Ólafs

María Ólafsdóttir

Geir Ólafs

Ingó Veðurguð

DIMMA

Fókus Hópurinn

Jógvan

André Bachmann

Sigmundur Ernir

Með okkar augum

Kynnar: Sigmundur Ernir og Með okkar augum
Heiðursgestir: Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands og Eliza Reid
Hljóðstjórn: Jón Skuggi Sviðsstjóri: Friðgeir Bergsteinsson
Pantið tímanlega hjá Ferðaþjónustu fatlaðra

Að venju eru aðstandendur hvattir til að mæta með sínu fólki

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík 4 °C 11
Ísafjörður 0 °C 2
Akureyri 1 °C 4
Egilsstaðir -1 °C 1
Kirkjubæjarkl 3 °C 12
Hveravellir -2 °C 8

Suðaustan 15-23 m/s sunnan og suðvestanlands og rigning með köflum, hvassast við ströndina. Víða austan 5-13 um norðanvert landið og skýjað með köflum eða bjartviðri. Hiti 0 til 6 stig, en frost 0 til 6 stig um landið norðaustanvert.

Miðvikudagur

Reykjavík 3 °C 7
Ísafjörður -1 °C 2
Akureyri 1 °C 4
Egilsstaðir 0 °C 3
Kirkjubæjarkl 3 °C 7
Hveravellir -1 °C 5

Fimmtudagur

Reykjavík 5 °C 5
Ísafjörður 1 °C 1
Akureyri -3 °C 1
Egilsstaðir 1 °C 1
Kirkjubæjarkl 6 °C 7
Hveravellir -1 °C 3

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

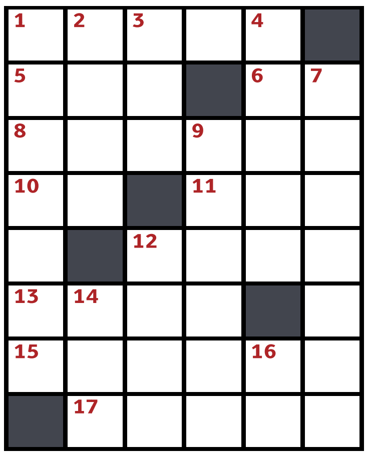
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1 hópur
5 ílát
6 í röð
8 einræður
10 í röð
11 heiður
12 hey
13 hljóðfæri
15 tímaeining
17 hindra

LÓÐRÉTT
1 fótskör
2 kall
3 hress
4 þéttiefni
7 tjasla
9 rýrna
12 hrjúf
14 tæpa
16 verkfæri



LÁRÉTT: 1 sveit, 5 ker, 6 jk, 8 eintal, 10 mn, 11 æra, 12 gras, 13 lýra, 15 ljósár, 17 aftra. **LÓÐRÉTT:** 1 skemill, 2 vein, 3 ern, 4 tjara, 7 klastra, 9 tærast, 12 gróf, 14 ýja, 16 ár.

Skák Gunnar Björnsson

Laesson átti leik gegn Pjampuu í Tallinn árið 1936.

1. Re7+! H8xe7 2. Bxb7+ Kb8 3. Ha8+! Kxb7 4. Hda4 1-0.

Áskell Örn Kárason (2.271) hefur 4½ vinning að loknum 5 umferðum á HM öldunga sem fram fer í Búkarest í Rúmeníu. Áskell er aðeins vinningi fyrir neðan efstu menn.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir.

Hvítur á leik

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

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

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

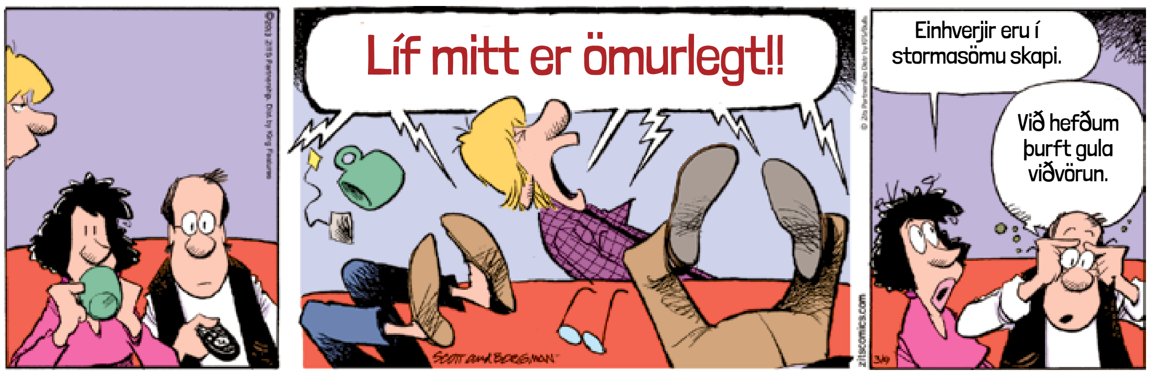
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Einfaldleiki og dýpt

BÆKUR

Til þeirra sem málið varðar
★★★★☆

Einar Már Guðmundsson

Útgefandi: Mál og menning / Forlagið
Fjöldi síðna: 95

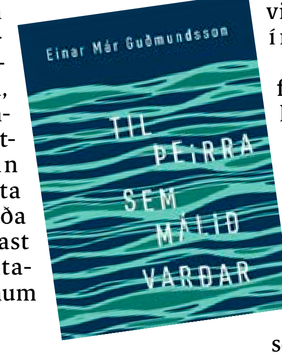
Ég veit ekki með önnur ljóð.
Ég veit bara að þetta ljóð
er opið hús með gluggum
sem speglast í vötnum
þar sem draumarnir flæða. (39)

Segja má að þetta ljóð í nýútkominni bók Einars Más Guðmundssonar, Til þeirra sem málið varðar, slái tóninn fyrir hljómfallið sem stígur upp af bókinni. Í þeim ljóðagarði er margt yndið á seyði: Einlægni, myndræn framsetning, samþætting andstæðna, tilvistarlegar hugrenningar og hljóðlátur trúnaður.

„Ljóðið ratar til sinna," sagði Þorsteinn frá Hamri eitt sinn, sem fleygt varð. Ekki er ólíklegt að sama hugsun hafi búið í huga Einars Más Guðmundssonar er hann valdi bókinni heiti. Með þessum titli afmarkar hann viðtökuhópinn og undirstrikar um leið trúnað sinn við lesandann – ljóðunnandann sem hann treystir fyrir hugrenningum sínum.

Einar Már hefur látið frá sér skáldverk sem þýdd hafa verið á mörg tungumál. Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs hlaut hann fyrir Engla alheimsins og Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir Hundadaga.

Í þessari nýju bók er Einar Már á kunnuglegum slóðum. Ljóðin varða flesta þætti mannlegrar tilveru: Tilfinningar og upplifanir af ýmsum toga, ástina, óttann, fegurðina og efann. Einar Már hefur sérstakt lag á því að samtvinna ólíka mynd- og menningarheima. Í ljóðum hans dansa saman háfleygni og látleysi, fegurð og ljótleiki, efi og vissa, ótti og öryggi. Samofnar skapa mótsagnirnar nýjan sannleika og veita nýja sýn. Jafnhliða má segja að gantast sé við bókmenntahefðina með vísunum í gengna snillinga:



[--]
Það er langt síðan ég hef ort ljóð
en stutt síðan konur fengu kosningarétt
og tíminn er einsog vatnið,
dropinn sem holar steininn.

[--]
Vá!
Það er árið
þrjúþúsundþrjátíuogeitthvað
og ég er löngu dauður þegar ég vakna.
Eða stend ég úti í tunglsljósi,
stend ég úti við skóg?
Ég veit ekkert hverjir þetta eru,
en stígarnir liggja í allar áttir
einsog línur í ljóði
atvik í sögu
orð á blaði. (48-49)

Við lestur þessa ljóðs komu upp í hugann ummæli höfundarins sjálfs í nýlegu viðtali er hann sagði að í skáldskap þurfi höfundar að lifa á öllum tímum. Ljóð bókarinnar hafa mörg hver margræða tímatilvísun – þau eru samtal við hefðina um leið og þau marka sín eigin spor hér og nú, skráning tilvistarlegra viðfangsefna og hugrenninga í nútímanum.

Þegar Einar Már kom fyrst fram á sjónarsviðið sem ljóðskáld með bók sinni Er einhver í kórónafötum hér inni? (1980) sló hann þegar sérstæðan og hnyttinn tón, að sumu leyti með sannfæringarkrafti og yfirlýsingagleði en einnig með samblandi af húmor og viðkvæmni. Í seinni tíð hefur kaldhæðnin látið undan síga fyrir aukinni einlægni sem verður æ ríkari þáttur í ljóðum Einars Más og er sem fyrr segir auðsæ í þessari bók. Hnyttnin er þó sjaldan langt undan og tengist náið leiknum með merkingarvik og andstæður:

Ég sigli út á reginhaf,
kem svo í land
og segist hafa farist.

Ég veit ekki alveg
hvernig tryggingarnar taka því,
en þá get ég skrifað þessi
orð að handan
og talað við ykkur sem föruð
án þess að kveðja
og ykkur sem kvödduð
án þess að fara. (75)

Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir

NIÐURSTAÐA: Margræð bók. Konfekt fyrir ljóðaunnendur.

Víkingur Heiðar og Daníel Bjarnason þakka fyrir sig í Þýskalandi.

Frábærar viðtökur í Konzerthaus

Setið var í hverju sæti á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands með Víkingi Heiðari Ólafssyni í hinu virta tónleikahúsi Konzerthaus í Berlín á sunnudag. Tónleikagestir fögnuðu ákaft og lék Víkingur Heiðar tvö aukalög og hljómsveitin eitt.

Tónleikarnir voru hápunktur á Íslandshátíð sem haldin var þar og jafnframt lokatónleikar hljómsveitarinnar á tónleikaferð hennar um Þýskaland og Austurríki þar sem haldnir voru fimm tónleikar í þremur borgum undir stjórn Daníels Bjarnasonar.

Tónleikaferðin er sú fyrsta þar sem Sinfóníuhljómsveit Íslands er með íslenskan hljómsveitarstjóra og íslenskan einleikara í fararbroddi ásamt því að tvö íslensk tónverk eru í lykilhlutverki.

Víkingur Heiðar Ólafsson, staðarlistamaður í Konzerthaus, lék einleik í píanókonsert eftir Daníel Bjarnason, Processions. Víkingur er kominn í hóp fremstu einleikara á heimsvísu og hlaut á dögunum hin virtu og eftirsóttu Gramophone-verðlaun sem listamaður ársins.

Sinfóníuhljómsveitin lék einnig Aeriality eftir Önnu Þorvaldsdóttur sem er á góðri leið með að verða eitt mest flutta íslenska hljómsveitarverk síðari áratuga og hefur meðal annars hljómað í Elbphilharmonie í Hamborg og Royal Festival Hall í Lundúnum. Píanókonsert Daníels Bjarnasonar, Processions, var frumfluttur á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands 2009 og í kjölfarið hefur konsertinn hljómað víða um heim og hlotið frábæra dóma

Tónleikaferð Sinfóníuhljómsveitarinnar hófst með tónleikum í München áður en leikið var á þrennum tónleikum í Großes Festspielhaus í Salzburg. – **kb**

ENNEMM / SÍA / NM95114

Sýndu skynsemi. Veldu nýjan i20.

Nýr i20 er fáanlegur með sjálfvirkri neyðarhemlun, akreinavara og sjálfvirkri hækkun og lækkun aðalljósa. Innréttingin hefur fengið nýtt og vandaðra yfirbragð, nýr 7" snertiskjár nýtir sér fullkomnustu margmiðlunartækni á borð við Apple CarPlay™ og Android Auto™.

Verið velkomin að reynsluaka nýjum og glæsilegum Hyundai i20.

HYUNDAI

5 ÁRA ÁBYRGÐ ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Hyundai býður viðskiptavinum sínum upp á eina víðtækustu ábyrgð sem völ er á. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

Múrarar / Flísarar

Kynning á vörum frá WINKLER

Sérfræðingur frá WINKLER verður á staðnum

Þriðjudaginn 19. nóvember milli kl. 13 og 17

Miðvikudaginn 20. nóvember milli kl.13 og 17

Léttar veitingar í boði

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Merkilegur maður með mikla galla og mikla kosti

Árni Snævarr er höfundur ævisögu um Paul Gaimard sem Jónas Hallgrímsson hyllti í frægu ljóði. Segist vera að dusta rykið af því sem kalla má neðanmálsgrein í íslenskri sögu.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Við það að skoða þennan mann þá kynnumst við mikilvægum tíma í íslenskri sögu, segir rithöfundurinn Árni Snævarr. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Flestir Íslendingar þekkja nafn Paul Gaimard vegna hins fræga ljóðs sem Jónas Hallgrímsson orti til hans, „Til herra Páls Gaimard“, en þar er að finna fleygar setningar, eins og „Vísindin efla alla dáð“. Færri vita deili á manninum. Nú hefur Árni Snævarr skrifað ævisögu franska vísindamannsins sem kom til Íslands sumrin 1835 og 1836 og stýrði þar vísindaúttekt. Bókin ber titilinn Maðurinn sem Ísland elskaði – Paul Gaimard og Íslandsferðir hans 1835-1836.

„Ég fann mikið af heimildum á skjalasöfnum en best nýttist dagbók Gaimard og þar fékk ég tengingu bæði við manninn og Ísland. Gaimard lærði íslensku meðan hann dvaldi hér og ég held að þessi viðleitni hans til að læra íslensku hafi gagnast honum mjög og átt þátt í að skapa velvild í hans garð. Hann þótti mjög alþýðlegur maður, viðkunnanlegur og var borin mjög vel sagan,“ segir Árni. „Þegar hann var hér á landi lét hann fólk á hverjum einasta bæ sem hann kom við á, og þeir voru margir, skrifa nafn sitt í dagbókina eða lét húsbóndann eða húsfreyjuna skrifa þau fyrir það heimilisfólk sem ekki var skrifandi. Þetta er lýsandi dæmi um eðlislæga forvitni hans og áhuga á fólki. Hann náði mun meiri tengslum við Íslendinga en þeir bresku aðalsmenn sem höfðu verið hér á undan honum og voru kannski mun merkari vísindamenn en hann. Gaimard var ekki framúrskarandi vísindamaður en þegar hann fór til Íslands í seinna skiptið þá var hann samt meðal annars að sinna verkefnum í samvinnu við ekki ómerkari mann en Alexander von Humboldt og leiðangursmenn voru í bréfaskriftum við Darwin.“

Engin helgisaga

Árni leggur áherslu á að hann sé ekki að skrifa helgisögu um Gaimard. „Ég er að skrifa sögu um mann sem hafði mikla galla og mikla kosti. Ég er að dusta rykið af einhverju sem við getum kallað neðanmálsgrein í íslenskri sögu. Við það að skoða þennan mann þá kynnumst við mikilvægum tíma í íslenskri sögu. Árið 1835 voru nokkur ár síðan Baldvin Einarsson kom fyrst með hugmyndina um að endurreisa Alþingi á Þingvöllum, Jónas Hallgrímsson var að koma fram sem skáld og Tómas Sæmundsson var nýkominn frá reisu sinni um Evrópu. Það sem var að gerast á Íslandi á þessum tíma var bein afleiðing af júlíbyltingunni í Frakklandi árið 1830. Gaimard sem hafði bakgrunn í byltingarhreyfingunni var öðrum þræði sendur hingað af konungi, sem skiptir máli.

Það skiptir líka máli að þegar hann kom til Kaupmannahafnar var hann iðinn við að sýna valdamönnum í Danmörku myndir og texta um Ísland. Um leið var Ísland allt í einu sýnt í ótrúlega jákvæðu ljósi. Það skiptir ekki síður máli að í Kaupmannahöfn blandaði hann geði við Íslendinga og hélt þeim boð sem fjallað var um í blöðum í Danmörku. Síðan var haldin hin fræga veisla Íslendinga í Kaupmannahöfn árið 1838 þar sem lofkvæði Jónasar til Gaimard var flutt. Allt þetta setur Gaimard á ákveðinn stað í íslenskri sögu.“

Paul Gaimard.

> HANN VAR SÉRLEGA JÁKVÆÐUR, EKKERT KOM HONUM ÚR JAFNVÆGI HANN LENTI Í ALLS KYNS SVAÐILFÖRUM Á ÆVINNI OG TÓK ÖLLU MEÐ BROS Á VÖR.

Bitur ummæli

Spurður hvernig maður Gaimard hafi verið segir Árni: „Hann var skemmtilegur og virðist hafa haft einlægan áhuga á fólki. Hann var sérlega jákvæður, ekkert kom honum úr jafnvægi. Hann lenti í alls kyns svaðilförum á ævinni og tók öllu með bros á vör. Samferðamenn hans skrifa einstaklega vel um hann með einni undantekningu. Hann og vísindamaðurinn Jean Quoy voru saman í tveimur hnattreisum og skrifuðu sameiginlega undir allt. Quoi var miklu merkilegri vísindamaður en Gaimard. Gaimard var leiðtoginn og framkvæmdamaðurinn sem fór og gerði hlutina en fylgdi þeim ekki eftir. Það kom í hlut Quoy að koma þeim síðan í sæmilegt horf.

Þegar Gaimard fór fyrst til Íslands þá var það þriðji stóri leiðangur hans en sá fyrsti þar sem Quoy var ekki með í för. Quoy var mjög bitur yfir því að Gaimard hóaði ekki í hann þegar hann fór til Íslands. Hann lifði lengur en Gaimard og hafði ekki áhuga á að halda sögu hans á lofti. Quoy skrifaði ýmis bitur ummæli um hann í handriti sem hann skildi eftir sig og þau festust við Gaimard.“

Sneið af lífinu

BÆKUR

Staða pundsins
★★★½☆
Bragi Ólafsson

Útgefandi: Bjartur
Fjöldi síðna: 272

Í söguheimi Braga Ólafssonar er alltaf eitthvað að gerast en samt ekki neitt, ekki atvikin sem við höldum að muni gerast og stundum jafnvel ekki það sem við höldum að hafi gerst. Sögur hans eru eins og lífið, samsett úr minningabrotum sem eru miságeng eftir samhenginu hverju sinni, sum árin gerðist meira en önnur, sumt stingur allt í einu upp kollinum í kollinum án sjáanlegrar ástæðu, annað fær allt í einu nýja merkingu með nýjum upplýsingum. Þetta minnir á bókmenntagreiningu sem einnig er þekkt sem hugtak í japönskum teiknimyndum og kallast „slice of life“, sneið af lífinu.

Staða pundsins er saga mæðginanna Möddu og Sigurvins, að mestu sögð skömmu eftir að heimilisfaðirinn fyrirfer sér, en einnig hálfri mannsævi síðar. Sagan er að mestu sögð sem dagbókarfærslur Möddu þar sem hún rifjar upp atvik úr lífi þeirra hjóna um leið og hún tekst á við lífið sem ekkja með barn á framfæri. Í bókinni eru lýsingar á lífinu í Reykjavík árið 1977 sem eru um margt áhugaverðar, það þarf að hafa fyrir því að kaupa gjaldeyri, utanlandsferðir eru fágætur munaður og líf þeirra mæðgina er svo brothætt og staða þeirra svo óörugg. Inn í söguna fléttast svo staða pundsins gagnvart íslensku krónunni sem skiptir mestu máli þegar panta á plötur frá Bretlandi handa Sigurvin sem er um ferminguog bera kaflarnir yfirskrift gengisins sem er líka hægt að lesa sem einhvers konar mælikvarða eða loftvog á líðan og stöðu mæðginanna.

Höfundur kallar söguna hálfsögu, enda er ýmislegt sem ekki er sagt og sjálfsagt aldrei hægt að segja allt. Þó söguþráðurinn sé kannski ekki beinn og skýr eru persónulýsingarnar þeim mun eftirminnilegri. Lýsingar Braga á sálarlífi og hugsunum Möddu eru raunsæjar og sterkar, hvernig henni dettur vart í hug að leyfa sér þann munað að takast á við stöðu sína á tilfinningalegum nótum, hún þarf bara að halda áfram og standa sig, annað er ekki í boði og aðrar persónur eru líka skýrt dregnar.

Bókin á sín launfyndnu mómentt eins og Braga er títt en sorg og angurværð hafa betur í þessari sögu þó það tiðkist ekki að sýna tilfinningar í þeim heimi þar sem Madda reynir að fóta sig eftir lát eiginmannsins sem var henni þó hvorki stoð né stytta, eða eins og segir á bókarkápu: saga um móður og son sem ekki gat hafist fyrr en faðirinn á heimilinu vék úr vegi þeirra. **Brynhildur Björnsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Vel skrifuð og tregablandin saga sem hreyfir við lesandanum þó bara hálf sagan sé sögð.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

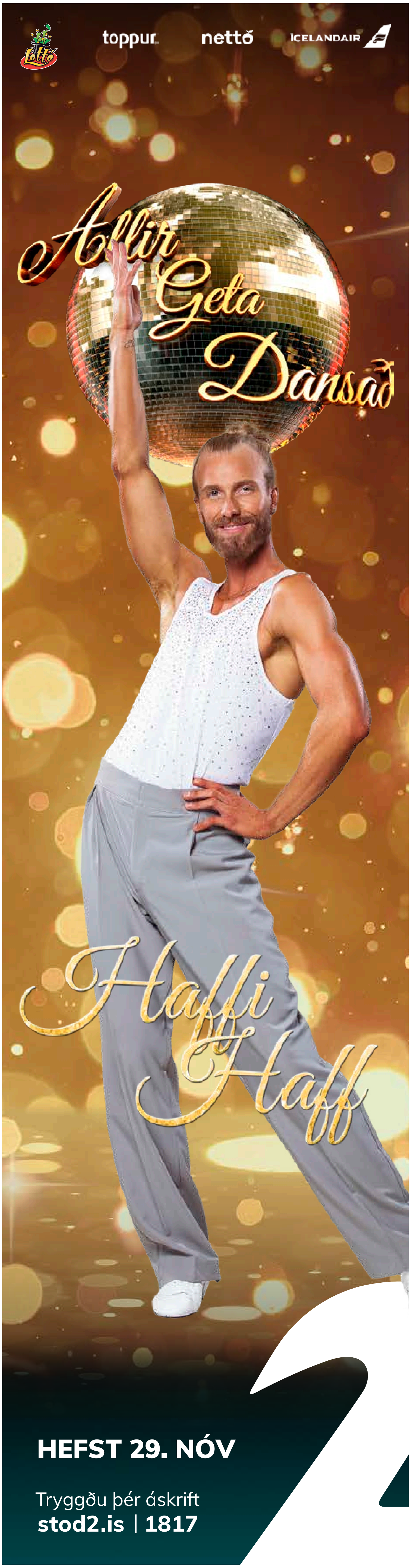
19. NÓVEMBER 2019

Hvað? Kvartett Sigurðar Flosasonar
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28
Auk Sigurðar skipa hljómsveitina þeir Kjartan Valdemarsson á píanó, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Leiknir verða vel valdir djassstandardar í útgáfum hljómsveitarinnar. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Konur – tungumál – menning
Hvenær? 20.00
Hvar? Veröld – hús Vigdísar
Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra, Vigdís Finnbogadóttir, fv. forseti, Julia Gillard, fyrrverandi forsætisráðherra Ástralíu, Dalia Grybauskaitė, fyrrverandi forseti Litháen, og Irma Erlingsdóttir dósent taka þátt í pallborðsumræðum eftir inngangsorð Jóns Atla Benediktssonar rektors. Umræðum stjórnar Ólöf Ragnarsdóttir fréttamaður. Viðburðurinn er í tengslum við Heimsþing alþjóðasamtakanna Women Political Leaders – WPL, sem stendur yfir í Reykjavík.

Pétur Gunnarsson verður í Bókasafni Seltjarnarness. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvað? Rithöfundakvöld
Hvenær? 20.00-22.00
Hvar? Bókasafn Seltjarnarness, Eiðistorgi
Gestir eru: Pétur Gunnarsson, Ragnar Jónasson, Sjón og Steinunn Sigurðardóttir. Maríanna Clara Lúthersdóttir leikkona heldur utan um dagskrá kvöldsins. Aðgangur er ókeypis og boðið upp á jólalegar veitingar í hléi.



DAGSKRÁ

Þriðjudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós
12.50 Menningin
13.00 Útsvar 2018-2019 Norðurþing - Kópavogur
14.05 Tónstofan Félag íslenskra tónlistarmanna 50 ára Þættir frá 1990-1992 þar sem íslenskir tónlistarmenn eru sóttir heim. e.
14.50 Gómsæta Ísland
15.15 Stiklur
16.00 Viðtalið Páll Hjaltason Egill Helgason ræðir við Pál Hjaltason, formann stýrinefndar um aðalskipulag Reykjavíkur, um nýtt aðalskipulag sem var samþykkt stuttu fyrir jól. Sagt hefur verið að aðalskipulagið marki tímamót og boði nýja hugsun, en það gæti líka orðið umdeilt, sérstaklega þar sem er kveðið á um þéttingu byggðar.
16.25 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar Herdís Þorvaldsdóttir Herdís Þorvaldsdóttir leikkona fór með fjölmörg hlutverk á sviði Þjóðleikhússins allt frá því að það tók til starfa 1950 en þá lék hún Snæfríði Íslandssól í Íslandsklukkunni. Hún lék líka í leikverkum í Útvarpinu og Sjónvarpinu og í kvikmyndum. Hún var náttúruunnandi og lét til sín taka í baráttu fyrir gróðurvernd á Íslandi, ritaði greinar í blöð og tímarit um það efni og stóð að gerð heimildarmyndar um lausagöngu búfjár á Íslandi. Dagskrárefnið er úr safni Sjónvarpsins. Umsjón og dagskrárgerð: Andrés Indriðason.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Rosalegar risaeðlur
18.29 Hönnunarstirnin
18.46 Bílskúrsbras
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Borgarafundur um loftslagsmál Bein útsending frá borgarafundi um loftslagsmál. Umsjón: Einar Þorsteinsson og Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir.
21.00 Nýbakaðar mæður Norskur þáttur um móðurhlutverkið. Mæður ungra barna deila sögum af því hvernig líf þeirra breyttist þegar þær eignuðust sitt fyrsta barn og fjalla um allt sem þær vildu að þær hefðu vitað áður en þær tókust á við þetta krefjandi hlutverk.
21.30 Donna blinda
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Á hælum morðingja Breskir spennuþættir í sex hlutum frá BBC um rannsóknarlögreglumennina Gabriel Markham og Elaine Shepard sem eltast við raðmorðingja. Sagan er sögð aftur á bak. Aðalhlutverk: Richard Dormer, Jodi Balfour og Paterson Joseph. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.20 Rívíeran
00.05 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Mayakoba Golf Classic Útsending frá Mayakoba Golf Classic á PGA-mótaröðinni.
12.00 PGA Highlights Hápunktarnir á PGA-mótunum.
12.55 Mayakoba Golf Classic
16.55 Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.
17.45 Nedbank Golf Challenge Útsending frá Nedbank Golf Challenge á Evrópumótaröðinni.
23.45 Golfing World

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Late Late Show
09.30 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Life in Pieces
14.15 Survivor
15.00 Top Chef
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 Late Late Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.20 The Mick
19.45 The Neighborhood
20.10 Jane the Virgin
21.00 FBI
21.50 Evil
22.35 Cloak and Dagger
23.20 The Late Late Show
00.05 NCIS
00.50 New Amsterdam
01.35 Stumptown
02.20 Beyond
03.05 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 Lofthelgin
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Hljómboxið
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan: Að breyta fjalli
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.10 Batman and Harley Quinn
13.30 Intolerable Cruelty
15.10 Leatherheads
17.05 Batman and Harley Quinn
18.25 Intolerable Cruelty
20.05 Leatherheads
22.00 The Darkest Minds
23.45 Return to Sender
01.20 Green Room
02.55 The Darkest Minds

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.20 Grey's Anatomy
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 First Dates
10.10 Masterchef USA
10.50 Sendiráð Íslands
11.15 NCIS
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance
14.20 So You Think You Can Dance
15.45 Nettir Kettir
16.30 Hversdagsreglur
16.55 The Goldbergs
17.15 Seinfeld
17.40 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.47 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
18.55 Ísland í dag Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.
19.10 The Goldbergs
19.30 Mom
19.55 His Dark Materials
20.55 Blinded
21.45 Buzz
23.15 Last Week Tonight with John Oliver
23.45 Grey's Anatomy
00.30 Mrs. Fletcher
01.00 Orange Is the New Black
02.00 Gåsmamman
02.45 Gåsmamman
03.30 Gåsmamman
04.15 NCIS
05.00 NCIS

STÖÐ 3

19.10 The Middle
19.35 The Last Man on Earth
19.55 Friends
20.25 Seinfeld
21.35 Making Child Prodigies
21.35 Veep
22.20 Flash
22.50 Pretty Little Liars: The Perfectionists
23.10 Roswell, New Mexico
00.25 Friends
01.05 The Middle
01.30 The Last Man on Earth
04.00 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.40 England - Svartfjallaland Útsending frá leik í Undankeppni EM 2020.
09.20 ÍBV - HK Útsending frá leik í Olís-deild karla.
10.50 ÍR - Fjölnir Útsending frá leik í Domino's-deild karla.
12.30 Keflavík - KR Útsending frá leik í Domino's-deild karla.
14.10 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
14.35 FH - Stjarnan Útsending frá leik í Olís-deild karla.
16.05 Seinni bylgjan Markaþáttur Olís-deildarinnar í umsjón Henrys Birgis Gunnarssonar.
17.35 Írland - Danmörk Útsending frá leik í Undankeppni EM 2020.
19.15 Undankeppni EM - Mörkin
19.35 Þýskaland - Norður-Írland Bein útsending frá leik í Undankeppni EM 2020.
21.45 Undankeppni EM - Mörkin
22.10 Dominos Körfuboltakvöld karla Leikirnir í Domino's-deildinni gerðir upp.
23.50 Liverpool - Arsenal Útsending frá leik í enska deildabikarnum.

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	

GÓÐU
BAKTERÍURNAR
ELSKA ZENDIUM*
STYRKTU
NÁTTÚRULEGAR
VARNIR MUNNSINS
MEÐ NÁTTÚRULEGUM
ENSÍMUM OG PRÓTÍNUM
FÉLAG
ÍSLENSKRA
TANNFRÆÐINGA
MÆLIR MEÐ
ZENDIUM
TANNKREMI
zendium
*Verulegar breytingar á bakteríuflóru sem stuðlar að heilbrigðara
tannholdi samkvæmt 14 vikna klínískri rannsókn á 102 einstaklingum.

ÞÚ FINNUR NÝJUSTU BÆKLINGANA OKKAR Á husgagnahollin.is

HÚSGAGNA HÖLLIN
Sími: 558 1100
Reykjavík Bíldshöfði 20 — 10 – 18 virka daga, 11 – 17 laugardaga, 13 – 17 sunnudaga
Akureyri Dalsbraut 1 — 10 – 18 virka daga, 11 – 16 laugardaga
Ísafjörður Skeiði 1

SAFNIÐ
Blaðið í dag og safn eldri blaða á frettabladid.is

Gefðu jörðinni jólagjöf

Það er alls ekki nauðsynlegt að kaupa jólapappír, hægt er að skreyta umhverfisvænan brúnan pappír, nota dagblöð, tímarit, barnateikningar, kassa eða veggfóðursprufur.

Rakel Garðarsdóttir, stofnandi Vakandi hvetur fólk til að gefa upplifanir, eða jafnvel bjóða þiggjandanum örnámskeið í einhverju sem þú ert góður í,

ÉG MÆLI MEÐ AÐ GEFA KANNSKI VINAHÓPNUM GÖNGUTÚR Á ÁKVEÐINNI DAGSETNINGU SEM ENDAR Í SKEMMTILEGU MATARBOÐI HJÁ GEFANDANUM.

Nú þegar jólahátíðin er fram undan er gott að huga að umhverfisáhrifum neyslunnar sem er svo áberandi í desembermánuði. Það er nefnilega ýmislegt sem við getum gert án þess þó að draga úr ánægjunni sem jólahátíðinni fylgir.

Flest erum við að verða meðvitaðri neytendur og átta okkur á þeirri vá sem neysla okkar er fyrir umhverfið. Það er vel hægt að njóta hátíðahaldanna án þess að ruslatunnurnar séu yfirfullar af matarafgöngum og umbúðum og húsið fullt af dóti sem enginn þarf í raun á að halda. Gjöf sem er úthugsuð og umhverfisvæn er svo sannarlega ekki minna virði en rándýr gjöf sem þiggjandinn þarf ekkert endilega á að halda.

Hugmyndir að umhverfisvænum gjöfum

Upplifun
Hér reynir á að rifja upp á hverju þiggjandinn hefur áhuga. Hvort sem það er miði í bíó eða leikhús eða gjafabréf í skautahöll eða út að borða þá slær slík gjöf oftast í gegn. Viðkomandi mun klárlega kunna að meta að þú hugsaðir út í áhugamál hans og keyptir miða á til dæmis tónleika með uppáhalds innlenda tónlistarmanni hans eða hennar. Gjöfin skapar eftirvæntingu og vonandi frábæra upplifun. Það gæti passað að bjóða upp á þinn félagsskap þegar gjafarinnar er notið en það þarf auðvitað ekkert endilega.

Heimagerðar gjafir
Hvers vegna ekki að taka frá einn dag á næstunni og útbúa konfekt, sultu, kæfu, smákökur eða hvað það er sem þú kannt, setja í krukkur sem ganga af í heimilishaldinu og skreyta á náttúrulegan hátt? Slíkar gjafir slá oftast í gegn og koma sér vel þegar gesti ber að garði. Einnig er hægt að útbúa náttúrulega húðskrúbba, sápur, krem og fleira og skreyta fallega. Undirbúningurinn getur einnig verið góð fjölskyldustund á aðventunni sem er aukaplús.

Notaðar vörur
Aldrei fyrr hefur eins mikið af flottri notaðri vöru verið aðgengilegt hér á landi með tilkomu nokkurra markaða sem selja slíkt, Barnaloppan og Barnabazaar selja fatnað og leikföng á börnin og hafa aldeilis slegið í gegn hjá foreldrum. Trendport og Extraloppan bjóða svo upp á vörur fyrir fullorðna, fatnað, fylgihluti og húsbúnað og má finna ódýrar gersemar á öllum þessum stöðum.

Gjöf sem gefur
Það er nú fátt meira passandi hinum sanna jólaanda en að styrkja góðgerðarfélag um leið og þú gleður ástvin um jólin. Fjölmörg góðgerðarfélög selja gjafavörur og rennur ágóðinn til starfseminnar. Einnig má nefna Sannar gjafir UNICEF en þá kaupirðu nauðsynjavöru sem fer til þeirra sem á þurfa að halda en færð gjafabréf fyrir vörunni sem þú svo getur laumað undir tréð.

Umhverfisvænar gjafir
Með því að gefa til dæmis fallegt fjölnota kaffimál, nestisbox eða vatnsbrúsa úr áli, umbúðalausar umhverfisvænar snyrtivörur, fallegan fjölnota poka og fleira. þá slærðu tvær flugur í einu höggi: Gjöfin er umhverfisvæn og stuðlar að umhverfisvænni hegðun þiggjandans.

Framleiða upplifunarávísanir
Rakel Garðarsdóttir, stofnandi Vakandi, samtaka sem vilja stuðla að vitundarvakningu um sóun matvæla, er ötul baráttukona þegar kemur að verndun umhverfisins og framleiðir nú í ár sérstakar upplifunarávísanir.

„Fyrst og fremst þá mæli ég með að annaðhvort gefa hluti sem fólk vantar, eða þá að gefin sé upplifun eða eitthvað sem hægt er að neyta,“ segir Rakel aðspurð um jólagjafirnar í ár. „Ég get auðvitað ekki mælt nógu mikið með að fólk nái sér í upplifunarheftið frá Vakandi sem virkar eins og ávísanahefti. Í hverju hefti eru tíu blöð, þau er hægt að nota sem tíu gjafir og gefa alls kyns upplifanir.

Ég mæli með að gefa kannski vinahópnum göngutúr á ákveðinni dagsetningu sem endar í skemmtilegu matarboði hjá gefandanum. Eða ef þú kannt til dæmis eitthvað sem ættingja þinn eða vin langar til að læra þá er hægt að gefa tíma í það. Þetta gætu verið fimm tímar í að læra á gítar, kennsla í hekli eða bakstri á súrdeigsbrauði. Fyrir afa og ömmur er til dæmis tilvalið að gefa inneign á næturpössun eða þrif á íbúð.“

Óþarfa gjafir eru óþarfar
Þetta er í fyrsta sinn sem Vakandi gefur ávísanirnar út en Rakel segir að sér hafi fundist vanta tól á markaðinn til að aðstoða fólk við að geta gefið upplifanir og sinn eigin tíma í jólagjöf. „Hugmyndin kom yfir kaffibolla með Ilmi Kristjánsdóttur sem er mikil hugsjónakona og ég á pottþétt eftir að gefa margar slíkar í jólagjöf í ár.“

Rakel bendir einnig á að leikhúsmiðar séu skemmtileg gjöf, einnig miðar á tónleika eða bíókort. „Gjafir sem hægt er að neyta eru líka frábær gjöf, til dæmis matvæli, ekki verra ef það er heimatilbúið, eða dekurbaðvörur, til dæmis frá umhverfisvænu merki eins og Verandi. Ekki gleyma svo að orð gleðja líka og því um að gera að skrifa fallega kveðju með gjöfinni. Munum bara að óþarfa gjafir eru óþarfar og ættu því ekki að enda í jólapakkanum í ár.“

bjork@frettabladid.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

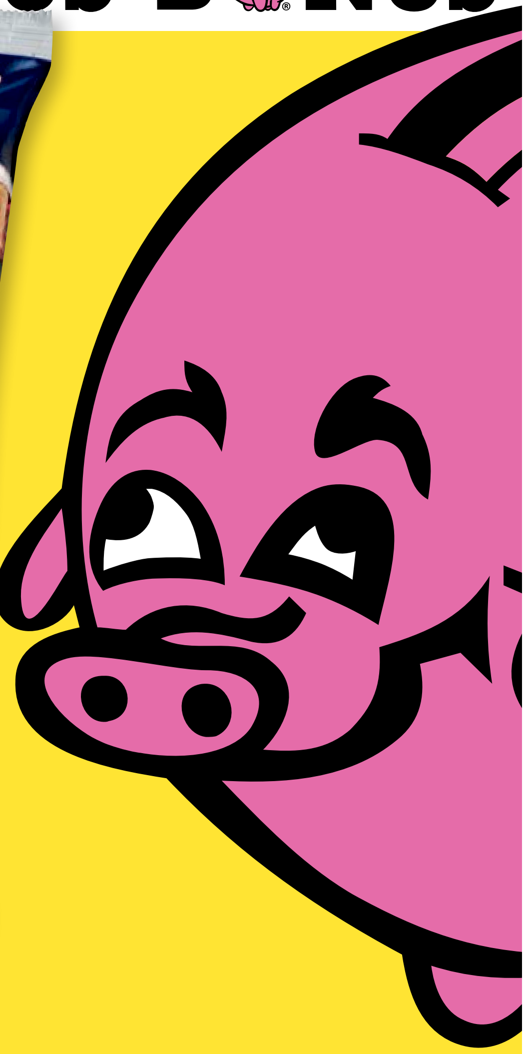
Réttur mánaðarins

Fulleldið
Bolognese kjötsósa

Samtals

1.555 kr.

Bónus Bolognese Kjötsósa, 1 kg, 998 kr.
Hatting Hvítlauksbrauð, 3 stk., 298 kr.
Barilla Spaghetti, 1 kg, 259 kr.



SAMA VERÐ
UM LAND ALLT

298 kr./450 g

Ardo Blómkáls Grjón
Frosið, 450 g

298 kr./300 g

Anamma Veganvörur
Bollur, hakk og snitsel, frosið, 300 g

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

Í kvöld kl. 19.40

Loftslagsbreytingar, loftslagsvá, hamfarahlýnun, loftslagskrísa. Eitt stærsta úrlausnarefni samtímans. Vísindasamfélagið segir að næsti áratugur muni ráða úrslitum. Hvað getum við gert? Erum við kannski nú þegar orðin of sein að bregðast við?

Loftslagsmál verða rædd á borgarafundi Kastljóss í beinni útsendingu á RÚV.

Umsjón: Einar Þorsteinsson og Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir.

RÚV okkar allra

Júlía, Úlfur Alexander, Ingvi Rafn, Kári og Rúnar neðst í hægra horninu, sem leikur á móti Míu. MYND/KATERINA BLAHUTOVÁ

Trommuleikari og köttur með stórleik

Hljómsveitin **Oyama** hefur legið í örlitlum dvala en snýr nú aftur af fullum krafti og gaf út á dögunum myndband við lagið Spare Room, sem verður á væntanlegri stuttskífu sveitarinnar.

Hljómsveitin hefur starfað í þeirri mynd sem hún er í núna síðan í byrjun árs 2012 en þá gengur Júlía Hermannsdóttir til liðs við okkur,“ segir Úlfur Alexander Einarsson, gítarleikari og annar söngvari sveitarinnar.

Bergur, fyrrverandi bassaleikari Oyama, komst svo að orði að þau spiluðu svokallað sveimrokk, sem væri íslensk þýðing á orðinu „shoegaze“. Það er rólegt, melódískt og draumkennt rokk og vísar nafnið á tónlistarstefnunni til þess að tónlistarfólkið horfði oft á skóna sína frekar en áhorfendur meðan á tónleikum stóð.

Gestrisnir Japanir

„Við höfum spilað í Bretlandi, Hollandi, Frakklandi, Noregi og víðar. Síðan þegar stóra platan okkar kom út , 2014, þá kom hún líka út í Japan í gegnum Imperial Records. Þá tókum við smá túr þar, sem var mjög skemmtilegt. En við höfum spilað oftast í Bretlandi,“ segir Úlfur.

„En aðdáendur okkar eru frekar dreifðir og þjappast ekkert endilega allir saman á einn stað, heldur er þetta bara fólk úti um allan heim sem hefur áhuga á þessari tónlistarstefnu. Það var samt mjög skemmtilegt í Japan eins og Úlfur sagði,“ segir Júlía.

„Þar er einhver hefð fyrir því að sé maður að koma langt að, þá koma aðdáendur með fullt af gjöfum fyrir okkur.“

„Já, einmitt. Þá leið okkur eins og við værum ótrúlega fræg því við fengum gjafir og það voru allir að biðja okkur um eiginhandaráritun. Það voru meira að segja einhverjir tveir unglingsstrákar sem voru búnir að bíða allan daginn eftir að sjá okkur,“ segir hún hlæjandi en bætir svo við: „Þetta tengist líka því að í Japan er ákveðinn hópur fólks sem hittist og hefur áhuga á íslenskri tónlist og var því búinn að hlusta á tónlistina okkar.“

Júlía teiknaði myndina sem fylgir laginu Spare Room.

MÍA VAR AÐEINS ERFIÐARI ÞVÍ HÚN VILDI BARA VERA UNDIR RÚMI, SEM VAR FLÓKIÐ FYRIR RÚNAR ... ÞETTA VAR LEYST AÐ LOKUM MEÐ MÚTUM Á BORÐ VIÐ FISK OG KISUNAMMI.

Úlfur

Þegar þau voru að byrja að túra fyrst var kannski lúxusinn ekki í miklum forgangi, heldur löngunin til að spila höfð fyrst og fremst að leiðarljósi.

„Fyrst vorum við oft að gista hjá kunningjafólki eða umboðsmaðurinn okkar reddaði gólfplássi hjá félaga sínum,“ segir Úlfur.

„Það var svo kannski oftast þannig að allir meðlimir bandsins voru að gista í rúmi fyrir tvo,“ segir Júlía og þau hlæja bæði.

Kötturinn með smá dívustæla

Í febrúar er von á stuttskífu frá sveitinni en á henni eru lög sem þau hafa legið á í nokkur ár. Á henni verður meðal annars lagið Spare Room, en tónlistarmyndband við það kom út í síðustu viku. Í því eru trommuleikari sveitarinnar og Mía, köttur móður Úlfs, með stórleik.

„Baldvin Vernharðsson og Pétur Már Pétursson voru með okkur í að gera myndbandið. Það samstarf hófst fyrir tveimur árum,“ segir Úlfur.

Var kötturinn svona erfiður að það tók tvö ár að gera myndbandið?

„Nei, alls ekki. Við tókum sko köttinn ekki upp, hann var „fótósjoppaður“ inn á eftir. Rúnar, trommuleikarinn okkar, lék bara á móti svona grænum bolta, svo var þetta allt eftirvinnsla,“ segir Úlfur.

Í alvöru?

„Nei,“ svarar Úlfur hlæjandi. „En það væri rosalega fyndið, því kötturinn er mjög mikið í myndbandinu. Rúnar var mjög góður. Mía var aðeins erfiðari því hún vildi bara vera undir rúmi, sem var flókið fyrir Rúnar. Svo höfðum við önnur skot í huga, en þetta var leyst að lokum með mútum á borð við fisk og kisunammi.“

Þau segja íslenskan veruleika einfaldlega vera þannig að hlutir gerist stundum hægt. Myndbandið hafi í raun verið klárað í vor en þeim fannst myndbandið og lagið vera frekar haustlegt, svo þau biðu með útgáfuna. Myndbandið var frumsýnt á heimasíðunni Uproxx, en þau eru mjög þakklát metnaðarfullum umboðsmanni sínum.

„Hann heyrði tónlistina okkar í Tólf tónum fyrir fjórum árum og var svo heillaður að hann spurði hvað hann væri að hlusta á og keypti diskinn. Svo keyrði hann í kringum landið og hlustaði ekki á neitt annað en diskinn okkar. Síðan hafði hann samband við okkur og vildi endilega verða umboðsmaðurinn okkar,“ segir Júlía.

Myndband Oyama við lagið Spare Room er hægt að nálgast á frettabladid.is og YouTube.

steingerdur@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson, *hlynur@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:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

KFC
Í SPARIFÖTUM
ÞÚ VELUR EINA FÖTU OG SÓSA FYLGIR MEÐ TIL AÐ DÝFA Í
2.490 kr.
20 HOT WINGS
EÐA
8 ORIGINAL LUNDIR
EÐA
10 ORIGINAL LEGGIR

FRÉTTABLAÐIÐ

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Auðlindir Íslands

Öll vitum við að aurarnir breyta fáu varðandi sálina. Þannig að ef að kjáni kemst í álnir breytist ekkert nema að hann verður ríkur kjáni. Eins breytist fátt þó einhver heimskinginn eignist Lamborghini, annað en það að hann verður heimskingi á góðum bíl. Hinsvegar geta ferðalög breytt manni þó ekki sé loku fyrir það skotið að nokkrir hrokagikkir komi heim jafn hrokafullir og þeir fóru.

Aftur á móti, vilji menn fyrir alvöru ávaxta sitt andlega pund, er best að snúa sér að tungumálinu. Til að útskýra slíkt ríkidæmi vitna ég í Harold Bloom bókmenntafræðing sem sagði eitthvað á þá leið að við þurfum minni til þess að getað hugsað. Og ef minnið samanstendur af eintómri meðalmennsku, kjaftæði af kránni og í besta falli niðursoðnum spakmælum af fasbókinni, þá er hætt við því að hugsunin verði ekki heillavænleg.

Tungumálið tryggir okkur aðgang að öllu því fegursta sem Íslendingar hafa hugsað frá örófi alda. Og að þessu hefur þú óheftan aðgang fyrir það eitt að þú kannt íslensku. Sá sjóður hjálpar okkur að byggja heimsmynd og staðsetja sjálf okkur haganlega innan hennar. Leyfðu mér að bregða upp broti úr ljóði Þorsteins frá Hamri til glöggvunar:

Mér er í mun að setja heiminn saman / það lukkast aðeins stund og stund / Ég raða upp í augna minna ljós / mörgu sem ég minnist / mörgu sem bezt ég hugði samið og sagt /... / Stend um hríð hljóður við vegbrúnina / minningasafnari/ grunsmiður skelfinga / vonasonur / Og á sem snöggvast / fáa að

Við erum jú fá en heppin að eiga svona fólk að.