



Þótt ekki blési byrlega við Reykjavíkurhöfn í gær og gengi á með dimmum eljum, féll mönnum þó ekki verk úr hendi og að ýmsu var að hyggja eins og oftast. Eitt þeirra verkefna sem leysa þurfti var að hreinsa sjóinntök á togaranum Tasermiut sem lá bundinn við bryggjukantinn. Það gerði kafarinn á myndinni með dyggri aðstoð félaga síns. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjárfestar áforma hótél á Kjalarnesi

Áform eru uppi um að byggja allt að eitt hundrað herbergja hótél í Nesvík á Kjalarnesi. Eggert Þór Dagbjartsson, sem fjárfesti í Marriott-hótelinu við Hörpu, kemur að verkefninu ásamt fleiri fjárfestum. Gert er ráð fyrir að yfirbragð hótelsins verði lágstemmt.

VIÐSKIPTI Fasteignaþróunarfélagið Íslenskar fasteignir, í samstarfi við hóp fjárfesta, áformar að reisa allt að eitt hundrað herbergja hótél í Nesvík á Kjalarnesi. Áformin voru kynnt á fundi skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkurborgar fyrr í vikunni en á fundinum var samþykkt að kynna lýsingu að nýju deiliskipulagi fyrir landið.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er Eggert Þór Dagbjartsson, sem fer fyrir bandaríska fjárfestingafélaginu Equity Resource

Investments, í hópi þeirra fjárfesta sem koma að verkefninu.

Eggert Þór fjárfesti sem kunnugt er í félagi sem stendur að byggingu fimm stjörnu Marriott Edition-hótels sem rís nú við hlið Hörpu í miðbæ Reykjavíkur, auk félags sem reisir lúxusíbúðir í Austurhöfn við hliðina á hótélbyggingunni, en Íslenskar fasteignir hafa umsjón með báðum verkefnum. Ekki fæst uppgefið hvaða fjárfestar, auk Eggerts, koma að hótélverkefninu á Kjalarnesi. Ekki liggur heldur fyrir

hver áætlaður kostnaður við uppbygginguna sé.

„Okkar hugmyndir eru þær að þarna verði reist hótél með lágstemmdu yfirbragði sem muni falla vel að landinu,“ segir Gunnar Thoroddsen, stjórnarformaður Íslenskra fasteigna, um áformin.

„Hótelið yrði þá byggt og hannað með hliðsjón af náttúru svæðisins sem er alveg einstök. Upplifun gesta yrði þá að þeir væru í ósnortinni náttúru en samt í nágrenni við höfuðborgina,“ bætir hann við.

Okkar hugmyndir eru þær að þarna verði reist hótél með lágstemmdu yfirbragði sem muni falla vel að landinu.

Gunnar Thoroddsen, stjórnarformaður Íslenskra fasteigna



Gunnar tekur þó fram að hugmyndir um verkefnið séu enn á frumstigi. Fyrstu skref felist í gerð nýs deiliskipulags fyrir landið.

Fram kemur í tillögu að skipulagslýsingu, sem Plúsarkitektar hafa unnið fyrir Íslenskar fasteignir og lögð var fram á fyrrnefndum fundi skipulags- og samgönguráðs, að auk hótels sé áformað að byggja tólf stakstæð hús á landinu sem yrðu þá leigð út sem gisti-rými og þjónustuoð af hótelinu. – kij

Rafmögnuð



Stórsýning

Laugardaginn 11. janúar

Kíktu við á morgun milli kl. 12 & 16

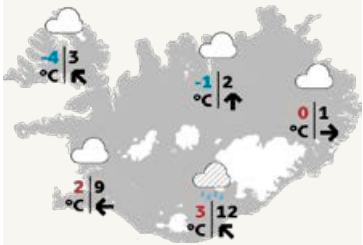
Fjórar frumsýningar, kynningar og forsölur



HEKLA · Laugavegi 170 · www.hekla.is



Veður



13-20 m/s og slydda eða rigning sunnan- og austanlands. Vaxandi norðaustanátt og hriðarveður á Vestfjörðum, 18-23 m/s um kvöldið, en annars víða hægari vindar og úrkomuminna.

SJÁ SIÐU 20

Tímabundin lausn í máli sjúkrabjálfara

HEILBRIGÐISMÁL Sjálfstætt starfandi sjúkrabjálfarar munu rukka eftir eigin gjaldskrár eftir helgi, en þá hættir stéttin að starfa samkvæmt rammasamningi sem rann út í byrjun ársins 2019.

Gerðardómur dæmdi í máli sjúkrabjálfara og Sjúkratrygginga Íslands rétt fyrir jól og tekur sá dómur gildi eftir helgi.

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra birtir í dag nýja reglugerð til að tryggja endurgreiðslu sjúkratryggðra sem gildir frá 12. janúar til 31. mars en reglugerðin var undirrituð 23. desember síðastliðinn.



Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra

Reglugerðin tryggir sjúklingum endurgreiðslu kostnaðar vegna þjónustu sjúkrabjálfara þótt þeir starfi án samnings. Endurgreiðslan miðast við gjaldskrá SÍ og mun stofnunin ekki greiða önnur eða hærri gjöld en kveðið er á um í gjaldskrá SÍ.

„Meðan sjúkrabjálfarar hækka ekki verðskrá sína umfram gjaldskrá stofnunarinnar verður hlutfall endurgreiðslu til sjúklinga það sama og verið hefur,“ segir í svari heilbrigðisráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins. Sjúkrabjálfarar munu eflaust hækka verðskrár sínar eftir helgi miðað við vísitölur en það fer eftir aðstæðum á hverri stofu fyrir sig.

Samninganefnd sjúkrabjálfara og SÍ fundar á mánudag áður en samningaviðræður hefjast af alvöru. Aðalmálefnið fram undan verður fyrirhugað útbod sem sjúkrabjálfarar hafa gagnrýnt harðlega. – ilk

Beðið eftir betri tíð



Flugsamgöngur á landinu öllu hafa farið úr skorðum undanfarna daga. Það var nóturlegt um að litast á Reykjavíkurlugvelli þegar ljósmyndari Fréttablaðsins leit við eftir hádegi í gær. Flugvélar Air Iceland Connect stóðu þar hreyfingarlausar í bylnum og biðu þess að veðri slotaði. Það gekk síðan eftir síðdegis þegar loks kom grænt ljós á flugferðir. Einhverjar seinkanir urðu og ferð til Ísafjarðar var aflýst. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Jón Atli áfram rektor til 2025

MENNTAMÁL Háskólaráð samþykkti á fundi sínum í gær að tilnefna Jón Atla Benediktsson, núverandi rektor, til áframhaldandi setu til næstu fimm ára. Jón Atli hefur gegnt embætti rektors frá árinu 2015.



Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands.

Embættið var auglýst laust til umsóknar í desember og umsóknarfrestur rann út 3. janúar síðastliðinn. Fram kemur að Jón Atli hafi einn sótt um embættið.

Sérstök undirnefnd háskólaráðs metur hvort umsækjendur um starf rektors séu hæfir. Ráðherra mun skipa í embættið á næstunni. – bp

Hryðjuverkamaður í heimsókn hér á landi

Jake Conroy sat í bandarísku alríkisfangelsi fyrir hryðjuverk. Glæpurinn fólst í heimasíðugerð fyrir samtök dýraverndunaraðgerðasinna og sat hann í fangelsi í 42 mánuði. Hann hyggst kynna nýja heimildarmynd hérlandis.

MENNING Það er ekki á hverjum degi sem dæmdur hryðjuverkamaður kemur opinberlega fram á Íslandi til að ræða reynslu sína. Jake Conroy sat í alríkisfangelsi í Bandaríkjunum fyrir hryðjuverkastarfsemi, eitthvað sem hann segir fráleitt. Hann er nú hér á landi til að ræða kvikmyndina The Animal People, sem fjallar að hluta til um hann sjálfan. Myndin var sýnd í Bíói Paradís í gærkvöldi þar sem hann hélt erindi, á morgun vonast hann til að halda erindi á Akureyri ef veður leyfir. Hann verður svo aftur í Bíói Paradís á sunnudaginn.

Hann byrjaði sem dýraverndunaraðgerðasinni á tíunda áratugnum. „Ég tók tólf ár þar sem ég fékk ekki launaseðil, það var eitthvað sem maður gat á títugsaldri og brann fyrir málstaðnum,“ segir Jake. Hann og hópur hans, SHAC, fóru í herferð til að stöðva rannsóknarfyrirtækið Huntingdon. Um er að ræða breskt stórfyrirtæki, með starfsemi í Bandaríkjunum, sem sérhæfir sig í að prófa vörur annarra fyrirtækja á dýrum. „Þetta er skelfileg starfsemi. Allt frá því að láta ketti og kanínur innbyrða ofnhreinsi yfir í að gefa þeim viagra. Eitt dæmi var þegar það var afhjúpað að þeir hefðu fótbrotið tugi hunda til að prófa beinþynningarlyf,“ segir Jake.

Í stað þess að mótmæla fyrir utan höfuðstöðvar Huntingdon þá beindi hópurinn spjótum sínum að fjárfestum, endurskodendum og öðrum sem höfðu með fjármögnun fyrirtækisins að gera. „Það endaði með því að breska ríkið þurfti að bjarga fyrirtækinu frá gjaldþroti.“ Fór af stað umfangsmikil aðgerð bandarísku alríkislögreglunnar á hópnum. Hryðjuverkalög vestan-



Jake Conroy hlaut fjögurra ára dóm árið 2006. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Þetta var mikilvæg barátta, ég myndi fara í hana aftur.

á við andlegar afleiðingar vistarinnar. „Það er bara að passa sig að láta ekki berja sig,“ segir Jake. Einn úr hópnum situr enn á bak við lás og slá.

Heimildarmyndin The Animal People snýst um mál SHAC-hópsins. Myndin er framleidd af stórleikaranum Joaquin Phoenix. „Hann er mjög indæll og auðmjúkur maður,“ segir Jake.

Jake starfar nú hjá samtökum sem berjast fyrir verndun regnskóga ásamt fleiru. Hann viðurkennir að atvinnutækifærin séu minni eftir að hann var dæmdur. „Þetta var mikilvæg barátta, ég myndi fara í hana aftur. Breyta nokkrum hlutum og vonandi fara þá ekki í fangelsi, en þetta var þess virði.“

arib@frettabladid.is



Verkalýðsfélagið Hlíf

Allsherjaratkvæðagreiðsla

Tillögur uppstillingarnefndar og stjórnar Verkalýðsfélagsins Hlífar um stjórn, skoðunarmenn reikninga, stjórn sjúkrasjóðs og stjórn orlofsheimilásjóðs félagsins fyrir árið 2020, liggja frammi á skrifstofu Hlífar frá og með 10. janúar 2020.

Kosið er samkvæmt A-lið 22. gr. laga Hlífar í eftirtaldar stöður:

1. Formann, ritara og tvo meðstjórnendur til tveggja ára.
2. Tvo varamenn í stjórn til tveggja ára.
3. Tvo félagslega skoðunarmenn reikninga og einn til vara til eins árs.
4. Stjórn sjúkrasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.
5. Stjórn orlofsheimilásjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.

Öðrum tillögum ber að skila á skrifstofu Hlífar, Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði, fyrir kl. 16:00 föstudaginn 17. janúar 2020 og er þá framboðsfrestur útrunninn. Til þess að bera fram lista þarf skrifleg meðmæli eða stuðning 1/10 hluta fullgildra félagsmanna, þó ekki fleiri en 250.

Kjörstjórn Verkalýðsfélagsins Hlífar



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

TOYOTA **C-HR** *FER ÞÉR VEL*

Toyota C-HR er eins og hugur þinn í akstri, hannaður til að gleðja augað með stílhreinum og kraftmiklum línunum í rúmgóðum bíl sem búinn er tækni og þægindum frá hinu smæsta til hins stærsta. Toyota C-HR – fer þér vel. **Sjá nánar á toyota.is**



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fosnesi 14
480 8000



Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.



FRÉTTABLAÐIÐ.IS

1 „Andartaki síðar fékk ég olnboga lögreglumannsins í andlitið“ Lögreglan sendi frá sér yfirlýsingu um meint lögregluofbeldi.

2 Þau fá listamannalaun árið 2020 Úthlutunarnefndir Launasjóðs listamanna hafa lokið störfum vegna úthlutunar listamannalauna árið 2020.

3 Óljóst hvað gerist næst hjá Harry og Meghan: „Erfitt að segja af sér sem stjarna“ Íslenskur royalisti segir vekja athygli hve snemma breska konungsfjölskyldan tjáði sig opinberlega um ákvörðun Harry og Meghan.

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



Reykjanesbær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Reykjanesbær laus við eftirlit

SVEITARSTJÓRNARMÁL Reykjanesbær er nú laus undan eftirliti Eftirlitsnefndar með fjármálum sveitarfélaga. Nefndin tilkynnti bænum þetta með bréfi í byrjun vikunnar. Þar segir að ekki verði annað séð en að með fjárhagsáætlun Reykjanesbæjar fyrir tímabilið 2020-2023 uppfylli sveitarfélagið fjárhagsleg viðmið samkvæmt lögum. Þar með er aðlögunaráætlun sem samþykkt var 2017 fallin úr gildi en það gerist tveimur árum á undan áætlun.

Reykjanesbær hefur á undanförnum árum glimt við mikla skuldasoðun. Í lok árs 2014 var skuldahlutfallið tæp 250 prósent en hámarksviðmið samkvæmt lögum er 150 prósent.

„Það er því bjartara fram undan fyrir íbúa Reykjanesbæjar sem hafa mátt þola hærri álögur undanfarin ár vegna erfiðrar stöðu bæjarins,“ segir í bókun meirihluta bæjarráðs. – sar

Ísland hluti af áformum Juneyao um aukin umsvif

FERDAMENNSKA Kinverska flugfélagið Juneyao undirbýr nú að koma á flugi til Íslands í mars. Á sama tíma mun félagið opna leiðir til borganna Manchester og Dublin, allt í gegnum Helsinki. Er þetta hluti af mikilli stækkun félagsins, sem einnig hyggst fljúga til Grikklands og Malasíu. Félagið hóf að fljúga til Helsinki í júní síðastliðnum.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í nóvember síðastliðnum er búist við því að Juneyao fljúgi til Íslands



Kinverska flugfélagið Juneyao áformar að hefja flug til til Íslands í mars.



Við þurfum alþjóðlega samstarfsaðila.

Zhao Hongliang, forsvarsmaður Juneyao

tvisvar í viku, með um 20 þúsund farþega árlega.

Flugfélagið, sem hefur rúmlega 70 vélar í flota, rekur sex Boeing

787 vélar og hefur pantað fjórar til viðbótar vegna útvíkkunar á starfsemi. Aukningin kemur þrátt fyrir mikið tap kinverskra flugfélaga á lengri flugleiðum að undanförunu. Árið 2018 var heildartap félaganna 22 milljarðar yuan, eða tæplega 400 milljarðar króna.

„Við erum viss um að við þurfum samráð, við þurfum alþjóðlega samstarfsaðila,“ segir Zhao Hongliang, forsvarsmaður Juneyao, vegna löggjafar á þeim stöðum sem flogið verður til. – khg

Engum hefur verið synjað um ökuleyfi vegna áfengisfíknar

Heimilt er að synja umókn um ökuskirteini á grundvelli áfengis- og vímuefnafíknar. Lækni sem gefur út vottorð er skylt að kanna áfengis og fíkniefnanotkun. Skilyrði um almenna reglusemi hefur verið fellt úr lögum. Synjunum gæti fjölgað vegna styttri gildistíma fullnaðarskirteina. Þau gilda nú í fimmtán ár.

STJÓRNSÝSLA Engin dæmi eru um að umsækjendum hafi verið synjað um ökuskirteini á þeim grundvelli að vera háðir áfengi eða fíkniefnum en heimild til synjunar á þeim grundvelli hefur verið í umferðarlögum frá árinu 1987.

Í 58. gr. nýrra umferðarlaga, sem tóku gildi um áramót, er meðal annars kveðið á um að neita megi þeim um ökuskirteini sem háðir er notkun ávana- og fíkniefna, áfengis eða annarra sljóvgandi efna. Ákvæðið á uppruna sinn í eldri lögum en hefur þó tekið þeim breytingum að ekki er lengur heimilt að neita megi manni um skirteini á þeim grundvelli einum að hann sé ekki nægilega reglusamur líkt og heimilt var samkvæmt áður gildandi lögum.

Fréttablaðið beindi fyrirspurn til allra sýslumannsembættas landsins um fjölda þeirra sem synjað hefur verið um ökuskirteini á þessum grundvelli. Svör voru efnislega hin sömu í öllum tilvikum. Þess finnst ekki dæmi að lagt hafi verið fram læknisvottorð með upplýsingum um áfengis- eða vímuefnafíkn með umsókn um ökuskirteini.

Samkvæmt reglugerð um ökuskirteini er það sýslumaður sem annast könnun á því hvort skilyrðum til útgáfu ökuskirteinis sé fullnægt en uppfylla þarf tiltekin lágmarksskilyrði um andlegt og líkamlegt heilbrigði til að fá heimild til að stýra ökutæki. Sýslumaður byggir á heilbrigðisvottorði eða læknisvottorði í könnun sinni en áfengisneysla og notkun ávana- og fíkniefna auk læknislyfja er eitt af því sem lækni ber að skoða og meta,



Ný umferðarlög tóku gildi um áramótin og því fylgja fjölmargar breytingar fyrir ökomenn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Samkvæmt ákvæðum reglugerðarinnar. Í reglugerðinni kemur einnig fram að auk almennra heilbrigðis-skilyrða kanni sýslumaður reglusemi og áreiðanleika umsækjanda ef ástæða þykir til.

Í svari Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu við fyrirspurn Fréttablaðsins kemur fram að fullnaðarökuskirteini hafi í tíð fyrri laga gilt til sjötugs þar til því var breytt árið 2012. Því hafi verið sjaldgæft að þeir sem á annað borð hafi fengið ökuskirteini sæki um slíkt að nýju

» Uppfylla þarf tiltekin lágmarksskilyrði líkamlegs og andlegs heilbrigðis til að fá leyfi til að stýra ökutæki.

og eigi á hættu að vera hafnað á framangreindum grundvelli, nema þegar um sviptingu ökuleyfis hafi verið að ræða vegna alvarlegra umferðarlagabrota. Ákvæðinu

hafi hins vegar verið breytt árið 2012 og fullnaðarskirteini gildi nú aðeins til 15 ára í senn. Því kunni að koma til þess eftir breytinguna að ákvæðinu um áfengis- og vímuefnafíkn verði beitt til synjunar á útgáfu ökuskirteinis. Ekki kemur fram í reglugerð með hvaða hætti lækni kannar hvort fíkn sé fyrir hendi en í sjúkraskrá borgara kunna þó að vera skráðar upplýsingar um vistun á meðferðarstöfnunum og aðra lækniþjónustu vegna fíknar. adalheidur@frettabladid.is

Ný rannsókn sýni að þjóðfélagsstaða skýri mun á árangri nemenda í PISA

MENNTUN Niðurstöður nýrrar rannsóknar Þorláks Axels Jónssonar, adjunkts við Háskólann á Akureyri, sýna að þjóðfélagsleg staða skýri betur mun á árangri nemenda í PISA-könnuninni en búseta.

Síðastliðin ár hafa niðurstöður bæði PISA og samræmdra prófa verið kynntar þannig að búseta og kyn séu lykilbreytur í árangri nemenda. Þeir nemendur sem búa á landsbyggðinni hafa síðastliðin ár komið töluvert verr út úr könnuninni en nemendur sem búa í Reykjavík.

Þorlákur segir niðurstöður rannsóknarinnar skýrar og að nauðsynlegt sé að skoða niðurstöður PISA-könnunarinnar á annan hátt en gert hefur verið.



Það að bera saman niðurstöður út frá landsbyggð og höfuðborg er þægileg og einföld skipting en hún eykur ekki endilega skilning okkar á skólasterfi.

Þorlákur Axel Jónsson

„Það að bera saman niðurstöður út frá landsbyggð og höfuðborg er þægileg og einföld skipting en hún eykur ekki endilega skilning okkar á skólasterfi,“ segir hann.

„Það er ekki hægt að álykta um mun á skólasterfi út frá meðaltölum á landsbyggðinni og á höfuðborgarsvæðinu því félagslega samsetningin er ekki sú sama og hún skiptir máli,“ segir Þorlákur og bætir við að munur á frammi-stöðu nemenda í PISA-könnunum eftir þjóðfélagsstöðu sé það mikill að hann svari til um það bil einu skólaári.

„Munurinn á milli landsbyggðar og höfuðborgar er svo um það bil hálf tölur en þegar þjóðfélagsstaða er tekin inn hverfur þessi munur,“ segir Þorlákur. – bdj

Osta-
pylsur
sem slá
í gegn.

- ✓ Ekkert hveiti
- ✓ Ekkert soyja
- ✓ Enginn sykurl
- ✓ Ekkert MSG

Íslenskt kjöt
Íslensk
framleiðsla



Pylsumeistarinn

– við Laugalæk



ILVA



WWW.IHVA.IS - AL

iHtsalan

ER Í FULLUM GANGI!

1
SF
SILJA



CLEVELAND 3JA SÆTA SÓFI
með dökkgráu eða ljósgráu áklæði og reykliðuðum furufótum.
L 208 x D 86 cm. Áður 94.900 kr. **NÚ 69.900 kr.**

69.900
SPARADU 25.000



COMO LOFTLJÓŠ glær eða gulur kúpull. Ø 30 cm.
Áður 9.995 kr. Nú 7.495 kr



14.900
SPARAÐU 9.000
SILJA BORDSTOFUSTÓLL
Koparlitað flauel.
Áður 23.900 kr. Nú 14.900 kr

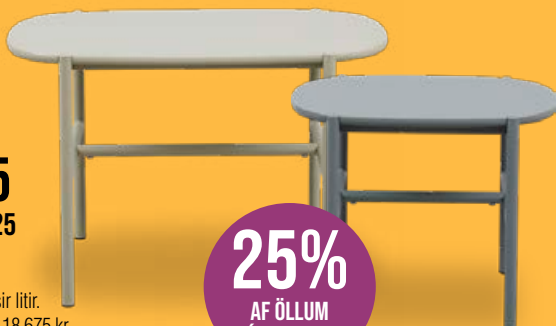


MALLORCA
79.900
SPARADU 30.000

MALLORCA SKENKUR. Svartur og hvítur. 180x45x75 cm. Áður 109.900 kr. Nú 79.900 kr.



FLEXA PLAY UNGBARNARÚM. Bleikt. 120x60 cm.
Áður 65.900 kr. Nú 39.540 kr.



70 x 40 cm

18.675

SPARADU 6.225

LESSONA SÓFABORÐ MDF, ýmsir litir.
L 70 x B 40 cm. Áður 24.900 kr. Nú 18.675 kr.
L 50 x B 35 cm. Áður 19.900 kr. Nú 14.925 kr.

25%
AF ÖLLUM
SÓFABORÐUM

155.900
SPARADU 84.900



KINGSTON SÓFI með Kate Sky áklæði. 3ja sæta sófi. L 231 x D 113 cm.
Áður 239.900 kr. **NÚ 155.900 kr.**

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND

INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Ákvörðun um leyfi til byggingar umdeilda einbýlishúsa frestað

HAFNARFJÖRÐUR Bæjarstjórn Hafnarfjarðar hefur ákveðið að fresta afgreiðslu á deiliskipulagsbreytingu í Norðurbænum. Um er að ræða heimild til byggingar 11 einbýlishúsa við Hjallabraut, norðan við skátaheimili Hraunbúa.

„Það kom fram beiðni um frestun til að bæjarfulltrúar gætu skoðað þetta betur og það var orðið við því, eins og oft gerist,“ segir Ólafur Ingi Tómasson, formaður byggingar- og

skipulagsráðs. Gerir hann ráð fyrir því að málið verði tekið fyrir á næsta fundi eftir tvær vikur. Þegar tillagan hefur verið samþykkt til auglýsingar verði boðað til íbúafundar.

Ekki er einhugur í hverfinu um uppbygginguna. Sumir fagna þéttingunni og segja litlu fórn að. Aðrir benda á að þarna sé grænn reitur og þetta myndi skemma að einhverju leyti aðkomu að Viðisstaðatúninu og hrauninu norðan við. Einnig



Aðgengi að götunni yrði stýrt með hliði. MYND/ÚR TILLÖGU

hefur verið bent á að í götunni séu bæði grunn- og leikskóli Hjallastefnunnar og að uppbyggingin myndi auka umferð og mengun í kringum þá.

Húsin verða 135 fermetrar að stærð að hámarki, í tvöfaldri röð, með einu bílastæði hvert. Athygli vekur að samkvæmt áætlunum yrði umferð í vistgötu að húsunum stýrt með með hliði af bílastæði skátaheimilisins. – khg



Frá undirritun á Sólheimum í gær.

Styðja störf með kolefnisjöfnun

SAMFÉLAG Félagsmálaráðuneytið hefur gert samning við Sólheima um að binda kolefni sem fellur til í starfsemi ráðuneytisins. Í því skyni verða gróðursett tré í Sólheimaskógi við Sólheima og er samningurinn til fimm ára. Með samningnum er stutt við fjögur til sex störf fyrir íbúa Sólheima við ræktun og gróðursetningu.

Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, og Sigurjón Örn Þórsson, stjórnaformaður Sólheimaseturs SES, undirrituðu samninginn í gær.

Með samningnum skuldbindur félagsmálaráðuneytið sig til að halda kolefnisbókhald yfir þá starfsemi sem kolefnisjöfnunin nær til. Þar skal meðal annars skrá notkun jarðfnaeldsneytis farartækja og flugferðir starfsmanna innanlands og á milli landa.

Samningurinn nær eingöngu til félagsmálaráðuneytisins en félags- og barnamálaráðherra hefur auk þess beint þeim tilmælum stofnana ráðuneytisins að þær setji sér markmið um kolefnishlutleysi.

„Ég gleðst yfir þessum góða samningi enda nauðsynlegt að stjórnvöld setji gott fordæmi í loftslagsmálum. Jafnframt er ég mjög ánægður með aðkomu Sólheima að verkefninu. Samningurinn mun bæði styrkja þá góðu og metnaðarfullu starfsemi sem þar fer fram og fjölga störfum fyrir fólk með fötlun,“ sagði Ásmundur Einar við undirritunina. – jþ

Vilja svör um bensínleka sem hrakti hjón á Hofsósi úr húsi

Hjón sem fluttu af heimili sínu á Hofsósi vegna bensínlyktar frá lekum tanki á lóð N1 hafa ekki enn snúið heim. „Þeir hjá N1 eru ekkert að splæsa símtali á okkur,“ segir Valdis Brynja Hálfánardóttir. Bygðarráð Skagafjarðar vill fund með forsvarsmönnum oliufyrirtækisins og með heilbrigðisfulltrúa.

UMHVERFISMÁL „Við viljum verða sett inn í málið og vita hvernig staðan er,“ segir Ólafur Bjarni Haraldsson, áheyrnarfulltrúi Bygðalistans í bygðarráði Skagafjarðar, vegna leka úr bensíntanki á Hofsósi.

Ólafur fékk samþykkt í bygðarráðinu í gær að komið verði á fundi með heilbrigðisfulltrúa og formanni heilbrigðisnefndar vegna leka úr bensíntanki hjá N1 sem varð til þess í byrjun desember að hjón í nærliggjandi húsi yfirgáfu heimili sitt. Síðan verði farið í vettvangsferð á Hofsós til að kanna aðstæður og í kjölfarið verði óskað eftir fundi með forsvarsmönnum Olíudreifingar og N1.

Að sögn Ólafs var umræddur bensíntankur tæmdur eftir að málið kom upp. „Tankurinn er í landi sveitarfélagsins og við höfum ákveðnar skyldur,“ segir hann um aðkomu Skagafjarðar að málinu.

„Ég veit ekki til þess að það hafi verið sýnt fram á hversu umfangsmikill lekin er en mig einfaldlega grunar að þetta sé það mikill leki að þetta skipti þó nokkuð miklu máli og þess vegna verði skoðað ofan í kjölinn hvað það er sem gerist þarna,“ segir áheyrnarfulltrúinn.

Hjónin sem um ræðir, þau Valdis Brynja Hálfánardóttir og Rúnar Þór Númason á Suðurbraut 6, eru ekki enn flutt til baka á heimili sitt.

„Staðan er mjög svipuð, við erum ekki enn þá flutt inn,“ segir Valdis. Þau Rúnar hafa búið hjá ættingjum frá því þau fluttu út. „Þeir segjast ætla að rannsaka þetta mál en við vitum ekki hvenær eða hvernig enda eru þeir hjá N1 ekkert að splæsa símtali á okkur.“

Jarðvegssýni sem tekin voru og



Skagfirðingum þykir ekki öll kurl komin til grafar varðandi lekan bensíntank hjá N1 á Hofsósi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

» Jarðvegssýni sem tekin voru og rannsökuð leiddu ekki í ljós mengun frá tankinum þótt staðfest væri að leki hefði komið að honum.

rannsökuð leiddu ekki í ljós mengun frá tankinum þótt staðfest væri að leki hefði komið að honum. Valdis segir málið ekki fullkannað.

„Það er verið að bíða eftir græju að utan til að taka loftssýni og við höfum farið fram á það verði tekið nýtt jarðvegssýni því það hefur eitthvað klikkað í þessum sýnatökum.“ gar@frettabladid.is

Við höfum farið fram á það verði tekið nýtt jarðvegssýni því það hefur eitthvað klikkað í þessum sýnatökum.

Valdis Brynja Hálfánardóttir á Hofsósi

Pizza í kvöld?
Góðar hugmyndir að föstudagspizzunni á gottmatinn.is

Rafmagnið hefur eignast Mercedes.

EQC — 100% rafmagnaður



EQ

EQC er 100% rafmagnaður sportjeppi frá Mercedes-Benz. Hann er kraftmikill, með allt að 417 km drægi og búinn hinu einstaka 4MATIC fjórhjóladrifi sem hentar vel fyrir íslenskar aðstæður. Hann hefur einnig hið margrómaða MBUX margmiðlunarkerfi, stórt stafrænt mælaborð og býr yfir allra nýjustu öryggis- og aksturskerfum frá Mercedes-Benz.

Verð frá 9.290.000 kr.

Komdu og reynsluaktu nýjum EQC. Opið laugardag frá 12-16.
Við tökum vel á móti þér.



Ofurfyrirsæta með áform um að skella sér á skeljarnar á Íslandi

SAMFÉLAG Breska ofurfyrirsætan, leikkonan og raunveruleikasjónvarpsstjarnan Kelly Brook vill fara á skeljarnar og biðja kærasta sinn, ítölsku fyrirsætuna Jeremy Parisi, að giftast sér. Telur hún Breiðamerkursand tilvalinn til brúksins.

Brook, sem varð nýlega fertug, var valin kynþokkafyllsta kona heims af tímaritinu FHM árið 2005. Hún hefur verið reglulegur gestur í þáttum á borð við Strictly Come Dancing og Britain's Got Talent og leikið í bíómyndum á borð við Piranha 3D.

Brook og Parisi hafa verið par síðan 2015 og heimsóttu saman Ísland fyrir tveimur árum. Sagði



Parisi og Brook á viðburði í desember. NORDICPHOTOS/GETTY

Ég reyndi að biðja hans en hann sagði að það væri of mikið af fólki á staðnum og sagði mér að hafa hljótt.

Kelly Brook, ofurfyrirsæta

hún þá að Bláa lónið væri einn af stöðunum sem hún yrði að heimsækja áður en hún hyrfi yfir móðuna miklu.

Þetta sama ár, 2018, heimsótti parið karabísku eyjuna Antigua. Þar tók Brook stóra stökkið og bað Parisi að giftast sér. Hann tók bónorðið hins vegar ekki alvarlega. „Ég reyndi að biðja hans en hann sagði að það væri of mikið af fólki á staðnum og sagði mér að hafa hljótt,“ segir Brook í viðtali við blaðið OK!

Eftir á að hyggja er hún ánægð með að ekkert hafi orðið úr bónorðinu á þessari stundu því að það hefði sett of mikið álag á sambandið. Núna er hins vegar rétti tíminn og hyggst hún panta aðra ferð til Íslands. – khg

Protan pakdúkar
Lett-tak pakeiningar

Kíma ehf.
Sími 618 18 36 kima@kimaehf.is



Gróðureldarnir fara illa með heimkynni dýra. FRÉTTABLAÐID/EPA

Búist er við að eyðileggingin haldi áfram

Alls hafa 27 manns látist í gróðureldum í Ástralíu og minnst hálfur milljarður dýra drepist. Lögregla fer hart fram gegn þeim sem kveikja elda viljandi eða af gáleysi.

ÁSTRALÍA Búist er við áframhaldandi eyðileggingu í Nýja Suður-Wales, Viktoríuríki og Suður-Ástralíu í dag. Viktoríuríki í Ástralíu lýsti aftur yfir neyðarástandi í gær vegna gróðurelda. Búist er við heitu veðri í ríkinu í dag og því mikilli eyðileggingu. Fram til þessa hafa janúar og febrúar verið þeir mánuðir þar sem mestir gróðureldar geisa, en nú er hásumar á suðurhveli jarðar. Alls hafa 27 látið lífið í gróðureldunum í Ástralíu og tvö þúsund heimili brunnið til grunna. Búist er við áframhaldandi eyðileggingu í Nýja Suður-Wales og Suður-Ástralíu.

„Við höfum ekki séð svona mikið af eldum svo snemma sumars,“ sagði Daniel Andrews, ríkisstjóri í Viktoríuríki, við blaðamenn. „Á sama tíma höfum við aldrei séð jafn vel skipulögð og jafn áhrifarík viðbrögð við eldunum líkt og við höfum séð á síðustu vikum.“

Mikið er deilt um uppruna eldanna, hefur sökinni meðal annars verið skellt á loftslagsaðgerðasinna. Því hefur lögreglan í Viktoríuríki hafnað alfarið og sagt engar vísbendingar um að eldarnir í ríkinu séu af mannavöldum.

Á vef lögreglunnar í Nýja Suður-

Wales segir hins vegar að lögreglan hafi höfðað mál gegn 183 einstaklingum vegna 205 elda frá því í september. Þar af hafa 24 verið ákærðir fyrir að hafa kveikt viljandi í gróðrunum, 53 fyrir að virða ekki eldbann og 47 fyrir að hafa kastað frá sér sigarettum eða eldspýtum. Ekki kemur fram hvaða einstaklinga um er að ræða eða í hvaða erindagjörðum þeir voru. Eiga þessir einstaklingar yfir höfði sér allt að 25 ára fangelsi. CNN hefur greint frá því að maður í Nýja Suður-Wales hafi verið handtekinn fyrir að nota rafmagnsverkfæri utandyra sem munu hafa gefið frá sér neista.

Veðurstofa Ástralíu gaf frá sér tilkynningu í gær þar sem kom fram að árið í fyrra hafi verið það hlýjasta í landinu frá því mælingar hófust með 41,9 gráðu meðalhita í desember.

Eldarnir hafa haft mikil áhrif á dýralífið. Er talið að hálfur til allt að milljarður dýra hafi drepist. Þar hefur gróðureyðingin mikið að segja. Af þessum milljarði dýra eru rúmlega 100 þúsund kindur og kýr. Alls hafa 6,3 milljónir hektara eða 63 þúsund ferkílómetrar orðið eldinum að bráð. Til samanburðar þá er Ísland 103 þúsund ferkílómetrar.

Scott Morrison, forsætisráðherra Ástralíu, hefur verið gagnrýndur harðlega fyrir sein viðbrögð við eldunum. Hefur hann heitið tveimur milljörðum dala, eða 170 milljörðum íslenskra króna, til viðbótar við núverandi framlög til slökkvistarfa. Erfitt er hins vegar að slökkva eldana sjálfa og fer stór hluti slökkvistarfins í að koma í veg fyrir útbreiðslu. arib@frettabladid.is

PHILIPS

MIKILVÆG ÖRYGGISVIÐVÖRUN:
PHILIPS AVENT-BARNAPÍUTÆKI
MEÐ STAFRÆNNI MYNDAVÉL (SCD620)



Philips hefur, til varúðarráðstöfunar, ákveðið að eigin frumkvæði að innkalla og skipta út Philips Avent-barnapíutækjum með stafrænni myndavél (SCD620) sem framleidd voru frá janúar 2016 til mars 2018.

Vörurnar sem um ræðir bera eftirfarandi vörunúmer: SCD620. Þau tæki sem um ræðir bera raðnúmer sem byrja á eftirfarandi fjórum stöfum:

- TM5AYYWWXXXXXX
- TM5BYYWWXXXXXX
- TM5CYYWWXXXXXX

Í undantekningartilvikum getur rafhlaðan í aðalstöðinni ofhitnað þegar hún er í hleðslu. Þetta getur hugsanlega haft eldhættu í för með sér.

Þú getur kannað hvort þetta á við um þína vöru með því að hringja í norsku þjónustudeildina í síma +47 22 97 19 50 (á milli kl. 08:00 og 16:00 að norskum tíma eða á milli kl. 07:00 og 15:00 að íslenskum tíma) með vöruna við höndina svo hægt sé að ákvarða hvaða lausn hentar þér. Ef þetta á ekki við um þína vöru getur þú haldið áfram að nota hana áhyggjulaust.

Þessi innköllun að frumkvæði Philips undirstrikar áherslu fyrirtækisins á að fylgja ströngustu kröfum um gæði og áreiðanleika. Við þökkum skilninginn og biðjumst afsökunar á þeim óþægindum sem þetta kann að valda.

RISA LAGER



SPRENGJA

2.-11. janúar

**GERÐU KAUP ÁRSINS
NÚNA Í DAG >**

20-70%

Tilboð í verslun meðan á Lagerútsölunni stendur

**20-70% afsláttur af skiptidýnum og eldri gerðum,
sófum, hvíldarstólum í úrvali, náttborðum, lökum,
hótelhandklæðum, baðmottum, höfðagöflum.
sængum, teppum, rúmfötum, sloppum o.m.fl.**



**Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038**



Svefn & heilsa



12 MÁN. VAXTALUSAR GREIÐSLUR / 3,5% LÁNTÖKUGJALD

Lager Völuteigi 19 | Mosfellsbæ | Sími 660 0038 | svefnogheilsa.is
Opið virka daga kl. 12:00 - 18:00 | **Laugardaga 12:00 - 16:00**

SKOÐUN

Breytum um kúrs



Hörður
Ágústsson
hordur@frettabladid.is

Hvað tefur? Níu mánuðum eftir að kjarasamningar losnuðu er enn ósamið við meginþorra launafólks á opinberum vinnumarkaði. Þær skýringar sem einkum hafa verið gefnar er að erfiðlega hafi gengið að útfæra hugmyndir um styttingu vinnuvikunnar. Ekki hljómar það trúverðugt. Sennilegra er að stéttarfélögin vilji ná í gegn meiri kjarabótum en samið hefur verið um við nánast allt launafólk á almennum vinnumarkaði. Það væri þá ekki í fyrsta sinn sem opinberi geirinn ætlaði sér að leiða launaþróunina. Útilokað er að því verði leyft að gerast í þetta sinn.

Langdregnar kjaraviðræður opinberra starfsmanna sæta furðu nú þegar kreppir að í efnahagslífinu. Í aðdraganda kjarasamninga á síðasta ári var á það bent að svigrúm atvinnulífsins til að taka á sig launahækkunarir væri afar lítið. Samkeppnishæfni fyrirtækja hefði versnað til muna samhliða miklum nafnlaunahækkunum og gengisstyrkingu krónunnar. Markmiðið ætti því að vera að varðveita þá miklu kaupmáttaraukningu sem náðst hefði á síðustu árum og um leið skapa forsendur fyrir vaxtalækkunarir til að sporna gegn þeim efnahagssamdrætti sem væri í vændum. Við sjáum nú að þau viðvörðunarorð áttu við rök að styðjast. Þótt samið hafi verið um hóflegar launahækkunarir þá var samningurinn sumum fyrirtækjum þungbær og afleiðingarnar birtast okkur nú í vaxandi atvinnuleysi og fækkun starfa.

Útlitið er tvísýnt. Nýjar hagtölur sýna að halli á vöruviðskiptum við útlönd hefur minnkað talsvert á síðustu mánuðum á milli ára. Útflutningur hefur ekki aukist sem neinu nemur heldur erum við að sjá snarpan samdrátt í innflutningi. Minni vöruviðskipta-halli ætti að óbreyttu að skila sér í meiri reiknuðum hagvexti en ella en það sem meira máli skiptir er að tölurnar sýna að fyrirtæki og heimili virðast vera að halda að sér höndum í fjárfestingum og neyslu. Það ætti ekki að koma á óvart. Lánsfjármögnun í banka-kerfinu er af skorum skammti og þegar hún býðst eru vaxtakjörin hærri en flest fyrirtæki hafa áður vanist. Ekki er við því að búast að þessi staða taki breytingum á næstunni og á sama tíma horfum við upp á atvinnuvegafjárfestingu fara hrífðfallandi.

Hvaðan á súrefnið til atvinnulífsins að koma? Ekki þýðir að horfa til lífeyrissjóða sem hafa hvorki getu né innviði til að koma að fjármögnun fyrirtækja í stórum stíl sem stendur. Stjórnvöld hljóta að spyrja sig hvað þau geta gert. Ein leið væri að fara að ráðum Mark Carney, fráfarandi bankastjóra Englandsbanka, sem sagði í viðtali við Financial Times – spurður hvort seðlabankar ættu lítið eftir í vopnabúrinu til að bregðast við samdrætti – að beita mætti þjóðhagsvarúðartækjum til að styðja við peningastefnuna með því að lækka eiginfjákröfur á banka og auka þannig útlánagetu þeirra. Á Íslandi hefur hins vegar verið farin þveröfug leið, byggt á haldlitlum rökstuðningi sem enginn skilur nema embættismenn fastir í sínum filabeinsturni, að hækka enn meira eiginfjárlauka á fjármálafyrirtæki í miðri niðursveiflu með tilheyrandi neikvæðum afleiðingum á framboð lánsfjármagns. Hér þarf að breyta um kúrs áður en staðan versnar frekar að óþörfu.



Lánsfjármögnun í bankakerfinu er af skorum skammti og þegar hún býðst eru lánskjör hærri en flest fyrirtæki hafa áður vanist.

Halldór



Frá degi til dags

Ýmsir kraftar

Einhver stefnubreyting hefur orðið í Seðlabankanum um hvað gera á við „lykilfólk“. Í stað þess að gefa þeim tugi milljóna í gjafir þá er þeim einfaldlega sagt upp. Átta var sagt upp í kjölfar sameiningar bankans við FME, þar á meðal voru tveir yfirlögfræðingar og aðstoðarforstjóri. Aðstoðarforstjórinn talaði eins og sannur embættismaður í viðtali vegna málsins, í stað þess að segja sannleikann þá talaði hann um „ýmsa krafta“ sem væru þar að baki. Mun næsta verkefni seðlabankastjóra vera að ná að losa sig við einn aðstoðar-seðlabankastjórann sem hefur nú þegar sótt um vinnu annars staðar. Segir sagan að þessum „kröftum“ sé ætlað að hreinsa út hirð hins fallna konungs.

Upplýsingaþrýkið

Seðlabankinn verður með þrjá upplýsingafulltrúa í vinnu eftir sameininguna við FME. Eiga þeir að mynda „teymi upplýsingamiðlunar“ hinnar nýju stofnunar. Einn á að tala fyrir FME, einn fyrir Seðlabankann og sá þriðji á að birta eitthvað jákvætt fyrir þær örfáu hræður sem fylgjast með bankanum á Twitter. Það kann að vera að upplýsingaþrýkið muni loks byrja að upplýsa almenning um hvað er í raun í gangi í stað þess að fegra bara hlut stofnunarinnar. Það er hins vegar ólíklegt.

bjornth@frettabladid.is

Þjóðaratkvæði um auðlind



Bolli
Héðinsson
hagfræðingur

Ríkisstjórnin kveðst vera komin með orðalag á auðlindaákvæði í stjórnarskrá sem Sjálfstæðisflokkurinn getur sætt sig við. Það er orðalagið sem sett hefur verið fram í samráðsgátt stjórnvalda. Um orðalagið er deilt og þeir fræðimenn á þessu sviði sem árum saman hafa unnið að því tryggja yfirráð þjóðarinnar á fiskveiði-auðlindinni telja hugmynd ríkisstjórnarinnar útpynnta, hún tryggir ekki raunveruleg yfirráð þjóðarinnar.

Ríkisstjórnin hyggst ekki standa fyrir heildarendurskoðun stjórnarskrárinnar en er reiðubúin að lagfæra nokkur atriði hennar þ.á.m. ákvæði um auðlindir í þjóðareigu. Orðalag annarra ákvæða er minna umdeilt og gætu því náð fram að ganga í sæmilegri sátt. Svo háttar ekki um ákvæðið um auðlindir í þjóðareigu.

Allir stjórnsmálaflokkar, að Sjálfstæðisflokknum undanskildum, hafa lýst vilja til aukinna þjóðaratkvæðagreiðslna til að útkljá deilumál sem kljúfa þjóðina. Því er einsýnt að mikill meirihluti alþingismanna ætti að vera þess albuinn að spyrja þjóðina í allsherjaratkvæðagreiðslu hvort orðalagið hugnist henni betur, orðalagið sem fræðimenn telja til þess fallið að tryggja raunveruleg yfirráð þjóðarinnar á auðlindunum eða orðalagið í samráðsgáttinni.

Þó að slík þjóðaratkvæðagreiðsla sé ekki bindandi þá er ekki ástæða til að ætla annað en allir alþingismenn mundu sjá sóma sinn í því að hlíta niðurstöðu hennar.

Málefnið hefur þjóðin þegar rætt í þaula, er vel upplýst um kosti þess og galla og tilbúin að segja sitt álit. Ríkisstjórnarflokkarnir stefna á breytingarnar í lok núverandi kjörtímabils þannig að þær taki gildi í byrjun hins næsta. Fyrst þetta er eina leiðin sem Sjálfstæðisflokkurinn sættir sig við og þar með Framsóknarflokkur og Vinstri græn, þá ætti allsherjaratkvæðagreiðsla að vera kærkomin til að tryggja að þessar takmörkuðu breytingar eigi sér stað í sátt við þjóðina. Slík atkvæðagreiðsla verður að fara fram hið allra fyrsta á þessu ári þannig að niðurstæða liggi fyrir ef óvænt endalok verða á kjörtímabilinu eða ætlar Alþingi að leyfa Sjálfstæðisflokknum að segja við þjóðina í lok kjörtímabilsins, annaðhvort þiggji þið það sem við réttum ykkur eða þið fáið ekki neitt?



Málefnið hefur þjóðin þegar rætt í þaula, er vel upplýst um kosti þess og galla og tilbúin að segja sitt álit.

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- ~ Litil orka
- ~ Þröttleysi
- ~ Veik bein
- ~ Hormóna ójafnvægi
- ~ Svefntruflanir
- ~ Vöðvakrampar, kippir og spennar
- ~ Köllkun líffæra
- ~ Öreglulegur hjartsláttur
- ~ Kvíði
- ~ Streita
- ~ Pirringur

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

www.mammaveitbest.is

Þórlindur

Í DAG



Þórlindur Kjartansson

Nú til dags er það ekki sérlega algengt að ný fyrirtæki séu nefnd eftir stofnandanum eða fjölskyldu hans. Þetta var tíðkað í mun meiri mæli áður fyrr, eins og sést á því að enn er ekið um á bílum sem nefndir eru Ford, borðuð tómatsósa sem heitir Heinz, súkkulaði sem heitir Hershey's, vörur fluttar með AP Möller, og hér á landi má enn kaupa bækur í Eymundsson, brauð hjá Jóa Fel, þvottavélar í Ormsson og ýmiss konar rafmagnsvörur hjá Johan Rönnig.

Þú þekkir nafnið

Kannski virkar það egósentrískt nú til dags að nefna fyrirtæki beinlínis eftir þeim sem stofnar það. Það stríðir ef til vill gegn hugmyndum um jafningjastjórnun og vinnustaðalýðræði. Svo er ekki ósennilegt að í mörgum tilvikum þá gæti það gert fyrirtækjum torveldara að eiga í alþjóðlegum viðskiptum ef þau draga nafn sitt af íslenskum stofnendum (þótt það virðist ekki hafa hamlað stoðtækjafyrirtækinu Össur að vera nefnt eftir íslenskum stofnanda sínum).

En það eru ýmsir kostir sem geta hlotist af því að nefna fyrirtæki beint í höfuðið á þeim sem bera ábyrgð á rekstrinum og njóta hagnaðarins ef vel gengur. Það væri til að mynda erfiðara fyrir

mig að lesa fyrirsögnina: „Þórlindur Kjartansson hf. dæmdur fyrir að selja eitraða snúða í mótuneyti leikskóla“ heldur en „Innflutningsfyrirtækið Matarkista hf. dæmt fyrir að dreifa matvælum sem innihalda ólögleg efni til mótuneyta.“ Notalegast af öllu (fyrir mig, það er að segja) væri: „Matarkistan hf. greiðir sekt. Starfsmenn biðjast velvirðingar og endurskoða ferla,“ eða jafnvel „Matarkistan hf. lög-sækir ráðgjafafyrirtæki vegna gallaðra verkferla.“

Að tengja persónu þess sem ber ábyrgð á að hlutirnir gangi upp er nefnilega í anda þeirrar grundvallarhugsunar sem markaðshagkerfið byggist á; að frelsi til athafna verði að fylgja ábyrgð á afleiðingum.

Ábyrgðarskirteni Hammúrabís

Í elsta ritaða lagasafni sem þekktist er að finna eftirfarandi lagareglu: „Ef smiður byggir hús og húsið hrynur með þeim afleiðingum að eigandi hússins deyr, þá skal smiðurinn líflátinn verða.“ Þetta er auðvitað frekar öfgakennd leið til þess að tryggja vandvirkni í vinnubrögðum, og ekki einu sinni víst að Neytendasamtökin vildu ganga svo langt í framleiðendaábyrgð. En þessi ævafora lagaregla undirstríkar að oft duga ekki einungis fjárhagslegir hagsmunir til þess að draga úr freistingunni til þess að kasta til höndum í sparnaðarskyni eða fela vörugalla sem óvíst er að komi til með að skipta máli. Það var eflaust ekki algengt að heyra orðin „þetta reddast ábyggilega“ á byggingarsvæðum í Babylóníu á valdatíma Hammúrabís.

Í markaðshagkerfi nútímans er nefnilega oft langt á milli þeirra sem hagnast á því sem vel heppnast og hinna sem bera skaðann af



hugsanlegu klúðri. Undirmálslánakrisan í Bandaríkjunum var til dæmis möguleg meðal annars vegna þess að þeir sem tóku ákvarðanir um að lána einstaklingum (og fengu bónusa eftir því hversu mörg og stór lán þeir veittu) þurftu ekki að bera hallann af því eflánþegunum tókst ekki að borga til baka. Sama má segja um stóran hluta fjármálastarfsemi heimsins þar sem hægt er að græða brjálæðislega á áhættusamri hegðun í nokkuð góðri vissu um að mjúk dýna biði ef maður spilar of glæfralega á ystu nöf hengiflugsins.

Hvatar og hvatir

Í rekstri fyrirtækja eru oft teknar rangar ákvarðanir. Við því er ekkert að segja ef heiðarlegar hvatir eru að baki. Hins vegar getur ýmislegt í umhverfinu haft áhrif á ákvarðanatökuna og getur þokað henni ýmist í átt til skynsemi eða glannaskapar. Það er til dæmis örugglega ekki auðvelt fyrir starfsmenn í ferðaþjónustufyrirtækjum að tilkynna spenntum ferðamönnum að ekkert verði úr ferðalaginu sem þá hefur hugsanlega dreymt um lengi og borgað fúlgur fjár fyrir. Og það er heldur

ekki hægt að búast við því að aldrei komi neitt upp á í slíkum ferðum. Ferðamennska á íslensku hálendi felur alltaf í sér einhverjar hættur. Þessar hættur, bras og óþægindi eru meira að segja stór hluti af aðdráttaraflí Íslands. Og hér hefur verið hægt að byggja upp ferðamannaiðnað sem tengist úti-vist og ævintýraþrá meðal annars í trausti þess að við búum yfir einhverju allra öflugasta og merki-legasta björgunarsveitastarfi sem þekktist í veröldinni. Ef eitthvað klikkar þá er allt gert til þess að koma til bjargar; hvort sem fólk getur sjálfu sér kennt um vandræði sín eða ekki.

En það virðist vera töluvert langt bíl á milli þess að samþykkja að viss áhætta fylgi ferðalögum á Íslandi og að það hafi komið til greina að segja „já“ við því þegar hópur óvans fjallafólks, með börn niður að sex ára aldri, óskaði eftir því að fá að fara á snjósleðum upp á íslenskan jökul í byrjun janúar á degi þar sem búið var að vara við áhrifum 940 millibara lægðar og gefa út sérstaka viðvörn.

Reddast þetta?

Að sjálfsöögðu er hin hæpna

ákvarðanataka, sem leiddi til erfiðra björgunaraðgerða á Langjökli í vikunni, ekki komin til vegna heimsku eða illgirni. Starfsmenn og eigendur Íslenskra fjallaleiðsögumanna hafa án efa miklu meiri getu til þess að meta áhættu í tengslum við fjallamennsku heldur en nánast allir aðrir. Það sem hins vegar virðist augljóst er að við ákvarðanatökuna er mikil skekkja í því hvernig lóðin á vogarskálunum eru metin. Það kann að vera dýrkeypt fyrir starfsmann fyrirtækisins að blása af ferð þótt þannig sé komið í veg fyrir alla áhættu á dýrkeyptum mistökum. En á hinn bóginn skammar hann enginn ef hann tekur sénsinn í tví-sýnu og kemst upp með það.

Sama fyrirtæki var dæmt fyrir að hafa teft of djarft fyrir þremur árum. Fjárhagslegur kostnaður af mistökunum reyndust á endanum vera örfáar milljónir króna, og þar af fengu ferðamennirnir þrjú hundruð þúsund hvor í sinn vasa. Augljóst er að það hjálpar ekki heldur við ákvarðanatökuna að félagið hafi sloppið svona billega síðast. En líklega væri allra besta leiðin til þess að koma í veg fyrir of mikla áhættusækni í starfseminni sú að eigendur og æðstu stjórnendur fyrirtækisins væru persónulega ábyrgir fyrir slíkum ákvörðunum, bæði í augum almennings og gagnvart lögum. Ef svo væri myndu starfsmenn fyrirtækjanna örugglega eiga auðveldara með að standa í lappirnar og taka óþægilegar ákvarðanir þegar aðstæður krefjast. Í starfsemi þar sem ákvarðanir geta snúist um raunverulega hættu þarf nefnilega að vera skýrt að dómgreind þeirra sem taka ákvarðanirnar sé óbrennluð af græðgi eða glannaskap.

Þjóðargersemar



Ingimundur Gíslason
augnlæknir



Ósnortin landsvæði eða víðerni má telja til þjóðargersema Íslendinga.

Sérhver þjóð á sín verðmæti sem kalla má þjóðargersemar. Þess konar verðmæti eru stundum hlutlæg eða að öllu leyti huglæg en oftast blanda af hvoru tveggja. Dæmi um þjóðargersemar eru fornþókmenntir og handrit okkar Íslendinga. Við höfum aðgangsstýringu að handritunum til þess að þau haldist óskemmd um okomna tíð. Handritin og sögurnar sem þau geyma eru grafin djúpt í þjóðarvitundina, við vitum af þeim en menn labba ekki inn á Árnastofnun til að fá að handleika Möðruvallabók eða fletta upp í Konungsbók eddukvæða.

Aðrar þjóðir eiga sínar þjóðargersemar. Gott dæmi eru bronsaldarhlúðarnir í Þjóðminjasafni Dana. Allir mega koma í safnið til þess að berja lúðrana augum en maður fær ekki að taka þá út úr glerskápnnum og prófa að blása í þá til þess að athuga hvernig þeir hljóma.

Ósnortin landsvæði eða víðerni má telja til þjóðargersema Íslendinga. En það er eitthvað í menningararfi okkar sem veldur

því að hugmyndin um að ósnortin víðerni í flokki þjóðargersema hefur ekki náð almennilegri föt-festu í þjóðarsálinni. Það er þó tilfinning mín að þetta sé að breytast þótt hægt fari.

Dæmi um ósnert landsvæði er eða var að finna norðvestur af Mýrdalsjökli. Fyrir mörgum árum gekk ég Laugaveginnn frá Landmannalaugum niður í Þórs-mörk. Í gönguhópnum voru þýsk hjón á miðjum aldri. Þegar gengið var niður úr Hvanngili blasti allt í einu við víðáttumikill svartur Mælifellssandur og hvítur Mýrdalsjökull handan við sandinn. Þýsku hjónin fóruðu höndum, ekki af skelfingunni heldur voru þau gagnstekin af hrifningu þegar þessi tilkomumikla sýn blasti allt í einu við þeim. Í mörgum þessara mála birtast miklar þversagnir. Í auglýsingum um náttúru Íslands eru ósnortin víðerni oft sýnd mjög áberandi til að draga til okkar erlenda ferðamenn en á sama tíma erum við dugleg að raska þeim með nútímavælum og tækni.

Framboð til stjórnar Festi hf.

Tilnefningarnefnd Festi hf. auglýsir hér með eftir tilnefningum eða framboðum til stjórnar félagsins vegna aðalfundar Festi sem haldinn verður 19. mars næstkomandi.

Hlutverk tilnefningarnefndar er að undirbúa og gera tillögu um frambjóðendur við kjör stjórnar félagsins á aðalfundi. Skal að því stefnt að stjórnin sé á hverjum tíma þannig samsett að hún búi yfir fjölbreyttri þekkingu og reynslu sem nýtist félaginu við stefnumótun og eftirlit í því umhverfi sem félagið starfar í á hverjum tíma. Við gerð tillögu um kosningu stjórnarmanna í Festi skal tilnefningarnefndin horfa til hæfni, reynslu og þekkingar, m.a. með tilliti til leiðbeininga um stjórnarhætti fyrirtækja og niðurstöðu árangursmats stjórnar.

Þurfa stjórnarmenn jafnframt að fullnægja þeim skilyrðum sem fram koma í samþykktum félagsins og lögum um hlutafélög sbr. ákvæði 66. gr. hlutafélagalaga nr. 2/1995. Starfsreglur tilnefningarnefndar, samþykktir félagsins og önnur gögn eru aðgengileg á heimasíðu Festi.

Allir fjórir núverandi stjórnarmenn í Festi hf. hyggjast gefa kost á sér til áframhaldandi stjórnarsetu.

Athygli er vakin á því að sérstök skilyrði eiga við um stjórnarmenn í Festi hf. vegna sáttar félagsins við Samkeppniseftirlitið dags. 30. júlí 2018. Geta frambjóðendur kynnt sér skilyrðin á vefsíðu Samkeppniseftirlitsins þar sem þau eru aðgengileg án trúnaðarupplýsinga.

Þess er óskað að tilnefningum eða framboðum sé skilað til tilnefningarnefndar á sérstökum eyðublaðum ásamt ferilskrá fyrir 10. febrúar 2020.

Nálgast má gögnin á www.festi.is undir fjárfestatengsl/aðalfundur Festi 2020.



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F E T I



Meira fyrir heilsuna

Tilboð
299 kr/kg
verð áður 379 kr



Kúrbítur

Tilboð
219 kr/kg
verð áður 279 kr



Ananas

Tilboð
399 kr/kg
verð áður 579 kr



Blómkál

Tilboð
179 kr/stk
verð áður 199 kr



Maís

Tilboð
89 kr/pk
verð áður 149 kr



Radísur 125 g

Tilboð
579 kr/kg
verð áður 779 kr



Eggaldin



VEGAN

NÝJUNG
Lunch vegaz eru lífrænir
vegan skyndiréttir
verð frá **879** kr/pk

20% afsláttur



Organic Human orkuskot er
auðveld og fljótleg leið til að auka
orkuna í erli dagsins
255 kr/stk
verð áður 319 kr/stk



NÝJUNG
Chias eru ljúffengir chia drykkir,
4 tegundir
279 kr/stk



Kefir er mjólkurdrykkur sem
inniheldur lifandi góðgerla
299 kr/stk

25% afsláttur



25% afsláttur af öllum
NOW vítamínnum



NÝJUNG
Nick's ís án sykurs með vanillu-,
súkkulaði- og saltkaramellubragði
799 kr/stk

Meira fyrir heilsuna

Tilboð gilda til 19. janúar

KJÚKLINGAVEISLA



Allt að
35%
afsláttur



20% **Kjúklingalundir** **2.039** kr/kg
Verð áður 2.549

35% **Blandaðir kjúklingabitar** **621** kr/kg
Verð áður 999

35% **Kjúklingaleggir** **649** kr/kg
Verð áður 999

25% **Heill kjúklingur** **697** kr/kg
Verð áður 929

30% **Kjúklingalæri** **909** kr/kg
Verð áður 1.299

25% **Kjúklingavængir** **374** kr/kg
Verð áður 499

25% **Kjúklingalæri með legg** **824** kr/kg
Verð áður 1.099

20% **Úrbeinuð kjúklingalæri** **2.079** kr/kg
Verð áður 2.599

HAGKAUP

2020 – Ár menntunar



Kolbrún Þ. Pálsdóttir
forseti Mennta-
vísindasviðs
Háskóla Íslands

Nú við upphaf þriðja áratugar 21. aldar búum við í alþjóðlegum menningarheimi sem er undir miklum áhrifum tæknivæðingar, samfélagsmiðla og annarra áhrifabátta samtímans. En þessi alþjóðlegi heimur er þó að ýmsu leyti sundraður, sé litið til þeirra ólíku efnahagslegu og stjórnmálalegu afla sem togast á og setja ríkan svip á samtímann. Í slíkum heimi felast bæði ótrúleg tækifæri til aukinnar velferðar allra, en einnig hættur sem felast í öfgakenndum skoðunum, falsfréttum og yfirborðsmennsku. Þá kallar móðir jörð á aukna umhyggju og vernd, ákall sem við verðum öll að standa saman um að svara. Það biða okkar flókin verkefni á árinu 2020 og við verðum að treysta grunnstöðirnar, menntakerfið, svo unga fólkið gangi öflugt til verks. Skilvirkrt menntakerfi, framsækni skólar á öllum skólastigum og vandaðar og frjóar rannsóknir skipta sköpum til að treysta innviði samfélagsins og stuðla að samfélagslegri þróun.

Formleg og óformleg menntun
Menntun er æviverkefni sem lýkur aldrei, enda sækir nútímafólk sér menntun án afláts og endurnýjar þannig hæfni sína og þekkingu. Í fræðunum er talað um formlega menntun sem skólakerfið sinnir og óformlega menntun sem byggist á

reynslu og þekkingu sem einstaklingar afla sér í skóla lífsins, í starfi, tómstundum eða einkalífi. Þá má í auknum mæli finna margskonar dæmi um hálf-formlega menntun, t.d. félagsmiðstöðvar og fristundaheimili, þar sem börn og ungmenni fá leiðsögn og hvatningu til að virkja hæfileika sína, vaxa og þroskast sem manneskjur. Lykillinn að því að renna enn styrkari stöðum undir menntakerfið okkar er að rækta þessa heildstæðu sýn á menntun í verki. Það er ekki nóg að styðja við faglegt starf innan skóla heldur er einnig þýðingarmikið að horfa markvisst á það sem gerist utan skólans. Gera verður einstaklingum kleift að nýta persónulega þekkingu sína og reynslu úr leik og starfi og styrkja á þann hátt bæði kennara og nemendur til góðra verka.

PISA og hinar aðkallandi spurningar
Frammistaða 15 ára unglinga í hinni alþjóðlegu PISA-könnun kveikti miklar umræður í byrjun desember síðastliðnum, en þar sýndu niðurstöður að lesskilningi íslenskra ungmenna hefur hrakað. Bent hefur verið á ýmis atriði, ekki síst stöðu íslenskunnar sem virðist veikjast. Einnig er réttilega bent á að frammistaða ólíkra nemendahópa er mjög misjöfn og að PISA-könnunin mælir frammistöðu á afmörkuðum verkefnum og námsþáttum, ekki daglegt skólastarf. Þá má ekki gleyma styrkleikum íslenskra skóla sem felast meðal annars í skapandi og fjölbreyttu starfi þar sem góð samskipti, velferð og virk þátttaka allra eru grunngildi. Öll viljum við að íslenskt skólakerfi sé framúrskarandi og einkennist af jöfnuði. Rannsóknir sýna að orðaforði er

lykill að betri lesskilningi og bættum námsárangri. Þess vegna er brýnt að spyrja hvernig við aukum best við orðaforða barnanna okkar og hjálpum þeim öllum að þekkja hugtök og hugmyndir, að skilja heiminn? Hvernig hjálpum við þeim að hugsa sjálfstætt, greina á milli ólíkra sjónarhorna, eiga í virkum rök-ræðum og komast að málefnalegri niðurstöðu? Hvernig styðjum við árangur og þroska allra barna, óháð kyni, búsetu og félagslegri stöðu?

Leitum svara sem viðast
Margir brenna fyrir því að varpa ljósi á þessar spurningar, ekki síst rannsakendur á sviði menntavísinda. Það eru ekki til einhlit svör en það eru til margar vísbendingar og ýmis góð svör. Umfangsmikil rannsókn á íslenskukennslu í grunn- og framhaldsskólum leiddi til dæmis í ljós að almennt gangi fremur illa að vekja áhuga nemenda á íslensku-náminu og veruleg ástæða sé til að endurskoða stefnu um íslenskukennslu og framkvæmd hennar. Þetta er mikilvægt að hafa í huga nú þegar ráðgert er að fjölga kennslustundum í íslensku. Nýlegar rannsóknir sýna að íslensk ungmenni hreyfa sig mun minna en áður fyrr og svefntími þeirra er alla jafna mun skemmri en ráðlagt er. Þetta eru sannarlega þættir sem geta haft áhrif á frammistöðu í námi. Menntarannsóknir verða því að beinast að sem flestum þáttum í lífi ungs fólks, bæði að hinu formlega menntakerfi, en einnig að fristundastarfinu, að lífsháttum, samskiptum og þeim viðmiðum og félagslegu öflum sem ríkja í samfélaginu hverju sinni. Það er vel kunn staðreynd að til þess að nám eigi sér stað þarf að virkja áhuga nemenda, vekja þekkingar-



Skilvirkrt menntakerfi, framsækni skólar á öllum skólastigum og vandaðar og frjóar rannsóknir skipta sköpum til að treysta innviði samfélagsins og stuðla að samfélagslegri þróun.

löngunina og glæða hana, viljann til að skilja, gera betur og ná árangri. Nám er bæði formlegt og meðvitað, en það er ávallt á einhvern hátt líka persónulegt og bundið aðstæðum.

Lifandi samspil og hagnýting rannsókna
Þekking á sviði menntunar er þannig bæði vísindaleg og greinandi, en einnig persónuleg og stundum dulin. Þess vegna skiptir miklu að raddir barna og ungmenna heyrast mjög skýrt, bæði í daglegu skóla- og fristundastarfi og í menntarannsókn-um. Það er jákvætt að rannsókn-um sem draga fram reynslu barna af skóla- og fristundastarfi hefur fjölgað verulega. Þess vegna er líka lykilatriði að kennarar og annað fagfólk á sviði menntunar séu aðilar að rannsóknum og byggji upp samstarf við fræðimenn og rannsakendur. Skapa þarf stöðugt og lifandi flæði hugmynda, rannsókna og nýsköpunar á milli allra þessara aðila. Hér á landi hefur tekist að byggja upp þverfaglegar menntarannsóknir og til marks um grósku þeirra má nefna

að Háskóli Íslands komst nýlega á lista yfir bestu háskóla heims á sviði menntavísinda. Þessu ber að fagna. Það vantar þó mun virkara samspil á milli þeirra sem starfa á vettvangi og fræðanna, einskonar menntamiðju þar sem hagnýting rannsókna og þróun nýrra leiða í skóla- og fristundastarfi verða sameiginleg verkefni allra hagsmunaaðila. Stjórnvöld, háskólar, sveitarfélög og fagfélög verða að sameinast um slíka starfsemi með öllum tiltækum ráðum.

Menntun er breytingarafl
Menntun er margslungið samfélagslegt og siðferðilegt viðfangsefni okkar allra. Það er ekki tæknilegt verkefni sem hægt er að leysa með einföldum útfærslum. Þekktur fræðimaður á sviði menntavísinda, Gert Biesta, færir fyrir því rök að leggja beri áherslu á menntun sem hvílir á traustum gildum (e. value based education) – að menntun hafi siðferðilegt inntak með sterkar rætur í félagslegum veruleika. Menntun er breytingarafl, í henni felast hugsjónir og draumar þjóða og einstaklinga sem leysa úr læðingi afl byggt á þekkingu. Gagnrýnin, málefnaleg og upplýst umræða er hornsteinn menntunar og menntarannsóknir eru einn af grunnþáttunum í þeirri vegferð að styrkja íslenskt samfélag og hlutverk þess í alþjóðasamfélaginu. Treystum kennurum og öðru fagfólki á sviði menntunar til að leiða áframhaldandi uppbyggingu menntakerfisins, en við skulum öll vera með í þeirri vegferð. Hlustum á raddir unga fólksins og barnanna sem vilja móta nýja framtíð. Megi komandi ár verða okkur öllum farsælt. Ég óska þess að árið 2020 verði sannkallað menntaár.

Á kafi í stafrænni vegferð



Birna Íris Jónsdóttir
rekstrarstjóri
upplýsinga-
tækni og
stafrænnar
þróunar hjá
Högum.

Þegar ég sagði vinum mínum að ég væri að fara að halda á vit nýrra ævintýra og taka að mér starf rekstrarstjóra upplýsingatækni og stafrænnar þróunar hjá Högum og dótturfélögum, leiða þar upplýsingatækni og stafræna vegferð félagsins, greip góð vinkona mín fram í fyrir mér. „Ekki segja stafræn vegferð! Það eru allir að tala um stafræna vegferð, ópolandi!“ Þetta viðhorf fékk mig til að hugsa. Ég er engan veginn sammála því að það sé ópolandi að tala um stafræna vegferð fyrir-tækja í dag, enda lifi ég og hrærist í þessari vegferð og tel hana gríðarlega mikilvæga fyrir flest, ef ekki öll fyrirtæki. Þó eru margir sem spyrja hvað stafræn vegferð þýðir í raun, hvað felst í því að fyrirtæki sé á stafrænni vegferð og hvað gerir hana svona mikilvæga og merkilega?

Hagnýting upplýsingatækni lykillinn að árangri
Að mínu mati þýðir stafræn vegferð sú ákvörðun fyrirtækja að gefa viðskiptavinum sínum kost á því að eiga bæði viðskipti og samskipti við fyrirtækið eða skipulagseininguna með þeim hætti sem þeir kjósa. Ef viðskiptavinir vilja til dæmis eiga viðskipti og samskipti í gegnum þá tækni sem næsta kynslóð er líklegust til að vilja og nota, þá sé það mögulegt og þá verður upplifunin af tækninni að vera góð. Ég sé einnig stafræna vegferð sem



Tækninni fleygir hratt fram og hefur vissulega gert það í áráraðir. Líklega er hraðinn meiri í dag en nokkru sinni fyrr.

þá ákvörðun fyrirtækja að hagnýta upplýsingatækni til að gera reksturinn betri og skilvirkari. Þetta hefur vissulega verið gert í fjölda ára og er ekkert nýtt af nálinni. Við ættum einnig öll að gera okkur grein fyrir því að upplýsingatækni er algjör grunnstoð í nánast öllum rekstri í dag, sama hvort hann sé á smærri eða stærri skala. Sem hluti af því að gera reksturinn betri og skilvirkari eru verkefni tengd hagnýtingu og greiningu gagna gríðarlega mikilvæg, sem og öryggismál, því ógnirnar í hinum stafræna heimi leynast víða og eru að verða sífellt hættulegri og þar af leiðandi kostnaðarsamari fyrir þau fyrirtæki sem verða fyrir bardinu á slíkri vá.

Tækninni fleygir hratt fram og hefur vissulega gert það í áráraðir. Líklega er hraðinn meiri í dag en nokkru sinni fyrr. Enn er sú staða uppi í mörgum þáttum rekstrar að takmarkinu um aukna nýtingu upplýsingatækni og skilvirkni hennar hefur ekki verið náð nema að litlu leyti. Það verður forvitnilegt að fylgjast með því hvernig fyrirtæki og stofnanir á Íslandi ætla sér að takast á við hina stafrænu vegferð í framtíðinni, og þá sérstaklega á árinu 2020.

Slóð makrílmilljarða rakin



Sigurgeir Brynjar Kristgeirsson
framkvæmda-
stjóri Vinnslu-
stöðvarinnar

Kári Stefánsson varpar fram spurningum og fullyrðingum um sjávarútveginn sem verðskulda svör og frekari umræðu. Stórt er til að mynda spurt um mun á verði makríls við löndun í Noregi og á Íslandi. Sjálfum leikur mér forvitni á að kanna það mál rækilega og er byrjaður að afla gagna til að svara. Það getur tekið tíma en svar kemur ásamt svörum við öðrum spurningum. Ég vænti þess að Fréttablaðið veiti áfram þessum skoðanaskiptum rúm á síðum sínum.

Kári birti hér í Fréttablaðinu grein 3. desember undir fyrir-sögninni Landráð? og taldi líklegt að útgerðarmenn hefðu stolið 300 milljónum króna af verðmæti makríls af íslenskrri þjóð. Ég sýndi fram á það með rökum hér á sama vettvangi 18. desember að sú þjófnadarkenn-ing stæðist enga skoðun.

Í grein minni 18. desember sl. áætlaði ég að árlegt útflutningsverðmæti makrílafla frá 2006 til 2018 hefði numið 200 milljörðum króna á verðlagi hvers árs og að meðalverð hvers útflutts kílos af makríl hefði numið 130 kr./kg. En hvað varð um alla þessa peninga? Voru sjómenn hlunnfarnir? Voru sveitarfélög hlunnfarin eða ríkissjóður? Og hve stór var sneið útgerðarfyrirtækja af kókunni?

Mikilvægar spurningar og rök-studd drög að svörum má finna í niðurstöðum útreikninga KMPG fyrir skattaspor Vinnslustöðvar-

Yfirlit yfir kostnað

	Skipting 200 milljarða	%	Skipting 130 kr./kg
Almennur rekstrarkostnaður	88	44	57
Laun starfsfólks	37	18	24
Skattar og lifeyrissjóðir	47	24	31
Afkoma VSV	17	9	11
Fjármögnun	10	5	7
Samtals	200		130

innar árin 2014, 2015 og 2017. Skatta-spor greinir hvernig tekjur félagsins skila sér til samfélagsins og hvernig þær greinast í almennan rekstrarkostnað, laun, skatta, iðgjöld í lifeyrissjóði, vaxtakostnað og hagnað en lýsir ekki jaðarframlegð, hvorki fisktegunda né heildar, sem erfitt er að útlista í stuttri blaðagrein.

Sé skattaspor KPMG fyrir Vinnslustöðina yfirfært á íslenskan sjávar-útveg í heild er skipting útflutnings-verðmætis makríls sýnd í töflu sem greininni fylgir.

Starstur hluti tekna af makríln-um, 57 af hverjum 130 krónum, fór þannig í almennan rekstrarkostnað (olíu, rafmagn, varahluti, löndun, viðhald, útflutning o.fl.). Launa-fólk í innlendum fyrirtækjum sem þjónustuna veita naut sem sagt góðs af því sem fór í almennan rekstrarkostnað og opinberir aðilar sömu-leiðis. Ef við gefum okkur sambæri-lega skiptingu á þessum hluta og hjá sjávarútveginum, og drögum frá áætlaðan erlendan kostnað upp á 20 kr., bætast 16 kr. af þessum 57 við hlut ríkisins.

Beint og óbeint runnu 26 kr. til ríkis og sveitarfélaga og til lifeyris-sjóða runnu 5 kr. eða alls 31 kr. af 130. Ef við bætum ofangreindum 16 kr. við þá runnu í vasa ríkis, sveitarfélaga og lifeyrissjóða samtals um 72 milljarðar af tekjum þjóðarinnar upp á 200 milljarða króna.



Hér liggur sem sagt fyrir gróflega áætluð skipting tekna af makrílveiðum Íslendinga.

Í vasa launafólks á sjó og landi fóru 24 kr. af 130, eftir skatta.

Þá er útgæðin eftir og hlutur hennar var 11 krónur til að greiða af lánum sínum, greiða sér arð eða til nýffjarfestinga. Hlutur hennar náði þannig ekki helmingi þess sem rann til ríkis og sveitarfélaga.

Síðast en ekki síst þarf að fjármagna reksturinn með lánum og í hlut lánastofnana komu 7 kr. af hverjum 130.

„Skipt er að hafa það heldur er sannara reynist,“ sagði Ari fróði forðum. Hér liggur sem sagt fyrir gróflega áætluð skipting tekna af makrílveiðum Íslendinga. Á grunni talna, en ekki sögusagna eða raka-lausra fullyrðinga, geta nú Kári Stef-ánsson og aðrir rökrætt hvað teljist „sanngjarn hlutur“ hvers og eins. Þá vænti ég þess að áframhaldandi blaðaskrif hans byggist á þeirri vís-indalegu aðferðafræði sem fleytt hefur honum í hóp færustu vísinda-manna heims.



FÖSTUDAGUR 10. JANÚAR 2020

Lífsstíll



Hvetjandi að hvetja aðra

Annie Mist Þórisdóttir hefur verið á toppnum í Crossfit-heiminum síðan hún hóf keppni árið 2009. Það hefur kostað ómælda vinnu, en hún segir að velgengnin sýni að hún hafi tekið réttar ákvarðanir. ➔2

Annie Mist Þórisdóttir hefur keppt á heimsleikunum í Crossfit frá 2009 og stefnir á þriðja gullið í ár. Hún segir það hvetja sig áfram að fólki finnst hún hvetjandi og að fyrst hún hafi jákvæð áhrif á líf annarra hljóti hún að vera að gera eitthvað rétt. Annie var á yngri árum í fimleikum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lub vegggljós kr. 22.500
NÚ KR. 15.750

Orbital kertastjaki kr. 16.400
NÚ KR. 9.840

Smile Button 217 cm kr. 198.700
NÚ KR. 158.960

Minimal veggklukka kr. 9.400
NÚ KR. 5.640

Marble square sófaborð kr. 49.900
NÚ KR. 34.930

Unique vasi kr. 7.600
NÚ KR. 4.560

Flower stóll kr. 99.800
NÚ KR. 79.840

JANÚARÚTSALA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

ALLIR PÚÐAR 20 - 40% AFSLÁTTUR

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Annie Mist Þórisdóttir birti nýlega innlegg á Instagram þar sem hún hélt upp á að það eru rúm 10 ár liðin frá því að hún hóf að keppa á heimsleikunum í Crossfit. Annie tók fyrst þátt árið 2009, þegar hún var aðeins 19 ára gömul og hefur með ótrúlegum hætti tekist að halda sér á toppnum síðan.

Annie byrjaði í Crossfit þegar það var lítið þekkt, en hún hafði lengi verið í öðrum íþróttum.

„Ég var í fimleikum þangað til ég fór í menntaskóla og æfði þá 24 tíma í viku. Svo byrjaði ég í MR og ætlaði bara að einbeita mér að skólanum, því ég ætlaði í læknisfræði. En ég fann að ég gat ekki farið úr svona miklu æfingaálagi í ekki neitt,“ segir Annie. „Ég fór í dans og stangarstökk og ætlaði að keppa í því á Ólympíuleikunum. En mér fannst þetta ekki nóg og var líka í Boot Camp til að fá útrás og svitna. Ég fór svo að keppa í Brekmeistararum og var mjög góð í því, fór að vinna og fannst rosalega gaman að keppa.

Evert Víglundsson, sem þjálfaði í Boot Camp og kenndi Crossfit, fékk mig til að skrá mig á fyrsta stóra íslenska Crossfit-mótið,“ segir Annie. „Það var á sama degi ég var að fara í munnlegt stúdentpróf í stærðfræði, svo ég var ekki mjög vel upplögð, en fór samt, keppti og vann.

Sigurinn gaf mér sæti á heimsleikunum í Crossfit svo ég hafði tvo mánuði til að kynnst íþróttinni,“



segir Annie. „Ég fór út og keppti og fannst eins og ég hefði fundið það sem ég var að leita að. Eitthvað sem var nógu fjölbreytt til að halda áhuga mínum og um leið bæði skemmtilegt og erfitt.“

Annie var í öðru sæti á leikunum fram að síðustu grein, en þá kom æfing sem hún hafði ekki gert áður,

„Ég gleymi ekki þessu augnabliki, þegar ég var búin að ná markmiðinu mínu. Það voru svo margir að fylgjast með og ég var með stuðningshóp sem hafði unnið hart að þessu.

svo henni tókst ekki að klára og endaði í 11. sæti. „Þetta kveikti í mér. Ég ákvað að hætta í stangarstökki og einbeita mér að Crossfit í ár,“ segir hún. „Eftir leikana 2010, þar sem ég náði öðru sæti, vissi ég svo að ég vildi titillinn „hraustasta kona í heimi“.

Byggði á góðum grunni

Árangurinn kom hratt, því Annie vann gullíð strax á þriðju leikunum sínum.

„Ég var með svaka góðan bakgrunn í íþróttum og vantaði bara rútínu,“ segir hún. „Þegar þjálfarinn kom sá maður allt fara hratt upp.

Ég hef líka alltaf verið með svakalegt keppnisskap og ég hélt bara áfram þar til ég gat hlutina,“ segir Annie. „Þá var ég samt ekki endilega að æfa af skynsemi. Ég vann árin 2011 og 2012 en meiddist illa í baki 2013 og gat ekki keppt. Ég þurfti að vinna mig í gegnum það og var mjög stolt af því að geta komið til baka.

Ég hefði aldrei getað verið svona lengi að keppa án þjálfarans og kírópraktorsins míns. Við erum líka búin að læra mikið. Ég var ein af þeim fyrstu til að vera með þjálfara og nálgast þetta skynsamlega, passa upp á endurheimt og næringu og ýmislegt fleira, því atvinnu-mennska í íþróttum fer ekki vel með líkamann,“ segir Annie. „Ég held utan um þetta allt til að geta haldið áfram að æfa.“

Þarf að leggja allt í þetta

Annie segir að heimsleikarnir séu tækifæri til að uppskera eftir alla vinnuna sem fer í undirbúninginn.

„Allt árið á undan fer í undirbúning. Þetta er svakalega mikil vinna

og maður þarf að færa fórnir,“ segir hún. „Ég elska það sem ég er að gera, en maður þarf að leggja allt í það. Það er blóð, sviti og ansi mikið af tárur sem fara í undirbúninginn. En maður fær að sýna afraksturinn á þessum dögum.

Í gegnum árin hef ég haft ólík markmið og þarf að finna nýjan drifkraft fyrir hvert ár. Ég vil alltaf vinna en það þarf meira til,“ segir Annie. „Það er líka ósanngjarnt að lita svo á að manni hafi misheppnast eða ekki gert nóg ef maður vann ekki. Það skiptir mestu máli að hafa undirbúið sig rétt og geta gengið frá þessu vitandi að maður hafi gert allt sem maður gat. Vonbrigðin koma bara ef maður gerði ekki allt sem maður gat. Það gerðist þegar ég fékk hitaslag árið 2015 og í fyrra, þegar ég fékk ekki að klára.“

Enn á toppnum eftir áratug

Annie segir mörg augnablik standa upp úr frá áratug af heimsleikum en það besta hafi verið þegar hún gerði sér grein fyrir því að hún hefði unnið í fyrsta sinn.

„Ég gleymi ekki þessu augnabliki, þegar ég var búin að ná markmiðinu mínu. Það voru svo margir að fylgjast með og ég var með stuðningshóp sem hafði unnið hart að þessu. Þó þetta sé einstaklingsíþrótt eiga svo margir þátt í sigrinum. Foreldrar mínir og fjölskylda koma til dæmis með mér á hverju einasta ári að styðja við mig,“ segir Annie. „Það var líka æðislegt þegar ég vann í annað sinn og varð fyrsta konan til að gera það.“

Hún segir að 2017 hafi líka verið stórt ár fyrir hana, eftir óvenju slæmt gengi árin tvö á undan.

„Ég fann að margir voru að missa trú á mér eftir árin á undan,“ segir hún. „En ég og mitt fólk vissum að ég var enn á toppnum. Það var líka drifkraftur að fólk segði að ég gæti ekki eitthvað. Ég náði þriðja sæti og það er sæt minning, mér fannst ég sýna að seinustu tvö ár hefðu bara ekki verið rétt og var stolt af því.

En það sem Annie er stoltust af er að vera ein af þeim örfáu sem hafa verið í íþróttinni þetta lengi og eru enn á toppnum. „Ég á erfitt með að trúa því sjálf, ég bjóst ekki við að geta þetta svona lengi. Ég elska vinnuna mína og ég elska að þetta sé vinnan mín,“ segir Annie, full ástriðu. „Að ég fái að gera þetta að

atvinnu og hafi vonandi áhrif á sem flesta á jákvæðan hátt.

Á þessum tímamarki heldur það mér gangandi að ég sé enn að bæta mig, því það gerir þetta svo spennandi, sem og skilaboð frá fólki sem segir mér að ég hafi breytt lífi þeirra eða hjálpað þeim gegnum erfðileika. Sérstaklega frá ungum konum sem hafa verið í vandræðum með sjálfstraust eða mataræði,“ segir Annie. „Það hvetur mig áfram að fólki finnist ég hvetja þau áfram. Ef ég get haft jákvæð áhrif á eitt líf hlýtt ég að vera að gera eitthvað rétt.“

Árangurinn er viðurkenning

Annie segir að árangur hennar gefi öllu erfðinu viðurkenningu.

„Þetta sýnir að ég hef tekið réttar ákvarðanir,“ segir hún. „Allur árangurinn hefur líka gert það að verkum að ég hef getað gert þetta svona lengi og einbeitt mér að því að gera þetta 100%. Árangurinn heldur manni líka á tánum og hvetur mann til dáða.“

En hann kostar líka ómælda og endalaus vinnu.

„Ég vinn fyrir sjálfa mig og stjórna mínum tíma, en ég er eiginlega alltaf í vinnunni, ég get ekki bara farið í tveggja vikna fri og hætt að æfa eða hugsa um mataræði og hvíld,“ segir Annie. „Maður er alltaf að hugsa um endurheimt og vinna í líkamanum. En ég passa mig líka að vera ekki of djúpt sokkin og eyða nægum tíma með vinum og fjölskyldu.“

Vill vera óhrædd

Annie tryggði sér nýverið þátttöku-rétt á heimsleikunum 2020 með því að ná öðru sæti á Crossfit Open mótinu. Hún segir að hún vilji vinna heimsleikana í þriðja sinn og sé líka að leita eftir persónulegum sigrum.

„Það er stórt markmið hjá mér að vinna í útihlaupinu, sem er í miklum hita. Það eru alltaf ákveðnar greinar sem gefa manni í magann og ég er minnst fyrir greinar þar sem margir byrja á sama tíma, auk þess sem hitaslagið frá 2015 situr í mér og kom í veg fyrir að ég gerði mitt besta 2016,“ segir Annie. „En ég fer út mánuði fyrir og venst því að hlaupa í hitanum, svo nú er það stærsta markmiðið að vera óhrædd í þessari grein.“

Annie nálgast æfingar skynsamlega og passar vel upp á endurheimt, næringu og fleira, því atvinnu-mennska í íþróttum fer ekki vel með líkamann.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Fyrir þarmaflóruna!



Probi Mage hefur sýnt sig meðal annars hafa sérstaklega góða eiginleika gegn því sem stundum er nefnt iðraólga. Með iðraólgu er aðallega átt við einkenni eins og uppembu, vindgang, niðurgang og/eða hægðatregðu.

Finndu muninn með **Probi Mage** - fæst í veflestum apótekum og heilsuverslunum.



Prófessor **Bengt Jeppsson** hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgötvuðu mjólkursýrugerilinn *Lactobacillus plantarum* 299v.

KYNNINGAR
VERÐ
4.790^{m²}

BERRY ALLOC

Harðparket

í fiskabeinamynstri

ALFABORG
- síðan 1986 -

Skútuvogi 6
104 Reykjavík
Sími: 568 67 55
alfaborg.is

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: Ábyrgðarmaður: Torg ehf
Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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,

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

Veganúar

FÖSTUDAGUR 10. JANÚAR 2020

Kynningar: Gló, Artasan, Joe & The Juice, Veganmatur, Lyfja



Sólveig Eiríksdóttir segir viðtökurnar hafa verið mjög góðar og að staðurinn eigi sér nú þegar dyggan hóp fastakúnna sem eigi sér sína uppáhaldsrétti af matseðlinum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Grænkerar ekki lengur sérvitringar

Sólveig Eiríksdóttir sagði skilið við kjöt árið 1980 og þótti þá dálítið skríttin. Hún enduropnaði nýverið GLÓ veitingastaðinn á Engjateigi þar sem allir réttir á boðstólum eru alfarið án dýraafurða. ➡2

Framhald af forsiðu ➔

Það vantar að mínu mati fleiri vegan veitingastaði í flóruna hér á höfuðborgarsvæðinu,“ segir Sólveig um tilurð nýja veitingastaðarins. „Engjateigur er mjög miðsvæðis og er því að mínu mati fullkomin staðsetning ásamt því að þar er nóg af bílastæðum. Mér finnst líka alltaf einhver hlý-leiki og sjarmur yfir Engjateignum og það hefur verið draumur hjá mér frá upphafi að hafa þar kjöt-lausan stað því mín ástríða liggur í grænni eldamennsku.“

Súrdeigspitsurnar vinsælar

„Matseðillinn okkar er mjög fjölbreyttur og samanstendur af morgunmat, barnamatseðli, bragðgóðum og næringarríku salötum, börgerum, vefjum og súrdeigspitsum ásamt súpu og spínatlasanja. Einnig er hægt að búa til sína eigin skál og svo er flott úrval af gírnilegum vegan kökum og snúðum.“

Þá hafa súrdeigspitsurnar, sem eru nýjung á matseðlinum, notið mikilla vinsælda. „Við prófuðum að setja súrdeigspitsur á matseðilinn og pitsan okkar „Villt og spæsý“ er búin að slá í gegn. Hún, ásamt Engjateigsskálinni, eru vinsælustu réttirnir. Í þeirri skál eru mjög bragðgóð og næringarrík salöt og skemmtilega krydduð sósa ásamt jurtaþróteini,“ segir Sólveig.

„Viðtökurnar hafa verið mjög góðar. Það er mikil stemning í hádeginu og fólk frá vinnustöðum þarna í kring eru orðnir fastagestir með sína uppáhaldsrétti. Það sem mér finnst líka skemmtilegt er að heyra viðskiptavinina tala um að maturinn sé það bragðgóður að hvort sem fólk sé vegan eða ekki þá elski það bragðið af matnum. Engjateigurinn er fullkominn fyrir minni hópa að hittast og er orðinn vinsæll sem slíkur. Í eftirmiðdaginn myndast kaffihúsastemming því við erum með mjög gott kaffi og úrval af kökum.“

Fyrsta skrefið fyrir marga

Sólveig er hæstánægð með Veganúar framtakið og segir það hafa mikla þýðingu fyrir þennan áriðandi málstað. „Mér finnst Veganúar algjör snilld og afar nauðsynlegt framtak því það eru margir sem hafa áhuga á að prófa að borða vegan og þetta auðveldar þeim að stíga skrefið því það myndast skemmtileg stemming og fjórugar umræður og umfjallanir.“

Hún telur Veganúar og vaxandi þátttöku í átakinu hafa gert það að verkum að fólk verði viðsýnna og verði óhræddara við að færast í átt að minni neyslu dýraafurða. „Þegar margir eru að gera tilraunir á sama tíma og deila með hver öðrum uppskriftum, ráðum og fleiri upplýsingum er auðveldara að vera opinn fyrir nýjungum og þá verða fordómarnir ekki eins miklir. Áhrif Veganúars hafa sýnt sig að vera mikil því fyrir marga er þetta fyrsta skrefið í áttina að meiri umhverfisvitund, dýraverndun og grænna mataræðis.“

Sólveig ráðleggur þeim sem langar að draga úr neyslu dýraafurða að prófa sig áfram og taka eitt skref í einu. „Byrja á að hafa einn grænan dag í viku og fjölga þeim síðan smám saman. Æfa sig í að elda kannski 2-3 græna rétti og ná góðu valdi á þeim og bæta síðan í flóruna. Prófa að skipta út dýraafurðum fyrir svipaðar vörur úr jurtaríkinu eins og mjólk fyrir jurtamjólk í kaffi, hristinga og bakstur svo eitthvað sé nefnt.“

Varð sú „skrýtna“

Óhætt er að fullyrða að Sólveig hafi lengi vel verið á undan sínum samtíma. „Ég er alin upp á heimili þar sem voru margir grænir dagar í viku og mjög lítið um dýraafurðir. Ég hætti síðan alveg að borða kjöt



” Sem amma langar mig að barnabörnin mín og þeirra barnabörn njóti náttúrunnar á sama hátt og ég fékk tækifæri til að gera.

fyrir 40 árum eða árið 1980 og hef ekki smakkað síðan. Ég kys að hafa matinn sem ég borða sem mest lífrænan því ég held að lífræn ræktun sé sú ákjósanlegasta fyrir móður jörð ásamt því að skilja eftir sig sem fæst kolefnisspor,“ útskýrir hún.

„Mitt ferðalag sem 100% grænkeri byrjaði í Kaupmannahöfn og þar voru eftirhippaárin í algleymi og auðvelt að fá bæði gott hráefni til að elda úr og einnig var fjöldi veitingastaða með gott úrval grænna rétta,“ segir Sólveig. „En svo flutti ég heim til Íslands og þá vandaðist málið og ég varð sú „skrýtna“. Ég ákvað að láta það ekki stoppa mig eða hafa áhrif og byrjaði með námskeið og síðar að koma með eigin vörulínu og opna grænan veitingastað til að auðvelda mér og fólkinu í landinu aðgengi að matnum og hráefninu.“

Sólveig segir hugmyndafræðina að baki veganisma bæði margþættan og mikilvægan. „Veganismi



Súrdeigspitsurnar gómsætu hafa notið mikilla vinsælda meðal viðskiptavina.

skiptir mjög miklu máli því hann berst fyrir og vekur athygli á mjög þörfum málefnum í samtímanum bæði hvað varðar umhverfisvernd og dýravernd. Einnig eru hópar innan veganismans sem vekja athygli á grænkerafæði út frá hollustusjónarmiði og auðvelda almenningi aðgengi að bragðgóðum og hollum uppskriftum.“

Þá sé mikið í húfi fyrir yngri kynslóðir. „Á þeim tímum sem við lifum er þetta þörf áminning og fræðsla og hjálpar mannfólkinu að opna augun og auka ábyrgðina gagnvart jörðinni og komandi kynslóðum. Sem amma langar

mig að barnabörnin mín og þeirra barnabörn njóti náttúrunnar á sama hátt og ég fékk tækifæri til að gera.“

Bjartsýn á breytta tíma

Sólveig segir undanfarna áratugi hafa einkennst af mikilli framþróun. „Mjög mikið hefur breyst á þessum 40 árum sem ég hef verið áhugamanneskja um þennan málaflokk. Grænkerar eru ekki lengur „sérvitrir einstaklingar sem eru að hrynja úr hor“. Þegar ég byrjaði mína vegferð tengdist dýraafurðalaust fæði nær eingöngu hollustu en í dag er ekki

samasemmerki á milli veganisma og heilsu því hugmyndafræðin í dag leggur megináherslu á dýravernd og í framhaldinu umhverfisvernd.“

Þá standi Íslendingar óneitanlega frammi fyrir ákveðnum áskorunum. „Ísland liggur mjög norðarlega og það hefur gert það að verkum í gegnum aldirnar að skilyrði til grænmetis og ávaxtaræktunar eru ekki á pari við flest önnur lönd. Þar af leiðandi hefur neysla á dýraafurðum verið mjög mikil hérlandis og minna um neyslu á grænmeti og ávöxtum, baunum, hnetum og fræjum en víðast hvar annars staðar.“

Aðstæður bjóði þó líka upp á einstök tækifæri. „Við getum reyndar ræktað allt í gróðurhúsum og vonandi fer að verða bylting á því sviði bæði út frá kolefnissporum og öryggi því það er ekki gott að vera háður innflutningi á miklu af því hráefni sem við notum til að næra okkur,“ segir Sólveig vongóð.

„Ég lít björtum augum til framtíðar, því þegar við mannfólkið virkjum okkar heilbrigðu skynsemi gerast hlutirnir oft hratt. Ég veit að mörg heimili landsins eru byrjuð að taka upp græna daga og vona að sem flest fylgja í kjölfarið. Ég á mér draum um að lífræn ræktun verði sú ræktunaraðferð sem flestir adhyllast, að meðvitund um matarsóun verði jafn eðlileg og að flokka sorp, að við verndum jörðina og dýrin og að mannfólkið taki ábyrgð á eigin heilsu með hollu mataræði.“

Sólveig Eiriks-dóttir er mikill brautryðjandi í framboði vegan valmöguleika hér á landi.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIG-TRYGGUR

Fær líkaminn þinn allt sem þarf?

Vegan Health munnúðinn frá Better You er samsettur úr D-vítamíni og joði ásamt B12 og járni fyrir þá sem eiga erfitt með upptöku þess úr fæðunni og þá sem neyta ekki dýraafurða.

Neyslumynstur okkar tekur stöðugum breytingum og hefur neysla jurtafæðis á kostað dýraafurða aukist töluvert. Fæði án allra dýraafurða getur verið afar heilsusamlegt en þó þarf að huga sérstaklega að ákveðnum næringarefnum sem gæti skort í þess háttar fæði. Í flestum tilfellum geta grænkerar uppfyllt næringarþörf sína en nauðsynlegt er að kynna sér vel hvaða annmarka þetta fæði getur haft með tilliti til þarfa líkamans.

Grænmetisætur/vegan
Þeir sem sneypa hjá öllum dýraafurðum þurfa að hafa augun sérstaklega vel opin fyrir því að fæðan innihaldi nægilegt magn af próteinum, járni, sinki, kalki, joði, B12 vítamíni og D-vítamíni. D-vítamín þurfa allir að taka á bæti-efnaformi, alltaf, en hin efnin má finna í ýmsum matvælum, hvort sem það er hluti af náttúrulegu innihaldi vörunnar eða viðbætt. Hvað próteinið varðar þá finnst þau í flestum fæðuflokkum en mælt er með því að baunir, sem eru afar próteinríkar, séu notaðar í jurtafæðinu í svipuðum mæli og kjöt og fiskur eru í blönduðu fæði.

B12 vítamínskortur
Fjöldi fólks sem borðar matvæli úr öllum fæðuflokkum er ekki að taka upp lágmarksmagn af því B12 og járni sem nauðsynlegt er til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi. Skortur á B12 getur verið vegna einhæfrar fæðu eða vegna þess að líkaminn getur ekki unnið það úr fæðunni. Þetta er það vítamín sem flesta skortir á efri árum og er það oftast vegna skorts á efninu „Intrinsic Factor“ sem er mikilvægt prótein, framleitt í maganum sem sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni. Það þýðir að þó svo að við borðum dýraafurðir eða tökum vítamínpillur, verður upptakan engin og við lendum í skorti.

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

- Orkuleysi
- Svimi & slappleiki



Vegna breytts mataræðis er í fyrsta sinn farinn að mælast joðskortur á Íslandi og er það fyrst og fremst rakið til samdráttar á neyslu mjólkurvara og fisks.



Valið **BESTA NÝJA BÆTIFNIÐ** á **Natural & Organics** í **London 2019**. Umbúðir eru gerðar úr **endurunnu plasti** úr sjónum og **stefna fyrir-tækisins** er að **í lok árs 2019 verði allar umbúðir sem fyrirtækið notar úr kolefnis-neikvæðu (carbon negative)- eða endurunnu plasti og að allt sé endurvinnanlegt.**

Vissir þú að:
Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf m.a. járn, B12 vítamín og fólínsýru en ef skortur er á einhverju þessara efna, minnkar framleiðsla rauðra blóðkorna. Við þetta minnkar flutningsgeta þeirra á súrefni um líkamann og frumurnar tapa orku sem getur valdið ýmsum líkamlegum kvillum.

- Hjartsláttartruflanir
- Föl húð
- Andþyngsli
- Minni mótstaða gegn veikindum
- Handa- og fót kuldi

Ástæða járnskorts er oftast vegna ónógs járns í fæðunni, blóðmissis, áveðinna sjúkdóma eða aukinnar járnþarfar (t.d. vegna meðgöngu). Frásög getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnríku mat eins og rauðrófum, rauðu kjöti, grænu grænmeti, baunum, hnetum, fræjum og fleiru.
Gott er að hafa í huga að til að frásoga járn úr fæðunni, hjálpar til að taka C-vítamín þar sem það eykur frásög. Að sama skapi skal forðast mjólkurvörur þar sem þær hindra eða draga verulega úr upptöku.

Joðskortur og skjaldkirtill
Vegna breytts mataræðis mælist nú í fyrsta sinn joðskortur á Íslandi og er það fyrst og fremst rakið til samdráttar í neyslu mjólkurvara og fisks. Joðskortur getur verið mjög alvarlegur og hjá börnum getur hann valdið þroskaskerðingu. Joð hefur áhrif á skjaldkirtilsvirkni og eru helstu einkenni skorts þreyta, aukin þyngd og aukin næmni fyrir kulda svo dæmi sé tekið. Það eru ekki til margar joðuppsprettur svo að það getur verið nauðsynlegt að fá það úr bætiefnum, sérstaklega ef neysla á mjólkurvörum og fiski er undir útgefnum ráðleggingum um mataræði.

Vegan Health frá Better You
Vegan Health er fyrsti munnúðinn sinnar tegundar í heiminum en með þessum munnúða fer öll upptaka gegnum slímhuð í munni, magaónot verða engin og hámarksupptaka er tryggð. Þessi blanda inniheldur:

- D3 vítamín (vegan)
- B12 (methylcobalamin & adenosylcobalamin)
- Járn
- Joð

Fjórir úðar daglega gefa 5mg af járni, 3000 ae af D-vítamíni, 6µg af B12 og 150µg af joði. Vegan Health hentar öllum, einnig á meðgöngu.



Fæst í apótekum og stórmörkuðum.



Glucosamine & Chondroitin Complex

Þetta bætiefni inniheldur glúkósamín og kondrótín sulfat en þessi tvö efni hafa reynst mörgum vel fyrir liðina.
Dagsskammtur inniheldur 1000 mg af glúkósamíni og 200 mg af kondrótíni ásamt engifer, túrmerik, C-vítamíni og rósaldin (rosehips).
C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks.

Efni sem bækluarlæknar mæla með
Nú á bætiefnaformi

Fann loksins vegan vítamín

Sunna Ben gerðist vegan fyrir nokkrum árum eftir að hafa verið grænmetisæta í rúman áratug. Fljótlega varð henni ljóst að vanda þyrfti vítamín- og steinefnainntöku og velja vegan vörur.

Það kom Sunnu hins vegar mikið á óvart hversu mörg vítamín á markaðnum voru ekki vegan þegar hún skoðaði merkingar á þeim. „Alengt er að hylki utan um vítamínperlur séu úr gelatini en ýmsar aðrar dýraafurðir eru einnig tíðir gestir á innihaldslistum. Þess vegna var svolítill kúnt að læra að lesa miðana og finna út hvað var vegan og hvað ekki. Það var mikill léttir þegar ég kynntist Terranova þar sem allar vörurnar eru vegan. Ekki skemmir fyrir að allt það sem talið er upp á innihaldslistum vörunnar er gott og náttúrulegt, engin aukefni eða fylliefni, bara hrein og góð næring,“ segir Sunna.

„Ég hef notað Terranova vörur daglega síðan ég prófaði þær fyrst og er alltaf jafnánægð. Að staðaldrí tek ég Full spectrum multivitamin og D3 á hverjum morgni, Easy Iron og Calcium Magnesium complex á hverju kvöldi og B12 um það bil annan hvern morgun en ég er með góða B12 upptöku og þarf ekki meira. Ég hvet þó fólk til þess að fylgjast með B12 búskap sínum með blóðprufum en sjálf fer ég árlega,“ upplýsir hún.

„Þegar ég var ófrísk notaði ég Prenatal vítamínið daglega og drakk magnesíum drykkinn fyrir meltinguna og var mjög ánægð með hvort tveggja. Þegar ég finn fyrir sleni eða finnst eins og ég sé að byrja að veikjast finnst mér gott að fá mér Life drykkinn, hann er hlaðinn góðum vítamínum. Life drykkurinn er líka góður út í græna drykki. Ég hef prófað að skipta honum út fyrir Intense berries drykkinn og



Sunna Ben mælir heilshugar með því að grænkerar og aðrir áhugasamir kynni sér vörurnar frá Terranova, þær eru allra hreinustu og flottustu sem hún hefur séð.

Það var mikill léttir þegar ég kynntist Terranova þar sem allar vörurnar eru vegan. Ekki skemmir fyrir að allt það sem talið er upp á innihaldslistum vörunnar er gott og náttúrulegt, engin aukefni eða fylliefni, bara hrein og góð næring.



Í þróttablanda frá Terranova sem hentar þeim sem vilja ná betri árangri. Um er að ræða úthugsaða samsetningu jurta sem auka orku, úthald og styrk og koma kyrrsetufólki svo sannarlega af stað og upp úr sófanum. Blandan inniheldur: frostpurrkaðan rauðrófusafa, sveppablöndu (cordiceps og reishi), hveitigras, engifer og cayenne pipar.

verið mjög hrifin, en Life er alltaf uppáhalds,“ segir Sunna og bendir á að Terranova bjóði upp á ýmsar sérhæfðar lausnir fyrir hár, húð, liðamót og fleira.

„Ég hef notað Glucosamine og Astaxanthin frá Terranova og fann strax mun á liðverkjum. Það er sérstaklega ein vara sem á sannarlega hrós skilið en það er rauðrófuduftið (Beetroot Juice blanda) sem

inniheldur líka sveppablöndu af cordyceps og reishi sem eiga að auka úthald. Þegar ég kynntist þessari súper blöndu drakk ég enn orkudrykki en fann samt vel fyrir áhrifunum. Í dag drekk ég nær enga orkudrykki og finnst betra að fá mér drykk með rauðrófublöndunni frá Terranova fyrir krefjandi æfingar, það gefur jafna og góða orku, ekkert stress eða sykurfall.

Eins og sjá má mæli ég heilshugar með því að grænkerar og aðrir áhugasamir um hreina og góða næringu kynni sér vörurnar frá Terranova, af því að þær eru einhverjar þær allra hreinustu og flottustu sem ég hef séð,“ segir Sunna.

Terranova fæst í flestum apótekum, heilsuvöruverslunum og heilsuhillum matvöruverslana.

Hef aldrei litið á dýr sem mat

Hildur Ómarsdóttir er verkfræðingur sem heldur úti vinsælli Instagram-síðu þar sem hún deilir gómsætum veganuppskriftum. Hún ólst upp sem grænmetisæta og segist afar þakklát fyrir það.

Hjördís Erna

Þorgeirsdóttir

hjordiserana@frettabladid.is



Það var ekkert mál fyrir mig persónulega að vera grænmetisæta. Það var alltaf nóg framboð af góðum mat og dýrin voru ekkert annað en vinir mínir,“ segir Hildur.

„Það sem var kannski helst erfitt en um leið lærdómsríkt var að ég var oftast eina grænmetisætan, þetta þótti sérstakt og því þurfti ég snemma að læra að svara fyrir lífsstíl minn. Fyrir rúmlega sjö árum flutti ég til Svíþjóðar og þar var veganismi orðinn mjög „main stream“ og ósjálfrátt vorum við farin að sniðganga mjólkurvörur og egg.“

Ný tenging eftir brjóstagið

Móðurhlutverkið varð til þess að Hildur fékk hugljómun. „Fyrir tæplega þremur árum eignaðist ég barn og í kjölfar brjóstagjafar varð tengingin við mjólkurvörur svo skýr að ég gat ekki hugsað mér fleiri undantekningar.“

Misjafnt sé hversu vel er komið til móts við börn sem neyta ekki dýraafurða. „Því miður stendur það ekki öllum börnum til boða fá vegan mat í sínu mótuneyti. Einnig finnst mér orðalag í ráðlegg-ingum frá Landlæknisembættinu



Hildur Ómarsdóttir ásamt syni sínum, Róberti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ýta undir óöryggi foreldra sem vilja ala upp börn sín á vegan mataræði.“

Mikilvægt að vera meðvituð

Hildur segir áriðandi að fólk leiði hugann að komandi kynslóðum og endurskoði þannig neysluvenjur

sínar. „Vegan mataræði styður ekki aðeins dýravernd heldur er það einnig mikilvægur þáttur í að draga úr loftslagsáhrifum. Loftslagsmál snerta okkur öll og afkomendur okkar svo það er mikilvægt að fólk sé meðvitað og taki ábyrgð á kjötneyslu sinni.“

Veganúar sé fremur vitundarvakning en átak. „Ég myndi ekki kalla Veganúar átak. Þetta er kannski frekar áskorun með það markmið að vekja athygli á málstaðnum og vonandi hafa áhrif á viðhorf fólks gagnvart veganisma. En vegan málstaðurinn kemur inn á svo margt, sem dæmi má nefna dýravernd, umhverfisvernd og einnig heilsu.“

„Ég mæli með að horfa á heimildarmyndir og fylgjast með vegðunum á samfélagsmiðlum til að fá innblástur. Ég er dugleg að gefa matarhugmyndir og önnur vegan tips á instagram, @hilduromarsd. Svo mun ég opna síðuna graen-framtid.is von bráðar.“

Búddah skál með tófu og tahinisósu

Fyrir fjóra

1,5 bollar quinoa
1,5 bollar vatn
1 grænmetiskraftur
1 pakki tófu
3 msk. tamarísósa
1 stór haus spergilkál
1 kúluhvítlaukur
3 forsoðnar rauðrófur
1-2 msk. edik (hvítvíns/balsamik/epla)
Olía til steikingar og salt eftir smekk

Sjóðið quinoa með grænmetis-teningi. Reiknið með jafn miklu rúmmáli af vatni og quinoa.

Skerið tófu í litla kubba og steikið í 2-3 msk. olíu (um botnfylli í pönnu) þar til þeir fá verða gylltir. Bætið svo tamarísósunni út á pönnuna og veltið á pönnunni þar til tófuið hefur drukkíð í sig alla sósuna.

Næst eru forsoðnu rauðrófurnar skornar í bita, steiktar í smá olíu og ediki og leyft að malla í nokkrar mínútur.

Þá er spergilkálið skorið í grófa bita og léttsteikt í olíu og hvítlauk. Smá vatni hellt á pönnuna, lok sett yfir og brokkólíinu leyft að mýkjast.

Tahinisósan:

125 gr ljóst tahini
1,5 dl vatn
1½ msk. safi úr sítrónu
⅓ tsk. Herbamare salt
1 hvítlausrif

Hráefni blandað saman í blandara eða með töfrasprota. Mæli með að setja vatnið smátt og smátt út í svo hún verði ekki of þunn.

Súrkál og tamari-ristuð sólblómafræ myndu líka passa vel með.

Verði ykkur að góðu.



Grænkerastaðurinn Jömm var stofnaður utan um Oumph!. Hann er gríðarvinsæll og hafa borgarar Jömm unnið til verðlauna á Íslandi og í Svíþjóð.

Bjarga heiminum af ástríðu

Magnús Reyrr Agnarsson er grænkeri af guðs náð. Honum er hjartans mál að kynna fagan lísstíl grænkera fyrir sem flestum og selur meira Oumph! en bæði Danir og Norðmenn.

Það er mitt hjartans mál að vera grænkeri og bera út fagan boðskap grænkera-lífsstílsins,” segir Magnús Reyrr Agnarsson, eigandi heildsölnnar Veganmatar, fyrirtækis sem hefur vaxið hratt síðan það var stofnað utan um hið sænska Oumph! í maí 2017.

„Mér finnst líka gefandi að geta búið til veganstörf og í dag erum við með 30 manns á launaskrá. Allt eru það ástríðufullir grænkerar sem hafa yndi af því að mæta í vinnuna því þeir finna að þeir eru að leggja sitt af mörkum við að breyta heiminum.“

Ollu sprengingu í veganfæði

Magnús hafði verið grænmetisæta í þrjú ár þegar hann ákvað að gerast grænkeri árið 2015. Þá var úrval grænkerafæðis takmarkað í íslenskum verslunum en eftir að Magnús hnaut um hið gómsæta Oumph! í Svíþjóð falaðist hann eftir innflutningi þess til Íslands.

„Framleiðsla á Oumph! var þá nýlega hafin í Svíþjóð og vorum við fyrsta útflutningsland Svíanna á Oumph!. Viðtökurnar urðu strax góðar enda heilnæmt og gómsætt sælkerafæði,” upplýsir Magnús sem sinnti innflutningi á Oumph! meðfram annarri vinnu í tvö ár,

eða þar til þau Sæunn Ingibjörg Marínósdóttir, eiginkona hans, stofnuðu fyrirtækið Veganmat utan um innflutninginn og bættu við fleiri frábærum vegan vörumerkjum.

„Við Sæunn stórtuðum þessu af fitonskrafti og í kjölfarið varð sprenging í framboði grænkerafæðis í verslunum sem voru mjög svo opnar fyrir því að taka það inn. Í framhaldinu sáu fleiri heildsölur virði í því að flytja inn veganvörur og leituðu að enn fleiri merkjum sem allt hefur komið sér vel fyrir sífellt stærri hóp grænkera hér á landi,” segir Magnús sem sótt hefur sýningar ytra þar sem nýtt veganfæði og veganvörur eru kynntar til sögunnar. Þá fær hann nánast vikulega fyrirspurnir frá framleiðendum sem falast eftir því að Veganmatur dreifi vörum þeirra hér á landi.

„Það leynir sér ekki að mesta framþróunin í matvælaframleiðslu er í grænkerafæði. Það er vegna þess að fólk er upplýstara um dýra- og umhverfisvernd í dag, og þá sérstaklega unga fólkið. Mjög hátt hlutfall ungs fólks þykir í dag óskiljanlegt að fólk vilji leggja sér dýr til munns og miðað við þann mikla fjölda ungs fólks sem aðhyllist vegan lífsstíl nú mun



Veganbúðin er vefverslun með útibú á Strandgötu 32 í Hafnarfirði. Þar er opið á laugardögum frá klukkan 12 til 16 sem trekkir marga að enda fæst þar heillandi úrval vegan mat- og sérvöru og einkar spennandi að versla í matinn.



Grænkerar kunna þá list að gera ljúffengan skyndibita úr Oumph! og er Beisik Börger á Jömm sá allra vinsælasti á matseðlinum.



Magnús Reyrr Agnarsson er eigandi Veganmatar, Veganbúðarinnar og Jömm. MYND/EGGERT JÓHANNESSON

það vaxa enn meir með komandi kynslóðum. Ungt fólk í dag er upplýstara og hugsar þetta öðruvísi en eldri kynslóðir.“

Stríður straumur í búðina

Veganmatur samanstendur af heildsölnunni Veganmat, Veganbúðinni og veitingastaðnum Jömm á Kringlutorginu í Kringlunni.

„Veganbúðin fór í loftið í nóvember 2018 og er hratt vaxandi netverslun með vegan mat- og sérvörur,” upplýsir Magnús um Veganbúðina sem er í Hafnarfirði.

„Með Veganbúðinni vildum við auka framboð og aðgengi almennings að spennandi vörum sem auðvelda grænkeralífið og ábyrgan lífsstíl. Við ákváðum að opna verslun í Strandgötu 32 því margir sýndu því áhuga að koma og skoða vörurnar í návígi. Búðin hefur síðan verið opin á laugardögum og er þá mjög stríður straumur fólks sem kemur enda tilvalið að gera sér ferð í Veganbúðina á laugardegi til að velja sér hráefni í kósi mat úr grænkerafæði og upplifa eitthvað nýtt og gómsætt,” segir Magnús um Veganbúðina sem er opin frá

klukkan 12 til 16 á laugardögum og allan sólarhringinn á veganbudin.is.

Unnu Götubita ársins

Veitingastaðurinn Jömm varð til þegar útmatarmarkaður var opnaður í Skeifunni sumarið 2018.

„Þar settum við á laggirnar veitingastað sem notaði mestmegnis Oumph! í réttina og sló svona hressilega í gegn. Mér skilst á framleiðendum Oumph! í Svíþjóð að ekki hafi áður verið stofnaður veitingastaður utan um eina vörutegund en þetta er svolítið séríslenskt hjá okkur, eins og svo margt annað, og við seljum Oumph! í mun meira heildarmagni en bæði Danir og Norðmenn. Og ef horft er til höfðatölu er hreinlega frábært hvað fólk borðar mikið Oumph! en það er ekkert skrítið þegar horft er til góða bragðsins og hollustunnar,” segir Magnús sem er ekki síst ánægður með það hversu vel fjöldi landsmanna stendur með þeim í dýra- og umhverfisvernd.

„Við erum gríðarlega ánægð því með hverju seldu stykki af Oumph! er lífi dýrs þyrmt. Þá sjáum við að kolefnisspor af flutningi Oumph! til landsins er brotabrot af kolefnisspori sem kjötframleiðsla skilur eftir sig,” upplýsir Magnús en þess má geta að verkfræðingar Eflu verkfræðistofu hafa reiknað út og borið kolefnisspor innflutnings veganmatar saman við innlenda kjötframleiðslu og er hægt að finna upplýsingar um þá útreikninga á oumphhverfid.is.

„Því er allt jákvætt við að vera grænkeri og ljúft að njóta þess að borða skaðlausan mat úr bragðgöðu og dásamlegu hráefni,” segir Magnús sem sjálfur borðar kynstrin öll af Oumph! og er sölginn í Beisik borgarann á Jömm,

sem er djúsi Oumph! borgari með Jömm kryddi, sinnepssósu, káli, tómötum, súrum gúrkum og rauðlauk.

„Beisik Börger er langvinsælasti bitinn á Jömm og þegar Jömm tók þátt í götubitahátíðinni á Miðbakka í fyrrasumar unnum við verðlaunin Götubiti fólksins þar sem fólk valdi besta götubitann. Þá var okkur boðin þátttaka í Evrópumeistaramóti götubitans í Malmö í Svíþjóð og fórum með sænska Oumph! borgarann út og elduðum fyrir Svía á íslenskan máta, fluttum með okkur gríðarlegt magn af Þykkvabæjarkartöflum, Jömm sósum og Myllubrauði og afgreiddum linnulaust. Alls komst 21 staður frá 15 löndum í úrslit og þar skilaði Val fólksins okkur fjórða sætinu,” segir Magnús með stolti.

Jömm framleiðir einnig lostætar samlokur og sósur sem fást í flestum verslunum og er með vinsæla veisluþjónustu sem mætir öllum lífsins tilefnum.

„Þá framleiddum við þúsundir af Jömm vegan Wellington-steikum fyrir jólin og vörulínan er alltaf að stækka. Fólk getur líka eldað réttina á Jömm heima því allt hráefnið okkar er hægt að kaupa úti í búð. Það er sýn okkar að hvetja fólk og gefa því hugmyndir að ljúffengum grænkeraréttum, því í hvert sinn sem það eldar vegan hlífir það dýrum og jörðinni. Það er það eina sem skiptir okkur máli og fagnaðarerindið skilar sér víða því á Jömm koma líka alætur sem eru sólgnar í vegan skyndifæði enda fellur það í kramið hjá öllum.“

Skoðaðu úrvalið og matseðlana á veganmatur.is, veganbudin.is og jomm.is.

Óteljandi vegan möguleikar

Veitingastaðurinn Joe & The Juice selur hollan skyndibita úr fersku hráefni. Í tilefni af Veganúar er boðið upp á nýja vegan samloku á sérstöku tilboði ásamt Heartbeet djúsnum sem er að sjálfsgöðu vegan líka.

Þetta er off-menu samloka sem við þróuðum og gerðum vegan. Hún er með avókadói, spínati, tómötum og papriku og nýja vegan pestóinu sem er alveg fáránlega gott," segir Rúnar Kristmannsson, markaðsstjóri Joe & The Juice á Íslandi. Heartbeet djúsinn inniheldur rauðrófu, ananas, banana, avókadó og epli og saman eru djúsinn og vegan samlokan á tilboði á 1.990 krónur. Hjá Joe & the Juice er hægt að fá bæði möndlumjólk og haframjólk út í kaffið og

sjeikarnir og allir djúsarnir á matseðlinum eru vegan. „Það er líka hægt að gera samlokurnar vegan. Hefðbundna brauðið er vegan og mikið af hráefninu sem við notum er það líka," útskýrir Rúnar. „En þetta er í fyrsta sinn sem við bjóðum upp á vegan pestó. Það hefur verið eftirspurn eftir því hjá okkar vegan kúnum. Ég hef fulla trú á því að þessi vegan samloka sem við erum búin að hanna verði margumbeðin og vegan pestóið er komið til að vera.“



Rúnar Kristmannsson, markaðsstjóri Joe & The Juice, segir vegan pestóið fáránlega gott. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



Heartbeet djúsinn og vegan samlokan eru á sérstöku tilboði.



Frábærar vegan sósur

Þegar fólk breytir mataræðinu koma upp tímabil þar sem það saknar einhvers. Ídýfur og sósur eru þar á meðal.

Það er vel hægt að gera alls kyns góðar sósur þótt maður sé vegan til dæmis með salati eða nasli. Þessi tómatsulta er til dæmis einstaklega góð ofan á ristað brauð eða veganborgara.

Tómatsulta

½ kíló plómútómatar
¼ bolli kókossykur
½ tsk. salt
¼ tsk. svartur pipar
¼ tsk. reykt paprikuduft
½ tsk. hvítvinsedik

Sjóðið vatn í potti. Setjið ísmola í skál. Tómatarnir eiga að fara í sjóðandi vatn í eina mínútu og síðan beint í ísvatnið. Takið upp úr ísvatninu og afhýðið þá, síðan er skorinn kross í þá og fræin kreist úr í aðra skál. Skerið tómatana smátt.

Tómatbitarnir eru settir í pott án vökva. Setjið kókossykur út í og hrærið allt saman. Leyfið að standa í tíu mínútur við stofuhita. Hitið upp yfir meðalhita og látið malla í 15 mínútur. Bragðbætið með salti, pipar og reykttri papriku. Lækkið hitann og látið malla áfram í tíu mínútur eða þangað til blandan er nægilega þykk. Takið af hitanum og setjið hvítvinsedik saman við. Hrærið. Berið fram með ristugu brauði, kexi, snittubrauði eða veganborgara.

Tahini grillsósa

Mjög góð sósa með öllu grilluðu grænmeti. Hún er einnig góð sem dressing á salat eða ídýfa með kartöflum, á samloku eða vefju. Um að gera að prófa alls konar.



Góð dressing fyrir Sesar salat eða annað salat.

6 msk. tahini
10 tsk. tómató paste
2 tsk. hlýnsiróp
¾ tsk. hvítlauksduft
3 tsk. eplaedik
3 tsk. molasses
¼ tsk. liquid smoke (gefur grillbragð)
Smá hafsalt
1/8 tsk. chiliduft
½ bolli vatn

Allt sett í matvinnsluvél þar til sósan hefur blandast vel.

Kasjúhnetusósa

Allir elska Sesarsalat. Þessi sósa er mjög góð til að setja út á salatið.

½ bolli kasjúhnetur
½ bolli vatn
¼ bolli sitrónusafi
2 msk. nutritional yeast
1 msk. Dijon sinnep
2 tsk. capers
1 hvítlauksrif

Mýkið hneturnar með því að setja

þær í pott með vatninu og látið sjóða í tíu mínútur. Þerrið. Setjið í matvinnsluvél ásamt öðru sem talið er upp í uppskriftinni og blandið þar til allt verður mjúkt og rjómakennt. Setjið í kæli og hægt að geyma í viku. Sósan gæti þykknað við geymslu en þá er hún fin sem ídýfa.

Thailensk hnetusósa

Þessi sósa passar vel með grilluðu grænmeti eða bökuðu tófu, núðlum eða hrísgrjónum. Það eru einungis fimm hráefni í sósunni.

½ bolli hnetusmjör
¾ bolli kókosmjólk
2 msk. Thai rautt karrípaste
2 msk. eplaedik
1 msk. sykur
2 msk. malaðar jarðhnetur
Salt eftir smekk

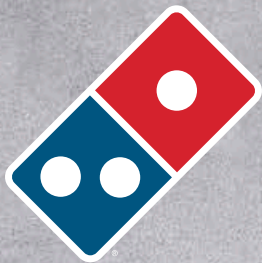
Setjið allt í pott. Þeytið allt saman. Þegar sósan fer að sjóða slökkvið undir. Setjið í skál og stráið muldum hnetum yfir.



VEGANBLÓT
31.01.20

HÓTEL SAGA

HOTELSAGA@HOTELSAGA.IS
525-9930



NÝ VEGAN PIZZA Á MATSEÐLI

VEGAS

SPILAÐU MEÐ BRAGÐLAUKANA!

Vegas er ljúffeng nýjung á matseðlinum okkar. Vegan ostur, græn paprika, rauðlaukur, svartar ólífur, hálfpurkaðir tómatar, svartur pipar og balsamik gljái. Létt, góð og 100% vegan.

DOMINOS.IS | DOMINO'S APP | 58 12345



Upplifði mjög jákvæðar breytingar

Elín Sandra gerð-
ist vegan eftir að
hún fékk krabba-
mein. Í haust hélt
hún ráðstefnuna
Vegan heilsa þar
sem sérfræð-
ingar ræddu áhrif
plöntufæðis á
heilsu. Önnur ráð-
stefna er á dag-
skrá í maí.

**Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir**
sandragudrun@frettabladid.is



Hinn reyndi sérfræðingur dr. Michael Greger frá Bandaríkjunum er væntanlegur á ráðstefnunni í maí, sem Elín Sandra Skúladóttir heldur með Ingibjörgu Elisabetu Gardarsdóttur vinkonu sinni. Michael Greger er læknir sem hefur gefið út tvær bækur um plöntuæðið mataræði. „Dr. Greger er mjög virkur á samfélagsmiðlum og birtir rannsóknir og heldur fyrirlestra og það má segja að hann sé einn af þeim sem er hvað best að sér í rannsóknum á þessu sviði,“ segir Elín.

Auk dr. Gregers verða íslenskir fyrirlesarar á ráðstefnunni sem verður með svipuðu sniði og sú sem var haldin í október að sögn Elínar. Áherslan verður þó minni á krabbamein og hjartasjúkdóma en fjallað verður meira um heilsu almennt.

„Nýja bókin hans dr. Gregers heitir *How not to diet*. Hún fjallar svolitíð um af hverju þyngdar-tap er erfitt og hvernig er hægt að greinast án þess að fara í megrun heldur breyta bara um lífsstíl,“ segir Elín.

„Mataræðið sem dr. Greger mælir með er hollt plöntumiðað fæði. Hann velur hreinan önninn mat úr plönturíkinu. Það er komið svo mikið af vegan vörum núna, sem er kostur en líka ókostur. Heilsuáhrifin verða meiri ef maður velur sér hreinan önninn mat,“ segir Elin.

Elín greindist með krabbamein fyrir þremur árum og ákvað þá að skipta yfir í vegan fæði til að ná betri heilsu. „Mig hafði alveg langað að gera það áður, en ég satt best að segja hélt ég að ég gæti það ekki,“ segir hún.

Vildi hámarka lífslíkur sínar

„Þegar ég veiktist fór ég að skoða möguleika mína, ég vildi hámarka líkur minar á að lifa sem lengst. Ég byrjaði á að skoða ketó mataræðið. Ég skoðaði rannsóknir sem sýndu að það myndi lengja líf mitt, en á sama tíma skoðaði ég rannsóknir sem töluðu gegn því og var fljót að afskrifa það þegar ég bar saman þessar rannsóknir.“

Eftir því sem Elin skoðaði meira af rannsóknnum varð niðurstaðan hollt plöntumiðað fæði. „Þarna er allur maturinn sem er hollur. Fæðutegurindir sem virðast hjálpa líkamanum að verja hann fyrir krabbameini, eins og til dæmis jarðarber, bláber, túrmerik og fleira. Ég sá enga ókosti við þetta mataræði fyrir utan að ég þyrfti mögulega að taka inn B12,” segir Elin.



Elin Sandra Skúladóttir ákvað að gerast vegan eftir að hafa lesið rannsóknir um heilsufarlegan ávinning þess. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

”Ég hafði aldrei eldað úr baunum. Ég hafði einu sinni gert tófúrætt sem mér fannst ógeðslegur þannig að ég varð að læra allt upp á nýtt. En það lærðist fljótt.

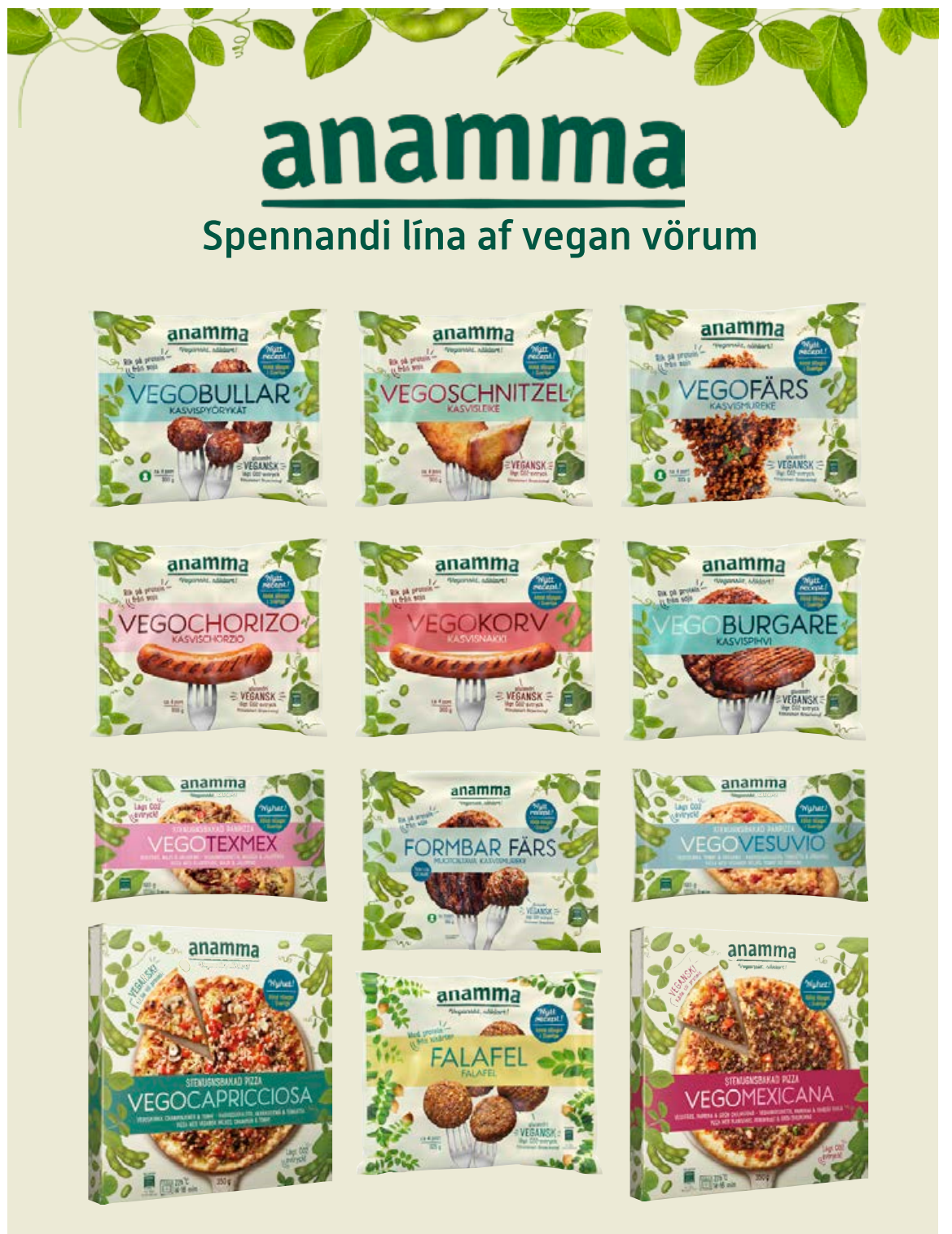
„Ég mat það þannig að ég myndi hámarka líkur mínar á að lifa sem lengst með því að gera þessar breytingar.“

Breytingarnar voru ekki auðveldar til að byrja með að sögn Elinar. „Sérstaklega af því ég var ekki að nota staðengil fyrir kjöt eins og gervikjöt og ég hafði aldrei eldað úr baunum. Eg hafði einu sinni gert töfurett sem mér fannst ógæðslegur þannig að ég varð að læra allt upp á nýtt. En það lærðist fljótt,“ útskýrir hún.

„Núna er miklu meiri upp-
lýsingar í boði en voru bara fyrir
þremur árum þegar ég breytti um
mataræði. Mér finnst margt hafa
breynt á stuttum tíma. Ég viður-
kenni að ég var frekar óflink í eld-
húsinu og fannst alltaf ógeðslega
leiðinlegt að elda. En það breyttist
alveg eftir að ég hætti að elda úr
kjöti. Núna hef ég bara gaman af
að vera í eldhúsinu.“

Elín segist hafa upplifað mjög jákvæðar breytingar á sjálfri sér eftir að hún byrjaði á vegan mataræði.

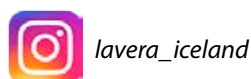
„Ég var að fara í gegnum erfiða lyfjameðferð og skurðaðgerðir og þetta mataræði hafði svo mikil áhrif á meðferðina og hvernig mér leið. Ég var svo hress eitthvað. Þegar ég horfi til baka á þennan tíma og geri upp meðferðina þá finnst mér hún hafa leitt meira gott af sér en slæmt. Þess vegna vil ég miðla fróðleik um þetta mataræði áfram. Ekki bara til þeirra sem eru með krabbamein heldur líka þeirra sem vilja ekki fá krabbamein. Einn af hverjum þremur Íslendingum fær krabbamein á lífsleiðinni svo mér finnst gríðarlega mikilvægt að koma þessu á framfæri.“





lavera

NATURKOSMETIK



Sölustaðir: Hagkaup Smáralind, Hagkaup Kringlunni og Skeifunni, valdar Krónuverslanir, heimkaup.is og allar heilsuverslanir. Úrval er mismunandi milli verslana. Ekki allar föðrunarvörur eru vegan.

Bílar & Farartæki

Snjómokstur

VETRARTÆKI
- Mikið úrval á lager -



Fjölplogar frá Pronar hafa fyrir löngu sannað gildi sitt fyrir góðan styrk og endingu. Fjöldi stærða í boði. Dæmi: 3,3m Verð: 950.000 kr. + vsk Festing frá 47.000 kr. + vsk



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ, Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Þjónusta

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - Þríf eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Bókhald

BK BÓKHALD EHF.
Ég tek að mér ráðgjöf og bókhald fyrir lítil fyrirtæki og einstaklinga. Fjárhagsbókhald, Vsk uppgjör, launabókhald, ársreikningagerð, skattframtöl ofl.

Vinsamlegast hafið samband í tölvupósti bjorn@bkbokhald.is eða síma 858 6565

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

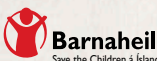
TIL LEIGU.
Til leigu í Garðabæ einstaklingsbúð með sér inngangi, reyklaust og rólegt. Upplýsingar í síma: 892-8825.

Atvinnuhúsnæði

FRÍSTUNDABIL.
TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m2 bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum



Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST Ráðningar

www.fastradningar.is



AMIGOS

FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

CATALINA
CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

SÍMI 554 2166 • HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

Hugleiðingar um menntun og sérfræðikunnáttu



Geir Sigurðsson
prófessor við Háskóla Íslands

Íslenska orðið „menntun“ gefur til kynna að um sé að ræða ferli sem felur í sér aukningu mennskunnar, að „mannast“ eða að verða að „manneskju“. Á öðrum tungumálum er þetta ekki jafn skýrt en vísar þó víða til mótunarferlis, sbr. hið franska „formation“, hið danska „dannelse“ og hið þýska „Bildung“. Nútímaorðin í dönsku og þýsku hafa raunar bætt forskeytinu „út-“ framan við sem vísar til þrengri hugmyndar um starfstengda menntun. Merking þess að vera „uddannet“ og „ausgebildet“ er að vera „útlærður“, hafa aflað sér sérfræðikunnáttu eða -þekkingar.

Þannig viðheldur íslenska orðið „menntun“ hugmyndinni um að menntun sé fyrir lífið í heild en ekki einungis fyrir tiltekið starf. Það er dýrmat hugmynd sem ber að halda í. Menntun felur vissulega í sér þjálfun tækni eða kunnáttu til að leysa einhver tiltekin verkefni en hún er meira en það – hún er það ferli sem við göngum í gegnum í lífinu að læra af reynslunni, þroskast og verða „meira manneskja“. Þessi víðari skilningur menntunar ætti jafnframt að minna okkur á að nýta hverja reynslu, hvert andartak, til að bæta okkur, verða færari í að fast við lífið, verða betri manneskjur. Menntun einskorðast þannig ekki við skólastofur heldur er það ferli mennskunar að lifa og hrærast í tíma þar sem allt – líka manneskjan

sjálf – tekur stöðugum breytingum. Jafnframt varpar þessi skilningur okkar ljós á að menntun er ferli sem við eigum öll sameiginlegt með mennskunni og að tilhlýðilegar forsendur eða skilyrði hennar ættu því að vera fyrir alla.

En þótt menntun sé allra merkir það ekki að kunnáttu eða þekking allra sé sú sama. Íslendingar eru fámenn þjóð og hafa löngum verið þúsundþjalasmiðir af illri nauðsyn. Þótt vissulega sé gott að kunna ýmislegt fyrir sér er þetta að sjálfsögðu ekki kjörstaða. Þúsundþjalasmiður kann mjög margt en óhjákvæmilega fátt eða jafnvel ekkert mjög vel. Það er líklega engin tilviljun að í íslensku eru til mörg orð um það sem er illa gert vegna vankunnáttu, t.d. „fúsk“, „kák“, „hundavaðsháttur“ og „skítamix“. E.t.v. eru það þessar aðstæður sem valda því að sumir virðast líta svo á að menntun skipti litlu eða jafnvel engu máli þegar leggja skal mat á hluti. Svo virðist sem það sé einungis á sviði íþróttanna sem almennt er fallist á að sumir búi yfir meiri hæfni og getu en aðrir.

Þótt mikilvægt sé að glata ekki ofangreindum viðum skilningi á menntun eigum við ekki að óttast hana í þrengri skilningi sínum, sérfræðikunnáttunni, heldur eigum við að fagna því að slík kunnáttu sé að einhverju leyti til staðar á okkar fámenna landi. Sérfræðikunnáttu byggist á reynslu og þekkingu. Þar hafa einstaklingar verið ómældum tíma í að kynna sér tiltekin þekkingarsvið, fengið leiðsögn frá öðrum sérfræðingum og í störfum sínum eru þeir margir hverjir í stöðugri samræðu við aðra sem einnig eru vel að sér á sviðinu. Það er þó ekki þar með sagt að allir sérfræðingar hafi alltaf rétt fyrir sér. Sérfræðingar eru líka manneskjur og þeim getur (og má) skjátlast eins og



Menntun í bæði viðum og þröngum skilningi skiptir litlar þjóðir jafnvel meira máli en stórar. Menntun er fjárfesting til framtíðar, sjálfbær auðlind, og hlúa þarf stöðugt að henni.

öðrum, auk þess sem sérfræðingur á einu sviði hefur ekki endilega meiri þekkingu en aðrir á öðrum sviðum. Það er kannski ekki sist mikilvægt að sérfræðingarnir sjálfir hafi í huga að þeir eru ekki óskekulir og nálgist þannig viðfangsefni sín af auðmýkt. En án vafa eru meiri líkur en minni á að sérfræðingar hafi rétt fyrir sér í mati sínu á því sviði sem þeir hafa sérhæft sig í.

Menntun í bæði viðum og þröngum skilningi skiptir litlar þjóðir jafnvel meira máli en stórar. Menntun er fjárfesting til framtíðar, sjálfbær auðlind, og hlúa þarf stöðugt að henni. Í kinversku fornriti, Guanzi, sem nær aftur til 7. aldar f.Kr. segir að sé einungis hugsað til eins árs fari best á að stunda kornrækt, sé hugsað til tíu ára fari best á að stunda trjárækt en sé hugsað til lengri tíma fari best á að stunda mannrækt. Mannrækt – það að stuðla að menntun, þroska og færni einstaklinganna sem mynda samfélagið – er leiðin sem ber að halda ef við búum yfir langtímametnaði fyrir samfélag okkar og velferð þess um ókomna tíð.

Skömm



Héðinn Unnsteinsson

Það hefur í ár og aldri hvílt skömm yfir því að vera öðruvísi – hugsa öðruvísi – haga sér öðruvísi. Í tilvikum „geðsins“ hefur „öðruvísi“ ávallt verið huglægt mat á huglægu ástandi. En hversu mikið öðruvísi þarftu að vera til að vera öðruvísi?

Á þeim árum sem ég vann fyrir geðsvið Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) eignaðist ég vinkonu sem hafði mikil áhrif á mig. Hún heitir Wilma Boevink og kemur frá Hollandi. Hún starfar sem doktor við rannsóknarstofnun kennda við Trimbo's í Utrecht í sama landi. Wilma sagði mér sögu sína af geðröskun og hvernig henni tókst að ná jafnvægi í sínu geðnæma sinni, klára doktorspróf og koma sér í viðurkennda stöðu í samfélaginu.

Wilma sagði eitt sinn við mig að þegar einstaklingur sem greindur hefði verið af kerfinu með geðröskun talaði opinberlega um reynslu sína ætti hann það ávallt á hættu að vera smækkaður í geðgreininguna.

Á undanförunum tveimur áratugum hafa rannsóknir á fordómum og mismunum í garð geðnæms fólks með geðraskanir aukist ásamt því að alls kyns leiðir til þess að koma í veg fyrir mismunum og draga úr fordómum hafa verið reyndar. Einn af frumkvöðlum þessara rannsókna, Graham Thornicroft, breskur geðlæknir, hefur bent á að helsta áskorun framtíðarinnar sé að ákvarða hvaða inngríp séu hentugust til þess að samfélagið dragi sem mest úr mismunum gagnvart fólki með geðraskanir. Thornicroft talar um þrjú stig er kemur að fordómum. Í fyrsta lagi fáfræði, í annan stað fordóma og í þriðja lagi mismunum. Svo sannarlega hafa verið gerðar tilraunir til að draga úr fáfræði síðustu áratugina er kemur að geðheilsu og geðröskunum, einnig hefur þeim hugsanaferlum og afstöðu sem móta fordóma verið ögrað og að lokum hefur það hegðunarmynstur sem mismunum byggir á verið fyrirbyggt að mörgu leyti með reglum.

Árið 2009 var birt alþjóðleg rannsókn á fordómum og mismunum í garð fólks með geðraskanir. Þetta er eina raunverulega rannsóknin sem gerð hefur verið á Íslandi um stöðu mála. Þar var viðhorf fólks til þunglyndra og fólks greint með geðklofa borið saman við einstaklinga sem tókust á við astma. Niðurstöðurnar voru sláandi. Fólk kaus almennt mun meiri félagslega fjarlægð frá



Nú þegar um þriðjungur samfélags okkar býr við geðgreiningu er þá ekki kominn tími fyrir okkur að horfast í augu við þessa aldagömlu skömm?

fólki með geðraskanir en fólki með astma. Í heildinni sýndi rannsóknin að á Íslandi væru útbreiddir neikvæðir fordómar í garð fólks með geðraskanir. Því miður hefur rannsóknin ekki verið endurtekin svo ómögulegt er að segja hvort eitthvað hafi breyst á tíu árum.

Frá árinu 1874, er fyrstu greiningar litu dagsins ljós, til dagsins í dag hefur geðgreiningum fjölgað hundraðfalt eða úr sex í 600 og því mætti ætla að fleiri séu nú öðruvísi en áður. Mér hefur fundist á þeim þrjátíu árum sem ég hef kynnst fólki sem býr við geðraskanir að með árunum hafi stolt þeirra og valdefling á eigin skapandi mennsku aukist og þar með dregið úr skömm þeirra tengdri hinum huglæga merkimiða samfélagsins. En á sama tíma er ég ekki viss um að sú skömm sem samfélagið býr við í garð þeirra sem eru „öðruvísi“ hafi minnkað jafn mikið.

Samfélag okkar hefur að einhverju leyti notað háð og grín til að takast á við og hlutleysa grómm sína gagnvart geðsjúkum. Enn eru íslensk stórfyrirtæki að nota gamlar klisjur úr kvikmyndum frá síðustu öld sem sýna geðsjúka í kómísku ljósi og viðhalda á sama tíma skilyrtu viðhorfi í garð fólks með geðraskanir.

Nú þegar um þriðjungur samfélags okkar býr við geðgreiningu er þá ekki kominn tími fyrir okkur að horfast í augu við þessa aldagömlu skömm? Mörg okkar sem erum geðnæm og höfum fengið greiningar eru löngu búin að skila skömminni og fjölbreytt samfélag 21stu aldarinnar á ekki að eiga pláss fyrir hana.

En áður en við getum svarað spurningunni væri gagnlegt að hlutgera viðhorf samfélagsins með endurtekinni rannsókn á fordómum og mismunum í garð fólks með geðraskanir.

Ég hugsa oft til orða Wilmu þegar ég tel mig verða varan við fordóma í íslensku samfélagi sem á að teljast umburðarlynt. Ég velti því fyrir mér hvort margir velji enn að halda sig til hlés í samfélagi sem tekur afstöðu til þeirra út frá greiningum byggðum á 145 ára huglægu greiningarsniðmáti sem lítað hefur verið af skömm um aldri?

Mínar þrjár óskir



Sigurður Ingólfsson
doktor í frönskum bókmenntum, guðfræðinemi og öryrki

Opið bréftil Katrínar Jakobsdóttur. Hveragerði annan janúar 2020.

Heil og sæl Katrín og gleðilegt nýtt ár. Ég vona að sambúð ykkar Bjarna gangi vel og að þú haldir áfram að vera honum undirgefin húsmóðir að góðra kvenna síð. Hún er óskapleg þessi hnignun íslenskrar menningar að leyfa konum að vera með einhvern uppsteyt.

Ég las mér til mikillar ánægju grein eftir þig í Fréttablaðinu í dag og dáðist að hógvæð þinni að hafa bara þrjár óskir fram að færa varðandi nýbyrjað ár. Þess vegna hef ég ákveðið að taka þig til fyrirmyndar í hógvæðinni og færa fram mínar þrjár óskir um sama ár.

Fyrsta óskin tengist því sem þú kallar „innviði“. Ég átti svolítið í basli með að skilja hana, enda er ég bara bókmenntafræðingur og vanari beinskeyttari textum, þó svo flóknir og þverstæðukenndir textar, eins og þinn, geti líka boðið upp á allskonar túlkun. Ég hnaut aðeins um það sem þú sagðir um uppbyggingu heilbrigðiskerfisins, hafandi þurft að vera á sjúkrahúsum nokkuð oft síðustu ár. Ég treysti því að með uppbyggingu í heilbrigðiskerfinu, þá sé hjúkr-

unarfólki vel og ríflega borgað fyrir þrotlausa vinnu, á hvaða tíma sólarhrings sem er. En það segir sig nú sjálft að það hlýtur að vera í lagi. Og í þessari uppbyggingu hlýtur að felast að sjúklingar á bráðavakt þurfi ekki lengur að liggja lengi frammi á göngum en ekki í herbergjum og að öll lyf séu ávallt til staðar. Mér datt þetta sisona í hug af því að einu sinni nýverið lá ég uppundir sólarhring á ganginum og ekkert insúlín var finnanlegt fyrir mig, en það er mér lífsnauðsynlegt. Jú og talandi um lyf, þá fer að koma að fyrstu óskinni. Þannig er að ég fékk 143.000 krónur í örorkubætur (en auðvitað skammast maður sín fyrir að viðurkenna örorku sína, það eru þriðjaflokks þegnar og eiginlega úrkast). Fyrir þann pening gat ég ekki borgað leiguna mína en fékk að dila við leigusalann um að ég reddaði einhvern veginn restinni í þessum mánuði. Þú veist kannski hvar ég gæti gert slíkt. Einnig fékk ég þær fréttir að vegna þess að það er komið „nýtt tímabil“ þá þarf ég að greiða að fullu lífsnauðsynleg lyf, en get það ekki. Þannig að aldraðir foreldrar mínir ætla að bjarga mér svo ég þurfi ekki að sleppa því að ná í lyfin og drepist. Sem væri leiðinlegt. Fyrsta óskin er því svona: Ég óska þess að öryrkjar geti átt mannsæm- andi líf og geti borgað leiguna og lyfin sín og kannski fengið eitthvað að borða, en það er auðvitað frekja, það hafa allir gott af því að fasta í nokkra mánuði.

Önnur ósk mín er óhóflega bjartsýn eins og óskhyggja er yfirleitt. Að stjórnmalaflokkar og stjórnmalafólk standi við kosningaloforð sín.



Þetta eru nú að mínu viti voðalega hógværar óskir og vísast hefur þú lengi haft í huga að búa svo um hnútana að þær rætist. Svona góð manneskja og skynsöm.

Svona eins og þú sem lofaðir því að setja mál öryrkja og ellilífeyrisþega í forgang, sem þú hlýtur þá að gera á næstunni, bara trúi ekki öðru upp á skynsama manneskju eins og þig.

Þriðja óskin er svo að lokum auðvitað fáránleg, að ríkisstjórn Ísland- inga komi einhvern tímann til móts við þarfir Íslendinga aðrar en að geta keypt sér risahús og glæsi- bíla, heldur að allir eigi til hnífs og skeiðar, svona fyrst að það er svo mikið góðari.

Þetta eru nú að mínu viti voðalega hógværar óskir og vísast hefur þú lengi haft í huga að búa svo um hnútana að þær rætist. Svona góð manneskja og skynsöm.

Að lokum óska ég þér (þessi hlýtur að mega fylgja) gleðilegs nýs árs. Ég bið að heilsa Bjarna þínum, hann er alltaf jafn duglegur í eldhúsinu og við baksturinn, vænti ég eins og á að vera hjá samrýmdum pólitískum hjónum.

Innilega og ávallt þinn,
Dr. Sigurður Ingólfsson

ALLT fyrir listamanninn

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, v@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

SPORT

Uggandi yfir samþjöppun leikmanna

Formenn handknatt-leiksdeilda minni liða eru áhyggjufullir um stöðuna á sínum liðum því leikmenn fari ungir frá þeirra liðum og yfir í stærri liðin. Leikmenn spila þó áfram í næstefstu deild með U-liðum stærri liðanna. Formennirnir stefna á að kynna niðurstöður á öðrum formannafundi í febrúar.

HANDBOLTI Stærsta málið á formannafundi HSÍ í nóvember síðastliðnum var staða liða í meistaraflokki og samþjöppun leikmanna. Stofnuð var nefnd um málið sem mun funda og skila inn tillögum fyrir annan fund formanna sem verður í febrúar. Málið var rætt á stjórnarfundum HSÍ en fundargerð fyrir desember datt inn í gær.

Róbert Geir Gíslason, framkvæmdastjóri HSÍ, segir að smærri liðin hafi áhyggjur af því að missa leikmenn til þeirra sem stærri eru en leikmenn eru engu að síður að spila í Grilldeildinni með svokölluðum U-liðum. Valur, Haukar, KA, FH, Fjölnir og Stjarnan tefla fram U-liðum í Grilldeild karla og Fram, Valur, ÍBV, Stjarnan og HK tefla fram U-liðum í kvennaflokki.

„Það eru ákveðin lið sem hafa áhyggjur af því hve margir leikmenn eru að fara frá þeim í U-liðin. Dæmi eru um að fjórir leikmenn fóru úr einu liði yfir í annað en stelpurnar eru nánast allar að spila með U-liðinu. Þessi svokölluðu minni lið hafa áhyggjur af framtíð sinni því þau eru að missa leikmenn og vilja ræða hvað er til ráða – af hverju þau eru að missa leikmenn. Liggur þetta í reglum HSÍ, í aðstöðumun félaganna, eða metnaði. Hvar liggur vandamálið ef það er til staðar,“ segir Róbert sem staddur er í Malmö með íslenska landsliðinu.



Stærsta málið á formannafundi HSÍ var staða liða í meistaraflokki og samþjöppun leikmanna. Formenn svokallaðra minni liða vilja vita hvers vegna sú þjöppun á sér stað og því hefur verið stofnuð nefnd.



Þessi svokölluðu minni lið hafa

áhyggjur af framtíð sinni því þau eru að missa leikmenn og vilja ræða hvað er til ráða – af hverju eru þau að missa leikmenn. Liggur þetta í reglum HSÍ, í aðstöðumun félaganna eða metnaði. Hvar liggur vandamálið ef það er til staðar?

Hann segir að fundað hafi verið um málið áður en EM skall á og verður gert aftur þegar EM-ævintýrið er búð. „Þetta er bara hlutur sem við erum að ræða með formönnum deildanna og hvort við getum gert eitthvað til að snúa þessari þróun við.“

Í fundargerðinni kemur einnig fram að áhugavert erindi hafi verið á formannafundinum um forvarnir íþróttá gagnvart vimefnanotkun og efni þess verði kynnt félögunum.

100 ára afmæli

Þá eru 100 ár síðan handboltinn nam hér land á þessu ári en árið 2012 kom út handknattleiksbókin Saga handknattleiksins á Íslandi 1920–2010, eftir Steinar J. Lúðvíksson. Bókin var í tveimur bindum og um 900 blaðsíður. Júlíus Hafstein var formaður ritnefndarinnar en hann kom fyrir stjórn HSÍ í desember þar sem rætt var um að gefa út handboltabók í framhaldi af Sögu handknattleiks og myndi sú bók fjalla um árin 2010–2020. Vinnuheiti bókarinnar yrði Handbolti í 100 ár og er Róbert í nefnd um bókina. „Það var byrjað að kenna handbolta hér á landi 1920 og okkur langar að gera eitthvað í tilefni af afmælinu. Hvort sem það verður bók eða hvað – kemur í ljós.“ benediktboas@frettabladid.is

Íslensk ungmenni verða í eldlínunni í Lausanne næstu daga

SKÍÐI Vetrarólympíuleikar ungmenna voru settir í Lausanne í Sviss í gærkvöldi. Íslensku þátttakendurnir í alpagreinum æfðu fyrripartinn í gær og mættu svo á setningarathöfnina um kvöldið. Við setninguna var Aðalbjörg Lillý Hauksdóttir, keppandi í alpagreinum, fánaberi íslenska hópsins.

Ólympíuleikar ungmenna eru ætlaðir fyrir ungt afreksfólk í íþróttum á aldrinum 15 til 18 ára. Skiptast leikarnir í sumarleika og vetrarleika eins og Ólympíuleikarnir. Hugmyndina á Jacques Rogge, fyrrverandi forseti Alþjóðaólympíunefndarinnar, og var hún kynnt til sögunnar árið 2001 en fyrstu leikarnir voru sumarleikar sem haldnir voru í Singapore 2010.

Fyrstu vetrarleikarnir fóru fram 2012 í Innsbruck í Austurríki og aðrir leikarnir í Lillehammer í Norge 2016. Ísland hefur í bæði skiptin sent þátttakendur á leikana.

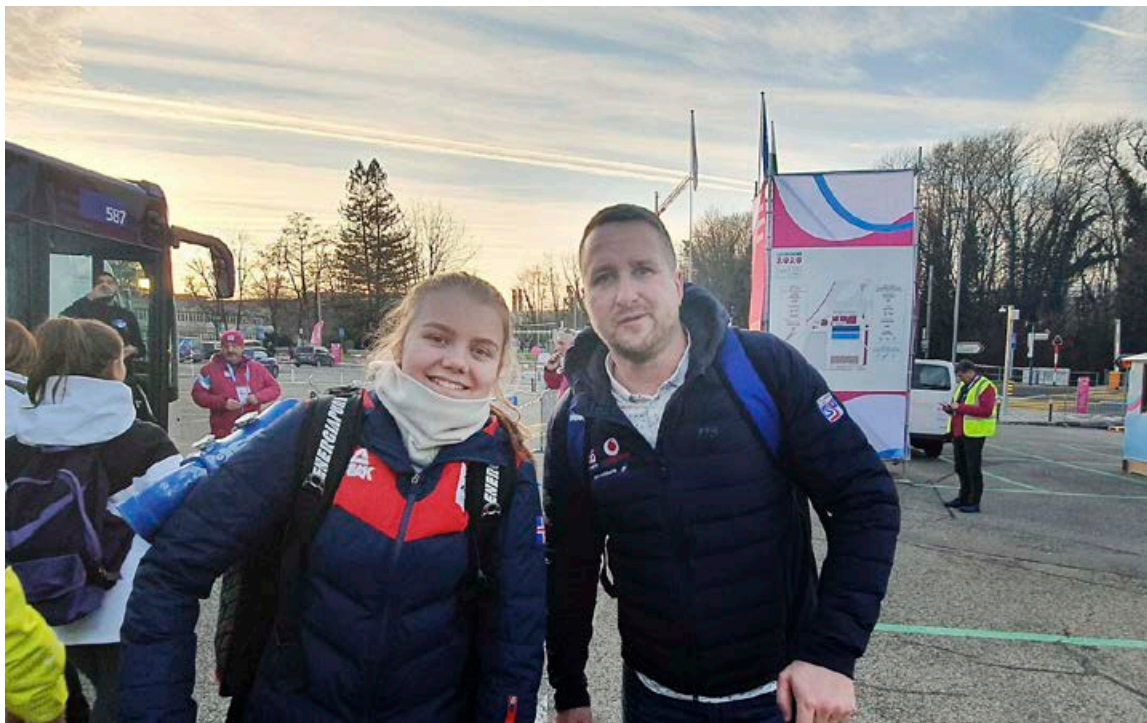
Leikarnir standa yfir frá 9. til 22. janúar en á þeim 13 dögum sem keppnin fer fram er 81 viðburður á dagskrá og er um að ræða átta

keppnisstaði. 1.880 íþróttamenn, eru mættir til leiks til Lausanne og er kynjahlutfall þeirra sem munu etja kappi á leikunum jafnt.

Verða þetta fyrstu vetrarleikarnir á vegum Alþjóðaólympíunefndarinnar með jafnt kynjahlutfall keppenda. Í fyrsta sinn verður leikunum skipt upp í tvö tímabil og þátttakendur því ekki allir á staðnum á sama tíma. Keppni íslenska hópsins radast þannig niður að alpagreinar eru í fyrri hluta leikanna en skíðaganga í þeim seinni.

Þátttakendur Íslands á Vetrarólympíuleikum ungmenna 2020 eru: Aðalbjörg Lillý Hauksdóttir úr Víkingi og KR-ingurinn Gauti Guðmundsson sem keppa í alpagreinum. Grímur Rúnarsson og Dagmar Ýr Sigurjónsdóttir eru þjálfarar þeirra.

Einar Árni Gíslason sem keppir fyrir Skíðafélag Akureyrar og Linda Rós Hannesdóttir frá Skíðafélagi Ísfirðinga keppa svo í skíðagöngu. Vadim Gusev og Sigrún Anna Auðardóttir þjálfá þau. Aðalfararstjóri íslenska hópsins er Örvar Ólafsson. – hó



Aðalbjörg Lillý verður í brekkunni í Lausanne næstu daga og Grímur Rúnarsson henni til halds og trausts. MYND/ÍSI

ÚTSALA

á skot og stangaveiðivörum



Stanga**veiði**
Skotveiði
Sjó**veiði**

Vesturröst

Sérverslun veiðimannsins - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - www.vesturroost.is

TÍMAMÓT



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

Júlíus Gestsson

rafvirkjameistari,

lést þann 8. janúar.
Útförin auglýst síðar.

Halldóra Guðmundsdóttir

Jón Júlíusson

Sigríður S. Júlíusdóttir

Helga Júlíusdóttir

Bjarni Júlíusson

Hrönn Júlíusdóttir

Sigríður Rut Júlíusdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Arnfinnur Róbert Einarsson

Þórdís Klara Bridde

Ársæll Hreiðarsson

Hjalte Már Björnsson



Innilegar þakkir til allra þeirra sem
sýndu okkur hluttekningu og alúð
við andlát okkar ástkæru móður,
tengdamóður, ömmu og langömmu,

Guðrúnar Sveinsdóttir

Dalbraut 27,
Reykjavík,

sem lést á heimili sínu 7. desember.

Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Dalbrautar.

Sveinn Jónasson

Birgir Jónasson

Rakel Jónasdóttir

barnabörn, barnabarnabörn og aðrir aðstandendur.

Gunnhildur Erla Kristjánsdóttir



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Guðfinna Helgadóttir

lést hinn 26. desember að
hjúkrunarheimilinu Skjóli.

Útförin fer fram frá Fossvogskirkju
í dag þann 10. janúar kl. 11.00.

Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir. Þeim sem vilja
minnast hinnar látnu er bent á Blindrafélagið.

Edda Sigurgeirsdóttir
Helgi Sigurgeirsson
Svanberg Sigurgeirsson
Gunnar Guðjónsson

og barnabörn.

Þórður Kristinsson
Gerður Garðarsdóttir
Rannveig Ása Reynisdóttir



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Bára Egilsdóttir

lést þann 27. desember. Útförin fór
fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Bjarni Ólafur Bjarnason
Egill Kristján Bjarnason
Hrafnhildur Bjarnadóttir
Jón Guðbjörn Bjarnason
Sævar Bjarnason
Guðfinnur Stefánsson

barnabörn og barnabarnabörn.

Gyða Einarsdóttir
Elfa Rún Antonsdóttir
Þröstur Sævar Steinarrson
Signý Sigurðardóttir
Hulda Saga Sigurðardóttir
Linda Kristjánsdóttir



Útför ástkærs föður okkar,
stjúpföður, tengdaföður og afa,

Péturs Sveinbjarnarsonar

verður gerð frá Dómkirkjunni í
Reykjavík föstudaginn
24. janúar nk. kl. 13.00.

Guðmundur Ármann Pétursson
Auðbjörg Helga Guðmundsdóttir
Embla Líf Guðmundsdóttir
Eggert Pétursson
Freyja Christine Eggertsdóttir

Fríðrik Örn Hjaltested
Úlfhildur Lokbrá Fríðriksdóttir
Óli Rafn Jónsson
Edda Sól Óladóttir

Birna Ásbjörnsdóttir
Nói Sær Guðmundsson
Malin Svensson
Einar Pétur Lars Eggertsson

Skorri Ísleifur Fríðriksson
Valgerður Magnúsdóttir
Atli Þór Ólason

Sjóslys hafa sótt á hugann

Á sýningunni Hafið: Í minningu sjómanna – sem opnuð verður síðdegis í dag í Listasal Mosfellsbæjar birtir Hjördís Henryrsdóttir málverk af úfnum sjó og bátum í háska.

Myndirnar á þessari sýningu eiga sér röt í djúpstæðri virðingu og trega vegna þeirra hrafnistumanna sem hafið hefur ekki hleypt í land. Sjóslys hafa sótt á huga minn á seinni árum,“ segir Hjördís Henryrsdóttir sem í dag opnar sýningu í Listasal Mosfellsbæjar.

Faðir Hjördísar, Henry Hálfðánarson, var framkvæmdastjóri Slysavarnafélags Íslands og hún ólst upp við að hann var alltaf á vakt, á nóttu sem degi. „Við börnin heyrðum hann sinna loftskýtastörfum að heiman á nóttunni, ræsa út björgunarsveitir og stjórna aðgerðum, oftast vegna manna í sjávarháska. Þá hugsaði maður sterkt til barnanna sem áttu pabba á sjónum. Ég þekkti líka marga á sjónum, foreldrar mínir eru báðir að vestan og það var mikil sjósókn í þeirra fjölskyldum. Móðurafi minn sem reri frá Ísafirði á litlum bát með son sinn með sér lenti oft í kröppum sjó en bjargaðist alltaf og dó í elli. Ein mynd á sýningunni heitir Afi minn er róinn.“

Nóttina sem Hjördís fæddist, 9. febrúar 1946, gerði aftakaveður, að hennar sögn. Fjöldi báta var á sjó, 20 manns fórust en aðrir björguðust í land við illan leik. „Pabbi var í símanum og mamma inni í hjónarúmi að fæða. Eldri systkinum mínum er þessi nótt minnisstæð. „Það var nú meira veðrið nóttina sem þú fæddist,“ segja þau þegar þau koma í afmælisveislur til mín.“

Hjördís kveðst ekki hafa upplifað missi nákominnna ættingja í hafið, nema gegnum frásagnir. „Pabbi slapp því mann-björg varð þegar skipið sem hann var



Hafið, í Listasal Mosfellsbæjar, er þriðja einkasýning Hjördísar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Ein myndanna sem er til sýnis heitir Afi minn er róinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

loftskýtamaður á, Hannes ráðherra, strandaði undan Músaskerjum á Kjalarnesi 1938 og eyðilagðist en föðuramma mín missti tvo menn í sjóinn. Hún fæddi sjöunda barnið um það leyti sem seinni maðurinn fórst, hann náði aldrei að sjá það.“

Hafið er þriðja einkasýning Hjördísar. Hún kveðst líta á hana sem minningarathöfn. „En ég vil líka halda því á lofti að björgunarsveitir landsins hafa unnið mörg þrekvirki gegnum tíðina. Nú fer þeirra starf meira fram á fjöllum en sjó, eins og áður var.“ gun@frettabladid.is



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug
við andlát og útför

Guðlaugs Valdimars Eiríkssonar

trésmiðs,
Núpalind 2.

Einnig viljum við þakka starfsfólki Hrafnistu,
Boðapingi, fyrir góða umönnun.

Þórey Björnsdóttir
börn, barnabörn og langafabörn.



Hjartkær móðir mín og tengdamóðir,
Kerstin Hiltrud Roloff
frá Bakkakoti í Vesturdal,
Skagafirði,

lést þann 24. desember síðastliðinn.
Útför hefur farið fram.

Swanhild Ylfa K. R. Leifsdóttir
Sindri Rögnvaldsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Vilborg Vilmundardóttir

lést sunnudaginn 5. janúar.
Útförin fer fram frá Garðakirkju
miðvikudaginn 15. janúar kl. 13.

Vilmundur Þorsteinsson
Gísli Þorsteinsson
Hrefna Björg Þorsteinsdóttir
Þorbjörg St. Þorsteinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Bjarney J. Sigurleifsdóttir
Jóhanna Þorsteinsson
Guðmundur Löve
Aðalbjörn Þórólfsson



Elsku systir mín og frænka okkar,
Sigríður Helga Sigurðardóttir
skólaritari,

verður jarðsöngin frá Borgarnesarkirkju,
mánudaginn 13. janúar kl. 14.

Sigprúður Sigurðardóttir
Sigurður Halldórsson
Erla Helga Sveinbjörnsdóttir
Brynjúlfr Halldórsson
Gunnar Jóhannesson
Elín Eir Jóhannesdóttir



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

Jóns Helgasonar

Holtsgötu 21, Reykjavík.

Kærar þakkir fær starfsfólk á
hjúkrunarheimilinu Eir og Hlíðarhúsum 3
fyrir hlýhug og góða umönnun sem var ómetanleg.

Guðmundur Jónsson
Kristín Jónsdóttir
Ægir Thorberg Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Rannveig Egilsdóttir
Ragnar Smári Ingvarsson

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.



ÚTSALA! ÚTSALA!



**40%
AFSLÁTTUR**

Tölvutaska ENZO
TILBOÐSVERÐ: 8.299.-
Verð áður: 15.499.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Leikskólataska
Mia & Me
TILBOÐSVERÐ: 1.979.-
Verð áður: 3.299.-

Sundpoki FROZEN
TILBOÐSVERÐ: 959.-
Verð áður: 1.599.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Náttljós LED
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 2.099.-
Verð áður frá: 3.499.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Kubbaklukkan GRAVITY
(bleik / türkish)
TILBOÐSVERÐ: 4.919.-
Verð áður: 8.199.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Klínkveski
PANTONE bleikt
TILBOÐSVERÐ: 599.-
Verð áður: 999.-

**35%
AFSLÁTTUR**



Stórar stelpur
fá raflost
TILBOÐSVERÐ: 2.599.-
Verð áður: 3.999.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Stútkanna
TILBOÐSVERÐ: 1.379.-
Verð áður: 2.299.-



**30%
AFSLÁTTUR**

Leikjamotta
með LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 4.683.-
Verð áður: 6.690.-



**30%
AFSLÁTTUR**

Lyklaborð með
LED lýsingu
TILBOÐSVERÐ: 4.473.-
Verð áður: 6.390.-



**30%
AFSLÁTTUR**

Leikjaborð FIGHTER
TILBOÐSVERÐ: 27.993.-
Verð áður: 39.990.-



**30%
AFSLÁTTUR**

Leikjasett - Lyklaborð,
mús, músamotta og
heyrnartól með ljóðnema
TILBOÐSVERÐ: 8.999.-
Verð áður: 12.990.-



**25%
AFSLÁTTUR**

Þú
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 3.999.-



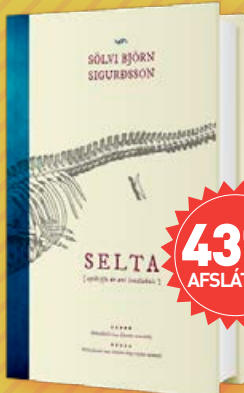
**30%
AFSLÁTTUR**

Villueyjar
TILBOÐSVERÐ: 3.799.-
Verð áður: 5.499.-



**43%
AFSLÁTTUR**

Helga saga
TILBOÐSVERÐ: 3.799.-
Verð áður: 6.699.-



**43%
AFSLÁTTUR**

Selta
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 6.999.-



**50%
AFSLÁTTUR**

Af flugum, löxum
og mönnum
TILBOÐSVERÐ: 4.999.-
Verð áður: 9.999.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Þögn
TILBOÐSVERÐ: 4.199.-
Verð áður: 6.999.-



**40%
AFSLÁTTUR**

Gulur, rauður,
grænn & salt
TILBOÐSVERÐ: 4.199.-
Verð áður: 6.999.-



**33%
AFSLÁTTUR**

Vigdís
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 4.499.-



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er til og með 12. febrúar eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík

2 | 9

°C | ←

Ísafjörður

-4 | 3

°C | ↖

Akureyri

-1 | 2

°C | ↑

Egilsstaðir

0 | 1

°C | →

Kirkjubæjarkl

3 | 12

°C | ↘

Hveravellir

-4 | 5

°C | ↑

13-20 m/s og slydda eða rigning sunnan- og austanlands. Vaxandi norðaustanátt og hríðarveður á Vestfjörðum, 18-23 m/s um kvöldið, en annars víða hægari vindur og úrkomuminna. Hægt hlýnandi veður og hiti 1 til 6 stig undir kvöld.

Laugardagur

Reykjavík

1 | 20

°C | ↗

Ísafjörður

-1 | 21

°C | ↙

Akureyri

1 | 3

°C | ↑

Egilsstaðir

1 | 4

°C | ↖

Kirkjubæjarkl

0 | 11

°C | ↗

Hveravellir

-4 | 14

°C | ↑

Sunnudagur

Reykjavík

-5 | 5

°C | ↙

Ísafjörður

-3 | 8

°C | ↙

Akureyri

-10 | 2

°C | ↑

Egilsstaðir

-11 | 2

°C | ↑

Kirkjubæjarkl

-4 | 3

°C | ↙

Hveravellir

-11 | 2

°C | ↗

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT

 - Umstang
 - Fugl
 - Skjáta
 - Lítilsvirða
 - Skóli
 - Málmur
 - Tæplega
 - Mjög
 - Undirföt
 - Hripa
- LÓÐRÉTT

 - Krókus
 - Ílát
 - Morar
 - Hæfir
 - Skordýr
 - Vinnu
 - Varkárni
 - Flinkur
 - Þvaga

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

LÁRÉTT: 1. stuss, 5. ara, 6. forma, 10. fgr.
LÓÐRÉTT: 1. saffran, 2. treg, 3. var, 4. samir, 7. rántia, 9. starfs, 12. varf, 14. faer, 16. ós.

Skák Gunnar Björnsson

Mason átti leik gegn Winaver í Vín árið 1882.

1. Hb7+! Kxb7 2 Bc8+! Kxc8
3. Dxc8+ Kb7 4. Dg7+ 1-0

www.skak.is:
Nýjustu skákfréttir.

Hvítur á leik



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

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

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Leyfði sér að vera þreytt og sorgmædd

Næringarfræðingurinn **Þorbjörg Hafsteinsdóttir** lenti í áfalli fyrir þremur árum, missti áhuga á öllu og var á vondum stað að eigin sögn. Bataferlið tók sex mánuði.



Gaman að vera heimsmeistari 49 ára

Ólafía Kvaran er fyrsti Íslendingurinn sem hrósar sigri á heimsmeistaramótiinu í Spartanhlaupinu.

Krisur og afneitun Valur Freyr Einarsson

fer með hlutverk Vanja frænda í samnefndri uppfærslu Borgarleikhússins. Þótt verkið hafi verið skrifað fyrir hundrað árum á það enn erindi.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi

Breimverurnar eru lentar

KVIKMYNDIR

Cats



Leikstjórn: Tom Hoopers
Aðalhlutverk: Francesca Hayward, Judi Dench, Robbie Fairchild, Idris Elba, Ian McKellen

Það var forvitni frekar en tilhlökkun sem réð förinni þegar ég klöngraðist niður í sal fjögur í katakombunum í Háskólabíói. Þar lá ræman Cats graf-in eftir aðeins rúma viku í sýningu en miðasala á myndina hefur verið hræðileg. Gagnrýnendur erlendis tættu myndina í sig af áfergiu sem hefur ekki sést síðan Travolta lék í Battlefield: Earth árið 2000. Getur þessi stjörnum prýdda mynd virkilega verið svona slæm?

Cats byggir á samnefndum söngleik Andrew Loyd Webber sem byggði söngleikinn afar lauslega á ljóðaflokki T.S. Eliot, Old Possum's Book of Practical Cats. Sagan segir frá kettinum Viktoríu sem er skilin eftir í ræsinu af eigendum sínum þar sem hún kynnist hinum svokölluðu Grúttkisum. Þær eru í þann mund að fremja hið árlega Grúttval þar sem einn köttur er valinn til að svífa upp í jónahvolfið þar sem hann mun öðlast nýtt líf sem sá köttur sem hann vill helst vera. Valið byggir á frammi-stöðu hvers kattar í söng. Söguuppbyggingin er því með hefðbundnara móti.

Það fyrsta sem áhorfandinn rekur augun í er hvað allt er ógeðslegt. Kettirnir hafa óþægilega mennsk einkenni á borð við höfuð, herðar, hné og tær sem blandast einstak-



Francesca Hayward stendur sig vel í frumraun sinni á hvíta tjalðinu.

lega illa saman við veiðihár og rófu. Þessi furðulega persónuhönnun væri kannski ekki svo slæm ef hún væri vel útfærð. Það er hún ekki. Andlitin eru sérstaklega afkáraleg og þegar verst lætur mætti halda að framleiðendur væru að nota filter á Snapchat í stað rándýrra tölvubrellna sem hlaupa á milljörðum. „Búningarnir“ eru undir áhrifum af sviðsuppsetningunni og myndin fær því stig fyrir viðleitni en falleinkunn fyrir útfærslu. Ofan á allt saman er svo yfiringilega erótískur blær yfir öllu saman sem setur óþægindin í annað veldi.

Kjötið á beinunum í hverjum söngleik er þó tónlistin og mörg laganna eru ansi skemmtileg. Söngvararnir standa sig margir með þrýði og textarnir eru oft sniðugir. Kattaeigendur munu örugglega tengja við lagið um Rum Tum Tugger sem vill ólmur fara út þegar þú hleypir honum inn, en vill svo strax koma inn þegar þú hleypir honum út. Það var líka gaman að laginu um lestarköttinn Skimbles-hanks sem heldur því fram að engin lest á stöðinni hans fái brottfarar-

leyfi fyrr en hann sé þess fullviss að engar mýs séu um borð. Jennifer Hudson ber þó af þegar hún flytur lagið Memory, en hún gerir það af einstakri tilfinningu og skilningi á laginu. Það truflar þó aðeins að í gervi sínu líti hún út eins og varúlfur.

Inn á milli eru svo einstaklega leiðinleg lög. Ian McKellen olli miklum vonbrigðum og það er engin afsökun að hann sé orðinn níræður og í kisu-líki. Eða jú, kannski.

Áðurnefnt ógeð skyggir þó á sönginn og er ráðandi í heildarsvip myndarinnar. Atriðið þar sem Rebel Wilson glennir sig og sperrir áður en hún borðar illa tölvugerða kakka-lakka með mennsk andlit mun lík-lega fylgja mér til dauðadags. **Arnar Tómas Valgeirsson**

NIÐURSTAÐA: Þótt Cats eigi sína spretti og sé ekki alveg jafn léleg og allir vilja meina þá er hún samt sem áður misheppnuð í heildina. Þó má mæla með henni til að sjá hvað allir eru að tala um – forvitnin drap víst aldrei neinn.

Hvað?
Hvenær?
Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

10. JANÚAR 2019

Myndlist

Hvað? Tímalaus sköpunargleði Ínúíta
Hvenær? 9.00-17.00
Hvar? Veröld - hús Vigðisar
Afrakstur samkeppni Ínúíta um listskreytingar fyrir nýju kanadísku Norðurslóða- rannsóknarmiðstöðina (CHARS) í Ikaluktutiak í Kanada. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Hafið: í minningu sjómanna
Hvenær? 16.00-18.00
Hvar? Listasalur Mosfellsbæjar, Þverholti
Hjördis Henrysdóttir opnar sýningu á málverkum af úfnum sjó og bátum í háska. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Útskriftarsýning Ljósmynda-skólans
Hvenær? 17.00
Hvar? Hólmaslóð 6.
Hvað? Nokkur uppáhalds verk
Hvenær? 17.00 -19.00
Hvar? Nýlistasafnið
Sýning á verkum úr safneign Nýló.

Dans

Hvað? Argentínskur tangó
Hvenær? 21.00-24.00



Það verður boðið upp á argentínskan tangó í Kramhúsinu í kvöld .

Hvar? Kramhúsið, Skólavörðustíg
Opinn tími sacadas kl.21-22 og milonga kl.22-24. Dj er Atli og gestgjafar Jóhanna&Hallur. Opni tíminn 2.000, milongan 1.000 kr.

Tónlist

Hvað? Paniik - melóna
Hvenær? 20.30.
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Trío Tómasar Jónssonar spilar tónlist eftir Tómas í opnum útsetningum þar sem allir meðlimir eiga jafnan þátt í lokaniðurstöðu. Miðaverð: 2.000 kr.

Aðrir viðburðir

Hvað? Jarðarfarasiðir
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti 22.
Svanur B. Annasson útskýrir kenningar Martinusar um hvað gerist í mikróheiminum við svokallaðan dauða. Opíð öllum áhugasömum.

Bridge gerir lífið skemmtilegra

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

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



Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra setti síðustu Bridgehátíð og sagði fyrstu sögnina fyrir Zia Mahmod heimsfrægan spilara. Allir brosandi, já það er skemmtilegt að spila bridge

Stórmót í Bridge
Reykjavík Bridgefestival
fer fram í Hörpu
30. janúar – 2. febrúar 2020,
skráning á bridge@bridge.is

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

„Bridge er fyrir alla“

Viltu læra bridge?

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

Námskeið í Bridgeskólanum hefst 20. janúar nk. Allir undir 25 ára aldri fá frítt á byrjendanámskeið. Upplýsingar hjá Guðmundi Páli Arnarsyni í síma 8985427 eða á gpa@simnet.is

Tannlækningar í Ungverjalandi

Sparaðu allt að 50-70%!

Fyrir

Eftir

Hafðu samband:
+ 36 70 942 9573

info@fedaszdental.hu
www.tannlaeknathjonusta.is

K371 sófi

Fáanlegt í leðri og tauáklæði, margir litir

3ja sæta 2ja sæta og stólar

Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Opið virka daga
11-18

laugardaga
11-15

M18 FUEL

M18 FLAG

Aluöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar affi til þess að slípa, er léttari en snúrurokkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

VERKFÆRA

SALAN

vfs.is

Skrímslatannburstarnir og skrímslatannkremen frá GUM

Góð hugmynd fyrir jólasveina

GUM

22

MENNING · FRÉTTABLAÐIÐ

10. JANÚAR 2020 FÖSTUDAGUR

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

12.35 Kastljós

12.50 Menningin

13.00 Gettu betur 1990 MH - Versló

13.45 Enn ein stöðin

14.20 Poirot Agatha Christie's Poirot

15.10 Söngvaskáld Súkkat

15.55 Orlofshús arkitekta

16.25 Tónspor Hildigunnur Rúnarsdóttir og Steinunn Ketilsdóttir í öðrum þætti koma fram Hildigunnur Rúnarsdóttir tónskáld og Steinunn Ketilsdóttir danshöfundur. Hildigunnur er þekktust fyrir söngverk sín og Steinunn fékk á sínum tíma Grímuverðlaunin fyrir list sína.

16.55 Siglufjörður - saga bæjar

17.50 Tákn málsfréttir

18.00 KrakkaRÚV

18.01 Fótboltastrákurinn

18.29 Tryllitæki

18.40 Krakkavikan

19.00 Fréttir

19.25 Íþróttir

19.35 Veður

19.45 Gettu betur - Stjórnustrið

Gamli skólinn - Nýi skólinn

20.55 Vikan með Gísla Marteini

Gísli Marteinn tekur á móti góðum gestum á föstudagskvöldum í vetur og fer með þeim yfir helstu atburði vikunnar í stjórnmálum, menningu og mannlífi. Persónur og leikendur koma í spjall og brakandi fersk tónlistaratriði koma landsmönnum í helgarstemninguna. Dagskrárgerð: Guðmundur Einar. Stjórn útsendingar: Ragnheiður Thorsteinsson.

21.40 Martin læknir – Doc Martin

22.30 Vera - Fjörugler. The Sea Glass

Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Ann Cleeves um Veru Stanhope rannsóknarlögreglukonu á Norðymbralandi. Vera rannsakar andlát sjómanns sem finnst flæktur í veiðinet á togara. Með aðalhlutverk fara Brenda Blethyn og David Leon. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

00.00 Allegiant – Arfleifð

Vísindatryllir frá 2016 um framtíðarsamfélag þar sem einstaklingum er ráðað niður eftir dyggðum og fá samkvæmt þeim úthlutað samfélagslegu hlutverki. Þeir sem falla á milli flokka eru skilgreindir sem afbrigði og meðal þeirra er hin unga Beatrice Prior, eða Tris, sem hefur verið á stöðugum flótta undan yfirvöldum sem vilja útrýma henni og hennar líkum. Myndin er síðasti hluti þríleiksins um Tris og nú þurfa hún og félagar hennar að finna leið til að sleppa í gegnum vegginn sem umlykur Chicago-borg og yfirgefa eina umhverfið sem þau þekkja. Leikstjóri: Robert Schwentke. Aðalhlutverk: Shailene Woodley, Theo James og Jeff Daniels. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

02.00 Dagskrárlok

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 Family Guy

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 Will and Grace

19.45 The Bachelor

21.10 The Bachelor

22.35 Waco

23.25 The Late Late Show

00.10 Haywire

01.40 The First

02.30 Mayans M.C.

03.30 Kidding

Jeff er frægur þáttastjórnandi í barnaþáttum sem berst við að halda sönum þegar fjölskyldan hans liðast í sundur.

STÖÐ 2

08.00 Friends

08.25 Masterchef USA

09.05 Bold and the Beautiful

09.25 Famous In love

10.10 Lego Master

11.00 Jamie's Quick and Easy Food

11.25 Lóa Pind. Viltu í alvöru deyja?

12.10 Fósturbörn

12.35 Nágrannar

13.00 Golden Exits

14.30 The Apollo

16.10 Despicable Me 3

17.43 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 Sportpakkin

18.55 Ísland í dag

Skemmtilegur og fjölbreyttur dægurmálaþáttur.

19.10 Allir geta dansað

Önnur þáttaröð þessara frábæru skemmtipáttu sem sýndir eru í beinni útsendingu og eru byggðir á hinum geysivinsælu þáttum Dancing With the Stars.

20.50 Simple Favor

22.45 Now Add Honey

00.20 Borat

01.45 Breaking In

Spennutryllir frá 2018 með Gabrielle Union í hlutverki konu sem gerir hvað hún getur til að vernda fjölskylduna, eftir að brotist er inn á heimili hennar.

03.10 The Tale

Mögnuð mynd frá 2018 um Lauru Dern sem kafar inn í fortið sína og reynir að rifja upp raunverulega atburði sem áttu sér stað í hennar barnæsku. Ýmsar vísbendingar benda til þess að hún hafi verið kynferðislega misnotuð, sjálf hefur hún lokað á allar slíkar minningar.

STÖÐ 3

19.10 The New Girl

19.30 Fresh Off The Boat

20.00 Friends

20.25 Seinfeld

20.55 The Simpsons

21.20 American Dad

21.45 Crashing

22.15 Jett

23.20 The New Girl

23.45 Fresh Off The Boat

00.10 Friends

00.35 Seinfeld

01.00 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

06.50 AC Milan - Sampdoria

08.30 Wolves - Manchester United

Útsending frá leik í ensku bikarkeppninni.

10.10 Atletico Madrid - Levante

11.50 Spænsku mörkin

Leikirnir í spænsku úrvalsdeildinni gerðir upp.

12.20 Roma - Torino

14.00 Brescia - Lazio

15.40 Ítölsku mörkin

Leikirnir í ítölsku úrvalsdeildinni gerðir upp.

16.10 Haukar - KR

Útsending frá leik í Dominos deild karla.

18.20 Fjölnir - Þór Ak.

Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.

20.10 Tindastóll - Njarðvík

Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.

22.10 Dominos Kórufoltakvöld

karla

Leikirnir í Dominos deildinni gerðir upp af sérfræðingum Stöðvar 2 Sport.

23.50 Philadelphia Eagles - Seattle Seahawks

Útsending frá leik í undanúrslitum NFL.

STÖÐ 2 BÍÓ

09.50 There's Something About Mary

11.50 High Strung

13.25 The Space Between Us

15.25 There's Something About Mary

17.25 High Strung

19.00 The Space Between Us

21.00 The Lord of the Rings. The Fellowship of the Ring

23.55 Blumhouse's Truth or Dare

01.35 Only the Brave

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió

FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan

FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland

FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4 Útvarp Saga

FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



toppur

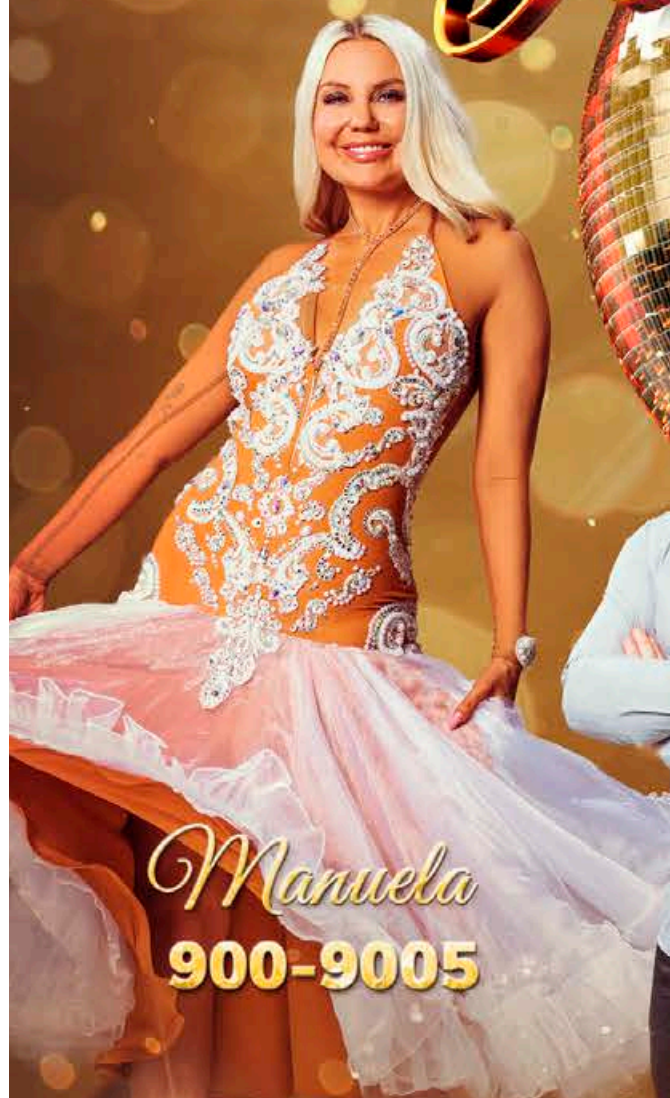
nettó

ICELANDAIR



Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

Abllir Geta Dansað



Manuela
900-9005



Veigar
900-9002



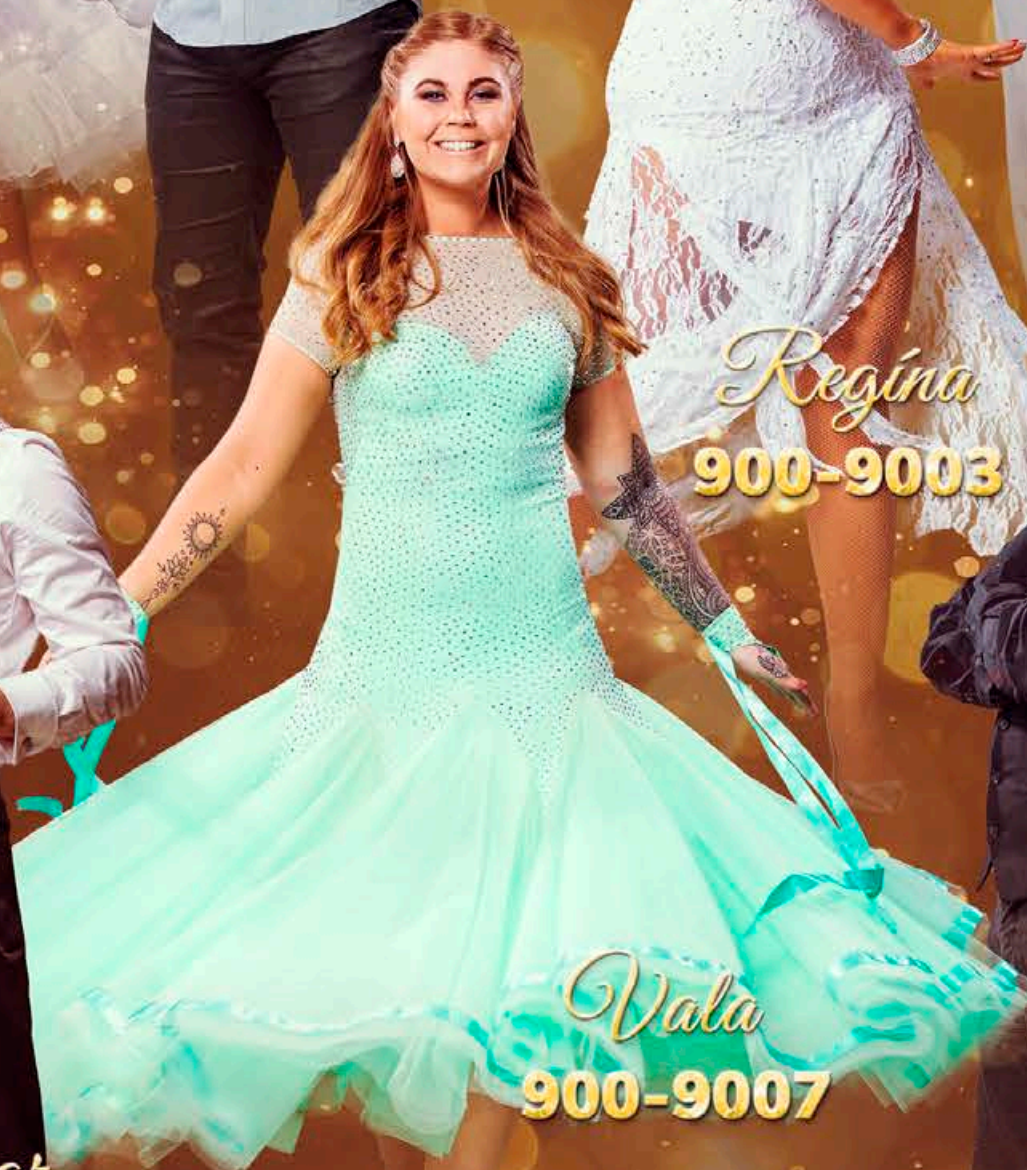
Regína
900-9003



Haffi Haff
900-9004



Jón Viðar
900-9001



Vala
900-9007



Eyfi
900-9006



BEIN ÚTSENDING
Í KVÖLD

Það heitasta í förðun 2020

Nú er nýtt ár gengið í garð og því kjörið að fá hann **Alexander Sigfússon** förðunarfræðing til að spá um og spekúlera í hvað verði vinsælast í förðun á næstu misserum.



Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX



S A F T

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Nú er nýtt ár og nýr áratugur genginn í garð og hlakkar Alexander Sigfússon förðunarfræðingur mikið til að fylgjast með öllum þeim nýjungum og tiskusveiflum förðunarheimsins sem fara von bráðar að detta inn á netmiðlana og tímarit.

Hér eru nokkur dæmi um það sem hann spáir að verði áberandi í förðunarbransanum þetta árið og verður svo spennandi að fylgjast með hvort sú spá gangi eftir. Það sem hann hefur tekið saman hér, er úr mismunandi förðunarstefnum til dæmis tísku-, hversdags- og glamúrförðun.

steingerdur@frettabladid.is



Rauði dregillinn

Nú eru fyrstu verðlaunaafhendingar ársins í stjörnuheiminum afstaðnar og það var gaman að fylgjast með því hvaða förðun stóð upp úr á rauða dregli Golden Globes 2020.

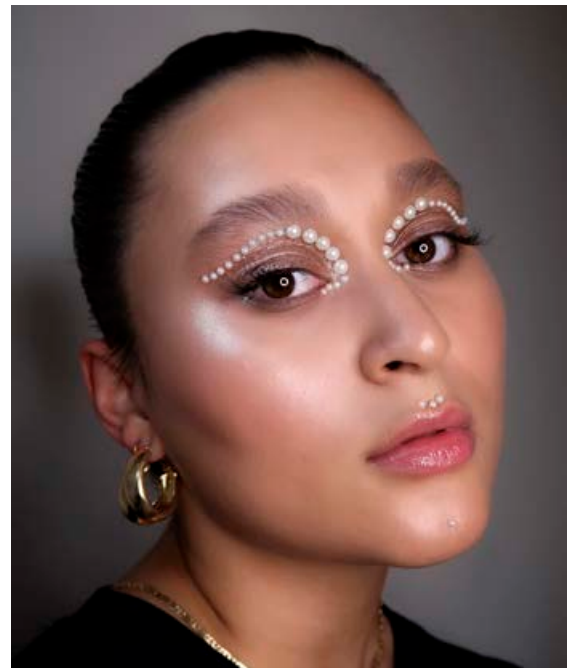
Það sem ég tók mest eftir og á mörgum þeirra sem voru viðstaddir viðburðinn var húð-vinnan. Björt, látlaus og ljómandi húð var mjög áberandi að mínu mati, þar sem lítil sem engin skygging var notuð til að undirstrika eða ýkja andlitsfall en hins vegar ljómandi og frísklegir kinnalitir á kinnum og undir eða upp á kinnbein. Þessi tvenna lét húð margra líta einstaklega frísklega og náttúrulega út.

Förðun sem flestallir ættu að geta tileinkað sér og hentar vel sem hversdagsförðun.



Samspil lita

Það sem ég hef verið að taka eftir á netmiðlum seinustu vikuna er förðun þar sem áhersla er lögð á augun og augnhár, þar sem bæði jarðtónalitir sem og bjartir litir eru settir á augnlok og augnhár. Sem sagt, sami litur á augnhárum og er á augnskugga, sama hver liturinn er. Þetta er augnförðun sem ég vonast til að sjá mikið af bæði á netmiðlum, í myndapáttum og jafnvel á djammínu. Förðun fyrir þá sem þora að stiga út fyrir förðunarrammann og prófa sig áfram.



Euphoria

Flestir þeir sem eiga aðgang að Netflix ættu að kannast við dramapættina Euphoria. Þeir fengu mikla athygli fyrir djarfan og óhefðbundinn stíl í förðun, sem að mínu mati er sturlað flottur. Margir förðunarfræðingar og áhugafólk hefur sótt mikinn innblástur í þættina og einkennist Euphoria förðun af litríkum augnskuggum, glimmer á augu og andlit, aukahlutir eins og perlur eða semilíusteinir eru límdir á vissa staði andlits. Ég spái því að þessi tiskusveifla sé komin til að vera og verði mjög áberandi þetta árið á tiskupöllum, í tímaritum og á netmiðlum eins og Instagram.



Rautt

Vinkona mín sem ég myndi kalla tiskugúru spáði því að rauður litur verði mikið áberandi í klæðnaði þetta árið. Þar af leiðandi, hugsa ég, að eins verði rauður áberandi í förðun þetta árið. Hinar klassísku rauðu varir sem hafa verið vinsælar í marga áratugi eiga eftir að halda sínu striki. Rauðir eyelinerar, maskarar og augnskuggar ættu þá einnig að verða meira áberandi.

Þetta er meðal þess sem Alexander spáir að verði áberandi árið 2020 og hægt er að fylgjast með honum á Instagram @facesbyalexisg, þar sem hann deilir alls konar förðun eftir sjálfan sig.



Á HVERJUM **DEGI BORDA**

25.000
ÍSLENDINGAR

GRÆNMETI EÐA ÁVEXTI
OFTAR EN **FJÓRUM**
SINNUM YFIR DAGINN

HEIMILD: LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ 2017.
18-80 ÁRA



OG DAG HVERN **LESA**

96.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

HEIMILD: PRENTMIÐLAMÆLING GALLUP APR-JÚN 2019, 12-80 ÁRA,
ALLT LANDIÐ HAGSTOFA ÍSLANDS, MANNFJÖLDATÖLUR, 2019

FRÉTTABLAÐIÐ - MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS



Helga í öruggum félagsskap rúmlega níræðra hjóna í fjallaborpi í Sardiníu þar sem fólk lifir öllum öðrum lengur. „Ég var komin 25 vikur á leið og fékk blóðþrýstingsfall við húsið þeirra. Þau hjúkruðu mér bæði, lögðu mig í rúmið sitt og báru í mig djús og veitingar þangað til ég náði mér á strik. Alveg yndisleg.“

Lítill laumufarþegi í leit að lyklum langlífis

Helga Arnardóttir leitar að lyklunum að langlífi í nýrri seríu Lifum lengur sem fór í loftið í gær, sléttri viku eftir að hún fæddi óvæntan laumufarþegann sem fylgdi henni í rannsóknarleiðangrinum.

Ætli áhuga minn á langlífi megi ekki rekja til eigin lifhræðslu sem varð til þess að ég fór að skoða hvernig hægt væri að lengja lífið með því að hugsa um heilsuna og forðast sjúkdóma,“ segir fjölmiðlakonan Helga Arnardóttir um nýja þætti í heimildarþáttaröð hennar Lifum lengur, sem Sjónvarp Símans frumsýndi í vikunni.

Að þessu sinni tók hún stefnuna á Bláu svæðin svokölluðu hvar sérfræðingar telja sig hafa fundið nýu atriði sem ræði miklu um hversu lengi fólk lifir.

Lif kviknar í laumufarþega
Bláu svæðin eru fimm og Helga kemur við á þremur þeirra í þáttunum; grísku eyjunni Íkariu, ítölsku eyjunni Sardiníu og Loma Linda í

Kaliforníu. Eftir standa japanska eyjan Okinawa og Nicoya-hérað á Kosta Ríka en ferðalögin tóku samt nokkuð á. Ekki sist þar sem lífið hefur ríka tilhneigingu til þess að taka óvænta stefnu og þannig slóst laumufarþegi fyrirvaralaust í för með Helgu.

„Ég get ekki neitað því að það tók sannarlega á að vinna þessa þáttaröð,“ segir Helga sem var á þeytingi um bláu viðkomustaðina frá maí fram í miðjan september. „Það sem kannski kom óvænt í þetta ferli var litli drengurinn sem skaut sér undir án nokkurs fyrirvara þannig að ég var ófrísk í öllum þessum ferðalögum og tókum.

Tökudagarnir urðu oft langir við erfiðar aðstæður á slæmum fjallvegum í miklum hita,“ segir Helga sem einnig fór í tuttugu flugferðir á meðgöngunni. „En allt tókst þetta sem betur fer og auðvitað mikil

forréttindi að fá að vinna þetta með manninum mínum, Braga Þór Hinrikssyni, sem studdi mig með ráðum og dáð í gegnum þetta allt með miklum skilningi og kærleika.“

Blá fjölskyldulíftrygging
Helga vikur talinu frá nýju lífi aftur að Bláu svæðunum og langlífinu sem fólk þar virðist fyrst og fremst eiga ákveðnum sameiginlegum þáttum að þakka. „Við vitum að gott mataræði og hreyfing hafa góð áhrif á heilsuna en það sem kom mér mest á óvart var að sterk fjölskylda og félagsleg tengsl skipta í raun jafn miklu máli þegar heilsan er annars vegar. Rannsóknir hafa líka sýnt það að einmanaleiki er stórhættulegur heilsunni.“

Íslendingaþátturinn
„Við erum sannarlega langlíf á Íslandi en það er ekki í líkingu við



Á Íkariu í góðu yfirlæti á veitingastað sem einn viðmælenda þáttarins rekur.



Helga á paradísreyjunni Íkariu í sumar en er nú komin með óvænta ferðafélagann í fangið og stefnir á frekari skrif, bækur, bíómyndir og sjónvarpsþætti. „Ég er með fullt í pipunum sem vonandi fær að lita dagsins ljós.“

ÞAD SEM KANNSKI KOM ÓVÆNT Í ÞETTA FERLI VAR LITLI DRENGURINN SEM SKAUT SÉR UNDIR ÁN NOKKURS FYRIRVARA ÞANNIG AÐ ÉG VAR ÓFRÍSK Í ÖLLUM ÞESSUM FERÐALÖGUM OG TÖKUM.

Okinawa og Sardiníu. Þar þykir ekkert merkilegt að ná hundrað ára aldri og er satt best að segja frekar algengt,“ segir Helga sem gefur langlífum Íslendingum gaum í fjórða og síðasta þætti þessarar seríu.

„Þegar ég kafaði ofan í lífsstíl tíræðra Íslendinga og spurði þá spjörunum úr um hvernig þeir höguðu sínum háttum, þá kom í

ljós að allt sem þeir gerðu jafnvel ómeðvitað til að lengja líf sitt var í takt við atriðin nýu sem langlífissérfræðingar hafa sett fram.

Þannig að við getum öll orðið langlíf ef við hugum að þessum nýu atriðum,“ segir Helga sem fer nánar út í þá sálma í þáttunum.

Fæðing sonarins og frumsýning þáttanna með viku millibili marka ákveðin skil og Helga fær nú kærkomið svigrúm til þess að fara eftir þeirri forskrift sem hún kynnir í þáttunum.

„Það hittist þannig á að drengurinn varð vikugamall þegar þættirnir fóru í loftið hjá Sjónvarpi Símans Premium í gær en hann fæddist stór og hraustur 2. janúar þannig að þetta hefur verið örlítill álagstími svo ekki sé meira sagt en ég hlakka til að geta bara helgað mig barnauppleddi næstu mánuði.“

toti@frettabladid.is

ÞORRABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út föstudaginn 17. janúar.

Meðal efnis verður skemmtilegt forsíðuviðtal við Guða Ágústsson.

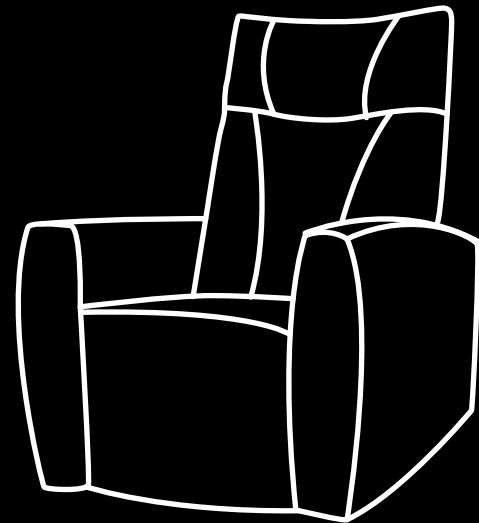
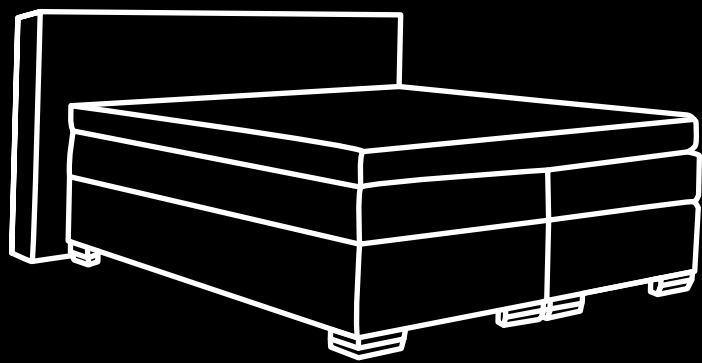
Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



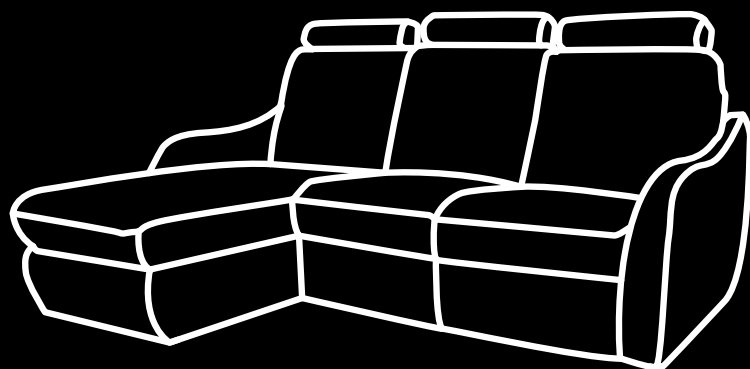
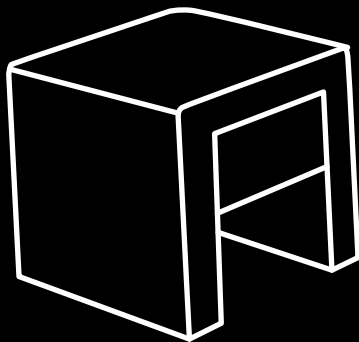
LAGER- HREINSUN

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM
ALLT AÐ **50%** AFSLÁTTUR

Við erum á
Suðurlandsbraut 24

Opið:

Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16



Komdu í heimsókn
og gerðu góð kaup



