FRÉTTABLAÐIÐ

AUGLÝSING

5. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR

— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —

FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR 2021

# Upphafið að ánægjulegra ferðalagi!

Réttur bíll frá BL gerir daglega lífið betra

- Landsins mesta úrval rafbíla
- Á þriðja þúsund rafbíla seldir
- Heim-sending á reynsluakstri
- Allir bílar kolefnis-jafnaðir

BL

BMW MINI JAGUAR LAND ROVER NISSAN DACIA RENAULT SUBARU ISUZU HYUNDAI MG

NISSAN

# Magnaður leiðtogi í tíu ár

Með frábærri hönnun og óviðjafnanlegum aksturseiginleikum ruddi Nissan LEAF brautina fyrir nýja kynslóð vist-vænna farartækja. LEAF er áreiðanlegasti rafbíllinn í endursölu, samkvæmt Warrantywise í Bretlandi.

LAND ROVER

# Rafmagnaður glæsileiki

Háþróuð Plug-in Hybrid tækni bætir nýrri vídd við óviðjafnanlega aksturseiginleika Land Rover. Frábær kraftur, glæsileg hönnun, aldrif og aksturs-stillingar fyrir allar aðstæður sem mæta þér á Íslandi.

ISUZU

# Fimm stjörnu bylting í pallbílum

Isuzu D-Max sameinar minni eyðslu, byltingar-kennda hönnun, framúrskarandi öryggi og ótrúlegan vinnukraft með 3,5 tonna dráttargetu. Enda fékk hann fimm stjörnu dóm í úttekt Euro-NCAP og er með fimm ára ábyrgð.

RENAULT

# Rafmagnað ár hjá Renault

Til viðbótar við Zoe, hinn sívinsæla rafbíl og einn söluhæsta rafbíl Evrópu, eru bæði Captur og Megane nú með Plug-in Hybrid. Í vor bætist svo Clio Hybrid við rafmagnað vöruúrval Renault hjá BL. Allir Renault hjá BL eru með fimm ára ábyrgð.

# FRÉTTABLAÐIÐ

5. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR 2021

Gufustrókur gnæfir yfir konu á göngu í Hveragerði í gær. Ef til vill lagði hún leið sína í gegnum jarðhitasvæðið til að sækja í skammgóðan vermi frá kuldanum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

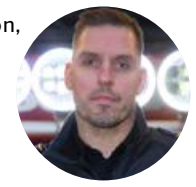
# Óánægja með undirmönnun

**Mikil óánægja ríkir meðal slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna vegna álags undanfarnar vikur. Vegna vaktaskipulagsins koma tímafrekir sjúkraflutningar oftar en ekki niður á mönnun á slökkviliðsbílum.**

**BRUNAVARNIR** Álag hefur verið mikið hjá slökkviliðs- og sjúkraflutningamönnum á höfuðborgarsvæðinu undanfarnar vikur. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er óánægja innan stéttarinnar með mönnunina og svokallaðar krossvaktir, það er að starfsmaður sé skráður á slökkviliðs- og sjúkrabíl samtímis. Mikill erill í tímafrekum sjúkraflutningum komi niður á mönnun slökkviliðsbíla.

„Samkvæmt reglugerðinni eiga að vera fimm menn á hverjum dælubíl og það er reynt að láta það ganga upp," segir Bjarni Ingimarsson, varaformaður Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna. „Flest okkar verkefni tengjast sjúkraflutningum og undanfarið höfum við verið að fá upp í 140 verkefni á dag. Þá eru sjúkrabílarnir meira og minna úti og að sjálfsögðu hefur það áhrif á dælubílana. Þá erum við að fara kannski niður í tvo til þrjá á hvern bíl. Það hefur komið fyrir að aðeins varðstjórinn sé eftir á stöðinni."

> **Það hefur komið fyrir að aðeins varðstjórinn sé eftir á stöðinni.**
>
> Bjarni Ingimarsson, varaformaður Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna



Mönnun slökkviliðsins var til umræðu í kjölfarið á eldsvoðanum mikla á Bræðraborgarstíg þann 25. júní. Þá komu allir fjórir slökkviliðsbílarnir undirmannaðir á staðinn. Voru þetta bílar af öllum fjórum stöðvum höfuðborgarsvæðisins og því hefði ekkert annað mátt koma fyrir á þessum tíma sem krafðist slökkviliðsbíls.

Í skýrslu Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar (HMS) um brunann á Bræðraborgarstíg segir: „Í ljósi þess mikla álags sem almennt er í sjúkraflutningum á svæði SHS telur HMS þörf á að íhuga vandlega möguleika á eflingu mannafla liðsins."

Undirmönnun hjá Slökkviliðinu er ekki nýtt vandamál og áður hefur komið upp sú staða að aðeins einn sjúkrabíll hefur verið í gangi á öllu höfuðborgarsvæðinu. Staðan hefur hins verið einkar flókin í faraldrinum. Bætt var við mannskap til að bregðast við fjölgun sjúkraútkalla en það hefur ekki dugað til. Vegna faraldursins mega slökkviliðs- og sjúkraflutningamenn ekki fara á milli starfsstöðva. Þá má heldur ekki kalla inn aukavaktir vegna veikinda eða annarra forfalla.

„COVID-sjúkraútköllin geta tekið langan tíma," segir Bjarni. „Það þarf að undirbúa flutninginn vel og þrífa á eftir." **– khg**

## Vilja sjá Trump vikið úr starfi

**BANDARÍKIN** Kröfum um að Donald Trump Bandaríkjaforseti verði settur af verða æ háværari og taka jafnvel Repúblikanar undir slíkar kröfur. Nancy Pelosi, forseti fulltrúadeildar Bandaríkjaþings, segir að Trump verði ákærður verði hann ekki settur af.

**Nancy Pelosi.**

Alríkislögreglan óskar eftir aðstoð almennings við að bera kennsl á þá sem réðust inn í þingið á þriðjudag. Borin hafa verið kennsl á þekkta samsæriskenningasmiði þeirra á meðal, þar á meðal fólk sem kennir sig við Qanon. **– khg / sjá síðu 6**

Stjórn Sorpu fól framkvæmdastjóra að undirrita viljayfirlýsingu.

# Hyggjast vinna olíu úr plastrusli

**ENDURVINNSLA** Sorpa bs. mun á næstunni undirrita viljayfirlýsingu við PVD ehf. um þróunarsamstarf sem felst í að vinna olíu úr plasti. Viðræður við fyrirtækið, sem áður hét Refskegg, hafa staðið yfir frá árinu 2016. Í viljayfirlýsingunni felst að Sorpa mun ekki fara í sams konar samstarf með öðrum fyrirtækjum í 18 mánuði auk þess sem fyrirtækið mun sjá PDV ehf. fyrir 6.000 tonnum af plasti á tímabilinu.

**Viðræður um samstarf við PVD ehf. hafa staðið frá árinu 2016.**

Málið var tekið fyrir á stjórnarfundi Sorpu 30. desember síðastliðinn og var nýjum framkvæmdastjóra, Jóni Viggó Gunnarssyni, falið að undirrita viljayfirlýsinguna en í henni eru ákvæði sem gera Sorpu kleift að losna undan öllum skuldbindingum við tilteknar aðstæður. – **þþ**

# Fermum bíl með greinum grænum

Bæjarstarfsmaður Seltjarnarness safnar saman jólatrjám sem íbúar hafa losað sig við á heimtraðir sínar að þrettándanum loknum. Nágrönnum Seltirninga í Reykjavík stendur ekki til boða slík þjónusta á vegum borgarinnar og þurfa því að leita annarra leiða til að koma trjánum til sinnar hinstu hvílu hjá Sorpu. Þá er hægt að hafa samband við íþróttafélög en mörg þeirra bjóða upp á að hirða trén gegn gjaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

# Mengun réttlæti lokun

**SAMGÖNGUMÁL** Vegagerðin og sveitarfélög munu fá heimildir til þess að loka vegum vegna svifryksmengunar samkvæmt nýjum reglugerðardrögum Sigurðar Inga Jóhannssonar samgönguráðherra. Bergþóra Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri þjónustusviðs Vegagerðarinnar, segir heimildina aðeins verða notaða í brýnustu neyð. „Það þyrfti gríðarlega mikið að fara úrskeiðis til að við myndum beita ítrustu heimildunum," segir hún.

Í drögunum er einnig kveðið á um mildari aðgerðir, svo sem að stöðva akstur þungabifreiða, eldsneytisbifreiða, bifreiða með ákveðnar endatölur eða bókstafi í númeraplötu og lækka hámarkshraða.

„Við viljum mjög gjarnan komast hjá því að þurfa að beita þessu. Við erum að beita öðrum aðferðum til að reyna að koma í veg fyrir mengun, svo sem að rykbinda og hvetja fólk til að keyra síður á þessum dögum," segir Bergþóra. Svifryksmengun mælist nú ítrekað yfir heilsuverndarmörkum, vegna mikillar umferðar og ákveðinna veðurskilyrða.

Svifryksmengun í Ártúnsbrekkunni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Lokun stórs vegar eða vega á höfuðborgarsvæðinu gæti reynst erfið. „Þetta er inngrip inn í líf fólks, fyrirtækja og þjónustu, til dæmis neyðarþjónustu, sem er gríðarlega flókið og þarfnast undirbúnings," segir hún.

Útfærslan er hins vegar enn á umræðustigi. Nú sé aðeins verið að sækja þessa valdheimild í lögunum. Bergþóra segir að vegum yrði ekki lokað á þennan hátt nema að undangengnum mælingum og með fyrirliggjandi gögnum. Umhverfisstofnun hefur séð um mælingar loftgæða. – **khg**

# Faðir fyrirliðabræðra stoltur af strákunum

**Arnór Gunnarsson var fyrirliði Íslands gegn Portúgal og ber líklega fyrirliðabandið á HM í Egyptalandi. Bróðir hans er landsliðsfyrirliði Íslands í fótbolta. Pabbinn, Gunnar Malmquist, horfði á Portúgalsleikinn með hnút í maganum.**

**ÍÞRÓTTIR** „Auðvitað getur maður ekki annað en verið stoltur af að eiga þá báða. Það er ekkert annað hægt," segir Gunnar Malmquist, faðir landsliðsfyrirliða Íslands, Arons og Arnórs.

Arnór leiddi lið Íslands út á parketið gegn Portúgal á miðvikudag en yngri bróðir hans, Aron, hefur leitt landslið Íslands út á völl í þó nokkur ár.

Arnór tók við fyrirliðabandinu af Aroni Pálmarssyni sem er meiddur og búast flestir við að hann muni halda áfram sem fyrirliði. Trúlega er þetta í fyrsta sinn sem bræður eru landsliðsfyrirliðar á sama tíma.

„Ég held að þetta hafi ekki gerst áður. Skapti vinur minn Hallgrímsson sagði allavega við mig að þetta væri trúlega einsdæmi í heiminum," segir Gunnar. Skapti er einn fróðasti maður um íþróttir sem finnst á landinu og þótt víðar væri leitað.

Gunnar þekkir vel að vera fyrirliði. Hann bar fyrirliðabandið lengi fyrir Þór í handbolta.

„Við skulum samt átta okkur á því að það er töluvert annað að vera fyrirliði hér fyrir norðan en að vera fyrirliði Íslands," segir hann ákveðinn. „Það var samt einhver hnútur í maganum á mér á leikdag. Yfirleitt er það nú vegna þess hvernig strákarnir spila en núna var þetta öðruvísi," segir Gunnar.

Eiginkona hans Jóna Arnórsdóttir er farin til Þýskalands að aðstoða við heimilishaldið hjá landsliðsfyrirliðanum en Arnór og eiginkona hans, Jovana Lilja, eignuðust soninn Alex í lok nóvember.

Jóna keyrði suður á mánudag frá Akureyri og lagði af stað um átta leytið frá Keflavík áleiðis til Þýskalands. Hún komst loks á leiðarenda um ellefuleytið að kvöldi.

Aron hefur borið fyrirliðaband lengi en Arnór er að stíga sín fyrstu skref.

**Ég held að þetta hafi ekki gerst áður. Skapti vinur minn Hallgrímsson sagði allavega við mig að þetta væri trúlega einsdæmi í heiminum.**

Gunnar Malmquist

„Það er ekkert grín að ferðast í þessum faraldri. Þess vegna var ég ánægður með leikinn gegn Portúgal. Landsliðið hafði farið í þrjú flug til að komast á leiðarenda. Ég sat í vinnunni og horfði á leikinn og var tiltölulega sáttur. Það er ekki langur tími síðan Aron heltist úr lestinni og meiðist. Sóknin missir þá mikið því hann bindur alltaf tvo varnarmenn á sig með sendingum og ógnunum," segir Gunnar.

Að sögn Gunnars eru „alvöru lurkar með topp fótavinnu" í portúgalska liðinu.

„Að því sögðu þá þurfum við að átta okkur á því að það átti auðvitað að reka manninn út af fyrir árásina á Alexander. Ég skil ekki að það hafi ekki verið rautt spjald og dómararnir kíkt í VAR. Arnór spjallaði við dómarana um þetta atvik og þeir sögðust ekki hafa séð það. Það finnst mér furðulegt," segir Gunnar Malmquist.

**benediktboas@frettabladid.is**

FJÓRSÝNING TOYOTA Á MORGUN LAUGARDAGINN 9. JANÚAR KL. 10–16

# HINIR 4WD FRÆKNU

4 BÍLAR MEÐ DRIF Á 4 HJÓLUM SÝNDIR Á 4 STÖÐUM Í EINU

NÝR TOYOTA
## HILUX

**Enn meira afl og dráttargeta**
Þjarkur búinn ríkulegum þægindum

**Kaupauki við aukahlutina þína***
Þú kaupir aukahluti að eigin vali fyrir að lágmarki 300.000 kr. og færð aukalega 33" breytingu, heilsársdekk og felgur

Verðlistaverð kaupauka um
**570.000 kr.**

NÝR TOYOTA
## HIGHLANDER
HYBRID

**Spánnýr foringi sportjeppanna**
Toyota Hybrid hefur aldrei verið svona stór

TOYOTA
## LAND CRUISER

**Konungurinn er orðinn enn kraftmeiri**
Vertu áhyggjulaus við allar aðstæður

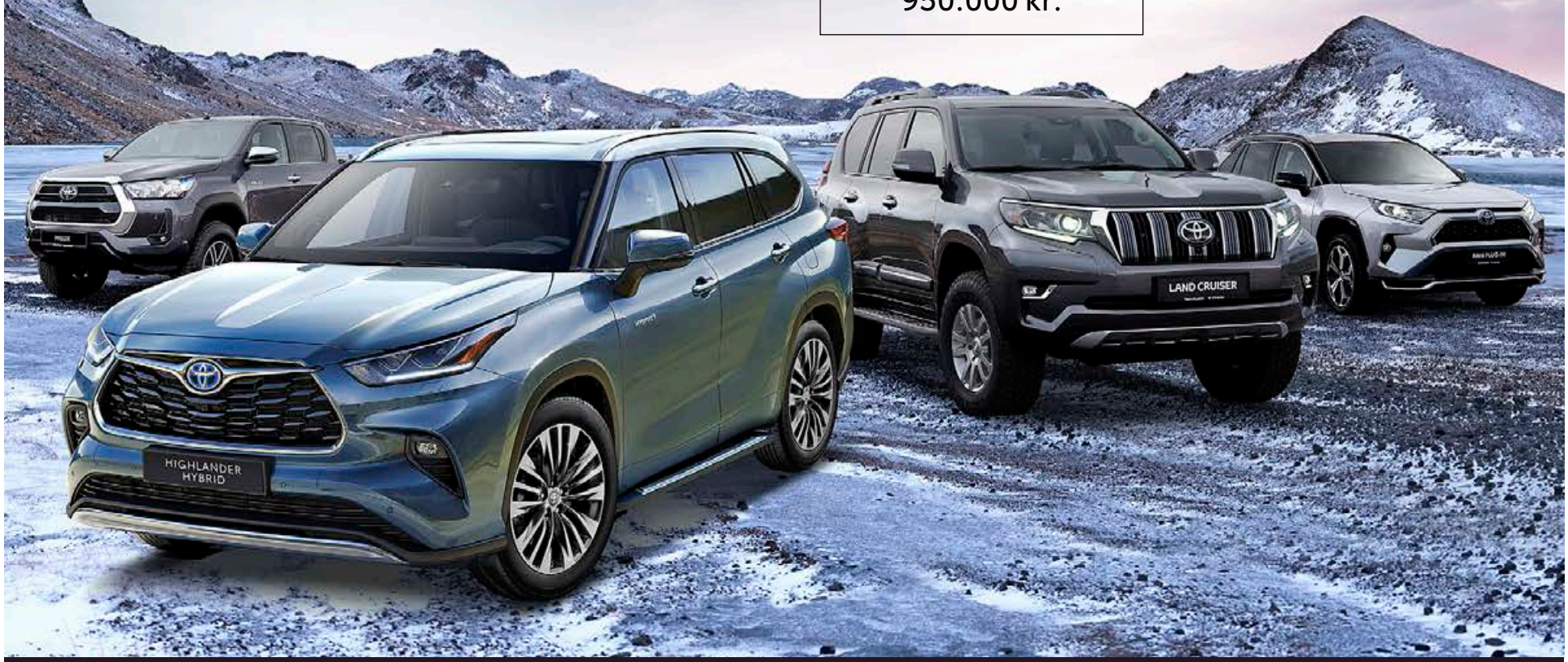
70th ANNIVERSARY

**Veglegur kaupauki fylgir 70 ára afmælisútgáfu****
33" breyting, heilsársdekk og felgur
Hliðarlistar
Hlíf undir framstuðara
Hlíf á afturstuðara
Krómlisti á hlera
Krómstútur á púst

Verðlistaverð kaupauka um
**950.000 kr.**

TOYOTA
## RAV4
PLUG-IN HYBRID

**Eldsnöggur Plug-in Hybrid**
Sportjeppi sem gaman er að leika við




TOYOTA TRYGGINGAR
vátryggt af TM

7 ÁBYRGÐ 3+4 · 3 ÁRA ÞJÓNUSTA

**Toyota Kauptúni**
Kauptúni 6
570 5070

**Toyota Akureyri**
Baldursnesi 1
460 4300

**Toyota Reykjanesbæ**
Njarðarbraut 19
420 6600

**Toyota Selfossi**
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Á ekki við um aðgerðir/aðkeypta hluti frá þriðja aðila. */** Gildir ekki með öðrum tilboðum eða LX útfærslu Hilux/Land Cruiser 150 og á eingöngu við um nýja bíla. Birt með fyrirvara um villur.

Ekki hefur verið tekin ákvörðun um áfrýjun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Hljóðbókadeilu vísað frá dómi

**DÓMSMÁL** Skaðabótamáli Hljóðbókar.is gegn Hljóðbókasafninu var vísað frá í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Krafan var vegna útgáfu safnsins á verkum frá árunum 2013 til 2017 en dómari vísaði málinu frá vegna vanreifunar.

Eggert Bjarni Ólafsson, lögmaður Hljóðbókar.is, segir of snemmt að segja til um hvað fyrirtækið hyggist gera næst. Hvort málinu verði áfrýjað til Landsréttar eða höfðað á nýjan leik. Nú sé hins vegar búið að rjúfa fyrninguna á umræddum útgáfum.

**Hljóðbók.is stefndi safninu vegna útgáfu verka frá árunum 2013 til 2017.**

Bókaútgáfur hafa lengi kvartað undan mikilli útgáfu Hljóðbókasafnsins, sérstaklega á nýjum útgáfum, og bent á að umfang sambærilegra safna í nágrannalöndum sé langtum minna en hér. Samkvæmt íslenska kerfinu fá höfundarnir 32 þúsund króna eingreiðslu fyrir upplesið verk hjá safninu en útgáfurnar ekkert. **– khg**

## Borgin vill sættir þrátt fyrir málshöfðun

**STJÓRNSÝSLA** Borgarráð hefur falið borgarlögmanni og borgarritara að leiða sáttaviðræður við ríkið, en borgin hefur krafið ríkið um 8,7 milljarða króna vegna ósanngjarnrar úthlutunar úr Jöfnunarsjóði.

Í Fréttablaðinu á miðvikudag var sagt frá sáttaumleitunum en þá ranglega sagt að borgin hefði ekki enn stefnt ríkinu. Hið rétta er að borgin höfðaði málið þann 30. desember eftir að sáttaumleitanir báru ekki árangur.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, funduðu um málið fyrir jól. Þrátt fyrir málshöfðunina er vilji meðal borgarstjórnar til að eiga í sáttaviðræðum. **– khg**

# Lárus snýr ekki aftur sem skiptastjóri Þórodds ehf.

**DÓMSMÁL** Landsréttur felldi í gær úr gildi úrskurð héraðsdóms um brottvikningu lögmannsins Lárusar Sigurðar Lárussonar úr starfi skiptastjóra þrotabús Þórodds ehf.

Fréttablaðið greindi frá því í nóvember að Lárusi hefði verið vikið frá vegna brots á starfs- og trúnaðarskyldum skiptastjóra.

Málið hefur legið þungt á Lárusi síðustu vikur. „Ég var aldrei sáttur við niðurstöðu héraðsdóms, hún var röng og það liggur nú fyrir," segir Lárus. „Því var haldið fram að ég hefði selt fasteign á undirverði, það hafi verið ámælisvert að ég hafi selt fasteignina í gegnum lögmannsstofuna mína. Landsréttur fer vel í gegnum verðmótin sem lágu fyrir í málinu, athugasemdir kaupanda og kemst að því að það sé ekki sannað að söluverðið hafi verið of lágt. Það var líka sagt að söluþóknun hefði verið of há, það var beinlínis rangt. Þetta er mikil hreinsun af þeim athugasemdum sem gerðar voru við mín störf."

**Lárus Sigurður Lárusson lögmaður**

Lárus mun ekki snúa aftur sem skiptastjóri, telur það ekki við hæfi miðað við það sem á undan er gengið. „Þetta mál hafði töluverð áhrif á mig. Ég sagði mig frá öllum trúnaðarstörfum. Ég sinnti störfum á vegum menntamálaráðuneytisins, var formaður stjórnar Menntasjóðs, ég sagði mig lausan frá því til að það félli ekkert kusk á það starf." **– aá, ab**

# Aðgerðir um borð ólögmætar

**Fjallað er um lögmæti aðgerða íslenskra löggæsluaðila í grænlenska togaranum Polar Nanoq í janúar 2017, í nýrri grein í Tímariti lögfræðinga. Gagnrýni er beint að bæði lögregluyfirvöldum og dómstólum.**

**DÓMSMÁL** Í fræðigrein sem birtist í nýútkomnu Tímariti lögfræðinga er því haldið fram að lögregluaðgerðir íslensku lögreglunnar í togaranum Polar Nanoq í janúar 2017 hafi hvorki staðist íslensk lög né alþjóðalög. Af því leiði einnig að handtaka Thomasar Møller Olsen, sem síðar var ákærður og dæmdur fyrir að hafa orðið Birnu Brjánsdóttur að bana, hafi farið í bága við stjórnarskrá lýðveldisins og Mannréttindasáttmála Evrópu.

Höfundar greinarinnar eru lögfræðingarnir Bjarni Már Magnússon, prófessor við Háskólann í Reykjavík, og Hlín Gísladóttir.

„Um er að ræða eitt flóknasta lögsögumál í íslenskri réttarsögu. Í því reynir á fjölmörg grundvallaratriði alþjóðalaga og að okkar mati tókst ekki nógu vel upp hjá dómstólum," segir Bjarni Már um ástæður þess að þau réðust í fræðilega úttekt á handtökunni í Polar Nanoq. Hann segir aðrar leiðir hafa verið færar fyrir lögregluna sem hefðu verið innan ramma laganna en að þær hafi ekki orðið fyrir valinu. Landsréttur hafi heldur ekki staðist væntingar.

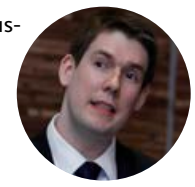
„Í dómum íslenskra dómstóla um tökur á erlendum skipum hefur allt frá 1922 birst mjög áhugaverð lögfræði, jafnvel verið sýndir taktar sem eru á heimsmælikvarða og eru allt of fáum kunnir. Slíkir taktar eru ekki sýndir í dómi Landsréttar."

Í greininni er sérstaklega fjallað um valdbeitingarheimildir íslenska ríkisins í efnahagslögsögunni, hvaða gildi samþykki skipstjóra skipsins til aðgerða getur haft og hvort og hvaða þýðingu afskiptaleysi ríkis um þjóðréttarbrot hafi.

Meginniðurstaðan í greininni byggir á því að fánaríki hafi sérlögsögu yfir skipum á úthafinu sem og í efnahagslögsögunni í mörgum tilfellum. Á henni séu þó undantekningar og sú helsta að herskip, herflugvélar eða önnur sérstaklega auðkennd skip og loftför sem hafa skýrt umboð ríkis geti farið um borð í skip á úthafi sem og innan efnahagslögsögunnar í ákveðnum tilvikum en aðeins á grundvelli þjóðréttarsamnings nema rökstuddur grunur sé um sjórán, þrælaviðskipti, ólöglegar útvarpssendingar, skipið sé þjóðernislaust eða villi á sér heimildir og sé í raun af sama þjóðerni og ríkisskipið.

Mikill viðbúnaður var í Hafnarfjarðarhöfn þegar Polar Nanoq lagði að bryggju í janúar 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

**Að okkar mati tókst ekki nógu vel upp hjá dómstólum.**



Bjarni Már Magnússon, lagaprófessor

Enginn gagnkvæmur samningur um lögregluaðgerðir sem þessar sé í gildi milli Íslands og Danmerkur eða Grænlands. Í slíkum tilvikum sé talið heimilt að hefja aðgerðir liggi skýrt samþykki fyrir þeim, áður en farið er í þær. Slíkt samþykki hafi heldur ekki legið fyrir.

Með þessum rökum og öðrum var komist að þeirri niðurstöðu að handtakan um borð hefði ekki haft lagastoð, sú niðurstaða njóti meðal annars stuðnings dómafordæma Mannréttindadómstóls Evrópu. Landsrétti hefði því verið rétt að staldra lengur við þann þátt málsins og gæta að mannréttindum ákærða eins og þeim beri að gera.

Fjallað er um lagaleg áhrif ólögmætra aðgerða lögreglu í greininni og þeirri spurningu velt upp hvort dómstólar hefðu fallist á að kveða upp refsidóm yfir manni sem handtekinn var ólöglega utan lögsögu ríkisins. Vísað er til venjuhelgaðrar dómaframkvæmdar um að ólögmætar aðgerðir lögreglu leiði sjaldan til frávísunar en frekar til vægari refsingar. **adalheidur@frettabladid.is**


KONUR Í ATVINNULÍFINU

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

Blaðið verður gefið út þann **27. janúar** eða sama dag og árleg viðurkenningarhátíð FKA fer fram, þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd. Daginn eftir munu svo viðtöl við þessar glæsilegu konur birtast í Fréttablaðinu.

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

**Nánari upplýsingar um blaðið veitir:**

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Meira einfalt

15% afsláttur

100% HREIN AFURÐ

**Santa Maria tortillur**

Verð frá **339** kr/pk

**Kjúklingabringur**

**2.209** kr/kg

Verð áður 2.599 kr/kg

**California style ferskt Guacamole**

**799** kr/stk

Tilboð gilda út 10. janúar

20% afsláttur

**Nautahakk** - 4% fita, 500 g

**1.039** kr/pk

Verð áður 1.299 kr/pk

Frystivara

**Fisherman Tempura þorskur**

**1.999** kr/ks

20% afsláttur

**Ferskur kjúklingur**

**743** kr/kg

Verð áður 929 kr/kg

**Steinbakað súrdeigsbrauð**

**689** kr/stk

verð áður 879 stk

**Ítalía Grænt, rautt og 3ja lita pestó**

Verð frá **499** kr/stk

**Ítalía Jómfrúar ólífuolía**

**929** kr/stk

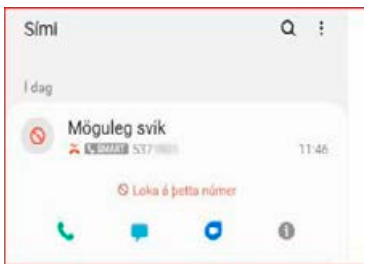
HAGKAUP

# Íslensk símanúmer eru merkt sem möguleg svik

**SAMFÉLAG** Borið hefur á því undanfarið að fólk hér á landi fái símtöl frá íslenskum númerum sem merkt eru sem „möguleg svik“. Bæði hafa Fréttablaðinu borist ábendingar um slík símtöl en einnig hafa myndast umræður á stórum Facebook-hópum um þessi mál.

Símanúmerin sem um ræðir byrja mörg á tölustöfunum 537, 539 og 492 og virðist í mörgum tilfellum vera um símtöl frá söluaðilum að ræða en ekki eiginleg svik, þó dæmi séu um það. Daði Heiðar Sigurþórsson, markaðs- og verkefnastjóri hjá Já.is, segir merkingar númeranna tengjast öppum sem fólk noti til að loka á eða tilkynna símanúmer sem það kæri sig ekki um að fá símhringingar úr.

Hann segir fjölmörg öpp til sem fólk geti nýtt sér til að „blokka og tilkynna „óæskileg“ símtöl. Þá segir hann færast í aukana að fólk nýti sér slík öpp. Þau virki þannig að fái einstaklingur símtal úr númeri sem það kæri sig ekki um geti það tilkynnt númerið í appinu og þá fer númerið á lista yfir möguleg svindlnúmer, þegar númerið svo



Merkingarnar eru tengdar öppum.

hringi hjá sama einstakling eða öðrum komi upp á skjá viðkomandi að mögulega sé um svindl að ræða.

„Þetta getur komið sér vel fyrir fólk en þetta getur líka komið sér illa fyrir eigendur númera sem lenda á þessum lista,“ segir Daði og leggur áherslu á að Já.is appið sé ekki forrit líkt því sem um ræðir. „Skráning númera hjá Já.is eða notkun á Já.is appinu hefur engin áhrif á það hvort númer lendi á slíkum lista eða ekki. Ef eitthvað er þá er betra að vera skráður á Já.is og í appið því þá birtist raunverulegur eigandi símanúmersins á skjánum.“ **– bdj**

# Furðaði sig á vísun til áramótauppgjörsins

**HAFNARFJÖRÐUR** „Að órökstudd níu orða setning frá einum ónafngreindum aðila á þessum vettvangi skuli tekin til umræðu sem heilög sannindi á bæjarstjórnarfundi í Hafnarfirði er með ólíkindum,“ lét Rósa Guðbjartsdóttir bæjarstjóri bóka á bæjarstjórnarfundi á miðvikudag.

Tilefnið var erindi Sigurðar Þ. Ragnarssonar, fulltrúa Miðflokksins, betur þekkts sem Siggi Stormur, um sölu bæjarins á hlut í HS-veitum. Rúmlega 15 prósenta hluturinn var seldur til félags í meirihlutaeigu lífeyrissjóðanna á 3,5 milljarða króna í október.

Í uppgjöri Markaðarins var salan valin sem ein af verstu viðskiptum ársins að mati dómnefndar. „Ef rétt reynist er hér um [að ræða] stórkostleg afglöp núverandi meirihluta bæjarstjórnar Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks og óháðra sem þarfnast skoðunar og rannsóknar,“ lét Sigurður bóka og að fulltrúum minnihlutans væri „stórkostlega brugðið“.

Rósa hafnaði þessu, væru kenni-

> **Ef rétt reynist er hér um [að ræða] stórkostleg afglöp núverandi meirihluta bæjarstjórnar Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks og óháðra sem þarfnast skoðunar og rannsóknar.**

Úr bókun Sigurðar Þ. Ragnarssonar bæjarfulltrúa

tölur hliðstæðra innviðafyrirtækja víða um heim bornar saman við söluverð HS Veitna sé ekki annað að sjá en að gott verð hafi fengist fyrir hlut Hafnarfjarðar í fyrirtækinu. „Uppgjörið er til gamans gert þar sem tugir einstaklinga fá nafnlaust að láta gamminn geisa um skoðanir sínar á mönnum og málefnum,“ segir hún um áramótauppgjör Markaðarins í bókuninni. **– khg**


# Æskulýðs-sjóður

Umsóknarfrestur er **15. febrúar 2021**

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Æskulýðssjóði til verkefna sem tengjast tilgangi sjóðsins. Hlutverk sjóðsins er að styrkja verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Að þessu sinni verður verður lögð áhersla á að styðja verkefni sem stuðla að nýsköpun í æskulýðsstarfi.

**Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á:**
www.rannis.is/sjodir/aesku-ithrotta/aeskulydssjodur/.

**Vakin er athygli á að skila þarf inn umsóknum fyrir kl.12.00 á hádegi mánudaginn 15. febrúar.**

**Nánari upplýsingar** veitir Andrés Pétursson,
andres.petursson@rannis.is,
sími 699 2522.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Repúblikanarnir Ted Cruz, Jim Jordan og Steve Scalise, héldu uppi andmælum þegar niðurstöður forsetakosninganna voru staðfestar í bandaríska þinginu í fyrrinótt, í skugga áhlaups á þinghúsið í Washington. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Trump enn til alls vís

## Prófessor segir mögulegt að Trump verði óbeint ýtt til hliðar í allri ákvarðanatöku næstu daga en á síður von á því að Repúblikanaflokkurinn rifni í tvennt.

**BANDARÍKIN** Eftir árás stuðningsmanna Donalds Trump á þinghúsið í Washington, útgöngubann og fjögur dauðsföll kom Bandaríkjaþing saman og lauk staðfestingu kjörs forseta og varaforseta landsins í gærmorgun. Í kjölfarið játaði Trump sig loks sigraðan.

„Þið unnuð ekki,“ sagði varaforsetinn Pence um innrásarlýðinn þegar hann hóf talninguna á nýjan leik. Í fréttum kom fram að Pence hefði stjórnað samskiptum við helstu löggæslustofnanir vegna árásarinnar. Á meðan var Trump þögull í Hvíta húsinu. Margir kalla nú eftir því að 25. grein stjórnarskrárinnar verði virkjuð en hún færir varaforseta völdin ef forsetinn verður ófær um að gegna embættinu.

Baldur Þórhallsson, stjórnmálafræðiprófessor við Háskóla Íslands, segir Trump til alls vísan. Næstu vikur muni snúast um að hvaða marki samstarfsmenn hans og forystumenn í Repúblikanaflokknum geti haldið aftur af honum.

„Við sáum helstu stofnanir vera í samskiptum við varaforseta varðandi aðgerðirnar en í öllum eðlilegum kringumstæðum væru þær í samskiptum við forsetann,“ segir

> **Við gætum séð að ákvarðanatökunni verði í auknum mæli beint að Pence eða ráðherrunum og Trump óbeint ýtt til hliðar.**

Baldur Þórhallsson, stjórnmálafræðiprófessor við HÍ

Baldur. „Við gætum séð að ákvarðanatöku verði í auknum mæli beint að Pence eða ráðherrunum og Trump óbeint ýtt til hliðar eða ekki verði farið eftir beiðnum hans.“

Eftir árásina sneru sumir öldungadeildarþingmenn baki við Trump og kenna honum um fall flokksins, sem hefur misst öll völd á landsvísu.

„Þó það líti út eins og Repúblikanaflokkurinn sé að rifna í sundur er ekki víst að svo verði,“ segir Baldur aðspurður um framtíð flokksins. „Þrátt fyrir árás á þinghúsið og mikinn þrýsting á að virða úrslit kosninganna sáum við meirihluta Repúblikana í fulltrúadeild hafna niðurstöðunum í Pennsylvaníufylki. Ég á ekki von á því að Trump og hans stuðningsfólk stofni nýjan flokk heldur reyni að herða tök sín á Repúblikanaflokknum.“

Hann bendir á að sú staða sem upp er komin hafi átt sér aðdraganda. „Í stærstu rannsókn á lýðræðisþróun í heiminum, í háskólanum í Gautaborg, kom fram að stuðningsmenn Repúblikana vanvirða lýðræðislegar leikreglur í auknum mæli undanfarin 20 ár. Sýna andstæðingum fyrirlitningu, viðurkenna ekki ósigur og telja réttlætanlegt að nota ofbeldi til að ná fram markmiðum sínum. Flokkurinn er með svipaðar tölur og flokkur Erdogan í Tyrklandi, Orban í Ungverjalandi og Modi á Indlandi. Enginn annar hægriflokkur á Vesturlöndum hefur þróast í viðlíka átt,“ segir Baldur.

Dagurinn þegar múgurinn tók yfir þinghúsið sé hins vegar stórviðburður. „Þessi dagur verður lengi í minnum hafður. Ég er sannfærður um að í næstu kosningum verður hann notaður af bæði andstæðingum og stuðningsmönnum Trumps og báðir telja sig vera að verja lýðræðið,“ segir Baldur.

**kristinnhaukur@frettabladid.is**

# Tólf óskað eftir hlutlausri skráningu

**MANNRÉTTINDI** Í gær höfðu sextán einstaklingar sótt um breytingu á kynskráningu í Þjóðskrá, en opnað var fyrir hlutlausa skráningu kyns í þjóðskrá seinnipart þriðjudags. Af þeim sextán beiðnum sem borist höfðu í gærmorgun voru tólf þar sem einstaklingar óskuðu eftir skráningu kyns sem kynsegin/annað. Með opnun fyrir hlutlausri skráningu kyns hafa lög um kynrænt sjálfræði öðlast fullt gildi.

Daníel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna ‘78 segir lagabreytinguna skipta sköpum fyrir trans og kynsegin fólk. „Að sá hópur geti loksins breytt kynskráningu sinni sem samræmist þeirra kynvitund er á sama tíma mikið fagnaðarefni og einnig svo innilega sjálfsagt, því það hljóta að vera grunnmannréttindi að skráning okkar sé eftir okkar eigin höfði en ekki einhvers annars.“

Samtökin ´78 hafa síðan árið 2014 barist fyrir kynrænu sjálfræði ásamt Trans Ísland og Intersex og segist Daníel hafa fundið sterkt fyrir því að sú takmörkun sem fylgdi eldri lögunum hafi legið þungt á fólki. „Nafn og kynskráning er partur af sjálfsmynd einstaklings og

Fjöldi skráningarbeiðna kemur Daníel ekki á óvart. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

að meina ákveðnum hluta fólks, eða gera þeim erfitt fyrir, að vera skráð eins og það vill hefur valdið þeim miklum ama, svo ekki sé fastar að orði kveðið,“ segir hann.

Daníel segir það ekki koma sér á óvart að á einungis einum og hálfum sólarhring hafi strax sextán einstaklingar lagt fram beiðni um breytingu á kyni í þjóðskrá. „Við vitum af mörgum skjólstæðingum okkar og fólki innan Samtakanna sem hefur beðið eftir þessu lengi,“ segir hann.

Þá segir Daníel breytingarnar lið í réttindabaráttu hinsegin fólks á Íslandi og að þrátt fyrir mikla vinnu og langa fæðingu muni Samtökin halda ótrauð áfram í baráttunni. „Við fögnum þessum löngu nauðsynlegu breytingum og í raun óskum öllu kynsegin fólki innilega til hamingju með að geta skráð kyn sitt eins og það sjálft vill.“ **– bdj**

# EINSTÖK TILBOÐ Í ORMSSON

QLED Q 64T **50.000 KR AFSL.**
**TILBOÐSVERÐ 119.900 KR**

QLED Q 80T **50.000 KR AFSL.**
**TILBOÐSVERÐ 649.900 KR**

QLED Q 70T **100.000 KR AFSL.**
**TILBOÐSVERÐ 549.900 KR**

## SAMSUNG

## SJÓNVÖRP Á EINSTÖKUM JANÚAR VERÐUM

QLED Q 90T **50.000 KR AFSL.**

**SOUNDBAR HW-T440**
**TILBOÐSVERÐ 34.900 KR**

**75″ TU 7005**
**TILBOÐSVERÐ 249.900 KR**

## SAMSUNG

**EINSTÖK ÞVOTTAVÉL Á EINSTÖKU JANÚAR TILBOÐI**
**25% AFSLÁTTUR**

**TILBOÐSVERÐ**
**89.925 KR**

EcoBubble 9kg 1600 sn. skilar sama þvottaárangri á lægri hita og sparar þannig rafmagn, gufukerfi sem drepur 99,9% baktería, Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð

Vrn. SANV70K1340BS/EE

Vrn. SANZ64M3NM1BB/UR

**EINSTAKT TVENNU TILBOÐ Í JANÚAR**

**OFN OG HELLUBORÐ SAMAN Á 119.990 KR**

## SAMSUNG

ormsson

Opnunartímar
Virka daga kl. 10-18
Laugardagar kl. 11-15

## ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skoðaðu úrvalið okkar á ORMSSON.IS

*SENDUM UM LAND ALLT

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751 | KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500 | SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559 | ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000 | PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515 | ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900 | ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160 | GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333 | TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211 | OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300 |

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

# Rétti tíminn

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það hefur tekið of langan tíma að vinda ofan af óheilbrigðu eignarhaldi bankakerfisins. Lengst af eftir fjármálahrunið voru bankarnir að stórum hluta óbeint í eigu slitabúa, sem var óæskilegt fyrirkomulag og stuðlaði að óskilvirkni í rekstri þeirra, en síðustu ár hefur ríkissjóður – í gegnum eignarhald sitt á Landsbankanum og Íslandsbanka – verið eigandi að meirihluta fjármálakerfisins. Nú stendur hins vegar til að hefja tímabært söluferli á þeim eftir að fjármálaráðherra féllst á tillögu Bankasýslunnar um sölu á Íslandsbanka – óvíst er hversu stór hlutur verður seldur í fyrsta kasti – í gegnum almennt útboð og skráningu á markað. Áformin, sem eru í samræmi við stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar og formenn flokkanna hafa lýst yfir stuðning við, eru sett fram þegar markaðsaðstæður eru hagfelldar og söluandvirðið nýtist til að minnka lánsfjárþörf ríkissjóðs.

Engin vestræn þjóð hefur talið það skynsamlega ráðstöfun að binda mikla fjármuni skattgreiðenda í bankarekstri. Það kemur ekki til að ástæðulausu enda fylgir því óumdeilanlega veruleg áhætta. Eignarhald íslenska ríkisins á fjármálafyrirtækjum er hið umfangsmesta sem þekkist í Evrópu. Hlutur ríkissjóðs í eigin fé Íslandsbanka og Landsbankans, sem nemur um 370 milljörðum, er hátt í 15 prósent af landsframleiðslu en í öðrum löndum – Bretlandi, Hollandi, Noregi, Grikklandi, Írlandi og Belgíu – er hlutfallið um 1 til 5 prósent. Ef það tækist að selja hlutina á bókfærðu verði, sem er harla ólíklegt eins og sakir standa, væri unnt að lækka skuldir ríkisins um þriðjung. Það munar um minna, ekki hvað síst þegar hætta er á því að hröð skuldasöfnun hins opinbera vegna kórónakreppunnar muni leiða til hærri skatta og minni hagvaxtar í framtíðinni.

Frá því að tillaga Bankasýslunnar leit dagsins ljós hafa innlend hlutabréf hækkað um 10 prósent. Það er góðs viti og ætti að draga úr áhyggjum af því að í aðdraganda skráningar, þar sem mögulega fjórðungshlutur verður seldur, þurrkist upp fjármagn frá öðrum fjárfestingarkostum á markaði. Þá hefur gengi bréfa Arion banka aldrei verið hærra, eða sem samsvarar 90 prósent af bókfærðu eigin fé, sem gefur fyrirheit um að ágætis verð kunni að fást fyrir Íslandsbanka. Ljóst er að Bankasýslan og ráðherra hafa væntingar um að almenningur, sem í ört vaxandi mæli er farinn að gera sig gildandi á markaði eftir hlutafjárútboð Icelandair, muni koma að útboði bankans með myndarlegum hætti. Þátttaka lífeyrissjóða og erlendra sjóða á hins vegar eftir að skipta sköpum en slíkir fjárfestar, sem kunna að setja sig upp á móti því að vera minnihlutaeigandi á móti ríkinu, munu án efa kalla eftir skýrum svörum um hvernig ríkið hyggist í framhaldinu halda áfram að minnka hlut sinn.

Hjá sumum stjórnmálamönnum, sem setja það ekki fyrir sig að almenningur sé í fremstu víglínu þegar kemur að útlánatöpum bankanna, reynist aldrei vera góður tími að selja banka. Stundum gleymist að ríkið eignaðist bankana, fyrst Landsbankann og síðar Íslandsbanka, á grundvelli neyðarsjónarmiða. Það hefur aldrei staðið til, hvorki hjá þessari ríkisstjórn né öðrum, að ríkið yrði með meirihluta fjármálakerfisins í fanginu til frambúðar. Við eigum að hefja þá vegferð að draga skipulega úr eignarhaldinu og þó fyrr hefði verið.

**Hjá sumum stjórnmálamönnum reynist aldrei vera góður tími að selja banka.**

Halldór

## Frá degi til dags

**Flökkufáni**
**Margir eru slegnir yfir skrílslátunum í þinghúsi Bandaríkjanna. Í óeirðunum mátti sjá marga fána og tákn öfgahreyfinga, þar á meðal herfána Suðurríkjanna. Íslendingar ráku upp stór augu við að sjá okkar eigin fána í höndum eins öfgamannsins. Var það enn furðulegra að sjá einn merktan íslensku lögreglunni. Mótmælandinn hafnaði því alfarið að merkið væri til marks um einhverja skoðun, hann hefði aldrei upplifað merkið þannig. Hefði hann í raun aldrei spáð í hvað merkið táknaði, í hans huga hefði það táknað samstöðu. Upplifði hann sig stimplaðan og var ekki sáttur.**

**Skítakuldi**
**Fimbulkuldi gekk yfir landið í gær og reyndi á þolmörk kvikasilfursmæla landsmanna. Formaður Corvus, stéttarfélags íslenskra hrafna, sagði aðspurður að nef félagsmanna hefðu aldrei verið freðnari og að sjaldan hefði jafnmargt orðið að meini og í gærnótt. Fregnir bárust um að Kuldaboli hefði bitið börn í Mývatnssveit og mikil umræða skapaðist á Facebook-síðunni Íslenskir hásetar þar sem hlutur þeirra var harmaður. Þögull vildi Þorri, sem gengur í garð undir lok næstu viku, lítið tjá sig um málið við blaðamann Fréttablaðsins en hvatti bændur landsins til að stunda bú sín betur og hætta öllu harmakveini.**

# Innlend framleiðsla í gegnum kófið

Svavar Halldórsson
háskólakennari og ráðgjafi

Liðið ár var eitt það skrýtnasta sem við Íslendingar höfum upplifað. Heilu atvinnugreinarnar lögðust á hliðina vegna Kóvíd-faraldursins og atvinnuleysið var 12% undir lok árs. Aldrei hafa sést viðlíka margar hópuppsagnir, ríkissjóður er rekinn með miklum halla og sveitarfélögin í vanda. Ef horft er á jákvæðu hliðina má hins vegar benda á að við höfum farið betur út úr þessu en margir aðrir, samstaða þjóðarinnar hefur verið aðdáunarverð og bóluefnið langþráða loksins orðið að veruleika.

Á næstu misserum bíður okkar svo að vinna okkur upp úr efnahagslægðinni. Vonandi nær ferðaþjónustan sér á skrið sem fyrst og vissulega skipta aðgerðir og fjárfestingar stjórnvalda talsverðu máli. Á hinu síðarnefnda að minnsta kosti, er hins vegar ekki hægt að byggja til framtíðar. Eina raunhæfa leiðin til að endurreisa efnahaginn er að nýta hugvit, þekkingu og auðlindir til að byggja upp framleiðslu sem gefur gjaldeyristekjur.

Miklu meiri gróska er í hefðbundnum greinum eins og sjávarútvegi og landbúnaði en margur heldur. Fjölda spennandi nýsköpunarfyrirtækja er að finna um allt land þar sem vel menntað og reynslumikið fólk vinnur að snjöllum lausnum og leiðum til að skapa hér fjölbreytt atvinnulíf til framtíðar. Sem betur fer eru sum þeirra komin á það stig að tekjur streyma inn í þjóðarbúið.

Þegar svona árar er mikilvægt að hið opinbera verji því litla nýsköpunarfé sem til er á skynsamlegan hátt. Stífni í regluverki, langur afgreiðslutími umsókna og ósveigjanleiki stofnana er ekki eitthvað sem við höfum efni á núna. Sem betur fer berast inn á milli jákvæðar fréttir úr atvinnulífinu. Frá Reykjanesbæ, þar sem atvinnuleysið er yfir 20 prósent, berast vissulega fréttir af ábyrgum viðbrögðum bæjaryfirvalda, en líka uppbyggingu við höfnina og fjögurra milljarða stækkun líftæknifyrirtækisins Algalífs. Það er vel, því innlend, sjálfbær, gjaldeyrisskapandi framleiðsla á grundvelli hugvits og nýsköpunar er það sem mun koma okkur í gegnum kófið.

**Þegar svona árar er mikilvægt að hið opinbera verji því litla nýsköpunarfé sem til er á skynsamlegan hátt.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Helgi Magnússon FORSTJÓRI OG ÚTGEFANDI: Björn Víglundsson RITSTJÓRI: Jón Þórisson *jon@frettabladid.is*, FRÉTTASTJÓRAR: Aðalheiður Ámundadóttir *adalheidur@frettabladid.is* Ari Brynjólfsson *arib@frettabladid.is*, Garðar Örn Úlfarsson *gar@frettabladid.is* MARKAÐURINN: Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 80.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* HELGARBLAÐ: Björk Eiðsdóttir *bjork@frettabladid.is* MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Anton Brink *anton@frettabladid.is* FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

# Sérfræðingar tíðarandans

**Í DAG**

Árni Helgason

Eitt af því sem fylgir kollhnísum og reglulegum uppákomum tilverunnar er að orðaforði okkar og skilningur á alls konar hugtökum og framandi fyrirbærum eykst til muna fyrir vikið. Við verðum eins konar sérfræðingar í tíðarandanum, drekkum í okkur nýyrði og ræðum af ákefð.

Efnahagshrunið fyrir rúmum áratug var dæmi um þetta. Um skeið var nánast sama inn á hvaða kaffistofu landsins var litið, á milli þess sem rætt var um enska boltann og myndir af barnabörnum skoðaðar voru gengislán, skuldatryggingarálag og uppgjör slitabúa krufin af yfirgripsmikilli þekkingu.

Þetta gerðist líka þegar fréttir fóru að berast um starfsemi Samherja í Namibíu. Mikil og djúp innsýn myndaðist hér á landi í stjórnmálaástandið þar í landi og um tíma voru umræður í heita pottinum í Vesturbæjarlauginni eins og þáttur af namibíska Silfrinu. Setningar eins og „Swapo-flokkurinn er nú ansi laskaður en þekkja kjósendur nokkuð annað?“ flugu á milli þess sem fólk stundi í nuddgræjunum.

Kórónaveiran hefur að sama skapi dýpkað orðaforða okkar. Þríeykið kenndi okkur strax í mars að við þyrftum að *fletja kúrfuna* og stefna að *hjarðónæmi*. Orðið hjarðónæmi hljómaði í fyrstu svolítið eins og lífsmottó manns sem hefur búið aðeins of lengi í Danmörku, gengur í leðurvesti að staðaldri og er með tagl en er samt fullkomlega ónæmur fyrir viðhorfum okkar hinna, hjarðarinnar. Fljótlega kom þó í ljós að hjarðónæmi er fyrirheitna landið sem við þráum öll, eins konar nirvana sóttvarnaheimsins. Þegar sóttvarnalæknar skemmta sér saman þá drekka þeir ekki áfengi og verða ölvaðir, þeir neyta bóluefna og öðlast hjarðónæmi.

**Okkar Walter**

Skömmu eftir að þríeykið varð að reglulegum heimilisgestum fékk þjóðin að kynnast Thor Aspelund og hans teymi sem opnaði hug okkar fyrir leyndardómum tölfræðinnar, hugtökum eins og *smitstuðull, sviðsmyndir og veldisvöxtur*. Þegar Breaking Bad þættirnir voru sem vinsælastir var gerð könnun meðal ungs fólks í Bandaríkjunum sem sýndi að flestir vildu læra efnafræði. Ég held að Thor sé okkar Walter White, ég myndi allavega skrá mig í tölfræði ef ég væri að velja mér háskólanám núna. Það er að minnsta kosti mjög líkleg sviðsmynd.

Atvinnulífið elskar ný orð. Þar var mikið endurskipulagt á árinu, fyrirtæki fóru í *greiðsluskjól, fengu lokunarstyrki, brúarlán* og *hlutabætur*. Á blaðamannafundi kynnti fjármálaráðherra að í fjárlögum yrði sveiflujöfnunarauki, útskýrði það reyndar ekkert frekar og allir kinkuðu kolli og létu eins og það væri eðlilegasti hlutur í heimi að taka einn *sveiflujöfnunarauka* svona fyrir hádegi.

Orð ársins á þessum heimi var þó án efa haghafi en samkvæmt öllum viðskiptafréttum eru haghafar nánast guðlegar verur sem þrífast á upplýsingum. Vel upplýstur haghafi er ánægður haghafi.

**Farsóttarleiði og ferðavilji**

Það er eitthvað svo fallegt við hvernig þessi nýyrði seytla út í tungumálið. Ég talaði við mann um daginn sem er af gamla skólanum, talar hreina íslensku og er almennt ekki mikið fyrir nein fínerísorð sérfræðinganna. Hann sagði mér hins vegar mjög einlægur á svip að hann hefði upplifað *farsóttarleiða* og væri kominn með sterkan *ferðavilja*.

Við eigum reyndar mikið undir því að ferðaviljinn breiðist út og að hingað komi ferðamenn, helst þessir betur borgandi.

*Landamæraskimanir* eru eitt af nýyrðum ársins en ég velti því fyrir mér hvort við ættum að halda þeim áfram eftir að veiran hverfur. Við myndum ekki lengur skima fyrir veirunni, heldur yrðu ferðamenn skimaðir efnahagslega þannig að strax við komu til landsins væri hægt að stöðva áhættuhópinn, skítblanka trjáfaðmara sem vilja helst bara lifa á hundasúrum í hálendisþjóðgarðinum. Þennan hóp þyrfti að setja strax í *sóttkví* eða jafnvel *heimkomusmitgátt*, það yrði sett í heiðarlega vinnu á Suðurnesjunum, fengi fræðslu um íslenska neyslusamfélagið og yrði alið á forboðnum ávöxtum hins íslenska skyndibitaheims; skinkubát á Nonna með auka beikoni, einni með öllu og í eftirrétt yrði nýliði ársins í sukkheiminum, *þristamúsin*. Hópnum yrði svo hleypt út í samfélagið aftur tveimur vikum síðar í góðum holdum, með heilbrigða þörf fyrir kolvetni og kaupmátt.

**Guðlegar sóttvarnir**

Á svona tímum lærast líka ný sannindi og lögmál. Til dæmis að lög Guðs séu æðri sóttvarnalögum mannanna, eins og biskup kaþólsku kirkjunnar útskýrði nýlega í fjölmiðlum með aðra höndina ofan í oblátuskálinni og hina í munni einhvers kirkjugestsins. Ekki *smitskömminni* fyrir að fara þar. Þetta vekur upp ýmiss konar guðfræðilegar spurningar, til dæmis hvort Guð forgangsraði ekki í þágu sóttvarna og ef hugsunin er tekin enn lengra má velta fyrir sér hvers vegna Guð hafi skapað kórónaveiruna en útsendarar hans á jörðu hvetji á sama tíma fólk til að safnast saman á samkomum. Á móti kemur að þá hefur Guð væntanlega líka skapað bóluefnið til að bjarga okkur. Gæti hann samt hnippt í þá Pfizer-bændur og sagt þeim að drífa þetta bóluefni áfram? Okkur liggur nefnilega á að komast til Tene – fyrirheitna lands Íslendinga.

PFAFF • Grensásvegi 13 • 108 Reykjavík • Sími: 414 0400. OPIÐ virka daga 10 –18 og LAU 11–15. Netverslunin opin 24/7 á **pfaff.is**

## Engin áform um að fresta ÓL

**ÓLYMPÍULEIKAR** Þrátt fyrir að smitum hafi fjölgað í Tókýó, höfuðborg Japan, segja skipuleggjendur Ólympíuleikanna það ekki breyta því að stefnt sé að því að halda leikana þar næsta sumar. Leikunum var frestað vegna kórónaveirufaraldursins í fyrra en þeir hafa verið settir á dagskrá frá 23. júlí til 8. ágúst í ár.

„Þær ráðstafanir sem hafa verið settar vegna fjölda smita gefa okkur tækifæri til þess að skipuleggja enn betur öryggisáætlun okkar fyrir leikana. Sú vinna stendur yfir þessa stundina að uppfæra áætlun um öryggi í kringum leikana," segir í yfirlýsingu frá skipuleggjendum leikanna.

Thomas Bach, forseti IOC, hefur biðlað til yfirvalda í ríkjum heimsins að setja þá íþróttamenn sem eru komnir með keppnisrétt á leikana í Tókýó á forgangslista í bólusetningu fyrir kórónaveirunni. Þeir eigi þó ekki að fara fram fyrir hópa á borð við framlínustarfsfólk í heilbrigðisþjónustu, aldraða og fólk í áhættuhópum.

Sundmaðurinn Anton Sveinn McKee er eins og sakir standa eini íslenski íþróttamaðurinn sem kominn er með sæti á leikunum næsta sumar. – **hó**

Arna Sif í leik gegn Svíþjóð.

## Leiktíðinni lokið hjá Örnu

**HANDBOLTI** Handknattleiksdeild Vals tilkynnti í gær að landsliðskonan Arna Sif Pálsdóttir hefði lokið leik þetta tímabilið en hún er barnshafandi. Samkvæmt leikjadagskrá HSÍ er áætlað að Olís-deild kvenna hefjist á ný eftir rúma viku ef keppnisíþróttir fá leyfi til.

Línumaðurinn sem hefur leikið rúmlega hundrað landsleiki fyrir Íslands hönd kom að tveimur mörkum í ár í tveimur leikjum eftir að hafa skilað fjórtán mörkum í ellefu leikjum á síðasta tímabili. – **kpt**

# Útlitið svart fyrir RIG ef bann við keppnisíþróttum ílengist

**Ef keppnisbann í íþróttum á Íslandi ílengist er líklegt að ekkert verði úr RIG þetta árið. Svo gæti farið að aðeins verði keppt í rafíþróttum þetta árið en lokaákvörðun verður tekin í næstu viku eftir nýjustu tilmæli almannavarna. Erlent afreksfólk hefur sýnt mótinu áhuga enda mótið með alþjóðlega vottun.**

**ÍÞRÓTTIR** „Það er alveg hægt að taka undir að þetta sé áhyggjuefni. Þetta voru ekkert upplífgandi fréttir en við erum þolinmóð og ýmsu vön. Ef að það verður ekki gefið leyfi í næstu viku er útlitið orðið ansi svart," segir Frímann Ari Ferdinandsson, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Reykjavíkur, um áhrif tíðinda gærdagsins á skipulagningu Reykjavíkurleikana 2021. Í gær voru þrjár vikur í að RIG, alþjóðleg íþróttakeppni sem Íþróttabandalag Reykjavíkur skipuleggur, eigi að hefjast en á sama degi sagði Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir erfitt að segja hvenær keppnisíþróttir fengju að hefjast á ný, á upplýsingafundi almannavarna. Samkvæmt núgildandi reglum eru keppnisíþróttir bannaðar en það verður endurskoðað í næstu viku þegar gildistími núverandi leiðbeininga rennur sitt skeið.

„Það verður breytt form á leikunum ef þeir fara fram í ár. Einn möguleiki er að sækja um einhverjar undanþágur eins og veitt hefur verið fyrir æfingar en það er auðvitað allt annað að æfa og keppa. Það ætti allavega að vera hægt að keppa í rafíþróttunum. Það getur enn farið fram heima í hjá keppendunum," segir Frímann og sagði að það hefðu ýmsar leiðir verið ræddar.

Frímann sagði ekki koma til greina að fresta mótinu og erfitt að meta hvert fjárhagslegt tap væri að því að aflýsa móti.

„Ef mótið fer ekki fram þessar helgar verður því aflýst. Það er erfitt að segja hvað það myndi kosta okkur, það yrði að stærstum hluta bara undirbúningsvinna sem færi forgörðum. Við erum ekki búnir að stofna til skuldbindinga vegna ferðalaga eða neitt slíkt."

Skipuleggjendur bíða því fyrirmæla frá stjórnvöldum og taka ákvörðun út frá því með hvaða hætti mótið farið fram ef leyfi fæst fyrir því. Meðal þess sem hefur verið lagt fram er að dreifa dagskrá leikanna betur til að reyna að tryggja betur sóttvarnahólf hverrar greinar.

Frjálsíþróttafólk víðs vegar um heiminn sýndi RIG áhuga enda mótið með alþjóðlega vottun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Það ætti allavega að vera hægt að keppa í rafíþróttum. Það getur enn farið fram heima hjá keppendunum.**
>
> Frímann Ari Ferdinandsson, framkvæmdarstjóri ÍBR

Reykjavíkurleikarnir fóru fyrst fram árið 2008 og hafa farið fram á hverju ári síðan þá. Síðustu ár hafa um 700 keppendur og alls 1.000 einstaklingar komið til landsins vegna leikanna og var áætlað að keppt yrði í 15-20 íþróttagreinum í ár.

Kjartan Freyr Ásmundsson, markaðs- og þróunarstjóri ÍBR, sagði að það hefði verið mikill áhugi að utan á leikunum enda margar greinar á mótinu með alþjóðlega vottun. Það skiptir máli þegar búið er að opna fyrir Ólympíulágmörkin á ný í aðdraganda Ólympíuleikanna í Tókýó.

„Undanfarin ár hafa leikarnir stækkað með hverju ári og það eru margir erlendis sem höfðu mikinn áhuga á því að koma og keppa sem sáu möguleika á þessu móti. Það hafa verið fleiri keppendur, innlendir og erlendir af fleiri þjóðernum. Með því hefur útsendingum fjölgað, fréttum fluttum frá leikunum og auglýsingatekjur hafa aukist. Vörumerkið hefur styrkst mikið undanfarin ár. Þessir leikar eru líka hugsaðir til að styðja við þær greinar sem fá minni athygli, að kynna fyrir börnum fleiri möguleika en vinsælustu íþróttirnar."

Einbeitingin skín úr augum þessara karatekappa á RIG. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

**kristinnpall@frettabladid.is**

# Tek allavega eitt ár í viðbót í atvinnumennskunni

**GOLF** Atvinnukylfingurinn Axel Bóasson stefnir enn að því að taka þátt í Ecco Nordic Tour enda með fullan þátttökurétt á tímabilinu sem hefst í næsta mánuði. Lítið var um mót á þessu ári og fór Axel því ekkert út að keppa en keppti á Íslandi þess í stað þar sem hann vann stigameistaratitil GSÍ og Íslandsmótið í holukeppni.

Hafnfirðingurinn, sem er þrefaldur Íslandsmeistari í höggleik og tvöfaldur Íslandsmeistari í holukeppni, varð stigameistari og valinn kylfingur ársins á skandinavísku mótaröðinni árið 2017. Hann lenti í tuttugasta sæti á sömu mótaröð árið 2019 en þetta er sterkasta mótaröð Skandinavíu. Þá keppti Axel á Áskorendamótaröð Evrópu, næst sterkustu mótaröð Evrópu, árið 2018.

„Fyrsta sem maður kemur til með að fylgjast með á þessu tímabili er auðvitað hvernig þetta þróast með veiruna. Það er mót á Spáni í febrúar sem ég er að skoða hvort að ég ætti að fara í," segir Axel um komandi vikur á mótaröðinni.

Axel slær á Íslandsmótinu í höggleik á síðasta ári. MYND/GSÍMYNDIR.NET/SETH

> **Axel hefur þrisvar fagnað sigri á Íslandsmótinu í höggleik.**

Axel sem var í sigurliði Íslands á EM atvinnukylfinga sumarið 2018 segist lítið hafa velt sér upp úr því hvort að keppnisrétturinn yrði frystur milli ára á mótaröðinni enda á hann hið minnsta tvö ár eftir af keppnisréttinum.

„Ég kannaði í raun ekkert hver viðbrögðin við veirunni yrðu hjá mótaröðinni. Flestar mótaraðir voru að frysta keppnisréttina á milli ára en ég hreinlega veit ekki hvort að hafi bæst ár við keppnisréttinn minn. Ég átti að minnsta kosti tvö ár eftir af keppnisréttinum, þetta ár og næsta. Fyrir vikið tók ég þá ákvörðun að vera ekkert að ferðast. Það er mikill fjárhagslegur kostnaður sem fylgir því og þess vegna var ég ekkert að fara út.

Aðspurður hvort að hann hefði einhvern tímann íhugað að hætta atvinnumennskunni var Axel tvístígandi um svarið.

„Það yrði ekki auðvelt að hætta. Mér finnst ég eiga meira inni, reyni að taka eitt skref í einu og reyni að nýta tækifærið. Ég er með keppnisrétt á mótaröðinni næstu tvö ár, ef ég kem mér eitthvað ofarlega heldur maður kannski áfram að eltast við drauminn. Langtímamarkmiðið er auðvitað að halda þessu áfram og ég er enn þá á besta aldri. Ef þetta gengur illa er erfitt að segja hvað verður. Ég ætla allavega að taka ár í viðbót, svo sjáum við með framhaldið." – **kpt**

kemi

FITNESS SPORT

PING PONG .is

Emirates FA CUP

ÞRIÐJA UMFERÐ

10 LEIKIR Í BEINNI ÚTSENDINGU

8.-11. JANÚAR

AVFC

Í KVÖLD
19:35

LIVERPOOL FOOTBALL CLUB

MANCHESTER UNITED

LAUGARDAG
19:50

WATFORD

ÁSKRIFT AÐEINS
3.990 kr./mán.
STÖÐ 2 SPORT ERLENT

STÖÐ 2 SPORT

Tryggðu þér áskrift í dag á **stod2.is**

FRÉTTABLAÐIÐ

# TÍMAMÓT

8. JANÚAR 2021 FÖSTUDAGUR

## Merkisatburðir

**1928** Knattspyrnufélag Akureyrar, KA, er stofnað.

**1958** Bobby Fischer verður skákmeistari Bandaríkjanna, 14 ára að aldri.

**1964 Sigríður Sigurðardóttir** handknattleikskona er kjörin íþróttamaður ársins á Íslandi, fyrst kvenna.

**1982** Kuldamet er slegið í Danmörku þegar frostið mælist 31,2 gráður.

**1985** Reykingabann tekur gildi á Rauða torginu í Moskvu.

**2008** Íslensk hlutabréf falla um 10,53 prósent á þremur viðskiptadögum, bréf Exista og SPRON hvað mest.

†

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

**Beta Guðrún Hannesdóttir**

áður til heimilis að Hamrabergi 7, Reykjavík,

lést 28. desember á Hrafnistu í Reykjavík. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju föstudaginn 8. janúar kl. 13. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu ættingjar viðstaddir. Sérstakar þakkir eru til starfsfólks á Vitatorgi Hrafnistu í Reykjavík. Útförinni verður streymt á slóðinni: nn.is/x3P2Y

**Birna Jónsdóttir**
**Kjartan Jónsson** **Brynja Sigurjónsdóttir**
**Hannes Jónsson**
**Erla Jónsdóttir**
**Svanur Jónsson** **Ingibjörg Karlsdóttir**
**Hrönn Jónsdóttir** **Þröstur Erlendsson**
**Kristjana Jónsdóttir Helgason** **Illugi Óðinn Helgason**
**Sólveig Jónsdóttir**
**Jón Rúnar Jónsson**

**og fjölskyldur.**

†

Ástkær eiginmaður minn og yndislegur faðir barna okkar, sonur okkar og bróðir,

**Ágúst H. Guðmundsson**

Skógartröð 5, Eyjafjarðarsveit,

lést 1. janúar í faðmi fjölskyldunnar. Útför hans mun fara fram frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 13. janúar kl. 13.30. Vegna aðstæðna í þjóðfélaginu munu einungis nánustu aðstandendur verða viðstaddir en athöfninni verður streymt á Facebooksíðunni jarðarfarir í akureyrarkirkju – beinar útsendingar. Sérstakar þakkir fá MND teymi Landspítalans og Heimahlynning Akureyri. Þeim sem vilja minnast hans er bent á MND félagið, www.mnd.is.

**Guðrún Gísladóttir**
**Ásgerður Jana Ágústsdóttir**
**Júlíus Orri Ágústsson**
**Berglind Eva Ágústsdóttir**
**Ásgerður Ágústsdóttir** **Guðmundur J.Bergsveinsson**
**Ingveldur Guðmundsdóttir**
**Ingibjörg Berglind Guðmundsdóttir**
**Guðmundur H. Guðjónsson** **Dagný Pétursdóttir**
**Rósa Guðmundsdóttir**
**Védís Guðmundsdóttir**

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

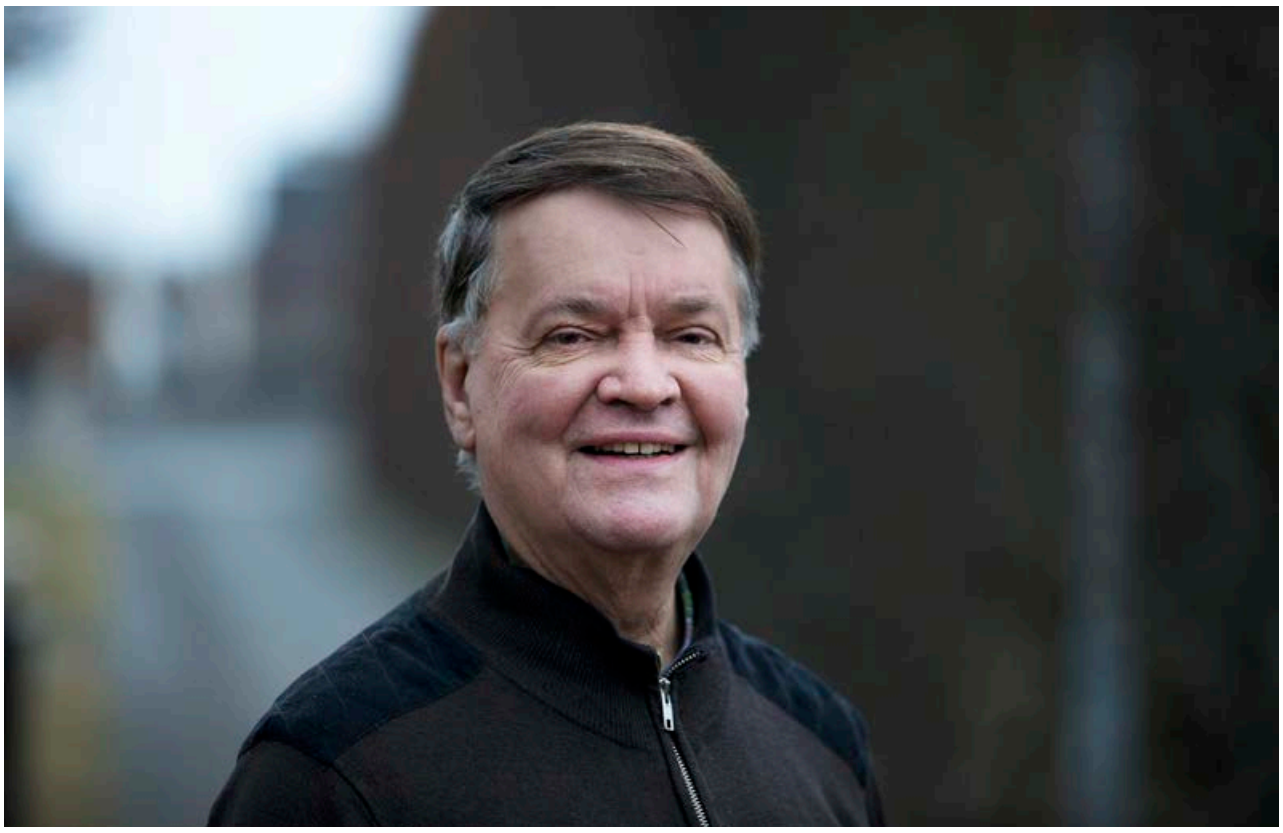
**Þórarinn Guðmundsson**

kennari, Hulduglili 2, Akureyri,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hlíð, þann 27. desember sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum af alhug öllum sem hafa auðsýnt okkur samúð og hlýhug. Sérstakar þakkir til starfsfólks Skógahlíðar fyrir hlýja og góða umönnun.

**Gígja Þórarinsdóttir** **Baldur Kristjánsson**
**Guðrún Þórarinsdóttir** **Jóhann Baldvinsson**

**og fjölskyldur.**



**Ég hef það ansi hreint gott og er ótrúlega heppinn með heilsuna, segir Trausti ánægjulega.** FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Mætir þörfum nútímans

Trausti Valsson, arkitekt, skipulagsfræðingur og fyrrverandi prófessor við HÍ, varð sjötíu og fimm ára í gær og telur vissa kosti við að vera kominn á eftirlaunaaldur.

Þegar Trausti Valsson skipulagsfræðingur er inntur eftir líðan sinni kveðst hann hafa það ansi hreint gott. „Ég er ótrúlega heppinn með heilsuna. Það var tekinn úr mér botnlanginn tólf eða þrettán ára gömlum og hefur síðan varla orðið misdægurt. Reyndar datt ég og braut fjögur rif fyrir tæpum fimm árum þegar ég var að klifra upp á vinnuborð í geymslunni til að þurrka af efstu hillunum. Þá var ég hátt í þrjár vikur á spítala því það kom smá gat á lunga líka.“

### Gerir sitt efni aðgengilegt

Trausti varð 75 ára í gær. Hann hefur gefið út fjórtán bækur um ævina. Sú síðasta, Mótun framtíðar, var starfsævisaga sem kom út um það leyti sem hann lét af störfum fyrir fimm árum. Hann kveðst síðan hafa unnið í að gera allt sitt efni aðgengilegt í tölvum og hljóðbókum.

„Ég fékk tölvunarfræðing til að búa til heimasíðu. Hún finnst með því að gúggla nafnið mitt, þá birtist krækja efst. Ég byrjaði á setja bækurnar á PDF-skjöl, nú er hægt að hlaða niður hverri fyrir sig á fimm sekúndum til að lesa. Svo safnaði ég saman umsögnum, viðtölum og bókagagnrýni og síðasta ári hef ég varið í að búa til hljóðbækur af öllu saman. Það eru vissir kostir við að vera kominn á eftirlaun.“

> **Unga fólkið vill læra meðan það er að vaska upp og keyra bílinn og með hljóðbókum skapast möguleiki á því.**

Sjálfur kveðst hann hafa lesið bækurnar fyrir Hljóðbókasafnið og sent Storytel prufur. „Þú ert ekki alveg nógu góður lesari en okkur líst vel á bækurnar. Nefndu bara einhvern leikara sem þú vilt að lesi,“ var svarið sem ég fékk. Ég nefndi Jóhann Sigurðarson, hann las tvær bækur og Pétur Eggerz þá þriðju. Nú eru þær inni á Storytel. En veigaminni bækur hef ég lesið sjálfur. Svo hef ég skrifað fjórar bækur á ensku og samdi við góðan mann, Julian Meldon D'Arcy, prófessor í enskum bókmenntum við HÍ, um lestur þeirra. Þessar bækur eru uppseldar en þarna fær fólk aðgengi að þeim ókeypis. Unga fólkið vill læra meðan það er að vaska upp og keyra bílinn og með hljóðbókum skapast möguleiki á því. Svona mæti ég þörfum nútímans og er ánægður með það.“

### Úr bókinni Mótun framtíðar

Myndir og myndmennt varð snemma eitt aðaláhugasvið mitt. Ég var alltaf smíðandi og teiknandi og hafði þó sérstaklega gaman af að módelera. Snemma eignaðist ég olíuleir sem hægt var að móta aftur og aftur, og hafði mikla unun af að móta mannshausa úr leirnum. Svona hausa mótaði ég líka stundum í snjó úti í garði á meðan hinir krakkarnir bjuggu til snjókarla með kolamola fyrir augu og gulrót sem nef.

### Langar að lifa í sátt

Trausti var prófessor í skipulagsfræði við Umhverfis- og byggingaverkfræðideild. Spurður hvort hann telji fyrrverandi nemendur hafa fylgt stefnu hans í störfum svarar hann. „Þetta fólk er virkt og vonandi hef ég eitthvað kveikt í því. Nemendur mínir voru í verkfræði og fleiri deildum, sumir hafa farið í skipulag síðar, það finnst mér ánægjulegt. Ég er ekki að segja að ég sé sáttur við allt sem gert er. Það hafa geisað um mig stormar í hálfa öld því ég hef verið gagnrýninn. En núna er ég ekki tilbúinn í slíkt, heldur langar að lifa í sátt og samlyndi við fólk.“ **gun@frettabladid.is**

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

**Jóna Bríet Guðjónsdóttir**

**(Bíbí)**

frá Vestmannaeyjum,

áður til heimilis að Fögrukinn 14, Hafnarfirði, lést í faðmi fjölskyldunnar á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi þann 16. desember sl. Útförin fer fram þann 12. janúar 2021 kl. 13.00. Vegna aðstæðna verða eingöngu nánasta fjölskylda og vinir viðstödd. Hægt verður að nálgast streymi á mbl.is/andlat Innilegar þakkir til starfsfólks Sólvangs fyrir umönnun og alúð.

**Fyrir hönd barnabarna og langömmubarna hinnar látnu,**

**Guðjón Guðvarðarson** **Ásdís Sigurðardóttir**
**Guðbjörg Guðvarðardóttir** **Ólafur Einar Sigurðsson**

†

Kær bróðir og mágur,

**Valur Guðmundsson**

bifreiðasmiður,

lést á Fellsenda, Dalasýslu, 29. desember.

**Örn Guðmundsson** **Hulda Guðmundsdóttir**
**Sólveig Guðmundsdóttir**
**Sævar Guðmundsson** **Elín Ólafsdóttir**

**aðrir aðstandendur.**

Til að birta andláts-, útfarar- eða þakkartilkynningar í Fréttablaðinu þarf að senda tölvupóst á **timamot@frettabladid.is** eða hringja í síma 550 5055 .

FÓLK
FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR 2021
Lífsstíll

**Ásdís Ósk Valsdóttir, fasteignasali og lífskúnstner, og sonur hennar Axel Valur Þórisson fóru að tileinka sér hreint fæði fyrir nokkrum mánuðum og hafa fundið mikinn mun á sér.** ↬4

C-vítamín munnúði

# Þögnin í Vínarborg

**Eyrún Unnarsdóttir óperusöngkona starfar í Vínarborg og hefur búið þar með hléum í tíu ár. COVID-19 hefur gjörbreytt lífi fjölskyldunnar sem reynir þó að haga seglum eftir vindi og líta með bjartsýni fram á við árið 2021.**

Það er allt lokað og læst í Vínarborg þar sem Eyrún Unnarsdóttir býr og starfar sem óperusöngkona. Hún vonar að tónlistin ómi fljótt aftur. MYND/AÐSEND

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Eyrún fór til Vínarborgar þegar hún var tvítug og nam óperusöng við Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien. Hún hafði áður verið í söngnámi hjá Sigríði Aðalsteinsdóttur í Tónlistarskólanum á Akureyri og síðan hjá Hönnu Dóru Sturludóttur í Söngskóla Sigurðar Demetz. Það var Hanna Dóra sem sannfærði Eyrúnu um að láta reyna á söngkonudrauminn. Hún segir að það hafi hins vegar verið Sigríður sem benti henni á skólann í Vín en sjálf var hún menntuð þaðan. „Það er í rauninni henni að þakka að ég ákvað að mennta mig í söng," segir Eyrún sem dró kærastann, núverandi eiginmann, með sér til þessarar glæsilegu menningarborgar. „Við vorum í fimm ár og eignuðumst eldri dóttur okkar. Allan tímann kunnum við vel við okkar í Vín," bætir hún við.

## Lífið tók u-beygju

„Lífið tók u-beygju þegar faðir minn veiktist og lést skömmu síðar. Þá ákváðum við að flytja aftur heim til Íslands. Pabbi var mikill tónlistarunnandi, spilaði á píanó og söng með Kirkjukór Akureyrarkirkju í áraraðir, alveg þar til að hann lést. Foreldrar mínir lögðu báðir mikla áherslu á tónlist á mínum uppvaxtarárum og við systurnar sungum allar í kórum og lærðum á hljóðfæri. Tónlist hefur því verið partur af lífi mínu frá því ég man eftir mér. Ég hóf nám við Tónlistarskóla Akureyrar þegar ég var sex ára, spilaði á fjölmörg hljóðfæri, en hóf svo söngnám um leið og ég mátti, eða 15 ára," útskýrir Eyrún.

Draumurinn um sönginn var alltaf til staðar eftir heimkomuna til Íslands. Þegar Hanna Dóra hvatti Eyrúnu til að láta drauminn rætast sannfærði hún eiginmanninn, Lárus Heiðar Ásgeirsson, um

Framhald á síðu 2 ↬

Framhald af forsíðu

að flytja aftur til Vínar þar sem hún fór í framhaldsnám í Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien. „Þá vorum við komin með tvær dætur, Ásthildi og Steinunni. Seinna bættist hundurinn Sómi við fjölskylduna. Við höfum verið hér í fimm ár og vegnað vel. Fyrir ári breyttist staðan töluvert hjá okkur en þá voru spennandi verkefni í uppsiglingu hjá manninum mínum í vinnunni og ég var komin með þó nokkur tilboð. Í ljósi heimsfaraldurs var öllum verkefnum mínum annað hvort frestað eða hreinlega aflýst, auk þess sem maðurinn minn missti vinnuna í haust. Ég var með mörg spennandi verkefni á prjónunum, fyrirsöngva sem og staðfest söngverkefni og uppfærslur, bæði hér á meginlandinu sem og heima á Íslandi.“

## Óhagstæð heimavinna

Eyrún segir að eftir fyrstu COVID-bylgjuna í vor hafi allar þær takmarkanir sem stjórnvöld í Vín settu haft mikil áhrif á líf þeirra. „Við fundum út að heimilis- og vinnuaðstæður okkar voru ekki með besta móti. Ég mæli ekkert sérstaklega með því að vera fastur í 80 fermetra íbúð þar sem eru tveir í heimavinnu (þar af ein söngkona) og börn í heimaskóla í um það bil tvo mánuði. Það var deginum ljósara að eitthvað þyrfti að breytast. Ég var í brýnni þörf fyrir betri aðstöðu til að æfa mig, en fram að fyrstu bylgju COVID hafði ég æft mig í háskólanum. Eftir fyrstu lokun hafði sú aðstaða verið flutt inn á baðherbergi. Við vorum heppin og fundum hús í nágrenninu og fluttum þangað í sumar. Hér er ég búin að koma mér upp lúxus æfingaraðstöðu, fjárfesti í 50 ára gömlum flygli og nýt þess að geta æft mig hvenær sem er. Stelpurnar mínar eru komnar með sér herbergi og fá því næði í heimaskólanum til að vinna sín verkefni og hundurinn er kominn með smá garðskika til eigna sér. Það var þvílík lukka að finna þetta hús og hér líður okkur óskaplega vel,“ segir Eyrún.

## Allt lokað, engir styrkir

„Þegar COVID skall á og tónleikasalir og leikhús lokuðu um heim allan var lífibrauðinu kippt undan listamönnum sem eru þó ótrúlega góðir í því að hanga í bjartsýninni með von um að næsta verkefni sé handan við hornið. Þarna var allt í einu engin von um vinnu, öllu var frestað um ófyrirséðan tíma, eða hreinlega aflýst. Eftir því sem ástandið dróst á langinn og maður náði sjálfur fótfestu í þessu fordæmalausa ástandi, jókst bjartsýnin og ég fann vonina aftur. Þetta ástand mun taka enda og tónlistin mun hljóma aftur í tónleikasölum og óperuhúsum heimsins,“ segir söngkonan sem trúir því staðfastlega að hlutirnir eigi eftir að verða betri fyrr en seinna. Hún ítrekar að það breyti ekki þeirri staðreynd að sviðslistamenn séu illa staddir.

„Segja má að aðgerðir stjórnvalda hafi ekki tekið á okkar aðstæðum. Það er ekki enn hægt að sækja um tekjufallsstyrk sem var samþykktur á Alþingi í haust og eini styrkurinn sem við höfum fengið frá stjórnvöldum er í formi verkefnastyrkja sem er grátbroslegt í ljósi þess að ógerlegt er fyrir flesta listamenn, sér í lagi sviðslistamenn, að koma fram miðað við núverandi sóttvarnalög,“ greinir hún frá og bætir við. „Listamenn hafa margir hverjir þurft að bjarga sér með aukavinnu til þess að brúa þau tímabil sem lítið er að gera. Núna þegar atvinnuleysi er með mesta móti og veitinga- og ferðamannaiðnaðurinn í fullkominni lægð, eru mörg af þessum störfum ekki í boði. Ég er sem betur fer í það góðri stöðu að ég á sparifé sem ég hef getað nýtt til að brúa tekjumissinn og á líka afskaplega góða fjölskyldu sem styður við bakið á mér, sem er svo sannarlega ómetanlegt á svona tímum.“

## Slæm staða óperusöngvara

Eyrún söng í sinni fyrstu óperu á Íslandi haustið 2019. Þá söng hún Greifynjuna í uppfærslu Íslensku óperunnar á Brúðkaupi Fígarós í Þjóðleikhúsinu. „Þetta var frumraun mín á íslensku óperusviði og mitt tækifæri til að koma heim og sýna fólkinu mínu hvers vegna ég er búin að vera að þessu brölti hér í útlöndum. Það var ótrúlega gefandi og eftirminnilegt,“ segir hún. „Það er alltaf best og erfiðast að syngja fyrir fólkið „sitt“. Þetta hlutverk var mér að mörgu leyti kærara en önnur sem ég hef fengið og hafði mjög mikla þýðingu fyrir mig persónulega. Það var mikill heiður að fá að syngja með íslensku kollegum mínum. Að stíga á svið með söngvurum sem ég hef litið upp til frá því að ég var að stíga mín fyrstu skref í söngheiminum.“

> **Auk þess bíðum við nú dóms í máli Þóru Einarsdóttur, kollega og söngkonu, gegn Íslensku óperunni vegna deilna um launakjör okkar við stofnunina sem því miður virðist ekki vilja fara eftir samningum okkar stéttarfélags, Félags íslenskra hljómlistarmanna, og virðir ekki gildandi vinnuverndarákvæði.**

Þegar Eyrún er spurð hvort launin og tækifærin hér heima séu eitthvað í líkingu við það sem gerist í Vín, svarar hún: „Því miður er það ekki raunin. Auðvitað er Vín milljónaborg og við Íslendingar getum ekki ætlast til að vera samkeppnishæf borgum sem henni. Þrátt fyrir það finnst mér við sem söngþjóð geta gert svo miklu betur og ég tel stöðu óperusöngvara á Íslandi mjög slæma. Þrátt fyrir smæðina eigum við að geta boðið þeim hundruðum sem nema söngnám á Íslandi miklu betri möguleika á að starfa heima, til jafns við það sem leikarar, hljóðfæraleikarar og dansarar fá. Fyrir þessar stéttir eru ríkisstyrktar stöður í boði en því fer fjarri í söngvarastéttinni. Auk þess bíðum við nú dóms í máli Þóru Einarsdóttur, kollega og söngkonu, gegn Íslensku óperunni vegna deilna um launakjör okkar við stofnunina sem því miður virðist ekki vilja fara eftir samningum okkar stéttarfélags, Félags íslenskra hljómlistarmanna, og virðir ekki gildandi vinnuverndarákvæði,“ segir Eyrún.

## Þjóðaróperan tímabær

„Röddin er viðkvæmt hljóðfæri og til þess að við getum verndað okkar óendurnýjanlega starfstæki er mikilvægt að virða mörk hennar. Því miður var það ekki gert í uppfærslu á Brúðkaupi Fígarós haustið 2019 og stofnunin vill heldur ekki borga fyrir þær stundir sem við unnum í yfirvinnu. Nú hefur málið verið flutt fyrir dómi og söngvarar bíða átekta eftir úrskurði dómara sem mun skipta miklu máli fyrir stöðu okkar sem stéttar á Íslandi. Ég leyfi mér bjartsýni og held í vonina um að von bráðar verði stofnuð hér Þjóðaróperan sem er löngu tímabært og til þess fallið að koma málefnum söngvara og framtíðar óperulistar á Íslandi í betri farveg. Það verður spennandi að sjá hver niðurstaða nefndarinnar um stofnun Þjóðaróperu verður,“ segir hún.

Eyrún í hlutverki sínu í Brúðkaupi Fígarós í Þjóðleikhúsinu 2019. MYND/AÐSEND

## Fann sér verkefni á netinu

Þegar Eyrún er spurð hvernig hún haldi sér í formi nú þegar enga vinnu er að hafa segist hún vera heppin kona og vel gift. „Maðurinn minn er mikill meistarakokkur og hefur hingað til séð um mataræðið mitt. Við reynum að takmarka kjötmeti þar sem hann er vegan. Ég hef ekki tekið það skref enn sem komið er. Ég reyni að forðast mjólkurvörur þar sem þær fara ekki vel í mig. Ég reyni að hlusta á líkamann hvort sem ég þarf göngutúr eða aðra hreyfingu, svo sem teygjur og það eða smá hopp á trampólíninu til að losa um stífleika, þar sem hljóðfærið mitt og starfstæki er algjörlega háð því að líkaminn sé í góðu standi. Ég hef líka áhuga á prjónaskap, elska íslensku ullina og prjóna nánast einungis úr henni. Ég hef nýtt tímann í prjónaskap í þeim lokunum sem við höfum upplifað hér í Vín og er þessa stundina að leggja lokahönd á heimferðarsett fyrir nýjasta systkinabarnið mitt sem er væntanlegt í heiminn á næstu vikum,“ segir hún.

> **Það er allt lokað nema matvörubúðir og allra nauðsynlegasta þjónusta og eiginlega má ekki fara út fyrir hússins dyr nema með gildri ástæðu.**

„Í haust lét ég hugmynd sem ég hafði gengið með í töluverðan tíma verða að veruleika og stofnaði Patreon-síðu sem er nokkurs konar styrktarsíða fyrir listamenn. Þar geta áhugasamir styrkt mig um ákveðna upphæð mánaðarlega og fá í staðinn aðgang að efni sem aðeins er opið styrktaraðilum. Þarna set ég einnig inn fréttir af því sem ég er að vinna að hverju sinni, æfingabrot og upptökur af flutningi sem ekki verður gerður opinber. Styrkurinn sem ég fæ af þessu verkefni er ómetanlegur, það er ótrúlega mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og halda sér við efnið en hægt er að kynna sér verkefnið á unnarsdottir.com.

Eyrún og fjölskylda eru núna í þriðja „lockdown“ sem sett var annan dag jóla og mun gilda til 24. janúar. „Það er allt lokað nema matvörubúðir og allra nauðsynlegasta þjónusta og eiginlega má ekki fara út fyrir hússins dyr nema með gildri ástæðu.“

En hvenær á hún von á að geta komist á svið aftur? „Sem allra, allra fyrst. Næsta verkefni er á dagskrá í júní en það frestaðist frá haustinu fram á vor. Þar mun ég syngja hlutverk Leonore í óperunni Fidelio eftir Beethoven hér í Vínarborg. Ég vona líka að næsta leikár geti farið fram án mikilla takmarkana og að næsta haust verði okkur gott.“

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

**Útgefandi:** Torg ehf
**Ábyrgðarmaður:** Björn Víglundsson

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

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

# Veganúar

FÖSTUDAGUR 8. JANÚAR 2021

Kynningar: Veganbúðin, Mamma veit best, Artasan.

Rósa María Hansen, sem er meðal eigenda Vegan búðarinnar, og dóttir hennar, Lúna María Lestage. Rósa segir aldrei hafa verið auðveldara að lifa án dýraafurða en núna. MYND/SUNNA BEN

## Orðin ein stærsta vegan búð í heimi

Í Faxafeni 14 er rekin matvöruverslun full af fjölbreyttum nauðsynjum og góðgæti sem allt er án dýraafurða. Reksturinn hófst sem örsmá tilraun en á skömmum tíma hefur þetta litla fjölskyldufyrirtæki knúið af hugsjónum eigenda og starfsfólks gengið í gegnum ævintýralegan vöxt. ➔2

**Eigendur fyrirtækisins frá vinstri: Benjamin Lestage og Lúna María Lestage, Rósa María Hansen, Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir og Magnús Reyr Agnarsson.**
MYNDIR/SUNNA BEN

**Framhald af forsíðu**

Vegan búðin var opnuð sem pínulítil netverslun, nokkurs konar gæluverkefni, fyrir rúmum tveimur árum og bauð þá upp á um þrjátíu vörur. Með mikilli hvatningu og stuðningi vegan grasrótarinnar byrjaði boltinn að rúlla hratt og örugglega og nú er hún orðin að fullvaxinni matvörubúð með yfir 3.000 vörur," segir Sæunn Ingibjörg Marinósdóttir, framkvæmdastjóri og ein eigenda.

Magnús Reyr Agnarsson, eiginmaður hennar og stofnandi fyrirtækisins, bætir við: „Upphaflega var fyrirtækið, Veganmatur ehf., stofnað sem heildsala utan um vörumerkið Oumph! sem við höfum flutt inn frá árinu 2015 og við dreifum enn til verslana ásamt fjölda annarra vegan vara. Smám saman hefur reksturinn orðið fjölbreyttari og í dag er verslunarrekstur orðinn stór hluti af okkar starfsemi ásamt matvælaframleiðslu og veitingarekstri undir vörumerkinu Jömm."

Rósa María Hansen og eiginmaður hennar Benjamin Lestage gerðust hluthafar og fluttu frá Svíþjóð til Íslands eftir að Rósa hafði um skamma hríð starfað hjá fyrirtækinu. Að sögn þeirra var það tækifærið til að taka þátt í vegan byltingunni af fullum krafti og hafa raunveruleg áhrif á þróun mála sem gerði þá ákvörðun auðvelda:

„Við erum fyrst og fremst aktívistar en fyrirtækjareksturinn gerir okkur kleift að beita okkur í verki fyrir bættum heimi. Allur drifkrafturinn kemur frá okkar eigin vegan hugsjónum og löngun okkar til að auðvelda sem flestum að velja vegan og njóta þess að vera grænkerar. Þannig stuðlum við að breyttu neyslumynstri sem með tímanum dregur úr þjáningu dýra og hefur jákvæð áhrif á náttúruna."

Sæunn og Magnús taka undir og bæta við: „Okkar dýrmætasta eign er þessi sameinaði kraftur og sameiginlegu hugsjónir okkar eigendanna. Við höfum öll okkar ólíku reynslu og styrkleika en við eigum alltaf auðvelt með að forgangsraða og skapa í sameiningu sönn verðmæti því við vitum öll hundrað prósent hvað það er sem við stöndum fyrir og hverju við viljum áorka."

**Matarkarfa full af girnilegu vegan góðgæti.**

Eigendurna má oftar en ekki finna að störfum í versluninni og hefur Magnús getið sér sérstaklega gott orð fyrir ráðgjöf:

„Hingað kemur mikið af fólki sem langar að prófa eitthvað nýtt og elda góðan vegan mat. Það er alltaf gefandi að geta leiðbeint þeim um ólíka möguleika og geta einfaldað þeim lífið með því að svara spurningunni „hvað er í kvöldmatinn?" sem sífellt fleiri leggja í vana sinn að spyrja að hér í búðinni. Við eigum eitthvað fyrir öll, bæði fyrir þau sem kunna að meta kjötlíki og kunnuglegar útfærslur en líka þau sem vilja eitthvað léttara og einfaldara eða eitthvað alveg nýtt og spennandi. Rétt eins og í öllum öðrum matvöruverslunum bjóðum við upp á breiða flóru af matvörum sem uppfylla þarfir og kröfur ólíkra einstaklinga og það er ekkert skemmtilegra en að kenna fólki að njóta sín í grænkeralífsstílnum."

*En hvernig hefur veganismi breyst síðustu árin og hverjar eru helstu áskoranirnar sem grænkerar standa frammi fyrir?*

„Á örfáum árum hefur vöruúrval gjörbreyst og aðgengi aukist verulega. Í dag fást staðgenglar fyrir næstum því hvaða dýraafurð sem er og það hefur aldrei verið auðveldara að aðlagast dýraafurðalausu lífi. Við eigum meðal annars

**Lúna María er ellefu mánaða grænkeri sem elskar að hjálpa til í Vegan búðinni.**

**„Við eigum eitthvað fyrir öll, bæði fyrir þau sem kunna að meta kjötlíki og kunnuglegar útfærslur en líka þau sem vilja eitthvað léttara og einfaldara eða eitthvað alveg nýtt og spennandi.**

frábæra staðgengla fyrir ýmsa osta, mjólkurvörur, kjúkling og beikon, ís og mjólkursúkkulaði," segir Rósa og Sæunn bætir við að þegar hún gerðist vegan fyrir níu árum hafi ekkert af þessu verið í boði heldur voru flestar máltíðir einhvers konar bauna- eða rótargrænmetisréttir og fátt um spennandi valkosti.

„Nú er staðan þannig að allar matvöruverslanir bjóða upp á ótrúlega mikið úrval af vegan vörum og hér erum við með heila vegan búð sem við höfum varla undan að stækka," segir hún einnig og bendir á nýjustu stækkun verslunarinnar sem er nú meðal stærstu vegan verslana í heimi.

Hvað áskoranir varðar segir Magnús að þær séu varla fyrir hendi:

„Í dag finnur fólk vegan mat og aðrar nauðsynjar auðveldlega og veitingastaðir vita nær undantekningalaust hvað vegan þýðir og geta reitt fram dýrindis rétti. Fyrir örfáum árum var þetta ekki raunin og grænkerar mættu oft töluverðu mótlæti sem verulega hefur dregið úr. Veganismi er nefnilega ekki tískubylgja heldur mjög öflug og viðvarandi breyting á grundvallarviðhorfum og neysluhegðun einstaklinga og hópa. Þetta er þróun sem mun halda áfram og sífellt fleiri eru að öðlast skilning á og bera virðingu fyrir því. Satt að segja er stærsta áskorunin komin í hendur framleiðenda, dreifingaraðila og verslana vegna þess að enn er eftirspurn eftir magni og fjölbreytni margfalt meiri en framboðið. Vöruþróun og framleiðsla heldur einfaldlega ekki í við þessa byltingu eins og staðan er núna."

*Hvert er lokamarkmiðið? Hvert munu hugsjónirnar leiða ykkur?*

„Okkar heitasta ósk er sú að dýrum verði ekki slátrað til matar eða hagnýtt á annan hátt. Það er veganisminn í hnotskurn. Okkar framlag til þeirrar réttlætisbaráttu er það að gera allt sem í okkar valdi stendur til að bæði auðvelda fólki að velja vörur án dýraafurða og gera það svo ljúffengt og spennandi að fólk langi ekki lengur að neyta dýra. Við erum sífellt að auka og bæta vöruvalið, þróa nýjar vörur og finna nýjar leiðir til að fræða á aðgengilegan og áhugaverðan hátt. Veganisminn er ekki endastöð, heldur óstöðvandi umbótabylting og okkar hlutverk er að vera alltaf nokkrum skrefum á undan og leita stöðugt að vörum sem eru betri, næringarríkari og framleiddar á ábyrgari hátt með sem minnstum skaða fyrir umhverfi, dýr og fólk. Þegar aðrar verslanir verða orðnar vegan til að svara eftirspurn verðum við komin enn lengra áleiðis og ætlum þannig að vera fyrirmynd og draga þennan vagn inn í betri veruleika."

Faxafen 14, 108 Reykjavík
Sími: 7793600
veganbudin.is

**Útgefandi:** Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Björn Viglundsson | **Sölumaður auglýsinga:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | **Veffang:** frettabladid.is

dr.organic®

# CALENDULA LÍNAN

HENTAR FYRIR VEGAN

**Calendula vörurnar** endurnæra og mýkja húð og hár á mildan hátt. Línan er prófuð af húðlæknum og er sérstaklega gerð fyrir viðkvæma og mjög þurra húð.

Kremin gefa húðinni allt að 24 stunda raka og hárvörurnar endurnæra hárið án þess að erta hársvörðinn. **Allar vörurnar eru lyktarlausar.**

Umbúðirnar eru úr endurvinnanlegu plasti

**Útsölustaðir:** Krónan, Fjarðarkaup, Heilsuhúsið, apótek og Heimkaup.is

# Áttu von á grænkera í matarboðið?

## Hvað er til ráða ef einn eða fleiri matargestanna eru grænkerar? Góðu fréttirnar eru þær að hver sem er getur matbúið gómsætan veislukost sem gleður bæði munn og maga grænkeranna.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Á undanförnum árum hafa æ fleiri gerst grænkerar. Á sama tíma hefur stundum vafist fyrir gestgjöfum hvað á að gefa grænkerunum að borða. Oftar en ekki hefur sú þrautarlending orðið að grænkerinn í boðinu kemur með mat sinn sjálfur eða nartar í brauðbita þar sem aðrir gæða sér á kjöti og rjómasósum. Þeir vilja fæstir láta mikið fyrir sér hafa, verandi kannski eini grænkerinn við borðið, en kunna vitaskuld vel að meta góða gestrisni og að fá notið heimatilbúins veislukosts, um leið og gott grænkerafæði fellur iðulega vel í kramið hjá öðrum veislugestum.

Áður en hafist er handa við að útbúa grænkerakostinn þarf að hafa hugfast hvað það er sem grænkerar borða og borða ekki.

Grænkerafæði samanstendur af jurtafæði og alls engum dýraafurðum, hvort sem það er kjöt, fiskur, skelfiskur, mjólkurafurðir eða egg, né inniheldur það unnar afurðir úr dýraríkinu, svo sem kjötkraft og gelatín, og margir grænkerar setja fyrir sig að borða hunang framleitt af býflugum.

**Litríkt salat með jarðarberjum, gulrót, gúrku, radísum og fleiru.**

**Dýrindis ferskt salat með rósakáli og valhnetum.** FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

**Heimagert hummus úr furuhnetum og ólífuolíu, borið fram með salati, ólífum og ristuðu pítubrauði.**

Grænkerar borða hins vegar allt grænmeti, ávexti og kornvörur, þar með talið brauð og pasta, hnetur og fræ, líka sojaafurðir, grænmetisolíur, belgjurtir og baunir, flest krydd (sinnep, edik, sojasósu) og nánast allt dökkt súkkulaði með yfir 60 prósenta kakóbaunainnihaldi sem og vegan-sælgæti.

Sumir grænkerar leggja sér ekki heldur kjötlíki til munns og því er engin nauðsyn að kaupa tofu eða slíkt til að elda stöku veislurétt fyrir grænkera. Það er heldur ekki ráðlegt að elda nýjan rétt frá grunni, sem ekki hefur verið prófaður áður, í fyrsta sinn sem eldað er fyrir grænkera. Fyrsta kastið, á meðan fólk lærir inn á að matbúa vegan fæði er því upplagt að bera fram fallegt salat eða einfaldan pastarétt og til dæmis hummus í forrétt með nachos eða brauðbitum.

Hér eru hugmyndir til að gleðja grænkera með einföldum hætti við veisluborðið:

Alls kyns súpur og kássur eru ljúffengar, til dæmis með grænmeti, sætum kartöflum og kjúklingabaunum, kryddað með karrí, kanil, broddkúmeni eða sítrónugrasi, líka hrísgrjónaréttir eins og gott rísottó og stir fry-réttir. Allt er kryddað með vel völdum kryddum, og auðvitað hægt að fylgja uppskriftum eða hreinlega prófa sig áfram. Ef tíminn er af skornum skammti er auðvelt að matreiða einfaldan pastarétt með gómsætu ristuðu grænmeti, furu- eða kasjúhnetum og vel völdum kryddjurtum. Mestu um munar að ganga óhikað til verks og gera vel, það skilar sér í þakklæti og gleði hjá matargestinum.

**Auðvelt er að bera fram djúsí veganborgara með fersku grænmeti.**

anamma

Spennandi lína af vegan vörum

**Réttindi dýra hafa orðið mörgum tónlistarmönnum að yrkisefni.** FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

# Vegan fyrir eyrun

Í gegnum tíðina hafa tónlistarmenn sungið um veganisma á breiðum grundvelli, ekki síst þegar kemur að dýravernd og neyslu dýraafurða. Hér eru nokkur sem vert er að hlusta á.

■ Prince snertir marga fleti veganismans í laginu Animal Kingdom. Hann syngur um hvers vegna hann drekkur ekki kúamjólk og bendir á að við séum eina dýrategundin sem nærist á brjóstamjólk annarra dýrategunda, og meira til: *„Who told us we should eat the swine? / You can bet your final money it damn sure wasn't no friend of mine.“*

■ Grænkerinn Chrissie Hynde syngur um dýravernd og réttindi málleysingjanna í laginu þekkta, I'll stand by you með Pretenders: *„I'm a lot like you / When you're standing at the crossroads and don't know which path to choose / I'll stand by you, won't let nobody hurt you.“*

■ Í laginu Cats and dogs syngur Gorilla Bisquits um hræsni mannkyns sem klappar gæludýrunum sínum á meðan það styður og styrkir kjötiðnaðinn sem kvelur jafn skyni gæddar skepnur. *„Thou shalt not kill / Full is all you want to feel / We eat to stay alive, but it's their lives we steal / I think we'd like to change, but most of us are stuck / That's why cats and dogs have all the luck.“*

■ Lagasmíðin Silent Run með Oliviu Newton-John var samin fyrir heimildamyndina The last whale árið 1994. Olivia breytti síðar meir textanum svo hægt væri að heimfæra hann upp á öll dýr. Boðskapur lagsins er fullur vonar: *„Oh, I dream of a time in the future when we can re-nurture the damage we've done.“*

■ Lagið Meat is murder, í flutningi The Smiths, inniheldur magnaðan texta söngvarans Morrisay: *„The flesh you so fancifully fry is not succulent, tasty or kind / It is death for no reason, and death for no reason is murder“*. Lagið hefst með örvæntingarfullu bauli nautgripa í sláturhúsi og innir hlustendur eftir því hvort þeir hafi hugmynd um hvernig dýr deyi áður en þau fara matreidd upp á diskinn.

■ Í laginu Looking for changes (1993) syngur Paul McCartney um tilraunir á dýrum og þá framtíðarsýn að dag einn muni fólk leita leiða til að koma betur fram við blessaðar skepnurnar: *„I saw a rabbit with its eyes full of tears/ The lab that owned her had been doing it for years / Why don't we make them pay for every last eye that couldn't cry it's own tears?“*

# Vörur sem láta gott af sér leiða

Mamma veit best er heildsala með áherslu á lífrænar vörur. Fyrirtækið rekur einnig tvær verslanir auk vefverslunar með góðu vöruúrvali fyrir fólk sem leggur áherslu á lífrænan og vegan lífsstíl.

Mamma veit best er heildverslun, tvær búðir og vefverslun með bætiefni og ýmiss konar snyrtivörur. Fyrirtækið leggur aðaláherslu á lífrænar vörur en einnig er mikil áhersla á vegan vörur. Heildverslunin var stofnuð fyrir rúmum áratug eða árið 2010. Tveimur árum síðar opnaði verslun í Dalbrekku í Kópavogi og vefverslun í framhaldi af því. Árið 2015 var svo önnur verslun opnuð á Njálsgötu í Reykjavík.

Tara Jensdóttir, framkvæmdastjóri og annar eigandi Mamma veit best, segir að til að byrja með hafi eftirspurn eftir vegan vörum ekki verið mikil en hún hafi aukist mikið undanfarin ár.

„Við vorum tiltölulega snemma á markaðnum bæði með lífrænar vörur og vegan vörur. Í fyrstu var meiri eftirspurn eftir lífrænu vörunum en það er augljóst að í dag er fólk meðvitaðra um að kaupa bæði lífrænar og vegan vörur," útskýrir hún.

Vörumerkin sem Mamma veit best selur eru fjöldamörg en þau stærstu að sögn Töru eru Dr. Bronners, Mercola, Garden of Life og Vibrant Health.

„Við erum líka með fjölmörg fleiri vörumerki. Við reynum að styðja íslenska framleiðslu eins og hægt er og fylgjumst með nýjungum á íslenskum markaði."

Tara Jensdóttir segir fólk í dag orðið meðvitaðra um að kaupa lífrænar og vegan vörur en það var þegar fyrirtækið var stofnað. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Þriðjungur ágóðans í góðgerðarmál

Tara segir áhugaverða sögu bak við vörumerkið Dr. Bronner's sem framleiðir lífrænar sápur og hreingerningavörur. Fyrirtækið er fjölskyldurekið en var stofnað árið 1948 af Emmanuel Bronner sem var þriðja kynslóð sápugerðarmanna úr þýskri gyðingafjölskyldu. Emmanuel Bronner notaði miðana utan á sápunum til að deila þeim boðskap að allur heimurinn yrði að sameinast í friði og einingu óháð trú eða menningu. Dr Bronner's fyrirtækið er enn í eigu og rekið af afkomendum Bronners. Þeir heiðra minningu hans með því að framleiða umhverfisvænar vörur og láta um leið gott af sér leiða með því að láta þriðjung ágóðans renna til góðgerðastarfs um allan heim.

„Fyrirtækið leggur mikla áherslu á lífræn hráefni og hjálpar bændum um allan heim að byggja upp sjálfbæra ræktun," útskýrir Tara. „Þriðjungur hagnaðarins fer í góðgerðarstarf sem snýr að dýravernd og umhverfisvernd. Auk þess styrkja þau góðgerðarsamtök í öllum þeim löndum sem vörunum er dreift til. Það er nýtt verkefni hjá þeim að veita hluta söluhagnaðarins í góðgerðarstarf á hverju svæði fyrir sig."

Allar vörurnar frá Dr. Bronner's eru vegan nema varasalvinn sem inniheldur býflugnavax að sögn Töru.

„Þetta er rosalega flott fyrirtæki og við erum stolt af því að vera í samstarfi með þeim. Það er gott fyrir neytandann að vita að hann er ekki bara að kaupa vegan vöru heldur er hann í leiðinni að styrkja góð málefni," bætir hún við.

Dr. Bronner's vörurnar fást víða en Mamma veit best dreifir þeim í allar helstu heilsubúðir auk þess sem þær fást í mörgum stórmörkuðum og apótekum.

„En mesta úrvalið af þeim fæst hjá okkur í búðunum tveimur og vefversluninni. Það er gaman að segja frá því að það eru mörg umhverfisvæn hótel og gistiheimili um allt land sem hafa verið að panta Dr. Bronner's hreingerningavörurnar frá okkur," segir Tara.

Dr. Bronner's býr til lífrænar sápur og hreinlætisvörur.

Dr. Bronner's vörurnar eiga sér mjög áhugaverða sögu.

Næturolían frá Acure er góð til að næra húðina og gefa góðan raka.

**Dr. Bronner's Castile Bar sápurnar er hægt að nota á kroppinn, í hárið í uppvask, þvottavél og öll léttari heimilisþrif.**

Moroccan oil frá Acure er næringarbomba fyrir húð og hár.

Sótthreinsisprey með lavenderilm er vinsælasta Dr. Bronner's varan hjá Mamma veit best.

## Nýtt vegan vörumerki

Acure er nýtt vörumerki hjá Mamma veit best en allar vörur frá því merki eru 100% vegan. Merkið sem er bandarískt er nokkurra ára gamalt en er nýtt á alþjóðamarkaði að sögn Töru.

„Vörurnar frá þeim eru mjög vandaðar, allar lífrænar og vegan. Vöruúrvalið er fjölbreytt en þetta eru snyrtivörur eins og til dæmis, krem og maskar, farðahreinsir, sjampó, hárnæring og fleira," segir hún.

„Við hefðum viljað fá Acure vörurnar fyrr til okkar en því miður lenti fyrirtækið í því að verksmiðjan þeirra brann og þau urðu að byrja upp á nýtt frá grunni. Þess vegna varð bið á að vörurnar kæmust á markað utan Bandaríkjanna. En við erum glöð að geta loksins boðið upp á þær hér heima."

Verslanirnar eru opnar alla virka daga frá 11-18 á Njálsgötu 1 og 10-18 í Dalbrekku 30. Einnig má panta vörur á mammaveitbest.is

Brightening serum frá Acure nærir húðina og gefur fallegan ljóma.

# Gríðarlegt frelsi að losna við hlekki

Dögg Guðmundsdóttir var unglingur þegar hún gerði fyrstu tilraunirnar til þess að verða grænmetisæta og vegan. Það var þá sem áhuginn á mat og næringu kviknaði af alvöru, segir hún.

Jóhanna María Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is

Jólamaturinn í ár hjá Dögg var dýrindis vegan Wellington, fyllt með graskeri, sveppum, grænmeti og hnetum.

Það voru endalausar próteintengdar spurningar vina og vandamanna um veganfæði sem kveiktu áhugann hjá henni og undu upp á sig. „Ég byrjaði að borða dýraafurðir aftur um tíma en hef núna hætt því að mestu," segir Dögg sem stundar nám í næringarfræði við HÍ. „Ég fór virkilega að spá í þessu aftur þegar ég eignaðist börn. Þegar eldri stelpan mín byrjaði að borða kom í ljós að hún var viðkvæm fyrir mjólkurvörum. Og yngri stelpan mín er með mjög leiðinlegt eggjaóþol. Þá var gott að kunna það sem ég lærði á vegantímanum. Mér finnst líka mikilvægt að börnin mín læri að borða fjölbreyttan, góðan og næringarríkan mat og til þess verð ég að vera góð fyrirmynd."

## Það var nóg komið

Ein stærsta ástæðan fyrir lífsstílsbreytingum Daggar var seinni meðgangan. „Hún var mjög erfið. Síðustu mánuðina var ég rúmliggjandi og mátti lítið. Ég losnaði aldrei við ógleðina og það leið ekki sá dagur að ég kastaði ekki upp. Áður hafði ég lifað tiltölulega heilbrigðu lífi en þarna hafði ég alveg fengið nóg og lofaði sjálfri mér að gera allt til að koma mér í líkamlegt stand eftir meðgönguna, þó svo það yrði kannski ekki upp á það besta. Ég byrjaði að skoða mataræði og næringu í fæðingarorlofinu og fór í kvíðameðferð hjá Kvíðameðferðarstöðinni til að huga að andlegu heilsunni. Þegar ég treysti mér fór ég til sjúkraþjálfara og byrjaði að æfa hjá Granda101. Þetta hefur verið krefjandi vinna en mjög skemmtileg og núna er ég á mun betri stað en fyrir meðgöngu.

Ég virka mun betur yfir daginn ef ég byrja hann á skemmtilegri æfingu. Ég tengdi alltaf hreyfingu við keppnir sem barn og unglingur enda var mikið lagt í keppnisíþróttir, sem hentaði mér ekki. Í dag er þetta geggjaður klukkutími sem ég á algjörlega fyrir sjálfa mig. Ég er ekki að keppa við neinn. Eftir meðgöngu var ég með verki í mjöðm og neðanverðu baki, sem ég finn ekki fyrir núna ef ég hreyfi mig reglulega. Stærsti kosturinn er að geta leikið og að eltast við börnin mín án þess að finna fyrir stirðleika og verkjum og vera móð og másandi. Að borða vel hefur líka jákvæð áhrif á andlegu heilsuna. Það sem ég lærði helst var að ef ég vildi borða og elda góðan og hollan mat yrði ég að gefa mér tíma til þess. Mín helstu mistök áður voru að bíða þar til korter í kvöldmat til að ákveða hvað ætti að vera í matinn. Þá varð eldamennskan að kvöð og ég endaði á að elda einfalt og alltaf það sama. Núna er matreiðsla orðið eitt af mínum helstu áhugamálum.

## Gríðarlegt frelsi

Mín stærsta framför er án efa hugarfarið. Að byrja að sjá mat sem eitthvað sem ég fæ að njóta. Það eru forréttindi að hafa aðgengi að næringarríkum og góðum mat. Svo er líka stór sigur að losna við gamlar glataðar ranghugmyndir um mat og næringu tengdar megrunarkúltúr sem maður hamraði vel inn í hausinn á sér sem unglingur. Það er gríðarlegt frelsi að losna úr þeim hlekkjum. Í dag finnst mér óþægilegt að hugsa um mat sem eitthvað sem maður svindlar á. Tilhugsunin um „að svindla" þýðir að eitthvað sé slæmt, og þá á maður það frekar til að refsa sér fyrir að hafa gert eitthvað sem „ekki má".

Ef ég hlusta rétt á líkamann minn, borða reglulega bragðgóðan og hollan mat, hef ég minni þörf til að bæta ís og nammi í mataræðið.

Það er samt fátt sem mér finnst betra en ís og yndið hún mamma mín gaf mér ísgerðarskál í afmælisgjöf, svo núna bý ég bara til minn eigin ís. Mér finnst jafn mikilvægt að leyfa sér, einstaka sinnum. Að gera það daglega er orðið eitthvað annað. Það er hollt að æfa sig að fá sér bara ákveðinn skammt af ís, og brjóta niður þá hugsun að „jæja núna er ég búin að fá mér ís, ég get alveg eins étið alla dolluna og snakkpoka líka af því að núna er allt ónýtt", sem var til dæmis mjög öflugt hjá mér áður fyrr."

## Ekki vegan en nálægt því

Dögg segist vera á plöntumiðuðu mataræði en myndi ekki segja að hún væri vegan. „Ég fæ mér alveg ost á tyllidögum. En mér finnst veganúar frábært tækifæri til að víkka út sjóndeildarhringinn þegar kemur að mat. Persónulega finnst mér að fólk ætti ekki að líta á veganúar þar sem þú „mátt ekki" borða dýraafurðir, heldur frekar mánuð til að uppgötva ný hráefni, nýjar uppskriftir og nýja rétti sem ekki innihalda dýraafurðir."

Dögg borðaði síðast kjöt á áramótunum 2019/2020. „Ég hafði minnkað kjöt- og fiskneyslu niður í sama og ekkert, en það var ríkt í mér að jól og áramót yrðu að vera kjöthátíð. Ég tók nokkra bita og man að ég hugsaði að mig langaði ekki í þetta og hvers vegna ég væri að pína mig til að borða þetta. En ef mig langar í kjöt aftur þá mun ég ekki neita mér um það. En löngunin er bara ekki til staðar, og ég er ekkert viss um að hún komi nokkurn tíma. Mér líður mun betur líkamlega og andlega á plöntufæði og ég er mun betri kokkur. Svo finnst mér skemmtilegra að borða mat í öllum regnbogans litum. Fyrir utan allan persónulegan ávinning þá veit ég að kolefnissporið mitt er töluvert minna."

Hinir fjölskyldumeðlimirnir á heimilinu segir Dögg að borði kjöt og fisk. „Í þau fáu skipti sem ekki eru grænmetisréttir í kvöldmat höfum við sama mat fyrir alla, nema ég fæ mér oumph eða baunir í staðinn fyrir kjúkling eða fisk. Börnin eru ekki á sérfæði í leikskólanum nema út af eggja- og mjólkuróþolinu. En við tölum mikið um mat og hvað maturinn gerir fyrir líkamann. Þannig reynum við að tengja mat við jákvæða og skemmtilega upplifun og ef þær ákveða sjálfar að taka alfarið út dýraafurðir þurfa þær ekki að hafa áhyggjur af næringunni."

## Líkamsrækt er nauðsyn

Dögg segist hafa verið lengi að fatta hvað hreyfing væri ótrúlega skemmtileg. „Mér fannst aldrei gaman í skólaleikfiminni og var svolítið brennd. Svo byrjaði ég í Boot Camp um 2008, þar sem ég kynntist því fyrst hvað líkamsrækt getur verið ótrúlega skemmtileg."

Dögg hefur tekist nokkuð vel að halda sér við efnið í faraldrinum og hefur komið sér upp líkamsræktarrými í garðskálanum. „Ég vissi að ég yrði að setja mér markmið til að halda mér gangandi, en ég vissi að þau þyrftu að vera minni en ella. Ég ákvað að líta á þetta sem frábært tækifæri til að nýta tímann í að ná einhverju sem ég hefði annars ekki reynt við. Núna hef ég reynt að standa á höndum og í síðustu lokun var ég að æfa mig í að sippa. Þetta hefur hjálpað mér við að halda mér við efnið."

## Nám í næringarfræði

Dögg langaði að læra næringarfræði í mörg ár en skorti kjarkinn. „Þegar ég var að leita mér að vinnu í upphafi heimsfaraldurs sá ég að líkurnar á að finna nýja vinnu fóru ansi hratt minnkandi. Ég held að þetta hafi allt smollið saman eins og það átti að gera. Ég þurfti persónulegu undirbúningsvinnuna til þess að ég yrði tilbúin að skrá mig.

Í náminu undrast ég sífellt meira yfir því hvað líkaminn er stórkostlegt fyrirbæri. Námið hefur líka kennt mér að það er ótrúlega mikið af upplýsingum í gangi sem segja hálfan sannleikann og eru oft einfaldlega rangar. Það er ekki skrítið að fólki finnist næring og mataræði ruglandi." Dögg stefnir á að starfa við næringarfræði í framtíðinni. „Mig dreymir um að vinna með börnum og unglingum. Samhliða náminu hef ég þróað tilraunaverkefni og hef fengið nokkra einstaklinga til að taka þátt í því með mér. Markmiðið er að skapa samtal og finna leið til að vekja áhuga á matargerð með næringu að leiðarljósi, veita stuðning til að skapa betri og heilbrigðari venjur og ýta undir sjálfsöryggi og jákvæðan hugsunarhátt þegar kemur að mat. Hingað til hefur þetta verið skemmtilegt, bæði fyrir mig og þá sem hafa tekið þátt og vonandi næ ég að leyfa þessu að vaxa og dafna samhliða náminu."

# FRÁBÆRT ÚRVAL AF VEGAN VÖRUM Í VERSLUNUM NETTÓ!

netto

Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
NETTO.IS

# Fær líkami þinn allt sem hann þarf?

Vegan Health munnúðinn frá Better You er samsettur úr D-vítamíni og joði ásamt B12-vítamíni 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 kostnað 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.

## Grænkerar þurfa bætiefni

Þeir sem sneyða 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 í bætiefnaformi, alltaf, en hin efnin má finna í ýmsum matvælum, hvort sem það er hluti af náttúrulegu innihaldi vörunnar eða viðbætt. Hvað prótínið varðar finnst það í flestum fæðuflokkum en mælt er með því að baunir, sem eru afar prótínríkar, séu notaðar í jurtafæðinu í svipuðu mæli og kjöt og fiskur eru í blönduðu fæði.

## B12-vítamínskortur

B12 vítamín finnst aðallega í dýraafurðum og því getur verið hætta á skorti hjá þeim sem eingöngu eru á plöntufæði. Fólk sem borðar matvæli úr öllum fæðuflokkum getur líka lent í vandræðum með að taka upp lágmarksmagn af því B12 sem nauðsynlegt er til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi. Skortur á B12 getur orðið vegna einhæfrar fæðu en einnig 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 prótín. Það er framleitt í maganum sem sér um upptöku á þessu lífsnauðsynlega vítamíni.

## Einkenni járnskorts

Járnskortur er einn algengasti næringarefnaskortur í heiminum og snertir um það bil 25 prósent jarðarbúa. Það eru þó nokkur vel þekkt og algeng einkenni járnskorts sem gott er að vera vakandi yfir:

**Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum. Hann hentar öllum, einnig konum á meðgöngu. Öll upptaka fer í gegnum slímhúð í munni, magaónot verða engin og hámarksupptaka er tryggð.**

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

Ástæða járnskorts er oftast vegna ónógs járns í fæðunni, blóðmissis, ákveðinna sjúkdóma eða aukinnar járnþarfar (til dæmis vegna meðgöngu). Frásog getur líka verið lélegt af ýmsum ástæðum en svo eru líka margir sem fá ekki nóg af járnríkum 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 frásog.

## Joðskortur og skjaldkirtill

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. Joðskortur getur verið mjög alvarlegur og hjá börnum getur hann valdið þroskaskerðingu. Joðið hefur helst áhrif á skjaldkirtilsvirkni og eru helstu einkenni skorts þreyta, aukin þyngd og aukin næmi 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.

Jurtafæði er heilnæmt en þó þurfa grænkerar að gæta þess vel að uppfylla bætiefnaþörf líkamans. MYND/AÐSEND

**Vegan Health var valið Besta nýja bætiefnið á Natural & Organics í London 2019.**

## Vegan Health frá Better You

Vegan Health er fyrsti munnúði sinnar tegundar í heiminum. Öll upptaka fer í gegnum slímhúð í munni, magaónot verða engin og hámarksupptaka er tryggð. Þessi blanda inniheldur:

D3-vítamín (vegan), B12 (methylcobalamin & adenozylcobalamin), járn og joð.

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

## Vissir þú að:

Til framleiðslu á rauðum blóðkornum þarf meðal annars 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.


# Bio-Kult stendur vörð um þína heilsu

**Heilbrigð þarmaflóra - Öflug melting - Sterkar varnir**

**Bio-Kult Candéa**

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við virkni ónæmiskerfisins, draga úr meltingartengdum vandamálum og að vernda viðkvæm svæði. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt hvítlauk og greipaldinþykkni.

**Bio-Kult Pro-Cyan**

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við heilbrigði þvagfærakerfis. Inniheldur sérvalda góðgerlastofna, ásamt trönuberjaþykkni og A-vítamín.

**Bio-Kult Original**

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að byggja upp öfluga þarmaflóru og styðja við eðlilega virkni ónæmiskerfisins. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna.

**Bio-Kult Infantis**

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við vöxt og þroska barna á öllum aldri. Inniheldur 7 sérvalda góðgerlastofna ásamt Omega3 og D-vítamíni.

**Bio-Kult Migréa**

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og taugakerfið. Inniheldur 14 sérvalda góðgerlastofna ásamt magnesíum og B6-vítamíni.

**Bio-Kult Mind**

Sérhönnuð góðgerlablanda með það að markmiði að styðja við meltingarveginn og hugræna virkni. Inniheldur sérvalin góðgerlastofn, villt bláber, vínberjaþykkni og sink.

# ÁRAMÓTAÚTSALAN ER HAFIN

Vöðlur, stangir, hjól, skór, línur, tæki & tól.....
Græjaðu þig upp snemma - tímabilið byrjar fyrr en þig grunar.

## Sendum FRÍTT um land allt - án skilyrða!

VÖNDUÐU VEIÐIVÖRURNAR

G·Loomis · GUIDELINE It's all about the experience · FULLINGMILL · STROFT

FLUGU Búllan

FJÖLBREITT & GOTT ÚRVAL

ANREX · patagonia · Wychwood · ALFA

HLÍÐASMÁRI 13 - 201 KÓPAVOGUR
SÍMI: 833 6440 - INFO@FLUGUBULLAN.IS
WWW.FLUGUBULLAN.IS
Opið virka daga 10:00 til 18:00
Laugardaga 11:00 til 15:00

# Hreint fæði lykillinn að vellíðan

Ásdís Ósk Valsdóttir, fasteignasali og lífskúnstner, og sonur hennar Axel Valur Þórisson fóru að tileinka sér hreint fæði fyrir nokkrum mánuðum og hafa fundið mikinn mun á sér.

Mæðginin Ásdís og Axel Valur hafa verið að þróa sínar eigin uppskriftir. MYNDIR/AÐSENDAR

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn@torg.is

Ásdís og Axel Valur hafa verið að þróa sínar eigin uppskriftir í nokkra mánuði og eru að opna matarblogg. Þau eru komin af stað með cleanlife.is og tilgangurinn er tvíþættur. Annars vegar að halda utan um sínar uppskriftir þannig að þegar hann flytur að heiman þá þurfi hún ekki að hringja í hann og hins vegar að byggja upp gott safn af hollum uppskriftum sem allir geta nýtt sér.

## Gerir matseðil fyrir vikuna

„Ég reyni að vera mjög skipulögð þegar kemur að mat og geri alltaf matseðil fyrir vikuna. Ég kaupi grænmeti og ávexti frá foodcoop.is þannig að í hverri viku fæ ég eitthvað nýtt og spennandi, vinn síðan matseðilinn út frá þessari sendingu. Ég er svo heppin að elsti sonur minn Axel Valur býr hjá mér og hann er ástríðukokkur af guðs náð og hefur mjög gaman af því að elda. Síðustu mánuði höfum við verið að elda saman og við erum að þróa okkar eigin rétti. Yfirleitt er það þannig að ég segi; ættum við að hafa þetta saman og hann segir annað hvort já eða nei.

Ég vakna snemma á morgnana 4.45 og tek eina til tvær æfingar fyrir morgunmat. Ég borða yfirleitt það sama og tek ástfóstri við ákveðinn mat til lengri tíma. Í dag er það chiagraut með heitri berjasósu, kókosflögum, pekanhnetum, berjum, mandarínu, kanil og kókósrjóma. Ég hef tekið

Grunnur af chiagraut tilbúinn fyrir næsta morgun. MYNDIR/AÐSENDAR

eftir því að ef ég borða hreinan mat þá helst orkan jöfn yfir daginn og snarlþörfin hverfur. Ég borða þrjár máltíðir yfir daginn, stóran hádegismat og kvöldmat en stundum fæ ég mér seinni parts millimál ef ég er með langan vinnudag eða er að fara á æfingu. Ég var fljót að taka eftir því að ef ég fæ mér snarl í hádeginu þá fer orkan niður um leið. Áður fyrr tók ég oft léttan hádegismat, hrökkbrauð og jógúrt. Það gengur ekki í dag. Ég er orðin svöng eftir smástund og er nartandi allan daginn án þess að halda góðri orku.“

## Hnetur toppa máltíðina

Ásdís segir það virkar best fyrir sig að halda sama mataræðinu allan tímann. „Ég byrjaði á að borða hreint í lok ágúst og það hentar mér mjög vel. Þegar þú finnur mataræði sem hentar þarf engan sjálfsaga til að halda þetta út. Þetta er einfaldlega góður og hollur matur sem er líka fallegur fyrir augað.“ Ásdís segist ávallt eiga hnetur og ber og nota mikið af berjum í salöt og ofan á alls konar rétti. „Ég uppgötvaði saltar macademiuhnetur í fyrra og einfalt salat hjá mér er einfaldlega salat, hnetur og bláber,

Hægt er að nota alls kyns ber í grautinn eftir smekk.

Girnilegur chiagrautur sem er góður fyrir heilsuna.

svo set ég eitthvað meira í það eftir því hver aðalrétturinn er. Ef þetta er sterkur matur þá finnst mér mjög gott að bæta við mangó eða mandarínum. Þegar ég var að byrja að borða hreint þá var lykilatriði að skipuleggja sig vel. Það kom stundum fyrir að ég átti ekkert í ísskápnum og endaði á hrökkbrauði og jógúrt.“

## Heföbundinn matseðill

„Mér finnst nauðsynlegt að setja chiagraut í fallegt glas, toppa með ljúffengum ávöxtum og njóta þess að borða hann. Hádegismaturinn er yfirleitt alltaf afgangur frá því í gær. Það má hins vegar útfæra hann á svo marga vegu. Ég hita yfirleitt meðlæti í örbylgjunni. Set salat, macademiuhnetur og bláber í botninn á skál. Helli heitu meðlætinu yfir og sker síðan kalt kjöt í bita og dreifi yfir meðlætið. Ofan á set ég alls konar ber eða ávexti sem passa með og set svo spírur frá Vaxa sem eru bæði hollar og gómsætar og gera matinn svo fallegan og mér finnst einnig æðislegt að dreifa granateplafræjum yfir. Kvöldmaturinn er ávallt kjöt/fiskur, ofnbakað grænmeti og salat nema á föstudögum þegar ég er með krakkana þá panta þau pitsu og ég geri blómkálspitsu.

Það þarf ekkert að vera flókið að borða hreint. Ef þau fá hakk og spaghettí fæ ég mér hakk, pönnusteikt grænmeti og salat. Þegar við erum með hamborgara þá geri ég það sama, tek kjötið og pönnusteikt grænmeti og salat og kalla minn rétt hamborgarasalat.“

Við fengum Ásdísi til að deila með okkur sinni uppáhalds uppskrift að chiagrautnum sem öllu máli skiptir.

Hægt er að fylgjast með matreiðslu Ásdísar á Instgramsíðu hennar: @asdisoskvals

## Chiagrautur

### Grunnur

**½ bolli chiafræ**
**1 bolli vatn**
**330 ml kókosrjómi (t.d. Krav kókosrjóminn, fæst í Nettó).**

Byrjið á því að hræra saman chiafræ og vatn í stórri krukku. Síðan er kókosrjóma bætt út í og hrært vel. Mikilvægt að hræra vel saman og gott að nota gaffal þegar hrært er. Þetta er grunnurinn, síðan er meðlæti bætt út í eftir smekk hvers og eins og fram kemur í máli Ásdísar sem setur gjarnan berjasósu yfir.

### Berjasósa

**½ bolli frosin ber hituð í potti, t.d. hindber**
**1 msk. vatn**

### Meðlæti

**Kókosflögur**
**Pekanhnetur (brjóta niður í smærri bita)**
**Bláber**
**Mandarínur**
**Granatber**
**Ávextir og ber eftir smekk hvers og eins**

Setjið frosin ber og vatnið saman í pott og hitið þar til blandan er orðin að mauki. Hellið þá yfir tveimur matskeiðum af tilbúnum chiagraut. Stráið yfir kókósflögum og pekanhnetum eftir smekk, bláberjum og mandarínum.

Ásdís settur slatta af kanil yfir mandarínurnar og hellir svo kókósrjóma yfir og toppar með granatberjum.

# Smáauglýsingar

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

## Þjónusta

### Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

### Búslóðaflutningar

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

### Húsaviðhald

**Rúnar Múrari ehf**
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að kostnaðarlausu.
**runarmur@gmail.com**

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

### Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

## Keypt & Selt

### Óskast keypt

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

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

**Upplýsingar í síma 782 8800**

**GEFÐU HÆNU**
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

## Heilsa

### Nudd

Heilsunudd. Opið frá 9-19. Einnig um helgar S. 832 8863

## Húsnæði

### Geymsluhúsnæði

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

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

**FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN**

**Beinn sími: 550 5625**

**Sölufulltrúar:**
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

## Tilkynningar

Skipulagsstofnun

### Mat á umhverfisáhrifum

**Álit Skipulagsstofnunar**

**Svartárvirkjun í Bárðardal, Þingeyjarsveit**

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitið og matsskýrslu SSB Orku er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skipulag.is.

### Nýskráningar vegna greiðslna vegna útlána á bókasöfnum

Af árlegri fjárveitingu Alþingis fyrir afnot á bókasöfnum er úthlutað til rithöfunda, þýðenda, myndhöfunda og annarra rétthafa, samkvæmt útlánum og afnotum verka þeirra á bókasöfnum. Um úthlutun gilda lög nr. 91/2007 með síðari breytingum og reglur nr. 323/2008.

Til að öðlast rétt til úthlutunar úr sjóðnum þurfa höfundar og rétthafar að sækja um á sérstökum eyðublöðum sem finna má á heimasíðu, https://rsi.is/bokasafnagreidslur/umsoknareydublad/

**Umsóknarfrestur er til 31. janúar**

**Vakin er athygli á að þeir sem nú þegar hafa skilað skráningu þurfa EKKI að skrá sig aftur. Ný verk eru sjálfkrafa færð á skrá höfundar.**

araven
HAPPIER SHOPPERS

Handföng ANTI-BAC

**Nýjung, nýjung**

**Innkaupavagnar með bakteríudrepandi handföngum**

**Araven eru fyrstu innkaupavagnarnir sem framleiddir eru með bakteríudrepandi handföngum.**

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriehf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

Sýningarsalur Draghálsi 4 - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

TAKTIK 5546 #

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Föstudagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| 6 °C \| 10 ↗ | 3 °C \| 11 → | 6 °C \| 21 ↗ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| 5 °C \| 6 ↑ | 5 °C \| 10 ↗ | 0 °C \| 16 ↑ |

Suðvestan 13-18 í nótt og með morgninum með snjókomu eða slyddu og síðar rigningu, en áfram úrkomulítið austanlands. Hlýnandi, hiti 1 til 6 stig. Dregur úr úrkomu eftir hádegi, en snýst í vaxandi norðlæga átt í kvöld með snjókomu á köflum um landið N-vert og ört kólnandi veðri.

## Laugardagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| -5 °C \| 2 ↓ | -7 °C \| 5 ↘ | -6 °C \| 11 ↘ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| -5 °C \| 21 ↘ | -8 °C \| 17 ↘ | -13 °C \| 14 ↘ |

## Sunnudagur

| Reykjavík | Ísafjörður | Akureyri |
|---|---|---|
| -6 °C \| 3 ← | -10 °C \| 2 ↑ | -6 °C \| 2 ↑ |
| **Egilsstaðir** | **Kirkjubæjarkl** | **Hveravellir** |
| -7 °C \| 5 → | -8 °C \| 9 ↘ | -14 °C \| 5 ↘ |

**LÉTT**

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

**MIÐLUNGS**

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

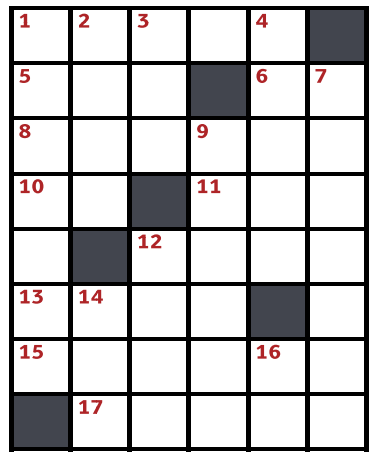
**ÞUNG**

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

## Krossgáta

**LÁRÉTT**
1 fugl
5 gruna
6 tveir eins
8 fyrirgirðing
10 tveir eins
11 tímabil
12 íþróttafélag
13 andvari
15 krydd
17 kvk nafn

**LÓÐRÉTT**
1 þversögn
2 tilræði
3 kosning
4 söngla
7 þræta
9 svikahrappur
12 pússa
14 svifdýr
16 tveir eins



**LÁRÉTT:** 1 mávur, 5 óra, 6 aa, 8 tálmun, 10 ss, 11 öld, 12 fram, 13 gráð, 15 negull, 17 karla.
**LÓÐRÉTT:** 1 mótsögn, 2 árás, 3 val, 4 raula, 7 andmæla, 9 morður, 12 fága, 14 rek, 16 ll.

## Skák

Gunnar Björnsson

Grinberg átti leik gegn Fuentes í Mar del Plata árið 1975.

**1...Dxb5! 2. axb5** (2. Rd6 Db8). **2...Hxa1+ 3. Bd1 Hxd1+! 4. Dxd1 Rf2+ 0-1.** Föstudagsmót Víkingaklúbbsins fer fram á netinu í kvöld.

**www.skak.is:** Nýjustu skákfréttir.

**Svartur á leik**

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

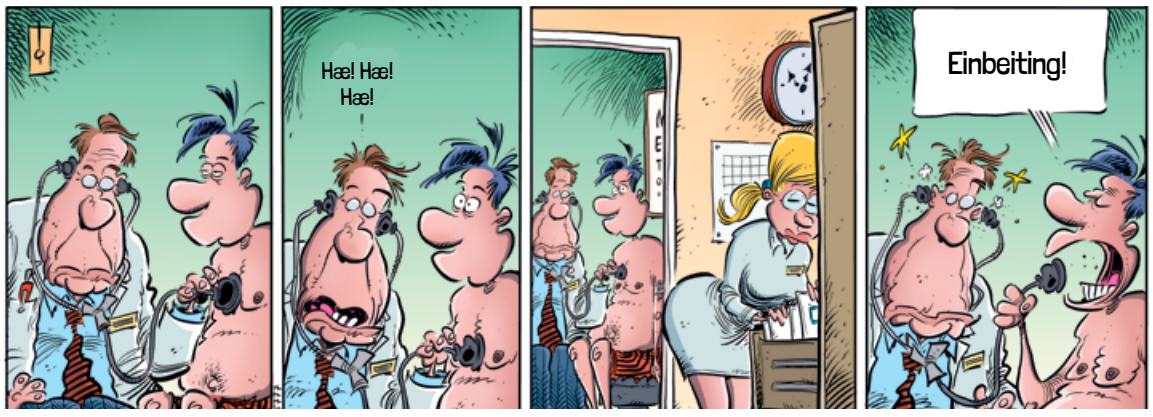
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 9 | 8 | 7 | 1 | 6 | 5 | 2 |
| 5 | 7 | 8 | 6 | 4 | 2 | 9 | 3 | 1 |
| 1 | 2 | 6 | 9 | 3 | 5 | 7 | 4 | 8 |
| 6 | 8 | 3 | 1 | 9 | 4 | 5 | 2 | 7 |
| 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 7 | 1 | 8 | 9 |
| 7 | 9 | 1 | 2 | 5 | 8 | 3 | 6 | 4 |
| 4 | 3 | 2 | 7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

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

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

## Pondus

Eftir Frode Øverli




## Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

## Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

# FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

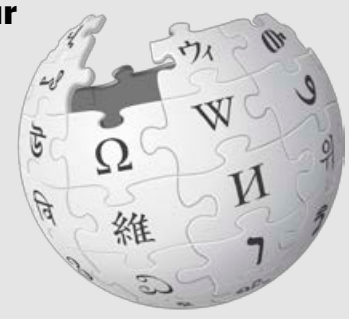
**Skildi líf sitt fyrst síðasta haust**

**Kristborg Bóel Steindórsdóttir** lauk nýverið við gerð sjónvarpsþátta um vinättu. Hún lítur jafnt á vini og ættingja sem sína fjölskyldu eftir að hafa alist upp á alkóhólísku heimili þar sem henni leið sem hún hefði dottið ofan í rangt hreiður.

**Safnaði fyrir brúðkaupi með hnýtilist**

**Guðný Jónsdóttir** hefur undanfarin ár hnýtt macrame, eða hnýtilist og hnýtti meðal annars stór og lítil verk til að safna fyrir sveitabrúðkaupi í Trékyllisvík á Ströndum.

**Byrjaði sem nördaskapur**



**Vefalfræðiritið Wikipedia** fagnar 20 ára afmæli þann 15. janúar. Salvör Gissurardóttir lektor í upplýsingatækni og Stefán Pálsson sagnfræðingur lýsa samfylgd sinni með síðunni, kostum hennar og löstum.

**Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi**

# TIL STARFSFÓLKS Í ÖLLU SKÓLA- OG FRÍSTUNDASTARFI BARNA

Við þessar óvenjulegu aðstæður í samfélaginu stöndum við saman um að hafa að leiðarljósi það sem er börnum fyrir bestu.

**Barnaheill – Save the Children á Íslandi vilja þakka ykkur fyrir að standa vaktina fyrir börn á Íslandi**

Staða barna og aðstæður eru mismunandi og gegna skólar og frístundastarf lykilhlutverki í að tryggja stöðugleika og stuðning við börn.

Vellíðan, öryggi og farsæld barna er á ábyrgð okkar allra og mikilvægt er að líf þeirra sé sem eðlilegast. Sú handleiðsla sem þið veitið börnum í námi og leik er dýrmæt.

Barnaheill

# Best og áhugaverðast á COVID-bókaárinu

**Kolbrún Bergþórsdóttir gerir upp bókaárið 2020 en þjóðin tók þá skynsamlegu ákvörðun að lesa af kappi í heimsfaraldri. Góðar íslenskar skáldsögur, tvær framúrskarandi, komu út og frábærar þýðingar glöddu.**

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Bókaárið 2020 var hið þokkalegasta en alveg sérstaklega gott þegar kemur að bóksölu. Enda fátt betra að gera í þeirri einangrun sem COVID skapaði en að lesa góða bók.

Þegar kemur að íslenskum skáldsögum þetta árið hlýtur Ólafur Jóhann Ólafsson að standa með pálmann í höndunum. Hin framúrskarandi skáldsaga hans Snerting sló í gegn hjá lesendum og gagnrýnendum, var tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna, valin besta skáldsaga ársins af bóksölum og var á toppi metsölulista. Rithöfundar hljóta að vilja að sem flestir lesi bækur þeirra og þessi gríðarlega fallega skrifaða skáldsaga, full af hlýju og djúpum mannskilningi, hitti sannarlega í mark.

Aðalsöguhetjan er eldri karlmaður, orðinn ekkill, sem leggur í ferð í COVID-faraldrinum til að hafa uppi á ástinni í lífi sínu. Þetta er ástarsaga en einnig saga um afleiðingar styrjaldar og hvernig fordómar og skömm marka líf einstaklinga. Og líka saga um það að aldrei er of seint að sættast við sjálfan sig – og hugsanlega finna hamingjuna.

Dýralíf eftir Auði Övu Ólafsdóttur er sömuleiðis framúrskarandi skáldsaga. Hún er afar lágstemmd, rík af visku og dýpt, og þar er fjallað um grimmasta dýrið, manninn. Bókin er full af andstæðum, þar er líf og dauði, ljós og myrkur, fæðing og eyðing. Hver og einn lesandi verður að dæma um það hvort bjartsýnin eða svartsýnin hafi yfirhöndina verkinu en þar sem ljós, í öllum sínum fjölbreytileika, er gegnumgangandi í bókinni er auðvelt að komast að þeirri niðurstöðu að þrátt fyrir allt sé ástæða til að halda í bjartsýnina.

Snerting, skáldsaga Ólafs Jóhanns, sló í gegn hjá lesendum og gagnrýnendum og er tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> ÞESSI GRÍÐARLEGA FALLEGA SKRIFAÐA SKÁLDSAGA, FULL AF HLÝJU OG DJÚPUM MANNSKILNINGI, HITTI SANNARLEGA Í MARK.

Auður Ava Ólafsdóttir sendi frá sér Dýralíf, sem er framúrskarandi skáldsaga og hefur þegar verið seld til margra landa. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Önd! Kanína! er lítil perla sem fór fram hjá of mörgum.

## Áhugaverðar skáldsögur

Elísabet Jökulsdóttir sendi frá sér afar góða bók, Aprílsólarkuldi, sem fjallar um föðurmissi, þráhyggjukennda ást og andleg veikindi, en lýsing á þeim er sérlega trúverðug. Elísabet er tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna fyrir bók sem er skilgreind sem skáldsaga en byggir greinilega á lífsreynslu hennar.

Jónas Reynir Gunnarsson er einnig tilnefndur til bókmenntaverðlaunanna fyrir skáldsögu sína Dauði skógar, sem er launfyndin, þótt þar sé fjallað um alvarleg málefni. Margir hafa örugglega átt von á því að Jón Kalman Stefánsson hlyti tilnefningu til bókmenntaverðlaunanna fyrir skáldsöguna Fjarvera þín er myrkur. Svo varð þó ekki. Bókin er reyndar ekki auðlesin og allflókin á köflum, en stílfimina fær enginn tekið af Kalman.

Bróðir eftir Halldór Armand er skáldsaga um flókið samband systkina og dularfullt leyndarmál. Höfundi lá greinilega mikið á hjarta og í bókinni eru heimspekilegar vangaveltur um ástina, lífið og tilganginn með þessu öllu. Ekki gallalaus bók en einstaklega áhugaverð. Steinar Bragi lýsir í Trufluninni heiminum árið 2034 og aðdáendur hans voru hæstánægðir.

Eldarnir eftir Sigríði Hagalín Björnsdóttur er vel skrifuð og spennandi skáldsaga, en þar er fjallað um náttúruhamfarir og þær hamfarir sem ástin skapar innra með manneskju. Eini gallinn á mjög góðri bók var reyfaraþátturinn undir lokin, en þar er eins og lesandinn sé genginn inn í ameríska stórslysamynd.

Kristín Marja Baldursdóttir hélt sig á kvennaslóðum í Götu mæðranna, þar sem fyrri hluti verksins líður fyrir hægagang, en höfundur nær sér vel á strik í seinni hlutanum.

## Yrsa í góðum gír

Líklegt er að aðdáendur Yrsu Sigurðardóttur hafi fengið sæluhroll við lestur á nýjustu bók hennar Bráðinni þar sem fólk fannst látið í óbyggðum um hávetur og undarlegir atburðir gerðust á ratsjárstöð á Stokksnesi. Hæfilegur draugagangur jók enn á hrollinn. Yrsa var sannarlega í fínu formi þetta árið og sendi einnig frá sér fjörlega barnabók, Herra Bóbó, Amelía og ættbrókin, sem tilnefnd er til Íslensku bókmenntaverðlaunanna.

Fagmaðurinn Arnaldur Indriðason skilaði vitanlega sínu þetta árið, enda erfitt að ímynda sér hann bregðast. Lögreglumaðurinn fyrrverandi, Konráð, er í aðalhlutverki í Þagnarmúr sem er myrk örlagasaga með áhrifamiklum endi.

Glæpasaga Lilju Sigurðardóttur Blóðrauður sjór er skemmtileg glæpasaga með eftirminnilegum persónum. Ragnar Jónasson hefur hins vegar gert betur og Vetrarmein er glæpasaga í daufara lagi. Dauðabókin eftir Stefán Mána er ekki gallalaus en alltaf er þó gaman að hitta leynilögreglumanninn Hörð Grímsson sem að þessi sinni rannsakaði morð á ungmennum.

## Konur tilnefndar

Mikill fjöldi barna- og ungmennabóka kom út þetta árið. Þær bækur sem tilnefndar voru til Íslensku bókmenntaverðlaunanna eru allar eftir konur. Ein sú besta er Blokkin á heimsenda eftir Arndísi Þórarinsdóttur og Huldu Sigrúnu Bjarnadóttur, skemmtilega skrifuð saga með líflegri aðalpersónu. Arndís átti einkar gott ár því auk tilnefningar fyrir barnabókina fær hún einnig tilnefningu til Íslensku bókmenntaverðlaunanna fyrir ljóðabók sína Innræti. Snæbjörn Arngrímsson á eina bestu barnabók þessa árs, Dularfulla styttan og drengurinn sem hvarf, allavega hlýtur hún að vera sú best skrifaða.

Greinarhöfundur verður síðan að koma að hrifningu sinni á þýddu barnabókinni Önd! Kanína! en í þeirri mjög svo fyndnu bók er okkur rækilega sýnt að það er hægt að sjá hlutina í fleiri en einu ljósi.

## Frábærar þýðingar

Góðar ljóðabækur litu dagsins ljós á árinu, sú besta Draumstol Gyrðis Elíassonar. Áður hefur verið minnst á ljóðabók Arndísar Þórarinsdóttur, en einnig má nefna ljóðabók Hallgríms Helgasonar, Við skjótum títuprjónum, Son grafarans eftir Brynjólf Þorsteinsson, sem bóksalar völdu ljóðabók ársins, og Taugaboð á háspennulínu eftir Arndísi Lóu Magnúsdóttur.

Þegar kemur að fræðibókum er bókin Konur sem kjósa líkleg til að vinna til verðlauna en hið sama má reyndar segja um hið mikla verk Péturs H. Ármannssonar um Guðjón Samúelsson. Draumar og veruleiki – um Kommúnistaflokkinn og Sósíalistaflokkinn – eftir Kjartan Ólafsson vakti einnig athygli og veglegt verk í tveimur bindum, Dýraríkið, eftir Örnólf Thorlacius leit dagsins ljós. Spænska veikin eftir Gunnar Þór Bjarnason vakti greinilega áhuga landsmanna og seldist áberandi vel. Seðlabankastjóri landsins, Ásgeir Jónsson, sendi frá sér fróðlega og læsilega bók um Jón Arason, sem gladdi hina fjölmörgu aðdáendur þessa merka og litríka biskups.

Lesendur fengu þýðingar á frábærum verkum. Þar skal fyrst nefna Beðið eftir barbörunum eftir Nóbelsverðlaunahöfundinn J. M. Coetzee – magnað meistaraverk. Dásamlega ljóðræn skáldsaga Rainer Maria Rilke, Minnisblöð Maltes Laurids Brigge, kom út í ritröð Lærdómsrita bókmenntafélagsins. Sögur frá Sovétríkjunum er einnig bók sem virkilega er hægt að mæla með. Aldrei skal svo gert lítið úr múmínálfum Tove Jansson en þrjár síðustu sögur hennar um þá komu út í stórbók og eru fullar af ljúfum, húmor og smá trega.

RIF
RESTAURANT

# HM TAKE AWAY TILBOÐ

Gildir út janúar 2021

| | | |
|---|---|---|
| **Forréttur** | | |
| Premium vængir | 1.032 kr | ~~1.290 kr~~ |
| **Réttir** | | |
| Fish and chips (2 bitar) | 1.752 kr | ~~2.190kr~~ |
| Tríó | 1.912 kr | ~~2.390 kr~~ |
| Beikonborgari | 2.072 kr | ~~2.590 kr~~ |
| El Paso salat | 2.152 kr | ~~2.690 kr~~ |
| **Eftirréttur** | | |
| Súkkulaðikaka | 1.032 kr | ~~1.290kr~~ |

**Pantanir í síma 578-0100**

2.HÆÐ - FJÖRÐUR VERSLUNARMIÐSTÖÐ | rif.is

pepsi

# D-VÍTAMÍN Í SKAMMDEGINU

**1.198** kr./glasið

**Now D-Vítamín**
2.000 IU - 120 stk.

**189** kr./1 ltr.

**D-vítamínbætt Léttmjólk**
**D-vítamínbætt Nýmjólk**

HIMNESKT

**498** kr./750 ml

**Himneskt Lífrænt Eplaedik**

HIMNESKT

**498** kr./750 ml

**Himneskt Lífrænn Rauðrófusafi**

**598** kr./200 ml

**Himneskt Lífrænn Engiferskot**

**1.298** kr./kg

**Euro Shopper Kjúklingabringur**
900 g

**1.298** kr./kg

**Norðanfiskur Ýsubitar**
roð og beinlausir



Verð gildir til og með **10. janúar** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT

# BÓNUS SÆTKARTÖFLUSÚPA
## FYRIR GRÆNKERA OG SÆLKERA

NÝTT

Vegan

**1.298** kr./1 kg

**Bónus Sætkartöflusúpa**
1 kg

## BÓNUS PLOKKFISKUR

**998** kr./1 kg

**Bónus Plokkfiskur**
1 kg - verð áður 1.198 kr

## BÓNUS KJÚKLINGASÚPA

**1.598** kr./1 kg

**Bónus Kjúklingasúpa**
1 kg

## BÓNUS KJÖTSÚPA

**1.598** kr./1 kg

**Bónus Kjötsúpa**
1 kg

**Almennur afgreiðslutími í Bónus:** Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
**Bónus Smáratorgi, Skeifunni og Langholti:** Mánudaga-Laugardaga; 10:00-19:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00

DV

# DV ER KOMIÐ ÚT!

- Dagur B. Eggertsson segir stöðugt aðgengi að fólki skapa aukið áreiti
- Framför í krabbameinsskimun
- 66 daga martröð lokið í Bandaríkjunum

Tryggðu þér áskrift að DV á dv.is




# DAGSKRÁ

# Föstudagur

## HRINGBRAUT

**20.00 Lífið er lag (e)** Þáttur þar sem fjallað er um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri áranna. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
**20.30 Karlmennskan (e)** Hér eru jafnréttismálin tækluð út frá sjónarhóli karla í deyjandi feðraveldi.
**21.00 21 - Úrval á föstudegi** Samantekt úr bestu og áhugaverðustu viðtölunum úr Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.
**21.30 Viðskipti með Jóni G. (e)** Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.

## RÚV SJÓNVARP

**09.00 Heimaleikfimi**
**09.10 Kastljós**
**09.25 Menningin**
**09.30 Spaugstofan 2007 - 2008**
**09.50 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Gunnar Þórðarson**
**10.35 Allt upp á einn disk**
**11.05 Grínari hringsviðsins Minningarþáttur um Gísla Rúnar Jónsson**
**12.35 Heimaleikfimi**
**12.45 Smáborgarasýn Frímanns**
**13.05 Besta mataræðið**
**14.05 Landinn 29. nóvember 2020**
**14.35 Veiðikofinn Sjóstangaveiði**
**15.00 Hamingjan býr í hæglætinu**
**16.00 Tónatal Jónas Sig**
**17.05 Matur og munúð**
**17.50 Táknmálsfréttir**
**18.00 KrakkaRÚV**
**18.01 Fótboltastrákurinn Jamie**
**18.29 Lucas**
**18.37 Endurnýta, endurvinna, eyða minna Áhrif loftslagsbreytinga á réttindi barna**
**19.00 Fréttir**
**19.25 Íþróttir**
**19.30 Veður**
**19.40 Gettu betur - Stjörnustríð** Stjörnustríð er skemmtiþáttur í anda Gettu betur þar sem þekkt andlit úr sögu þáttanna. Spyrlar, spurningahöfundar, stigaverðir og keppendur snúa aftur auk keppnisliða úr óvæntum áttum. Þau hafa engu gleymt, nema svörunum! Umsjónarmaður og dómari: Örn Úlfar Sævarsson. Dagskrárgerð: Ragnar Eyþórsson. Framleiðsla: RÚV.
**20.55 Vikan með Gísla Marteini** Gísli Marteinn tekur á móti 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. Stjórn útsendingar: Salóme Þorkelsdóttir.
**21.40 Poirot Agatha Christie's Poirot**
**23.15 Taxi Driver Leigubílstjórinn**
**01.05 Dagskrárlok**

## GOLFSTÖÐIN

**09.00 PGA Special. Links to Learning**
**09.25 PGA Tour 2021** Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
**13.25 PGA Tour 2020** Útsending frá AT&T Pebble Beach Pro-Am.
**18.55 PGA Tour 2021** Útsending frá Sentry Tournament of Champions.
**23.00 PGA Tour 2021** Bein útsending frá Sentry Tournament of Champions.

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00 Síminn + Spotify**
**12.30 Dr. Phil**
**13.15 The Late Late Show**
**14.00 Superstore**
**14.25 The F Word (US)** Kjaftfori kokkurinn Gordon Ramsey stýrir skemmtilegri keppni þar sem venjulegar fjölskyldur fá tækifæri til að sanna getu sína í eldhúsinu.
**16.30 Family Guy**
**16.50 The King of Queens**
**17.10 Everybody Loves Raymond**
**17.35 Dr. Phil**
**19.05 American Housewife** Katie er ósköp venjuleg, hress og ákveðin húsmóðir sem reynir að láta hlutina ganga upp í fínu hverfi þar sem allar mæðurnar eru fullkomnar.
**19.30 Man with a Plan** Adam kemst að því að það er erfiðara en að segja það að ala upp þrjú ung börn sín. Þegar konan hans fer aftur að vinna kemst hann að því að nýja starfsskylda hans heima við hans sé erfiðari en hann bjóst við. En hann gefst ekki upp.
**20.00 The Bachelor** Leitin að ástinni heldur áfram í þessari mögnuðu þáttaröð.
**04.00 Síminn + Spotify**

## RÚV RÁS EITT

**06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
**06.50 Morgunvaktin**
**07.00 Fréttir**
**07.30 Fréttayfirlit**
**08.00 Morgunfréttir**
**08.30 Fréttayfirlit**
**09.00 Fréttir**
**09.05 Í ljósi sögunnar**
**09.45 Morgunleikfimi**
**10.00 Fréttir**
**10.03 Veðurfregnir**
**10.13 Óskastundin**
**11.00 Fréttir**
**11.03 Mannlegi þátturinn**
**12.00 Fréttir**
**12.03 Hádegið**
**12.20 Hádegisfréttir**
**12.42 Hádegiðeftir fréttir**
**13.00 Dánarfregnir**
**13.02Samfélagið**
**14.00 Fréttir**
**14.03 Málið er Týndu börnin**
**15.00 Fréttir**
**15.03 Sögur af landi**
**16.00 Síðdegisfréttir**
**16.05 Vinill vikunnar Ég ætla heim með Savanna tríóinu**
**17.00 Fréttir**
**17.03 Lestarklefinn**
**18.00 Spegillinn**
**18.30 Brot úr Morgunvaktinni**
**18.50 Veðurfregnir**
**18.53 Dánarfregnir**
**19.00 Flugur Íslensk og erlend reggí tónlist**
**19.45 Lofthelgin**
**20.35 Mannlegi þátturinn**
**21.30 Egils saga** (1 af 18)
**22.00 Fréttir**
**22.05 Veðurfregnir**
**22.10 Samfélagið**
**23.05 Lestarklefinn**
**00.00 Fréttir**
**00.05 Næturútvarp Rásar 1**

## STÖÐ 2 BÍÓ

**09.35 First Man**
**11.55 Great Expectations**
**13.40 Stan & Ollie**
**15.15 First Man**
**17.35 Great Expectations**
**19.20 Stan & Ollie**
**21.00 Line of Duty**
**22.35 Inherit the Viper**
**00.00 Curse of La Llorona**
**01.30 Line of Duty**

## STÖÐ 2

**08.00 The Goldbergs**
**08.20 Grey's Anatomy**
**09.05 Bold and the Beautiful**
**09.25 Gilmore Girls**
**10.05 Supernanny**
**10.50 Who Do You Think You Are?**
**11.45 Shipwrecked**
**12.35 Nágrannar**
**12.55 Manifest**
**13.35 Blokk 925**
**14.00 Who Wants to Be a Millionaire**
**14.45 Making Child Prodigies**
**15.15 Friends**
**15.35 Rikki fer til Ameríku**
**15.55 Road Less Travelled**
**17.35 Bold and the Beautiful**
**18.00 Nágrannar**
**18.26 Vedur**
**18.30 Fréttir Stöðvar 2**
**18.50 Sportpakkinn**
**18.55 The Masked Singer**
**20.00 Uncle Drew**
**21.45 Hot Summer Nights**
**23.35 Holmes and Watson**
**01.00 Charlie's Angels**
**02.35 Won't You Be My Neighbor**
**04.05 Who Wants to Be a Millionaire**
**04.50 Rikki fer til Ameríku**

## STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

**08.00 Barnaefni**
**20.00 Friends**
**20.30 Friends**
**20.55 Stelpurnar**
**21.20 Roswell, New Mexico**
**22.05 Flash**
**22.45 Angie Tribeca**
**23.10 American Dad**
**23.35 Bob's Burgers**
**23.55 Friends**
**00.15 Friends**
**00.50 Stelpurnar**

## STÖÐ 2 SPORT

**10.00 ÍR - Selfoss** Útsending frá leik 2 í 8 liða úrslitum árið 2019.
**11.25 Selfoss - Valur** Útsending frá leik 1 í undanúrslitum Olís deildar karla árið 2019.
**13.15 Valur - Selfoss** Útsending frá leik 2 í 4 liða úrslitum Olís deildar karla árið 2019.
**14.45 Selfoss - Valur** Útsending frá lokaleik í 4 liða úrslitum Olís deildar karla árið 2019.
**16.15 Haukar - Selfoss** Útsending frá leik 1 í úrslitum Olís deildar karla árið 2019.
**17.35 Selfoss - Haukar** Útsending frá leik 2.
**19.05 Haukar - Selfoss** Útsending frá leik 3.
**20.45 Selfoss - Haukar** Útsending frá leik 4.
**22.20 FA Cup Preview**
**22.50 Annáll. Sportið í ár - Innlent 2020**

## STÖÐ 2 SPORT 2

**07.50 NFL Gameday** Hápunktarnir í NFL deildinni.
**08.15 NFL** Útsending frá leik í NFL.
**10.45 NFL** Útsending frá leik í NFL.
**13.15 TD Systems Baskonia - MoraBanc Andorra** Útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni í körfubolta.
**14.50 Valencia Basket Club - Herbalife Gran Canaria**
**16.25 Napoli - Spezia**
**18.05 La Liga Show**
**18.35 Inside Serie A**
**19.00 FA Cup Preview**
**19.35 Aston Villa - Liverpool** Bein útsending frá leik í FA Cup.
**21.40 AC Milan - Juventus**
**23.20 MoraBanc Andorra - Monbus Obradoiro**
**00.55 Celta Vigo - Villarreal**

## ÚTVARP

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

ILVA

# Útsalan

## ER Í FULLUM GANGI!

30. DES. - 8. FEB.

ALLTAF OPIN - VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS

## ALLT AÐ

# 50%

## AF VÖLDUM VÖRUM

## 50-70% AF JÓLAVÖRUM

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

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

# Út í geim með japanskri brúðulist

Í næstu viku verður sýningin Geim-mér-ei frumsýnd hjá Þjóðleikhúsinu. Sýningin er í raun alveg einstök í ljósi þess að ekki er bara um einstaka japanska brúðulist að ræða heldur er hún fyrst og fremst keyrð áfram á fallegum tónverkum en ekki orðum. Agnes Wild leikstjóri segir börn vera kröfuhörð og mjög harða gagnrýnendur.

Nick, Þorleifur, Agnes, Aldís og Sigrún ásamt Völu, aðalsöguhetjunni sem ferðast út í geim. MYND/EYÞÓR ÁRNASON

Agnes Wild er leikkona og leikstjóri og leikstýrir nú verkinu Geim-mér-ei sem frumsýnt verður í Þjóðleikhúsinu þann 16. október. Stór hluti sýningarinnar er í svokölluðum Bunraku-stíl, sem er japanskur brúðulistarstíll.

„Bunraku er lítið þekktur leikhússtíll hér á landi og í raun sjaldgæf upplifun íslenskra leikhúsgesta. Í Bunraku er brúðum stjórnað af tveimur til þremur leikurum sem samhæfa hreyfingar sínar svo að brúðurnar allt að því lifna við á sviðinu, anda og hreyfa sig alveg eins og lifandi verur," segir Agnes, um sýninguna.

**Barnaleikhús einstakt**

„Til dæmis er Vala, aðal söguhetja Geim-mér-ei, túlkuð þannig að einn leikari stjórnar hausnum hennar og annarri hendi, annar leikari stjórnar hinni hendinni og mjöðmunum og sá þriðji stjórnar fótunum. Við sjáum brúðuleikarana allan tímann, en eftir augnablik gleymum við því að þau séu þarna og horfum bara á brúðuna sem er svo raunveruleg í hreyfingum að hún gæti verið lifandi."

Agnes hefur gífurlegan áhuga á barnaleikhúsi. Hún tilheyrir Miðnætti, atvinnuleikhóp sem undanfarin ár hefur fest sig í sessi sem sviðslistahópur sem sérhæfir sig í vönduðu leikhúsi fyrir börn og ungmenni.

„Hópinn stofnuðu þrjár listakonur, ég, tónlistarkonan Sigrún Harðardóttir og leikmynda- og búningahönnuðurinn Eva Björg Harðardóttir. Við höfum starfað með fjölda frábærra listamanna. Verkefni Miðnættis hafa einkennst af fallegri og vandaðri hönnun, en einnig hafa leiklist og tónlist haldist í hendur og gengt jafn mikilvægu hlutverki og verið í lifandi flutningi í öllum okkar verkum," segir Agnes.

Miðnætti hefur hlotið mikið lof fyrir verkefni sín og hlotið tilnefningar til Grímuverðlaunanna.

„Hópurinn hefur ferðast víða með leiksýningar sínar, meðal annars til Grænlands, Póllands, Eistlands og Portúgal. Hópurinn var valinn úr 1.400 umsóknum til að koma fram á heimsþingi Assitej, sem eru alþjóðleg samtök sviðslistafólks sem gerir leikhús fyrir börn og ungt fólk, í Japan 2020 og fara í kjölfarið í leikferðalag um Japan," segir Agnes.

**Ímyndunaraflið meira vægi**

Stofnun hópsins varð til í kringum áhuga þeirra þriggja á leikhúsi fyrir börn.

„Í barnaleikhúsi hefur ímyndunaraflið meira vægi og það eru fleiri möguleikar í sögugerð. En börn eru þó mjög harðir gagnrýnendur og láta sko vita ef þau eru ekki ánægð. Það er líka mjög gaman að búa til verk sem höfðar til breiðs hóps fólks, þó svo að börnin séu í aðalhlutverki þá njóta hin fullorðnu oft ekki síður, þau skilja söguna betur og dýpra. Það er líka rosalega gaman að geta búið til samverustund barna og foreldra, eða annarra aðstandenda, oft afa og ömmu! Búa til umræðuvettvang eftir sýningu og hvetja til skapandi leikstunda þegar heim er komið."

**BÖRN ERU ÞÓ MJÖG HARÐIR GAGNRÝNENDUR OG LÁTA SKO VITA EF ÞAU ERU EKKI ÁNÆGÐ.**

*Hvernig kemur nafnið til, Miðnætti?*

„Það eru tvær ástæður, sú fyrri er að miðnætti er í mörgum sögum svolítill töfratími, þá falla álög úr gildi eða töfrar byrja að virka, það er líka tími þegar börn eiga að vera sofnuð og byrjuð að dreyma. Sú seinni er að við erum öll miklir náttþrafnar og í hugmyndavinnu fara oft hlutirnir að gerast seint á kvöldin, á miðnætti höfum við fengið frábærar hugmyndir sem hafa ratað í verkin okkar."

Agnes er fædd og uppalin í Mosfellsbæ og byrjaði að leikstýra hjá Leikfélagi Mosfellssveitar þegar hún var 17 ára gömul.

„Það er svo ótrúlega dýrmæt reynsla að fá tækifæri til þess að æfa sig og prófa þegar maður er svo ungur. Ég er menntuð leikkona en eftir að ég flutti heim frá Bretlandi 2014 fór ég að einbeita mér meira að leikstjórninni."

Sýningin Geim-mér-ei fjallar um Völu sem er sex ára forvitin og uppátækjasöm stelpa með brennandi áhuga á himingeimnum.

„Geim-mér-ei er ný brúðusýning án orða um ferðalag út í geim, ævintýraþrá, áræðni og óvænta vináttu. Í sýningunni er notast við blandaða brúðutækni, meðal annars japanska brúðuleikhússtílinn Bunraku. Sýningin er flutt án orða og tónlistin er frumsamin."

*Hvernig er að leikstýra einhverju sem er nokkurn veginn án orða?*

„Það er í rauninni ekkert mikið öðruvísi en að leikstýra sýningu með texta. En stærsti munurinn er að þegar við byrjum er ekkert handrit til, heldur bara söguþráðurinn. Ég þarf því í samvinnu við leikara, tónlistarhöfund, ljósahönnuð og sviðshönnuð að finna út úr því hvernig við getum verið skýr á sem einfaldastan hátt án þess að tala. Þá kemur tónlistin sterk inn og af því að hún er leikin lifandi á sviðinu þá verður hún að tungumáli sýningarinnar ásamt öllum hreyfingunum og látbragðinu. Þetta snýst allt um ferðalag hverrar persónu á sviðinu og er nánast eins og að æfa danssýningu."

steingerdur@frettabladid.is

Fimmtudaginn 14. janúar gefur Fréttablaðið út sérblaðið

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Að vanda er boðið upp á fjölmargar fróðlegar greinar og viðtöl.

Allir sem eru að velta fyrir sér námi fá góða yfirsýn yfir það sem er í boði í blaðinu.

Blaðið er mjög vinsæll valkostur fyrir menntastofnanir, einkaskóla og fyrirtæki til að auglýsa eða kynna það sem þau hafa upp á að bjóða.

Áhugasamir auglýsendur geta haft samband við:

Jón Ívar Vilhelmsson, markaðsfulltrúa Fréttablaðsins.
Netfang: jonivar@frettabladid.is – Beinn sími: 550-5654

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

ht.is

HÚN ER HAFIN!

# RISA ÚTSALA!

MEIRA EN 4000 VÖRUTEGUNDIR – ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR!

TAKMARKAÐ MAGN!
SJÁÐU ALLT ÚRVALIÐ Á HT.IS

Heimilistæki

REYKJAVÍK · AKUREYRI · REYKJANESBÆR · SELFOSS · EGILSSTAÐIR

# FRÉTTABLAÐIÐ

550 5000

**RITSTJÓRN** ritstjorn@frettabladid.is

**AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is

**PRENTUN** Torg ehf.

**DREIFING** Póstdreifing ehf. dreifing@postdreifing.is



Áramótatilboð Múlalundar
Gildir til 31. janúar eða á meðan birgðir endast
MÚLALUNDUR

Egla möppur
TILBOÐ kr. 849
mulalundur.is


BAKÞANKAR

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

## Valdarán í vöggu lýðræðis

Lýðræðið er viðkvæmt og ekki sjálfgefið. Það sannaði valdaránstilraunin sem fráfarandi forseti Bandaríkjanna framdi á miðvikudag, þegar stuðningsmenn hans ruddust inn í þinghúsið í Washington til að stöðva staðfestingu á kjöri næsta forseta. Biden sigraði Trump í lýðræðislegum kosningum, í landi sem stundum hefur verið nefnt vagga lýðræðisins.

Lýðræðisríki virða niðurstöður kosninga, líka þegar valdhafar eru ekki sáttir, hvort sem um ræðir alþingiskosningar, forsetakosningar eða þjóðaratkvæðagreiðslur.

Fráfarandi forseti hefur með markvissum hætti nýtt sér veikleika bandarísks samfélags til að sannfæra stóran hóp landsmanna um að ójöfnuðurinn og fátæktin sem þau búa við sé elítunni að kenna. Elítan samanstandi af menntafólki, fjölmiðlum og öðrum sem gagnrýna handhafa valdsins. Að það sé elítunni að kenna að þau hafi hvorki efni á menntun né heilbrigðisþjónustu. Lygarnar hafa verið svo margar að erfitt er að henda reiður á þeim, endurtekningarnar svo margar að fjöldi fólks trúir þeim. Hávaðinn svo mikill að enginn kemst hjá því að heyra hann.

Misskiptingin er áþreifanleg og ameríski draumurinn, jöfn tækifæri fyrir alla, hefur snúist upp í martröð. Eftir stendur tvískipt þjóð. Þetta er ekki í fyrsta skipti sem hatursorðræða er notuð til að snúa hlutum á hvolf og byggja undir hagsmuni valdhafa.

Fjölmiðlar sem eru frjálsir undan stjórn valdhafa og geta gagnrýnt gjörðir þeirra eru súrefni lýðræðisins. Án þeirra deyr lýðræðið, smátt og smátt, ein lygi í einu, þar til sannleikurinn skiptir ekki lengur máli. Þar til við sitjum allt í einu og horfum á valdaránstilraun, í beinni útsendingu á CNN, í vöggu lýðræðisins.

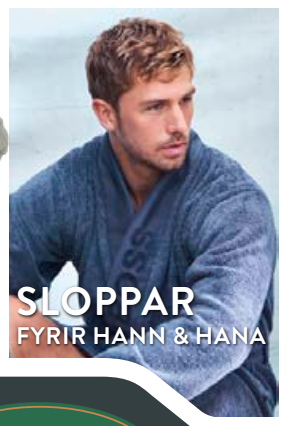

Ábendingahnappinn má finna á
BARNAHEILL.IS
ÁBENDINGALÍNA

STILLANLEG RÚM | HEILSURÚM OG -DÝNUR | GAFLAR | SÆNGUR | KODDAR | SVEFNSÓFAR | STÓLAR | SÆNGURFÖT, O.FL.

JANÚARÚTSALAN Í FULLU FJÖRI – EKKI MISSA AF ÞESSU!

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ÚTSALA




FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477

KRINGLUNNI Reykjavík 820 6015

DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100

SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566

OPNUNARTÍMI einstakra verslana sjá www.betrabak.is

Betra BAK

HYUNDAI

# Sjö ára ábyrgð á öllum Hyundai

Glænýr og byltingarkenndur Tucson, svipmikill og fullkominn Santa Fe og 100% rafdrifinn Kona eru dæmi um glæsilega hönnun og þróaða tækni Hyundai. Sjö ára verksmiðju-ábyrgðin setur svo punktinn yfir i-ið.

JAGUAR

# Bíll ársins var bara byrjunin

Jaguar I-Pace var valinn bíll ársins 2020 og hefur síðan sópað að sér verðlaunum. Það er leitun að jafn frábærum krafti, aksturseiginleikum og fágun í einum bíl.

MG

# Byrjaðu rafmagnað líf með MG

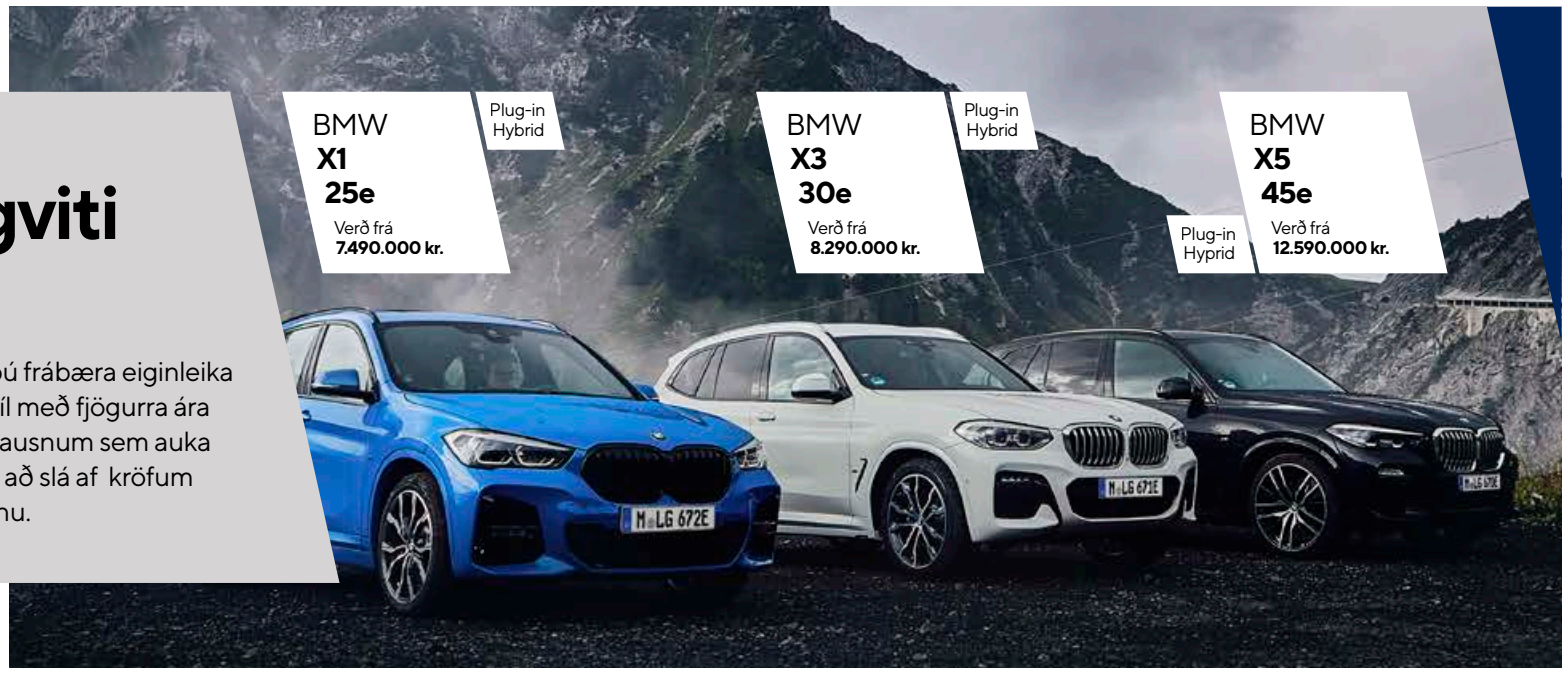
## Sjö ára ábyrgð

MG aðstoðar þig við að hefja rafknúinn sam-göngumáta þinn með vel hannaðri, tæknivæddri og umhverfismeðvitaðri akstursupplifun sem er í senn hagnýt, örugg og á viðráðanlegu verði.

BMW

# Hlaðinn hugviti og gæðum

Með BMW Plug-in Hybrid færð þú frábæra eiginleika í framúrskarandi vel hönnuðum bíl með fjögurra ára ábyrgð, fjórhjóladrifi og snjöllum lausnum sem auka akstursánægjuna. Þú þarft hvorki að slá af kröfum gagnvart gæðunum né umhverfinu.



# BL lengir ábyrgðina

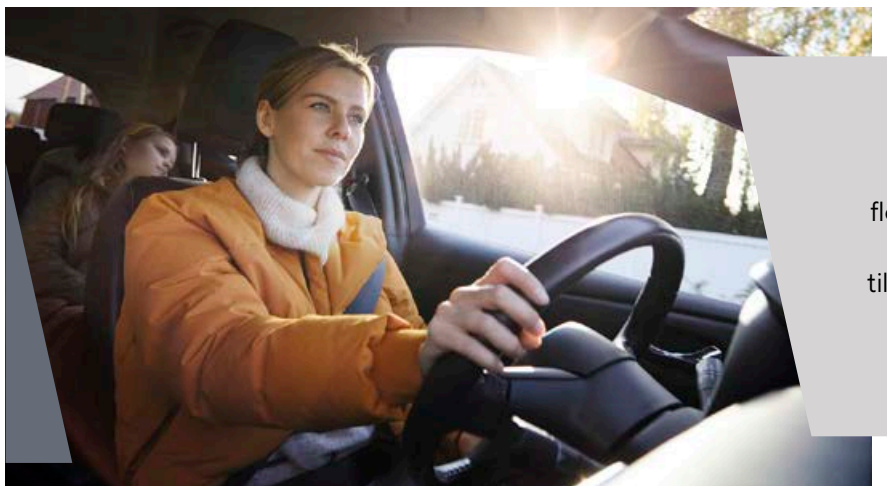
Við höfum lengt ábyrgðartíma flestra bíltegunda okkar.
Kynntu þér lengri ábyrgð og framúrskarandi þjónustu á **bl.is**.

## Landsins mesta úrval rafbíla

Hjá BL getur þú valið um 24 mismunandi tegundir og gerðir hreinna rafbíla, Hybrid eða Plug-in Hybrid.

## Á þriðja þúsund rafbíla seldir

Frá því fyrsti Nissan LEAF kom til landsins og rafbílavæðingin byrjaði fyrir alvöru hefur BL verið í fararbroddi hér á landi þegar kemur að framboði, fræðslu og þjónustu við eigendur rafbíla. Við veitum einnig ráðgjöf og þjónustu við val á heimahleðslustöðvum.

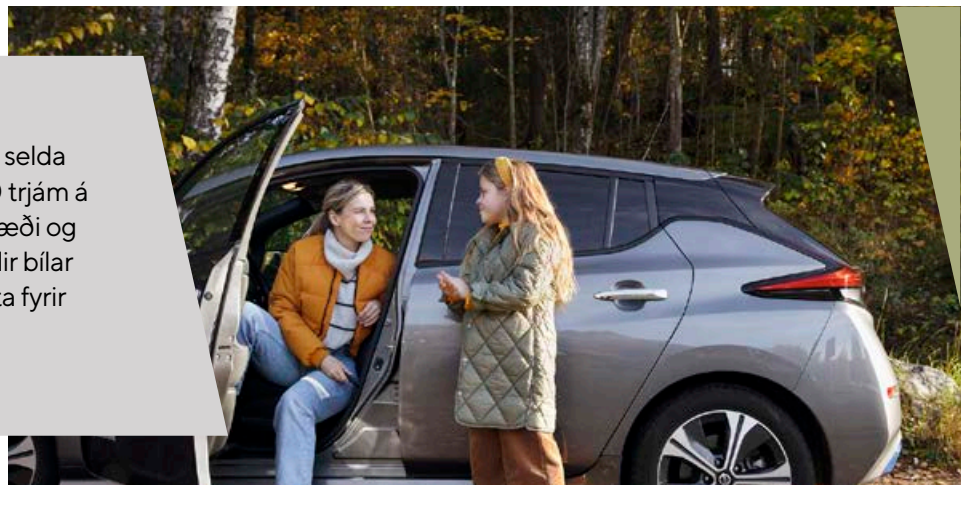


## Heim-sending á reynslu-akstri

Þú getur óskað eftir að fá reynsluakstursbíl af flestum tegundum okkar sendan heim að dyrum og við sækjum hann svo til þín aftur. Um leið er tilvalið að láta okkur taka gamla bílinn þinn í sölu-skoðun á meðan þú mátar þig við þann nýja.

## Allir bílar kolefnis-jafnaðir

Í samstarfi við Kolvið kolefnisjöfnum við alla selda nýja bíla. Þess vegna plöntuðum við 14.000 trjám á síðasta ári til að búa í haginn fyrir bætt loftgæði og enn bjartari framtíð. Markmið okkar er að allir bílar sem við seljum séu kolefnisjafnaðir til að flýta fyrir þróun sífellt sjálfbærari samgangna.



### Mesta úrval landsins er á bl.is

BL er stærsta bílaumboð landsins og á bl.is getur þú skoðað yfir 60 tegundir frá 11 bílaframleiðendum, pantað reynslu-akstur og óskað eftir sölumati og tilboðum vegna uppítöku. Verkstæði BL eru í algerum sérflokki enda leggjum við höfuðáherslu á framúrskarandi þjónustu við viðskiptavini okkar, hvort sem er við Sævarhöfða, Hesthálsi, Kauptúni eða hjá samstarfsaðilum okkar um allt land.

**BL ehf**
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
525 8000

**Jaguar / Land Rover**
Hesthálsi 6-8, 110 Rvk.
525 650

**Hyundai**
Kauptúni 1, 210 Garðabæ
575 1200

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

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

**BL söluumboð**
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

**Bílasala Reykjaness**
Reykjanesbæ
bilasalareykjaness.is
419 1881

BMW · MINI · JAGUAR · LAND ROVER · NISSAN · DACIA · RENAULT · SUBARU · ISUZU · HYUNDAI · MG