



Í dag fagna Íslendingar bóndadegi, fyrsta degi þorra. Áður fyrr var þorranum fagnað með fjölbreyttum hætti en flestar hefðirnar hafa vikið fyrir blómvendi eða einhvers konar gjöfum til bænda landsins. Margir gera sér glaðan dag með því að kaupa sér súrmat og Garðar Bogason í Melabúðinni hafði varla undan að afgreiða viðskiptavini um göðgætið í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Ísland ekki aðili að samningi um bann við kjarnavopnum

Ísland hefur ekki staðfest samning um bann við kjarnavopnum sem tók gildi í dag. Ekkert Norðurlandanna eða aðildarríkja NATO hefur gert slíkt. Alls hefur 51 ríki staðfest samninginn en þörf var á samþykki 50 ríkja til að hann tæki gildi. Með honum er þróun, framleiðsla og notkun kjarnavopna bönnuð.

ALÞJÓÐAMÁL Samningur um bann við kjarnavopnum tekur gildi í dag en samtökin International Campaign to Abolish Nuclear Weapons (ICAN) hafa leitt baráttuna fyrir honum. Daniel Högsta, yfirmaður samtakanna, segir sáttmálann sögulegan.

Um sé að ræða afrakstur áratugalangrar baráttu andstæðinga kjarnavopna. Tímasetningin sé einnig mikilvæg. „Þetta er mikilvægur tímunktur þar sem ríki sem búa yfir kjarnavopnum eru að endurnýja vopnabúr sín og orðræða þeirra er hættuleg, sem sérfræðingar telja að geri það að verkum að hættan á notkun kjarnavopna hafi aldrei

» ICAN telur að meira en 13 þúsund kjarnavopn séu í vopnabúrum þeirra níu ríkja sem búa yfir slíkum vopnum. Hættan á notkun þeirra hafi aldrei verið jafn mikil og nú.

verið jafn mikil,“ segir Högsta. Sáttmálinn muni leiða til þess að jafnvel ríki sem samþykki hann ekki veigri sér við að nota kjarnavopn.

Í honum er kveðið á um bann gegn þróun nýrra kjarnavopna, aðstoð við þróun þeirra, geymslu,

framleiðslu og hvatningu til notkunar þeirra, til að mynda með þátttöku í hernaðaræfingum þar sem notkun kjarnavopna er æfð.

Samkvæmt ICAN má nú finna rúmlega þrettán þúsund kjarnavopn í vopnabúrum þeirra níu ríkja sem búa yfir slíkum vopnum og 32 ríki styðja við notkun þeirra, þar á meðal Ísland. Högsta segir íslensk stjórnvöld ekki geta skýlt sér bak við aðild að hernaðarbandalaginu NATO til að staðfesta ekki sáttmálann. Íslendingar séu andsnúnir notkun slíkra vopna og aðild að hernaðarbandalaginu útiloki ekki aðild að sáttmálanum.

Í svari við fyrirspurn Frétta-

blaðsins segir utanríkisráðuneytið að afstaða íslenskra stjórnvalda til kjarnavopna sé afdráttarlaus, þau stefni að kjarnavopnalausri veröld. Stjórnvöld hafi ekki stutt við gerð samningsins um bann við kjarnavopnum því þau telji raunhæfara að nýta samninginn um bann við útbreiðslu kjarnavopna til að ná því markmiði. Ísland hafi greitt atkvæði með margvíslegum ályktunum á vettvangi Sameinuðu þjóðanna og NATO í þeim tilgangi en ákveðið að styðja ekki við hinn nýja sáttmála.

Samkvæmt þjóðaröryggisstefnu Íslands frá árinu 2016 er landið og landhelgi þess friðlýst fyrir kjarnavopnum. – pp / sjá síðu 8

Segja eftirspurn eftir veðlánnum

VIÐSKIPTI Í fyrsta sinn hefur verið opnað fyrir veðlánastarfsemi á Íslandi. Til að byrja með fer starfsemin fram á netinu en eigendurnir eru að leita að atvinnuhúsnaði undir reksturinn.

„Það vantar veðlán á Íslandi,“ segir Kristján Markús Sívarsson, annar eigenda. Segir hann marga þurfa peninga í hvelli en að það sé erfitt ef ekkert er lánstraustið. Þá sé gott að hafa veðlán sem valkost.

50%

vextir verða á lánnum hjá fyrstu veðlánabúllu Íslands.

Ekki verður tekið við þýfi og fá viðskiptavinir lán upp á 15 til 50 prósent af verðmæti hlutar. Vextir verða 50 prósent sem Kristján Markús telur að sé ekki hátt í ljósi þess að um lágar upphæðir sé að ræða. – ab

www.volkswagen.is/id4

Verð frá 6.490.000 kr.



ID.4 er mættur!



Sjálfstæðisfólk íhugar stöðuna

STJÓRN MÁL Framboðslistar Sjálfstæðisflokksins munu skýrast seinna en annarra, í maí og júní. Þrýst hefur verið á kjördæmafélögin að hafa prófkjör eða uppstillingar seint og eigna sér sviðið fyrir kosningarnar í september.

Á Norðurlandi eystra ríkir mikil spenna um framtíð Kristjáns Þórs Júlíussonar. Kristján hefur ítrekað mælt óvinsælasti ráðherrann og fylgi flokksins í kjördæminu að jafnaði verið það lakasta á landinu.

» Kjartan Magnússon, Hildur Sverrisdóttir og Unnur Brá Konráðsdóttir eru sögð líkleg til framboðs.

Talið er öruggt að Njáll Trausti Friðbertsson muni áfram sækjast eftir þingmennsku. Nafn Kristjáns Þórs Magnússonar, sveitarstjóra í Norðurþingi, hefur verið nefnt til sögunnar til að leiða listann. Einnig hefur Gauti Jóhannsson, fyrrverandi sveitarstjóri á Djúpa-vogi, verið orðaður við framboð en hann leiddi flokkinn til góðs sigurs í nýstofnuðu Múlaþingi í haust.

Einnig ríkir spenna á Norðurlandi vestra þar sem mörgum þykir eðlilegt að Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir iðnaðarráðherra leiði. Teitur Björn Einarsson varþingmaður stefnir á þingsæti í kjördæminu, sem flokkurinn á nú tvö. Setur þetta óneitanlega pressu á núverandi oddvita, Harald Benediktsson.

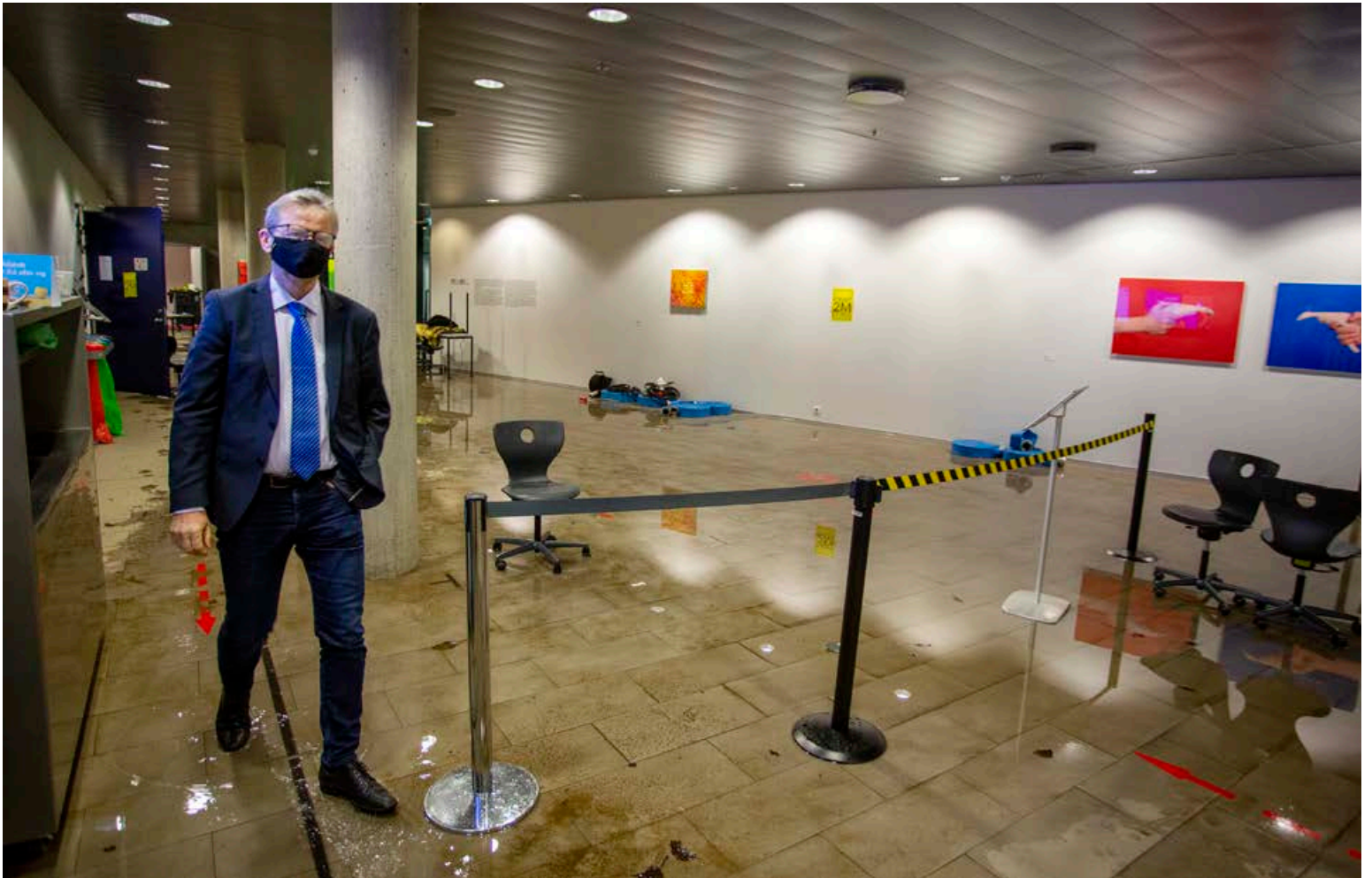


Kjartan Magnússon

Hið sama gildir í Reykjavík þar sem oddvitinn Sigríður Á. Andersen sagði af sér ráðherraembætti á miðju kjörtímabili og flokkssystir hennar Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir tók við. Stefnir því í fjörukt prófkjör. Enginn úr núverandi borgarstjórnarflokki er talinn líklegur til að bjóða sig fram í efstu sæti. Áhugasöm eru hins vegar sögð Hildur Sverrisdóttir, fyrrverandi þingmaður, Kjartan Magnússon, fyrrverandi borgarfulltrúi, og Borgar Þór Einarsson, aðstoðarmaður Guðlaugs Þórs.

Þingmönnum Suðurkjördæmis mun líklega berast samkeppni frá Unni Brá Konráðsdóttur og Vigdís Ósk Häsler, framkvæmdastjóri þingflokks, er sögð áhugasöm um framboð í kraganum. – khg

Virðir fyrir sér tjónið



Stór kaldavatnslögn í Vesturbænum í Reykjavík gaf sig í fyrrinótt með þeim afleiðingum að gríðarlegt magn af vatni flæddi inn í kjallara nokkurra bygginga Háskóla Íslands. Jón Atli Benediktsson, rektor skólans, var fljótur á vettvang og virti fyrir sér eyðilegginguna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stærri leiktæki verða skoðuð

KÓPAVOGUR Kópavogsbær hefur hafið skoðun á öllum stærri leiktækjum þar sem er umtalsverð fallhæð í kjölfar þess að sex ára drengur féll úr leiktæki á skólalóð við Snælandsskóla og hryggbrotnaði fyrir rúmum tíu vikum.

Í svari garðyrkjustjóra við fyrirspurn Sigurbjargar Erlu Egilsdóttur, bæjarfulltrúa Pirata, kemur fram að verið sé að fara yfir hvort kastalinn, eða hluti hans, verði fjarlægður.

» Alls verða 104 leiktæki skoðuð á næstunni.

Unnið er að því að skoða alls 104 leiktæki sem sett hafa verið upp á grunn- og leikskólalóðum ásamt opnum leiksvæðum á árunum 2016-2020 en árið 2016 hófst ákveðið endurnýjunarskeið lóða sem stendur enn yfir. Þá er tilbúin áætlan um falldempunarmælingar sem hefst um næstu mánaðamót. – ab

Hélt hann myndi ekki upplifa þennan hraða

Jón Magnús Jóhannesson, sérnámslæknir í lyflækningum á Landspítala, segir að hraðinn sem tókst að þróa bóluefni á sé eitt merkilegasta afrek í læknavísindum síðari ára. Hann segir að engu máli skipti hvar bóluefni sé búið til.

LÆKNAVÍSINDI „Ég bjóst aldrei við að sjá svona hraða á minni lífstíð. Þetta er gert mjög hratt en samt svo varfærnislega. Þetta er eiginlega kraftaverk og ekkert hægt að orða það öðruvísi,“ segir Jón Magnús Jóhannesson, sérnámslæknir í lyflækningum á Landspítala, um bóluefni sem er verið að bólusetja með úti um allan heim.

Jón Magnús hefur vakið athygli fyrir skelegg skrif á Vísindavefnum og í vikunni birtist pistill um hvort gamalt lyf við sníkjudýrum gæti gagnast gegn COVID-19. Þar rekur hann hvernig lyfið ivermectin, sem uppgötvadist 1975, sé í rannsóknum til að meta virkni í sjúklingum með COVID-19, þó enn sé mikil óvissa um gagnsemi þess.

„Það var tekið eftir því að þau lönd þar sem notkun ivermectin var sérstaklega mikil voru ekki með jafn mörg dauðsföll og búist hafði verið við vegna COVID-19. Þess vegna fór fólk að skoða það og rannsaka.“

Það eru vísbendingar um gagnsemi en ekkert mikið meira en það,“ segir Jón og bætir við að til að ivermectin myndi virka sérstaklega gegn veirunni þyrfti að gefa svo stóran skammt að það væri margfalt yfir eitrunarmörtum. Hins vegar gæti gagnsemi ivermectin verið bundin við annars konar áhrif líkamanum, til dæmis áhrif á ónæmiskerfi.

Hann segir að verið sé að leita að lyfjum sem hafi nú þegar verið samþykkt gegn öðrum sjúkdómum sem gætu nýst í baráttunni við COVID-19. Eitt slíkt, favipiravir, hafi verið gefið ákveðnum sjúklingum hér á landi sem höfðu fengið veiruna en ekkert sé fast í hendi varðandi virknina.

„Við viljum fara varlega í vísind-



Bóluefni voru búin til á skömmum tíma. Jón segir að merkilegt hafi verið að fylgjast með. Hér er verið að bólusetja í Skaftahlíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Aðalatriðið er að þetta virki, ekki hvaðan þetta kemur.

Jón Magnús Jóhannesson sérnámslæknir



margvíslegar gerðir bóluefna til að sporna við heimsfaraldri COVID-19. Jón Magnús segir að þau bóluefni sem Ísland sé búið að fjárfesta í séu, þrátt fyrir frábæran árangur og öryggi, ýmsum annmörkum háð þegar kemur að flutningi og geymslu. Hvort og hvenær hin mismunandi bóluefni á markaðnum komi til Íslands sé háð margvíslegum breytum.

„Við höfum gert samninga við Astra-Zeneca og Johnson og Johnson/Janssen en mér skilst að við séum ekki búin að gera samninga við fyrirtæki í Rússlandi eða Kína. Ef til þess kæmi að þetta sé ekki að gerast á þeim hraða sem við myndum vilja þá myndi ég segja að það væri ekkert útilokað að leita annarra bóluefna. Aðalatriðið er að þetta virki, ekki hvaðan þetta kemur,“ segir Jón.

benediktboas@frettabladid.is

GÓLPEFNA
ÚTSALA 20-70%
AFSLÁTTUR*

Þúsundir fermetra af flísum, harðparketi o.fl.

ALUR VINNA

*Gildir frá verðlistaverði

ALFABORG
- síðan 1986 -

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



RENAULT
Passion for life

Nýr Renault CAPTUR

Plug-in Hybrid með 65 km*
á rafmagninu og 5 ára ábyrgð.



Renault Captur Plug-in Hybrid
Verð frá: 4.690.000 kr.

Í nýja Captur Plug-in Hybrid sestu undir stýri á tæknilega fullkomnum og ótrúlega sparneytnum bíl sem skilar þér allt að 65 km* á rafmagninu einu saman. Pantaðu reynsluakstur og upplifðu Renault þægindi og aksturseiginleika.

www.renault.is

**Heimsending
á reynsluakstri**

Pantaðu tíma á www.bl.is,
við komum með bílinn, sótthreinan og
fínan, og sækjum hann svo aftur til þín.

Þessi mynd er mynd af upplýsingum um Renault Captur Plug-in Hybrid. *WLTPráð um dragi í þetta.

ENNEK / SIA / NMO04145

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilalareykjaness.is
419 1881

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



Engin sjúkraþyrlla í tilraunaverkefni á Suðurlandi vegna faraldurs

HEILBRIGÐISMÁL Fjármagn fékkst ekki til þess að koma af stað tilraunaverkefni um sjúkraþyrllu á Suðurlandi eins og boðað hafði verið á síðasta ári. Fjármagn hefur ekki fengist til verkefnisins og útköllum fækkað.

Samtök sunnlenskra sveitarfélaga hafa þrýst á um fasta sjúkraþyrllu á Suðurlandi síðan árið 2017. Landslutinn er afskaplega viðfeðmur

og mikil umferð á vegunum vegna ferðamannastraums. Viðbragðstíminn og álag hefur því verið meira en góðu hófi gegnir. Eyjamenn eru meðal þeirra sem þrýst hafa á sjúkraþyrllu og vilja hafa aðsetur hennar í Vestmannaeyjum. Selfoss hefur einnig verið nefndur sem aðsetur.

Heilbrigðisráðherra og fagråd sjúkraflutninga hafa lýst yfir vilja

» Sjúkraflutningar hafa dregist saman um tíu prósent á árinu.

til að hefja tveggja ára tilraunaverkefni, sem átti að byrja síðasta sumar eftir útboð, en af því hefur ekki orðið.

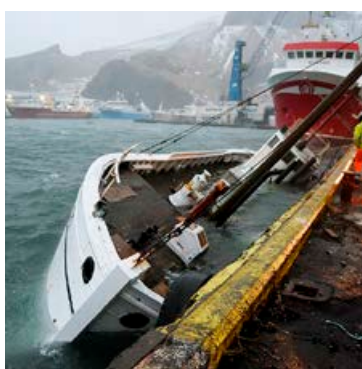
„Vegna sérstakra aðstæðna í þjóðfélaginu undanfarna mánuði hefur

fjármagn ekki verið tryggt og frekari undirbúningur hefur því ekki farið fram. Fækkun ferðamanna í kjölfar faraldursins hefur auk þess valdið því að þrýstingur vegna fjölda ferðamanna og slysa á Suðurlandi hefur minnkað,” segir í svari ráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Kemur fram að sjúkraflutningum hafi fækkað um fjögur prósent milli árunna 2018 og 2019 og tíu prósent

árið 2020. „Flutningarnir dreifast jafnar yfir árið 2020 og ekki er um að ræða þann topp í fjölda flutninga yfir sumartímamann sem algengur var á árunum á undan,” segir í svari.

Ráðherra hefur rætt við Eyjamenn um málið og segist hafa fullan skilning á óþreyju þeirra. Fækkun ferðamanna sé tímabundin og unnið verði að því að koma verkefninu af stað. – khg



Blátindur marar í hálfu kafi í óveðrinu í febrúar á síðasta ári.

Vilja leyfi til að farga Blátindi

VESTMANNAEYJAR Framkvæmda- og hafnarráð Vestmannaeyja hefur óskað eftir afstöðu Minjastofnunar til þess að farga skipinu Blátindi sem sókk í óveðri í febrúar á síðasta ári. Sérfræðingur sem ráðið fékk til sín telur að það muni kosta um og yfir 200 milljónir að koma bátinum í sýningarhæft ástand. Telur ráðið ekki verjandi að eyða slíkri fjárhæð í endurbýggingu. Um fimm milljónir króna kostar að farga skipinu.

Blátindur var smíðaður í Vestmannaeyjum árið 1947 og var gerður út frá Eyjum til 1959. Í forn- bátaskrá er fjallað sérstaklega um Blátind. Þar segir að í Vestmannaeyjum hafi verið smíðaðir 28 opnir bátar og 76 þilfarsvélbátar úr eik og furu. Blátindur sé síðasti vélbáturinn sem eftir er af þessum flota.

Í mati sérfræðingsins, Guðmundar Guðlaugssonar, kemur fram að ekki sé raunhæft að gera hann upp vegna gifurlegs kostnaðar. Nánast allt fyrir ofan dekkbita sé ónýtt. Verkið sé sérhæft og efniviður dýr en einnig illfáanlegur. Að koma skipinu í sómasamlegt ástand, sem sýningarbáti, myndi kosta ekki undir 100 milljónum en að koma skipinu í haffært ástand myndi kosta helmingi meira.

Ráðið bendir á að allar ákvarðanir varðandi framtíð Blátinds séu háðar samþykki Minjastofnunar enda er báturinn friðaður. – bb

Helmingur alvarlegra slysa á þjóðvegum vegna útafaksturs

Umhverfi vega getur skipt sköpum þegar óhöpp verða, segir upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar. Setja verði upp vegrið þar sem aðrar lausnir eins og að lagfæra vegaxlir og lengja ræsi dugi ekki. Vegrið séu ekki alltaf fyrsta lausnin, meðal annars vegna snjósöfnunar og þess að ekki er hættulaust að aka á þau.

SAMGÖNGUR Meira en helmingur alvarlegra slysa og banaslysa á þjóðvegum í dreifbýli hefur orðið við útafakstur að sögn G. Péturs Matthiassonar, upplýsingafulltrúa Vegagerðarinnar.

„Það er því ljóst að umhverfi vega getur skipt sköpum og því mjög mikilvægt að lagfæra umhverfi vega þar sem það er hægt en setja upp vegrið að öðrum kosti,” segir G. Pétur.

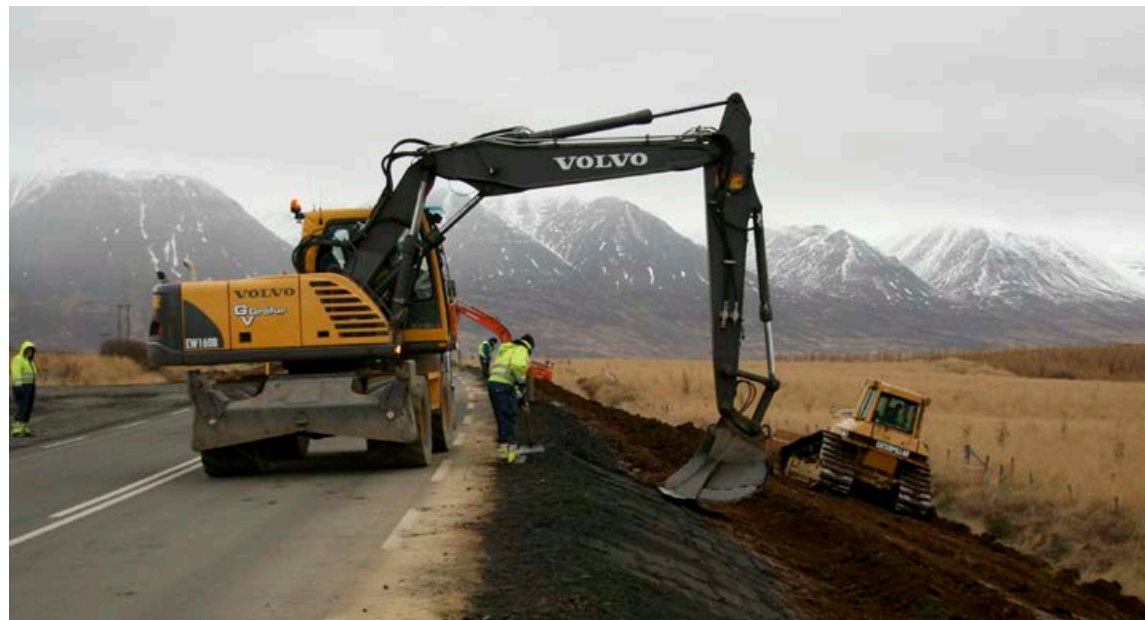
Banaslysið í Skötufirði í Ísafjarðardjúpi um liðna helgi beindi athygli að öryggi við þjóðvegi landsins og þá sérstaklega að vegriðum.

Fram kom í Fréttablaðinu á miðvikudag að fyrir nokkrum árum var talið að vegrið vantaði á samtals 450 kílómetra kafla. Þar af hafi rúm 40 prósent verið á Vestfjörðum. Ýmislegt hafi verið gert en að enn skorti mikið til að kröfum sé mætt.

G. Pétur útskýrir að samkvæmt veghönnunarreglum skuli vera öryggissvæði af ákveðinni breidd næst vegi sem sé þannig útfært að þar séu ekki hættur á borð við hindranir eða mikinn bratta.

„Þegar farið er í lagfæringar til að tryggja öryggissvæði er uppsetning vegriðs aldrei fyrsti kostur, fyrst er leitað leiða til að lagfæra umhverfi vegarins á annan hátt, til dæmis með því að draga úr bratta fláa vegkantsins eða lengja of stutt ræsi þannig að kröfur um öryggissvæði séu uppfylltar,” segir G. Pétur. Einnig megi nefna fyllingu skurða og brott-nám stórgrýtis.

„Ástæðan fyrir því að uppsetning vegriðs er ekki fyrsti kostur er sú til dæmis að snjósöfnun getur orðið við vegrið og auk þess er áreksstur við vegrið aldrei hættulaus. Á mörgum



Fyrsti kosturinn hjá Vegagerðinni er ekki vegrið heldur að lagfæra umhverfi vega á annan hátt. MYND/VEGAGERÐIN



G. Pétur Matthiassonar, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar

stöðum, til dæmis víða meðfram Djúpvegi, er þó eini raunhæfi valkosturinn að setja upp vegrið,” itrekar upplýsingafulltrúinn. Stór hluti öryggisáðgerða Vegagerðarinnar snúist um að lagfæra næsta umhverfi vega til að uppfylla kröfur um öryggissvæði. „Þar sem ekki er unnt að uppfylla kröfur um öryggissvæði þarf að setja upp vegrið.” gar@frettabladid.is

Eyðing svartbletta í vegakerfinu

Nýjustu samantekt Vegagerðarinnar um eyðingu svokallaðra svartbletta, lagfæringar á umhverfi vega og uppsetningu vegriðs er að finna í ársskýrslu stofnunarinnar fyrir verkefni árinu 2019.

„Á fjórtán stöðum var unnið að lagfæringum á öryggissvæði vega, meðal annars með því að lengja ræsi, lagfæra vegfláa og fylla í skurði. Sem dæmi má nefna lagfæringar á öryggissvæði Hringvegar á kafla vestan við Foss á Siðu, á tilteknum

stöðum undir Eyjafjöllum, í Hvalfjarðarsveit, í Viðidal og á Fagradal. Einnig var unnið að lagfæringum öryggissvæðis á Biskupstungnabraut, á Þingvallavegi á Mosfellsheiði og á Djúpvegi um Súðavíkurlíð,” segir í skýrslunni.

Þá segir að vegrið hafi verið sett upp eða lengd á fjórtán stöðum. Þau sé meðal annars að finna á Pverárfjallsvegi, í Berufirði, í Fáskrúðsfirði, í Langadal, á Axarvegi og á Þrengslavegi.

Einkennilegar kvaðir í þjóðgarðinum

ÞINGVELLIR „Þetta eru einkennilegar kvaðir og þær verða að vera skýrar í grunnsmáningum til að geta haldið,” segir Sigurður Helgi Guðjónsson, formaður Húseignafélagsins, um að Þingvallanefnd hafi sett skýrt ákvæði um útleigu á sumarhúsum í lóðaleigusamninga sína fyrir næstu tíu ár.

Sumarhúsaeygendur mega ekki leigja bústaði sína í gegnum Airbnb eða aðrar sambærilegar leigur eins og sagði frá í Fréttablaðinu í gær.

Sigurður segir að slíkar ráðstöfunarhómlur séu sér ekki að skapi.

„Ég veit ekki hvernig leigusamningarnir eru eða hvort þetta sé eftir á komið. Það er ekki hægt að setja svona ákvæði einhliða inn. Það er ekki hægt að búa til kvöð þannig að núverandi eigendur hljóta að hafa samþykkt þetta,” segir Sigurður.

Um 70 sumarhús eru innan þjóðgarðsins og hafði Þingvallanefnd fengið nokkrar fyrirspurnir frá



Sumarhús á Þingvöllum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR



Sigurður Helgi Guðjónsson, formaður Húseignafélagsins

sumarbústaðaeigendum sem vildu fá að setja hús sín á leigusíður en þeim var ávallt hafnað.

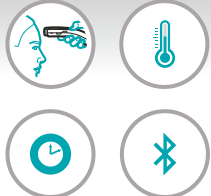
„Við vildum setja þetta skýrt inn þannig að það væri ekki neinn vafi,” sagði Einar Á. E. Sæmundsen, þjóðgarðsvörður á Þingvöllum, í blaðinu í gær. – bb

MASIMO TIR-1



SNERTILAUS HITAMÆLIR

- Handhægur og öruggur
- Nákvæm mæling á örfáum sekúndum
- Snerting við sjúkling óþörf
- Minni þörf á hlífðarbúnaði



Opið alla virka daga kl. 8-17

Rekstrarland | Vatnagördum 10 | Sími 515 1100 | REKSTRARLAND

NÝR LEXUS UX 300e

FRUMSÝNDUR
HJÁ LEXUS Á MORGUN KL. 12-16

HREINRÆKTAÐUR RAFMAGNSBÍLL.
ALGJÖRT AUGNAYNDI OG DRAUMUR
Á VEGINUM.



FRAMTÍÐIN ER KOMIN.
KOMDU OG REYNSLUAKTU.

Lexus-Ísland – Kaupþúni 6, Garðabæ – lexus.is

 **LEXUS**
EXPERIENCE AMAZING



Skíki umhverfis Sundlaugina í Laugaskarði er innan Hveragerðis.

Biðja Ölfusinga aftur um land

SVEITARSTJÓRNIR Hvergerðingar gera nú enn eina tilraun til að fá sveitarstjórn Ölfuss til að gefa eftir land við mörk sveitarfélaganna. Eins og kunnugt er umlykur Ölfus Hveragerði á alla vegu og nær hluti byggðarinnar í Hveragerði inn fyrir mörk Ölfuss.

Í minnisblaði Aldísar Hafsteinsdóttur bæjarstjóra segir að þetta mál hafi itrekað verið tekið upp við Ölfus sem í apríl 2019 hafi sagt að ekki væri mögulegt að verða við beiðninni miðað við fyrirliggjandi gögn og forsendur. Í júlí sama ár hafi þessi afstaða verið itrekuð. „Mögulega gætu einhverjar breytingar hafa orðið á afstöðu Ölfusinga síðan fyrrgreind erindi voru send,“ skrifar Aldís.

Er rétt að minna á að allir íbúar í götunni fyrir neðan Sundlaugina Laugaskarð hafa formlega óskað eftir því að fá að tilheyra Hveragerði.

Aldís Hafsteinsdóttir, bæjarstjóri í Hveragerði

Spildan sem Hveragerði vill fá nær austur frá Varmá og að rötum Reykjafjalls. „Svæðið er afar mikilvægt fyrir Hveragerðisbæ vegna nálægðar þess við þéttbýlið en miðbær Hveragerðis stendur í raun á mörkum sveitarfélaganna,“ útskýrir bæjarstjórnin. „Er rétt að minna á að allir íbúar í götunni fyrir neðan Sundlaugina Laugaskarð hafa formlega óskað eftir því að fá að tilheyra Hveragerði enda sækir þeir alla þjónustu þangað.“

Bæjarráð samþykkti í gær tillögu Aldísar um að óska eftir viðræðum við Ölfus. „Einnig er lagt til að óskað verði eftir viðræðum um breytingu á sveitarfélagamörkum í gömlu Kómbunum þannig að litil spilda sem þar er fái að tilheyra Hveragerðisbæ. Á þessu svæði er ein vinsælasta gönguleið Hvergerðinga, leiðin upp í Skífu. Hvergerðingum þætti vænt um að fá að sjá um þá gönguleið og að hún yrði innan bæjarmarka. Að óska eftir viðræðum um þessi mál er eðlileg leið í samskiptum milli sveitarfélaga og því er full ástæða til að ætla að vel verði tekið í erindi.“ – gar

Leitað að verðmætum eða mat



Sýrlendingar róta sig í gegnum ruslahaug í norðausturhluta Sýrlands. Drengurinn á myndinni horfði upp til að fylgjast með bandarískri þyrllu á flugi í nágrenninu. Ruslahaugur þessi er skammt frá borginni Al-Malikiyah. Það svæði er mjög oliuríkt og er því stjórnað af Kúrdum með stuðningi Bandaríkjamanna. Kalt er á svæðinu og er fólk að leita að einhverjum verðmætum til að borða eða selja til að afla sér fjár. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Vatnsskemmdir hjá villiköttum

HVERAGERÐI Hitaveitulögn sem sprakk fyrir jól undir húsi Dýraverndunarfélagsins Villikatta í Hveragerði varð til þess að allt gólfefni í húsinu er ónýtt.

„Hveragerðisbær sá til þess að gerðar voru lagfæringar á hitaveitulögnum að hluta til en þörf er á að kom hita í allt húsið,“ segir í bréfi félagsins þar sem óskað er eftir því að bærinn greiði riflega tvö hundruð þúsund króna efniskostnað svo skipta megi um gólfefni.

„Sjálfbodaliðar verða að geta komið köttum fyrir á öruggum stað. Ein villi- eða vergangslæða getur verið með tvö got yfir sumartímann og þá gerast hlutirnir hratt,“ benda Villikettir á í erindi til bæjarfélagsins.

Bæjaráð Hveragerðis samþykkti að dýraverndunarfélagið fengi afnot af húsinu á þessu ári og því næsta og að láta meta umfang skemmdanna. – gar

Segir eftirspurn eftir veðlánastarfsemi hér

Ungt athafnafólk hefur hafið veðlánastarfsemi á Íslandi. Starfsemin er ekki undir eftirliti Neytendastofu og heyrir lánin ekki undir lögum neytendalán. Stofnandinn leggur mikla áherslu á að ekki verði tekið við þýfi af neinu tagi.

VIÐSKIPTI „Það vantar veðlán á Íslandi,“ segir Kristján Markús Sívarsson. Hann vinnur nú að því að koma á fót veðmangaravarsluninni PawnShop.is ásamt unnustu sinni, Birtu Lind Hallgrímsdóttur. Hafa þau nú opnað heimasíðu og eru að leita að litlu atvinnuhúsnæði fyrir reksturinn. „Það er ekki komin full virkni á heimasíðuna enn þannig að við erum að gera þetta í gegnum símann,“ segir Kristján. „Við erum með endurskoðanda sem er að passa upp á að hafa þetta allt fullkomlega löglegt.“

Veðlánaverslanir eru algengar víða erlendis. „Þú byrjar á því að hringja, svo kemur þú með verðmæti til okkar og við metum hlutinn, við lánum svo allt frá 15 til 50 prósent af verðmæti hlutarins. Allt eftir ástandi. Svo kemur fólk næstu mánaðamót og borgar okkur með 50 prósent álagningu,“ segir Kristján. „Ef þú færð lánaðar 10 þúsund krónur, þá borgar þú 15 þúsund.“ Ef viðkomandi sækir ekki verðmætin þá verður haft samband, að lokum fer hluturinn í sölu.

Lögum um neytendalán var breytt í lok árs 2019 í kjölfar mikillar umræðu um starfsemi smálánafyrirtækja á Íslandi. Samkvæmt lögnum má heildarlántökukostnaður ekki fara yfir 35 prósent, auk stýrivaxta, af lánsupphæðinni. Samkvæmt upplýsingum frá Neytendastofu getur starfsemi veðmangara fallið undir það að vera handveð samkvæmt lögum um samningsveð. Handveð eru undanskilin lögum um neytendalán. Er eftirlit með starfseminni ekki á vegum Neytendastofu fyrir utan eftirlit með óréttmætum viðskiptaháttum.



Veðmangaravarslanir finnast víða erlendis, en þær hafa hins vegar ekki verið sýnilegar á Íslandi. Nú gæti það líklega breyst. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Litla manninn vantar að geta fengið pening þótt hann hafi ekkert lánstraust, ég hef sjálfur lent í því að þurfa pening strax og koma að öllum dyrum lokuðum.

Kristján Markús Sívarsson, stofnandi PawnShop.is



Aðspurður hvort 50 prósent álagning sé ekki of há telur Kristján svo ekki vera. „Mér finnst þetta

ekkert dýrt. Við lánum mjög lágar upphæðir þannig að vextirnir eru ekki svo háir.“

Sjálfur hefur hann viljað geta veðsett hluti. „Litla manninn vantar að geta fengið pening þótt hann hafi ekkert lánstraust, ég hef sjálfur lent í því að þurfa pening strax og koma að öllum dyrum lokuðum,“ segir Kristján. „Það hefði komið sér vel að geta farið með gítarinn eða eitthvað og náð sér í tíu þúsund kall.“

Kristján leggur mikla áherslu á að ekki verði tekið við þýfi. „Ef fólk kemur með slíkt þá verður það tilkynnt til lögreglu. Við fáum kvittun ef þetta eru dýrir hlutir, við viljum sjá að þú eigir hlutinn.“ arib@frettabladid.is

ER ÞÍN MOTTA TILBÚIN Í VETURINN?



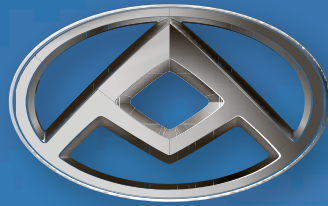
MOTTULEIGA OG SALA

HALDIÐ SNJÓNUM OG SLABBINU ÚTI

- Leigjum og seljum vandaðar gólfmottur í mörgum stærðum.
- Motturnar draga í sig mikinn raka og óhreinindi.
- Sækjum - hreinsum - skilum.

MOTTA

Sími 583 4000 - motta.is



MAXUS

MAXUS NÝTT BÍLAMERKI Á ÍSLANDI!
100% RAFKNÚNIR
FJÖLSKYLDU-
OG SENDIBÍLAR

FRUMSÝNUM MAXUS EUNIQ 7 MANNA
FJÖLNOTABÍL OG TÍMAMÓTA SENDIBÍLINN E-DELIVER 3
LAUGARDAGINN 23. JAN. FRÁ KL.13-16.



Maxus Euniq er glæsilegur 7 manna 100% rafknúinn fjölnotabíll með 356 km drægni innanbæjar og 260 km drægni í blönduðum akstri. Maxus Euniq kemur þér og þínum hvert sem er á hjóðlátan og umhverfisvænan hátt.

MAXUS
100%
RAFKNÚINN

Maxus e-Deliver 3 er fyrsti sendibíllinn sem hannaður er frá grunni sem rafmagnsbíll og gefur þér forskot í umhverfisvænni fluttningum. Drægni Maxus e-Deliver 3 er 210-342 km eftir týpu og kemur þér í gegnum daginn á hjóðlátan og umhverfisvænan hátt.



Maxus á Íslandi YouTube

Vatt ehf. er dótturfélag Suzuki bíla hf.

www.vatt.is

Vatt ehf. / Skeifunni 17 / Sími 568 5100

vatt ehf

Vitnaði í tíu ára gamla skýrslu um nagladekk

SAMGÖNGUR Sigurður Ingi Jóhannsson, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, vitnar í tíu ára gamla sænska skýrslu í svari sínu við fyrirspurn Ólafs Þórs Gunnarssonar, þingmanns VG, um aðgerðir til að draga úr notkun á nagladekkjum.

Í sænsku skýrslunni er bent á að mikill öryggisávinningur sé af negldum hjólbörðum ef ekið er reglulega á íslögðum vegum eða vegum með þjöppuðum snjó, sérstaklega á bifreiðum sem ekki eru útbúnar stöðugleikakerfi.

Eftir því sem næst verður komist ruddi stöðugleikakerfi í bifreiðum sér til rúms árið 2006 og er nú orðinn staðalbúnaður.

Í samburði við landsbyggðina er fremur sjaldgæft að snjó festi á götum á höfuðborgarsvæðinu en í skýrslunni segir að enginn ávinningur sé af notkun nagladekkja á blautu og þurru malbiki. Þá segir enn fremur í svari Sigurðar Inga að nagladekk nýtist betur í dreifbýli en þéttbýli.

Reykjavíkurborg hefur ítrekað krafist lagaheimildar svo banna megi notkun nagladekkja innan borgarinnar en án árangurs fram til þessa. Þarf reglulega að mælast til að leikskólabörn á höfuðborgarsvæðinu leiki sér ekki úti vegna mikillar svifryksmengunar. Í skýrslu Vegagerðarinnar frá síðasta ári er bent á að nagladekk eigi stóran þátt í myndun svifriks.

Í svari Sigurðar segir að í umferðarlögum sé Vegagerðinni og sveitarstjórnunum veitt heimild til að takmarka eða banna umferð um



Sigurður Ingi Jóhannsson.

» Í skýrslunni segir að enginn ávinningur sé af notkun nagladekkja á blautu og þurru malbiki.

stundarsakir á vegi eða svæði þegar mengun er yfir heilsufarsmörkum eða hætta sé talin á að svo verði. Ráðuneytið hafi sett reglugerðardrög í samráðsgátt stjórnvalda þar sem þessar heimildir eru útfærðar nánar. Hann hafi ekki rætt um samvinnu við við heilbrigðisyfirvöld vegna svifryksvandans en bendir á að ráðuneytið eigi fulltrúa í starfshópi um loftgæði. – bb



Nýjar langdrægar skotflaugar Norður-Kóreu sem talið er að borið geti kjarnaodda. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Íslendingar andsnúnir notkun kjarnavopna

Íslensk stjórnvöld eiga að taka tillit til afstöðu þjóðarinnar sem sé andsnúin kjarnavopnum og samþykkja nýjan sáttmála um bann við notkun kjarnavopna, segir Daniel Högsta hjá ICAN, baráttusamtökum gegn kjarnavopnum.

ALÞJÓÐAMÁL Í dag tók gildi sáttmáli um bann við kjarnavopnum, sem 51 ríki hefur staðfest. Ísland hefur ekki staðfest hann, ekkert Norðurlanda og sömuleiðis ekkert ríki sem talið er að búi yfir kjarnavopnum. Engin aðildarríki hernaðarbandalagsins NATO, sem Ísland er aðili að, hafa staðfest hann. Staðfestingu 50 ríkja þurfti til að hann öðlast gildi.

Samtökin International Campaign to Abolish Nuclear Weapons (ICAN), sem berjast gegn notkun kjarnavopna, hafa leitt baráttuna fyrir banni við kjarnavopnum með alþjóðasáttmála og hlutu Friðarverðlaun Nóbels árið 2017 fyrir þá viðleitni. Allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna hóf umræðu um sáttmálan sama ár og samþykktu 122 ríki af 193 aðildarríkjum Sp ályktun um gerð alþjóðasáttmála um bann við kjarnavopnum. Undirritun sáttmálans hófst 20. september 2017. ICAN telur að nú megi finna meira en þrettán þúsund kjarnavopn í vopnabúrum þeirra níu ríkja sem búa yfir slíkum vopnum og segja að 32 ríki styðji notkun þeirra.

Bandaríkin, Rússland, Kína, Frakkland og Bretland eru skilgreind sem ríki sem búa yfir kjarnavopnum samkvæmt alþjóðasamningi gegn útbreiðslu kjarnavopna. Einungis Ísrael, Pakistan, Indland, Norður-Kórea og Suður-Súdan hafa ekki undirritað hann. Þar af hafa Pakistan, Indland og Norður-Kórea gert opinberar kjarnavopnatilraunir. Ísrael er talið búa yfir kjarnavopnum en það aldrei verið staðfest þar sem opinber stefna landsins er að hafna hvorki né viðurkenna slíkt.

Samkvæmt 5. grein stofnsamnings hernaðarbandalagsins NATO jafngildir árás á eitt ríki þess árs á þau öll. Því nýtur Ísland, í krafti aðildar sinnar að NATO, verndar með kjarnavopnum Bandaríkjanna, Frakklands og Bretlands. NATO segir eina af grunnstöðum hernaðarbandalagsins trúverðugar varnir gegn andstæðingum með kjarnavopnum, hefðbundnum vopnum og eldflaugavörnum til að koma í veg fyrir atök.

Þetta er mikilvægur tímunktur þar sem ríki sem búa yfir kjarnavopnum eru að endurnýja vopnabúr sín og orðræða þeirra er hættuleg, sem sérfræðingar telja að geri það að verkum að hættan á notkun þeirra hefur aldrei verið jafn mikil.

Daniel Högsta



Daniel Högsta, yfirmaður herferðarinnar fyrir sáttmálanum hjá ICAN, segir sáttmálan sögulegan í samtali við Fréttablaðið. Sáttmálinn sé afrakstur áratuga langrar baráttu andstæðinga kjarnavopna, meðal annars af hálfu þeirra sem lifðu af kjarnavopnaárásir Bandaríkjanna gegn japönsku borgunum Hiroshima og Nagasaki í síðari heimsstyrjöld. Tímasetningin sé einnig mikilvæg.

„Þetta er mikilvægur tímunktur þar sem ríki sem búa yfir kjarnavopnum eru að endurnýja vopnabúr sín og orðræða þeirra er hættuleg, sem sérfræðingar telja að geri það að verkum að hættan á notkun þeirra hefur aldrei verið jafn mikil,“ segir Högsta.

Ísland er aðili að samningum um bann við efnavopnum, jarðsprengjum, klasasprenjum og sýklavopnum. Afstaða Íslands til notkunar kjarnavopna, sökum aðildar landsins að NATO, jafngildi því að styðja notkun geryðingarpopna sem geta lagt borgir í rúst og dregið hundruð þúsunda til dauða, segir Högsta. Samkvæmt könnun sem ICAN framkvæmdi hér á landi og birti í dag vilja 86 prósent Íslendinga að stjórnvöld staðfesti sáttmálan og einungis þrjú prósent eru því andsnúin.

Högsta segir íslensk stjórnvöld

ekki geta skýlt sér bak við aðild að NATO til að staðfesta ekki sáttmálan. Íslendingar séu andsnúin notkun slíkra vopna og aðild að hernaðarbandalaginu útiloki ekki aðild að sáttmálanum. Bandaríkin hafa hins vegar gert öðrum NATO-ríkjum ljóst að þau séu mótfallin þátttöku aðildarríkja í sáttmálanum.

Utanríkisráðuneytið segir í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins að afstaða íslenskra stjórnvalda til kjarnavopna sé afdráttarlaus, þau stefni að kjarnavopnalausri veröld með markvissri og gagnkvæmri eyðingu þeirra. Stjórnvöld hafi ekki stutt við gerð samningsins um bann við kjarnavopnum þar sem þau telja raunhæfara að nýta samninginn um bann við útbreiðslu kjarnavopna til að ná því markmiði. Ísland hafi stutt margvíslegar ályktanir á vettvangi Sameinuðu þjóðanna og NATO í þeim tilgangi.

Árangur í eyðingu kjarnavopna náist eingöngu með þátttöku ríkja sem búa yfir slíkum vopnum og þau hafi hingað til ekki viljað taka þátt í hinum nýja sáttmála. Samkvæmt þjóðaröryggisstefnu Íslands frá 2016 er landið og landhelgi þess fríðlyst fyrir kjarnavopnum með tilliti til alþjóðlegra skuldbindinga til að stuðla að friði og afvopnun af hálfu Íslands.

Guttormur Þorsteinsson, formaður Samtaka herstöðvaandstæðinga, segir sáttmálan mikilvæg áfanga í afvopnunarmálum en samtökin eru meðlimir í ICAN og hafa tekið þátt í að afla samningnum stuðnings og kynna hann. Hann vill að Ísland ryðji brautina fyrir önnur NATO-ríki og samþykki sáttmálan.

„Við vildum náttúrulega helst að Ísland skrifaði undir sáttmálan umsvifalaust en það er nokkuð ljóst að íslensk stjórnvöld fylgja hér stefnu NATO sem er sjálft kjarnorkubandalag og hefur engin áform um kjarnorkuafvopnun. En við ættum bara að taka af skarið og vera fyrsta NATO-ríkið til að skrifa undir.“

thorvardur@frettabladid.is

KRONAN

Allt í pizza grunninn!

original flavour
GRATED

from from
Violife
100% Vegan

VEGAN

PIZZA SAUCE

PASTELLA DOUGH

DEIG + SÓSA + OSTUR

749

kr. pk.

*Tilboð gildir fyrir Pastella pizza deig, Violife rifinn ost og Gestus pizza sósa

Afgreiðslutímar á www.kronan.is



blómaval HÚSASMÍDJAN

FYRIR ÞIG

Bóndadagurinn er í dag

Bóndadags- vöndurinn

Margir litir í boði, einnig hægt að panta á blomaval.is.

4.990 kr

~~6.990~~ kr



26%

Jukka
12 cm pottur.

1.990 kr

~~2.679~~ kr

20%

REMINGTON
Rakvél R4
Remington.

10.196 kr

~~12.745~~ kr

33%

BLACK+DECKER

Skrúfvél 3,6V
Hraðhleðsla, 60 mín.,
kemur í tösku.

5.995 kr

~~8.935~~ kr



41%

NEO
Topplyklasett
Neo, 1/2".

7.995 kr

~~13.495~~ kr

33%

Ástareldur
10,5 cm pottur.

999 kr

~~1.490~~ kr

20%

REMINGTON
Skeggsnyrtir
Remington.

10.320 kr

~~12.900~~ kr



Tilboð
Túlípanar
10 stk.

1.990 kr

~~2.490~~ kr

30%

STANLEY
Búkkar 2 stk.
Samanbrjótanlegir.

12.595 kr

~~17.995~~ kr

weber

Gasgrill
Weber, Genesis II.

169.990 kr

~~195.990~~ kr

Útlagi



Hörður Áegisson
hordur@frettabladid.is

Það hefur flest breyst. Nú þegar hefja á sölu ríkisins á hlut í banka þá er hvorki gagnlegt né upplýsandi að sú umræða fari fram á forsendum einkavæðingarinnar um síðustu aldamót, sem var um margt misheppnuð og fór fram við allt aðrar aðstæður en bankarnir starfa við í dag. Alþjóðlega fjármálakreppan sem skall á fyrir meira en tólf árum varð þess valdandi að allt regluverk og eftirlit með starfsemi fjármálafyrirtækja í Evrópu og Bandaríkjunum var hert til muna. Ísland var þar ekki nein undantekning og bankar hérlendis þurfa sumpart að lúta strangari kröfum – og meiri sértækari skattlagningu – en þekktist annars staðar. Markmiðið er verðugt, að auka öryggi bankakerfisins með hliðsjón af því hversu kerfislega mikilvægt það er fyrir hagkerfið, en hin hliðin á teningnum er aukinn kostnaður og lakari arðsemi.

Hvað hefur helst verið gert? Mestu munar um að kröfur um eiginfjárlutföll hafa verið hertar stórkostlega, frá því að þurfa að vera að lágmarki 8 prósent yfir í um 20 prósent, þannig að bankar geti staðið af sér mögulega stór efnahagsáfall. Þá er búið að bæta verulega reglur um eignarhluti í óskyldum rekstri, skorður hafa verið settar á skuldsetningu og stórar áhættuskuldbindingar, bann er við lánveitingum með veði í eigin bréfum, strangar takmarkanir eru á lánafyrirgreiðslur til virkra eigenda, reglur um bónusa eru þær ströngustu í Evrópu, kröfur um lausafjárlutföll mun meiri og innstæðuvernd hefur verið aukin til muna.

Við bankaáfallið urðu einnig augljósir þeir vankantar að Seðlabankinn, sem lánveitandi til þrautavara, hefði ekki heildarsýn yfir áhættuþætti bankakerfisins þar sem eftirlitið með þeim var á ábyrgð FME. Það var því til mikilla bóta þegar Seðlabankinn og Fjármálaeftirlitið sameinuðust fyrir um ári. Með því skrefi voru stjórnvöld ekki að veikja mikilvægar eftirlitsstofnanir, eins og þingmaður Samfylkingarinnar hefur haldið fram í tengslum við áformaða sölu á hlut ríkisins í Íslandsbanka, heldur þvert á móti að koma á fót einni öflugri stofnun til að bæta skilvirkni og eftirlit með fjármálafyrirtækjum og við framkvæmd þjóðhagsvarúðar. Seðlabankastjóri sá ástæðu til að svara slíkum fullyrðingum á opnum nefndarfundum á Alþingi í gær og sagði þær „algjörlega rangar“ og benti á að það væri „lykilatriði í því að hrúnið endurtaki sig ekki að einn aðili beri ábyrgð á fjármálastöðugleika og hafi tækin til þess. Seðlabanki Íslands hefur þau.“

Það er við þessar gerbreyttu aðstæður á umgjörð fjármálakerfisins sem hefja á undirbúning útboðs á hlutum ríkisins í Íslandsbanka. Rökin fyrir því að Ísland eigi að vera áfram einhvers konar útlagi í hinum vestræna heimi með meirihluta bankakerfisins í fanginu eru fátækleg. Við bankahrúnið glataðist mikið traust, sem skapar skiljanlega hughrif hjá mörgum þegar rætt er um sölu á banka, en það getur samt ekki verið afsökun fyrir því að við hættem að beita þekkingu okkar og staðreyndum á efni málsins þrettán árum síðar. Þeir sem kjósa það fyrir stundarvinsældir verða á einhverjum tímamarki að lita í eigin barm og þá ábyrgð sem þeir bera á að rýra traust almennings í garð bankakerfisins með málf lutningi sínum.



Rökin fyrir því að Ísland eigi að vera einhvers konar útlagi í hinum vestræna heimi með meirihluta bankakerfisins í fanginu eru fátækleg.

BÓNDINN Á ÞAÐ SKILIÐ



Hlúum extra vel að bændum í tilefni dagsins

AKUREYRI · BARÓNSSTÍG · REYKJANESBÆ

EXTRA

Halldór



Frá degi til dags

Háskóli Atlantis

Mikil ánægja er í Háskóla Atlantis og nágrennis, áður Háskóla Íslands, um nýju verklegu námsbrautina í sjávarútvegsfræðum. Um er að ræða samstarfsverkefni HA og Veitna. Er HA einsdæmi í heiminum þar sem nemendur klæðast kafarabúningum til að komast í tíma, kafbátur er í boði fyrir hreyfihamlaða. Mötuneytið heitir nú Bláma. Við breytinguna á skólanum láðist hins vegar að sækja handritin, menningararf þjóðarinnar, en þau voru geymd inni á klósetti húsvarða í kjallaranum. Hafa nemendur í neðansjárheilsuhagfræði 102 verið beðnir um að litast um eftir þeim.

Forstöðuambátt

Á tímum þar sem fleiri stjórar en starfsfólk starfa á opinberum skrifstofum er oft erfitt að bæta við hóp þeirra þegar hlutfallið er farið að nálgast 85 prósentin. Hefur þá verið tekið upp á því að skipa forstöðumenn. Þegar það hlutfallið er líka orðið iskyggilega hátt í þeim hópi þá þarf að leggja höfuð í bleyti. Hjá Orku náttúrunnar hafa menn leyst málið og komið fram með þá nýstárlegu lausn en þar starfar nú forstöðuman verkefnastofu, eitthvað hefur þó skolast til því að í orðabókinni þýðir man „ambátt“.

Meira frí – betra líf



Þóris Lóa Þórhallsdóttir
formaður borgarráðs og oddviti Viðreisnar í Reykjavík

Það eru nú tímamót á íslenskum vinnumarkaði. Breytingin sem er að verða með styttingu vinnuvikunnar er svo stór að við höfum ekki sambærileg dæmi frá nálægum tíma. Fyrir hálfri öld var vinnuvikan ákveðin 40 klukkustundir og nú er kominn tími til að taka enn stærra skref að bættu starfsumhverfi og auknu jafnrétti með því að fækka stundum vinnuvikunnar.

Við munum hér sjá umbyltingu, samfélaginu til mikilla bóta. Breytingu sem verður hornsteinn þróunar vinnuarkaðs inn í komandi framtíð. Starfsfólk og vinnuveitendur geta haft gagnkvæman ávinning af bættum vinnutíma og því þurfum við að ræða það hvernig við viljum nýta breytinguna sem best.

Markmiðið er að auka lífsgæði starfsmanna. Reykjavíkurborg hóf tilraunaverkefni um styttingu vinnuvikunnar árið 2015 og mættum við því vel undirbúin til að takast á við þetta áhersluatriði Lífskjarasamninganna. Tilraunaverkefnið sýndi að stytting vinnuvikunnar leiddi til betri andlegrar, líkamlegrar og félagslegrar heilsu starfsfólks. Aukinn frítími hjálpaði til við að skerpa skil milli vinnu og einkalífs og kom fólk endurnærðara til vinnu. Þetta bætir líka mjög starfsumhverfi kvenna sem bera að jafnaði meiri ábyrgð á heimilishaldi en karlar.

Stytting vinnuvikunnar krefst þess líka að breyta vinnustaðamenningu og nýtingu vinnutíma. Því þurfa vinnustaðir að taka samtalið lengra en svo að ræða hvenær er unnið. Það þarf einnig að ræða hvernig er unnið.

Með færri vinnustundum getum við dregið úr umferð, þar sem færri eru að koma til og frá vinnu á sama tíma. Við getum líka dregið úr hraða og streitu í samfélaginu því við höfum þá meiri tíma til að lifa og njóta og sinna okkar nánustu. Með færri vinnustundum getur íslenskt samfélag tekið stór skref í átt að hinum norræna afslappaða lífsstíl. Eftir stendur þá spurningin. Hvernig viljum við nýta fleiri frístundir?



Með færri vinnustundum getur íslenskt samfélag tekið stór skref í átt að hinum norræna afslappaða lífsstíl.

Að koma til dyranna klæddur

Í DAG



Þórlindur
Kjartansson

Í vikunni birtist áhugaverður úrskurður Persónuverndar. Til mikillar einföldunar má segja að Persónuvernd hafi bannað manni að stilla út í glugga hjá sér falinni myndavél sem beindist að sameiginlegu svæði íbúa fjölbýlishúss en einnig að einkarými sumra þeirra. Sumt myndefni sem náðist með þessum lævislega hætti var svo birt á myndbandsveitunni YouTube. Þetta fannst Persónuvernd líka vera ólöglegt og tilkynnti um niðurstöðuna um miðjan desember 2020, rúmlega einu ári eftir að upphaflega var kvartað yfir atferlinu. Í úrskurðinum segir að meðferð málsins hafi „dregist vegna mikilla anna hjá Persónuvernd“.

Vöktun eða njósnir

Í úrskurðinum er að finna margvíslegar áhugaverðar ásakanir sem upptökumadurinn vildi meina að gætu réttlætt uppátækið, og af einhverjum lagatæknilegum ástæðum notast Persónuvernd við hugtakið „vöktun“ þegar lagt er mat á það hvort þessar upptökur hafi farið fram í „málefnalegum tilgangi“.

Í málinu virðist sem sagt hafa legið nokkuð ljóst fyrir að nágranni ástundaði stöðugar njósnir gagnvart öðrum nágranna sínum og birti jafnvel hluta af efninu á YouTube.

Í mínum bókum heitir þetta ekki vöktun heldur viðvarandi njósnir. En í stað þess að afgreiða málið með hinum augljósa hætti, og fyrirskipa umsvifalaust að látið skyldi af athæfinu þá velkist spurningin um lögmæti persónunjósnanna innan kerfisins í rúmlega ár áður en úrskurðurinn er kveðinn upp. Og þótt úrskurðurinn falli (sem betur fer) mjög eindregið gegn þessum njósnum þá er umtalsverð umfjöllun um ýmiss konar réttlætningar sem varpað er fram—og þar með mætti halda að verið sé að gefa undir fótinn þeirri hugsun að meta þurfi vandlega hvort tilgangurinn kunni að helga meðalið.

Tilgangurinn og meðulin

Til eru tilvik þar sem fólk getur átt von á því að verið sé að fylgjast með því, til dæmis í verslunarhúsnæði þar sem kyrfilega eru gefnar viðvaranir um að upptaka sé í gangi til að afstýra þjófnaði. Á götum úti þarf fólk þar að auki að sæta í auknum mæli því að geta gert ráð fyrir að eftirlitsvélar lögreglu séu í gangi en um notkun þeirra gilda þó strangar reglur. Þar að auki hefur sú þróun orðið á síðasta áratug að nánast hvert einasta mannsbarn gengur með hágæða myndavél í vasanum og hægt er að taka upp með litlum fyrirvara, bæði í hljóð og mynd hvaðeina sem hugurinn girnist að skjalfesta; hvort sem er með eða án vitundar eða vilja þeirra sem lenda inni í linsu og hljóðnema.

Þessi þróun í samfélaginu er að eiga sér stað án mikillar umræðu. Þegar gróf og áberandi brot eiga sér stað á persónuvernd fólks; til dæmis þegar ósmekklegt fylleriisraus stjórnmalamanna er tekið upp og birt opinberlega, eða lögreglan nánast nafngreindir einstakling sem var á stað þar sem ástæða var talin til afskipta vegna sóttvarnareglna, er litíð sagt. Í svona tilvikum að undanförunu



virðist sem það sjónarmið hafi verið allsráðandi að göfugur tilgangur helgi nánast öll meðul—og raunar hefur þurft að fara mjög varlega við að slá varnagla við aðferðunum þar sem slíkt hefur jafnan túlkast sem einhvers konar stuðningur við athæfið sem um er rætt.

Undanfarin ár hefur umræðan um persónuvernd átt undir högg að sækja. Gildismat samfélags getur breyst, oftast hægt en stundum ógnarhratt. Líklega er langhelst um að kenna gríðarlegum vilja fólks til þess að láta opinberlega uppi alls kyns upplýsingar um sjálf sig, ættingja og vini sem hefði fyrir örfáum áratugum þótt merki um einhvers konar brenglun. Og það er einmitt þegar breytingar eru hraðar sem það getur reynst gagnlegt að viðhafa ákveðna fastheldni á grundvallarreglur—í þessu tilviki þann helga rétt einstaklingsins að vera í friði frá eftirliti, vöktun eða njósnum, þótt ekki væri nema á sínu eigin heimili og umræðasvæði.

Eitthvað að fela?

Fyrir þá sem hafa hugsað út í mikilvægi persónuverndar, eða kynnst sér afleiðingar útbreiddra persónunjóсна í mannlegu samfélagi, verður spurningin „Hvað hefurðu þá að fela?“ að hálfgerðum brandara. En því miður virðist ekki vanþörf á að rifja öðru hverju upp hörmungarnar sem koma upp í samfélagi þar sem hnýsni, njósnir, klógumál og söguburður þykja ásættanlegt athæfi. Meira að segja ágætlega skólagentinn maður eins og Eric Schmidt, sem var treyst fyrir að stjórna Google um langt árabil, gerðist sekur um að varpa fram því sjónarmiði að „ef þú ert að gera eitthvað sem þú vilt ekki að aðrir frétti, þá ættirðu kannski ekki að vera að gera það yfir höfuð“ í sjónvarpsviðtali fyrir rúmum áratug.

Þetta sjónarmið hefði kannski hljómað nokkuð krúttlegt komandi úr munni barns undir 12 ára, en flest okkar læra sem börn að gera greinarmun á því sem við viljum halda fyrir okkur sjálf og því sem okkur finnst í lagi að flagga fyrir öllum almenningi. Raunveruleikinn er auðvitað sá—að þegar allt kemur til alls—þá höfum við flest bara ýmislegt að fela sem við viljum ekki að fréttist eða við þurfum að útskýra eða réttlæta. Það þarf ekki einu sinni að vera glæpsamlegt eða siðferðislega ámælisvert. Sumir ganga með sjúkdómsgreiningar sem þeir vilja ekki að spyrjist út, eiga meiri eða minni peninga en aðrir halda, hafa einhvers konar venjur og áráttur sem þeir vilja ekki þurfa að

og við erum klædd. Í fyrsta lagi erum við ekki alltaf klædd og líklega hefðu fæstir áhuga því að fólk færi að ljúka upp útidyrnunum hjá sér án þess að hylja sig með einhvers konar klæðum. Og í öðru lagi er það ekki til marks um leyndarhyggju, sýndarmennsku eða spéhræðslu að geta tekið ákvörðun um það hvernig maður kys að koma fram á opnum vettvangi. Það felst meira að segja virðing og tillitssemi við náungann í því að gera sér far um

að undirbúa sig smekklega áður en haldið er út af heimilinu og út í heiminn. Hvernig maður lítur út nývaknaður kemur bara engum við.

Sú hugmynd að hægt sé að réttlæta það að maður beini upp-tökuvél að heimili eða einkarými nágranna síns, og birti það jafnvel opinberlega, er því algjörlega fráleit. En því miður er margt sem bendir til þess nú, á tímum klógumála og óumbeðinna afskipta, að itreka þurfi þessa sjálfsögðu reglu.

útskýra fyrir öðrum og þar fram eftir götunum. Við vitum flest að þegar allt kemur til alls þá eigum við okkur sjálf og á meðan við göngum ekki á rétt annarra eða meidum aðra þá höfum við rétt til þess að eiga mest af lífi okkar í friði frá myndavélum, hljóðnemum, gagnagrunnum og vafrakökum.

Koma klæddur til dyra

Og við komum heldur að sjálf-sögðu ekki alltaf til dyranna eins

NÝTT



20%
afsláttur



Nick's

Vörurnar frá Nick's eru upprunalega þróaðar með þarfir sykursjúkra í huga og verður það alltaf mikilvægur hluti af vöruþróun þeirra. Hugsunin á bakvið vörurnar er fyrst og fremst að heilbrigður matur á að vera bragðgóður, út frá þeirri hugsun varð Nick's til.

Nick's ís



25%
afsláttur



25%
afsláttur



25%
afsláttur

Prótein súkkulaði

Súkkulaði

Síróp

NÝTT



Prótein pönnukökur
Bara hrísta og baka

949 kr/stk



ä prótein súkkulaðismyrjur

679 kr/stk
Verð áður 849 kr/stk

20%
afsláttur



Good Good
Sykurlausar sultur

247 kr/pk
Verð áður 309 kr/pk

20%
afsláttur



Femarelle

25%
afsláttur



Pure Natura

20%
afsláttur



Wild Nutrition

25%
afsláttur



Yfir 1.000 vörur á tilboði
Skannaðu kóðann og skoðuðu
glæsilegt Hagkaupsblað
um heilsu og lífsstíl.

Heilsa og lífsstíll

Dagana 14.-24. janúar



Kjúklingabringur

1.949 kr/kg
Verð áður 2.599 kr/kg



Kjúklingalundir

2.039 kr/kg
Verð áður 2.549 kr/kg



Kjúklingavængir

374 kr/kg
Verð áður 499 kr/kg



Heill kjúklingur

697 kr/kg
Verð áður 929 kr/kg



Kjúklingaleggir

649 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg



Kjúklingabitar

649 kr/kg
Verð áður 999 kr/kg

Eldamennskan hefur aldrei verið einfaldari

Tilbúinn
kjúklingur

HREINT - FULLELDAÐ

KRYDDAÐ - FULLELDAÐ

20%
afsláttur



HAGKAUP



Búið er að setja upp Ólympíuhringina í Tókýó. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Forsetinn lofar Ólympíuleikum

ÍPRÓTTIR Thomas Bach, forseti Alþjóðaólympíunefndarinnar, IOC, segir að það sé engin varaáætlun til staðar og að Ólympíuleikarnir muni fara fram í Tókýó á þessu ári eins og áætlanir segja til um. Á morgun eru sex mánuðir í opunarhátíð Ólympíuleikanna eftir að ákveðið var að fresta keppninni á síðasta ári en í nýlegri könnun í Japan sögðust tæplega áttatíu prósent vera hlíðholl því að fresta leikunum eða aflýsa þeim.

Japönsk stjórnvöld stefna að því að hefja bólusetningar á almenningsi í vor í von um að koma upp hjarðónæmi fyrir leikana sjálfa en aukning smita í Japan að undanfögnu hefur leitt til þess að umræðan um að fresta leikunum er komin upp á ný. Formaður skipulagsnefndar leikanna hefur gefið það út að ef leikunum verði frestað aftur myndi nefndin kjósa að þeim yrði einfaldlega aflýst.

„Á þessari tímasetningu sé ég enga ástæðu til að halda því fram að Ólympíuleikarnir hefjist ekki þann 23. júlí næstkomandi. Þess vegna erum við ekki með neina varaáætlun til staðar og erum staðráðnir í að halda okkur við þessa áætlun.“ – kpt



Ronaldo er opinberi methafinn.

Segja metið enn í eigu Bican

FÓTBOLTI Tékkneska knattspyrnusambandið sendi frá sér tilkynningu í gær þar sem sambandið fullyrti að Josef Bican væri enn handhafi markametsins sem Cristiano Ronaldo bætti í vikunni með marki gegn Napoli. Mark Portúgalans gegn Napoli var 760. mark Ronaldo á atvinnnumannaférlinum en með því tók hann fram úr Tékknum Josef Bican eftir að hafa tekið fram úr Pelé á dögunum.

Bican sem lést fyrir tuttugu árum síðan skoraði 759 mörk á ferlinum í Austurríki og Tékklandi en á sínum tíma skoraði hann 403 mörk í 211 leikjum fyrir Slavia Prague. Í gær birti knattspyrnusamband Tékklands myndband þar sem starfsmaður sambandsins fullyrti að Bican hefði skorað 821 mark á sínum tíma. Inn í fyrri töluna hafi vantað tímabil sem Bican lék í næstefstu deild Tékklands og skoraði 53 mörk í 26 leikjum.

Samkvæmt því vantar Ronaldo enn 61 mark til að jafna metið. Ronaldo hefur skorað 85 mörk í 109 leikjum fyrir Juventus og ætti því að ná tölunni sem tékkneska sambandið gefur upp á næstunni. – kpt

Þakið er ansi hátt hjá Tryggva

Ekkert lát er á bætingunum hjá Tryggva Snæ Hlinasyni sem þótti einn besti leikmaður síðustu umferðar í einni af sterkustu deildum Evrópu á Spáni. Framfarirnar koma fyrrverandi þjálfara Tryggva ekki á óvart.

KÖRFUBOLTI „Ég var í þeirri stöðu að lýsa þessum leik í sjónvarpinu og þetta gladdi mig alveg ofboðslega. Maður var alveg þvílíkt montinn af honum og stoltur. Það vantaði Bandaríkjamanninn í lið þeirra, Jason Thompson, sem hefur verið að deila mínútum með Tryggva og er fyrrverandi NBA-leikmaður. Tryggvi nýtti tækifærið og sýndi að hann er alveg tilbúinn í stærra hlutverk,“ segir Benedikt Guðmundsson, þjálfari kvennalandsliðsins í körfubolta og körfuboltasérfræðingur á Stöð 2 Sport, aðspurður út í frammistöðu Tryggva Snæs Hlinasonar, landsliðsmiðherjans, á Spáni í síðustu umferð. Þá átti Tryggvi sinn besta leik á ferlinum og er talið næsta víst að hann verði valinn besti leikmaður umferðarinnar eftir að allir leikirnir fara fram en fresta þurfti leikjum.

Benedikt þekkir manna best til Tryggva enda maðurinn sem gaf honum eldskírni sína í efstu deild á Íslandi. Hann segist sjá miklar framfarir á öllum stigum vallarins og segir að það hafi verið snemma ljóst að Tryggvi gæti náð langt.

„Hann var að skora vel, að rífa til sín fráköst eins og vanalega og að verja skot en það skemmtilegasta fannst mér að fylgjast með sendingunum. Hann var að eiga gullfallegar stoðsendingar sem var heldur sjaldséðari sjón hérna á árum áður. Við vorum nokkrir sem höfðum trú á því að hann gæti farið ansi langt þegar við fengum hann fyrst á æfingu. Hann var ansi hrár í byrjun en hafði þessa náttúrulegu hæfileika sem maður í hans stöðu þarf að hafa. Hann hreyfanlegur, með góðar tímasetningar og samsvaraði sér vel. Honum vantaði það sem var hægt að kenna og miðað við hvað hann var fljótur að læra þá sáu við að það var greinilega björt framtíð,“ segir Benedikt um framfarirnar sem hafa átt sér stað og segir Tryggva vera góðan nemanda.

„Algjörlega. Hann sagnar í sig það sem er verið að segja við hann og ótrúlega fljótur að læra.“

Undanfarin ár hefur landslagið í körfuboltanum verið að breytast.



Tryggvi fékk stærra hlutverk um síðustu helgi og nýtti það svo sannarlega. Þar bætti miðherjinn sterki eigið met í deildinni í stigum og framlagspunktum í tuttugu stiga sigri á Montakit Fuenlabrada. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Tryggvi er mjög hreyfanlegur miðað við stærð og enginn stírbusi.

Benedikt Guðmundsson, körfuboltaþjálfari



Það er sífellt meiri áhersla lögð á þriggja stiga skotin og hreyfanleika og fyrir vikið á staða stærri miðherjanna undir högg að sækja. Það hjálpar ef þeir eru tilbúnaðir að fara út úr teignum og geta skotið.

„Hann kemur inn þegar miðherjastadan er að mörgu leyti að breytast, stóru kallarnir að detta úr tisku og hávaxnir fjölhæfir leikmenn eru að fylla þeirra skarð. Það háir honum ekki því Tryggvi er mjög hreyfanlegur miðað við stærð og er enginn stírbusi,“ segir Benedikt um hinn 216 sentímetra háa Tryggva og hefur orð á því að NBA-liði fari að hafa samband ef honum tekst að bæta þriggja stiga skoti við vopnabúrið.

„Við létum hann æfa þriggja stiga skotin á Akureyri og millilöng (e. Mid-range) skot og reyndum að hvetja hann áfram í því. Ég held að hann fái ekki sama leyfi á Spáni enn þá en þetta blundar í honum. Ef hann bætir því við vopnabúrið þá getur ekki verið langt í símtöl frá NBA-deildinni. Ég held að

hann sé mjög sáttur á Spáni og sé ekkert endilega að horfa til Bandaríkjanna, leikstillinn þar henti honum að mörgu leyti betur hjá einum af betri liðunum í Evrópu. Það er frekar hreyfingin og körfuboltaaðdáendur á Íslandi sem vilja sjá Íslending í NBA.“

Benedikt tekur undir að þakið sé hátt hjá Tryggva enda stutt síðan Tryggvi fagnaði 23 ára afmæli sínu.

„Á meðan hann heldur áfram að bæta sig á hverju tímabili er ég ofboðslega sáttur því ég held að hann geti haldið áfram að bæta sig næstu árin. Það má ekki gleymast að hann er bara nýorðinn 23 ára og þykir bara að vera ungur og efnilegur í Evrópu. Það er alíslenskt að gera kröfu um að vera byrjaður að spila 17-18 ára.“

kristinnpall@frettabladid.is

Allt hægt ef hlutirnir smella á báðum endum

HANDBOLTI Tveimur dögum eftir vonbrigðin í tapi gegn Sviss sem fór langt með að gera út um vonir Íslands um að komast áfram í átta liða úrslitin á HM í Egyptalandi biða fornir fjendur íslenska liðsins í dag. Ísland mætir þá Frakklandi í næst síðasta leik riðilsins þar sem pressan er á Frökkum sem mega ekki við því að tapa stigum en íslenska liðið vill taka góð úrslit til að byggja á til framtíðar. Franska liðið hefur verið kaflaskipt í upphafi árs eins og sést á úrslitunum en hefur sýnt þess á milli að sjöunda heimsmeistaragullid er innan seilingar.

„Þeir eru margfaldir meistara og í gegnum tíðina hafa þeir yfirleitt orðið betri þegar liða tekur á mótin þegar þeir hafa verið að vinna mótin. Ég er hins vegar sammála því að það hafi vírst einhver lægð yfir liðinu fyrir mótið. Þeir voru ekki jafn rútneraðir og skipulagðir í leikjunum í aðdraganda mótsins,“ segir Jónatan Magnússon, þjálfari KA í Ólis-deild karla, aðspurður hvort að hið ógnarsterka lið Frakk-



Strákarnir okkar fá krefjandi verkefni gegn Frökkum í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

lands virðist vera í einhverri lægð.

Frakkar byrjuðu mótið á að vinna Noreg en voru í stökustu vandræðum gegn Alsír allan leikinn sem hafðist þó með naumum sigri.

„Það eru enn heimsklassa leik-

menn í öllum stöðum hjá þeim en markvarslan hefur verið til vandræða. Manni finnst eins og þeir hafi verið í þriðja gir gegn Alsír og það gæti hafa verið ákveðin vekjaraklukka fyrir franska liðið.“

Liðin mætast í 63. sinn á morgun og eru sigrarnir ekki margir hjá íslenska liðinu. Ísland vann sigur í Gullbikarnum, æfingamóti árið 2015 og á Ólympíuleikunum árið 2012.

„Ef maður er raunsær myndum við ekki vinna marga leiki gegn Frökkum í tíu tilraunum en vonandi kemur einn af þeim leikjum á morgun. Það þarf allt að smella á báðum endum vallarins til að það gangi eftir en það gæti komið á morgun þegar pressan er ekki á Íslandi. Ef hlutirnir smella getum við alveg gert eitthvað og það gæti verið nauðsynlegt. Það hefur verið umræða um að liðið hafi fallið á prófinu eftir tapið gegn Sviss og Portúgal sem eru þó með sterk lið og við söknum lykilleikmanna en einu sigrarnir komu gegn Alsír og Marokkó. Það væri gott að taka einn sigur gegn einni af sterkari þjóðunum fyrir framhaldið. Maður sér augljósar framfarir í varnarleiknum en sóknarleikurinn hefur verið erfiðari.“ – kpt

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 22. JANÚAR 2021

Íslenskt
láttu það ganga



Það tók Húsvíkinginn Kristján ekki nema örfáa daga að átta sig á að söngkonan Svölu Björgvins væri sú eina rétta fyrir hjarta hans. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ástin spyr ekki um aldur

Kristján Einar Sigurbjörnsson er rómantískur sjómaður sem lætur umtal annarra ekki hafa áhrif á lífshamingju sína. Hann segist aldrei munu unna annarri eins og hann elskar Svölu Björgvins sem hafi gert hann að enn betri manni. ➔2

Bio-Kult®

Stendur vörð
um þína heilsu!



bio-kult.is

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordis@frettabladid.is



Það er enginn vafi á því að ég mun aldrei elska neina eins og ég elska Svölu. Í henni hitti ég sálufélag minn og ég trúði því að ef maður er heppinn, þá gerist slíkt bara einu sinni á lífsleiðinni," segir húsviski sjómaðurinn Kristján Einar Sigurbjörnsson, sá sem það söngkonuna Svölu Björgvins um að verða eiginkona sín í blikandi ljósadýrð aðventunnar.

„Ég vil nú helst ekki segja frá bóndorðinu í smáatriðum, en ég get vottað að þar var mikið af rósum, kertum og rómantik upp á tíu.“

Sama um fordóma annarra

Þau Kristján og Svala kynntust í gegnum sameiginlegan vin þegar sumri fór að halla í fyrra. Í kjölfarið fóru þau að spjalla á Instagram, urðu strax góðir vinir og eitt leiddi af öðru.

„Eftir það varð ekki aftur snúið," segir Kristján, en hvernig fór hann að því að fanga hjarta Svölu?

„Það var reyndar ótrúlega létt því það eina sem ég gerði var að vera ég sjálfur. Og ótrúlegt en satt, þá virkaði það.“

Hann þarf ekki að hugsa sig um, spurður hvað honum finnst fallegast við Svölu.

„Það er persónuleiki hennar, það greip mig strax hvað hún er góð-hjörtuð, en ég verð að viðurkenna að hennar hægra eyra kemur þar líka sterkt inn," segir Kristján kíminn og sannfærður um að Svala sé sú eina rétta.

„Ég held að enginn geti verið viss alveg um leið, en ég þurfti ekki meira en örfáa daga til að átta mig á því að hún væri sú rétta fyrir mig.“

A þeim Kristjáni og Svölu er töluverður aldursmunur.

„Mörgum gæti fundist það skipta máli, en það skiptir sjálfan mig engu máli. Við finnum stundum fyrir fordómum en þó mun meira fyrir stuðningi frá alls konar fólki sem trúir og veit að ástin spyr ekki um aldur. Ég hef aldrei látið álit annarra hafa áhrif á mínar ákvarðanir í lífinu og er sama um allt umtal. Ég geri það sem gerir mig hamingjusaman, sama hvað öðru fólki finnst um það.“



Kristján unír sér vel á sjónum og nýtur þess til hins ítrasta að vera faðir fjögurra ára dóttur sinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Varð Kleini eftir kleinstuld

Kristján er fæddur og uppalinn á Húsavík, þaðan sem hann fékk viðurnefnið Kleini.

„Þegar ég var yngri átti ég það oft til að hjálpa ömmu Svönu að baka kleinur og segjum sem svo að ef við ætluðum að baka hundrað kleinur varð hún alltaf jafn hissa þegar aðeins sjöttu kleinur skiluðu sér úr bakstrinum. Eftir að föðurbróðir minn sá mig svo stela kleinum hægri, vinstri, ákvað hann að byrja að kalla mig Kleina og það bara festist við mig," útskýrir Kristján og hlær.

„Ég ætla ekki að ljúga að þér, en ég var fjandi erfiður krakki, ofvirkur með athyglisbrest og gat ekki setið kyrr í mínútu. Því voru foreldrar mínir í fullu starfi við að fylgjast með mér. En ég var líka mjög tilfinninganæmt barn og músíkalskur. Sem unglingur lifði ég svolitlu rokkaralífi en hef sem betur fer lokið þeim kafla. Æskudraumarnir snerust um að verða tónlistarmaður og að vinna í tónlist, og enn í dag eru það draumar mínir.“

En hvaða mann skyldi Kristján geyma í dag?

„Í fljótu bragði myndi ég lýsa mér sem myndnum, metnaðarfullum, einlægum, hreinskilnum og rómantískum. Ég er ungur maður með stóra drauma, vinur vina minna og sem fylgir hjartanu. Svo vil ég meina að ég hafi mikla danshæfileika, þó svo að engum öðrum finnst það," segir Kristján glettinn.

Hann ákvað að flytja suður á mölina því honum hentaði ekki lengur að búa í litlu bæjarfélagi.

„Auðvitað var gott og mikið frelsi að alast upp sem barn á Húsavík, en eftir því sem ég eltist langaði mig að búa í stærra samfélagi. Ég fer eins oft og ég get norður til að heimsækja fjölskylduna. Foreldrar mínir, Dunna og Siddi, og systir mín Helga búa enn á Húsavík, og önnur systir mín, Kristjana, býr í Plymouth á Englandi með manni sínum Chris og guðdóttur minni, Jöru. Ég held að besta veganestið sem ég fékk að heiman hafi verið að elta drauma mína og láta þá ræstast.“

Gott að núllstillta sig á sjó

Kristján hefur sótt sjóinn undanfarin fimm ár og er nú á skipi með heimahöfn í Reykjavík.

„Ég er uppalinn í miklum útgerðarbæ og hef upp síðkastið starfað á því magnaða skipi, Helgu Maríu í eigu Brims. Sjórinn herðir mann og þetta er erfið vinna, en hún gefur mikið og þarna getur maður kúplað sig út úr lífinu í borginni og núllstillt hugann, sem mér finnst nauðsynlegt af og til. Ég er mjög ánægður með að vera sjómaður eins og er, en hver veit nema

lífið taki aðra stefnu einn daginn.“

Fyrir fjórum árum kom svo lítil manneskja inn í líf Kristjáns.

„Ég var nítján ára þegar ég eignaðist dóttur mína, Aþenu Dís Kristjánsdóttur. Það breytti lífi mínu og gaf mér bestu gjöf sem nokkur maður gæti óskað sér. Ég tek þátt í uppeldi hennar eins mikið og föðurrétturinn leyfir. Dóttir mín er eitt það besta sem hefur komið fyrir mig og mig langar að eignast fleiri börn í framtíðinni," segir Kristján, fullur af föðurást til Aþenu Dísar.

Um hálsinn ber hann oft kross í festi og á bringu hans er húðflúr-aður stór kross.

„Já, ég er heldur betur trúmaður. Guð blessi Ísland.“

Bó og Krummi jafn góðir

Kristján vissi eins og velflestir landsmenn hver Svala Björgvins var áður en Amor skaut í þau ástarörvum.

„Mér þótti Svala alltaf ein magnaðasta söngkona Íslands og vissi auðvitað hver hún var, en get ekki sagt að ég hafi verið að gægjast á gluggann hjá henni á kvöldin," segir hann stríðnislega. Hans uppáhaldslag með Svölu er Dreams come true af plötu hennar, Bird of freedom.

Sjálfur syngur Kristján, spilar á gítar og hefur samið eigin lög og texta frá barnsaldri, en hvor ætli honum þyki betri, Björgvin Halldórsson tengdapabbi eða Krummi, tilvonandi mágur?

„Ertu að reyna að reyna að koma mér í vandræði í næsta fjölskyldubóð?" spyr Kristján og skellir upp úr. „Þeir eru báðir frábærir tónlistarmenn á allan hátt og ég hreinlega gæti ekki gert upp á milli þeirra. Björgvin er með bestu tónlistarmönnum Íslands frá upphafi og ég hef alltaf lítið upp til hans sem tónlistarmanns og fyrirmyndar og hann var mikið spilaður á mínu heimili.“

Á næstunni gæti dregið til tíðinda hjá Kristjáni og Svölu.

„Tónlist er stór hluti af daglegu lífi okkar beggja svo það er aldrei að vita nema þeir teinar okkar renni saman og við tökum upp á því að búa til tónlist saman.“

Bæði jafn yndislega rugluð

Kristján segir fljótlegra að telja upp hvað þau Svala eigi ekki sameiginlegt heldur en það sem sameini þau.

„Við elskum bæði tónlist og erum með nákvæmlega sama tónlistarsmekk. Við elskum bíómyndir, tísku og hönnun. Við elskum að ferðast og lenda í ævintýrum saman. Við erum bæði svolitíð mikið fyrir að taka skyndiákvæðanir og lífum mikið í núinu. Við erum með sama húmor. Við erum með sama við-

Við Svala finnum stundum fyrir fordómum en þó mun meira fyrir stuðningi frá alls konar fólki sem trúir og veit að ástin spyr ekki um aldur.

horf til lífsins og erum bæði jafn yndislega rugluð.“

Daglegt líf þeirra ákvarðast ekki af rútinu hefðbundins vinnudags.

„Dæmigerður dagur byrjar þannig að við vöknum klukkan níu við dásamlegt gelt úr litla loðboltanum okkar, henni Sösu. Svala vaknar hvern morgun og nær sér í ís-latte á kaffihúsinu í götunni okkar og því vakna ég oft einn og yfirgefinn. En þegar hún kemur til baka er ég búinn að búa til morgunmat sem er magnaður, þótt ég segi sjálfur frá; vanalega er það boost-leyniuppskrift sem hefur verið í þróun að fullkomnun í mörg ár. Við erum hvorugt í 9 til 5 vinnu og því fer það allveg eftir því hvað er í gangi hverju sinni hvernig dagurinn verður, en það er alltaf helvíti gaman hjá okkur," segir Kristján, sæll að hafa unnið ástir Svölu.

„Svala hefur breytt lífi mínu algerlega. Hún hefur bætt líf mitt í alla staði og gert mig hamingjusamari og að betri manni. Líf mitt var öðruvísi áður.“

Hann hefur að undanförunu birst á samfélagsmiðlum sem nýr áhrifavaldur.

„Ég er stundum spurður hvort ég sé að auglýsa fyrir 66°Norður, sem er ekki raunin og mér finnst persónulega fjaránlegt því ég elska fótin þeirra, en ég er í samstarfi við frábær fyrirtæki, eins og Perform, Nicoland og Hárvörur.is.“

Framtíðin er með Svölu

Kristján varð 23 ára í fyrradag, miðvikudaginn 20. janúar.

„Ég er náttúrulega svo ungur að ég bað Svölu um að fara með mig í Húsdýragarðinn en hún tók það ekki í mál og planaði frábæran afmælisdag fyrir mig, frá morgni til kvölds," segir Kristján kátur og á sömuleiðis von á góðu í dag, enda bóndadagurinn.

„Já, ég ætla rétt að vona það. Það er eins gott að Svala lesi þetta viðtal svo hún gleymi ekki að dekra við manninn sinn," segir hann í glens og litur björtum augum fram á veginn.

„Framtíðin er hamingja, fjölskylda, heilsa, velgengni, vinirnir, ferðalög, og að sjálfsögðu allt þetta með henni Svölu minni.“

Náttúruleg & öflug blanda frá ICEHERBS



Hamingjusöm & heilbrigð melting

Vöðvaslakandi & gott fyrir liði og bein

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

NÝJAR VORVÖRUR STREYMA INN

ÚTSALAN í fullum gangi 50 % afsláttur

Dalako Finn

Dalako Finn
Linnetsstíg 2
Hafnarfirði
Sími 555 4295

Hampið

FÖSTUDAGUR 22. JANÚAR 2021

Kynningar: Andrá heildverslun, Levis, Brugghús Steðja



Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, segir að hampur sé á gráu svæði lagalega séð og að því verði að breyta. Hún segir mikilvægt að löggjöfin sé byggð á gögnum og þróist með nýrri þekkingu. Hún segir það spennandi að fylgjast með hvernig ræktendur eru að prófa sig áfram og það séu klárlega margir kostir og spennandi möguleikar í ræktun hamps. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gríðarleg tækifæri í hampi

Halldóra Mogensen segir að hampur bjóði upp á mikil tækifæri en þörf sé á skynsamlegra regliverki. Hér á landi væri hægt að rækta hamp í miklu magni og vinna úr honum alls kyns vörur. ➔2



Framhald af forsiðu →

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, telur að undanþágan sem var veitt fyrir ræktun iðnaðarhamps sé mikilvægasta breytingin sem hefur orðið á regluverkinu varðandi hamp á Íslandi. Hún telur plöntuna og efni sem er hægt að vinna úr henni bjóða upp á gríðarleg tækifæri fyrir ræktendur og að nauðsynlegt sé að setja lög um hamp sem byggja á bestu þekkingu og gögnum sem völ er á, en ekki fordómum.

„Hampur er á mjög gráu svæði lagalega séð á Íslandi, því iðnaðarhampur er unninn úr plöntunni Cannabis sativa en framleiðir nánast ekkert af vímuefandi efnum. Lögin kveða hins vegar á um að kannabis sé ólöglegt, óháð því hvort vímuefandi efni séu í því. Samkvæmt lögum um ávana- og fíkniefni frá 1974 er öll varsla og meðferð hamps því refsiverð,“ segir Halldóra. „Þessi lög eru enn í gildi og þeim hefur verið beitt, meðal annars af Lyfjastofnun í samstarfi við lögreglu til að stoppa ræktun á iðnaðarhampi.“

Ræktendur hamps og aðrir hagaðilar hafa staðið í gríðarlega flottri baráttu fyrir leyfi fyrir iðnaðarhampsræktun. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra veitti undanþágu svo hægt væri að flytja inn fræin, sem gerði ræktun á síðasta ári mögulega,“ segir Halldóra. „Heilbrigðisráðherra gerði þetta meðal annars til að uppfylla viljrði sem Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, gaf mér í óundirbúnum fyrirspurnum í október 2019. Hún sagðist opin fyrir að endurskoða reglur varðandi ræktun hamps, sem var svo gert.“

Getur nýst á ótal vegu

„Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á lyfjahampi og hvernig hann er nýttur til lækninga. Ég hef fylgst vel með þeirri þróun og lagði fram frumvarp um að lögleiða lyfjahamp, sem er á ensku kallað „medical marijuana“,“ segir Halldóra. „Ég hef líka áhuga á hvernig cannabidiol, eða CBD, sem er eitt af virku efnum í hampi, hefur verið nýtt til lækninga. Það er unnið úr iðnaðarhampi sem veldur ekki vímu og er ekki ávana-bindandi.“

Iðnaðarhampur getur nýst í margt og úr honum er hægt að framleiða alls konar efni á umhverfisvænni hátt, til dæmis pappir, textíl fyrir fót, plast, steypu, snyrtivörur og margt fleira,“ segir Halldóra. „Hampur bindur líka mikinn koltvísýring og það er miklu umhverfisvænna að gera pappir úr plöntu sem þú ræktar á þremur mánuðum en tré sem verður 100 ára. Svo er líka spennandi hugmynd að byggja hér hús úr hampsteypu, sérstaklega eftir umræðuna um rakaskemmdir og myglu, því hún myglar ekki.“

Þegar maður skoðar söguna á bak við bannið á kannabis, þar sem iðnaðarhampur fylgdi með, sést vel að þar voru gríðarlegir hagsmunir í húfi hjá pappírsframleiðendum, textílfamleiðendum og fleirum sem voru ekkert svaklega spenntir fyrir samkeppninni,“ segir Halldóra. „Banninu er svo viðhaldið vegna skorts á þekkingu sem leiðir af sér fordóma. Þess vegna er umrædan sem er í gangi núna gríðarlega gagnleg og hefur áhrif á hvernig fólk hugsar um þessa plöntu.“

Lög eiga að byggja á þekkingu
„Núna má rækta iðnaðarhamp



Halldóra segir að mikilvægasta breytingin sem þurfi núna sé að tryggja aðgengi fólks að CBD, sem getur komið að gagni í meðferð við ýmsum taugasjúkdómum, flogaveiki, langvarandi verkjum og mögulega einnig kvíðaröskunum og svefnleysi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

og eftir uppskeru er svo hægt að þurrka stönglana og vinna úr trefjunum. Blómin og blöðin er hægt að þurrka og framleiða úr þeim te, en það er kallað hráhampur,“ útskýrir Halldóra. „En um leið og þú hitar blómin, sem þarf að gera til að virkja kannabínóða og gera virka CDB-olíu, þá virðist þetta vera orðið ólöglegt þó að það valdi engri vímu. Það er ekkert vit í þessu og um leið og það gerist fer fólk að brjóta lögin, sem grefur undan löggjöfinni.“

Halldóra segir að bannið á hampi sé dæmi um hvernig bannhyggjustefna getur unnið gegn hagsmunum almennings.

„Það sýnir líka hvernig við þurfum að setja lög sem eru byggð á gögnum og þekkingu. Það getur flækt hlutina en það er nauðsynlegt,“ segir hún. „Ég held að hræðslan við að leyfa CBD byggji bara á þekkingarleysi og hræðslu við að það ýti undir misnotkun. En við vitum að fólk sækir í þetta ólöglega og á meðan það er ekkert regluverk í kringum þetta er ómögulegt að hafa eftirlit.“

Aðgengi að CBD mikilvægt

„Ég held að undanþágan sem var veitt til að leyfa ræktun iðnaðar-

Lögin eiga að þróast í samræmi við nýja þekkingu og það er erfitt að sjá hvað löggjafinn er oft mikið á eftir.

hamps seinasta sumar hafi verið mikilvægasta breytingin sem hefur orðið á regluverkinu hér á landi. Við söum fjölda ræktenda fara af stað og hampræktun hefur blómstrað víða um land,“ segir Halldóra. „Þetta er mjög stórt tækifæri fyrir ræktendur, það er mikil og siaukin eftirspurn eftir þessum vörum og þetta býður upp á tækifæri fyrir alls kyns tilraunastarfsemi í vörubrúun.“

Mikilvægasta breytingin sem þarf að gera núna er að tryggja aðgengi fólks að CBD, sem hefur margvíslegt notagildi, meðal annars við ýmsum taugasjúkdómum, flogaveiki og langvarandi verkjum. Það eru einnig visbendingar um að það hjálpi með kvíðaraskanir og svefnleysi. Það er ekki ávanabindandi og gefur enga

vímu, svo það er enginn möguleiki á misnotkun,“ útskýrir Halldóra. „En gallinn á núverandi regluverki er sá að CBD telst enn hluti af kannabíplöntunni samkvæmt lögum um ávana- og fíkniefni, og því lyfseðilsskytt, eftirritunarskytt og Z-merkt, rétt eins og ópíóðar og aðrir ávanabindandi vímu-gjafar. Þetta hefur skapað svartan markað og þá fara í umferð oliur sem er ómögulegt að hafa eftirlit með og eru ótrúlega dýrar. Þessu verður að breyta.“

Á seinasta þingi lagði ég fram þingsályktunartillögu um að setja CBD í almenna sölu, en það virtist ekki stemning fyrir því hjá meirihluta velferðarnefndar sem vildi frekar flokka CBD sem lyf. Ég gerði því breytingu á tillögunni þess efnis að fela heilbrigðisráðherra að auka aðgengi að vörum sem innihalda CBD og set þannig í hendur ráðherra að ákveða skilgreininguna,“ segir Halldóra. „Mér finnst alls ekki að eigi að flokka CBD sem lyf, það gerir aðgengi erfitt og ekkert bendir til að þess sé þörf. Það ætti að vera öllum frjálst að framleiða CBD-olíu úr jurt sem er leyflegt að rækta hér og líka að kaupa tilbúna og vottaða olíu. Ég vona að málið fái hljómgrunn á þingi og

verði samþykkt í góðri sátt. Það væri frábært að klára kjörtímabilið með því að afgreiða þessa tillögu og setja þetta í hendur næsta heilbrigðisráðherra.“

Gæti orðið stór grein á Íslandi

„Það er spennandi að fylgjast með hvernig ræktendur eru að prófa sig áfram með vörur og það eru klárlega ótrúlega margir kostir og spennandi möguleikar í ræktun hamps,“ segir Halldóra. „Við sjáum það líka úti í heimi, það er gríðarlega stór markaður fyrir bæði iðnaðar- og lyfjahamp.“

Það er nóg að horfa til þess hvað hampur og efni úr honum hjálpa mörgu fólki sem glímir við erfið veikindi og jafnvel fíkn,“ segir Halldóra. „Lögin eiga að þróast í samræmi við nýja þekkingu og það er erfitt að sjá hvað löggjafinn er oft mikið á eftir.“

Ísland virðist henta vel fyrir hampræktun og bændur eru að flytja inn ólík fræ og prófa sig áfram með mjög góðum árangri,“ segir Halldóra. „Ég hef mikla trú á þessu og held að þetta gæti orðið stór grein hér á landi. Hér virðast vera tilvaldar ræktunaraðstæður, það er frábært að það sé hægt að rækta hampinn úti.“

Kærkomið frelsi fram undan

Flóðgáttir munu opnast þegar CBD fæðubótarefnin verða loks leyfð á Íslandi. Andrá og Ozon hafa snúið saman bökum og stefna á kröftuga þátttöku með samheitið gott CBD í fylkingarbrjósti.

Heildsölnur Andrá og Ozon starfa saman í undirbúningi fyrir auknar heimildir til að selja CBD-heilsuvörur á Íslandi.

„Við erum í fyrsta lagi sannfærðir um að Alþingi muni fljótlega stíga af bremsunum og opna eins og nágrannaþjóðirnar fyrir óhindruð viðskipti með CBD-heilsuvörur. Þess vegna sjáum við langþráð frelsi fram undan. Í öðru lagi teljum við enga ástæðu til að ætla annað en að íslenskir neytendur muni bregðast við þessum nýju valkostum með sama hætti og annars staðar. Það þýðir að CBD muni strax fagna miklum vinsældum og koma fólki á öllum aldri til hjálpar vegna stórra og smárra kvilla.“

Þetta segja þeir Magnús Páll Gunnarsson, framkvæmdastjóri Andrá, og Sigurður Hólmar Jóhannesson, framkvæmdastjóri Ozon.

Sigurður gjörþekkir CBD-heimsmarkaðinn eftir áralanga reynslu af innflutningi og notkun CBD við erfiðum taugaveikisjúkdómi dóttur sinnar. Hann er einnig formaður Hampfélagsins sem barist hefur fyrir leyfisveitingum fyrir ræktun iðnaðarhamps og lögleiðingu CBD á Íslandi. Þá er hann formaður evrópskra foreldrasamtaka barna með AHC-sjúkdóminn en CBD í lyfseðilsskyldum lyfjum, en þó ekki síður í sínu náttúrulega formi sem fæðubótarefni, hefur skipt þau börn gríðarlega miklu máli á undanförunum árum. Magnús Páll hefur um árabíl dreift náttúrulegum heilsuvörum með ensínum úr íslenska þorskinum til apóteka og síðasta árið einnig CBD-vörum í samstarfi við Ozon.

Gott CBD er betra en sumt CBD!

Þeir félagar setja gæðin í öndvegi.

„Það er ekki ólíklegt að öflugir framleiðendur CBD í hinum vestræna heimi skipti nú þegar mörgum hundruðum. Margir þeirra eru að framleiða frábærar vörur og við vonumst að sjálfsgöðu til að koma við sögu í innflutningi margra þeirra. Hjá góðum framleiðendum er unnið eftir ströngum gæðastöðlum, lyfjafræðilegu eftirliti á rannsóknarstofum og reglubundinni skoðun á öllum verkferlum fram-



„Það biða þúsundir manna, og ekki sist eldra fólk, eftir því að náttúruleg CBD-fæðubótarefni verði loksins fánleg á Íslandi fyrir opnum tjöldum með tilheyrandi gæðaeftirliti og fagmennsku,“ segja þeir Magnús Páll og Sigurður sem snúið hafa bökum saman í CBD-markaðsfærslunni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



leiðslunnar. Áhersla er gjarnan lögð á lífræna ræktun iðnaðarhampsins og annarra innihaldsefna, lausa við hvers kyns tilbúni áburð, skordýraeitur og önnur



eitur- og aukefni, erfðabreytingar, tilraunastarf á dýrum, tilbúin lyktarefni, rotvarnarefni og svo framvegis.“

Það eru hins vegar líka margir framleiðendur sem nálgast CBD-markaðinn, sem hefur verið að opnast á undanförunum árum, með skjótfenginn gróða að leiðarljósi.

„Þess vegna er mikið af drasli á CBD-markaðnum og það er mikilvægt að þekkja muninn á góðu CBD eða hinu sem jafnvel er selt undir fölsku flaggi, bæði hvað varðar gæði framleiðslunnar og magn af CBD í hverju glasi eða hylki, ásamt fleiru. Við erum ákveðnir í að merkið „gott CBD“



muni smám saman festa sig vel í sessi en það gerist aldrei nema hver einasta vara sem skartar þessum gæðastimpli muni standa undir nafni. Með því ætlum við að standa og falla,“ segja Magnús Páll og Sigurður Hólmar.



Gott CBD er meðal annars selt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fjarðarkaupum, Hagkaupum, Heimkaupum og víðar.

Hverjum nýtist CBD?

CBD (Cannabidiol), sem oftast er unnið úr lífrænt ræktuðum iðnaðarhampi, hefur þekkta virkni sem meðal annars er nýtt í lyf, lækningavörur, snyrtivörur og fæðubótarefni. CBD er á meðal innihaldsefna í lyfseðilsskyldum tauga- og flogaveikilyfjum og í vísindasamfélaginu er almenn viðurkenning á jákvæðum áhrifum CBD-fæðubótarefna á til dæmis kviða, streitu, svefn, minni og skapgerð, matarlyst og meltingarkerfið. Þá er meðal annars staðfest þekking á jákvæðum áhrifum CBD á ýmis húðvandamál, bólgur og verki.

Í vörulínu Andrá og Ozon eru meðal annars viðurkenndar lækningavörur fyrir exem, psoriasis og unglingsbólur og eiga þessi krem nú þegar miklum vinsældum að fagna hér á landi. Þar sem CBD-fæðubótarefni eru leyfð tekur fólk þau líka gjarnan eins og vítamín fyrir almenna bættu líðan – til dæmis svona eins og við Íslendingar tökum lýsið okkar!

Nokkur aðalatriði um CBD

1. Ræktun iðnaðarhamps, en úr honum má meðal annars vinna CBD-kannabínóða, og notkun CBD til lækninga og heilsuverndar hefur fylgt mannkyninu frá öröfi alda.
2. CBD í ýmsu formi er notað um allan heim, meðal annars sem innihaldsefni í lyfjum, náttúrulegt fæðubótarefni, alls kyns húð- og snyrtivörur og margt fleira.
3. Ísland er eitt örfárra ríkja sem ekki hefur nú þegar leyft frjáls viðskipti með CBD. Enn er þess beðið að Alþingi heimili sölu CBD-fæðubótarefna, til dæmis í formi olíu undir tungu, hylkja til inntöku, íblöndunarefna í alls kyns matvöru og fleira.
4. Ræktun iðnaðarhamps hér á landi var loksins heimiluð á síðasta ári og úr honum má vinna ýmsar afurðir fyrir utan CBD sem nýta má í alls kyns heilsu- og matvörur.
5. CBD-húð- og snyrtivörur (útvortis notkun) eru leyfðar á Íslandi og meðal annars seldar í apótekum fyrir milligöngu Andrá og Ozon.
6. Evrópuþómsstóllinn í Lúxemborg úrskurðaði undir lok síðasta árs að CBD sé hvorki vimugefandi né skaðlegt fólki og þess vegna sé óheimilt að hindra viðskipti með CBD-heilsuvörur nema skaðsemi þess sé sönnuð í viðkomandi landi.
7. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur tekið í sama streng og flokkar CBD nú sem matvæli. Það er gríðarlega mikilvæg breyting.
8. Sameinuðu þjóðirnar hafa sömuleiðis endurskilgreint CBD og fjarlæggt það af lista sínum yfir skaðleg efni.
9. CBD-iðnaðurinn um allan heim er nú þegar orðinn gríðarlega stór. Gert er ráð fyrir að í kjölfar fulls viðskiptafrelsis muni velta hans í Bandaríkjunum einum verða a.m.k. tvö þúsund milljarðar króna árlega innan skamms tíma.

Ólíkir valkostir og virkni í vörulínu Andrá og Ozon

- | | | |
|--|--|--|
| ■ Cibdol CBD Aczedol bólukrem.
Magn CBD: 100 mg. | ■ Cibdol CBD næturkrem.
Magn CBD: 100 mg. | ■ Elixinol CBD hampkrem.
Magn CBD: 100 mg. |
| ■ Cibdol CBD Soridol psoriasis-krem. Magn CBD: 100 mg. | ■ Cibdol CBD SPF 15 dagkrem.
Magn CBD: 100 mg. | ■ Endoca CBD húð- og verkjalsalvi. Magn CBD: 750 mg. |
| ■ Cibdol CBD Zemadol exem-krem. Magn CBD: 100 mg. | ■ Cibdol CBD handáburður.
Magn CBD: 150 mg. | ■ Endoca CBD húð- og verkjaskrem. Magn CBD: 300 mg. |
| ■ Cibdol CBD hita- og verkjaskrem. Magn CBD: 52 mg. | ■ Cibdol CBD fótakrem.
Magn CBD: 190 mg. | ■ Endoca CBD húð- og verkjaskrem. Magn CBD: 1.500 mg. |
| ■ Cibdol CBD öldrunarvari (Anti Aging). Magn CBD: 100 mg. | ■ Cibdol CBD varasalvi.
Magn CBD: 10 mg. | ■ Endoca CBD húð- og varasalvi.
Magn CBD: 20 mg. |
| ■ Cibdol CBD andlitsserum.
Magn CBD: 60 mg. | ■ Cibdol CBD augngel.
Magn CBD: 26 mg. | ■ Dr. Kent CBD kæli/hita- og verkjakrem. Magn CBD 300 mg. |



BÓLGUR OG VERKIR Í
LIÐUM & VÖÐVUM
GODHEILSA.IS



ACTIVECANN hamp verkjakremin færðu
á GODHEILSA.IS og í völdum apótekum.

Garðsapóteki, Reykjavíkur apóteki, Lyfjaver, Lyfsalanum,
Apóteki Garðabæjar, Apóteki Hafnarfjarðar,
Apóteki Reykjaness, Akureyrar apóteki, Apóteki Vesturlands.

SKRÁÐU ÞIG Á
PÓSTLISTANN

Fáðu blað dagsins
sent rafrænt



FRÉTTABLAÐIÐ

Þróa staðgönguefni frouðplasts úr hampi

Teitur Schott og Hörður Sveinsson vinna að því að þróa staðgönguefni fyrir frauðplast úr hampi og mýsli. Efnið er vatnsfælið og hitapolið og brotnar niður í náttúrunni.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Verkefnið sem þeir Teitur og Hörður vinna að og er styrkt af Rannís, gengur út á að skipta EPS, sem er tegund af frauðplasti, út fyrir náttúruvænna efni.

„Kassarnir sem notaðir eru til að pakka fiski áður en hann er fluttur út eru úr EPS-frauðplasti. Við erum að þróa lífrænt efni sem hægt er að nota í staðinn. Efnið er aðallega búið til úr mýsli sem er unnið úr óvirkum hluta svepps. Hitt innihaldsefnið er hampur og mögulega lúpína ef rannsóknirnar á henni ganga vel. Ástæða þess að hampurinn er notaður er vegna þess hve trefjaríkur hann er,“ útskýrir Teitur.

„Styrkleiki og ending trefjanna gera það að verkum að hampurinn er gott ensímahvarfaefni sem bindur mýslið. Hampur virðist virka best til að búa til efni sem er bæði vatnsfælið og hitapolið. Mýslið virkar eins og ger sem bindur hampinn saman við önnur nýtanleg efni sem geta breytt um lögun séu þau sett í mót, en þannig er hægt að búa til kassa úr efninu.“

Teitur segir ekki hafa unnið við neitt þessu líkt áður en hann hefur alltaf verið heillaður af því að finna lausnir á vandamálum. Hann segir að það að vera þó ekki nema bara lítill hluti lausnarrinnar virki mjög hvetjandi á hann.

Nýja efnið mengar ekki

Hlutverk Teits í þróun á þessu nýja efni snýr að ræktuninni. Hann og konan hans eiga bóndabæ í Laugarási en þangað eru væntanlegir tveir gámar sem verða notaðir sem tilraunastofur. Eins og er vinnur hann að því að finna réttu hærlandu sveppategundirnar til að framleiða gott og trefjaríkt mýsli. Hlutverk Harðar er aftur á móti vinnsla efnisins og að hafa umsjón með framleiðslu vörunnar.

„Við kynntumst í gegnum FabLab í Breiðholti og ákváðum að vinna saman að þessu verkefni tengdu fiskikössum. Ástæða þess að við viljum skipta út EPS er sú að það er mjög ónáttúruvænt. EPS-frauðplast er flutt til landsins sem litlar kúlur. Það er svo hægt að stækka þær og móta í frauðplastkassa sem notaðir eru til að pakka fiski en margt fólk ætti að kannast við þessa kassa. Kassarnir brotna ekki niður í náttúrunni, framleiðsla þeirra mengar og þessir einnota kassar enda sem landfylling eða úti í sjó þar sem þeir valda að lokum óbætanlegum skaða á vistkerfinu,“ útskýrir Teitur.

„Þetta nýja efni er betra en EPS af því það brotnar niður í náttúrunni og er búið til úr lífrænum efnum sem eru alveg jafn endingargóð og einnota EPS. Það er vatnsfælið sem þýðir beinlínis að efnið hrindir frá sér vatni og það er líka hægt að hita það með eldi án þess að það brenni. Eftir að þetta efni verður að einnota kassa sem notaður er til að flytja fisk getur það farið aftur saman við jörðina og verið næring fyrir jarðveginn. Ef það endar í sjónum geta sjávarlífverur borðar það og fengið bragðlitla næringu.“



Teitur segir að þeir Hörður séu tilbúnir til að búa til frumgerð af fiskikössum, sem unnir eru úr hampi og mýsli, í fullri stærð. MYNDIR/ÁSENDAR

“Eftir að þetta efni verður að einnota kassa sem notaður er til að flytja fisk getur það farið aftur saman við jörðina og verið næring fyrir jarðveginn.”

Nýttist í fjölbreyttum iðnaði

Teitur segir að það geti vel hugsast að hægt verði að nota þetta nýja efni úr mýsli og hampi sem staðgönguefni fyrir frauðplast í fjölbreyttum iðnaði en ekki bara í fiskiðnaði.

„Það getur verið notað sem einangrun og til að verja vörur sem fluttar eru með pappakössum eða trékössum og eru venjulega varðar með frauðplasti. Það er jafnvel hægt að búa til steina úr efninu sem líkjast mürsteinum,“ segir hann.

„Við höfum hingað til aðeins notað efnið í rannsóknarskyni og í litlum einingum. En við vitum upp að vissu marki hvernig það virkar best og erum tilbúnir til að búa til frumgerð í fullri stærð. Núna er aðalmálið að finna bestu sveppina sem vaxa á Íslandi til að nýja efnið geti orðið til breytinga á rekstri í fiskiðnaði.“



Hlutverk Harðar eru að sjá um framleiðsluhliðina á efninu.



Hampurinn er notaður sem bindiefni í nýja „frauðplastinu“.

Sjálfbær tíska er ekki bara hugsjón – hún er nauðsyn

Levi's hefur á undanförunum árum unnið hörðum höndum að því að þróa hamp sem efni í gallabuxur. Útkoman eru endingargóðar og umhverfisvænar gallabuxur sem mæta kröfum um gæði og ábyrgð. Levi's hefur löngum lagt áherslu á að auka sjálfbærni á öllum sviðum starfseminnar.

Sjálfbær tíska er ekki hugsjón. Hún er nauðsyn,“ segir á heimasíðu Levi's en fyrirtækið hefur um árabil haft sjálfbærni að leiðarljósi við framleiðslu á fatnaði. Það er meðal annars gert með því að draga úr vatnsnotkun við framleiðslu gallabuxna og er fyrirtækið stöðugt að þróa aðferðir í þeim tilgangi.

Þar kemur hampurinn sterkur inn. „Levi's buxur sem gerðar eru úr hampi eru mun umhverfisvænni en bómullargallabuxur þar sem hampur þarf minna af vatni og minna af áburði sem getur valdið jarðveginum skaða,“ útskýrir Maj-Britt, verslunarstjóri Levi's í Smáralind.

Jafnmjúkur og bómull

Maj-Britt segir helstu áskorunina sem fylgt hafi hampi í gegnum tíðina liggja í grófum eiginleikum efnisins. „Hampur er í grunninn mun grófari og býr því ekki yfir sams konar mýkt og bómull. En eftir margra ára rannsóknir og prófanir hefur Levi's náð að mýkja hampinn þannig að hann er jafn mjúkur og bómull.“

Buxurnar eru sem stendur úr blöndu af hampi og bómull. „Þær gallabuxur sem eru núna í boði eru í flestum tilvikum úr 30% hampi og 70% bómull en markmið Levi's er að þróa hampinn áfram svo hægt verði að auka hlutfall hamps í buxum og jafnvel bjóða upp á buxur úr 100% hampi.“

Í takt við kröfur samtímans

Maj-Britt segir gallabuxur úr hampi endurspegla þá vitundarvakningu sem orðið hefur meðal neytenda undanfarin ár og þá sérstaklega þeirra sem yngri eru.

„Unga kynslóðin og komandi kynslóðir gera kröfu um umhverfisvæna framleiðslu og þar er Levi's í fararbroddi. Þeir hafa verið á þeirri braut í tugi ára og leiða oft ýmsar nýjungar. Sem dæmi má nefna buxur sem voru framleiddar úr plastflöskum árið 2013 en sú þróun er enn í gangi og þess konar buxur hafa verið í sölu í Levi's í Kringlunni og Smáralind. Þá er ekki síður lögð áhersla á að bjóða upp á vinnuadstæður sem tryggja velferð starfsfólks.“

Umhirðan skiptir máli

Viðskiptavinum stendur þá til boða að fá ýmis ráð sem auka endingartíma buxnanna. „Það er líka gaman að segja frá því að þetta ferli tekur ekki enda þegar buxurnar eru seldar frá okkur vegna þess að við leiðbeinum viðskiptavinum okkar varðandi þvott á gallabuxum,“ segir Maj-Britt.

„Umfram allt þá ráðleggjum við að gallabuxur séu þvegnar sem sjaldnast. Ef þær eru þvegnar þá mælum við með því að þær séu þvegnar á 30°C heitu vatni og á röngunni en þá varðveitist liturinn betur. Einnig mælum við með því að þær séu þvegnar á litlum snúningi en mikill snúningur getur tætt upp efni. Síðast en ekki síst er mikilvægt að setja þær aldræi í þurrkara vegna þess að þá geta þær minnkað,“ útskýrir hún.

„Öll þessi atriði stuðla að betri endingu og meiri nýtingu sem



Maj-Britt segir hampgallabuxurnar frá Levi's endurspegla þær kröfur sem nú eru uppi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Levi's hefur lengi lagt áherslu á að þróa sjálfbærar vörur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Levi's er einnig með skyrtur.



Buxurnar eru sterkar og fallegar.



Dökkar hampgallabuxur frá Levi's.



Ljósar hampgallabuxur frá Levi's.

gerir það að verkum að viðskiptavinurinn þarf ekki að kaupa nýtt og getur því lagt sitt af mörkum til umhverfisins. Það er líka mikilvægt að minna sig á að það er á ábyrgð okkar allra að draga úr vatnsnotkun, en ekki einungis framleiðenda.“

Maj-Britt vísar þá í orð sem Seth Ellison, forstjóri Levi's í Evrópu, lét nýverið falla. „Hann sagði að Levi's væri sennilega sjálfbærasti fatnaður í heimi. Hann rökstuddi það með því að benda á þá staðreynd að ef þú ferð inn í verslanir sem selja notaðar vörur þá eru yfirgnæfandi líkur á því að þar finni þú í það minnsta eina flik frá Levi's, ef ekki ekki fleiri.“

Umhverfisvænn hampur í tiskuiðnaðinn

Fatahönnuðurinn Sigrún Halla Unnarsdóttir hlaut á dögnum styrk frá Hönnunarsjóði Íslands til þess að þróa íslenskt band úr hampi. Hún er spennnt fyrir nýju íslensku hráefni í textiliðnaðinn.

Jóhanna María
Einarsdóttir
johannamaria@frettabladid.is



Sigrún frétti fyrst af möguleikum hampsins í gegnum Hallormsstaðarskóla þar sem

hún var að kenna. Skólinn hefur unnið með Pálma Einarssyni í Berufirði sem er ótull talsmaður fyrir ræktun hamps á Íslandi og ræktar hann sjálfur ásamt konu sinni Oddnýju Önnu Björnsdóttur. „Í skólanum voru þau byrjuð að búa

til drykki og pasta úr hampi. Svo gerðu þau tilraunir með band úr hampi. Mér fannst ótrúlega spennandi að hér væri verið að koma með nýtt hráefni í textilflóru Íslands og þótti rakið að skoða hvernig hægt er að þróa aðferðir við að búa til band úr íslenskum hampi. Ég sótti því um styrk hjá Hönnunarsjóði og fékk hann,“ segir Sigrún.

Sigrún og ullin

Sigrún hefur um árabíl unnið í gjöfulu samstarfi við vörumerkið Varma sem rekur þrjónaverksmiðju í Ármúlanum. „Ég bý að ómetanlegri tengingu inn í ullariðnaðinn á Íslandi og er með frábæra aðstöðu. Ég er í raun eins og hálfgerður húsköttur í verksmiðju Varma en þegar fólk kemur þangað að þróa vörur kem ég yfirleitt inn í sniðagerðinni. Ég nota síðan verksmiðjuna fyrir fatalínu mína, AD, en þar vinn ég með flikur úr íslenskri ull og afgangsbandi. Vörurnar fást meðal annars í Varma pop-up búðinni á Skólavörðustíg og á synishorn.is.

Það eru alger forréttindi að fá að valsa hér um innan um allt þetta hráefni og vinnslu. Ég hef unnið hjá fyrirtækjum þar sem framleiðslan fer öll fram erlendis og þá fór vinnudagurinn í fátt annað en tölvupóstsamskipti, en Varma er í mínum huga menningarstofnun. Það sorglega er hvað það eru fáir sem fatta hve samofin ullarvinnsla er íslenskri menningarsögu. Ég lærði fatahönnun í Danmörku, en þar er mun meiri og lengri saga á bak við hönnun og fataiðnaðurinn mun stærri en hér. Ég veit að ef Danir ættu eitthvert hráefni eins og íslensku ullina, myndu þeir hampa henni svo ótrúlega mikið. Þeir myndu aldrei líta á ullina sem sjálf-sagðan hlut, eins og við Íslendingar eigum til að gera.

Varma hefur síðastliðin ár verið í vörubrúun með íslensku ullina í samstarfi við Ístex og unnið að því að búa til lambsullarband sem er mýkra en það sem við höfum áður þekkt í vélþrjónabandi. Mér finnst mikilvægt að við tökum allri þeirri vörubrúun sem á sér stað með ullina, og nú með hampinn, fagnandi,“ segir Sigrún.

Endurvaktar vinsældir

Margir í tiskuiðnaðinum er spennntir fyrir hampinum enda er hér um að ræða umhverfisvænt efni sem býður upp á fjölbreytta möguleika í textilframleiðslu. „Saga textils úr hampi er um 10.000 ára gömul og er eitt af fyrstu efnunum sem mannfólk notaði. En efnið var áður frekar grófgert og svo var plantað bönnuð í lok sjöunda áratugarins. Upp úr 1980 komu fram nýjar aðferðir við að vinna hampinn og svo eru fleiri og fleiri lönd að leyfa ræktunina á ný svo það má segja að ákveðið hampæði sé fram undan. Ég verð sífellt vör við fleiri sem vinna með hamp í fatnað. Þar má nefna útivistarmerkið Patagonia sem er þekkt fyrir að leggja mikla áherslu á umhverfisvernd, en þau bættu við 68 nýjum flikum úr hampi blönduðum við lifræna bómull eða tencel. Á síðasti ári kom Levi's á markað með hampgalla-buxur og Kelly Slater, einn frægasti brimbrettakappi í heimi, hannar og framleiðir sjálfbæra fatalínu þar sem hampurinn er í aðalhlutverki.“

Notadrjúgur, spennandi og umhverfisvænn efniviður

„Það sem þykir svo spennandi við hampinn er hvað þarf lítið landsvæði til að fá góða uppskeru, en plantan vex mjög hátt,



Sigrún Halla Unnarsdóttir er spennnt fyrir því að gera tilraunir með íslensku hampinn. Hún býr að dýr-mætri reynslu í vinnslu á íslensku ullinni, sem mun alltaf eiga sérstakan stað í hjarta hennar. MYND/ ANKI GROTHE



Ullin hefur verið Sigrúnu hugleikin um árabíl og hannar hún fallegar ullarflikur undir merkinu AD.



Hér má sjá hamptrefjar í sínu grófasta formi. Svo má vinna efnið áfram í textil. MYNDIR/ADSENDA

allt að 3-4 metra upp í loftið. Þá skilur hampurinn jörðina eftir næringarríkari en áður en honum var plantað. Ræktunin krefst lítils sem einskis utanumhalds. Það þarf til dæmis engin eiturefni og hann fær næga vökvun af rigningunni. Einnig bindur hampurinn meira af koltvísýringi úr loftinu en sama landsvæði af skógi, sem er algerlega magnað. Þá er hampfatnaður bæði endingargóður og bakteríudrepandi. Hampbandið er unnið úr trefjum í stilknum en svo má nýta alla aðra hluta plöntunnar í ýmiss konar framleiðslu. Þetta er því gífurlega notadrjúg planta.“

Þjökuð af samviskubiti

„Sem fatahönnuður er ég þjökuð af eilífu samviskubiti, enda er ljóst að fataiðnaðurinn er annar mest mengandi iðnaður í heiminum í dag. Þá er bómullariðnaðurinn stór hluti af vandamálinu. Lifræn bómull er aðeins betri en venjuleg að því leyti að þá eru engin eiturefni notuð í ræktunina. Svo er alger sturlun hversu mikils vatns bómullarræktun krefst, en það kemur flestum á óvart hversu mikið vatn fer í framleiðslu á einum stuttermabol. Það sem er svo frábært við hampinn er að hann gæti í mörgum tilfellum leyst bómullina af hólmi.

Hráefnið fæ ég frá Kidda sem ræktar hamp í Vatnsnesi. En að sögn hans eru margar jarðir og tún á Íslandi sem eru lítið notaðar og væru tilvaldar í hampræktun. Það er svo spennandi að koma með eitthvað nýtt inn í íslenskan landbúnað sem hægt er að nýta á svo

fjölbreyttan hátt eins og raunin er með hampinn. Ég mun byrja að skoða möguleikana á því að búa til hampband sem hægt er að þróa og vefa úr. Hamptrefjarnar eru allt óþrúvísni en ullin svo ég mun byrja á að vinna þetta í höndunum fyrst um sinn. Þá er ég að þreifa fyrir mér hér heima eftir stöðum þar sem ég get fengið að gera tilraunir með hamptrefjarnar, en ég er að vona að ég geti að einhverju leyti nýtt sömu vélar og þær sem eru notaðar til ullarvinnslu en það á eftir að koma alveg í ljós. Ein spunaverksmiðja sem ég hef talað við er Uppsuni, en þar er meðal annars verið að gera tilraunir úr þara og rósum, ásamt því að vinna band úr ull. Ég er líka á höttunum eftir samstarfsaðilum sem eru áhugasamir að koma inn í verk-efnið með mér, hvort sem er með fjármagn eða taka þátt í þróunarferlinu.“

Ísland heimili hampsins

„Hér á Íslandi höfum við fullkomnar aðstæður til að rækta hamp enda höfum við allt þetta landsvæði. Svo passar þetta svo vel við ímynd okkar sem sjálfbær þjóð. En við þurfum líka að standa á bak við þessa ímynd, ekki bara í orðum heldur gjörðum. COVID-19 faraldurinn hefur kennt okkur ýmislegt og meðal annars minnt okkur á hvað það er gálið að senda vörur hálfan hringinn í kringum hnöttinn og stundum er það hreinlega ekki hægt. Nú er um að gera að leita sér nær og nýta það sem er hér til staðar.“

Sjálfbært Líflast úr
Íslenskum Iðnaðarhampi



hemp pack
ORGANIC BIO TECH SOLUTIONS

www.hemppack.is

Hampolíu línan frá Volare er rík af næringarefnum, viðheldur raka og styrkir húð, hár og hársvörð



Vörurnar eru vegan!

Volare

Kynntu þér vörurnar á volare.is



Brugghús Steðja er staðsett á sveitabæ í Borgarfirði. Þar líta dagsins ljós margvíslegir nýstárlegir bjórar. MYNDIR/ADSENDAR

Hampur er unninn úr hamplaufum

Brugghús Steðja er fjölskyldufyrirtæki, staðsett á jörðinni Steðja í Borgarfirði. Brugghúsið var stofnað árið 2012. Nýjasta afurðin hjá Steðja er bjórinn Hampur en hann inniheldur hamplauf.

Eigendur Brugghúss Steðja eru hjónin Svanhildur Valdimarsdóttir og Dagbjartur Ariliusson en bruggmeistarinn er Þjóðverjinn Philipp Ewers sem er mikill bjórmeistari. Það má því segja að hjónin séu með heldur óhefðbundinn búskap á jörð sinni en bærinn er um 5 km sunnan við Kleppjárnsreyki.

Þegar Dagbjartur er spurður hvað hafi komið til að þau settu upp brugghús á jörðinni svarar hann: „Við lifum bara einu sinni og viljum hafa svolítið gaman af lífinu. Við höfum enga reynslu af svona framleiðslu og þess vegna réðum við þýskan fagmann sem sér um að brugga. Við erum á góðum stað í Borgarfirði og höfum upp á að bjóða heimsins besta vatn,“ segir hann.

„Við höfum allar götur frá stofnun reynt að vera lifandi brugghús, koma með nýjungar og hafa kjark til að prófa eitthvað nýtt. Samt gerum við strangar gæðakröfur og höldum jafnvægi í framleiðslunni. Allir okkar bjórar eru sykurlausir en það er eitt af okkar móttóum, heilnæmir bjórar, ef svo má segja,“ útskýrir Dagbjartur en nýjasta afurðin er bjórinn Hampur. Þar er notast við hamplauf sem verður að teljast merkilegt.

„Okkur þykir hamplantan mjög merkileg og við erum eini bjórframleiðandinn sem býður upp á bjór með hamplaufum. Þetta er planta sem hægt er að nýta 100% og hægt að rækta á Íslandi með nokkuð góðu móti. Því langaði okkur að prófa okkur áfram með hampinn í bjórgerð. Við gerðum nokkrar tilraunir með ýms afbrigði af hampi, síðan



Brugghús Steðja framleiðir margar gerðir bjóra, meðal annars sérstakan þorrbjór sem vakið hefur mikla athygi hér á landi sem annars staðar.

Dagbjartur Ariliusson og Svanhildur Valdimarsdóttir, eigendur Brugghússins Steðja. Í nýjasta bjórinn nota þau hamplauf.

hefur verið í tisku undanfarin ár en er ekki allra samt sem áður. Okkar bjór hefur verið afar vel tekið. Hampur hefur einungis verið í sölu á vefverslun okkar, bjorbillinn.com, þar sem við sjáum sjálf um dreifingu og komumst í beint samband við kunnana okkar,“ útskýrir Dagbjartur en hampinn fær hann frá ræktanda á Suðurlandi. „Við höfum mikla trú á hampinum og teljum hann hafa lækningamátt,“ segir hann og bætir við að alltaf sé eitthvað í gangi hjá þeim og nýjungar sífellt að líta dagsins ljós.

Þar sem bóndadagur er í dag er ekki annað hægt en að minnst á þorraólið frá Steðja sem nefnist Hvalur. Hann er séríslenskur og er kominn í dreifingu. Hvalur er líklega þekktasti bjórinn frá Steðja og hefur vakið athygli út fyrir landsteinana. „Næst verður það síðan páskbjórinn,“ segir Dagbjartur.

Venjulega hefur verið hægt að framleiðsluna en sökum far-sóttarinnar hefur verið lokað hjá Steðja. Móttaka ferðamanna var stór hliðargrein hjá þeim hjónum. Fólk fékk að smakka afurðirnar og vonandi stýttist í að hægt verði að fara í heimsókn aftur.

Þegar Dagbjartur er spurður hvernig gangi að reka lítið brugghús í Borgarfirðinum, svarar hann: „Þrusuvel, sérstaklega eftir að við opnuðum vefverslunina okkar, bjorbillinn.com eða stedji.com.

Nánar á heimasíðunni stedji.com en hægt er að fylgjast með þeim hjónum á Facebook undir Brugghús Steðja.

„Okkur þykir hamplantan mjög merkileg og við erum eini bjórframleiðandinn sem býður upp á bjór með hamplaufum.“

lögðum við í stóra lögum af bjór sem er hannaður í kringum hamp. Bjórstillinn er „pale ale“ og er bruggaður með sitruslumum sem gefa ferskt sitrusbragð en það passar vel með bragðinu sem hamplaufin gefa. Þessi bjórstill

Hampfélagið í sjálfbærari framtíð

Hampfélagið var stofnað í september 2019 af áhugafólki um iðnaðarhamp og CBD og kom eins og stormsveipur inn í íslenskt samfélag. Félagið hefur haldið alls kyns fróðlega kynningarfundum.

Eitt af fyrstu verkefnum félagsins var að halda málþingið Hampur til framtíðar á Grand Hótel Reykjavík, í október 2019. Þar sem hampur hafði verið bannaður í 50 ár og þekking almennings á plöntunni takmörkuð var ekki

vitað hversu margir myndu mæta. Það kom því skemmtilega á óvart að um 300 manns mættu á svæðið og þurfti fólk frá að hverfa því salurinn yfirfylltist af fólki sem var þarna komið til að læra um þessa mögnuðu plöntu.

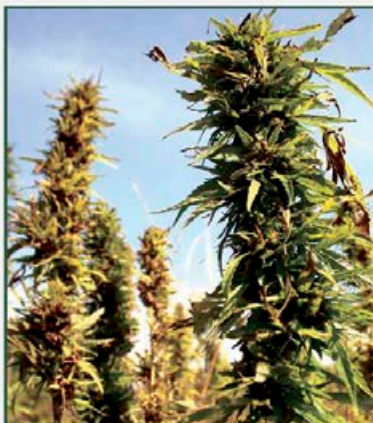


Viða um heim er hampur ræktaður. Einnig er hér á landi verið að gera tilraunir til að vinna úr hampinum alls kyns iðnaðarvörur og matvæli, eins og byggingarefni, trefjaplötur, umbúðir, fatnað, pappír, rafhlöður, hreinlætis- og snyrtivörur, te, krydd, drykki, pasta og brauð. Myndin er frá hampræktun í Þýskalandi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



LANDSTÓLPI FLYTUR INN HAMPRÆ

Finola og Felina32

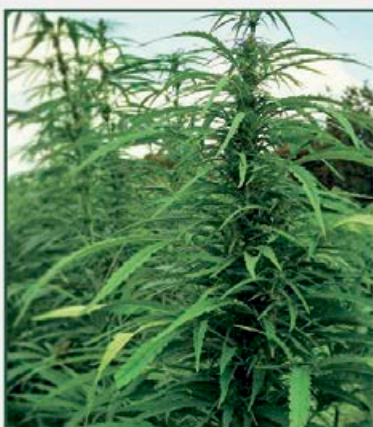


Finola er finnskt yrki, það er frekar lágvaxið eða um 1,6 – 1,8 metrar, þó lír haustveður nokkuð vel. Finola er frekar fljótsprottið eða um 100 – 120 dagar.

Heilir sekkir - 25 kg.
Verð pr/kg. **kr. 2.650,**

Vigtun - Lágmark 1 kg.
(ekki fánlegt í hálfum kílóum)
Verð pr/kg. **kr. 3.120,**

*Öll verð eru með vsk.



Felina32 yrkið er nokkuð hávaxnara en Finola, getur orðið 2,5 – 3,5 metrar. Felina32 gefur mjög góð blóm til te-gerðar. Felina32 hefur verið ræktað hér á landi með nokkuð góðum árangri. Vaxtartími ca. 130 dagar +/-

Heilir sekkir - 25 kg.
Verð pr/kg. **kr. 1.500,**

Vigtun - Lágmark 1 kg.
(ekki fánlegt í hálfum kílóum)
Verð pr/kg. **kr. 1.750,**

*Öll verð eru með vsk.

Pöntunarfrestur er til 20. febrúar!

Nánari upplýsingar á landstolpi.is

Á þinginu tóku til máls Pálmi Einarsson, iðnhönnuður og hampræktandi, Stuart Titus, forstjóri Medical Marijuana Inc., Janne Heimonen, yfirmaður Kannaway í Evrópu, Maren Krings heimildarljósmyndari og Sigurður Hólmar Jóhannesson, formaður Hampfélagsins. Fyrirlestrana má finna á vef og Facebooksíðu Hampfélagsins, en félagið er einnig með lokaðan hóp á Facebook undir nafninu Hampræktendur og markaðstorg.

Fljótlega eftir málþingið var Hampfélaginu boðið að halda kynningar á hinum ýmsu stöðum. Félagið sendi einnig upplýsingar um hampinn á þingflokka og var í framhaldinu boðið að halda kynningar á honum þar sem allir tóku vel í málið. Samtök iðnaðarins, Bændasamtökin, sveitarfélög og fleiri sendu jafnframt áskorun til stjórnvalda um að heimila innflutning, ræktun og framleiðslu á vörum úr iðnaðarhampi.

Haldóra Mogensen hefur verið ötull stuðningsmaður hampsins og lagt fram tvær þingsályktunartillögur varðandi aðgengi almennings að CBD (kannabidiól), en sem stendur hefur almenningur ekki aðgengi að því vegna afstöðu Lyfjastofnunar sem flokkar CBD sem lyfjaefni, en ekki fæðubótarefni.

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, tók málið að sér og þverpólitísk sátt um málið varð til þess að í apríl 2020 gerði Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra reglugerðarbreytingu sem heimilaði innflutning, meðferð og vörslu fræja til ræktunar iðnaðarhamps. Þess má geta að þremur vikum áður hafði Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, sett ráðstafanir til að stuðla að ræktun iðnaðarhamps í aðgerðaáætlun sína um leiðir til að mæta áhrifum COVID-19 á landbúnað og sjávarútveg.

Landsmenn brugðust skjótt við og voru flutt inn hátt í 700 kíló af fræjum það vorið sem nægir í 30 hektara, en einn hektari gefur af sér 3-8 tonn af trefjum, samkvæmt erlendum tölum. Í vetur hafa aðilar

» Markmið félagsins er að fræða og miðla þeim ávinningi sem hlýst af nýtingu hamps fyrir betri og sjálfbærari framtíð.

hringinn í kringum landið verið að gera tilraunir með að vinna úr hampinum alls kyns iðnaðarvörur og matvæli, eins og byggingarefni, trefjaplötur, umbúðir, fatnað, pappír, rafhlöður, hreinlætis- og snyrtivörur, te, krydd, drykki, pasta og brauð.

Hampurinn hefur verið mikið í umræðunni og fengið mikla umfjöllun á ólíkum miðlum. Þrátt fyrir að landsmenn virðist deila um flest, virðist umræða tengd iðnaðarhampi nánast eingöngu vera jákvæð. Í nýlegri umfjöllun Bloomberg-fréttastöðvarinnar var bent á að þessi nýi iðnaður gæti komið sterkur inn í kjölfar samdráttar í ferðamannaíðnaðinum vegna COVID.

Um þessar mundir stendur yfir undirbúningur fyrir sumarið, en áætlað er að ræktað verði á að minnsta kosti 150 hekturum sem er fimm sinnum meira en í fyrra og verður spennandi að sjá nýsköpunina sem kemur út úr því. Það er einlæg von Hampfélagsins að stjórnvöld muni ekki láta sitt eftir liggja og styðja myndarlega við þennan nýjasta og einna mest spennandi vaxtarbrodd í íslensku samfélagi.

HAMPFELAGIÐ



HAMPUR FYRIR
FRAMTÍÐINA

-ÁN-
VIÐBÆTTS
SYKURS

Sirius



Rjómasúkkulaði



Þetta sígilda án viðbætts sykurs


NÓI SÍRÍUS


COCOA
HORIZONS

Þjónusta

Hreingerningar



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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald



Húsviðgerðir Tröppuviðgerðir Flotun Lökaviðgerðir Flísalögn Málningarvinna-Pakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhúsviðhaldi.

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

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STADGREIÐUM 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.kaupungull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skiptiholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þó, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Tilkynningar

Tilkynningar

WWW.YAAKOVSWELL.NET

Here you will find a series of studies of the Blessed Torah. All the material is completely free. you may download it, copy it and give it away.

intellecta.is

RÁÐNINGAR



intellecta

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



Finndu rétta starfskraftinn með því að auglýsa í

MEST LESNA ATVINNUBLAÐI LANDSINS!*

*Samkvæmt prentmælingum Gallup

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is

Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINGGÖTU 4

SÍMI 570 4500,
OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is
www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, lögg. fast.sali.
Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Fiskakvísl 28. 4ra herbergja glæsileg útsýnisíbúð



Íbúðin verður til sýnis á morgun, laugardag frá kl. 13.00 – 14.00

- Björt og falleg 121,1 fermetra efri hæð og ris í nýviðgerðu og máluðu 6 íbúða fjölbýlis-húsi á einstökum útsýnisstað við Fiskakvísl í Reykjavík.
- Tvennar flísalagðar svalir. Lofthæð er verulega aukin í stórum hluta íbúðarinnar, m.a. í stofum og eldhúsi.
- Mjög vandað massívt niðurlímt olíuborið eikarparket er á gólfum. Íbúðin er öll nýmáluð að innan.
- Lóð hússins er öll nýendurnýjuð með nýjum gróðri. Hitalagnir eru í stéttum og bílaplani fyrir framan húsið.

Verð 64,9 millj.

Staðfesta komu Karólínu Leu

FÓTBOLTI Bayern München staðfesti loksins í gær kaupin á íslensku landsliðskonunni Karólínu Leu Vilhjálmssdóttur frá Breiðabliki. Fyrr í vikunni kom fram á heimasíðu KSÍ að búið væri að selja Karólínu Leu til Þýskalands og hefur toppliðið nú staðfest kaupin.

Karólína Lea, sem er nítján ára gömul og uppalin í FH, lék 78 leiki í efstu deild og skoraði ellefu mörk. Hún var hluti af Íslandsmeistaraliði Blika árið 2018 og 2020 ásamt því að verða bikarmeistarar árið 2018. Þá hefur Karólína á stuttum tíma komist í lykilhlotverk með íslenska kvennalandsliðinu. – kpt



Alexander í sókn gegn Portúgal.

Alexander fékk að fara heim

HANDBOLTI HSÍ tilkynnti í gær að Alexander Petersson væri búinn að yfirgefa íslenska landsliðið vegna persónulegra ástæðna og væri því ekki til taks í síðustu tveimur leikjum Íslands á HM í Egyptalandi. Alexander fékk að yfirgefa hópinn eftir leikinn gegn Sviss þar sem honum var vísað af velli og kom Alexander að sjö mörkum á mótinu.

Sama dag tilkynnti Alexander að hann væri búinn að semja við Þýska stórveldið Flensburg um vistaskipti frá Rhein Neckar-Löwen. Hann sagði frá því á Instagram að honum hefði ekki staðið til boða nýr samningur hjá Ljónunum í sumar þegar núverandi samningur átti að renna út en hann skrifaði undir út tímabilið hjá Flensburg.

Alexander þekkir vel til í herbúðum Flensburg eftir að hafa leikið með félaginu frá 2007-2010 og er honum ætlað að fylla skarð Þýska landsliðsmannsins Frank Samper sem er meiddur. – kpt

Hóta banni á leikmenn í Ofurdeildum

FÓTBOLTI Alþjóðaknattspyrnusambandið, FIFA, sendi sterk skilaboð í gær vegna áforma stærstu liða Evrópu um stofnun Ofurdeilda þegar FIFA tilkynnti að þátttaka í slíku verkefni gæti leitt til banns á þátttöku í mótum á vegum FIFA. Með því yrði leikmönnum sem myndu taka þátt í slíku mótí meðal annars meinuð þátttaka í Heimsmeistarumótinu.

Stærstu lið Evrópu hafa rætt hugmyndina um stofnun nýrrar Ofurdeilda um árábil og hafa forráðamenn stærstu liðanna staðfest þessar umræður. Slík keppni kæmi inn í dagatalið á kostnað Meistaradeilda Evrópu og yrði stærstu liðunum tryggð þátttaka næstu árin.

Fyrir vikið sendi FIFA frá sér tilkynningu í gær í samstarfi við knattspyrnusambönd heimsálfanna þar sem kom fram að FIFA fordæmdi slíkar hugmyndir. Keppnin yrði ekki viðurkennd af FIFA og fyrir vikið myndu leikmenn sem tækju þátt í leikjum á vegum keppinnar förna keppnisrétti sínum í keppnum á vegum FIFA. Bannið myndi einnig ná yfir alþjóðlegar keppnir innan heimsálfanna eins og Evrópumótíð í knattspyrnu. – kpt

valborgfs.is

VALBORG
FASTEIGNASALA

SUMARHÚSAEIGENDUR Skattfrjáls söluhagnaður

Frá 1. janúar 2021 er hagnaður af sölu sumarhúsa skattfrjáls.*
Hafðu samband við okkur og fáðu frekari upplýsingar.

Glæsilegar nýjar íbúðir í Fossvogsdal og Hraunbæ



FOSSVOGSDALUR
Skógarvegur 6-8
Íbúðakjarni með 69 íbúðum á 4 hæðum auk bílakjallara.



HRAUNBÆR
Hraunbær 103 A, B og C
Nýjar íbúðir fyrir 60+

Tilbúnar til afhendingar!
Örfáar íbúðir óseldar!

Óskum að ráða löggilta fasteignasala

Valborg óskar eftir að ráða löggilta fasteignasala. Frábær vinnuaðstaða og góður vinnuandi. Nánari upplýsingar veitir Elvar Guðjónsson, elvar@valborgfs.is

VERÐMETUM SAMDÆGURS ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM EIGNA Á SKRÁ

Allar upplýsingar veita:



María Sigurðardóttir
Viðskiptafræðingur
Lögg. fasteignasali
Sími 820 1780
maria@valborgfs.is



Jónas Ólafsson
Viðskiptafræðingur
Sími 824 4320
jonas@valborgfs.is



Elvar Guðjónsson
Viðskiptafræðingur
Lögg. fasteignasali
Sími 895 4000
elvar@valborgfs.is



Gunnar Biering Agnarsson
Nemi til löggildingar
Sími 823 3300
gunnar@valborgfs.is



Þórður Heimir Sveinsson
Lögmaður og lögg. fasteignasali

Nóatún 17 | 105 Reykjavík | valborg@valborgfs.is | Sími 419 7900

*að ákveðnum skilyrðum uppfylltum

TÍMAMÓT



Innilegar þakkir færur við öllum þeim sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför ástkærs eiginmanns, föður, sonar og bróður,

Ágústur H. Guðmundssonar

Skógartröð 5,
Eyjafjarðarsveit.

Minning hans er ljós í lífi okkar.

Guðrún Gísladóttir

Ásgerður Jana, Júlíus Orri og Berglind Eva
Ásgerður Ágústsdóttir, Guðmundur Jón Bergsveinsson
og aðrir aðstandendur.



Elskulegur faðir minn og afi,

Sigurður Greipsson

örverufræðingur,
Birkehegnet 51, Greve,
Danmörku,

lést á heimili sínu að morgni
miðvikudagsins 20. janúar.
Útförin fer fram í Danmörku.

Greipur Gísl Sigurðsson
Anton Hrafn Greipsson



Okkar ástkæri eiginmaður, sonur,
faðir, tengdafaðir, afi og bróðir,

Haukur Guðmann

Gunnarsson

endurskoðandi,

lést þriðjudaginn 19. janúar
á deild A2 Landspítala, Fossvogi.
Útförin verður auglýst síðar.

Elín J. G. Hafsteinsdóttir
Anna S. Guðmundsdóttir

Ingunn Hafdis Hauksdóttir **Þórlindur Kjartansson**
Hafsteinn Gunnar Hauks **Daði Már Sigurðsson**
Anton Haukur Þórlindsson **Elín Katrín Þórlindsdóttir**
og systkini hins látna.



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

Guðmundur Magnússon

kennari og leiðsögumaður,

Látraströnd 18, Seltjarnarnesi,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Seltjörn

þann 16. janúar, verður jarðsönginn frá

Grensáskirkju þriðjudaginn 26. janúar klukkan 15.

Þeim sem vilja minnast hans er bent á Alheimersamtökin.

Streymi verður aðgengilegt á mbl.is/andlat

Gunnhildur Skaftadóttir

Hulda Guðmundsdóttir **Hilmar Þór Sigurðsson**
Magnús Guðmundsson **Eygló Kúld Eiríksdóttir**
Íris Guðmundsdóttir **Ólafur Sigurðsson**
og fjölskyldur.



Faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

Valtýr Eyjólfsson

frá Lambavatni,
Rauðasandi,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði 14. janúar.

Útförin fer fram frá Víðalinskirkju

Garðabæ föstudaginn 29. janúar kl. 11.00.

Eyjólfur V. Valtýsson
Sigurður H. Valtýsson
Bylgja Valtýsdóttir

Ludene Valtýsson
Siv E. Sæmundsdóttir
Jóhann Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

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



„Fólk fær að máta peysur og ef það treystir sér til að koma þeim í gagnið gerir það samning við mig.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Gamlar peysur fá nýtt líf

Húmor og handverk mætast í endurnýttum peysum Ýrar Jóhannsdóttur sem notar listamannsnafnið Ýrurari og opnar vinnustofu í Hönnunarsafni Íslands í dag milli 12 og 17.

Verkefnið sem hefst á hádegi í dag í Hönnunarsafninu nefnist „Peysa með öllu fyrir alla“ og mun standa fram að Hönnunarsafni þann 19. maí. Það er framhald viðfangsefnis sem listakonan Ýr Jóhannsdóttir kallaði „Peysa með öllu“ og vann í samstarfi við fatasöfnun Rauða krossins á útmánudum í fyrra. Þar var vísað í þjóðarréttinn, pylsu með öllu. „Ég fékk peysur sem voru ekki boðlegar í Rauða krossbúðunum en í stað þess að henda þeim vann ég skreytingar út frá blettum eða götum og gaf þeim þannig framhaldslíf. Fyrsta peysan sem ég eignaðist var hvít með slíkju að framan og þá greip ég til stils sem ég hef unnið með síðan þar sem pylsan er þema.“

Sviðslistafólk áhugasamt

Ýr er textilhönnuður að mennt og stundar nú meistaranám í Listkennsludeild Listaháskóla Íslands. Verkefnið í Hönnunarsafninu er hluti af lokaverkefni hennar þar. Einnig er hún í sviðslistahópi og þegar viðtalið er tekið er hún að koma úr upptökum í Útvarpsleikhúsinu, svo nóg er að sýsla. Hún er



Ég er búin að sjá alls konar útgáfur af gömlum peysum sem aðrir eru búinir að lifga upp á og gera spennandi. Áhugamál mitt hefur því smitað út frá sér.

með heimasíðuna yrurari.com og þar er verslun. „Ég tek við pöntunum á peysum. Ein þeirra sem hafa keypt margar er Erykah Badu tónlistarkona. Fólk sem fer á svið hefur oft gaman af því að skarta einhverju alveg sérstöku og viðskiptavinir mínir eru margir úr þeim hópi. Lagerinn í búðinni er orðinn litill.“

Ýr segist nota margar aðferðir í sinni vinnu. „Stundum lita ég flikur, sauma út í þær en mest þrjóna ég og bý til bætur, þær geta bæði verið flatar og þrívíðar, þannig að þær stingist út úr peysunum. Ég gaf út uppskriftabók og tungur urðu mjög vinsælar, fólk þarf ekki að vera reyndir þrjónarar til að spreyta sig á þeim. Ég er búin að sjá alls konar útgáfur af gömlum peysum sem aðrir eru búinir

að lifga upp á og gera spennandi. Mitt áhugamál hefur því smitað út frá sér,“ lýsir hún og segist vera að gera tilraunir með nálaþæfingu, þá sé hægt að þæfa niður göt og líka búa til ullarskúlpúta.

Óhefðbundnar viðgerðir

Notaðar peysur hefur Ýr keypt í Spútnik og Extraloppunni, að eigin sögn. „En mest er frá Rauða krossinum, þar fæ ég að velja úr peysum sem eru of sjúskadar til endursölu svo ég geti lengt líftíma þeirra. Nú er ég með töluvert magn og það yrði ævistarfhjá mér ef ég ætlaði að laga þær allar. Þess vegna býð ég þeim sem koma í Hönnunarsafnið að taka að sér peysur. Ef fólk treystir sér til að koma þeim í gagnið og nota þær áfram gerir það samning við mig um það. Í grunninn er það samningur sem maður ætti alltaf að gera þegar maður kaupir sér flik,“ segir Ýr og vonast eftir gestum í Hönnunarsafnið í dag og næstu vikur. „Unglingar hafa til dæmis gaman af því að gera flikur persónulegar og aðlaga þær sínum stíl. Það geta allir nýtt sér svona óhefðbundnar fataviðgerðir.“

Þess má geta að fritt er í dag á sýninguna 100% ull í Hönnunarsafninu.

gum@frettabladid.is

BETTA GERDIST: 22. JANÚAR 2007

Íslendingar sigruðu Frakka í handbolta

Íslenska landsliðið í handbolta sigraði það franska með yfirburðum á HM í Magdeburg í Þýskalandi þennan mánaðardag árið 2007. Staðan var 32/24 í leiklok. Þar með komust Íslendingar áfram í milli-riðil með tvö stig.

Íslenska liðið sýndi allar sínar bestu hliðar í leiknum og hreinlega pakkaði öfluglu liði Frakklands saman. Áður en Frakkarnir uggðu að sér höfðu Íslendingar skorað fimm mörk og svo jókst forskotið eftir því sem leið á fyrri hálfleik. Skömmu fyrir leikhlé kom Ólafur Stefánsson Íslandi í tíu marka forystu, 18-8.

Ólafur var markahæstur íslensku leikmannanna með sex mörk. Næstir komu Guðjón Valur og Logi Geirsson með fimm hvor, Snorri Steinn skoraði fjögur, Alexander Petersson þrjú, Sigfús Sigurðsson og Ásgeir Örn tvö hvor og Ragnar Óskarsson og Vignir Svavarsson eitt hvor.



Gerðu vel við bóndann!

.....

Bóndadagsbollurnar fást í Björnsbakarí alla helgina!



www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

.....
Austurströnd 14 • Hringbraut 35

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík



-2 | 8
°C | ↓

Ísafjörður



-3 | 14
°C | ↓

Akureyri



-2 | 12
°C | ↓

Norðan 10-18 í dag og bætir í ofankomu fyrir norðan, en áfram úrkomulaust fyrir sunnan. Frost víða 1 til 6 stig, en frostlaust syðst og austast.

Egilsstaðir



0 | 14
°C | ↓

Kirkjubæjarkl



-3 | 15
°C | ↓

Hveravellir



-8 | 11
°C | ↓

Laugardagur

Reykjavík



-1 | 11
°C | ↓

Ísafjörður



-3 | 14
°C | ↓

Akureyri



-2 | 10
°C | ↓

Egilsstaðir



0 | 15
°C | ↓

Kirkjubæjarkl



0 | 13
°C | ↓

Hveravellir



-7 | 15
°C | ↓

Sunnudagur

Reykjavík



-2 | 6
°C | ↓

Ísafjörður



-4 | 7
°C | ↓

Akureyri



-2 | 4
°C | ↓

Egilsstaðir



-2 | 8
°C | ↓

Kirkjubæjarkl



-2 | 3
°C | ↓

Hveravellir



-8 | 10
°C | ↓

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 geymdu
- 5 stafur
- 6 komast
- 8 slæpist
- 10 í röð
- 11 ellegar
- 12 grind
- 13 feiti
- 15 stuttur
- 17 kvk nafn

LÓDRÉTT

- 1 mælieining
- 2 heilu
- 3 skordýr
- 4 gleði
- 7 aldur
- 9 blettir
- 12 fúi
- 14 áþekkt
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 höfuð, 5 eilí, 6 ná, 8 síðan, 10 tu, 11 eða, 12 rítt, 13 fíot, 15 líll, 17 karta. LÓDRÉTT: 1 hestafli, 2 öllu, 3 fíó, 4 unaðs, 7 ara-tala, 9 reitir, 12 rota, 14 lík, 16 líl.

Skák Gunnar Björnsson

Vignir Vatnar Stefánsson (2.314) hélt áfram með snotur endalok í 2. umferð Skákþings Reykjavíkur gegn Benedikt Briem (1.864).

46. Hxe7+! Rxe7 47. Kf6 Rg8 48. Kf7 Rh6+ 49. Kf8 Kd6 50. e7 1-0. Vignir er einn ellefu keppenda sem hafa fullt hús eftir tvær umferðir. Þriðja umferð fer fram í kvöld og hefst kl. 19.30. Verður í beinni útsendingu.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur.



Hvítur á leik

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

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

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

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 Frade Överli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Miðaldra og meiriháttar

Andrea Róbertsdóttir, framkvæmdastjóri FKA, er dugleg við að klappa kynsystur sínar upp og hefur alltaf haft hátt um skoðanir sínar á jafnréttismálum. Hún vill að við tryggjum að hópar reynslumikilla kvenna upplifi tækifæri, virði og tilgang. Hún segir það ekki meika neinn sens að farið sé að slá í ákveðnar kennitölur.



Nokkuð sem má ekki gerast aftur



Málsvörn **Jóns Ásgeirs Jóhannessonar** sem **Einar Kárasón** skrifar er að sögn þess síðarnefnda saga um stórbrotna velgengi, fáránlegt mótlæti og risastóra ósigra.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi



Andri Snær Magnason rithöfundur.

Viðurkenningar RÚV

Menningarviðurkenningar RÚV fyrir árið 2020 voru veittar í vikunni.

Andri Snær Magnason hlaut viðurkenningu Rithöfundasjóðs Ríkisútvarpsins fyrir ritstörf sín. Í rökstuðningi úthlutunarnefndar segir meðal annars: „Ævistarf Andra Snæs er ef til vill ekki orðið stórt í blaðsíðum talið, en gæðin hafa verið þeim mun meiri. Trúlega hefur enginn íslenskra nútímahöfunda verið þýddur á fleiri tungumál, og öll hans stærri bókmenntaverk, hvert og eitt einasta, eru margverðlaunuð bæði hér heima og erlendis.“

Helgi Björnsson hlaut Krókinn 2020 – viðurkenningu Rásar 2, fyrir framúrskarandi tónlistarflutning á árinu.

Alls var 121 styrkur veittur úr sameinuðum Tónskáldsjóði Ríkisútvarpsins og STEFs árið 2020. Sjóðurinn hefur það markmið að stuðla að frumsköpun og útbreiðslu íslenskrar tónlistar.



Mynd úr verkinu Afdrif eftir Elínu Ósk Jóhannsdóttur Ljósmyndara.

Sýning á útskriftarverkum

Sýning á útskriftarverkum nemenda Ljósmyndaskólans stendur yfir í Ljósmyndasafni Reykjavíkur.

Á sýningunni má sjá útskriftarverk þrettán nemenda í Námsbraut í skapandi ljósmyndun 2 frá Ljósmyndaskólanum. Útskriftarverk þeirra eru fjölbreytt enda spanna viðfangsefni og aðferðir nemenda vítt svið. Í verkum sínum takast þau á við ólík málafni út frá ólíkum forsendum, mismunandi nálgun, listrænni sýn og fagurfræði. Endurspeglar verkin á sýningunni þannig að einhverju leyti gróskuna í samtímaljósmyndun og fjölbreytta möguleika sem í ljósmyndamiðlinum felast.

Sýningin stendur til 31. janúar og er aðgangur ókeypis.

Leikur sér með spennusagnaformið

Spennutryllirinn Brúðarkjöllinn eftir Pierre Lemaître er nýkominn út í þýðingu Friðriks Rafnssonar. Spannandi flétta og flott kvenpersóna. Lemaître er einn vinsælasti höfundur hins frönskumælandi heims.

Kolbrún Bergþórsdóttir kolbrunb@frettabladid.is



Spennutryllirinn Brúðarkjöllinn eftir franska verðlaunahöfundinn Pierre Lemaître er nýkominn út í þýðingu Friðriks Rafnssonar.

„Pierre Lemaître er franskur, fæddist í París 1951, sálfræðingur að mennt og starfaði um árabil sem slíkur en einnig við fullorðinsfræðslu, meðal annars fyrir fanga. Hann fór ekki að skrifa fyrr en á miðjum aldri og hann var rúmlega fimmtugur þegar fyrsta bók hans, Irene, kom út árið 2006 og sló í gegn í Frakklandi. Hún er fyrsta bókinn í svokölluðum Verhoeven-þrileik hans þar sem rannsóknarlögreglu maðurinn Camille Verhoeven er að aðalpersónan. Alex, bók númer tvö í þeirri seríu, kom honum alþjóðlega á bókmenntakortid og var þýdd og gefin út víða í veröldinni og svo rak hann endahnútinn á þrileikinn með skáldsögunni Camille,“ segir Friðrik.

Frábær stílisti

Brúðarkjöllinn er fimmta bókinn sem Friðrik þýðir eftir Lemaître. Hann þýddi hinn rómaða Verhoeven-þrileik hans og skáldsöguna Þrjár dagar og eitt líf og hlaut spennusagnaverðlaunin Ísnálina fyrir hana. Langflestar af bókum Lemaître eru spennubækur og Friðrik er spurður hvort hann hafi ánægju af lestri spennusagna. „Mér finnst góð skáldsaga vera góð skáldsaga,“ segir hann. „Fléttan í bókum Lemaître er spennandi og eins og allir góðir höfundar visar hann í allar áttir, til dæmis í Bret Easton Ellis og James Ellroy en ekkert síður í klassíska



Brúðarkjöllinn er fimmta bókinn sem Friðrik Rafnsson þýðir eftir hinn snjalla höfund Lemaître. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



höfunda á borð við Louis Aragon, Marcel Proust og Boris Pasternak, eða heimspekinginn og táknfræðinginn Roland Barthes. Svo er hann mikill unnandi kvikmynda Hitchcocks og fleiri slíkra meistara. Hann vinnur þannig úr hefðinni á sinn hátt eins og allir góðir höfundar, leikur sér með spennusagnaformið og þróar það með sínum hætti. Svo er hann líka frábær stílisti og þess vegna er mjög gaman og gefandi að þýða bækur eftir hann.“

Sterk og flott kvenpersóna

Lemaître kom á bókmenntahátid í Reykjavík fyrir nokkrum árum og Friðrik hitti hann þá og hefur

MAÐUR VERÐUR AÐ HAFNA ÁNÆGJU AF AÐ ÞÝÐA OG FINNST VIÐFANGSEFNIÐ VERÐUGT OG SKEMMTILEGT Á EINHVERN HÁTT.

heimsótt hann og konu hans í París. „Hann er afar viðkunnanlegur maður og það er gaman að spjalla við hann, ekki síst um bækurnar hans. Fáa höfunda hef ég hitt sem eru eins innilega glaðir yfir velgengni bóka sinna og hann ræktar sambandið við þýðendur sína út um allan heim, þar á meðal mig. Það eru viss forréttindi. Auk þess hefur hann tekið þátt í að vinna handrit að kvikmyndum og sjónvarpsmyndum sem gerðar hafa verið eftir bókum hans. Sumar þeirra hafa náð miklum vinsældum og eiga eflaust sin þátt í að hann er einn vinsælasti höfundur hins frönskumælandi heims nú um stundir,“ segir Friðrik.

Ánægjan af að þýða

Þar sem Brúðarkjöllinn er spennutryllir er ekki rétt að segja of mikið um söguþráðinn. „Í stuttu máli fjallar sagan um Sophie og Vincent. Hún er kynningarfulltrúi hjá listaverkauppboðsskrifstofu og hann háttsettur í alþjóðlegu olíuönd- aðarfyrirtæki. Þau eru hamingju-

samlega gift og allt gengur þeim í haginn. Allt í einu fer Sophie að verða gleymin og loks er hún komin í þá vægast sagt óþægilegu stöðu að hún virðist hafa framið morð, það það jafnvel fleiri en eitt, án þess að muna eftir því. Meira er varla hægt að segja annað en að smám saman áttar Sophie sig á því að hún er ekki gengin af vitinu heldur er ókunnur maður farinn að blanda sér í líf þeirra hjóna. Hún tekur því til sinna ráða, eða heldur að hún geri það... Sophie er sterk og flott kvenpersóna, ekki óskyld Alex sem margir lesendur þekkja úr samnefndri bók,“ segir Friðrik og bætir við: „Þetta er sálfræðitryllir og um leið þjóðfélagsstúdía. Þarna sýnir Lemaître á sér aðra hlið en í Verhoeven-seríunni.“

Friðrik hefur þýtt mikinn fjölda bóka á íslensku og ber þar sérstaklega að nefna verk eftir Milan Kundera og Michel Houellebecq. Skáldsögurnar sem hann þýðir eru yfirleitt sérlega góðar: „Ég vona að þær séu það, en það er ekki mér að þakka. Ég reyni þó að taka ekki hvað sem er að mér til þýðingar. Ef ég hef ekki ánægju af verkinu eða ef það höfðar ekki til mín sem þýðanda þá er betra að einhver annar geri það. Maður verður að hafa ánægju af að þýða og finnst viðfangsefnið verðugt og skemmtilegt á einhvern hátt. Þá er líklegra að maður skili af sér sómasamlegu verki til lesenda,“ segir Friðrik.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bíblað landsins kemur út þriðjudaginn
2. febrúar næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Njáll Gunnlaugsson.

Tryggðu þér pláss í mest lesna blaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Ruth Bergsdóttir, markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 694 4103 / ruth@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



ÞORRAVEISLA Í BÓNUS



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

259 kr./350 g

Nonni Rófustappa
350 g



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

995 kr./kg

Íslandslamb Lambasvið
soðin - füllelðuð



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

3.998 kr./kg

Íslandslamb Hangilæri
soðið, í sneiðum



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

798 kr./100 g

Norðanfiskur Hákarl
100 g



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

3.598 kr./kg

Hvalur - Langreyður
súr



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

1.659 kr./kg

Bónus Þorrabakki
600 g



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

2.698 kr./kg

Kjarnafæði Lamba Sviðasulta
ný



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

3.198 kr./kg

Kjarnafæði Lambasviðasulta
súr



ÍSLENSKT
LÁTTU ÞAÐ GANGA

3.379 kr./kg

Kjarnafæði Hrutspungar
súrir

BÓNDADAGUR

**BLÓM
HANDA
BÓNDANUM**



1.698 kr./búntið

Grænn Markaður Túlípanar
10 stk. í búnti



1.598 kr./pk.

Gull Harðfiskur Línúysa
200 g



**AUÐVELT
AÐ GLEÐJA
BÓNDANN**

1.998 kr./pk.

Bónus Réttur Hægeldaður Lambaskanki
1,1 kg



498 kr./pk.

Stjörnuegg 12 stk.
696 g



89 kr./stk.

Egils Gull
500 ml - léttöl



89 kr./stk.

Pepsi
500 ml dós



89 kr./stk.

Pepsi Max
500 ml dós

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 ára. Umsjón: Sigurður K. Kolbeinsson.
- 20.30 Karlmenntan (e)** Feminískt sjónarhorn á karlmennsku, karla og jafnrétti í feðraveldissamfélagi.
- 21.00 Helgarjoga** Í Helgarjoga með Þóru Rós rúm við okkur niður í núvítundinni – og verum til staðar í stundinni.
- 21.30 Viðskipti með Jóni G. (e)** Í viðskiptabættinum 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 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Þórður Ben. Sveinsson
09.45 Besta mataræðið
10.45 Tónatal Unnsteinn Manuel
11.50 Loflagsþversögnin
12.05 Heimaleikfimi
12.15 Fyrir alla muni Stýrið úr Pourquoi-pas?
12.50 Svipmyndir frá Noregi
12.55 Simone Biles: Hugrekki og þor
14.20 Sviss - Portúgal á HM í handbolta Bein útsending frá leik í milliriðli.
16.05 Loflagsþversögnin Klímatparadoxin
16.20 Táknálsfréttir
16.30 HM stofan Umfjöllun um leiki dagsins á HM karla í handbolta.
16.50 Ísland - Frakkland á HM í handbolta Bein útsending frá leik í milliriðli.
18.30 HM stofan Umfjöllun um leiki dagsins á HM karla í handbolta.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Gettu betur - Stjörnustríð Stjörnustríð er skemmti-þáttur í anda Gettu betur þar sem þekkt andlit úr sögu þáttanna: Spylar, spurningahöfundar, stigaverðir og keppendur snúa aftur auk keppnisliða úr óvæntum áttum. Þau hafa engu gleymt, nema svörum!
21.00 Vikan með Gísla Marteini
21.45 Frankie Drake
22.20 Gildran II The Sting II Bandarísk gamanmynd frá 1983. Beint framhald klassísku myndarinnar The Sting sem kom út 1973. Félagarnir Fargo Gondorff og Jake Hooker koma aftur saman og skipuleggja svindl. Aðalhlutverk: Jackie Gleason, Mac Davis og Teri Garr.
00.00 Poirot - Demantaránið Agatha Christie's Poirot II. The Adventure of the Western Star
00.50 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

- 07.00 European Tour 2021** Bein útsending frá Abu Dhabi HSBC Championship1.
13.00 PGA Tour 2021 Útsending frá The American Express.
17.00 PGA Tour 2021 Bein útsending frá Diamond Resorts Tournament of Champions.
20.00 PGA Tour 2021 Bein útsending frá The American Express.

SJÓNVARP SÍMANS

- 12.30 Dr. Phil**
13.15 The Late Late Show
14.00 Superstore
15.25 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 American Housewife
19.30 Man with a Plan
20.00 The Bachelor
21.30 Transformers. Dark of the Moon Í þriðju Transformers-myndinni, Dark of the Moon, komast hin góðviljuðu Autobot-vélmenni, sem hafa unnið hörðum höndum að því að vernda mannkynið, að því að hin illskyttu Decepticon-vélmenni ætla að taka yfir Jörðina.
00.00 The Expendables 3 Spennumynd frá 2014 með þekktum harðjökum í öllum helstu hlutverkum.
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 Hádegisfréttir
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegisfréttir
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Málið er Sögur kvenna af erlendum uppruna
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Donovan og tónlist hans
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Egils saga (9 af 18)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

- 11.30 Step Up 6**
13.00 Lego DC. Batman - Family Matters
14.15 Yesterday Sprenglægleg, rómantísk gamanmynd, full af tónlist sem allir þekkjá.
16.15 Step Up 6
17.40 Lego DC. Batman - Family Matters
19.00 Yesterday
21.00 Joker Glæpsamlegur spennutryllir frá 2019 sem hlaut tvö Óskarsverðlaun; Joaquin Phoenix fyrir leik og Hildur Guðnadóttir fyrir tónlist.
22.55 Doctor Sleep
01.25 Old Man and the Gun
02.55 Joker

STÖÐ 2

- 08.00 The Goldbergs**
08.20 Claws
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 Hell's Kitchen USA
14.45 Making Child Prodigies
15.15 Tónlistarmennirnir okkar
15.40 GYM
16.05 The Great British Bake Off
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakinn
18.55 Í kvöld er gíg
19.45 The Masked Singer
20.55 A Rising Tide
22.30 Bridge Of Spies Myndin segir sanna sögu lögfræðingsins James Britt Donovan sem í kjölfar þess að hafa varið Rudolf Abel og forðað honum frá dauðarefsingu árið 1957 varð aðalsamningamaður Bandaríkjanna þegar Sovéttmenn handsömuðu flugmanninn Francis Gary Powers árið 1960 og vildu skipta á honum og Rudolf.
00.45 Annabelle Comes Home
02.30 Life of the Party
04.10 Shipwrecked
04.55 Who Wants to Be a Millionaire

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

- 08.00 Barnaefni**
20.00 Friends
20.20 Friends
20.50 Stelpurnar
21.10 Roswell, New Mexico
21.55 Flash
22.40 Angie Tribeca
23.05 American Dad 16
23.25 Bob's Burgers
23.50 Friends
00.15 Friends
00.35 Stelpurnar

STÖÐ 2 SPORT

- 08.45 Dominos Kórufoltakvöld - kvenna**
09.30 ÍR - Þór Ak.
11.10 Tindastóll - Valur
12.50 Dominos Tilþrífín 4. umferð
13.35 Dominos Kórufoltakvöld - kvenna
14.20 ÍR - Þór Ak.
16.00 Tindastóll - Valur
17.45 Dominos Kórufoltakvöld - Upphitun
18.05 Stjarnan - Þór Þ. Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.
20.10 Njarðvík - Keflavík Bein útsending frá leik í Dominos deild karla.
22.10 Dominos Kórufoltakvöld
23.35 Hannes og Pétur Viðars
00.15 Eiður Aron og Danni Lax

STÖÐ 2 SPORT 2

- 08.30 Cádiz - Levante**
10.10 Real Valladolid - Elche
11.50 Alavés - Sevilla
13.30 Valencia - Osasuna Bein útsending.
15.10 La Liga. The Best Matches
16.05 Eibar - Atlético Madrid
17.45 La Liga Show
18.30 Inside Serie A
19.00 FA Cup Preview
19.35 Chorley - Wolves Bein útsending frá leik í FA Cup.
21.45 Valencia - Osasuna Bein útsending.
23.25 La Liga Show
00.10 Levante - Real Valladolid
01.50 Benevento - Torino Bein útsending.

RIF
RESTAURANTHM TAKE AWAY
TILBOÐ

***** Forréttur *****

Premium vængir

1.032 kr — 1.290 kr

***** Réttir *****

Fish and chips (2 bitar)

1.752 kr — 2.190 kr

Trió

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 — 1.290 kr

Gildir út janúar 2021



/rifrestaurant



/rifrestaurant

Fjörður Verslunarmiðstöð,

Fjarðargata 13-15

www.rif.is



Klæðskerasniðin þægindi

15% afsláttur
af sérpöntunum
til 26. janúar

DUXIANA®

Ármúla 10 ☎ 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður





Tiffany Hsu hjá Mytheresa í skyrtu frá Ader Error.



Áhrifa-Valdurinn Tamara Kalinic í skyrtu frá Balenciaga.



Það er sérstaklega vinsælt að leyfa ermunum að vera löngum og sleppa því að bretta upp á þær.



Tiskubloggarinn Alexandra Lapp í skyrtu frá Vetéments.

Skyrtur í yfirstærð vinsælar

Næsta árið verða skyrtur í yfirstærð vinsælar, þá sérstaklega við flottar gallabuxur. Þetta er vafalaust eitt þægilegasta trendið um þessar mundir. Flott þykir að hafa ermarnar sérstaklega síðar.

Skyrtur í yfirstærð byrjuðu að vera áberandi á síðasta ári og virðist vinsældum þeirra ekkert vera að linna. Erlendir tiskumiðlar telja að stillinn muni ef eitthvað er sækja í sig veðrið. Þetta verða að teljast góðar fréttir enda um alveg ótrúlega þægilegt og hentugt trend að ræða.

Maður skellir sér bara í skyrtu við buxurnar og klædir mögulega upp með áberandi tösku. Skyrtur í yfirstærð eru áberandi í helstu tiskuverzlunum hérlendis. Svo er ekki verra að geta jafnvel vipað sér í skyrtu af makanum, eigi það við, og um að gera að leyfa ermunum að vera óbrettum.

steingerdur@frettabladid.is



Gestur á tiskuvikunni í Tókýó sýnir þó að öllu megi ofgera.



Christina Bischof í skyrtu frá spænska tiskurisanum Zara, en þar er hægt að fá gott úrval af skyrtum í yfirstærð. FRÉTTABLAÐID/GETTY



Þýski tiskubloggarinn Masha Sedgwick í falletgri skyrtu frá Lala Berlin.



Fyrirsætan Gigi Hadid á gangi í New York í munstraðri skyrtu í yfirstærð.



Athafnakonan Helena Bordon í fallega blárrí skyrtu í yfirstærð.

SAMSUNG Í ORMSSON



QLED Q 80T 50.000 KR AFSL.
TILBOÐSVERÐ 399.900 KR



QLED Q 80T 50.000 KR AFSL.
TILBOÐSVERÐ 649.900 KR



QLED Q 70T 100.000 KR AFSL.
TILBOÐSVERÐ 549.900 KR

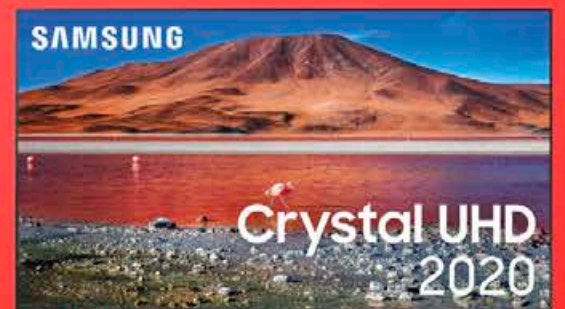
SAMSUNG SJÓNVÖRP Á EINSTÖKUM JANÚAR VERÐUM



QLED Q 64T 50.000 KR AFSL.
TILBOÐSVERÐ 119.900 KR



THE FRAME 20.000 KR AFSL.
TILBOÐSVERÐ 179.900 KR



75" TU 7005
TILBOÐSVERÐ 249.900 KR



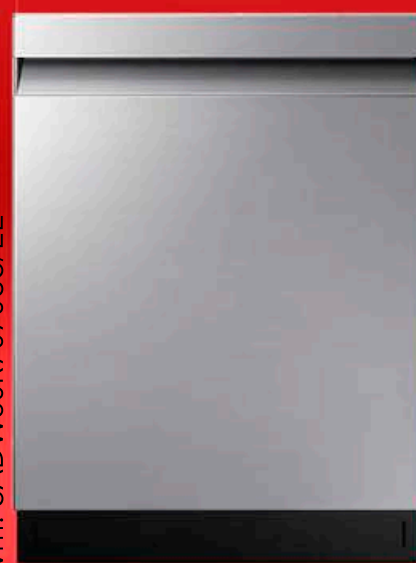
Vrn. SARL38T602FB1/EF

KÆLISKÁPUR M/FRYSTI
SVARTUR 203 CM
139.900 KR



Vrn. SARFG23RESL1/XEE

KÆLISKÁPUR USA STÁL
329.900 KR



Vrn. SADW60R7070US/EE

UPPÞVOTTAVÉL 8 KERFA - STÁL
119.900 KR



Vrn. SADW60R7070UW/EE

UPPÞVOTTAVÉL 8 KERFA - HVÍT
109.900 KR

SAMSUNG HEIMILISTÆKI Í ÚRVALI

Loftkælikerfi, hljóðlátur, Space Max ný tækni, No Frost tækni o.fl. Twin Cooling tækni, No Frost tækni, jöfn dreifing á blæstri í öllum hillum o.fl. Hljóðlát, sjálfvirk opnun, stillanleg hæð á efri grind, 70° bakteríudrepandi skolkkerfi, 8 kerfi m.a. 60 mín hraðkerfi, sjálfhreinsandi o.fl.



ormsson

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

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 - 530 2800

Skóðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS



*SENDUM UM LAND ALLT

ORMSSON
PRISTUR-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

DV

DV ER KOMIÐ ÚT!



Aðeins 995 kr.!

Halla Þorvaldsdóttir framkvæmdastjóri Krabba-meinsfélags Íslands í viðtali.

Nældu þér í eintak í næstu verslun eða á heimkaup.is og fáðu blaðið sent heim!*

H HEIMKAUP.IS

Tryggðu þér áskrift 512 7000

www.dv.is/askrift

askrift@dv.is

*Sendingarkostnaður ekki innfalinn í verði



Þær Aldís Björk og Rebekka Rut mynda gott teymi í hlaðvarpsþáttunum Samsæri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Frænkur með nýtt hlaðvarp um samsæri

Þær **Rebekka Rut** og **Aldís Björk** eru frænkur sem halda úti hlaðvarpinu Samsæri, sem hefur göngu sína í dag. Þær segja þessa forðæmalausu tíma kjörna til að sökkva sér í samsæriskenningar.

Frænkurnar Rebekka Rut Marinósdóttir og Aldís Björk Jónsdóttir stjórna hlaðvarpsþáttunum Samsæri sem hefja göngu sína í dag á podify.is. Í þeim taka þær fyrir heimsþekkt samsæri og kryfja til mergjar. Rebekka var að útskrifast út námi í almannatengslum í London. „Planið var að vera áfram í London en vegna COVID kom ég heim og hef nýtt tímann í verktakavinnu. Allar vinkonur mínar eru að kaupa íbúðir og eignast börn þannig að ég hugsaði; frábær tími fyrir mig að detta í samsæriskenningar,“ segir Rebekka.

„Ég er enn í námi sjálf en hef unnið mikið á samfélagsmiðlum á síðustu árum og mér hefur alltaf langað að stofna hlaðvarpsþátt. Ég ákvað að drífa bara í því enda er fólk í kringum mig komið með leið á að hlusta á mig alla daga,“ segir Aldís og hlær.

Jafna út orkuna
Hafið þið lengi haft áhuga á samsæriskenningum?

„Já og nei, ég hef alltaf haft meiri áhuga á „true crime“ og heimildarmyndum, en ég var að skrifa BA-ritgerðina mína í byrjun 2020 og notaði allar afsakanir til þess að rannsaka eitthvað allt annað en ég átti að gera. Mér finnst samsæriskenningar vera áhugamál sem maður heldur út af fyrir sig, maður vill ekki að fólk haldi að maður sé alveg farinn,“ segir Rebekka.

„Já, algjörlega, ég hef alltaf trúað því að heimurinn sé ekki jafn saklaus og hann lítur út fyrir að vera og því meira sem ég skoða því meira áttaði ég mig á að ég hafði rétt fyrir mér,“ bætir Aldís við.

Aldís hafði því samband við Rebekku og stakk upp á því að þær myndu byrja með hlaðvarp saman.

„Aldís er líka frænka mín þannig að ég gat ekki falið mig fyrir henni lengi. Hún vildi einhvern með sér til að jafna út orkuna og það hentaði

VIÐ ERUM BÁÐAR SAMMÁLA UM AÐ DAUDDAGI DÍÖNU PRINSESSU VAR EKKI SLYS.

Rebekka

ÞAÐ ER MJÖG SKEMMTILEGT AÐ RANNSAKA ÞETTA ALLT, MAÐUR DETTUR Í EITTHVERT SVARTHOL OG ALLT Í EINU ER ÉG BÚIN AÐ SITJA Í MARGA KLUKKUTÍMA AÐ SKRIFA.

Aldís

vel að hafa neikvæða skeptíska manneskju eins og mig. Við vegum mjög vel upp á móti hvor annari að því leyti að Aldís er mjög orkumikil og hávær og ég er mjög róleg og raunsæ, sem er bara besta blanda held ég,“ segir Rebekka hlæjandi.

Mikil rannsóknarvinna

Aldís segir mun meiri rannsóknarvinna hafi legið að baki hlaðvarpsgerðinni en hana grunaði.

„Það tekur mig nokkra daga að skrifa þættina þar sem ég vil vera búin að rannsaka sannanirnar sjálf. Ég vil ekki fara með rangt mál. Það er mjög skemmtilegt að rannsaka þetta allt, maður dettur í eitthvert svarthol og allt í einu er ég búin að sitja í marga klukkutíma að skrifa,“ segir hún.

Hver er ykkar uppáhalds samsæriskenning?

„Ég er mikið að skoða samsæriskenninguna um Jeffrey Epstein eftir að ég horfði á heimildarmyndina um hann á Netflix í fyrra. Þegar maður byrjar að skoða þessa umræðu um hvað gerist bak við lokadur dyr hjá háttsettu fólki þá er ekki leið til baka,“ segir Rebekka.

„Ég er sokkin aðeins of djúpt í geimverukenningarnar. Er að skrifa

þátt sem snýst um hvort geimverur hafi komið á jörðina og unnið með yfirvöldum. Ég er búin að finna svo mikið af sönnunum sem bakka upp þessa kenningu. Þetta er allavega kenningin sem er efst í mínum huga,“ svarar Aldís.

Sammála um Díönu

Er einhver samsæriskenning sem þið eru nánast alveg vissar að sé rétt?

„Við erum báðar sammála um að dauddagi Díönu prinsessu var ekki slys. Aldís trúir öllu á meðan ég efast meira um hlutina og reyni að ná henni niður á jörðina, sem gengur ekki alltaf nógu vel. Oft endar þetta á að ég er byrjuð að trúa kenningum sem mér þóttu áður fáránlegar, því Aldís getur verið mjög sannfærandi og kemur með sterk rök fyrir flestu sem hún finnur,“ svarar Rebekka.

Rebekka telur mikinn áhuga fólks í dag á hlaðvörpum um glæpi eða samsæri mögulega orsakast af því að fólk vilji flýja eigin raunveruleika um stund.

„Sérstaklega á tímum sem þessum. Stundum er ekkert betra en að slökkva á hausnum og hlusta á smá samsæriskenningar. Við höfum öll gott af því að taka lífinu ekki of alvarlega,“ segir hún.

Aldís tekur undir það. „Fólk hefur skoðanir á hvað er satt og hvað ekki. Ég elska samsæriskenningar því þær fá fólk til að efast og ekki endilega trúa öllu sem maður les, sér eða heyrir.“

A hverju getur fólk átt von í þáttunum hjá ykkur?

„Fólk má búast við miklum rökræðum, skemmtilegum kenningum og fólk má búast við að kannski sjá mögulega heiminn í öðru ljósi, þar sem mikið af sönnunum er til fyrir mörgu sem við ræðum. Ekki miskilja mig, við tökum líka kenningar sem eru aðeins langsóttari en það er ekkert minna áhugavert,“ svarar Aldís.

Þættina Samsæri er hægt að nálgast á podify.is.

steingerdur@frettabladid.is

ILVA



Útsala

ALLT AÐ

60%

AF VÖLDUM VÖRUM

30%



STEEL HÆGINDASTÓLL
Rautt eða blatt velúr áklæði. Áður 54.900 kr. **NÚ 37.900 kr.**

NÚ **6.900**
SPARAÐU 3.000



ENIX BORDSTOFUSTÓLL Hvítur/króm.
Áður 9.900 kr. **NÚ 6.900 kr.**

60%



BALL M BØLJE Loftljós. Kopar.
Áður 24.995 kr. **NÚ 9.995 kr.**

60%

NÚ **3.998**
SPARAÐU 5.997



MIRROR SPEGILL Svartur eða hvítur rammi.
Útanmál 44x94 cm. Áður 9.995 kr. **NÚ 3.998 kr.**



LESSONA sófaborð. Grátt. 35x50 cm.
Áður 19.900 kr. **NÚ 7.900 kr.**

60%



TEODOR PÚÐI blár. 50x50 cm.
Áður 4.995 kr. **NÚ 1.998 kr.**

NÚ **74.900**
SPARAÐU 25.000



SAVONA SVEFNSÓFI Dökkgrátt áklæði. L225 x D151 cm.
Svefnflötur 198x140 cm. Áður 99.900 kr. **NÚ 74.900 kr.**



RETINA SKEMILL með geymslu. Ýmsir litir.
Ø60 cm. Áður 18.900 kr. **NÚ 13.900 kr.**

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

netgíró
VALITOR

 [FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)
 [INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)

BAKÞANKAR

Jóhanna Vigdísar
Guðmundsdóttur



Converse og perlufesti í stíl

Hvít jakkaföt, silkiskyrta, perlueyrnalokkar og næla með bandaríska fánanum. Svona kom Kamala Harris okkur fyrir sjónir þann 7. nóvember síðastliðinn, þegar hún og Biden fluttu sigurræður að lokinni talningu atkvæða í bandarísku forsetakosningunum. Einhverra hluta vegna man enginn hvernig Biden var klæddur við sama tækifæri.

Af 49 varaforsetum Bandaríkjanna er Kamala fyrsta konan til að gegna embættinu. Foreldrar hennar voru innflytjendur í Bandaríkjunum, frá Jamaíka og Indlandi. Þetta er í fyrsta skipti sem hörundsdökk manneskja er kosin varaforseti, sem ofan í kaupið á ættir að rekja til suðurhluta Asíu. Þarna mölbrotnuðu þrjú glerþök á einu bretti, í beinni útsendingu. Allur starfsferill Kamölu hefur í raun litast af brotnum glerþökum, hvort sem um ræðir í embætti saksóknara í San Francisco eða sem þingkona í öldungadeild Bandaríkjaþings.

Converse-strigaskórnir sem varaforsetinn klæddist oftast nær í kosningabaráttunni vöktu ekki minni athygli en glerþökin sem hún rústaði. Fyrir þau sem eru búin að gleyma því er vert að rifja upp að hælaskór með hlébarðamyndi vöktu stundum meiri athygli fjölmiðla en það sem forsætisráðherrann sem klæddist þeim, Theresa May, hafði að segja. Ég hef ekki hugmynd um hvernig skóm Boris Johnson klæðist.

Við innsetningarathöfn Biden og Kamölu var eftir því tekið að hún klæddist fjólubláum kjól og fjólublárra kápu í stíl, með perlufesti. Fréttaflutningur af klæðaburði Biden við sama tækifæri fór fram hjá mér. Ég er þó sannfærð um að um allan heim eru stelpur á öllum aldri í Converse og með perlufesti í stíl, tilbúnar að brjótast í gegnum fleiri glerþök.

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



Betra
BAK

JANÚARÚTSALAN Í FULLU FJÖRI – EKKI MISSA AF ÞESSU!

ALLT AÐ **60%** AFSLÁTTUR
ÚTSALA

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



**FINNDU RÉTTA
STARFSKRAFTINN**

Beinn sími: 550 5625

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



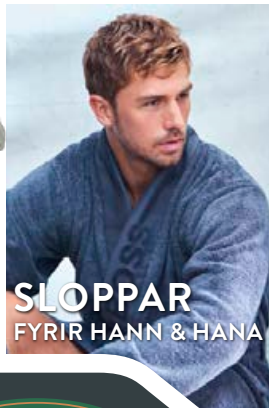
DÚNVÖRUR



TEMPUR
DÝNUR OG KODDAR



SÆNGURFÖT



SLOPPAR
FYRIR HANN & HANA

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