Einar Már og afbrotamenn

Menning ➤ 20

Hrekkjavaka slátrar öskudegi

Lífið ➤ 24

FRÉTTABLAÐIÐ

213. TÖLUBLAÐ 21. ÁRGANGUR | frettabladid.is | FÖSTUDAGUR 29. OKTÓBER 2021

Landsmenn eru í óða önn að setja vetrardekk undir bíla sína þessa dagana. Þessi vaski starfsmaður Sólningar lét það ekki spilla gleðinni þótt mikið væri að gera. SJÁ SÍÐU 2 FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tilbúin að taka við sextíu Afgönum

Búist er við sextíu Afgönum til landsins á næstunni. Stjórnvöld hafa samið við Rauða krossinn á Íslandi um aðstoð.

lovisa@frettabladid.is
tsh@frettabladid.is

AFGANISTAN Félagsmálaráðuneytið hefur gert samning við Rauða krossinn á Íslandi um að aðstoða þá Afgani sem búa á Íslandi við að fá fjölskyldu sína frá Afganistan til Íslands. Mun ráðuneytið fjármagna stöðugildi til að hjálpa þeim við að fylla út umsóknir um fjölskyldusameiningar, ferli sem er talsvert flókið.

Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri alþjóðasviðs, fagnar samningnum.

„Það skiptir miklu máli að halda vel utan um þetta. Við munum vinna þetta með stjórnvöldum og þeim Afgönum sem um ræðir þannig að hægt verði að tryggja sem skjótasta og réttlátasta málsmeðferð við þessar umsóknir," segir hann. „Í framhaldinu verður hægt að koma ættingjum sem búa við erfiðar og jafnvel lífshættulegar aðstæður í heimalandinu til Íslands."

Íslensk stjórnvöld hafa verið í sambandi við 25 til 30 einstaklinga sem eru staddir í Afganistan. Á

Árni Arnþórsson, aðstoðarrektor Alþjóðlega háskólans í Kabúl

næstunni er von á um 30 Afgönum sem falla undir þá hópa sem íslensk stjórnvöld ákváðu að aðstoða sérstaklega. Heildarfjöldinn er því um 60, en ekki 90 eins og fram kom í minnisblaði forsætisráðuneytisins í síðustu viku.

Árni Arnþórsson, aðstoðarrektor Alþjóðlega háskólans í Kabúl, hefur staðið í ströngu í rúma tvo mánuði við að bjarga nemendum sínum frá Afganistan eftir valdatöku talibana. Hann hefði viljað fá meiri hjálp frá íslenskum stjórnvöldum.

Á undanförnum vikum hefur Árna og kollegum hans tekist að bjarga stórum hópi nemenda.

„Það má segja að þetta hafi gengið betur heldur en ég þorði að vona. Það hefur gengið mjög vel með nemendurna, önnur lönd eru tilbúin að taka á móti nemendum, yfirleitt er það svona skammtíma landvistarleyfi sem tengist til dæmis nemendum í skiptinámi og þess háttar," segir Árni. SJÁ SÍÐU 8

Bólusettir fái að koma óáreittir

FERÐAÞJÓNUSTA Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að sú ákvörðun að hafa strangari takmarkanir á landamærum en nágrannaþjóðir sé efnahagslega viðlíka því að veiða ekki loðnukvótann.

„Það er algjörlega skýrt að við köllum fast eftir því og teljum það vera efnahagslega mjög skynsamlegt að takmarkanir fyrir bólusetta ferðamenn séu ekki harðari en í okkar samkeppnislöndum," segir hann. Ísland sé eina landið innan EES sem krefst aukaprófs á bólusetta ferðamenn við komu. SJÁ SÍÐU 4

Árni játaði brot gegn ÍR fyrir dómi

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Árni Birgisson, fyrrverandi framkvæmdastjóri ÍR, sem ákærður er fyrir fjárdrátt, umboðssvik og peningaþvætti, játaði sök við þingfestingu málsins í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Hann neitaði þó að um peningaþvætti hefði verið að ræða í c-lið ákærunnar, þrátt fyrir að játa þá verknaðarlýsingu sem lýst er í ákæru.

> Árni hefur þegar endurgreitt ÍR að fullu og rúmlega það, að sögn verjanda hans.

Að sögn verjanda Árna, Guðmundar St. Ragnarssonar, hefur Árni endurgreitt félaginu að fullu það fé sem ákæran lýtur að, en um 4,7 milljónir er að ræða.

Farið er með málið sem játningarmál og því fer engin eiginleg aðalmeðferð fram. Málflutningur um ágreining sem lýtur að peningaþvætti fer fram í næsta mánuði. ■

Allir vitlausir í hrekkjavöku

Hrekkjavakan, eða Halloween, er á sunnudaginn og því brjálað að gera í Partýbúðinni í Skeifunni auk fleiri verslana sem selja hryllilega búninga og hræðilegan varning. Þeim sem er illa við ameríska siði geta huggað sig við það að Hrekkjavaka er í grunninn keltneskur siður. SJÁ SÍÐU 24 FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Nagladekkjabíll Reykjavíkurborgar á undanþágu frá nagladekkjabanninu

gar@frettabladid.is

REYKJAVÍK Margir vegfarendur ráku upp stór augu þegar þeir sáu bifreið merkta Reykjavíkurborg aka um á nagladekkjum. Notkun nagladekkja er bönnuð frá 15. apríl til 31. október en vegna aðstæðna hefur lögregla gefið út að ökumenn verði ekki sektaðir. Fleiri bílar á vegum hins opinbera eru komnir á nagla, þar á meðal bíll Tollgæslunnar.

Reykjavíkurborg hefur sent út hvatningu til bifreiðaeigenda um að velja frekar góð vetrardekk eða heilsársdekk fremur en nagladekk undir yfirskriftinni „Nagladekk eru ekki góður kostur í Reykjavík“. Segir þar að mörg dæmi séu um að borgaryfirvöld banni slík dekk en það megi ekki samkvæmt íslenskum umferðarlögum.

Vetrarþjónustubíll borgarinnar er búinn nöglum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Samkvæmt upplýsingum frá Reykjavíkurborg er bíllinn sem ljósmyndari rakst á svokallaður vetrarþjónustubíll. Bíllinn hefur eftirlit með hálku á götum og stígum á nóttunni til að kanna hvort aðgerða sé þörf. Hann mun vera á sérstakri undanþágu. ■

Kirkjan bætir þjónustu við innflytjendur og flóttafólk

Kirkja verður fljótt ljót ef hún snýst aðeins um það sem fer fram innan veggja hennar, segir í tillögu sem Kirkjuþing hefur samþykkt.

bth@frettabladid.is

SAMFÉLAG Kirkjuþing hefur samþykkt tillögu séra Solveigar Láru Guðmundsdóttur, vígslubiskups á Hólum, um stefnumótunarvinnu fyrir þjóðkirkjuna í málefnum innflytjenda og flóttafólks.

Solveig Lára fagnar skrefinu, enda séu um 56.000 innflytjendur hér á landi. Inni í þeirri tölu séu ekki hælisleitendur.

„Kirkjan hefur unnið mikið með þessu fólki og vill fyrst og fremst vinna með fólki í neyð,“ segir Solveig Lára.

Tveir prestar eru starfandi í málefnum innflytjenda og hefur töluvert starf verið unnið, að sögn Solveigar Láru. Enn sé þó mikið starf óunnið.

Alþjóðlegur söfnuður er í Breiðholtskirkju þar sem messað er á tveimur tungumálum. Solveig Lára segir stefnt að því að sem flestir söfnuðir verði líka móttökusöfnuðir þar sem boðið yrði upp á starf með Íslendingum eða önnur þjónusta veitt.

„Við höfum verið með fræðslu í kristinni trú og sumir láta skírast. En það er ekki megintilgangurinn með þessari tillögu heldur fyrst og fremst að hlúa að fólki í neyð.“

Spurð um kostnað segir Solveig Lára að tillagan snúist fremur um viðhorf en peninga. Starfið verði fyrst og fremst unnið á safnaðargrunni. „En það er samþykki fyrir þessum stöðuhlutföllum þessara tveggja presta og vonandi næst samþykki um að halda þeirri vinnu áfram.“

Í tillögunni er bent á að málefni innflytjenda og flóttafólks skarist að nokkru leyti, því í báðum hópum séu útlendingar sem flust hafa til Íslands. Innflytjendur hafi frelsi og tækifæri til að byggja líf sitt upp og skapa sér framtíð hér á landi og kvótaflóttafólk, sem boðið hefur verið til landsins, njóti stuðnings ríkis og sveitarfélaga í eitt ár.

„Annað flóttafólk, eins og umsækjendur um alþjóðlega vernd eða hælisleitendur, eru aftur á móti í mjög erfiðum aðstæðum því að fótunum hefur verið kippt undan lífsafkomu þeirra og öryggi og eru þeir hér í óvissu um hvort þeir fái dvalarleyfi eða verði vísað úr landi.“

„Það er því grundvallarmunur á stöðu innflytjenda og flóttafólks, sérstaklega hælisleitenda, og því er mikilvægt að þjóðkirkjan taki sérstakt tillit til umsækjenda um alþjóðlega vernd,“ segir í tillögunni.

Einnig er í tillögunni tilvitnun í Dietrich Bonhoeffer:

„Kirkja sem leggur aðeins áherslu á það sem fer fram innan veggja hennar verður fljótt ljót; kirkjan er aðeins kirkja þegar hún er til fyrir aðra.“

Kirkjan verði því ekki kirkja Krists nema hún þjóni sínum minnstu bræðrum og systrum óháð trú og kirkjuaðild. ■

Solveig Lára, vígslubiskup á Hólum, fagnar samþykkt tillögu sem gagnast mun innflytjendum og flóttafólki. Mikið starf sé enn óunnið. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

> Mikilvægt að þjóðkirkjan taki sérstakt tillit til umsækjenda um alþjóðlega vernd.
>
> Úr tillögu kirkjuþings

DRAGÐU SÍÐUNA ÚT TIL AÐ SJÁ ALLAN BÍLINN

YARIS CROSS HYBRID

CROSSLEGUR

GARDAGINN 30. OKTÓBER KL. 12–16

HJÁ VIÐURKENNDUM SÖLUAÐILUM TOYOTA

Nýr Hybrid = 100% afsláttur
af lántökugjöldum.
Sjá nánar á toyota.is

3+4 ÁBYRGÐ · 3 ÁRA ÞJÓNUSTA · SPORLAUS

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018
UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

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

Óvíst hvort undirbúningsnefndin skilar af sér í næstu viku

mhj@frettabladid.is

KOSNINGAR „Ég held að ég geti fullyrt að það verður ekkert tilbúið á mánudaginn," segir Birgir Ármannsson, formaður undirbúningsnefndar kjörbréfanefndar Alþingis, um hvernig starfinu miðar.

Nefndin hefur fundað daglega að undanförnu og var með sérstakan vinnufund í gær til að fara yfir þau gögn sem hún hefur fengið og meta hvort og hvaða upplýsinga hún kann að þurfa að afla til viðbótar. „Hvort við náum að klára fyrir lok næstu viku eða síðar, það er of snemmt að segja."

Birgir segir enga mynd komna á mögulega niðurstöðu. „Nei, við erum enn í undirbúningsstarfinu og síðan eigum við eftir að taka umræðu í okkar hópi um hvaða ályktanir við drögum af gagnapakkanum."

Birgir Ármannsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og formaður undirbúningsnefndar

Birgir segir verkefni nefndarinnar tvíþætt: „Annars vegar að reyna að fá sem gleggsta mynd af þeim atvikum og þeirri atburðarás sem verið er að kæra. Í framhaldinu þurfum við að taka afstöðu til álitamála sem koma upp í því." Hins vegar þurfi að taka afstöðu til sjálfra kærumálanna á grundvelli lögfræðilegra og málefnalegra sjónarmiða.

Kærufrestur vegna kosninganna rennur út í dag. Sextán kærur hafa borist. „Allur þunginn liggur í sömu eða svipuðum atriðum er varðar atvik í Norðvesturkjördæmi þótt einhverjar tengist öðrum álitamálum," segir Birgir.

Stundin greindi frá því að nefndin hefði farið í aðra vettvangsferð til Borgarness og fundist hefði gilt atkvæði í bunka með auðum atkvæðaseðlum. Birgir vildi ekki staðfesta það en hann hafnaði því ekki. ■

Guðmundur gæti misst hendurnar

bjork@frettabladid.is

HELGARBLAÐ „Það er ekkert víst að ég muni alltaf hafa hendurnar. Það getur alveg verið að það þurfi að taka þær af mér, jafnvel eftir 20 ár," segir Guðmundur Felix Grétarsson í helgarviðtali Fréttablaðsins sem kemur út á morgun.

„Sá sem fór í fyrstu handaágræðsluna er enn með þær en það hafa komið upp atvik þar sem líkaminn hefur hafnað þeim alveg. Það er ekki alveg vitað hver ástæðan þá er en það gæti eins verið það að fólk hafi gleymt að taka lyfin." ■

Guðmundur Felix Grétarsson er í helgarviðtali Fréttablaðsins.

Vissi ekki af ferð sinni til Glasgow

thorvardur@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Á sunnudaginn hefst COP26, loftslagsráðstefna Sameinuðu þjóðanna í Glasgow. Þangað fer stór sendinefnd frá Íslandi, þar á meðal fjórir þingmenn. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, er einn þeirra.

„Ég var bara að komast að því að ég væri á leið á COP26. Veit enn ekki hvernig ég ferðast og hvar ég gisti," segir Sigmundur Davíð í svari við fyrirspurn varðandi hvernig hann og aðrir þingmenn ferðist á ráðstefnuna og hvar þeir gisti meðan á henni stendur. ■

Segir takmarkanir á landamærum viðlíka því að veiða ekki loðnukvóta

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að sú ákvörðun að hafa strangari takmarkanir á landamærum en nágrannaþjóðir sé efnahagslega viðlíka því að veiða ekki loðnukvótann.

magdalena@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Ferðaþjónustan kallar eftir afléttingu takmarkana fyrir bólusetta ferðamenn á landamærum en Ísland er með einna hörðustu takmarkanir á bólusetta ferðamenn á landamærum meðal nágrannaþjóða. Þetta segir Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, í samtali við Fréttablaðið.

„Það er algjörlega skýrt að við köllum fast eftir því og teljum það vera efnahagslega mjög skynsamlegt að takmarkanir fyrir bólusetta ferðamenn séu ekki harðari en í okkar samkeppnislöndum," segir Jóhannes og bætir við að Ísland sé eina landið innan EES sem krefst aukaprófs á bólusetta ferðamenn við komu til landsins. „Öll lönd í EES eru með þannig kerfi að ef þú ert bólusettur þá er það bara nóg og þú þarft ekki að fara í aukapróf."

Bogi Nils Bogason, forstjóri Icelandair, var gestur í sjónvarpsþættinum Markaðinum á Hringbraut. Þar sagði hann að þær takmarkanir sem nú eru í gildi á landamærum hefðu gífurleg áhrif á eftirspurnina eftir Íslandi sem ferðamannastað.

Jóhannes bætir við að flugfélög og fyrirtæki í ferðaþjónustu hafi fundið fyrir minni eftirspurn vegna þessara takmarkana. „Við sjáum það til dæmis á ákvörðun Jet2 að hætta að fljúga hingað næsta sumar.

Ísland er með einna hörðustu takmarkanir á landamærum meðal nágrannaþjóða. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Þessi ákvörðun um að hafa þessar aukatakmarkanir er eins og að ákveða að veiða ekki loðnukvótann.

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar

Það eru 6,5 milljarðar í útflutningstekjur sem hverfa með því."

Jóhannes segir jafnframt að það að hafa strangari takmarkanir á landamærum hér á landi hafi gífurleg efnahagsleg áhrif.

„Ég hef sett þetta í samhengi við loðnukvótann sem allir hafa verið að fagna svo mjög. Hann er 50–80 milljarða virði í útflutningstekjum og miðað við það sem flugfélögin hafa verið að segja, að þessar takmarkanir hafi áhrif á eftirspurn 10–30 prósent niður, þá er þetta einfalt reikningsdæmi.

Ef við gerum ráð fyrir að það komi milljón ferðamenn á næsta ári, eins og til dæmis lægri spá Íslandsbanka gerir um það bil ráð fyrir, og það verði 10 prósent fall á eftirspurn, það gera 100.000 ferðamenn. Miðað við að ferðamenn hafa verið að eyða fyrir utan fargjöld um 263.000 krónum. Þannig að jafnvel svo hóflegar forsendur sýna að áhrifin eru 26 milljarða tap á útflutningstekjum.

Ef við reiknum full áhrif út frá mati flugfélaganna og þjóðhagsspá Landsbankans þýðir það að 10–30 prósenta fall á eftirspurn vegna landamæratakmarkana á erlenda bólusetta ferðamenn getur numið um 39–118 milljarða töpuðum útflutningstekjum á árinu 2022. Þannig að ákvörðun um að hafa þessar aukatakmarkanir áfram í vetur er eins og að ákveða að við ætlum ekki að veiða loðnukvótann á þessu ári og jafnvel ekki á næsta ári heldur.

Myndi einhver segja að það væri efnahagslega skynsamleg ákvörðun? Nei, það myndi engum detta það í hug einu sinni." ■

Hrekkjavökunammið
færðu hjá okkur

HAGKAUP

Tilboð gilda út 31. október.

25% afsláttur

Kjúklingalæri með legg
Verð áður 1.149
862 kr/kg

Lambafile
Verð áður 5.699
4.999 kr/kg

20% afsláttur

Kjúklingabringur
Verð áður 2.699
2.159 kr/kg

15% afsláttur

Grandiosa pizzur
Verð áður frá 799
Verð frá 679 kr/pk

20% afsláttur

Grill hamborgari 2x130
Verð áður 749
599 kr/pk

20% afsláttur af öllum léttbjór 1. - 31. október

Orkudrykkjuþamb gefur tilefni til að takmarka aðgengi

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Neysla íslenskra ungmenna á orkudrykkjum er með því mesta sem þekkist í Evrópu, samkvæmt nýrri skýrslu Áhættumatsnefndar Matvælastofnunar um heilsufarslega áhættu vegna neyslu íslenskra ungmenna í framhaldsskólum á koffíni í drykkjarvörum.

Þar kemur fram að vægi orkudrykkja í heildarkoffínneyslu íslenskra ungmenna sé mun meira en sést í sambærilegum erlendum rannsóknum. Tíundi hver framhaldsskólanemi undir átján ára og einn af hverjum fimm yfir átján ára aldri, neytir orkudrykkja daglega.

Þá er sterk neikvæð fylgni milli neyslu framhaldsskólanema á orkudrykkjum og svefns, sem lýsir sér í því að þau sem neyta mikils magns orkudrykkja eiga erfiðara með að sofna. Mjög hátt hlutfall þeirra segist sofa lítið, eða minna en sex tíma á sólarhring. Er bent á að langtíma neysla á miklu magni af koffíni getur valdið miklu álagi á hjarta- og æðakerfið.

Í dag er neysla orkudrykkja orðin sambærileg neyslu á kóladrykkjum.

Óheft aðgengi ungmenna að orkudrykkjum í skólum, í hópastarfi og við íþróttaiðkun er ekki til þess fallið að draga úr neyslu þessara drykkja, segir í skýrslunni. Áhættumatið sýnir að framboð, aðgengi og markaðssetning orkudrykkja hérlendis virðist skila sér í því að neysla íslenskra framhaldsskólanema sé meiri en æskilegt er. Neyslan hafi neikvæð áhrif á svefn, óháð andlegri líðan þeirra.

Kemst nefndin að þeirri niðurstöðu að takmarka þurfi aðgengi ungmenna að orkudrykkjum, til dæmis innan veggja skólanna og á vegum íþróttahreyfinganna og minnka þannig neikvæð áhrif koffíns á heilsu þeirra. ■

Íslenska knattspyrnulandsliðið hefur átt góða leiki undanfarið.

Spennandi riðill bíður Íslands

kristinnpall@frettabladid.is

FÓTBOLTI Íslenska kvennalandsliðið verður í D-riðli með Frakklandi, Ítalíu og Belgíu á Evrópumóti kvenna í knattspyrnu á Englandi næsta sumar. Þorsteinn Halldórsson, þjálfari liðsins, sagði að hann væri ánægður með niðurstöðuna þegar hann ræddi við blaðamenn eftir dráttinn.

Leikir Íslands fara fram í Manchester og Rotherham og eru stelpurnar okkar með Frökkum í riðli annað stórmótið í röð. ■

Kallar eftir nýrri farsóttarstofnun

ingunnlara@frettabladid.is

COVID-19 Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir Landspítalann ekki ráða við Covid-19 faraldurinn eins og staðan er í dag. Vill hann sjá sérstaka farsóttarstofnun í framtíðinni.

„Við þurfum að byggja upp farsóttarstofnun sem fylgist með því sem er að gerast úti í heimi, greinir gögn og getur kallað saman hóp stofnana, fyrirtækja og einstaklinga til að bregðast við," segir Kári. ■

Segir Umhverfisstofnun hafa gleymt fólki sem hraktist burt eftir olíuleka

Byggðarráð Skagafjarðar segir misbrest hafa orðið á upplýsingagjöf frá Umhverfisstofnun vegna olíuleka hjá N1 á Hofsósi. Bæjarfulltrúi gagnrýnir N1 fyrir ábyrgðarleysi.

gar@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Álfhildur Leifsdóttir, bæjarfulltrúi VG og óháðra í Skagafirði, gagnrýnir Umhverfisstofnun og N1 harðlega vegna viðbragða eftir að í ljós kom jarðvegsmengun út frá bensínstöð N1 á Hofsósi fyrir nokkrum árum.

Í bókun í byggðarráði vitnar Álfhildur til fyrstu greinar laga um hollustuhætti og mengunarvarnir þar sem segir að markmið laganna sé að búa landsmönnum heilnæm lífsskilyrði og vernda þau gildi sem felast í heilnæmu og ómenguðu umhverfi. Sömuleiðis sé markmiðið að koma í veg fyrir eða að draga úr losun út í andrúmsloft, vatn og jarðveg og koma í veg fyrir myndun úrgangs til að vernda umhverfið.

„Það mætti ætla að Umhverfisstofnun hafi gleymt að horfa á þessi markmið laganna því stofnunin hefur ekki eingöngu leyft úrvinnslu þessa mengunarslyss að dragast fram úr hófi, heldur einnig horft of mikið til fyrirtækja og umhverfisins en gleymt fólkinu sem hefur hrakist af heimilum sínum sem og frá fyrirtækjarekstri," segir Álfhildur í bókun sinni sem Sigurlaug Vordís Eysteinsdóttir, flokkssystir hennar, skrifar einnig undir.

„Einnig er óhætt að gagnrýna ábyrgðarleysi fyrirtækisins N1 sem hampar sér á því að samfélagsleg ábyrgð skipti fyrirtækið miklu máli en athafnir fyrirtækisins eru aldeilis ekki í neinu samræmi við þau orð," heldur Álfhildur áfram og bætir við að tímabært sé að N1 og Umhverfisstofnun „axli ábyrgð og komi hlutum í sem best form á sem stystum tíma".

Íbúar nærri bensínstöð N1 á Hofsósi hröktust af heimilum sínum eftir að olía lak út í jarðveginn. FRÉTTABLAÐIÐ/GARÐAR

> Einnig er óhætt að gagnrýna ábyrgðarleysi fyrirtækisins N1.

Álfhildur Leifsdóttir, bæjarfulltrúi VG og óháðra í Skagafirði

Byggðarráðið í heild bókaði einnig um málefni bensínstöðvarinnar á Hofsósi og segir markmið með hreinsunaraðgerðum þar eiga að vera að hreinsa hið mengaða svæði í heild sinni. Hreinsun í litlum áföngum muni leiða til langvarandi rasks. Fjarlægja þurfi allan mengaðan jarðveg og meðhöndla á viðeigandi hátt.

„Í þessu sambandi skal bent á að á meðan Umhverfisstofnun hefur enn ekki leitast við að upplýst verði hve mikið af olíu hafi runnið úr hinum leka eldsneytistanki sé örðugt að hafa fullt traust á hreinsunarfyrirmælum stofnunarinnar sem lúta einungis að hluta útbreiðslusvæðis mengunarinnar", bókar byggðarráðið og kveðst árétta mikilvægi þess að stofnun hafi alltaf samráð við sveitarfélagið þegar fjallað er um hagsmuni þess sem eiganda lands og mannvirkja á svæðinu. „En á því hafi orðið misbrestur." ■

Parket

Parki INTERIORS

Gríðarlegt úrval af viðarparketi ásamt vatnsþolnu harðparketi og vínylparketi má finna í sýningarsal okkar á **Dalvegi 10-14.**

Komdu við og ræddu við sérfræðinga
Parka og fáðu faglega ráðgjöf

Parki INTERIORS **Dalvegi 10-14,** 201 Kópavogi • 595 0570

Finndu okkur á **Facebook!**
facebook.com/Parki.interiors

Stærri. Betri. Fallegri.

Vinsælasti jeppinn okkar í Evrópu hefur verið endurhannaður frá toppi til táar og býður nú upp á meira pláss, þægindi og notagildi. Hönnun nýs Santa Fe er áræðnari og meira afgerandi en fyrirrennara hans, auk þess sem hann býðst með ótrúlegu úrvali nýrrar tækni og nýjasta öryggisbúnaðinum.

Hyundai Santa Fe: Sjálfskiptur, dísil, 4wd, 202 hö, tog 440, 5,9 l/100 km*
Verð frá: 8.690.000 kr.

HYUNDAI

Komdu í heimsókn og reynsluaktu nýjum og betri Hyundai Santa Fe.

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

7 ÁRA ÁBYRGÐ FRAMTÍÐIN ER ÖRUGG

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

Hyundai býður eina víðtækustu ábyrgð sem til er. Ábyrgð á öllum nýjum Hyundai bílum er sjö ár/150.000 km akstur, hvort sem kemur á undan. Átta ár/160.000 km ábyrgð er á rafhlöðum. Staðbundnir skilmálar gilda. Kynntu þér allt um ábyrgðina á hyundai.is

B|L

ENNEMM / SÍA / NMxxxxxx I

Hefur bjargað hundruðum nema frá landinu

Árni Arnþórsson, aðstoðarrektor Alþjóðlega háskólans í Kabúl, hefur staðið í ströngu í rúma tvo mánuði við að bjarga nemendum sínum frá Afganistan eftir valdatöku talíbana. Á undanförnum vikum hefur Árna og kollegum hans tekist að bjarga hátt í 150 nemendum og er heildarfjöldi þeirra sem komist hafa úr landi því orðinn um 400.

tsh@frettabladid.is

Frá ferðalagi Árna til Íslamabad. MYND/ÁRNI ARNÞÓRSSON

AFGANISTAN Árni Arnþórsson hefur unnið hart að því að koma nemendum Alþjóðlega háskólans í Kabúl, þar sem hann er aðstoðarrektor, frá Afganistan vegna hættunnar sem þeim stafar af talíbönum.

„Það má segja að þetta hafi gengið betur heldur en ég þorði að vona. Það hefur gengið mjög vel með nemendurna, önnur lönd eru tilbúin að taka á móti nemendum, yfirleitt er það svona skammtíma landvistarleyfi sem tengist til dæmis nemendum í skiptinámi og þess háttar," segir Árni.

Farið hefur verið með flesta nemendurna landleiðina til ýmissa nágrannaríkja Afganistan á borð við Katar, Kirgistan, Pakistan og Írak. Leita hefur þurft aðstoðar málaliða og var ferðalagið iðulega mikið hættuspil því fara þurfti í gegnum landamæra- og eftirlitsstöðvar talíbana.

Að sögn Árna hafa björgunaraðgerðir fyrir einstæða nemendur gengið vel en erfiðara hefur reynst að koma nemendum með fjölskyldur og starfsfólki háskólans úr landi þar sem ríkisstjórnir eru tregari til að veita fólki í þeim aðstæðum landvistarleyfi.

„Þetta hefur verið dálítið erfitt því starfsfólkið er oft í meiri hættu heldur en nemendurnir, sérstaklega þeir sem hafa verið tengdir okkur í mörg ár. Prófessorarnir sem hafa farið í viðtöl bæði í sjónvarpi og í öðrum miðlum þar sem þeir kannski tala um sína vinnu og tala gegn talíbönum."

Árna og kollegum hans tókst að ná tveimur stórum hópum frá Afganistan í október. Þeirra á meðal eru um 60 nemendur sem dvelja tímabundið í borginni Bishkek í Kirgistan og 85 nemendur sem komust til Kúrdistan í Írak, gegnum Katar. Þar að auki eru um 50 nemendur staddir í Íslamabad í Pakistan sem komust þangað sjálfir. Árni fór til Íslamabad í byrjun mánaðar til að hitta nemendurna og aðstoða þá með ýmis vandamál sem komið hafa upp.

Nokkrir af nemendum Árna í Íslamabad. MYND/ÁRNI ARNÞÓRSSON

Árni segir ferðina til Pakistan hafa verið nokkuð athyglisverða en hann hafði aldrei áður komið til landsins og litlu munaði að honum yrði ekki hleypt inn.

„Ég var stopp á flugvellinum í tvo tíma og þeir vildu ekki hleypa mér inn. Þeir sögðu að það væri eitthvert vesen á tölvunni og sögðu að ég væri ekki með landvistarleyfi þó ég væri með það á pappír. Svo sagði ég við þá: „Strákar mínir, ég er frá Íslandi, hvað haldið þið að ég geri ykkur?" Maður þarf aðeins að mýkja þessa gæja upp, ekki endilega með mútum heldur bara tala við þá."

Allt fór þó vel og á endanum veifaði yfirmaðurinn Árna yfir til sín og stimplaði vegabréfið hans. Fagnaðarfundir urðu með Árna og nemendunum sem höfðu ekki hist í marga mánuði. Hann segir nemendurna oft þarfnast ákveðinnar sálúhjálpar enda hefur líf þeirra allra umturnast og margir þurft að yfirgefa fjölskyldur sínar, hugsanlega fyrir fullt og allt. Árni segir verkefni undanfarinna mánaða eðlilega hafa verið nokkuð krefjandi á líkama og sál.

„Það er ekkert sem býr mann undir þetta í raun og veru. Það er kannski gamla íslenska þrjóskan sem fylgir því að hafa þurft að gera hluti til að bjarga sér í gegnum árin sem hjálpar manni að gera sér grein fyrir því að stundum er ekki hægt að hjálpa, en stundum er hægt að gera eitthvað fyrir fólk."

Ríkisstjórnin tilkynnti í lok ágúst að Ísland myndi taka á móti allt að 120 flóttamönnum frá Afganistan. Illa hefur gengið að koma fólkinu til landsins en greint var frá því í gær að von er á 60 Afgönum hingað á næstunni. Spurður hvort hann hafi sóst eftir aðstoð íslenskra stjórnvalda fyrir nemendur sína segir Árni að sú hugmynd hafi komið upp í ágúst að háskólar hérlendis tækju á móti nemendum og starfsfólki en það gekk þó ekki upp.

„Við erum að reyna að hjálpa krökkunum eins og við getum en það er náttúrlega erfitt þegar ríkisstjórnir eru með ákveðnar hugmyndir og íslenska ríkisstjórnin hefur verið þannig til þessa að hún fer rosalega mikið eftir því sem Evrópuráðið og Schengen segja, sem er kannski að vissu leyti skiljanlegt.

En þegar upp er staðið þá lifum við í velmegunarlandi. Jú, við eigum okkar erfiðleika og þess háttar en ég hefði nú viljað fá meiri hjálp fyrir þetta fólk, verð ég að segja eins og er. Þeir Afganar sem hafa komið hingað hafa komið sér vel fyrir, hafa verið góðir þegnar, gert vel og menntað sig, þetta er rosalega duglegt og þakklátt fólk," segir Árni. ■

Árni hefur staðið í ströngu frá því talíbanar tóku aftur yfir Afganistan eftir brottför Bandaríkjamanna í lok sumars. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Jú, við eigum okkar erfiðleika og þess háttar en ég hefði nú viljað fá meiri hjálp fyrir þetta fólk, verð ég að segja eins og er.
>
> Árni Arnþórsson, aðstoðarrektor Alþjóðlega háskólans í Kabúl

ÞJÓÐARÁVARPIÐ

Eiríkur Bergmann fer hér yfir mismunandi bylgjur þjóðernispopúlisma sem gengið hafa yfir Vesturlönd undanfarna hálfa öld.

Aðgengileg og lífleg bók með persónulegu ívafi.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–19 | Laugardaga 11–17 | www.forlagid.is

Gull og silfur á metsölulista!

Þú færð vinsælustu bækur landsins í Pennanum Eymundsson.

1. sæti

Úti
5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.

2. sæti

Allir fuglar fljúga í ljósið
5.999 kr. VERÐ ÁÐUR 7.299 KR.

Í Úti sýnir Ragnar Jónasson á sér nýja hlið í sannkölluðum sálfræðitrylli sem heldur lesandanum á tánum allt til enda.

★★★★ -Steinþór Guðbjartsson, Morgunblaðinu

„Ragnari tekst mjög vel að draga upp ógnvekjandi andrúmsloft."

-Kolbrún Bergþórsdóttir, Kiljunni

Allir fuglar fljúga í ljósið er stórbrotin skáldsaga um ógleymanlegar persónur eftir verðlaunahöfundinn Auði Jónsdóttur.

„Auður er rosalega flinkur sögumaður og ótrúlega vel skrifandi."

-Egill Helgason, Kiljunni (um Stóra skjálfta)

„Auður er ótrúlega flink í að draga upp fulla mynd af hverri og einni persónu fyrir sig."

-Sunna Dís Másdóttir, Kiljunni (um Stóra skjálfta)

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsins er til og með 1. nóvember eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

penninn.is

Penninn Eymundsson

Smásálarhroði

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Gott samfélag verður ekki skapað með refsigleði að vopni. Ákæra á til dæmis ekki að jafngilda sekt og fólk sem segir fáránlega, jafnvel hræðilega hluti, á ekki sjálfkrafa að missa atvinnu sína og lífsafkomu. Í samtíma okkar sjáum við þó ríka hneigð í þessa átt.

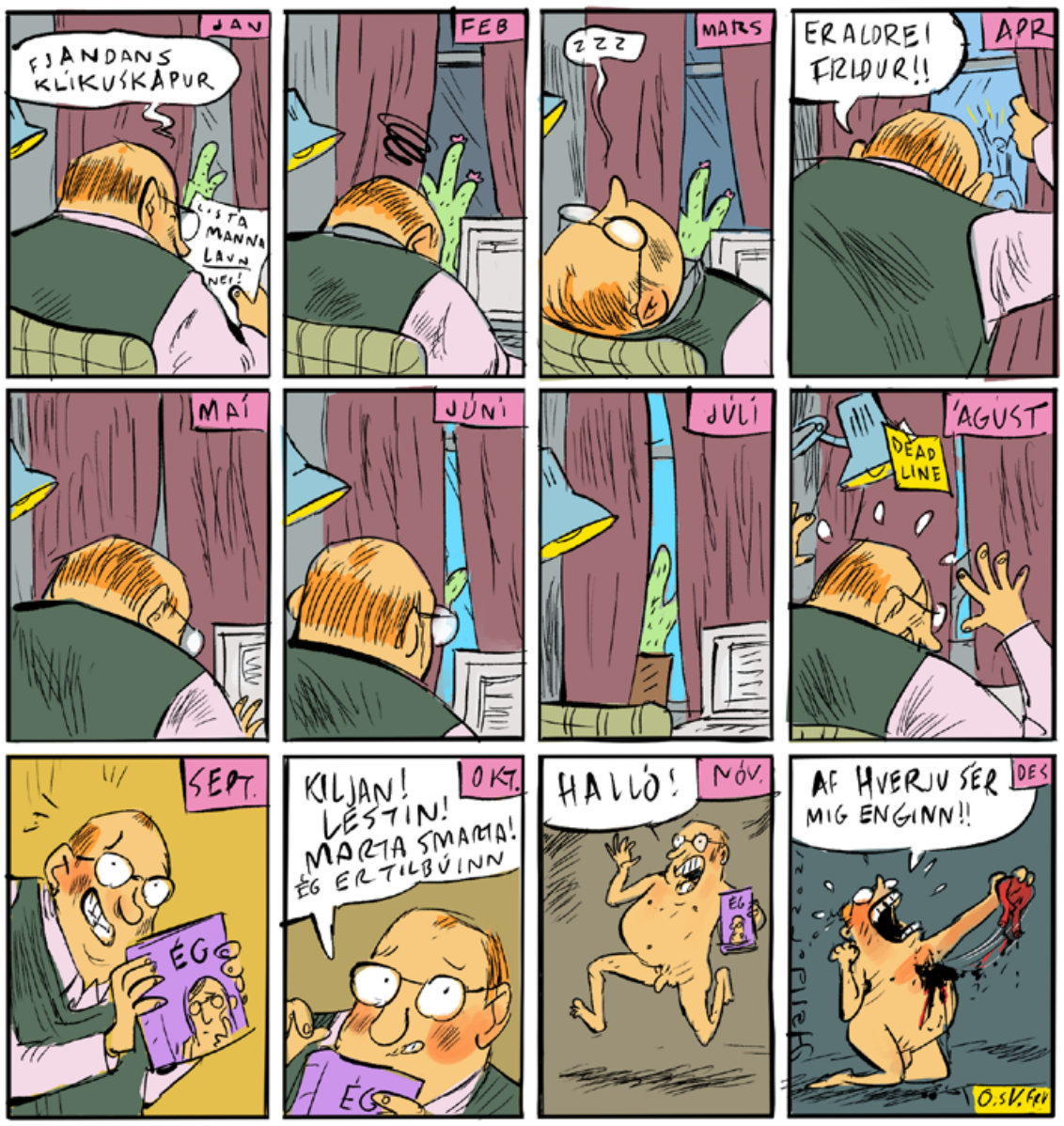
Refsigleðin er grasserandi og hinn alræmdi dómstóll götunnar telur hana sjálfsagða og eðlilega og réttlætir hana auðveldlega með því að tilgangurinn sé að uppræta illsku og fordóma, sem við viljum náttúrlega ekki búa við. Það er hins vegar alls ekki sama hvernig hlutirnir eru gerðir. Sá sem sakaður er um alvarlegt brot verður að fá tækifæri til að svara ásökunum í stað þess að vera samstundis kýldur niður og rúinn ærunni. Sá sem talar dólgslega á svo sannarlega skilið að honum sé svarað, en á ekki að þurfa að þola það að vera rekinn úr starfi.

Á dögunum skrifaði Páll Vilhjálmsson, kennari og bloggari, pistil um fréttamanninn Helga Seljan, eftir að sá síðarnefndi sagði í vinsælum sjónvarpsþætti að hann hefði glímt við andleg veikindi og um tíma lagst inn á geðdeild. Í skrifum sínum virtist Páll ganga út frá því að þetta gerði Helga ófæran til að sinna starfi rannsóknarblaðamanns, eða jafnvel hvaða starfi sem er. Helst mátti af skrifum Páls ráða að almennt væri ekkert mark á Helga takandi. Páll virtist einnig telja að nú væri komin skýring á því af hverju Helgi hefði unnið svo vasklega við að rannsaka mál Samherja; hann væri haldinn þráhyggju. Tíminn og orkan sem ákveðnir starfsmenn Samherja hafa eytt í að ata Helga auri, og leggja hann í einelti og vakta ferðir hans, var hins vegar ekki til umfjöllunar hjá Páli. Kannski finnst honum þær aðferðir hafa verið í góðu lagi. Ef svo er þá er það dæmi um afar sérkennilegt hugarfar.

Páll starfar enn sem kennari, þrátt fyrir skrif sín um Helga Seljan. Einhverjir vildu að hann yrði rekinn úr starfi vegna þeirra. Skólameistari skólans, sem Páll starfar við, er afar ósáttur við skrif hans og gerir athugasemdir við þau, en telur rétt að Páll haldi starfinu. Það er skynsamleg afstaða. Við búum í landi þar sem tjáningarfrelsi á að vera ríkjandi. Páll nýtur þess, eins og hann á að gera. Ekkert breytir því þó að skrif hans um Helga Seljan séu honum til skammar. Þingmaður Samfylkingarinnar, Helga Vala Helgadóttir, orðaði þetta af nákvæmni þegar hún sagði um þau skrif: „Þetta er nú meiri smásálarhroðinn.“ ■

> Ekkert breytir því þó að skrif hans um Helga Seljan séu honum til skammar.

Halldór



SÝNUM LÍFSBARÁTTU RITHÖFUNDA SKILNING Í JÓLABÓKAFLÓÐINU

Frá degi til dags

toti@frettabladid.is

Vængjaður Hannes

Ferðafrelsinu feginn er prófessor Hannes Hólmsteinn Gissurarson floginn á vit ævintýranna í fyrirlestraferð til þess að kynna bók sína Twenty-Four Conservative-Liberal Thinkers sem kom út í miðju kófinu snemma á þessu ári. Frjálshyggjuveislan byrjar í París þar sem Hannes stýrir málstofu sem hann skipulagði sjálfur um bókmenntir og kapítalisma. Þaðan liggur leiðin til Póllands þar sem hann flytur erindi upp úr bókinni í Varsjá á þriðjudaginn í fyrrverandi höfuðstöðvum pólska kommúnistaflokksins og því kannski ekki alveg á heimavelli.

Rétt að byrja

Öðru máli gegnir um næsta föstudag þegar Hannes flytur aðalræðuna á ráðstefnu í Vín um austurrísku hagfræðingana Menger, Mises og Hayek en í bók sinni segir hann frá persónulegum kynnum af þeim síðastnefnda. Uppselt er á þann fyrirlestur vegna fjöldatakmarkana. Bókin um hægri-hugsuðina verður síðan aftur á lofti í Búdapest þegar Hannes kynnir hana áður en hann flytur ræðu um Thatcherisma. Síðan skreppur hann til Prag til þess að ræða um Ísland og Eystrasaltslöndin 12. nóvember í þessari fyrirlestraferð sem mun vera sú fyrsta af mörgum sem Hannes ætlar að fara þöndum frjálshyggjuvængjum. ■

Mýta eða möguleiki?

Jórunn Pála Jónasdóttir
borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

Leikskólabörn í Reykjavík eru 6.450 talsins og eru ferðir með þau til og frá skóla því ágætt hlutfall af öllum ferðum sem eru farnar í Reykjavík dag hvern. Eflaust kannast margir við að framkvæmd slíkrar ferðar getur verið á við margra daga hálendisferð. Aukaföt í og úr leikskóla, vatnsbrúsar, snýtubréfið í vasann, kúrukanínur og snuð, og ávallt krosslagðir fingur um að risasmáu einræðisherrarnir verði samvinnuþýðir. Með öðrum orðum aðeins öðruvísi veruleiki, sem gildir einnig á ferð um borg og bæ. Hvernig blasa við þessum ferðalöngum loforð um minni útblástur og hvatning til umhverfisvænni fararskjóta?

Er hægt að skilja kerruna eftir?

Svo að þessi litríki hópur eigi raunhæfan séns í að ferðast með umhverfisvænum hætti þarf að vera ákveðin umgjörð til staðar við leikskólana. Gera verður ráð fyrir því að margir foreldrar þurfi að komast áfram til vinnu eftir að hafa komið börnum sínum á leikskólann og þá í öðru hverfi. Úrval af reiðhjólum og sérhönnuðum aftaníkerrum og hlaupakerrum hefur aukist. Hentugast væri að geta skilið slík farartæki eftir í læstri geymslu þar sem þau eru varin fyrir veðri og vindum.

Tillaga um úttekt á aðstöðu á leikskólum

Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins í skipulags- og samgönguráði Reykjavíkurborgar hafa þess vegna lagt til að gerð verði úttekt á aðstöðu á leikskólum fyrir þá sem koma þangað hjólandi, gangandi eða með öðrum umhverfisvænum fararmátum, til vinnu eða með börn sem eru nemendur í skólunum. Úttektin snúi að því hvort aðstaða sé til að geyma við leikskólana kerrur sem hengdar eru aftan á hjól, barnakerrur, reiðhjól eða önnur umhverfisvæn farartæki. Ef slíkar geymslur eru til staðar við einhverja leikskóla verði jafnframt kannað hvort þær séu upphitaðar.

Fróðlegt verður að sjá útkomuna sem verður eflaust gagnleg til þess að greina umhverfisvæna möguleika í morgunrútínu foreldra leikskólabarna og annarra sem leggja leið sína þangað daglega. ■

> Hvernig blasa við þessum ferðalöngum loforð um minni útblástur og hvatning til umhverfisvænni fararskjóta?

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

Endurkoma Tene-víkinganna

Í dag

Árni Helgason

Klukkan slær hálf fimm á kaldri íslenskri nótt. Ferðalangarnir rísa úr rekkju, meðvitundarlausir af svefnleysi, reyna að skvetta smá vatni og hressleika framan í sig, troða síðustu spjörunum í útþandar ferðatöskurnar sem eru rykfallnar eftir tveggja ára kyrrstöðu og semja við börnin um góða hegðun í skiptum fyrir endalausan ís við ferðalok. Þótt batteríin séu tóm sækir hópurinn sér orku í litla möntru sem er þulin upp í sífellu á Reykjanesbrautinni – Tene, Tene, nánast eins og bæn um eitthvað æðra og betra stig tilverunnar. Bílnum er lagt í reit P7 á sístækkandi langtímastæðinu og bakið rétt heldur þegar níðþungum ferðatöskunum er rykkt upp á færibandið. Í öryggisleitinni er nánast eins og þetta sé fyrsta ferðalagið; alveg rétt, tölvan fer í sérbakka, ég er dottinn úr allri ferðaæfingu. Hahaha.

Loksins, Loksins

Þó þetta séu tímamót, nokkurs konar endurfæðing ferðalagsins, breytist fátt. Á Loksins bar góna hópar af kankvísum millistjórnendum með einn volgan Egils Gull á alla þá sem ganga fram hjá, öskurhlæja svo að einhverju sem gerðist á síðustu árshátíð og góna svo aðeins meira. Það er viðkoma í Eymundsson á leiðinni út í vél, einn strangheiðarlegur Ragnar Jónasson reyfari fyrir ferðina og til viðbótar sjálfshjálparbók fyrir úttaugað fólk í atvinnulífinu, „The subtle art of not giving a f*ck“. Á landganginum er maður sperrtur eins og geimfari sem er loksins að komast í geimferðina sína. Helst langaði mig að taka í höndina á starfsfólki flugvallarins og þakka því fyrir sitt framlag.

Tilraunir til að dotta í flugtakinu skila engum árangri. Þótt hver einasta fruma líkamans öskri á svefn þá er eftirvæntingin yfirsterkari, það hefur of mikið spritt runnið til sjávar síðustu tvö ár til að sofa núna. Skyndilega er hvert einasta hversdagslega smáatriði við ferðalagið og flugvélina spennandi, maður fylgist með öryggismyndbandinu af athygli og les Saga Boutique bæklinginn spjaldanna á milli. Loks verður íslensk kvikmynd fyrir valinu í skemmtanakerfinu. Og af því að þetta er litla Ísland þá stendur einn leikarinn úr myndinni allt í einu við hliðina á sætinu, er í röð á flugvélaklósettið og á skjánum á sama tíma. Vinalegt.

Skilvirkt frí

Þegar stigið er úr vélinni fyllir heitt sólarlandaloftið kuldabarin lungun. Eyja hins eilífa vors tekur vel á móti þessum íslensku ferðauppvakningum. Þetta er svolítið eins og að panta pitsu hjá Domino's, kannski ekki frumlegasta valið en skilvirknin, maður lifandi. Strollan er ekki fyrr stigin út úr flugstöðinni en her leigubíla er mættur. Allt gert til þess að þú náir að fleygja þér í ískalda hótelsundlaugina innan við klukkustund frá lendingu. Eftir léttan sundsprett og almennt gort um að þetta sé nú bara eins og kaldi potturinn er hægt að hefjast handa

> Tene-ferðir Íslendinga eru raunar slíkt fyrirbæri að prófessor í mannfræði við HÍ gerði sérstaka rannsókn á þeim.

við hið eiginlega markmið ferðarinnar, að teppaleggja samfélagsmiðlana með „það væsir ekki um mann hér, heheh“ myndasyrpum þar sem bjórinn er í forgrunni og sólarlagið í bakgrunni.

Svo byrjar baráttan. Jafnvægislistin að vera í senn stemmdur og slakur, gíraður og senaður, flatmaga í sólbaði án þess að verða brunarúst. Láta alla drekka nóg af vatni en vera samt bara rosaléttur á því, alls ekkert stressaður. Þetta gefur og tekur, maður nýtur sín á ströndinni en er svo með klístraðan sand í öllum fötum dagana á eftir. Í vatnsrennibrautunum er stöðug gírskipting, ýmist öskrandi af hamingju í þverhníptri rennibraut eða djúpöndun í 50 mínútna biðröð. Þetta er stöðug keyrsla allan tímann og loksins á degi sex þegar farið er að glitta í aftengingu við snjallsímann, vinnupóstinn, kommentakerfið á dv.is og maður er farinn að tileinka sér listina að vera skítsama, er orðið tímabært að fara að pakka fyrir heimferðina.

Rannsókn hins augljósa

Tene-ferðir Íslendinga eru raunar slíkt fyrirbæri að prófessor í mannfræði við HÍ gerði sérstaka rannsókn á þeim. Niðurstaðan er sú að Íslendingar sækjast aðallega eftir sólböðum en miklu síður menningu, t.d. með því að sækja sýningar eða söfn. Ég hef séð rannsóknir þar sem niðurstaðan hljómaði nokkuð borðleggjandi, t.d. að fólk er ánægðara um helgar en á virkum dögum og að kyrrseta og reykingar auka líkur á sjúkdómum. En þessi Tene-rannsókn tekur öllu fram. Það er ekki bara að íslenskir Tene-farar sækist síður eftir því að fara á söfn og sýningar, það er beinlínis tilgangur ferðarinnar. Þetta er einmitt ferðin þar sem börnin fá ís en ekki þurra tebollu í kaffiteríu á safni, þar sem er ekki sussað á meðan fararstjórinn lýsir búsetuháttum 18. aldar, ferðin þar sem mamma og pabbi drekka Dorada við laugina frekar en að þvælast um gamla bænn.

Það er nákvæmlega þarna sem hjarta Tene-víkinganna slær. Þetta er ferðalagið sem spyr þig engra spurninga heldur keyrir bara á fullri ferð áfram. ■

Um „hlutfallslega“ góðvild Sjúkratryggínga Íslands

Agnar Þór Guðmundsson
hæstaréttarlögmaður á Fulltingi

Þann 22. október sl. tilkynntu Sjúkratryggingar Íslands á heimasíðu sinni, www.sjukra.is, að stofnunin hygðist endurskoða ákvarðanir sem tengdust bótagreiðslum úr sjúklinga- og slysatryggingum vegna miska og læknisfræðilegrar örorku síðustu fjögur ár, frá og með 3. júní 2017. Tilefni endurskoðunarinnar var dómur Hæstaréttar frá 3. júní 2021 í máli nr. 5/2021 þar sem beitingu svokallaðrar „hlutfallsreglu“ var hafnað. Var tekið fram í tilkynningunni að tjónþolar/umboðsmenn þeirra þyrftu ekki að hafa samband við stofnunina vegna þessa.

Í viðtali við forstjóra Sjúkratryggínga Íslands í kvöldfréttum RÚV þann sama dag mátti skilja það sem svo að ákvörðun um endurútreikning bóta hafi verið tekin að frumkvæði stofnunarinnar og að engar kröfur hefðu verið gerðar eftir að dómur gekk.

Undirritaður lögmaður gætti hagsmuna tjónþola í fyrrnefndu Hæstaréttarmáli og sama dag og dómurinn féll var sent erindi á stofnunina vegna allra skjólstæðinga lögmannsstofunnar Fulltingis í sambærilegum málum. Þar var krafist endurskoðunar á öllum málum þar sem stofnunin hafði beitt þessari meintu reglu, þar sem Hæstiréttur hafði með afdráttarlausum hætti hafnað beitingu hennar. Að öðrum kosti yrði málunum stefnt fyrir dóm. Stofnunin svaraði því til að farið yrði yfir dóminn og erindinu yrði svarað formlega að því loknu.

Ekkert gerðist síðan og hinn 27. september sl. sendi ég stofnuninni bréf um að litið væri svo á að erindinu frá 3. júní sl. væri hafnað og að málum skjólstæðinga Fulltingis yrði stefnt fyrir dóm – en um fjölda mála er að ræða. Það var síðan ekki fyrr en 22. október sl. að lögfræðingur stofnunarinnar svaraði erindi mínu með því að vekja athygli á tilkynningu á heimasíðu stofnunarinnar. Svarið var ekki formlegra en svo.

Það hljómaði því ankannalega í mínum eyrum þegar forstjóri Sjúkratryggínga Íslands lét í það skína að endurskoðunin hafi verið að frumkvæði stofnunarinnar, þegar hún hefði átt að vita að fjöldi dómsmála gegn stofnuninni væru í farvatninu.

Þá velti ég því fyrir mér af hverju stofnunin takmarki leiðréttinguna við mál sem afgreidd hafa verið síðustu fjögur ár fyrir uppkvaðningu dómsins, en það er með öllu órökstutt. Er stofnunin þannig að mismuna tjónþolum sem beittir hafa verið órétti af stofnuninni með „hlutfallsreglunni“ eftir því hvenær þeim órétti var beitt. Hvet ég því alla tjónþola sem hafa gengist undir mat vegna slysa- og sjúklingatryggingar hjá stofnuninni að kanna rétt sinn.

Sjúkratryggingar Íslands er opinber stofnun og ber sem slíkri að gæta jafnræðis við afgreiðslu mála og ætti því með réttu að leiðrétta öll þau mál sem ranglega hafa verið afgreidd með hinni meintu reglu, en ekki bara tiltekið hlutfall þeirra. Að mínu mati er því margt í tengslum við tilkynningu stofnunarinnar sem vekur spurningar og eru það tilvik sem þessi sem sýna með skýrum hætti nauðsyn eftirlitshlutverks umboðsmanns Alþingis með opinberri stjórnsýslu. ■

> Hvet ég því alla tjónþola sem hafa gengist undir mat vegna slysa- og sjúklingatryggingar hjá stofnuninni að kanna rétt sinn.

Álagningu opinberra gjalda á lögaðila árið 2021 er lokið

Álagningu tekjuskatts 2021 á lögaðila sem skattskyldir eru samkvæmt I. kafla, sbr. og 4. mgr. 71. gr., sem og álagningu annarra opinberra gjalda lögaðila sem lögð skulu á vegna tekjuársins 2020 skv. VIII.-XIV. kafla laga nr. 90/2003, um tekjuskatt, er lokið.

Álagningarseðlar eru nú aðgengilegir á þjónustuvef Skattsins á www.skattur.is.

Kærufresti vegna álagningar þeirra skatta og gjalda, sem álagning þessi tekur til, lýkur mánudaginn 29. nóvember 2021.

Álagningarskrá vegna álagningar 2021 á lögaðila verður lögð fram dagana 15. nóvember til 29. nóvember 2021 að báðum dögum meðtöldum á almennum starfsstöðvum Skattsins utan Reykjavíkur, en í Reykjavík í Tollhúsinu Tryggvagötu 19.

Auglýsing þessi er birt, sbr. 98. gr. framangreindra laga.

Skatturinn | skatturinn@skatturinn.is | 442 1000 | Upplýsingaver opið: Mán.-fim. 9:00-15:30 Fös. 9:00-14:00

Styðjum stelpurnar úr stúkunni næsta sumar

Driðill

10. júlí kl.18

Ísland — Belgía

Manchester City Academy, Manchester

14. júlí kl.18

Ísland — Ítalía

Manchester City Academy, Manchester

18. júlí kl.21

Ísland — Frakkland

New York Stadium, Rotherham

Stelpurnar okkar á EM 2022 í Englandi næsta sumar

Það er okkur hjartans mál að stelpurnar okkar finni sterkan og háværan stuðning úr stúkunni á EM næsta sumar.

Þess vegna ætlum við að bjóða stuðningsmönnum sérstakan afslátt af flugi milli Íslands og Englands á tímabilinu 1.—19. júlí sumarið 2022 ef bókað er fyrir 7. nóvember.

Gríptu tækifærið og skelltu þér út að styðja stelpurnar,
bókaðu þitt flug á icelandair.is/dottir

Merkisatburðir

1787 Óperan Don Giovanni eftir Wolfgang Amadeus Mozart er frumflutt í Prag.
1919 Alþýðublaðið kemur út í fyrsta sinn. Fyrsti ritstjóri þess er Ólafur Friðriksson.

1922 Í húsinu **Grund,** við Kaplaskjólsveg í Reykjavík, er hafinn rekstur elliheimilis.
1925 Einnar og tveggja krónu peningar eru settir í umferð í fyrsta sinn á Íslandi.
1929 Hlutabréf á Wall Street hrynja sem aftur veldur kreppunni miklu. Dagurinn er kallaður svarti þriðjudagurinn.
1986 Margaret Thatcher opnar formlega M25-hraðbrautina umhverfis London.
1991 Bandaríska geimfarið Galileo kemst í námunda við loftsteininn 951 Gaspra.
1993 Íslenska kvikmyndin Hin helgu vé er frumsýnd.

†

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Kristbjargar Ingu Magnúsdóttur

Laufey M. Jóhannesdóttir
Guðmann S. Jóhannesson
Birgir S. Jóhannesson
Rósa Jóhannesdóttir
Hulda B. Jóhannesdóttir
Rósa F. Friðriksdóttir
Anna M. Bragadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Elsku pabbi okkar og afi,

Sigurbergur Hansson

vörubifreiðastjóri,
Geithömrum 10, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 19. október á Landspítalanum við Hringbraut. Þökkum starfsfólki á skilunardeild, 10E og 12E fyrir góða umönnun og hlýhug. Jarðarför fór fram í kyrrþey að ósk hins látna. Þökkum ættingjum og vinum fyrir auðsýnda samúð og hlýhug.

Elín Sigurbergsdóttir
Ingibjörg Sigurbergsdóttir
Sigurbergur Magnússon

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Eyjólfur Veturliði Jónsson

matreiðslumaður,
áður Selvogsbraut 19, Þorlákshöfn,

lést 12. október 2021 á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund. Útför hans hefur farið fram í kyrrþey, að ósk hins látna.

Sigurður Eyjólfsson Sigurdal
Sigrún María Eyjólfsdóttir
Eyjólfur Brynjar Eyjólfsson
Jón Þór Eyjólfsson
Margrét Kristjánsd. Sigurdal
Óskar Hauksson
Guðrún U. Ríkharðsdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Gunnlaugur Stefán Gíslason

lést á Landspítalanum 19. október. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði miðvikudaginn 3. nóvember kl. 13.

Áslaug Ásmundsdóttir
Andrés Þór Gunnlaugsson
Stefán Örn Gunnlaugsson
Sigríður Dröfn Jónsdóttir
og barnabörn.

Heiti bókarinnar kom til Ragnheiðar þegar hún heimsótti gosið í Geldingadölum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Uppgjör við horfnar konur

Ragnheiður Lárusdóttir lýsir sorg tengdri Alzheimer og skilnaði í ljóðabókinni Glerflísakliður.

arnartomas@frettabladid.is

Nýlega kom út ljóðabókin Glerflísakliður eftir Ragnheiði Lárusdóttur. Þar er að finna eins konar samtal og sögu tveggja kvenna, önnur glímir við Alzheimer og hin er nýlega fráskilin og tekst á við sorgina sem fylgir því að missa maka sinn í skilnaði. Ljóðin í bókinni speglast og á hverri opnu birtast ljóð um konurnar tvær.

„Þetta sorgardúó byggir á mínu lífi, og konurnar í bókinni eru ég og móðir mín sem lést úr Alzheimer," segir Ragnheiður. „Þeirri fráskildu batnar nú, en hinni versnar þangað til hún deyr, enda var hún orðin gömul kona."

Heiti bókarinnar, Glerflísakliður, kom til Ragnheiðar þegar hún fór að skoða gosið í Geldingadölum og heyrði hljóðið í hrauninu þar sem það rann fram. „Það var eins og það væri verið að hræra í glerbrotum," útskýrir hún.

Sem tengist þá kannski þessum erfiða efnivið?

„Já, kannski. En þrátt fyrir að bókin fjalli um mikla sorg þá er líka mikill húmor og margt skemmtilegt í þessari bók," segir Ragnheiður. „Þetta er eiginlega uppgjör við þessar tvær konur sem eru þannig séð hvorug til lengur, því þessi sorgbitna er ekki lengur til staðar."

Ragnheiður segir að það hafi verið mikill léttir að skrifa um móður sína.

„Þrátt fyrir að það sé sorglegt og niðurdrepandi að fylgjast með fólki hverfa augum sér, þá var svo margt fallegt í þessu ferli," segir hún. „Það var gott að gera þetta upp við sig. Svona var þetta bara, og þetta var eðlilegt og fallegt þrátt fyrir allt."

Síðasta bók Ragnheiðar, 1900 og eitthvað, fékk góðar viðtökur meðal lesenda og fékk Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar og var tilnefnd til Maístjörnunnar. Ragnheiður vinnur nú að handriti nýrrar ljóðabókar sem ber heitið Kona/Spendýr sem fjallar um konuna í hinum ýmsu hlutverkum.

„Kvenhlutverkið getur verið mjög krefjandi líkamlega og andlega," segir Ragnheiður. „Konur þurfa sífellt að berjast fyrir rétti sínum og eru ekki alltaf teknar alvarlega. Það er þessi glíma sem ég er að skrifa um núna." ■

Heimsókn til mömmu

Hún tekur glaðlega á móti mér
segir mér skemmtisögur og hlær
við fáum okkur kaffi og kökur
svo kynnir hún mig fyrir hinum konunum
þetta er vinkona mín
besta vinkona mín

Sorgin
brennir og særir
eyðir og svíður
lamar og deyðir
lengi, lengi
svo fer henni að
leiðast
og leiðast
og herðir takið

> Þrátt fyrir að það sé sorglegt og niðurdrepandi að fylgjast með fólki hverfa augum sér, þá var svo margt fallegt í þessu ferli.

Þetta gerðist 29. október 1988

Sega Mega Drive kemur á markað í Japan

Japanski tölvuleikjarisinn Sega markaðssetti sína þriðju leikjatölvu árið 1988 sem var kölluð Sega Mega Drive, eða einfaldlega Sega Mega eins og hún var iðulega kölluð á íslenskum heimilum.

Þótt Mega Drive ætti erfitt uppdráttar gegn helstu keppinautunum í heimalandinu naut hún mikilla vinsælda í Evrópu, Brasilíu og Norður-Ameríku, þar sem hún var kölluð Sega Genesis. Alls seldust 30,75 milljón eintök af vélinni á heimsvísu.

Velgengni Sega Mega má að stórum hluta rekja til fótfráa broddgaltarins Sonic sem skaust í fyrsta skipti fram á sjónarsviðið á vélinni árið 1991. Sonic varð fljótt að helsta mótsvari Sega við ítalska píparanum Super Mario sem var þekktasta tölvuleikjapersóna heims á þeim tíma.

Í dag etja þeir kappi í kvikmyndahúsum þar sem Sonic trekkti ágætlega að í nýútgefinni mynd sinni, en Super Mario snýr aftur á hvíta tjaldið á næsta ári. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 29. október 2021

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Robert De Niro þarf ekki að láta fyrrverandi konuna fá helminginn af peningum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

De Niro heldur auðæfunum

oddurfreyr@frettabladid.is

Hæstaréttardómari í New York-ríki hefur komist að þeirri niðurstöðu að leikarinn Robert De Niro þurfi ekki að gefa fyrrverandi konu sinni, Grace Hightower, helminginn af 500 milljón dollara auðæfum sínum.

Þar með hefur hæstiréttur ríkisins staðfest dóm sem var felldur í febrúar. Hjónin hafa verið að ganga frá skilnaði sínum síðan árið 2018, en Hightower sóttist eftir því að fá helminginn af tekjum leikarans frá þeim 24 árum sem þau voru gift.

Sagður neyðast til að vinna

Niðurstaðan er sú að De Niro greiðir Hightower eina milljón dollara í meðlag á hverju ári þangað til hann deyr eða hún giftist að nýju. Hann á líka að greiða henni 6 milljónir dollara til að kaupa nýtt hús.

Lögfræðingur De Niro sakaði Hightower um græðgi og sóun og sagði stjórnsemi hennar orsök skilnaðarins. Í apríl var því haldið fram að leikarinn „neyddist“ til að halda áfram að vinna til að fjármagna lífsstíl Hightower, en leikarinn sagðist líka hafa orðið fyrir tekjutapi vegna lokana hjá veitingahúsakeðjum hans vegna heimsfaraldursins.

De Niro og Hightower eiga tvö börn saman, dóttur sem heitir Helen Grace og soninn Elliot. ■

Sigurður Halldórsson, framleiðslustjóri ORA, segir hátíð í bæ þegar framleiðsla á jólasíldinni hefjist að hausti og jólaangan fer um húsið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Konfekt jólanna best á rúgbrauði

Jólasíldin frá ORA er sannkallað sælkerafæði. Hún er handunnið hnossgæti og hjá ORA er nostrað við hverja krukku. Árgangurinn í ár er stórkostleg bragðupplifun, alveg eins og Hátíðarsíldin sem er einnig ómissandi síldarréttur landsmanna í aðdraganda jóla. 2

„Jólin byrja hjá ORA í september. Þá hefjumst við handa við að sjóða saman dýrindis lög fyrir Jólasíldina í stórum pottum og við tekur skemmtilegur tími þegar húsið ilmar af jólum," segir Sigurður Halldórsson, framleiðslustjóri hjá ORA.

Sigurður hefur undanfarið staðið í ströngu við að fullkomna tvær sívinsælar síldartegundir ORA fyrir komandi sælutíð; Hátíðarsíld og Jólasíld, árganga 2021.

„Hátíðarsíldin er ögn einfaldari og ekki jafn afgerandi í bragði og Jólasíldin. Í kryddlög Hátíðarsíldar notum við meðal annars sólberjasafa og bætum við þekktum evrópskum jólakryddum, svo sem dilli, einiberjum og sinnepskornum. Allt er svo toppað með lauk, eins og í mörgum öðrum síldartegundum ORA," útskýrir Sigurður.

Uppskriftin af Jólasíldinni er margslungnari.

„Jólasíldin er konfektmolinn í síldarfjölskyldu ORA, sannkallað sælgæti. Við leggjum okkur fram um að gera löginn ómótstæðilegan og setjum út í hann krydd sem flestir tengja við jólin, svo sem rúsínur, negulnagla, kanilstangir, rifsber og lárviðarlauf. Við leyfum þessu að blandast vel og lengi í leginum og náum þá fram lokkandi jólatilfinningu áður en við setjum löginn saman við síldina," segir Sigurður og bætir við að nostrað sé við hverja krukku af Jóla- og Hátíðarsíld ORA.

„Þetta er gæðavara og sælkerafæði sem þarf að nostra við. Hver einasta síldarkrukka er handunnin því við handsetjum síldina í hana og bætum við lárviðarlaufum, rósapipar og negulnöglum áður en við fyllum upp með angan jólanna og skandinavískt krydduðum jólalegi.

Jólasíldin 2021 verður komin í flestar verslanir í næstu viku. Hún hefur sex mánaða geymsluþol og verður bara betri með tímanum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Íslendingar sólgnir í síld

Sigurður er vitaskuld búinn að taka forsmekkinn á Jólasíldinni 2021.

„Hún er alveg sérstaklega góð í ár og í raun stórkostleg, eins og Hátíðarsíldin sem er undurgóð. Síldin sem við notum er úr norskíslenska síldarstofninum, en hún er ákjósanlegt hráefni vegna fituinnihalds. Í þessum tveimur síldartegundum fyrir jólin eru því gómsætir, stífir og fínir bitar, í mjög góðum ballans," greinir Sigurður frá.

Sjálfur borðar hann Jólasíld og Hátíðarsíld ofan á rúgbrauð með smjöri.

„Það er langbest að borða síld ofan á rúgbrauði og til að gera gott enn betra, og til skrauts, er hægt að nota það sem fylgir með í leginum, trönuber, rósapipar og lauk ofan á síldina. Auðvitað eru svo engin takmörk fyrir því hvernig hægt er að borða síld og til alls konar síldarréttir og síldarsalöt, en það tekur kannski stuðið úr jólasíldinni að blanda gómsætu bragði hennar við annað, því hún er konfekt ein og sér. Þó veit ég að majónessletta ofan á brauð og síld ofan á er gott, það gefur súrt bragð á móti sætu. Báðar tegundirnar steinliggja svo í hvers kyns smörrebröd og síldarsnittur – ég tala nú ekki um þegar nýi ORA-Jólabjórinn er hafður með!"

Sigurður segir síld vera hollan og góðan kost: feitan fisk sem er vinsæll matur í Norður-Evrópu, enda innihaldi síld mikið af hollum næringarefnum eins og Omega 3 og hollri fitu.

„Íslendingar eru sólgnir í síld, ekki síst í aðdraganda jóla. Við þurfum því alltaf að hafa tímann fyrir okkur, ekki minna en þrjár vikur, svo síldin taki í sig bragð af leginum. Hún verður svo betri og betri með tímanum, og hefur sex mánaða geymsluþol."

ORA kemur með bragð af jólum

Það er hátíð í bæ þegar ORA teflir fram Jólasíld og Hátíðarsíld í búðir.

„Margir hringja eða senda okkur skilaboð til að hrósa Jólasíldinni. Þeir hafa þá keypt hana ár eftir ár og hafa sínar skoðanir. Okkur þykir vænt um að heyra í neytendum og erum alltaf spennt að heyra hvernig viðskiptavinum þykir síldin koma út. Það er markmið ORA að viðskiptavinir séu ánægðir og að við stöndum undir væntingum. Takmarkið er þó ekki að Jólasíldin í ár verði alveg eins og hún var í fyrra og þó grunnurinn sé svipaður er hún í raun aldrei eins. Við leggjum hins vegar mikið í hana og hún er alltaf full af jólum og gleði," segir Sigurður.

Fleira minnir á jólin hjá ORA þessa dagana, því eins og allir vita kemur ORA með bragð af jólum á hátíðarborðið.

„Það er gaman að vinna hjá fyrirtæki sem snertir heimilishald jólanna í hverju húsi. Ég þykist vita að fyrir jólin innihaldi flestar innkaupakörfur verslana ORA-vörur. Margir eru þegar farnir að tína stöku dós af grænum ORA-baunum, maísbaunum, rauðkáli, blönduðu grænmeti og graflaxsósu, bæði til að létta á jólainnkaupunum og hefja undirbúninginn snemma, og allt geymist það vel. Því miður hefur niðursuðuvara oft ekki notið sannmælis, en í okkar huga er svo margt sem mælir með því að kaupa niðursoðnar vörur. Þær stuðla að minni matarsóun því þær geymast vel, það þarf ekki rotvarnarefni í niðursuðuvörur og að auki eru járndósir mest endurunna efnið í heiminum, eða yfir 90 prósent. Við viljum því minna fólk á að láta endurvinna dósirnar með því að skola þær og skila þeim í endurvinnslu.

Þá er það útbreiddur misskilningur að langt geymsluþol sé vegna rotvarnarefna og í því samhengi bendi ég á að í ORA-grænum baunum eru til dæmis eingöngu hráefni sem til eru í öllum eldhússkápum: sykur og salt."

Jóla- og Hátíðarsíldin ætti að vera komin í flestar verslanir í næstu viku. ■

Sjá nánar á ora.is

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

Útgefandi: Torg ehf
Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

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

Ævintýraleg jólagleði í Blómavali og Húsasmiðjunni

Starfsfólk Blómavals og Húsasmiðjunnar í Skútuvogi er ávallt fullt tilhlökkunar í aðdraganda jólanna enda er það einmitt hér sem jólin byrja hjá stórum hluta þjóðarinnar.

Díana segir það algert ævintýri fyrir börnin að koma í Jólalandið í Blómavali. Mikið er lagt upp úr því í ár eins og hefð er fyrir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Blómaval er ein vandaðasta blóma- og gjafavöruverslun landsins og yfir jólamánuðina býður verslunin upp á úrval jólatengdra vara. „Við erum með jólaskraut, skreytingarefni fyrir jólakransana, blómin fyrir jólin, lifandi greinar, úrval jólasería, vax- og batterískerti og svo margt fleira," segir Díana Allansdóttir, deildarstjóri hjá Blómavali Skútuvogi.

„Hér er hægt að kaupa fallegar gjafavörur í jólagjafir og Húsasmiðjan er einnig með frábært úrval af jólagjöfum, allt frá matvinnsluvélum og rakvélum upp í verkfæratöskur og borvélar. Það er í raun hægt að koma í Blómaval og Húsasmiðjuna í Skútuvogi, finna jólaandann og jólailminn og versla svo allar jólagjafirnar handa fjölskyldunni á einu bretti. Við erum með frábært úrval af vörum í breiðum verðflokki svo það ættu allir að geta fundið sér eitthvað fallegt," segir Díana.

Hið eina sanna Jólaland

Árlega er hið eina sanna Jólaland reist í verslun Blómavals og markar upphaf jólahátíðarinnar. „Jólin og sumrin eru okkar stærstu árstíðir í Blómavali. Við leggjum því mikinn metnað í Jólalandið, sem samanstendur ekki bara af nokkrum hillum með jólavörum. Þvert á móti reisum við upp heilt jóla ævintýraland. Börn og fullorðnir elska að heimsækja Jólalandið, upplifa jólaandann og margir koma á hverju ári."

Jólin eru komin í Skútuvog

„Jólalandið er nú komið upp og það er orðið mjög jólalegt hjá okkur. Við hófum jólagleðina síðustu helgi með alls konar skemmtiatriðum og hingað mætti fullt hús af fólki. Jólalandið hefur verið ómissandi hluti af hefð Blómavals frá upphafi og er aldrei eins milli ára. Núna jólin 2021 erum við án efa ein flottasta jólaverslun landsins."

Undanfarin ár hefur Jólalandið tekið yfir plássið í miðju búðarinnar þar sem árstíðahringurinn var staðsettur. „Í ár reistum við Jólalandið á um 40 fermetra svæði á ganginum á milli Blómavals og Húsasmiðjunnar. Þannig fá allir viðskiptavinir að upplifa jólastemninguna þegar þeir ganga í gegnum verslunina."

Jólaföndur úr náttúrulegum efnum

Jólin eru háð tískustraumum líkt og allt annað og segir Díana að í ár sé fólk mikið að skreyta með ferskvöru og skrauti úr náttúrulegum efnum og litum eins og rauðu, gulli, grænu og brúnu. „Hið hefðbundna rauða og græna verður klárlega ríkjandi í ár. En það er samt ýmislegt fleira í gangi. Svart, hvítt, og pastellitir eru mjög vinsælir í bland með hefðbundnu jólalitunum. Svo er líka vinsælt að blanda saman svörtu, gylltu og rauðu með smá náttúruívafi. Það má í raun allt, en persónulega finnst mér alltaf best að halda mig við ákveðna litapallettu og vinna út frá henni. Einfaldleikinn kemur oftast best út."

Margir hafa það fyrir hefð að búa til aðventukransinn og jólaskreytingarnar sjálfir. „Það er líka orðið mjög vinsælt að fólk útbúi aðventubakka í staðinn fyrir hefðbundinn aðventukrans. Þá velur fólk bakka, kertin og skrautið. Við erum með allt í aðventukransinn eins og tilbúna vafða með fersku greni, kransa úr ýmsum efnum, bakka, greinar, mosa, börk, köngla, úrval kerta og kertahalda, jólakúlur, slaufur, litlar jólafígúrur, fersk blóm og margt fleira í öllum litum, stærðum og gerðum. Við getum líka leiðbeint fólki sem er að taka sín fyrstu skref í jólaföndrinu."

Jólasveinar smíða fallegar jólagjafir á smíðaverkstæðinu.

Jólaseríurnar eru ómissandi yfir hátíðarnar og lýsa upp vetrarmyrkrið.

Krossum nú fingur í von um að það verði hvít og björt jól í ár.

Jólarósin, eða amaryllis, eru ómissandi fyrir marga yfir jólahátíðina. Jólaskrautið fæst svo í öllum regnbogans litum í Blómavali.

Gyllt, rautt, grænt og náttúran er það sem heillar landann þessi jólin.

Það verða að vera blóm

Í þeirri veislu skilningarvita sem jólin vissulega eru, má alls ekki gleyma lyktarskyninu. „Jólin hefjast fyrir alvöru þegar jólablómin eru komin á borðið. Við erum með öll helstu blómin sem fólk sækir í fyrir jólin eins og hvíta og rauða túlípana, hvítar, bleikar og bláar hýasintur, greni og amaryllisinn. Fyrir marga samsvarar lyktin af þessum jurtum lyktinni af jólunum. Jólablómin eru líka tilvalin í að nota með jólaskreytingum enda hægt að leika sér endalaust með litina í blómunum og greninu. Hýasintan er til dæmis mjög flott í fallegum glervasa með jólaívafi."

Túlípanarnir eru svo það sem setur punktinn yfir i-ið á jólaborðinu. „Þegar nær dregur jólum fer fólk mikið að kaupa afskorin blóm og þá er túlípaninn einna jólalegastur. Hann er sérræktaður hvítur eða í fagurrauðum lit og það kemur líka vel út að blanda honum saman við alls konar greinar og greni."

Kertaljós og klæðin rauð

Á mörgum stofnunum eins og hjúkrunarheimilum og leikskólum er bannað að vera með brennandi kerti vegna eld- og slysahættu. „Kertin eru samt mjög stór hluti af jólunum og þá eru batterískertin góður og hentugur valkostur. Þau verða sífellt betri, flottari og raunverulegri á milli ára hjá okkur. Mörg þeirra eru með mjög raunverulegum flöktandi loga og ég hef séð fólk blása á þetta því það heldur að loginn sé lifandi. Sum þeirra virka meira að segja með fjarstýringu svo það er hægt að stjórna þeim úr sófanum.

Einnig erum við með frábært úrval af jólaseríum í öllum regnbogans litum og gerðum. Þá eigum við seríur sem henta inni sem úti og gott úrval af batterísseríum. Fólk er komið á fulla ferð með að skreyta fyrir jólin og margir eru búnir að setja seríurnar upp. Vegna faraldursins er nú almennt erfitt að fá vörur til landsins og því gildir það að fyrstir koma, fyrstir fá. Það borgar sig því að huga snemma að jólunum í ár. Því gæti ég hugsað mér að fólk byrji jafnvel enn fyrr að skreyta hjá sér en undanfarin ár."

Þér er boðið á konukvöld 3. nóvember

Jólaverkstæðið fer á fullt í kringum konukvöldið sem haldið er á ári hverju í byrjun nóvember. „Þá byrjum við að búa til jólaskreytingar eins og alls konar fallega aðventukransa, blómaskreytingar og margt fleira. Það er þá sem jólin byrja formlega í Blómavali. Það eru allir velkomnir á konukvöldið sem haldið verður 3. nóvember. Þar verður ýmislegt gómsætt smakk í boði, skemmtiatriði, kynningar og margt fleira fyrir áhugasama," segir Díana sem hlakkar til að deila jólagleðinni með viðskiptavinum Blómavals og Húsasmiðjunnar á komandi vikum og mánuðum. ■

Blómaval og Húsasmiðjan eru til húsa að Skútuvogi 16. Vefverslun beggja verslana er husa.is.

Kynlausir jólaálfar sem elska sprell

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Leikkonurnar Björk Guðmundsdóttir og Birna Rún Eiríksdóttir vildu búa til nýja og ferska nálgun á skemmtanir á jólaböll og bjuggu þess vegna til jólaálfana Blævi og Frost.

„Þetta eru kynlausar verur sem koma úr fjöllunum fyrir jólin. Þær skilja ekki alveg hvernig mannfólkið hegðar sér og finnst margt skrýtið sem fullorðna fólkið gerir. Þær eru eiginlega bara fullorðin börn. Alveg einstaklega fyndnar og forvitnilegar verur sem elska að dansa og syngja, sprella með börnunum og kenna þeim frumsamin jólaálfalög," segir Björk og útskýrir að þær Birna hafi samið lög fyrir jólaálfana.

„Jólaálfarnir Blær og Frost vinna í smiðju jólasveinanna uppi í fjöllunum en þeir eru einstaklega forvitnir og lauma sér niður til mannanna fyrir jólin. Þeir vilja komast að því af hverju fullorðna fólkið er svona skrýtið. Finnst þeim í alvörunni gott að drekka kaffi? Af hverju myndu þau ekki frekar vilja drekka hreint síróp? Það er það besta sem jólaálfarnir fá. Af hverju er fullorðna fólkið alltaf að horfa á fréttirnar þegar þau gætu verið að horfa á teiknimyndir allan daginn?"

Jólaálfarnir Blær og Frost elska að syngja og dansa og skemmta börnunum.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Birna Rún og Björk mynda veislustjóratvíeykið BB&Bjöllan.
MYND/GUNNLÖÐ JÓNA RÚNARSDÓTTIR

Byrjuðu á TikTok

Björk segir að þær Birna hafi búið persónurnar til í fyrra en þá hafi þær ekki fengið að leika eins lausum hala og þær hefðu viljað vegna Covid.

„Þetta byrjaði með að við vorum að fíflast á TikTok, af því Birna er orðin svolítið fræg þar," segir Björk hlæjandi.

„Við byrjuðum sem sagt að búa til efni þar og skemmta börnunum út af Covid. Við vorum að reyna að finna miðla til að ná til krakkanna. En það verður gaman núna að geta hitt krakkana og skemmt þeim."

Jólaálfarnir Blær og Frost koma og skemmta börnunum á jólaskemmtunum. Þeir dansa í kringum jólatréð með börnunum og taka jafnvel lagið með þeim.

„Þetta er í raun bara svipað og þegar jólasveinarnir koma á jólaskemmtanir, en við erum líka búnar að búa til smá atriði með söguþræði og þar syngjum við líka tvö lög. Það er því hægt að bóka aðra skemmtun en hina gömlu jólasveina og fá í staðinn ferska og forvitnilega álfa," segir Björk.

> **Jólaálfarnir Blær og Frost vinna í smiðju jólasveinanna uppi í fjöllunum en þeir eru einstaklega forvitnir og lauma sér niður til mannanna fyrir jólin.**

Hafa verið í gríni í mörg ár

Björk segir að hún og Birna séu ekki fyrstar til að búar til karaktera sem eru kynlausar verur.

„Fleiri hópar hafa gert það, eins og til dæmis hópurinn Flækja sem er með verurnar Það og Hvað, við Birna vildum búa til svipað konsept með kynlausum verum. Okkur fannst svolítið úrelt hugmynd að bara gaurar geti leikið jólasveina. Bæði ég og Birna getum verið mjög djúpraddaðar og getum alveg verið jólasveinar. En það er ekki verið að ráða stelpur í þau gigg. Við fórum þess vegna að hugsa hvað annað gæti komið í staðinn og datt þetta í hug. Vonandi stækkar þetta svo bara hjá okkur og fleiri fara að leika jólaálfa. Það væri gaman," segir hún. Hún bætir við að þær Birna séu líka veislustjóratvíeykið BB&Bjöllan og hægt sé að bóka þær á jólaskemmtanir eða aðrar skemmtanir fyrir fullorðna.

> **Okkur fannst svolítið úrelt hugmynd að bara gaurar geti leikið jólasveina. Bæði ég og Birna getum verið mjög djúpraddaðar og getum alveg verið jólasveinar.**

„Við erum báðar menntaðar leikkonur frá LHÍ og höfum verið í grínbransanum í mörg ár. Við erum í spunahópnum Improv Ísland og uppistandshópnum Opið samband. Ef fólk hefur áhuga á að bóka okkur má hafa samband við umboðsskrifstofu Móðurskipsins eða á jolaalfar@gmail.com." ■

FRÉTTABLAÐIÐ

Vegan

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 29. október 2021

Kynningar: Gleðiheimar, Artasan

Júlía Sif (til vinstri) og Helga María frá Veganistum þróuðu nýja vegan rétti fyrir Saffran. Með Júlíu Sif er Jóhannes Ásbjörnsson, talsmaður Gleðipinna, sem rekur Saffran. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sami bragðheimur með spennandi og nýjum vegan réttum hjá Saffran

Saffran hóf nýlega að bjóða upp á vegan rétti sem voru þróaðir í samstarfi við Veganistur. Allir vegan réttirnir innihalda hina einu sönnu Saffran upplifun. Bráðlega verður boðið upp á vegan eftirrétt sem á vafalaust eftir að slá í gegn. 2

Satay vegan er tandoori kryddað Oumph með satay sósu, salthnetum, kóríander Vaxa salati, hrísgrjónum og grilluðum rauðlauk. Réttur sem er eins konar vegan útgáfa af Saffran kjúklingnum vinsæla.

Jóhannes er afar spenntur að kynna nýju vegan réttina fyrir viðskiptavinum Saffran.

Gleðipinnar hafa verið í mikilli sókn undanfarið með veitingastaðinn Saffran. Eigendur hafa farið yfir matseðilinn með það að markmiði að hámarka hráefnagæði og blása nýjum glæðum í ástarsamband viðskiptavina sinna við staðinn, segir Jóhannes Ásbjörnsson, talsmaður Gleðipinna. „Þetta höfum við gert í samstarfi við þá meistarakokka, Hinrik Lárusson og Viktor Örn Andrésson. Við höfum bæði tekið inn eldri uppáhaldsrétti sem hafa verið í fríi og viðskiptavinir hafa kallað eftir, eins og humarbökuna, og eins kynnt til sögunnar nýja rétti sem hafa slegið í gegn, líkt og Kimchi salatið og hvítbarbíkjúvefjuna.“

Traust samstarf

Hluti af þessari vegferð fyrirtækisins var að útfæra virkilega metnaðarfullan vegan matseðil sem er nú að verða að veruleika með fremstu veganfrömuðum okkar Íslendinga, Veganistunum Júlíu Sif og Helga Maríu. „Við ákváðum strax að leita til Júlíu Sifjar og Helgu Maríu en við höfum starfað með þeim áður á Hamborgarafabrikkunni með frábærum árangri og eru þær einfaldlega fremstar í vegan eldamennsku hérlendis að okkar mati.“

Samstarfið fór þannig fram að þær kynntu sér vandlega matseðil Saffran og fengu frjálsar hendur með að koma með tillögur að réttum sem væru í anda Saffran en fullkomlega vegan, segir Júlía Sif. „Markmiðið var að vegan fólk gæti komið og fengið sambærilega Saffran upplifun, nema bara vegan. Þannig vildum við að bragðheimurinn héldi sér að langmestu leyti.“

Gómsætir vegan réttir

Til að byrja með býður Saffran upp á fjóra vegan rétti segir Júlía Sif. „Umræddir réttir eru Satay vegan, sem er tandoori kryddað Oumph með satay sósu, salthnetum, kóríender Vaxa salati, hrísgrjónum og grilluðum rauðlauk. Réttur sem er eins konar vegan útgáfa af Saffran kjúklingnum. Vegan bakan er virkilega spennandi baka með pitsusósu, vegan osti, sveppum, rauðlauki, döðlum, klettasalati og piri piri majónesi.“ Vegan Kimchi salatið er svo vegan útgáfa af einum vinsælasta rétti Saffran í dag, Kimchi salatinu. „Þar er að finna tandoori kryddað Oumph, Vaxa salat, kirsuberjatómata, granatepli, sýrðan lauk, sólblómafræ, mangó, wasabi baunir, Kimchi mæjó, vorlauk og kóríander. Sannarlega veisla fyrir bragðlaukana.“ Að lokum má nefna Vegan vefjuna sem inniheldur tandoori Oumph, hrísgrjón, grænmeti og piri piri majónes.

Spennandi vegan eftirréttur

Til viðbótar við þessa rétti er á leiðinni magnaður vegan eftirréttur bætir Jóhannes við. „Við teljum að hann muni slá í gegn hjá viðskiptavinum okkar. Júlía Sif og Helga María kunna nefnilega að búa til eftirrétti sem slá non-vegan eftirréttum ekkert við.“

Jóhannes er afar spenntur að kynna þessar nýjungar fyrir viðskiptavinum Saffran. „Við höfum fundið fyrir miklum meðbyr undanfarin misseri og við teljum að þetta hafi verið það sem vantaði á matseðilinn hjá okkur, alvöru og virkilega gómsæta vegan rétti.“

Vegan réttirnir eru komnir á matseðil Saffran í Glæsibæ og á Dalvegi en staðirnir tveir bjóða upp á nákvæmlega sama matseðil. „Við minnum líka á Saffran vefinn okkar og appið, þar sem hægt er að skoða matseðilinn og panta.“ ■

Nánari upplýsingar á saffran.is.

Saffran vegan bakan er virkilega spennandi baka með pitsusósu, vegan osti, sveppum, rauðlauk, döðlum, klettasalati og piri piri majónesi.

Vegan Kimchi inniheldur m.a. tandoori kryddað Oumph, granatepli, wasabi baunir, Kimchi mæjó og vorlauk.

Vegan vefjan er vefjuútgáfan af vegan bökunni fyrir þá sem vilja frekar vefju en salat.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, | Veffang: frettabladid.is

Aldrei verið eins auðvelt að taka inn vítamínin

Kristín Sif hefur lengi verið hrifin af bætiefnunum frá New Nordic og notað þau í mörg ár. Hún segir að bestu bætiefnin sé að finna í náttúrunni og telur að jurtablöndurnar frá New Nordic komist hvað næst náttúrunni.

Fyrirtækið New Nordic rekur jurtaskóla í Danmörku ásamt því að framleiða öflugar jurtablöndur sem uppfylla ýmsar þarfir fólks. Blöndurnar hafa verið afar vinsælar hérlendis, hlotið mikið lof og unnið til fjölda verðlauna um allan heim. Hér deilir Kristín Sif með okkur sinni reynslu á nýjustu viðbótinni við vöruúrvalið sem er bætiefni í hlaupformi.

Fer ekki lengur úr hárum

„Á tímabili var hárið á mér farið að þynnast allverulega og byrjaði ég þá að nota Hair Volume og það snarlagaðist. Hárið á mér er mjög fíngert og ég á það til að fara mikið úr hárum, en eftir að ég byrjaði að taka inn Hair Volume hlaupin þá lagaðist það og ég finn gríðarlegan mun á þykktinni og vextinum á hárinu," segir Kristín Sif. Hair Volume er eina vara sinnar tegundar, en þessi vara inniheldur m.a. náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unnið er úr eplum ásamt jurtum, bíótíni og sinki sem stuðla m.a. að viðhaldi hárs.

Eplaedik alla morgna

„Apple Cider hlaupið nota ég til að losna við bjúg og bæta meltinguna, ég mæli eindregið með því að fólk prófi að bæta eplaediki í morgunrútínuna hjá sér. Fyrir mig var það sem himnasending að bæta Apple Cider inn í daglega rútínu hjá mér, síðan skemmir ekki fyrir að hlaupin eru einstaklega bragðgóð, eins og eplanammi, þótt þau séu sykurlaus." Eplaedik hefur lengi verið þekkt fyrir heilsueflandi eiginleika en bragð ediksins er ekki allra, því eru hlaupin kærkomin viðbót.

Vítamínþörfin uppfyllt

Fjölvítamínhlaupin frá New Nordic eru ljúffeng vegan hlaup sem innihalda níu mikilvæg vítamín sem eru nauðsynleg fyrir úthald, orku og öflugt ónæmiskerfi. Þar á meðal A-, C-, D- og E-vítamín, bíótín, fólínsýru ásamt ýmsum B-vítamínum, B3, 6 og 12. „Ég tek fjölvítamínhlaupin frá New Nordic daglega. Það sem mér finnst best við þau er að sjálfsögðu

Kristín Sif mælir með bragðgóðu vítamínhlaupunum frá New Nordic fyrir alla 12 ára og eldri. MYND/AÐSEND

> Það sem maður leggur inn í bankann yfir daginn, skilar sér í kerfið þegar maður sefur.

að þau eru náttúruleg og bragðgóð," segir Kristín Sif, íþrótta- og útvarpskona, sem hefur verið að neyta tiltekinna hlaupa um skeið. Þessi litríku og ljúffengu hlaup innihalda öll helstu vítamín sem þörf er á daglega. Kristín Sif æfir CrossFit og box af kappi og hugar vel að heilsunni. Hlaupin eru mjólkurlaus, glútenlaus og vegan og því frábær fyrir alla.

Heilsueflandi eiginleikar berja

Það kemur sífellt betur í ljós hvað náttúran er kröftug en m.a. hafa ber eins og ylliber lengi verið þekkt fyrir heilsueflandi eiginleika sína. Elderberry (ylliber) eru sneisafull af andoxunarefnum í formi fenólsýra og vítamínum eins og C-vítamíni sem stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins. Elderberry er nýjasta viðbótin við vegan hlauplínu New Nordic en hlaupin eru sykurlaus og innihalda 300 mg af Elderberry extrakt og er jafnframt frábær kostur fyrir þá sem eiga erfitt með að innbyrða töflur. Kristín Sif mælir með hlaupunum og bætir við: „Ég vil nota gæðavörur, en ekki eitthvað sem situr inni í skáp af því að ég sé ekki tilgang í að nota það. Það er aldrei raunin með þessar vörur, ég nota þær og þær virka vel." ■

Er vegan og líður ótrúlega vel

Tónlistarkonan Ragnheiður Gröndal hefur verið vegan í eitt og hálft ár og líður ótrúlega vel. Það kom henni helst á óvart hversu fjölbreyttur matur og hráefni eru í boði.

starri@frettabladid.is

Það er um eitt og hálft ár síðan tónlistarkonan Ragnheiður Gröndal hætti neyslu á öllum dýraafurðum. „Sú ákvörðun átti sér aftur á móti margra ára aðdraganda og ég hef verið grænmetisæta með mislöngum hléum frá því ég var unglingur. Ástæðan fyrir þessari ákvörðun var í raun einföld, ég elska öll dýr og vil ekki lengur eiga þátt í þjáningu þeirra með beinum eða óbeinum hætti."

Aðspurð hvort það hafi verið erfið ákvörðun að gerast vegan, segist hún geta svarað þeirri spurningu bæði játandi og neitandi. „Margir eru á þeirri skoðun að það sé ekki hægt að fá öll næringarefni sem við þurfum án þess að neyta dýraafurða og ég lét þá rótgrónu hugmynd stjórna mér allt of lengi. Þangað til ég ákvað að hugsa þetta sem tilraun á sjálfri mér. Ég ákvað því að prófa að gerast 100% vegan í eitt ár og hugsaði með mér að það væri alltaf hægt að snúa til baka. Mér er eins og flestu fólki mjög annt um heilsuna mína og enn sem komið er líður mér ótrúlega vel."

Miklir möguleikar í boði

Hún segir það hafa komið sér helst á óvart við vegan lífsstílinn hversu rosalega fjölbreyttur matur sé í boði og að möguleikarnir séu endalausir þegar kemur að vali á hráefni. „Ég finn eiginlega ekkert neikvætt sem ég vissi ekki fyrirfram, nema kannski það að fólk þarf mikið að ræða þetta við mig. Sojabauna- og regnskógaumræðan er til dæmis sígild, sem og umræðan um kolefnissporið sem fylgir því að flytja matvæli langar leiðir í stað þess bara að borða íslenska skyrið og lambakjötið. Ég fæ sting í hjartað þegar ég þarf að rökstyðja þessa ákvörðun því hún er algjörlega tekin út frá sálinni og innsæinu."

Ragnheiður hefur alla tíð eldað mestmegnis grænmetisrétti heima hjá sér en eftir að hún gerðist grænkeri segist hún loks hafa lært að elda og meðhöndla tófú. „Og maður minn, þvílíkt töfrahráefni. Ég er mjög oft með tófúrétti, grænmetissúpur, baunir, borgara, buff og vefjur þannig að mataræðið á heimilinu er mjög fjölbreytt. Við verslum mikið í Veganbúðinni í Skeifunni, þar þarf ég aldrei að lesa innihaldslýsingar og fæ allar nýjungarnar í vegan-heiminum beint í æð."

„Ástæðan fyrir þessari ákvörðun var í raun einföld, ég elska öll dýr og vil ekki lengur eiga þátt í þjáningu þeirra með beinum eða óbeinum hætti," segir tónlistarkonan Ragnheiður Gröndal sem hefur verið vegan í eitt og hálft ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> Ég er mjög oft með tófúrétti, grænmetissúpur, baunir, borgara, buff og vefjur þannig að mataræðið á heimilinu er mjög fjölbreytt.

Mörg sjónarmið uppi

Hún segist hafa á tilfinningunni að þróunin í heiminum sé almennt í átt að meðvitaðri umgengni við jörðina, dýrin og okkur sjálf. En sjónarmiðin séu mörg og ólíkar hugmyndir um nálgun. „Of mörgum, sérstaklega ráðandi öflum, finnst núverandi matvælakerfi eðlilegt og eru ekki að missa svefn yfir stöðunni eins og hún er. En við erum allavega búin að viðurkenna sem samfélag að dýr eru verur sem finna til – alveg eins og við. Eftirspurn eftir plöntufæði eykst dag frá degi, mér sýnist til dæmis Oatly-haframjólkin vera orðin vinsælli í kaffidrykki heldur en G-mjólkin. Og margir kjósa grænmetisborgara í stað nautakjötsborgara og eru almennt jákvæðir gagnvart plöntufæði."

Hluti af skammdeginu

Næsti stóri viðburður á dagskrá Ragnheiðar eru tónleikar í Iðnó í lok nóvember. „Árið 2004 kom út diskurinn Vetrarljóð sem var einn vinsælasti geisladiskur þess árs. Margir aðdáenda minna elska þennan disk og hann er órjúfanlegur hluti af skammdeginu hjá fullt af fólki. Fyrir nokkrum árum fékk ég þá flugu í höfuðið að setja upp tónleika sem myndu byggja á þessum diski. Núna er ég að endurtaka leikinn í fjórða skiptið og verð með tónleika í Iðnó ásamt hljómsveit 25. nóvember klukkan 20 en hægt er að nálgast miða á Tix." ■

Sirius
Barön súkkulaði

Eftirlæti sannra sælkera

Barón súkkulaðið okkar er silkimjúkt 56% gæðasúkkulaði sem er gert úr fyrsta flokks Cocoa Horizon vottuðum kakóbaunum, sem gefur djúpt og kröftugt súkkulaðibragð en á sama tíma með ljúfu eftirbragði. Í Barón súkkulaðið er eingöngu notuð ekta bourbon vanilla frá eyjunum í Indlandshafi. Fyrir þá sem hafa sterkar og heitar tilfinningar gangvart dökku súkkulaði er Sírius Barón frábær valkostur fyrir þroskaða bragðlauka.

cocoa HORIZONS | NÓI SÍRÍUS | VEGAN Gæti innihaldið mjólk í snefilmagni

Grænkeri rímar vel við sælkeri

Dóra Svavarsdóttir, matreiðslumaður á Sólheimum í Grímsnesi, hefur lengi verið áhugamanneskja um veganfæði, matarsóun og umhverfismál. Hún segist alltaf bjóða upp á veganrétti meðfram kjöti og fiski á Sólheimum.

elin@frettabladid.is

Dóra lærði matreiðslu á Café Óperu í Lækjargötu og vann lengi á grænmetisstaðnum Á næstu grösum auk þess að reka veitingaþjónustuna Culina sem var með veganrétti. „Ég ákvað að breyta til og hóf störf hér á Sólheimum sumarið 2019. Það er dásamlegt að vera á Sólheimum og heimilismenn hafa tekið mér vel. Við nýtum allt grænmeti sem er ræktað hér þannig að ég sit í gnægtabúi," segir hún. „Ég hef eignast marga góða vini á Sólheimum og mér líður vel hér. Það sem búsetan hér kennir manni er æðruleysi í mannlegum samskiptum."

Heillaðist af grænmetisréttum

Dóra bauð upp á fisk í gær en var jafnframt með grænmetis- og veganrétt. Hún er sjálf ekki 100% vegan en segist vera það 80%. „Ég er kjötæta, grænmetisæta, vegan og alæta," segir hún. „Þegar ég var að læra á Óperu, sem var steikhús, fór ég að vinna meðfram því á grænmetisstaðnum Á næstu grösum og heillaðist algjörlega af grænmetisréttum. Hráefnið og grænmetið fær að njóta sín fullkomlega í veganréttum og það er svo skemmtilegt að matreiða slíkan mat. Hann er bæði fallegur og litríkur," segir hún. „Í grænmetis- og veganréttum eru öll kryddin, margvíslegar bragðtegundir blandaðar saman í litríkum mat."

Dóra segir að það sé alltaf að aukast á Sólheimum að fólk velji sér grænmetisrétti. Annaðhvort með kjöti eða fiski eða bara eingöngu. „Fyrir mig sem kokk er algjörlega draumastaða að vinna á Sólheimum því grænmetið kemur til mín spriklandi ferskt. Við erum að rækta kúrbít, eggaldin, paprikur, tómata, kál, krydd og ýmislegt fleira," segir hún.

„Það er dásamlegt að fá þetta nýupptekið og vinna með það. Ég er mikið á móti matarsóun og við nýtum allt úr gróðurhúsunum hér, það fer ekkert til spillis. Eiginlega þurfum við öll að vera að minnsta kosti 80% vegan. Ráðlagður skammtur af kjöti samkvæmt landlækni er 500 grömm á viku, það eru 70 grömm á dag. Við þurfum að hlýða Ölmu Möller í þessu eins og í Covid," segir hún.

Dóra Svavars er matreiðslumaður á Sólheimum í Grímsnesi þar sem þau rækta eigið grænmeti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Ég hef eignast marga góða vini á Sólheimum. Það sem búsetan hér kennir manni er æðruleysi í mannlegum samskiptum.

Úrvalið hefur aukist

Veganistar eru í daglegu tali nefndir grænkerar. „Vegan hefur fest sig í sessi fremur en grænkeri þar sem það hefur ákveðna alþjóðlega skírskotun. Íslenska orðið grænkeri rímar hins vegar vel við sælkeri. Grænkerar borða engar dýraafurðir öfugt við grænmetisætur sem borða egg og drekka kúamjólk svo dæmi sé tekið.

Það eru mismunandi ástæður fyrir því að fólk gerist vegan en oftast er það vegna dýraverndar. Vegan er ákvörðun sem fólk tekur og þarf í framhaldinu að breyta matarinnkaupum sínum. Úrvalið af veganvörum hefur stóraukist undanfarin ár. Mér þykir verst hversu margar af þessum vörum eru unnar. Ég vil elda allt frá grunni og finnst vanta fleiri grænmetisstaði," segir Dóra en hún ætlar að gefa lesendum uppskrift að eggaldinsteik en í réttinn notar hún eingöngu hráefni frá Sólheimum.

Kryddbakað eggaldin

- 2 meðalstór eggaldin
- 4 msk. dijon-sinnep
- 30 g basil
- 3 hvítlauksrif
- 50 ml olía,
- 2 meðalstórir rauðlaukar
- 3 tómatar, skornir
- 50 ml tómatpuré
- Smá olía
- Salt og pipar

Kryddbakað eggaldin, með byggsalati og pestói.

Skerið eggaldinið langsum og skerið ofan í það um 1 cm djúpa krossa.

Maukið saman sinnep, basil, hvítlauk og 50 ml af olíu með töfrasprota eða í blandara.

Smyrjið maukinu ofan á skurðinn á eggaldininu og bakið við 170°C í um 25 mínútur.

Skerið rauðlaukinn í þunnar sneiðar og steikið rólega í smá olíu þar til hann er orðinn mjúkur, bætið þá skornum tómötum og tómatpuré út í og steikið rólega áfram þar til tómatarnir eru orðnir mjúkir, kryddið þá með salti og pipar.

Setjið laukmaukið ofan á eggaldinið og bakið áfram í um 10 mínútur á 170 °C.

Byggsalat

- 200 g soðið bygg
- 2 tómatar, skornir í litla bita
- ½ agúrka, skorin í litla bita
- 2 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 paprika í einhverjum fallegum lit, söxuð
- 20 g steinselja, söxuð
- 20 g kóríander, saxað
- 3 msk. ólífuolía
- Salt og pipar
- 3 msk. appelsínudjús
- ½ msk. sítrónusafi eða milt edik

Öllu blandað saman og smakkað til, best ef þetta er gert deginum áður og smakkað aftur til rétt áður en það er borið fram.

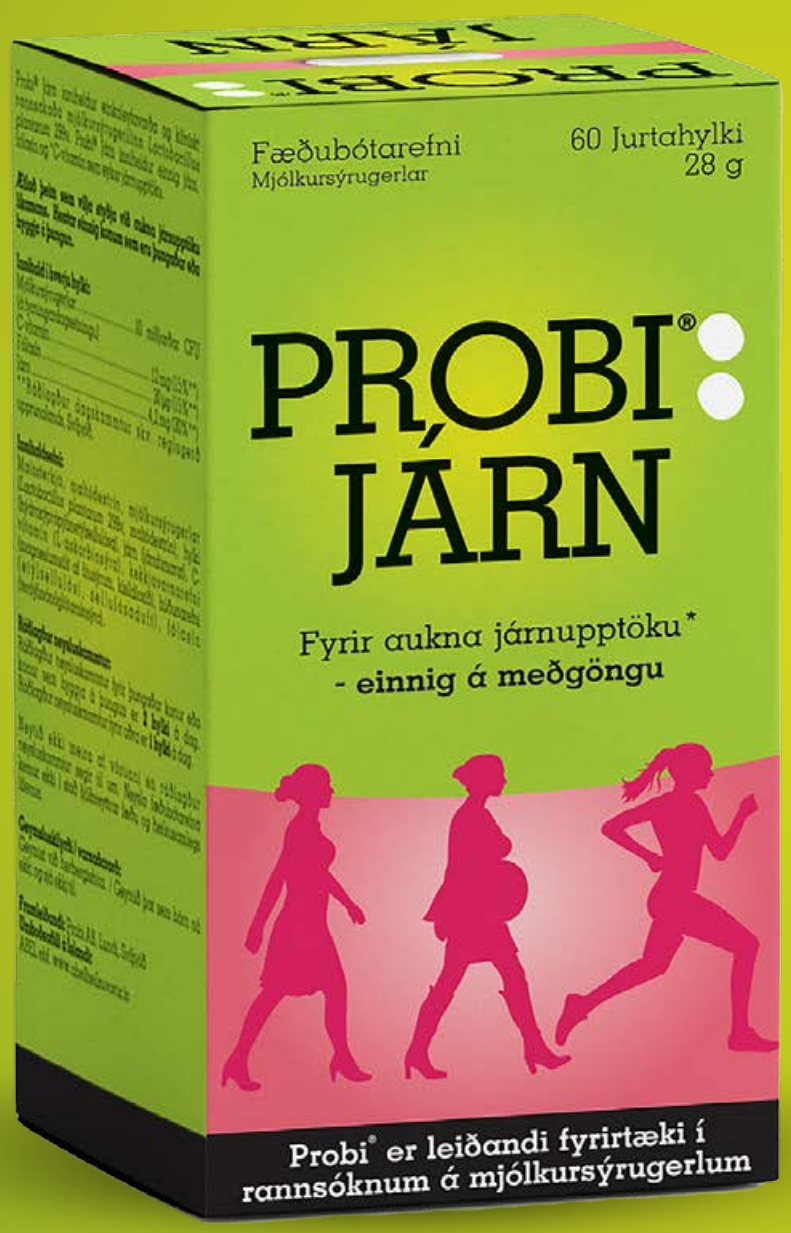
Pestó

- 80 g basil eða grænkál, eða skjaldflétta
- 1 dl mild ólífuolía
- 2 hvítlauksgeirar
- Salt og svartur pipar
- 100 g cashew-hnetur

Maukið saman kryddjurtir, ólífuolíu, hvítlauksgeira og salt og pipar þar til þetta er orðið full maukað. Bætið þá cashew-hnetunum út í og maukið varlega saman þannig að hneturnar sjáist og fari ekki alveg í hakk. ■

PROBI® JÁRN

vinnur gegn lágum járngildum á nýjan máta með því
að auka upptöku járns en ekki eingöngu inntöku.



PROBI® JÁRN hentar m.a:

- Konum á barneignaraldri
- Barnshafandi konum
- Unglingum
- Eldra fólki
- Fólki í mikilli þjálfun
- Grænmetisætum/grænkerum, ef lágt járnmagn er í fæðu

PROBI® JÁRN inniheldur einn af mest rannsökuðu mjólkursýrugerlum heims sem á hafa verið gerðar yfir 50 klínískar rannsóknir.
PROBI® JÁRN inniheldur einnig fólasín og C-vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Rísottóið verður guðdómlega rjómakennt með þessari aðferð. Svepp-irnir eru líka mjög haustlegir.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Dýrindis svepparísottó í vegan búningi

Móeiður Kristjánsdóttir, 25 ára, hefur verið vegan í fimm ár og finnst best í heimi að elda góðan mat. Hún leigir með vinkonu sinni og saknar þess mikið þegar hún hefur ekki tíma til að elda heimagerðan mat.

johannamaria@frettabladid.is

„Ég vissi í raun alltaf að ég vildi ekki borða kjöt. Ef mamma fór með okkur systurnar á veitingastað vildi ég miklu frekar fara á Grænan kost á meðan systir mín valdi KFC. En ég gat í raun aldrei farið alla leið fyrr en ég varð nógu fullorðin. Nú eru orðin fimm ár síðan ég varð alveg vegan, en þetta kom sjálfkrafa þegar ég flutti út um tvítugt. Eftir á að hyggja held ég að ég hafi verið með mjólkuróþol sem ég nennti ekki að díla við, svo í dag líður mér miklu betur. Þetta var auðveld ákvörðun og sú besta sem ég hef tekið, enda vissi ég alltaf að mig langaði ekki að borða dýr. Ég gerði þetta líka fyrir umhverfið.“

„Fyrst byrjaði ég í einföldum pottréttum og í dag finnst mér gaman að prófa mig áfram og gera flóknari uppskriftir. Þá er sérstaklega skemmtilegt að gera mat sem er upphaflega ekki vegan og setja í vegan búning. Eins og „kjöt“-bollur í brúnni sósu eða vegan mac'n'cheese eða carbonara, sem er náttúrlega alger brandari. Carbonara er ekkert nema egg, ostur og beikon,“ segir Móeiður og hlær. „Það er hægt að fá vegan beikonbita frá Oumph og svo fæst eggjalíki í veganborðinu sem virkar eins og hrærð egg ef þú steikir það. Þetta er náttúrlega alls ekki eins en það er gaman að prófa sig áfram.“

Afsökun til að bjóða í mat

Á þriðjudögum segir Móeiður að pabbi hennar og konan hans bjóði þeim systrunum alltaf í mat, en þá elda þau veganmat. „Upphaflega ákváðu þau að halda „vegan þriðjudaga“ sem afsökun til að hitta okkur eftir að við fluttum að heiman. Núna er þetta orðin ómissandi hefð hjá þeim. Þau missa sig alveg í matargerðinni og finnst þetta ótrúlega spennandi. Við ræðum mikið um vegan mat og eldamennsku. Pabbi spyr mig hver sé besti vegan rjóminn og svona, og svo læri ég alltaf eitthvað nýtt af þeim.“

Móeiður er mikill heimshornaflakkari í matargerðinni. „Mér finnst gaman að elda indverskt, en líka pasta og rísottó, svo var ég að kaupa Panang karrímauk í Vietnamese market og get ekki beðið eftir að prófa það.“ Vegan sérvörur fást núorðið í flestum verslunum en Móeiður segist versla mest í Krónunni. „Krónan er mitt „go to“ en ég hef gaman af því að skoða Vietnamese market og Veganbúðina. Þær eru þó algert spari. Veganbúðin er ekki ódýr, og svo er ég ekki með bílpróf. En það kom mér á óvart að hún er með geggjað ostaborð og til dæmis geggjaða mygluosta. Ég trúði því ekki að þetta væru ekki alvöru ostar.“

Leynivopnið öflugt en kemur ekki á óvart

Móeiður segist eiga eitt leynivopn í eldhúsinu sem hún kynntist eftir að hún varð vegan og notar nú óspart í eldamennskuna. „Næringarger er kannski ekki beint leynivopn, en þetta er algerlega sturlað. Ég kynntist þessu fyrst inni á Vegan Ísland-Facebook-hópnum þegar ég var að prófa mig áfram. Þar voru allir að tala um næringarger. Svo setti Brynja vinkona mín þetta út á popp einu sinni fyrir mig og þá varð ekki aftur snúið. Þetta var algerlega „next level“. Þetta er gott á allt. Ég strái þessu yfir pitsur, set í rísottó, og margt fleira. Það er smá hnetukeimur af þessu, næstum því ostabragð, þó ekki alveg. En það kemur í staðinn fyrir ost að mörgu leyti. Gerið bráðnar inn í matinn og verður kremað.

Móeiður starfar í Ísaksskóla og sem kórstjóri í Langholtskirkju.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tófú er annað innihaldsefni sem ég pældi ekki mikið í fyrr en ég varð vegan. Mér fannst það bragðlaust og ómerkilegt en núna hef ég lært á það og hvernig á að verka það rétt. Ef maður vill hafa það stökkt þarf að pressa það. En það er líka mjög gott að velta því upp úr teryaki-sósu og steikja á pönnu. Tófú er svolítið eins og kjúklingur. Það er ekki mikið bragð af því og það er auðvelt að vinna með það. Í báðum tilfellum er kryddið og það sem þú borðar með því aðalatriðið. Ég borðaði alveg kjúkling hér áður fyrr og fannst hann sem slíkur alveg góður. En svo fattaði ég einmitt að það er ekki kjötið sem skiptir máli, heldur kryddið sem þú ert að nota.“

Móeiður ákvað að deila með okkur uppskrift að vegan rísottói. „Ég elda það oft þegar ég býð stelpunum í mat og nota þá vegan parmesan og grænmetiskraft og það finnst öllum það geggjað. Það virðist enginn taka eftir því að það er grænmetissoð í því en ekki kjötsoð,“ segir Móeiður.

Vegan svepparísottó

- Steikingarolía og ólífuolía
- 1 laukur – venjulegur eða 2 skalotlaukar
- 2–3 hvítlauksrif
- nóg af sveppum – gaman að blanda saman sveppategundum
- þurrkaðir villisveppir – valfrjálst en mjög gott
- um 300 g rísottógrjón
- 1 lítri gænmetissoð
- hvítvín (eins mikið og þú ert í stuði fyrir)
- vegan parmesan
- 1 msk. vegan smjör
- salt og pipar
- örlítið af chilli flögum
- fersk steinselja og blaðlaukur eða vorlaukur
- næringarger – valfrjálst

„Ef þið ætlið að nota þurrkaða villisveppi er best að byrja á að leggja þá í bleyti fyrst. Setjið grænmetiskraft út í heitt vatn í könnu og hrærið. Steikið næst lauk og hvítlauk upp úr olíu á pönnu uns mjúkir og glærir. Bætið við sveppum og brúnið aðeins. Nú er hrísgrjónum bætt við og þau steikt stuttlega á pönnunni á lágum hita. Næst setjum við hvítvín og látum suðuna koma upp (ég set alltaf svolítið mikið hvítvín). Núna byrjar þolinmæðisvinnan. Við setjum dass af soði út í hrísgrjónin og hrærum saman uns vökvinn hverfur. Þá bætum við meira soði við. Svona höldum við áfram uns hrísgrjónin eru mjúk og rjómakennd.

Ef soðið er búið en grjónin enn þá hörð má bæta við meira soði eða bara smá vatni. Þarna er líka gott að krydda eins og maður vill. Salt og pipar eftir lyst (passa sig samt því hvítvínið og soðið eru bæði frekar sölt). Þá slökkvum við á hitanum og setjum klípu af smjöri og eins mikið parmesan og okkur lystir.

Þarna finnst mér gott að setja næringarger. Skreytum með steinselju og blaðlauk eða vorlauk eða því sem okkur langar í á þessum tiltekna degi.“ ■

Findus

GREEN CUISINE

powered by plants

NÝTT

Chili grýta með pikkluðum rauðlauk

SKÁLAÐU Í KVÖLD!

Dásamlegar skálar og réttir fyrir þau sem vilja hafa matinn sinn úr jurtaríkinu, en umfram allt ótrúlega góðan á bragðið.

VEGAN

Þarf aðeins að hita

Schnitzel

Rifið grænmeti í teriyaki sósu

Grænmetis-stangir

Spínatstangir

Kínóa- og sætkartöflu-steikur

Chili sin carne

Lowana gefur lesendum uppskrift að ljúffengu vegan rauðrófuhummusi.

Gott að vera grænkeri á Íslandi

Enska blaðakonan Lowana Veal hætti að borða kjöt fyrir 38 árum. Hún hefur dálæti á þrettán vegan jólaverum.

thordisg@frettabladid.is

„Mín uppáhalds jólavera er Þarasmjatta. Bæði finnst mér hún flott teiknuð, með sína síðu og krulluðu þaralokka og í glæsilegu þarapilsi, en líka af því að hún elskar söl og þara, eins og ég, og gleymir sér tímunum saman í íslenskum fjörum við að safna þessu hnossgæti í alla vasa. Ég fór til dæmis á námskeið og í fjöruferð með höfundum bókarinnar Íslenskir matþörungar og hef síðan verið með vaðstígvélin tilbúin í skottinu. Við fórum heim með fullan poka af sölvum og þara sem ég setti til þurrkunar í bakaraofn, en hálfbrenndi það þegar ég stillti hann á of háan hita og gleymdi mér of lengi í stússi úti við. Ég átti sem betur fer meira til að maula í pokanum, en næ mér annars í söl til matreiðslu í búðinni."

Þetta segir enski blaðamaðurinn Lowana Veal sem situr í stjórn Samtaka grænkera á Íslandi.

Það voru einmitt sömu samtök sem fengu listamanninn Árna Jón Gunnarsson til að teikna fyrir sig þrettán jólaverur, sem mótvægi við íslensku og kjötglöðu jólasveinana, árið 2018.

„Hugmyndin kom frá Sigvalda Ástríðarsyni, einum af stofnmeðlimum samtakanna, en jólaverurnar eru vænar og grænar og hvers manns hugljúfi. Þau læðast inn í fjárhúsin og frelsa þar fé, hvísla að hænum og klappa jólakettinum sem er steinhættur að éta börn og malar nú sáttur upp við ofn," greinir Lowana frá.

Jólaverurnar þrettán tóku breytingum í fyrra þegar horft var til jafnréttis kynjanna en þá urðu sumar veranna kvenkyns og veran Rakakrefur er orðin hán.

„Við höfum ekki enn farið með jólaverurnar í leikskólana en börnum þykja þær skemmtilegar og í fyrra gáfum við út litabók með jólaverunum sem hægt er að sækja á síðunni okkar, graenkeri.is. Hún var lítil jólagjöf frá okkur til barna sem þykir gaman að lita. Í fyrra og hittifyrra óskuðum við líka eftir vísum um jólaverurnar á Facebook-síðu samtakanna og fengum þar bæði góð viðbrögð og skemmtilegan kveðskap," upplýsir Lowana.

Grænkeri í 38 ár

Lowana flutti frá Cambridge til Íslands árið 1996 og hefur búið hér síðan. Hún vann að meistararitgerð sinni við háskóla í Cambridge í samstarfi við Orkustofnun árið áður og hefur verið grænkeri í 38 ár.

„Ég hef ekki borðað kjöt síðan 1983 en var áður grænmetisæta frá 28 ára aldri," segir Lowana, sem nýtur þess að vera grænkeri á Íslandi.

„Til að byrja með var þrautin þyngri að finna tilbúið hráefni til matargerðar fyrir grænkera en undanfarin ár hefur úrval grænkerafæðis í verslunum og á veitingastöðum aukist ríkulega. Það er gott að vera grænkeri á Íslandi og æ minna mál. Veganbúðin er til dæmis frábær og Fjarðarkaup til fyrirmyndar. Hins vegar þykir mér skrýtið að veitingastaður IKEA, sem býður upp á grænmetisbuff á matseðli sínum, beri það fram með hvítvínssósu sem inniheldur bæði mjólk og fisk. Það gerir svo sem ekkert til fyrir mig, sem er lítið fyrir sósur og bið bara um að sleppa henni, en ég hef bent á þetta og finnst einkennilegt að rétturinn sé ekki vegan alla leið."

Lowana er með lítinn matjurtagarð og kofa í Skammadal þar sem hún ræktar meðal annars rauðrófur sem hún segir dýrðlegar í heimagert rauðrófuhummus. Hún gefur lesendum uppskriftina.

Lowana með myndarlegar rauðrófur sem hún ræktar meðal annars í litlum matjurtagarði í Skammadal. MYND/AÐSEND

Lambafrelsir veitir lömbum frelsi.

Jólaveran Rakakrefur er hán.

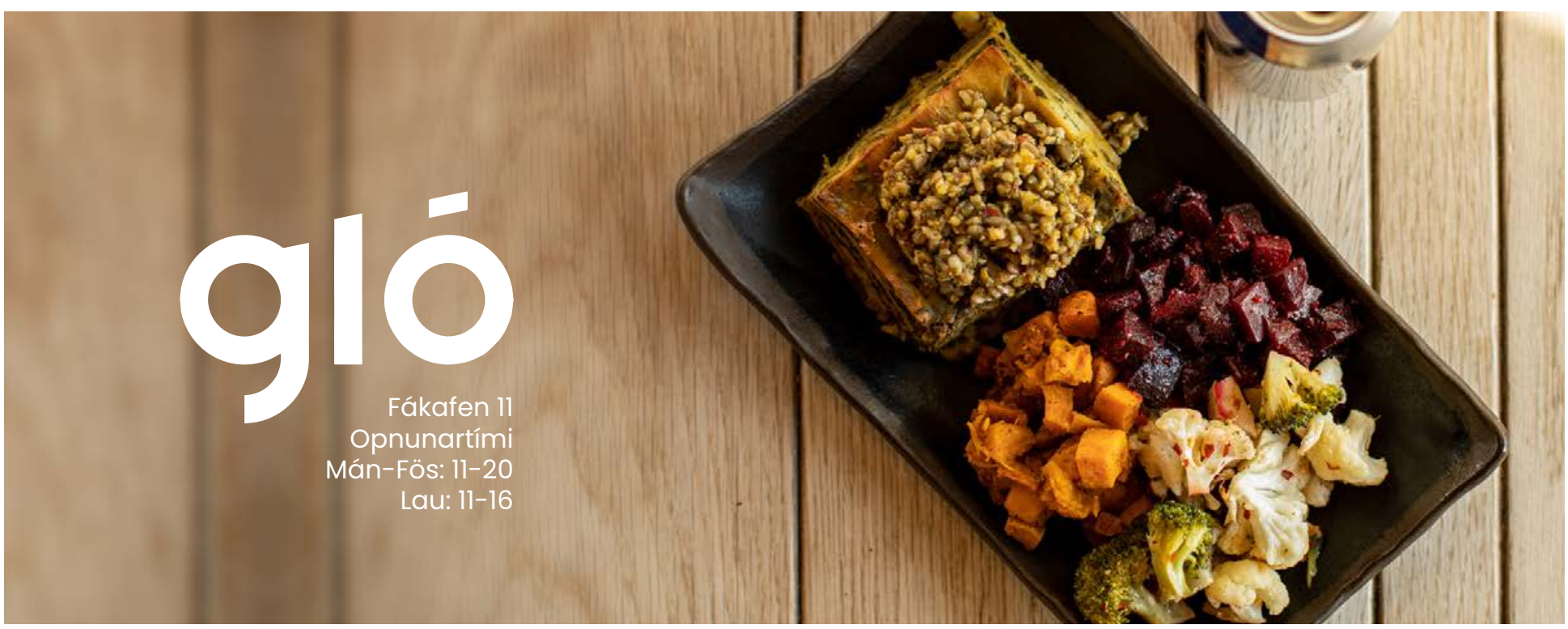
Þarasmjatta er uppáhald Lowönu.

» Jólaverurnar þrettán tóku breytingum í fyrra þegar horft var til jafnréttis kynjanna en þá urðu sumar veranna kvenkyns og veran Rakakrefur er orðin hán.

Rauðrófuhummus Lowönu

- 120 g eldaðar kjúklingabaunir
- 2 miðlungs stórar rauðrófur
- 2 kramin hvítlauksrif
- Safi úr hálfri sítrónu
- ½ tsk. cumin
- 1 msk. tahini
- ½ til 1 msk. ólífuolía (má sleppa)
- Svolítið soð af rauðrófusafa, ef blandan er of þykk

Sjóðið rauðrófurnar í 45 til 60 mínútur, eða þar til orðnar mjúkar. Rauðrófurnar eru skrældar eftir suðu og fer hýðið þá auðveldlega af. Stappið allt saman með kartöflustappara eða setjið í blandara. ■



GÓÐAR FRÉTTIR FYRIR MELTINGUNA

Gall- og sýruþolnir mjólkursýrugerlar með asídófílus sem margfalda sig og ná góðri útbreiðslu í þörmum.

15
milljarðar
góðgerla

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

Baksturinn hennar Freyu vekur lukku. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Fyrsti vegan keppandinn

sandragudrun@frettabladid.is

Hin 19 ára gamla Freya Cox hefur undanfarið komið dómurum í bresku baksturskeppninni Bake off á óvart hvað eftir annað, með ljúffengum vegan bakstri, bæði brauði kexi og kökum. Bake off er sjónvarpsþáttaröð sem hefur notið gríðarlegra vinsælda í Bretlandi en Freya er fyrsti bakarinn í keppninni sem er vegan.

Freya hefur lýst því yfir að hún sé mjög þakklát fyrir að fá tækifæri til að taka þátt í keppninni og deila ástríðu sinni fyrir vegan bakstri með öðrum. Hún vill sýna heiminum að vegan bakstur er ekkert síður spennandi en annar bakstur og vonast hún til þess að þátttaka sín verði til þess að fleiri fari að prófa sig áfram við bakstur sem inniheldur engar dýraafurðir. ■

Í veganisma er hagnýtingu dýra og framleiðslu á dýraafurðum hafnað.

Hvað er veganismi?

thordisg@frettabladid.is

Veganismi er sú skoðun að öll hagnýting dýra sé röng, hvort sem það á við um matvælaframleiðslu, fataframleiðslu eða skemmtanir.

Að vera vegan er að ákveða að forðast að neyta dýraafurða eftir bestu getu og eftir því sem praktískt getur talist. Tilgangurinn er að minnka skaða á dýrum, heilsu og umhverfi eins og hægt er.

Að taka upp vegan lífsstíl er að lifa í samræmi við eigin lífsgildi. Ef þú hafnar innilokun og drápi dýra við hverja máltíð, þrisvar á dag. Framleiðsla dýraafurða veldur meiri gróðurhúsaáhrifum en allur samgönguflotinn til samans. Einnig vegna þess að vegan heilfæði getur minnkað líkur á hjartaáfalli, sykursýki og krabbameini.

Vegan fæði er fjölbreytt og getur verið af hvaða matarhefð sem er. Kunnuglegur matur, eins og lasagna, pylsur, pitsur, vefjur, hamborgarar, sushi, jógúrt, ís og kökur, getur auðveldlega verið vegan og fæst nú víða. Undanfarin ár hefur framboð af vegan mjólkurvörum, kjöti og tilbúnum réttum aukist til muna. Innihaldsefni vegan fæðis eru baunir, korn, grænmeti, ávextir, baunir, hnetur, fræ og sjávarþang. ■

HEIMILD: GRAENKERI.IS

Tófú- og blómkálskorma

starri@frettabladid.is

Fyrir 4

- 2 msk. kókosolía
- 1 msk. milt karrí
- 2 tsk. garam masala
- 1½ tsk. salt
- 1 bolli gróft skornar gulrætur
- 1 laukur, smátt skorinn
- 3 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 dós tómatar í dós
- ½ bolli kókosmjólk
- 1 pakki (350 g) tófú, skorið í litla munnbita
- 1 meðalstór blómkálshaus, skorinn í munnbita
- 1 msk. sítrónusafi
- 2 msk. fersk mynta eða kóríander, söxuð til skreytingar

Hitið olíu í stórum potti. Bætið út í þurra kryddinu, salti, gulrótum, lauknum og hvítlauknum. Steikið rólega í 8–10 mínútur eða þar til laukurinn er mjúkur. Bætið næst tómötum og kókosmjólk út í og sjóðið við vægan hita í 10–12 mínútur, eða þar til grænmetið er tilbúið.

Næst fer súpan í blandara og maukið. Setjið súpuna aftur í pottinn og bætið út í tófú, blómkáli og sítrónusafa. Sjóðið í um 15 mínútur, eða þar til blómkálið er tilbúið.

Stráið fersku kryddjurtunum yfir og berið fram með soðnum hrísgrjónum eða kínóa. ■

Tófú- og blómkálskorma.

BYKO

Undirbúningur jólanna hefst í BYKO

Ljósahringur 30cm, 108 ljós, hvítt **3.595** kr. | vnr. 51881186

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

Jólaþorp LED ljós og tímastillir; 6 og 18 klst., 30cm. Rafhlöður fylgja ekki með **5.995** kr. | vnr. 51881178

Lucia kór 7 ljós **15.995** kr. | vnr. 51880736

Stjarna Orbit, 33cm, svört með LED peru **7.495** kr. | vnr. 51881010

Pappastjarna 50cm, perustæði fylgir ekki með **5.595** kr. | vnr. 51881098

Curly ljósahringur, 30cm, 30 ljós, svartur **4.995** kr. | vnr. 51880824

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Magnús Geir Þórðarson segir að það sé mikill kraftur í Þjóðleikhúsinu þessa dagana og það sé algerlega frábært að finna þær góðu viðtökur sem dagskráin er að fá meðal leikhúsgesta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þjóðleikhúsið að springa af lífi

Þjóðleikhúsið býður upp á fjölbreyttar sýningar og stórbætta þjónustu á þessu leikári.

Nýtt leikár Þjóðleikhússins hófst af krafti í haust með metnaðarfullum sýningum og aðsókn er í hæstu hæðum. Dagskrá leikársins er viðameiri en oftast áður og óhætt er að segja að mikil fjölbreytni einkenni leikárið. Í faraldrinum var tíminn nýttur til undirbúnings og þróunar þeirra leikverka sem nú líta dagsins ljós en líka til að vinna að umbótum á allri þjónustu og upplifun gesta, miklar endurbætur hafa verið gerðar á leikhúsinu, sem er eitt rómaðasta hús landsins, og nú geta gestir pantað sér gómsætar veitingar til að njóta fyrir sýningu og í hléi. Gjafakortasala er komin á fullt skrið og líklegt að gjafakort í Þjóðleikhúsið verði í mörgum jólapökkum þetta árið.

„Leikhúslífið er komið á fleygiferð á nýjan leik. Það er blússandi sigling á öllum sviðum eftir þessa skrítnu Covid-tíma, sem við nýttum vel til að undirbúa okkur, og nú í haust opnuðum við dyrnar aftur með glæsilegt og fjölbreytt leikár," segir Magnús Geir Þórðarson þjóðleikhússtjóri. „Það má segja að tíminn hafi líka verið nýttur til endurnýjunar enda viljum við að það sé síungt Þjóðleikhús sem mætir gestum okkar. Fjölmargir af fremstu listamönnum þjóðarinnar hafa bæst í fastan hóp listamanna Þjóðleikhússins, við höfum skerpt áherslur í verkefnavali og fengið framúrskarandi erlenda listamenn til liðs við okkur.

Þótt leikhústöfrarnir gerist á sviðinu, þá viljum við líka að töfrarnir teygi sig um allt hús. Því er kærkomið að hafa getað tekið allt framhúsið í gegn til að bæta og stækka upplifun leikhúsgesta," segir Magnús Geir. „ Nú geta gestir pantað gómsætar veitingar sem bíða þeirra fyrir sýningu eða í hléi."

Seinna í vor frumsýnir Þjóðleikhúsið glænýjan söngleik, Sem á himni, en það er langt síðan nýr söngleikur af þessari stærðargráðu hefur verið frumsýndur hér á landi.

Framúrskarandi listamenn á Stóra sviðinu

„Leikárið er óvenjulega stórt og metnaðarfullt. Það endurspeglar nýjar áherslur og við búum að því að hafa getað undirbúið sýningar leikársins vel og lengi," segir Magnús Geir. „Verkin eru metnaðarfull og ólík innbyrðis, þó óhætt sé að segja að íslensk verk séu áberandi sem og sterkar kvennasögur. Við erum með óvenjulega fjölbreytt úrval verkefna fyrir börn og fjölskyldur.

Óhætt er að segja að jólasýningin Framúrskarandi vinkona, sem byggir á sögum Elenu Ferrante og er í leikstjórn hins heimsþekkta leikstjóra Yael Farber, verði einn af hápunktunum í leikhúslífinu í vetur. Við erum stolt af því að hafa fengið þennan einstaka leikstjóra til að stýra stórum leikhópi Þjóðleikhússins í þessu metnaðarfulla verkefni. Svo er tilvalið fyrir gesti að panta sér ítalska matarveislu í tengslum við sýninguna. Við finnum fyrir miklum spenningi fyrir sýningunni en forsala hefst nú í nóvember," segir Magnús Geir.

> **Leikhúslífið er komið á fleygiferð á nýjan leik. Það er blússandi sigling á öllum sviðum eftir þessa skrítnu Covid-tíma, sem við nýttum vel.**
>
> Magnús Geir Þórðarson

Kardemommubærinn í leikstjórn Ágústu Skúladóttur hefur verið sýndur fyrir troðfullu húsi allar helgar og svo verður áfram fram eftir vetri, enda þurfa allar kynslóðir að fá að kynnast þessu vinsælasta barnaverki íslensku þjóðarinnar. Sýningar eru líka enn í fullum gangi á verðlaunasýningunni Vertu úlfur sem var valin sýning ársins og sópaði til sín öllum aðalverðlaununum á Grímuhátíðinni í vor. Unnur Ösp Stefánsdóttir leikstýrði Birni Thors í sögu Héðins Unnsteinssonar. Frægasta ástarsaga allra tíma, Rómeó og Júlía, var frumsýnd í byrjun september í nýrri útgáfu leikstjórans Þorleifs Arnar Arnarsonar og hefur slegið rækilega í gegn, ekki síst meðal ungs fólks. Sýningin er viðamikil og mikið sjónarspil en einnig er glæný tónlist áberandi en tónlistin er eftir Sölku Valsdóttur, Sturlu Atlas, Ebbu Katrínu, Auði og Bríeti Elvu. Nashyrningarnir í leikstjórn Benedikts Erlingssonar hlaut mikið lof gagnrýnenda og leikhúsunnenda þegar sýningin var frumsýnd í vor og snýr nú aftur í takmarkaðan tíma.

Kardemommubærinn hefur verið sýndur fyrir troðfullu húsi allar helgar.

Rómeó og Júlía hefur slegið rækilega í gegn, ekki síst meðal ungs fólks.

Glænýtt leikrit, Ásta, sem byggir á ævi og höfundarstarfi Ástu Sigurðardóttur, var frumsýnt í Kassanum í byrjun september. Höfundur og leikstjóri er Ólafur Egill Egilsson en Guðmundur Óskar og Matthildur Hafliðadóttir sömdu nýja tónlist við texta Ástu sem flutt er lifandi í sýningunni. Í verkinu fáum við innsýn inn í átakamikið líf Ástu og skáldskap en einnig tíðaranda og lífið í Reykjavík á sjötta og sjöunda

áratugnum. Sýningin hefur notið mikillar hylli og þegar er uppselt fram í desember og til að mæta eftirspurn flyst sýningin nú á Stóra sviðið.

Sannkölluð aðventustemning í leikhúsinu

„Um miðjan nóvember verður Jólaboðið frumsýnt, en Gísli Örn Garðarsson leikstýrir. Verkið byggir á þekktu leikverki Thornton Wilder en birtist hér í nýrri leikgerð sem er sprúðlandi skemmtileg og full af leikhústöfrum. Við gægjumst inn um gluggann hjá sömu fjölskyldu í Reykjavík á aðfangadagskvöld í 100 ár," segir Magnús Geir. „Við fylgjum sögu þeirra, gleði og sorgum, og um leið samtímasögu þjóðarinnar. Það er mikill jólaandi í sýningunni og falleg jólatónlist. Jólaboðið verður frumsýnd um miðjan nóvember og sýnd fram að þrettándanum."

Á sama tíma verður ný jólasýning fyrir yngstu börnin frumsýnd en það er Lára og Ljónsi – jólasaga eftir Birgittu Haukdal og Góa, sem einnig leikstýrir. Þetta er tilvalin sýning fyrir yngstu börnin enda þekkja þau persónurnar vel og hér birtast þær í fyrsta sinn á sviði og með glænýrri tónlist. Þegar er uppselt á yfir 20 sýningar og verið að bæta við fjölda aukasýninga. Á aðventunni verður einnig boðið upp á sýningar á Leitinni að jólunum eftir Þorvald Þorsteinsson en sýningin er nú sýnd 17. árið í röð. Þá mun Þjóðleikhúsið bjóða upp á jólaskemmtun á tröppum leikhússins síðustu helgarnar fyrir jól og þangað er öllum fjölskyldum boðið."

Glænýr söngleikur og flugbeitt gamanverk eftir áramót

„Við hlökkum óskaplega til að frumsýna Sjö ævintýri um skömm eftir Tyrfing Tyrfingsson í febrúar," segir Magnús Geir. „Tyrfingur hefur verið í hópi okkar fremstu höfunda á síðustu árum en sýningar hans hafa aldrei áður verið á Stóra sviðinu. Nú verður það lagt undir þessa sögu, sem er hrikalega fyndin, átakanleg og ósvífin og mun örugglega hrista upp í okkur. Í aðalhlutverkum eru Ilmur Kristjánsdóttir, Hilmir Snær Guðnason, Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Kristín Þóra Haraldsdóttir og Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir og Stefán Jónsson leikstýrir.

Seinna í vor frumsýnum við glænýjan söngleik, Sem á himni, en það er langt síðan nýr söngleikur af þessari stærðargráðu hefur verið frumsýndur hér á landi," segir Magnús Geir. „Þetta er hjartnæm, áhrifarík og átakanleg saga úr litlum bæ úti á landi með undurfagurri tónlist sem er flutt af stórum hópi af okkar fremstu leikurum og söngvurum, ásamt fjórtán manna hljómsveit sem spilar í gryfju. Þessi sýning á eftir að hreyfa við og hrífa gesti, unga sem aldna." Unnur Ösp Stefánsdóttir leikstýrir en með henni er landslið listrænna stjórnenda og meðal þeirra sem eru í stórum hlutverkum eru Elmar Gilbertsson, Salka Sól Eyfeld, Katrín Halldóra Sigurðardóttir, Guðjón Davíð Karlsson og Valgerður Guðnadóttir.

Í janúar verður nýtt íslenskt barnaleikrit, Umskiptingurinn eftir Sigrúnu Eldjárn, frumsýnt á Litla sviðinu. Þarna er á ferð gáskafull saga fyrir börn og fjölskyldur en leikstjóri er Sara Martí Guðmundsdóttir og Ragnhildur Gísladóttir semur nýja tónlist við verkið.

Ást og upplýsingar er nýlegt verk eftir Caryl Churchill, eitt fremsta leikskáld Breta. Una Þorleifsdóttir leikstýrir þessu ferska og frumlega verki þar sem tekið er á samskiptum fólks á tímum þar sem ofgnótt upplýsinga litar líf okkar allt. Síðar í vor mun Þorleifur Örn Arnarsson leikstýra nýju verki sem nefnist Án titils en verkið er samið af leikhópnum í samstarfi við leikstjórann og leikskáldið Jón Atla Jónasson. Þar verður það krufið hvernig manneskjan tekst á við áföll og vinnur úr þeim.

Vertu úlfur sópaði til sín öllum aðalverðlaununum á Grímuhátíðinni í vor.

Jólasýningin Framúrskarandi vinkona verður einn af hápunktunum í leikhúslífinu í vetur.

Nashyrningarnir í leikstjórn Benediks Erlingssonar hlaut mikið lof gagnrýnenda og leikhúsunnenda þegar sýningin var frumsýnd í vor.

Endurnýjaður leikhúskjallari að springa af lífi

„Þjóðleikhúskjallarinn á sér langa og merka sögu en að okkar mati hafði hann á vissan hátt misst sérkenni sín og styrk á undanförnum árum. Því fórum við í stefnumótun fyrir áherslur í Kjallaranum og endurbætur á aðstöðunni. Nú er Kjallarinn kominn í nær upprunaleg form og þar mætir hann okkur stórglæsilegur en sprúðlandi af lífi. Við höfum leyft okkur að kalla Kjallarann „klassabúllu" og það lýsir ágætlega framboðinu sem þar er boðið upp á. Nú sitja áhorfendur við borð og njóta veitinga meðan á sýningum stendur og áhorfendur eru í mikilli nálægð við leikara og listamenn," segir Magnús Geir.

Í kjallaranum er boðið upp á kabaretta, uppistand, spunasýningar Improv-hópsins, sýningar af ýmsu tagi að ógleymdu hinu nýja Hádegisleikhúsi. „Hádegisleikhúsið hefur farið frábærlega af stað. Fyrsta verkið var frumsýnt í september, næsta verk verður frumsýnt nú um miðjan nóvember og svo koma tvö ný verk eftir áramót. Í hádegisleikhúsinu getur fólk skotist í hádeginu og á innan við klukkustund notið stuttrar skemmtilegrar leiksýningar og fengið hádegismat. Þetta er tilvalið fyrir vinahópa, vinnustaði og fólk sem vill brjóta upp hversdaginn. Öll verkin sem við bjóðum upp á eru sérstaklega samin af þessu tilefni og taka innan við hálfa klukkustund í flutningi," segir Magnús Geir.

Góðan daginn faggi er nýtt verk Bjarna Snæbjörnssonar í leikstjórn Grétu Kristínar en verkið hefur hlotið frábærar viðtökur og er sýnt fyrir fullu húsi. Sömuleiðis hafa sketsasýningin Kanarí og óperusýningin Ástardrykkurinn notið mikilla vinsælda. Improv-hópurinn er með spunasýningar vikulega og kabarettar eru reglulega á boðstólum. Nú í nóvember mun Örn Árnason svo líka frumsýna verk sitt, Sjitt, ég er sextugur.

Til viðbótar við þetta fjölbreytta úrval leiksýninga í Þjóðleikhúsinu, þá fer leikhúsið í leikferðir um allt land með leiksýningar, meðal annars í skóla og leikskóla. Þá er leikhúsið að þróa mörg ný verk sem eru sýnd á Loftinu sem „verk í þróun" og undir vorið verður nýtt íslenskt leikrit, Prinsinn, eftir Maríu Reyndal og Kára Viðarsson frumsýnt á Rifi og svo sýnt um allt land.

Ógleymanlega upplifun er góð jólagjöf

„Það er mikill kraftur í Þjóðleikhúsinu þessa dagana og algerlega frábært að finna þær góðu viðtökur sem dagskráin er að fá meðal leikhúsgesta. Það er augljóst að fólk er spennt fyrir því sem fram undan er. Nú í nóvember hefjum

Leikritið Ásta byggir á ævi og höfundarstarfi Ástu Sigurðardóttur.

Um miðjan nóvember verður Jólaboðið frumsýnt, en verkið byggir á þekktu leikverki Thornton Wilder.

> **Það er augljóst að fólk er spennt fyrir því sem fram undan er. Nú í nóvember hefjum við svo sölu á gjafakortum en þau eru auðvitað frábær jólagjöf.**
>
> Magnús Geir Þórðarson

við svo sölu á gjafakortum en þau eru auðvitað frábær jólagjöf – í raun gjöf sem heldur áfram að gefa. Með gjafakorti gefur maður þeim sem manni þykir vænst um ávísun á ógleymanlega stund," segir Magnús Geir. „Gjafakortin okkar eru opin og renna aldrei út. Þannig getur sá sem kortið fær valið þá sýningu sem hann sjálfur vill helst sjá og þegar hann vill.

Við finnum fyrir auknum áhuga á gjafakortum. Ástæðan er vonandi sú að fólki lítist á framboðið en svo gæti ég líka trúað að mörgum finnist komin ofgnótt af dóti og hlutum sem enginn þarf á að halda. Í stað þess að bæta á slíkar gjafir vill fólk nú líta inn á við, rækta andann og skapa ógleymanlegar minningar saman," segir Magnús Geir. „Við höfum líka séð að sumir bjóða allri fjölskyldunni saman í leikhús, sem mér finnst ótrúlega fallegt. Í haust höfum við séð stóra fjölskylduhópa koma á Kardemommubæinn þar sem afar og ömmur hafa boðið allri stórfjölskyldunni í leikhús og þannig skapað sameiginlegar minningar. Ég gæti trúað því að margar slíkar fjölskyldur kjósi líka að koma saman á söngleikinn Sem á himni."

Til viðbótar við hin hefðbundnu opnu gjafakort, þá er boðið upp á sérstaka tilboðspakka á tilteknar sýningar. Þannig er hægt að fá ítalska leikhúsveislu sem samanstendur af miðum á Framúrskarandi vinkonu og ítalskar veitingar til að njóta fyrir sýningu og í hléi. Sams konar tilboð er á miða og veitingar á Sem á himni. Að endingu er hægt að fá miða og geisladisk með nýjum ferskum útsetningum á lögunum í Kardemommubænum.

Ógleymanleg stund í Þjóðleikhúsinu

Leikhúsunnendur hafa úr fjölbreyttu úrvali sýninga að velja í Þjóðleikhúsinu í vetur og eflaust eru margir sem vilja gjarnan upplifa töfrana í þessu eina ástsælasta húsi landsins, ekki síst nú eftir þær endurbætur sem framkvæmdar hafa verið. Staðsetning Þjóðleikhússins skemmir eflaust ekki fyrir. „Við finnum sterkt hvað fólki þykir vænt um Þjóðleikhúsið og það er ekki að ósekju sem húsið hefur verið nefnt Álfahöllin. Og það er dásamlegt að lokinni magnaðri leiksýningu að geta stigið út úr leikhúsinu og rölt um miðbæinn sem er nú orðinn iðandi af lífi á nýjan leik," segir Magnús Geir.

„Leikhúsið er list augnabliksins. Leiksýningarnar eru síbreytilegar og engar tvær sýningar eru eins. Töfrarnir gerast hér og nú, fyrir augum okkar og með þátttöku okkar. Þegar vel tekst til er ekkert stórkostlegra en gott leikhús. Það er heilandi og sameinandi," segir Magnús Geir. „Hver sýning er einstök og við stefnum að því að hreyfa við hverjum einasta leikhúsgesti, þannig að stund hans í leikhúsinu sé ógleymanleg í alla staði. Við hlökkum mikið til að taka á móti leikhúsgestum okkar á næstu mánuðum og lofum þeim einstökum leikhústöfrum." ■

Sjöfn Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Ólíka matarmenningu og bragðtegundir sem gleðja bragðlaukana kunna matgæðingar vel að meta. Omry Ahraham er mikill ástríðukokkur og þekkir krydd-heiminn vel enda alinn upp við ríka kryddhefð í matarmenningu Miðausturlanda.

sjofn@frettabladid.is

Omry Ahraham er ástríðukokkur og þekkir krydd-heiminn vel.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bragðmikill dögurður þegar jólin nálgast

Omry Abraham er frá Ísrael, á ættir að rekja til Marokkó og Íraks og ólst upp við ríka krydd- og matarmenningu sem hefur fylgt honum alla tíð. „Ég fór á kryddmarkaði með mömmu minni og ömmu þar sem krydd var keypt eftir vigt í poka, það dugðu ekki til svona litlir staukar," segir Omry en réttirnir hans eru svo sannarlega við hæfi nú þegar kólnar í veðri, auk þess sem gaman væri að prófa framandi rétti þegar aðventan gengur í garð og fyrir jólin.

Omry er maðurinn bak við Kryddhúsið en hann og eiginkona hans, Ólöf Einarsdóttir, eru eigendur þess og vita að góð krydd gera gæfumuninn þegar við erum að elda og toppa máltíðina með framandi bragði sem kitlar bragðlaukana. „Íslenskt hráefni er mjög gott og það er svo gaman að elda úr því og toppa með góðum kryddum," segir Omry og veit að uppruni og gæði krydda skiptir líka máli sem og ástríðan fyrir matargerð. Vinnudagarnir hans fara flestir í að útbúa kryddblöndur og smakka til, sem er draumur fyrir Omry. Hjá honum leynast líka skemmtileg krydd fyrir jólamatreiðsluna.

> Ég fór á kryddmarkaði með mömmu minni og ömmu þar sem krydd var keypt eftir vigt í poka, það dugðu ekki til svona litlir staukar.

Heldur í matarvenjur frá Ísrael

„Matarkúltúrinn í Ísrael er mjög blandaður og kemur frá mörgum löndum, til að mynda Evrópu, Norður-Afríku og Arabalöndunum. Mér finnst matarkúlturinn í Ísrael mjög góður," segir Omry. Í þættinum Matur og heimili á dögunum töfraði Omry fram sinn uppáhaldsdögurð sem heitir því sérstaka nafni Shakshuka og sýndi áhorfendum hvernig best er að gera alvöru heimalagaðan hummus. Hann deilir hér með lesendum uppskriftunum tveimur og lesendur fá að njóta kunnáttu hans þegar kemur að því að lokka bragðlaukana með ljúffengu bragði.

Shakshuka

fyrir 4-6

- ½ rauð paprika, skorin í bita
- 3 stk. hvítlauksgeirar, skornir smátt eða kramdir
- Ferskt chili skorið smátt (eða chili-duft) að smekk hvers og eins
- 6-8 tómatar, gerið kross í tómatana og leggið í heitt vatn í nokkrar mínútur. Þá er auðvelt að afhýða þá. Tómatarnir því næst skornir í bita.
- 1 msk. marokkóskt fiskikrydd Kryddhússins
- ½ msk. cumin, malað
- ½ msk. paprika, möluð
- Salt og pipar eftir smekk
- 1 msk. tómatpúrra
- ½-1 msk. hrásykur/hunang
- 6-8 stk. egg
- Lúkufylli af ferskri steinselju

Svitið paprikuna ásamt fersku chili á heitri pönnu með aðeins af olíu í 3-4 mínútur. Því næst er hvítlauknum bætt út í, passið að brenna hann ekki og þar næst er kryddinu bætt saman við. Tómatpúrran hrærð út í og að lokum fersku tómatarnir. Nauðsynlegt er að setja sætu til dæmis hrásykur/hunang til að vinna á móti sýrunni í tómatpúrrunni.

Allt látið malla í góða stund og hrært í. Gott er að setja aðeins af vatni út í sósuna ef hún verður of þykk. Smakkið ykkur til með kryddið ásamt salti, pipar og sætu (hrásykri/hunangi). Lækkið hitann og látið malla undir loki í góða stund og bætið vatni út í ef þarf. Þegar sósan er tilbúin til að bera fram brjótið þá eggin varlega út í, eitt í einu og sjóðið þau í sósunni í nokkrar mínútur eða þar til þeirri áferð er náð sem óskað er eftir. Gott er að hafa þau aðeins linsoðin. Stráið ferskri steinselju yfir allt saman og berið fram með nýbökuðu brauði.

Girnilegur dögurður sem Omry töfraði fram með skemmtilegum kryddum.

Shakshuka er réttur frá Ísrael sem er tilvalinn sem dögurður.

Hummusinn hans Omry

- 250 g þurrkaðar kjúklingabaunir
- 1 tsk. matarsódi
- 1 tsk. lyftiduft
- Cumin, malað
- 3-4 msk. tahini (sesamsmjör)
- Safi úr sítrónu
- Za´atar kryddblanda Kryddhússins

Kjúklingabaunirnar og teskeið af matarsóda látið liggja í miklu vatni í 10-12 tíma. Þær eru svo soðnar (baunirnar munu tvöfaldast eftir að hafa verið útvatnaðar) í miklu vatni með 1 teskeið af lyftidufti, í 1,5 –2 klukkustundir eða þar til mjúkar. Fleytið annað slagið froðuna af í suðunni. Passið að það sé alltaf nóg af vatni í pottinum og sjóðið án loks.

Takið baunirnar í sigti úr vatninu (ekki henda soðvatninu). Kælið þær svolítið eða niður í stofuhita og setjið í matvinnsluvél. Gott að geyma lúkufylli af soðnum baunum fyrir skreytingu/framsetningu. Maukið baunirnar í 1-2 mínútur í matvinnsluvél, ásamt 2-3 hvítlauksgeirum, safa úr ½ sítrónu, 1 teskeið möluðu cumin, 3-4 góðum matskeiðum af tahini, sjávarsalti (eða Himalaya) eftir smekk. Allt blandað vel saman. Ef vill má nota soðvatnið frá baununum til að þynna hummusinn út til að fá silkimjúka áferð. Smakkið ykkur til með sítrónusafanum og kryddinu ásamt saltinu.

Setjið hummusinn á disk, fallegt og heilsusamlegt að setja holu í hann og hella ólífuolíu út á og strá Za´atar kryddblöndu Kryddhússins út á ásamt baununum sem voru teknar frá. Borið fram með nýbökuðu brauði. Hummus geymist í lokuðu íláti í ísskáp í 2-4 daga. ■

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu

BMW 5 520D, 2017 Xdrive, Ekinn 50.000. Svart leður. Einn með öllu! Einstaklega flott eintak! Ásett verð 5.990.000. Verð TILBOÐ Uppl í síma 7902342 og íslandsbílar höfða 5375566

Mercedes Benz C 250D AMG pakki, 2016 4matic, ekinn 37.000. Svart leður, panorama þak, glæsilegt eintak, einn með öllu! Ásett verð 6.590.000 TILBOÐ ÓSKAST Uppl. í síma 7902342 og íslandsbílar höfða 5375566

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

+++ EÐALVERK +++

- Hellulagnir
- Grjóthleðsla
- Húsaviðgerðir
- Þak
- Gluggaskipti
- Múr
- Málningavinna
- Steinsögun

Fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu í verkið í síma 786-3211 eða sendu okkur póst á verk@edalverk.is

Heilsa

Heilsuvörur

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

Smiðir óskast. Óska eftir að ráða smiði í innréttingavinnu, viðhald og nýsmíði. Góð og mikil vinna framundan. Uppl í síma 6167197 svansverk@svansverk.is

Szukamy stolarzy Chcemy zatrudnic stolarzy do wykanczania wnetrz, konserwacji oraz nowego budownictwa. Zapewniamy duzo ciekawej pracy. 6167197 svansverk@svansverk.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Auglýsing um framkvæmdaleyfi

Breytingar á dreifikerfi rafmagns um Hellisheiði. Lögbergslína. Lagning strengja

Kópavogsbær hefur samþykkt að veita leyfi vegna fyrirhugaðra framkvæmda við lagningu 11 kV jarðstrengs ásamt ljósleiðara og jarðvír í landi Kópavogs frá Lögbergsbrekku sunnan við Suðurlandsveg að malarnámum í Þrengslum. Á leiðinni verða settar upp níu dreifistöðvar til rafmangsfæðingar við hús og búnað í leiðinni. Verður strengurinn plægður sunnan við Suðurlandsveg í gamla þjóðveginn þannig að rask á landi verði í lágmarki. Strengurinn verður með tengimöguleika við Hellisheiðarvirkjun í gegnum borholur sem staðsettar eru við Þrengslaveg.

Framkvæmdin fellur ekki undir lög um mat á umhverfisáhrifum, þó svo að strengirnir fari um verndarsvæði.

Í framkvæmdaleyfinu koma fram þau hönnunargögn og önnur gögn sem framkvæmdaleyfið byggir á sem og skilyrði og skilmálar leyfisveitenda.

Öll gögn vegna framkvæmdaleyfisins eru aðgengileg á heimasíðu Kópavogsbæjar.
Slóðin er: https://www.kopavogur.is/is/ibuar/skipulagsmal/skipulag-i-kynningu.

Ákvörðunin er kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála á grundvelli 52. gr. skipulagslaga, nr. 123/2010. Kærufrestur er einn mánuður frá auglýsingu þessari þ.e. til og með 31. nóvember 2021. Vakin er athygli á því að þeir einir geta kært ákvörðunina sem eiga lögvarða hagsmuni tengda henni.

Skipulagsfulltrúinn í Kópavogi.

Kópavogsbær

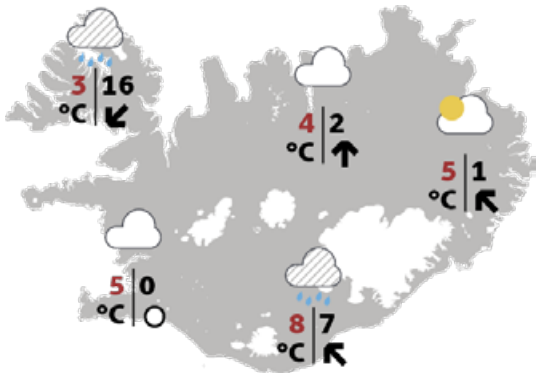
kopavogur.is

Við leiðum fólk saman

hagvangur.is

HAGVANGUR

Veðurspá Föstudagur



Vaxandi norðaustan- og austanátt, 8-15 m/s og víða rigning eða rigning með köflum, en 13-18 á NV-verðu landinu. Hiti 1 til 7 stig. Úrkomuminna eftir hádegi og dregur smám saman úr vindi, síst NV-til. ■

NÁÐU TIL FJÖLDANS MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

46,5% íbúa höfuðborgarsvæðisins á aldrinum **25 - 80 ára** lesa Fréttablaðið daglega að meðaltali.*

Kannaðu dreifileiðir og verð í **síma 550 5050** eða sendu tölvupóst á **orn@frettabladid.is.**

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ – MEST LESNA DAGBLAÐ LANDSINS

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Hefur ekki alltaf verið til fyrirmyndar

Allt frá því hræðilegt slys umturnaði lífi **Guðmundar Felix Grétarssonar** árið 1999 hefur hann dreymt um að verða heill á ný. Fyrir níu mánuðum rættist sá draumur þegar hann varð fyrstur manna til að fá á sig grædda handleggi og axlir í hálfs sólarhrings langri aðgerð. Um helgina kemur út bók um baráttu Guðmundar og segist hann bæði kvíðinn og spenntur fyrir útkomu hennar. „Ég tók þann pólinn í hæðina að vera ekki að velja bara þá hluta sögunnar sem láta mig líta vel út. Það gefur ekki rétta mynd af stöðunni. Ég hef ekki alltaf verið til fyrirmyndar.“

Trúleysingi drifinn áfram af tilgangsleysi

Rithöfundurinn **Sif Sigmarsdóttir** hefur vakið athygli fyrir beitta samfélagsrýni í pistlum sínum, sem einmitt birtast í helgarblaði Fréttablaðsins. Sif, sem lýsir sér sem fréttafíkli, er búsett í London þar sem hún skrifar bækur innblásnar af því sem er að gerast í heiminum hverju sinni.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

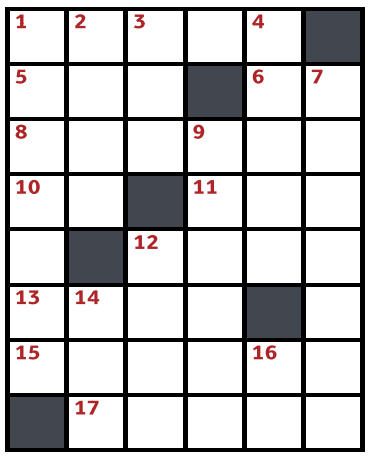
Valentina Gunina (2462) átti leik gegn Hhanh Trang Hoang (2380) á FIDE Grand Swiss í Riga.

26. Be6! (Línurof). **26...Kh7 27. Bf5+** (27. Hf6!! er enn fallegri vinningsleið). **27...Kh8 28. Re6!** (Aftur línurof!). **28...d4+ 29. Kh2 Dd6+ 30. Kh3 Bg2+ 31. Dxg2 fxe6 32. Dg6 1-0.** Hjörvar Steinn Grétarsson tapaði fyrir norska stórmeistaranum Aryan Tari í gær. Þriðja umferð fer fram í dag.
www.skak.is: Hjörvar í Riga.

Krossgáta

LÁRÉTT
1 hopp
5 umfram
6 són
8 lagfæra
10 átt
11 blankur
12 réttlæting
13 eining
15 geymir
17 máluð

LÓÐRÉTT
1 þyrpast
2 gola
3 kúgun
4 spil
7 orðstír
9 sægur
12 venja
14 mál
16 tveir eins



LÁRÉTT: 1 skopp, 5 auk, 6 ón, 8 flikka, 10 na, 11 ren, 12 vörn, 13 stak, 15 tankur, 17 lituð.
LÓÐRÉTT: 1 safnast, 2 kula, 3 oki, 4 pókér, 7 mannorð, 9 krókkt, 12 vani, 14 tal, 16 uu.

Sudoku

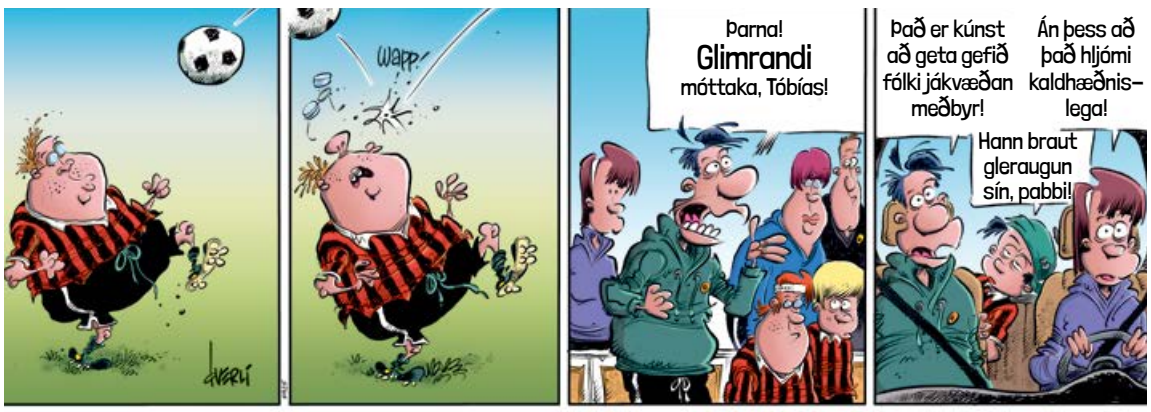
		8		5				7
	1	6	4		7		5	
		7	8					
		9				7		
4		3	9	6	1			
1				7		9	6	
9				2	5	8		4
				8	3		2	
8	6			4		1	3	

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

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

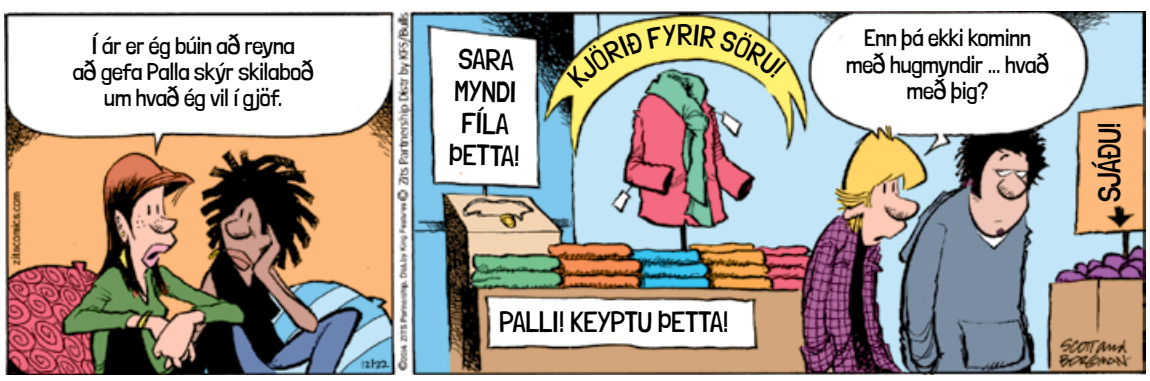
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Sirius

HÁTÍÐAR-
ÚTGÁFA

Hátíð handa þér

Síríus súkkulaði hefur fylgt íslensku þjóðinni síðan 1933. Við Íslendingar höfum notið Síríus súkkulaðis hversdagslega en ekki síst þegar við viljum gera okkur glaðan dag og njóta þess besta. Með hátíðarútgáfu vinsælla tegunda tekur Síríus þátt í gleðinni með landsmönnum og færir þeim uppáhalds súkkulaðið sitt með hátíðarbrag.

cocoa HORIZONS

NÓI SÍRÍUS

JÓLAILMKERTIN MÆTT Í BÓNUS

998 kr./stk.

Ilmkerti
255 g stk.

ÞRIGGJA ÞRÁÐA

1.598 kr./stk.

Ilmkerti
340 g stk. - þriggja þráða

129 kr./stk.

Ceres Jólaöl
330 ml

TRYGGÐU ÞÉR SPIL STRAX

2.498 kr./pk.

Krakkakviss 2

5.498 kr./pk.

Pöbbkviss 2

BAMBO NATURE

1.298 kr./pk.

Bambo Nature Bleiur
nokkrar stærðir

CRISPY DUCK

1.998 kr./pk.

Authentic Asia Crispy Duck
500 g í pk.

FERSK BLÁBER

998 kr./pk.

Fersk Bláber
500 g í pk.

Verð gildir til og með **31. október** eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

D-VÍTAMÍN Í SKAMMDEGINU

998 kr./glasið

Now D-Vítamín
2.000 IU - 120 stk.

OMEGA-3 FYRIR HJARTAÐ

998 kr./glasið

Now Omega-3
100 stk.

FERSKAR GRÍSALUNDIR

1.698 kr./kg

Stjörnugrís Ferskar Grísalundir

HEIMILISBRAUÐ

379 kr./pk.

Myllan Heimilisbrauð
770 g - verð áður 459 kr.

PIZZA RONCADIN

ALVÖRU ÍTALSKAR PIZZUR

ÞÚ SÆKIR OG FÆRÐ FRÁBÆRT VERÐ

400 g

398 kr./pk.

355 g

398 kr./pk.

375 g

398 kr./pk.

360 g

398 kr./pk.

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

Hallgrímur Helgason, Hrefna Haraldsdóttir og Halldór Guðmundsson.

Íslendingar á bókamessunni

kolbrunb@frettabladid.is

Miðstöð íslenskra bókmennta tók þátt í bókamessunni í Frankfurt sem fram fór dagana 20.–24. október síðastliðinn en í ár eru tíu ár frá því Ísland var heiðursland messunnar árið 2011. Af því tilefni fóru fram umræður á ARD-sviðinu í Frankfurt þar sem meðal annars var rætt um þátttöku Íslands árið 2011 og einnig um vinsældir íslenskra bókmennta erlendis í dag og mikilvægi þýðinga fyrir bókmenntalandslagið.

Stjórnendur messunnar stefna á að allt verði komið í fyrra horf á næsta ári, 2022.

Þátttakendur í umræðunum voru þau Juergen Boos, stjórnandi Frankfurtarmessunnar, Hallgrímur Helgason rithöfundur, Halldór Guðmundsson, rithöfundur og fyrrverandi stjórnandi heiðursþátttökunnar 2011, Hrefna Haraldsdóttir, framkvæmdastjóri Miðstöðvar íslenskra bókmennta, og Tina Flecken þýðandi. Thomas Böhm stýrði umræðunum.

Bókamessan í ár var talsvert minni í sniðum en venja er. Stjórnendur messunnar stefna á að allt verði komið í fyrra horf á næsta ári, 2022, en þar verður Spánn heiðursland. ■

Þessi saga er saga af fólki, saga af stað og saga af tímabili, segir Einar Már. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Íslenskir afbrotamenn

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Einar Már Guðmundsson hefur sent frá sér nýja bók, Skáldleg afbrotafræði heitir hún og fjallar um samfélag og tíðaranda í byrjun 19. aldar.

Kolbrún Bergþórsdóttir

„Þetta er saga sem gerist á Íslandi við upphaf 19. aldar þegar ýmsar breytingar eru í gangi, þar á meðal umbætur í réttarfari. En þessi tími hefur líka verið kallaður afbrotaöldin og þá er átt við árin frá 1800–1830 þegar síðasta aftakan fer fram. Þarna eru rán, þjófnaðir, morð og brennur, aðallega á tveimur stöðum í landinu, í Árnessýslu og Húnavatnssýslu. Í sögum og munnmælum voru afbrotamenn þessa tíma dæmdir hart, dómararnir notuðu ljót orð og lengi loddi við Húnvetninga að þeir væru þjófar og glæpamenn," segir Einar Már og bætir við: „En glæpamenn þessa tíma eru talsvert mótsagnakenndir að því leyti að við aðrar kringumstæður hefðu þeir margir orðið menntamenn og umbótamenn.

Löngun í breytingar lá í loftinu en þær gátu ekki orðið vegna aðstæðna í samfélaginu. Því braust óróinn út í afbrotum frekar en meðvitaðri baráttu. Hún var ekki til staðar á þeim tíma. Yfirvaldið í útlöndum og engin þróuð hugmyndafræði. Afbrotamenn þessa tíma eru stundum kallaðir frumstæðir uppreisnarmenn. Þarna er sem sé ansi margt á seyði og að mínu mati hefur þessum tíma ekki verið gefinn sá gaumur sem honum ber. Hann er oft stimplaður sem eymdartími en er það alls ekki. Það er alltaf eitthvað í gangi og tíminn leynir á sér."

Engar andstæður

Bókin gerist í þorpinu Tangavík sem hefur áður komið við sögu í bókum Einars Más eins og Íslenskum kóngum og Hundadögum. Spurður um skilin á milli raunverulegra atburða og skáldskapar í bókinni segir Einar Már: „Ég nota mér talsvert mikið af því sem gerðist í raunveruleikanum. Skáldskapur og raunveruleiki eru engar andstæður. Ég er ekki að reyna að skrifa aðra sögu en þá sem gerðist. Ég er hins vegar að beita skáldskapnum til að skilja hvað gerðist og hvernig fólkinu leið. Sagnfræðin er kannski sá pottur sem maður eys sögunni upp úr en skáldskapurinn gefur manni frelsi til að lýsa hana upp að innan og leyfa henni að tala við okkar tíma. Við lifum sjálf á tímum þar sem fólk segir nei og mótmælir en veit samt ekki hvað það vill. Við eigum ekki bara að sjá flísarnar í augum fortíðarinnar heldur spegla okkur í þeim.

> **Sagnfræðin er kannski sá pottur sem maður eys sögunni upp úr en skáldskapurinn gefur manni frelsi til að lýsa hana upp að innan og leyfa henni að tala við okkar tíma.**

Sagnfræði og skáldskapur voru eitt sinn sama fyrirbærið eða menn voru bara að segja sögu sem þeir héldu að væri sannleikur en reyndist vera skáldskapur. Mörkin eru því aldrei dregin í sandinn og skáldaðar persónur geta verið innan um raunverulegar persónur, og líka draugar.

Þegar ég fór að skoða hina stóru atburði þessa tíma þá fékk ég auðvitað líka áhuga á sögum sem voru á sínum tíma afgreiddar eins og hverjar aðrar neðanmálsgreinar og jafnvel ekki sagðar. Það þótti svo sjálfsagt að fara illa með almúgafólk og undirmálsfólk að það þykir ekki í frásögur færandi. Fulltrúi þessa hóps er til dæmis munaðarlausa stúlkan Jóna í sögunni minni. Hún verður á vissan hátt sál hennar, og mjög gott dæmi um hvernig uppreisnin litar allt lífið á staðnum, í Tangavík, sem byggir á ákveðnu þorpi eða þorpum, en er um leið sinn eigin heimur."

Sögur eru aldrei búnar

Spurður hvort þessi nýja skáldsaga sé fyrsti hluti af stærra verki segir Einar Már: „Þessi saga er saga af fólki, saga af stað og saga af tímabili. Ég er mjög mikið að teikna tímabilið, segja sögu og sögur sem fléttast saman, og sumum þeirra lýkur í þessari sögu en aðrar eiga sér augljóst framhald. Sögur eru aldrei búnar þótt þeim ljúki." ■

Aðalfundur
Samtaka lungnasjúklinga

SAMTÖK LUNGNASJÚKLINGA

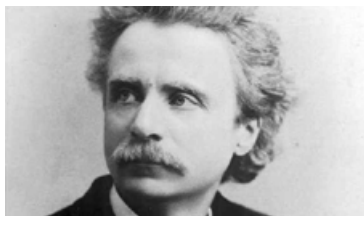
Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga verður haldinn
mánudaginn 15. nóvember klukkan 17:00
í Seljakirkju, Hagaseli 40, 109 Reykjavík

Dagskrá:
1. Venjuleg aðalfundarstörf, samkvæmt lögum samtakanna.
2. Tillaga að breytingu á heiti samtakanna.
3. Lagabreytingar.
4. Önnur mál.

Vonumst til að sjá ykkur sem flest.

Stjórnin.

Með fyrirvara um ástandið á covidfaraldrinum.



Edvard Grieg.

Ljóðatónleikar í Fríkirkjunni

kolbrunb@frettabladid.is

Laugardaginn 30.október kl 16 munu þau Hildigunnur Einarsdóttir mezzósópran og Tómas Guðni Eggertsson pianóleikari halda ljóðatónleika í Fríkirkjunni í Reykjavík. Á dagskrá eru ljóðaflokkarnir Frauenliebe und -leben op. 42 eftir Robert Schumann við ljóð Adelbert von Chamisso og Haugtussa op.67 eftir Edvard Grieg við ljóð Arne Garborg. ■

Tónskáldið Gabriel Fauré.

Mótetta og sálumessa

kolbrunb@frettabladid.is

Á morgun, laugardaginn 30. október klukkan 15.15, heldur kór Breiðholtskirkju tónleika í Breiðholtskirkju undir yfirskriftinni Andakt í tilefni allraheilagramessu.
Þar koma fram auk kórsins Ásta Sigríður Arnardóttir sópran, Fjölnir Ólafsson baríton og Steingrímur Þórhallsson orgelleikari undir stjórn Arnar Magnússonar, raddþjálfari kórsins er Marta Guðrún Halldórsdóttir.

Frumflutt verður mótettan Justorum animae eftir Steingrím Þórhallsson og einnig Requiem eftir Gabriel Fauré fyrir kór. ■

GERÐU
STARFSFÓLKINU
GLAÐAN DAG

SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu. Margir verðflokkar í boði.

Óskaskrín

Suðurlandsbraut 30 | 577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is

Á hverjum degi velur fjöldi viðskiptavina Orkunnar að kolefnisjafna aksturinn sinn með því að gefa hluta af afslætti sínum til Votlendissjóðs. Votlendissjóður nýtir fjármunina til að endurheimta votlendi sem er áhrifarík, einföld og ódýr leið sem skilar strax árangri.

Vertu með, leggðu þitt að mörkum í loftslagsmálum og byrjaðu að kolefnisjafna á orkan.is.

Föstudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 433.is (e) 433.is er frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.
19.30 Saga og samfélag (e) Saga og samfélag er þáttur þar sem málefni líðandi stundar verða rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
20.00 Matur og heimili (e) Sjöfn Þórðar fjallar um matargerð í bland við íslenska hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.
20.30 Fréttavaktin Helstu fréttir vikunnar með Margréti Erlu Maack.
21.00 433.is (e) 433.is er frétta- og viðtalsþáttur um íþróttirnar heima og erlendis.

RÚV Sjónvarp

11.00 Heimaleikfimi
11.10 Kastljós
11.25 Menningin
11.35 Eylíf Grímsey.
12.00 Hljómsveit kvöldsins Hjálmar
12.25 Eldað með Niklas Ekstedt
12.55 Útsvar 2007-2008 Skagafjörður - Dalvíkurbyggð.
13.50 Eystrasaltsfinnarnir
14.20 Aðgengi fyrir alla Sjálfsbjörg hbs í 60 ár.
15.00 Mósaík 2002-2003
15.35 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Bubbi Morthens.
16.20 Tónatal Valdimar Guðmundsson.
17.20 Nörd í Reykjavík
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.30 Erlen og Lúkas Heimsókn á Veðurstofu Íslands.
18.35 Húllumhæ
18.50 Lag dagsins Fyrir ofan himinn. Flytjandi: Friðrik Dór Jónsson. Höfundar: Ragnar Zolberg og Baldvin Freyr Þorsteinsson.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Kappsmál Keppendur kvöldsins eru þau Helga Braga, Hjörtur Jónsson, Halldór Narfi Svavarsson og Þóra Arnórsdóttir.
20.55 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Shallow Grave Í grunnri gröf Svört gamanmynd frá 1993 um þrjá vini sem leita að meðleigjanda. Eftir nokkur viðtöl velja þau einn sem flytur inn. Hann læsir að sér og sést ekki meir. Eftir nokkra daga brjótast vinirnir inn í herbergið til að svala forvitni sinni. Aðalhlutverk: Kerry Fox, Christopher Eccleston og Ewan McGregor. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.35 Vera - Svikin loforð Vera. Broken Promise
01.05 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

07.35 PGA Tour Útsending frá Sanderson Farms Championship.
10.30 LET Tour Útsending frá Dubai Moonlight Classic.
14.00 LET Tour Útsending frá Dubai Moonlight Classic.
17.30 PGA Tour Bein útsending frá Bermuda Championship.
20.30 LET Tour Útsending frá Skafto Open.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Block
15.05 Bachelor in Paradise
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Block
20.10 The Bachelorette
21.40 A Quiet Place
23.15 Case 39
01.00 The Rewrite
02.45 He's Just Not That Into You Rómantísk gamanmynd með fjölda flottra leikara. Myndin segir frá skakkaföllum nokkurra aðila af báðum kynjum sem tengjast öll einhvern veginn.
04.35 Tónlist

RÚV Rás eitt

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Skyndibitinn Formbyltingarmaður í skáldsöguritun.
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 Danslagakeppni SKT.
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.40 Kvöldsagan. Í verum, fyrra bindi (24 af 27)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir

Stöð 2 Bíó

10.20 Love to the Rescue
11.45 Music of Silence
13.40 The Five-Year Engagement
15.40 Love to the Rescue
17.05 Music of Silence
18.55 The Five-Year Engagement
21.00 Paradise Hills
22.30 Captive State Spennutryllir frá 2019. Í tiltölulega náinni framtíð hafa dularfullar „geimverur" tekið völdin á Jörðu og fengið margt fólk í lið með sér. Á móti kemur að þeir eru líka margir sem geta ekki sætt sig við þessa nýju alheimsstjórn og leita því leiða til að velta geimverunum úr sessi.
00.15 Elizabeth Harvest
02.00 Paradise Hills

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.15 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Divorce
09.55 Curb Your Enthusiasm
10.25 Schitt's Creek
10.45 Slicon Valley
11.35 The Office
11.55 Friends
12.15 Friends
12.35 Nágrannar
12.55 The Great British Bake Off
14.00 Svörum saman Spurningaþáttur að Pub-Quiz fyrirmynd þar sem áhorfendur heima í stofu eru líka þátttakendur.
14.35 BBQ kóngurinn
14.50 Grand Designs. Australia
15.45 Shark Tank
16.25 Real Time With Bill Maher
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Stóra sviðið Nýr fjölskylduþáttur þar sem skemmtun og afþreying eru í aðalhlutverki.
19.40 Wipeout
20.25 Happy Halloween, Scooby-Doo!
21.40 Zombieland. Double Tap
23.20 Welcome Home
00.50 The Mentalist
01.30 Schitt's Creek
01.55 The Mentalist
02.30 Curb Your Enthusiasm Larry David snýr aftur í óborganlegum gamanþáttum og hann hefur svo sannarlega engu gleymt. Eins og áður leikur Larry sjálfan sig og hann ratar af óskiljanlegum ástæðum sífellt í vandræði í heimi þar sem almenn leiðindi eru skemmtilegust.
03.05 Schitt's Creek
03.25 Slicon Valley

Stöð 2 Sport

07.20 Subway Körfuboltakvöld
08.15 Tilþrifin
09.00 Þór Þ. - ÍR Útsending frá leik í Subway deild karla í körfubolta.
10.40 Valur - Vestri
12.20 Tilþrifin
13.05 Haukar - KP Brno
14.45 Fjölnir - Grindavík Útsending frá leik í Subway-deild kvenna í körfubolta.
16.25 Subway Körfuboltakvöld
17.25 Seinni bylgjan - upphitun
17.50 Fram - ÍBV Bein útsending frá leik í Olís-deild karla.
20.00 KR - Njarðvík Bein útsending frá leik í úrvalsdeild karla í körfubolta.
22.00 Subway Körfuboltakvöld
23.05 FH - KA Útsending frá leik í Olís-deild karla.
00.30 Fram - ÍBV

Stöð 2 Sport 2

06.50 Atletico Madrid - Liverpool
08.50 Benfica - Bayern
10.45 Rangers - Bröndby
12.25 CFR Cluj - AZ Alkmaar
14.05 The Fifth Quarter
14.20 NFL Gameday
14.50 Chelsea - Southampton
16.30 Arsenal - Leeds
18.10 Ensku deildabikarmörkin
18.40 QPR - Nottingham Forest Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
21.00 The Fifth Quarter
21.15 NFL Gameday
21.45 Ensku deildabikarmörkin
22.10 Þjóðadeildin
22.55 QPR - Nottingham Forest

Við höfum opnað nýja verslun á Laugavegi 7

epal

HEIMILI ÍSLENSKRAR HÖNNUNAR

www.epal.is

Lykilspurningin

Hvað finnst þér um hækkun þriðjudagstilboðsins?

Verðhækkun á þriðjudagstilboði Domino's úr 1.000 krónum í 1.100 krónur hefur vakið mikla athygli og umtal í vikunni. Fréttablaðið leitaði til fólksins í landinu og spyr: Hvað finnst þér?

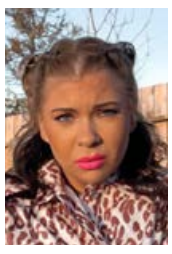
Hefur ekki borðað Domino's í mörg ár

Hafþór Óli Þorsteinsson *verkefnastjóri:* „Mér er svona slétt sama. Ég er með glúteinóþol og hef ekki borðað Domino's í nokkur ár." Hafþór borðar bara pitsur með ketó/blómkáls/glúteinfríum botni.

Hélt Domino's í Kringlunni uppi

Jóhann Óli Eiðsson *blaðamaður:* „Á tíma mínum hjá Fréttablaðinu var ég nær undantekningarlaust á kvöldvöktum á þriðjudögum. Þá hafði ég það fyrir sið að panta þriðjudagstilboð fyrir mig og aðra sem vildu. Þetta var fastur liður í tilverunni. Þetta var orðið þannig að Nour, verslunarstjórinn í Kringlunni, var hættur að spyrja mig um nafn og símanúmer. Þess í stað nikkaði hann mig bara og rétti mér kassastaflann. Þegar ég fór á Viðskiptablaðið hættu þessar kvöldpantanir. Þannig að þetta komment er aðallega hugsað til þess að Nour viti að ég er sprelllifandi og í fullu fjöri. Mér reiknaðist einhvern tímann svo til að ársvelta Domino's í Kringlunni, bara mitt kort, hafi slagað langleiðina upp í sjö stafa tölu enda vorum við stundum nálægt tíu pitsum í hverri pöntun. Hvað hækkunina varðar hef ég samúð með staðnum og vona bara að þeim takist aftur að halda í sama verð í áratug."

Vælubíllinn er í 113



Kara Kristel *samfélagsmiðlastjarna:* „Mitt take er ... þetta eru bara fokking 100 krónur og númerið hjá vælubílnum er 113." ■

Hrekkjavakan jarðar öskudaginn

Hrekkjavakan er á sunnudaginn og því brjálað að gera í Partýbúðinni þar sem eiturhress verslunarstjórinn, Valgerður Gunnarsdóttir, stendur vaktina. Hún segir að hjá henni sé hrekkjavakan fyrir löngu búin að toppa öskudaginn.

odduraevar@frettabladid.is

Valgerður gaf sér tíma í stutt spjall þrátt fyrir að það væri brjálað að gera í Partýbúðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Þetta er bara algjör sprenging. Það er ekkert hægt að orða það öðruvísi. Ég held bara að allir á Íslandi séu búnir að koma til mín," segir Valgerður Gunnarsdóttir, verslunarstjóri í Partýbúðinni, og hlær.

„Ég er ekki að grínast, sko! Það er bara þannig. Og þeir sem ekki komust eru búnir að panta í netversluninni."

Ekki fyrsta ródeóið

Valgerður segir lagerstöðuna góða þrátt fyrir annríkið. „Þetta er ekkert fyrsta ródeóið okkar, sko. Við vissum alveg hverju við áttum von á. En fólk er kannski ekkert að fá það sem það ætlaði að fá, en það fá allir eitthvað," segir hún.

> Ég held bara að allir á Íslandi séu búnir að koma til mín.

Valgerður átti von á tveimur vörubrettum til viðbótar í gær og sagði aðspurð búninga sem tengjast Netflix-þáttum og kvikmyndum vera með því vinsælasta í ár.

„Það er rosalega mikið beðið um Squid Game-búninga, sem eru ekki til, enda þættirnir nýkomnir úr framleiðslu, þannig það er kannski ekki hægt að ætlast til þess," útskýrir hún.

„En Money Heist hefur verið mjög vinsælt og allir þessir karakterar, Jason og Michael Myers og Freddy Krueger og þessi gaurar," segir Valgerður. Money Heist eru, líkt og Squid Game, mjög vinsælir þættir á Netflix og fjalla um spænska bankaræningja.

Hún segir búðina auk þess hafa fengið búninga úr endurunnu efni sem hafi verið mjög flottir og rokið út. „Þetta eru svona búningar úr teygjuefni, draugar, beinagrindur og vampírur."

Netflix-þættir koma sterkir inn í ár. Flestir vilja Squid Game-búninga en búningar þekktra persóna eins og Jason og Freddy Krueger eru sívinsælir.

Á við nokkra öskudaga

Er Hrekkjavakan orðin stærri fyrir ykkur en öskudagur?

„Já, já, já, þetta eru margir öskudagar!" segir Valgerður hress í bragði og þvertekur fyrir að spurningin sé fáránleg.

„Það er engin spurning fáránleg!" segir hún og hlær. „En þetta er orðið alveg risastórt. Það liggur svolítið í því að öskudagurinn er barnahátíð og bara búningar," útskýrir hún.

„Hrekkjavakan er rosa fullorðinshátíð líka. Þetta eru vinnustaðirnir, þetta eru skemmtistaðirnir og þetta eru skólarnir. Svo eru þetta ekki bara búningar. Þú kaupir bara búning fyrir öskudaginn á barnið þitt. Þú skreytir allt hátt og lágt bæði með skrauti og blöðrum fyrir þessa hátíð og við finnum alveg fyrir því líka," segir Valgerður.

„Og ég á ekki eitt hrekkjavökuskraut eftir á lagernum hjá mér, það er allt komið út í búð og það segir nú kannski sitt." ■

Ófáir hafa viljað nálgast Squid Game-grímur í Partýbúðinni í ár.

Skatturinn, dauðinn, þingsæti Birgis og verðhækkanir

Sérfræðingurinn

Var hækkun þriðjudagstilboðsins óumflýjanleg?

Andrea Sigurðardóttir *blaðamaður og viðskiptafræðingur*

Verðbólgan hefur verið á hægu skriði allt frá því í janúar á síðasta ári þegar ársverðbólga mældist aðeins 1,7%. Ári síðar, í janúar síðastliðnum, mældist ársverðbólga 4,3% og í síðasta mánuði mældist hún 4,5%, tveimur prósentustigum yfir verðbólgumarkmiði Seðlabanka Íslands.

Þrátt fyrir að verðlagshækkanir hafi verið fyrirferðarmiklar í efnahagsumræðunni mætti halda að okkar helstu efnahagsspekingar prediki fyrir kór sínum í einhverjum bergmálshelli fjarri alþýðunni. Margur Íslendingurinn virðist nefnilega fyrst hafa vaknað við verðbólgudrauginn þegar hið heilaga þriðjudagstilboð Domino's, sem fram til þessa hefur staðið utan lögmáls verðþróunar, hækkaði um 10% í vikunni.

> Rekstur Domino's stendur varla og fellur með þessari hækkun, en hjá því var vart komist að verð tilboðsins hækkaði á einhverjum tímapunkti.

Rekstur Domino's stendur varla og fellur með þessari hækkun, en hjá því var vart komist að verð tilboðsins hækkaði á einhverjum tímapunkti. Að það gerist nú kemur ekkert sérstaklega á óvart, enda hefur verðbólga verið þrálát í vel á annað ár. Innfluttar vörur hafa hækkað skarpt í verði og munu að líkindum halda áfram að hækka auk þess sem launahækkanir hafa verið miklar á undanförnum árum og stutt er í næsta slag á vinnumarkaði.

Þriðjudagstilboð Domino's hefur ekki hækkað frá því það var fyrst kynnt til leiks árið 2010 en frá árslokum 2010 hefur verðlag hækkað um 40% og verður 10% hækkun því að teljast hófleg í því samhengi. Markaðslegi vinkillinn á málinu er þó rannsóknarefni út af fyrir sig, það er hvort 10% hækkun eftir meira en áratugs prinsippverð hafi svo neikvæð hughrif á neytendur, þrátt fyrir að verðlag hafi hækkað fjórfalt yfir sama tímabil, að það hefði heldur borgað sig að hækka verð lítillega jafnt og þétt í takt við verðlag.

Hvað sem öðru líður er fernt öruggt í þessu lífi; skatturinn, dauðinn, þingsæti Birgis Ármannssonar og að verð mun hækka. Að þessu sögðu vonar sérfræðingur vikunnar að hann fái ekki skömm í hattinn frá Samkeppniseftirlitinu fyrir skrifin. ■

Ben Waters tekur sénsa þegar hann bregður á pianóleik

toti@frettabladid.is

Ben Waters, einn fremsti búgí-vúgí pianisti heims, gerði sér ferð frá Bretlandi til þess að bregða á pianóleik á þrennum tónleikum ásamt góðvini sínum, gítarleikaranum Begga Smára, sem fer fyrir hljómsveitinni Bex Band. Kynni þeirra Bens og Begga hófust á Dillon fyrir fjórum árum og þar tróðu þeir upp í gærkvöld og hituðu sig upp fyrir aðaltónleika helgarferðarinnar sem verða í Máli og menningu í kvöld.

„Ég hef verið hérna nokkrum sinnum og elska að vera á Íslandi. Síðast þegar ég kom hingað var ég á leiðinni til Kanada í tónleikaferð. Sonur minn, sem er í bandinu mínu, var með mér og við kíktum inn á þennan bar, Dillon," segir Waters.

„Þar sáum við Begga spila og við náðum strax vel saman og síðan þá höfum við brallað ýmislegt saman og spilað á nokkrum tónleikum. Og núna þegar allt er að opnast aftur langaði mig að komast til Íslands þannig að ég hringdi í Begga og spurði hvort hann gæti riggað upp einhverjum tónleikum. Vegna þess að ég bara elska ykkar dásamlega land," heldur Ben áfram.

„Ég fékk bara fjórar vikur til að rigga einhverju upp fyrir hann," segir Beggi og rifjar upp þeirra fyrstu kynni á Dillon. „Hann og sonur hans, Tom Waters, sem er mjög frambærilegur saxófónleikari, duttu þarna inn á djammsessjónið hjá mér og strákurinn tók lagið með okkur."

Ben spilar kraftmikið búgí-vúgí og rokk og ról í anda gömlu meistaranna og hefur enda spilað með nokkrum slíkum þar sem hæst ber vitaskuld gamla rokkhunda úr Rolling Stones. Hann segist þá alltaf vera spenntastur fyrir því að spila með nýju fólki og kraftinum sem oft losnar úr læðingi þegar ólíkir kraftar mætast á sviðinu.

„Ég er búinn að vera í þessu í 33 ár og vil alltaf virkja allt bandið og ég elska að spila endalaust með nýju fólki. Málið er að ná því besta út úr öllum og ég reyni að nýta reynsluna til þess að allir í bandinu geti sýnt sínar bestu hliðar og notið sín. Ég kann vel við hið óþekkta.

Ben Waters hefur leikið við hvurn sinn fingur í áratugi og skemmtir sér alltaf best þegar hann spilar með nýju fólki. MYND/AÐSEND

Ég hef spilað með svo mörgum böndum í gegnum tíðina og ég vil ekki að þetta sé alltaf eins, kvöld eftir kvöld. Ég þoli það ekki, það verður leiðinlegt. Ég vil frekar taka einhverja áhættu og ég er mjög spenntur fyrir því að spila með Begga og strákunum sem hann er með. Vegna þess að ég þekki þá ekki og vonandi tökum við einhverja sénsa og komum með eitthvað sérstakt. Vonandi," segir Ben Waters og hlær. ■

Ben og Charlie heitinn Watts.

Djammað með stórlöxum

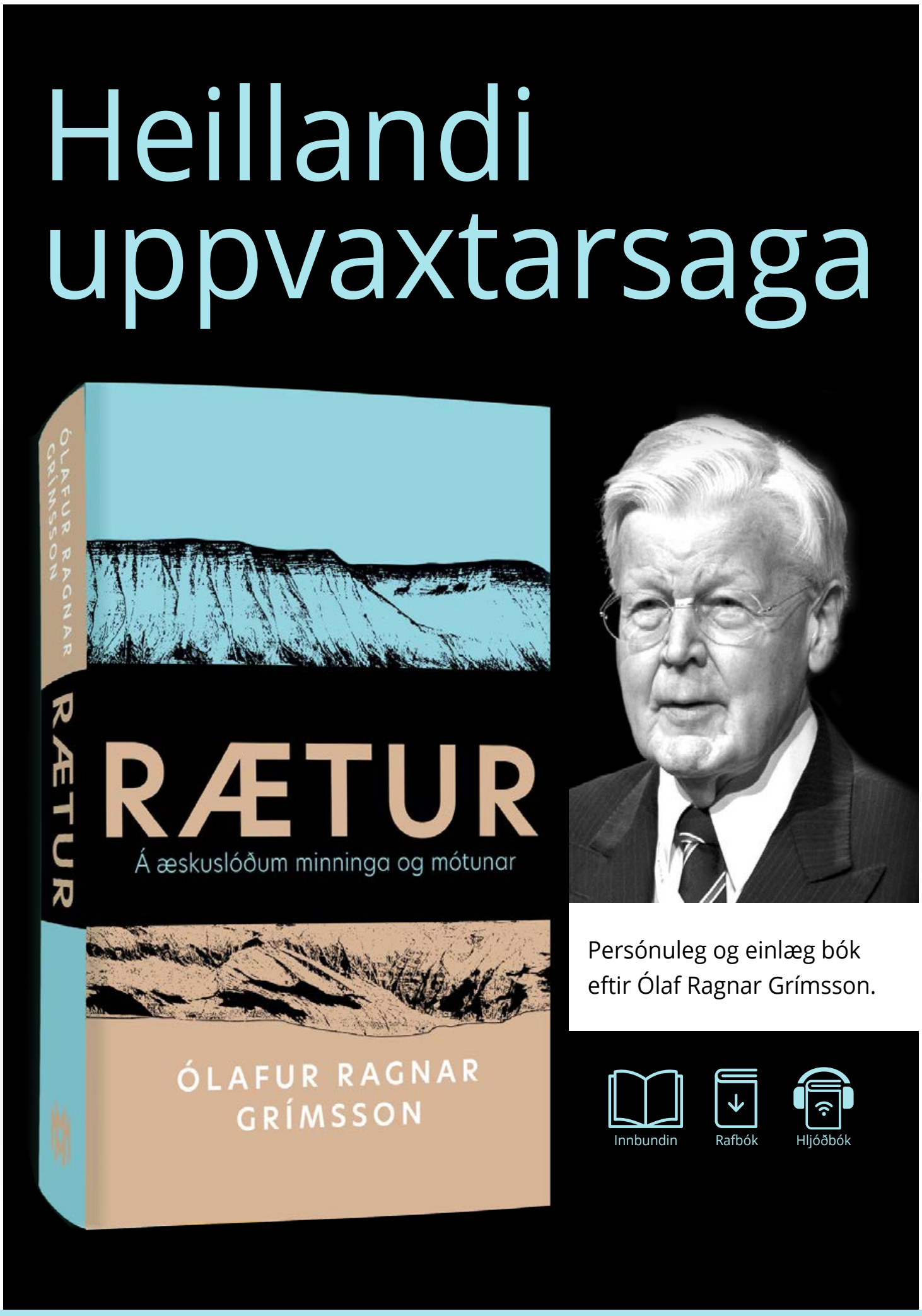
Ben Waters hefur verið á fullu undanfarna rúma þrjá áratugi og leikið á um 250 tónleikum á ári. Hann hefur gefið út plötur með meðlimum Rolling Stones og spilar þessi dægrin með einum þeirra, Ron Wood, í hljómsveitinni Ronnie Wood & his Wild Five. Þá var hann um árabil í hljómsveitinni The A, B, C & D of Boogie-Woogie með trommaranum Charlie heitnum Watts.

Kynni Bens og stónsaranna hófust þegar allir meðlimir sveitarinnar komu við sögu á plötu sem hann gerði til heiðurs Ian Stewart, einum stofnenda hljómsveitarinnar goðsagnakenndu.

Auk Rons Wood hefur Ben undanfarið spilað með David Gilmour og Jeff Beck, sem hann er á kafi með í verkefni þessa dagana.

Þéttur helgarpakki

Föstudagskvöld 29. október
20.00 Mál og menning. Stórtónleikar ásamt hljómsveit í húsi Máls og menningar, Laugavegi 18, ásamt Begga Smára & Bex Band.
Laugardagur 30. október
14.00 Báran Brugghús, Bárugötu 21, Akranesi.
20.00 Bæjarbíó Hafnarfirði. Sérstakur gestur Björns Thoroddsen á gítarhátíð hans, Guitarama.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Laugardaga 11–17 | **www.forlagid.is**

Björn Berg skemmti sér vel við að skrifa bókina og vill kveikja áhuga fólks með skrifunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gaman að pæla í peningum

Björn Berg Gunnarsson hefur um árabil frætt fólk um fjármál og oftar en ekki með jarðtengingu í alls kyns áhugamálum daglegs lífs. Hann hefur nú útfært ýmsar slíkar pælingar sínar í bókinni Peningar sem hann lagði fyrst og fremst upp með að hafa skemmtilega án þess að rýra notagildið.

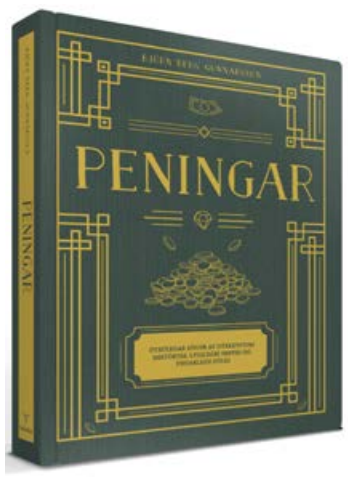
odduraevar@frettabladid.is

„Mér fannst þetta óvenju skemmtilegt ferli í heild sinni," segir fjármálasérfræðingurinn Björn Berg léttur í bragði um skrif bókarinnar Peningar enda viðfangsefnið þess eðlis að flestir hafa óhjákvæmilega á því einhvers konar áhuga.

„Ég held að það hafi allir áhuga á því sem hægt er að gera með peninga. Og það er líka svolítið útgangspunkturinn í þessu. Ég er auðvitað að hluta til að líta á peningana sjálfa; krónur, aura og seðla og eitthvað slíkt, en þó aðallega á það sem peningarnir gera," útskýrir Björn.

„Ég held við getum orðað það þannig að ég er að líta undir húddið hér og þar," segir Björn og nefnir kvikmyndaiðnaðinn, tískubransann, fyrirtækjarekstur og tónlistariðnaðinn sem dæmi. Hann segist vilja varpa á ljósi á það sem er sérstaklega áhugavert og skemmtilegt þar.

„Þannig að þegar þú spyrð hvort fólk hafi áhuga á peningum þá veit ég hreinlega að fólk hefur áhuga á þeim hliðum peninganna," segir hann léttur í bragði.



Björn Berg lagði mikla áherslu á að bókin yrði skemmtileg aflestrar án þess að ganga á hagnýtt gildi hennar.

Fókusinn á það skemmtilega

Björn segist í raun hafa verið að skrifa þessa bók í höfðinu í mörg ár. „Og þarna er ég í raun bara að koma mínum áhugamálum sem snerta peninga á blað," segir Björn sem hefur sankað að sér upplýsingum um fjármál og fjármálalæsi undanfarin ár.

Hann leggur áherslu á að bókin sé hugsuð fyrir fólk á öllum aldri og að fjallað sé vítt og breitt um umfjöllunarefnið þannig að hún ætti því að höfða til flestra.

„Þekking á þessum málum er mjög praktísk vegna þess að við getum beitt þeirri þekkingu á okkar prívat og persónulegu fjármál," segir Björn.

> Ég held að það hafi allir áhuga á því sem hægt er að gera með peninga.

Áhugi uppspretta þekkingar

„Ég er hins vegar sannfærður um að besta leiðin til þess að öðlast þekkingu á þessu sé að kveikja áhugann fyrst. Ég held að áhuginn, raunverulegur og einlægur áhugi á þessu, sé besta leiðin til þess að maður afli sér síðan þekkingar í kjölfarið."

Hann rifjar upp þegar hann var sjálfur í skóla. „Það sem maður hélt áfram að kynna sér var það sem maður fékk einhvern sérstakan áhuga á í náminu. Það sem kveikti einhvern áhuga út fyrir það sem maður þurfti að læra til að ná prófinu."

Þetta hafi verið markmiðið með bókinni. „Og þess vegna er það stór hluti af þessari bók. Ég er að líta á áhugamál fólks og ég er að útskýra fjármálahliðina á þeim. Meðal annars til að reyna að kveikja þá áhugann hjá þeim sem lesa bókina," segir Björn.

„Draumurinn er í rauninni að þegar fólk er búið að lesa bókina og leggja hana frá sér, þá vilji það lesa meira, og vilji kaupa fleiri bækur frá öðrum og halda áfram að læra um peninga." ■

Börn segja Saturn en ekki Satúrnus

odduraevar@frettabladid.is

Bókin Sólkerfið, eftir Sævar Helga Bragason, sjálfan Stjörnu-Sævar, er sú fyrsta í nýjum bókaflokki sem er ætlað að fræða krakka um tækni, vísindi og náttúruna á kjarngóðri íslensku.

Sævar segist hafa rekið sig á það að íslenskir skólakrakkar hafi ekki kunnað sum hugtök nema á ensku. Hugtök eins og nafn plánetunnar Satúrnus sem krakkarnir kalla Saturn og gravity og black hole í stað þyngdarafls og svarthols.

„Það fer alveg kannski pínu í taugarnar á mér," viðurkennir Sævar og hlær. „En er alveg skiljanlegt því þau fá bara allt efnið beint í æð í gegnum

Sævar Helgi Bragason

TikTok eða YouTube eða hvað það er og vita kannski stundum ekki að það er til fullt af efni á íslensku og reyndar finnst mér eins og foreldrar viti það ekki heldur, þannig þetta er svona viðleitni í þá átt að reyna að viðhalda íslensku en líka kveikja áhuga á vísindum, tækni og náttúrunni."

Þar eru því til að mynda að finna nöfn plánetanna í sólkerfinu á íslensku, ensku og pólsku. Elísabet Rún myndskreytti bókina. Sævar er ánægður með útkomuna. „Myndirnar eru virkilega flottar og lífga bókina heldur betur við."

Sævar segir skáldskap ekki hafa höfðað til sín í æsku. „Og ég sökkti mér þar af leiðandi í allar bækur sem voru um vísindi og náttúruna, þannig ég er bara að reyna að hjálpa átta ára Sævari í fortíðinni að lesa eitthvað skemmtilegt, um eitthvað sem skiptir máli og reyna að kveikja forvitni og áhuga og reyna að gera það á skemmtilegan hátt því þessir hnettir í sólkerfinu okkar eru hver öðrum skrítnari og skemmtilegri." ■

AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Gústaf Bjarnason *gustaf@torg.is*, **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Auður Húnfjörð *audur@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@frettabladid.is* , Reynir Elís Þorvaldsson *reynir@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5078:** Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ivar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is* FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, **TÍMAMÓTA- OG ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*

NÝR TOYOTA
STÓR
SÝNING LAU
GGJUM
FRAMTÍÐAR
UMHVERFISVÆN STEYPA
átt þegar kemur að minnkun
rs steinsteypu – við stefnum á núllið.
Vallá er algjört kolefnishlutleysi árið 2030.
til framtíðar.
Afsakið, við bókuðum heilsíðu fyrir Yaris en svo kom í ljós
að Yaris Cross er stærri en venjulegur Yaris og þess vegna
þurftum við meira pláss.
BM·VALLÁ

frettabladid.is

550 5000
RITSTJÓRN ritstjorn@frettabladid.is
AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is
PRENTUN Torg ehf.
DREIFING Póstdreifing ehf.
dreifing@postdreifing.is

Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

Ammasín og afisinn

Eins og ungt fólk um og upp úr fertugu veit geisar nú faraldur. Hans verður einna helst vart á samfélagsmiðlum, þá einkum Facebook, enda sá nútímamiðill sem plús fjörutíu hópurinn stundar hvað ákafast.

Helstu einkenni sóttarinnar eru myndbirtingar með ungbörnum, sem væri ekki skrýtið ef ekki væri fyrir textann sem fylgir. „Lítill kútur kominn í fangið á afasín.“ „Lítil prinsessa fædd í gær, alveg eins og ammasín.“ Og svo mætti áfram telja.

Nú hef ég ekkert á móti því að Íslendingar fjölgi sér, enda erum við helst til fá og því ærið tilefni, svona heilt yfir. En ég á erfitt með að trúa því að fólk sem er nálægt mér í aldri sé allt í einu orðið afisinn og ammasín. Hversu snemma byrjuðu þau eiginlega að eignast börn?

Þar sem ég sit og horfi á það afrek sumarsins sem kemst einna næst þessari tilfinningu myndast þó tenging við öll heimsins ömmusín og afasín. Allir sem skipt hafa út eldhúsi vita að það jafnast fátt á við þá sársaukafullu fæðingu, sem oftar en ekki tekur marga mánuði og hvers fjárhagsáætlun má margfalda með pí.

Þar sem ég horfi ástúðlega í augu skáphurðanna, klappa eldavél drauma minna, strýk létt yfir borðplötur sem minna á silkimjúkar bollukinnar, tekst mér næstum að gleyma hinum líkamlega, andlega og fjárhagslega sársauka sem eldhús ömmusín og afasín færði. Ég mun þó ekki, þrátt fyrir fjölda áskorana, birta mynd af mér á samfélagsmiðlum með eldhúsið í fanginu. Enda bíð ég þess að ísskápurinn byrji að tala. Þá birti ég myndband. ■

SETTU ÞIG Í STELLINGAR FYRIR BETRI SVEFN

MEÐ ÞVÍ EINU AÐ SNERTA TAKKA GETUR ÞÚ STILLT RÚMIÐ Í HVAÐA STELLINGU SEM ÞÉR HENTAR

Splendid Royal heilsudýnan frá Serta er pokagormadýna skipt upp í fimm mismunandi svæði. Gormakerfið er með þéttari stuðning við bak og mjaðmir en mýkri við axlir. Þannig tryggir þú rétta svefnstellingu hver sem svefnstaða þín er og hjálpar þér að ná dýpri og betri svefni. Hægt er að sérsníða rúmið eftir þínum þörfum; velja um þrjá mismunandi stífleika sem og fjórar mismunandi toppdýnur. Áklæðið utan um dýnuna er mjúkt og slitsterkt, ofnæmisfrítt og andar vel.

Ocean Spledid Royal stillanlegt rúm með gafli og HR toppi.
2x80x200 cm. Fullt verð: 649.900 kr.

Tilboð 487.425 kr.

STILLANLEGIR DAGAR

25% AFSLÁTTUR AF STILLANLEGUM RÚMUM

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:

- Inndraganlegur botn
- Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stálgrind undir botni
- Tveir nuddmótorar með tímarofa
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
- LED lýsing undir rúmi
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur

Með Infinity heilsudýnu.
90 x 200 cm. Fullt verð: 319.900 kr.

Tilboð 239.925 kr.

ÞYNGINGARSÆNG

Í þyngingarsænginni frá Quilts of Denmark eru saumaðar litlar eiturefna- og lyktarlausarlausar glerperlur. Perlunum er dreift jafnt um alla sæng sem þyngir hana þannig að hún minnir þig á hlýtt faðmlag. Þyngingarsængin hefur aðstoðað marga við að ná betri líðan, m.a. þá sem glíma við þunglyndi, ADHD, kvíða, einbeitingarörðugleika og streitu.

Mælt er með að velja þyngdina á teppinu út frá um 7-15% af þinni líkamsþyngd.

4 kg. Verð 24.900 kr.
7 kg. Verð 27.900 kr.
9 kg. Verð 29.900 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

Betra BAK