



FRÉTTABLAÐIÐ



Arnaldur Indriðason hlaut í gær Verðlaun Jónasar Hallgrímssonar. Verðlaunin eru veitt árlega á degi íslenskrar tungu, fæðingardegis Jónasar Hallgrímssonar, og eru ætluð þeim einstaklingi sem hefur með sérstökum hætti unnið íslenskra tungu til hags í skáldskap, fræðimennsku eða öðrum störfum.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÐÓR

Nota strætó við bólusetningarátak

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins ætlar að aka um og bjóða bólusetningu við Covid-19. Forstjóri segir að ná verði til óbólusettra.

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 „Við beitum öllum ráðum til að veita öllum tækifæri til að komast í bólusetningu,“ segir Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Á næstunni mun strætó verða ekið um götur borgarinnar og fólki verða boðið um borð í hann í bólusetningu gegn Covid-19.

Strætóinn verður staðsettur á nokkrum stöðum á höfuðborgarsvæðinu á mismunandi tímum og í hann geta öll þau sem ekki hafa fengið bólusetningu komið og látið bólusetja sig gegn Covid.

„Við erum enn á byrjunarreit en það gæti þá verið þannig að billinn eða strætóinn myndi vera fyrir utan vinnusvæði eða bara í Smáralind eða Kringlunni, og þar getur fólk fengið bóluefni,“ segir Óskar.

Nú þegar eru 89 prósent landsmanna sem náð hafa tólf ára aldri fullbólusett. Í þessari viku hefur einnig verið hafist handa við að veita fólki örvunarskammt bólu-



Óskar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

efnis sem auka á vernd gegn sjúkdómnum enn frekar.

Óskar segir að helst sé reynt að ná til þess hóps sem ekki hefur fengið neinn skammt bóluefnis með því að bólusetja víðs vegar um borgina í bólusetningarstrætónum.

„Númer eitt er bara að ná til sem flestra og minnka útbreiðslu sjúkdómsins og minnka álagið á spítalanum. Það gerum við með því að bólusetja sem flesta.“

Þá segir Óskar að sóttvarnalæknir hafi í samstarfi við aðra greint vel hvaða hópar það eru sem ekki hafi þegið bólusetningu.

Reynt verði að fara með bólusetningarstrætóinn þar sem auðvelt aðgengi verði að honum fyrir þessa hópa.

„Stefnan er að bólusetja alla sem ekki eru bólusettir. Það er mikilvægt og tilgangurinn með þessu,“ segir Óskar. ■

Telur mikla þörf á sérstöku athvarfi

SAMFÉLAG Mikil þörf er á athvarfi fyrir konur með fjölpættan vanda og virkan vímuefnavanda að mati deildarstjóra á velferðarsviði Reykjavíkurborgar.

Borgarstjórn samþykkti í gær að vísa tillögu Sjálfstæðismanna um neyðarathvarf fyrir heimilislausar konur til velferðarráðs borgarinnar.

Eygló Margrét Stefánsdóttir kynjafræðingur, sem starfar í kvænnaathvarfi í Öðinsvéum í Danmörku, segir úrræðið hafa reynt vel. Mikil skömm fylgi lífi í neyslu og miklar sjálfsásakanir. **SJÁ SIÐU 6**

Tryggingar fyrir það allra mikilvægasta

Þú færð okkar besta verð á líf- og sjúkdómatryggingum og getur tryggt þig og þína á örfáum mínútum á tm.is



TM

tm.is

Vill að dómarrar hlusti á lögin

gar@frettabladid.is

DÓMSMÁL „Ég vil láta skoða upptökur af lögunum en ekki bara nótnablöð. Djössuð útgáfa af afmælisöngnum gæti litid allt öðruvísi út á blaði en upprunalega lagið en ef kviðdómur heyrði upptökurnar lægi ljóst fyrir að um væri að ræða afmælisönginn,“ sagði Michael Machat, lögmaður Jóhanns Helgasonar, fyrir áfrýjunardómstóli í Pasadena í Los Angeles-sýslu, í gær.



Jóhann Helgason, tónlistarmaður

Jóhann leitaði til áfrýjunardómstólsins eftir að dómstóll í Los Angeles vísað frá máli sem hann höfðaði vegna meints stuldar á lagi hans Söknuði með laginu You Raise Me Up.

Tónlistarfyrirtækið áfrýjaði á móti þeirri ákvörðun dómstólsins að verða ekki við kröfu þeirra um að Jóhann yrði gert að greiða lögfræðikostnað þeirra upp á 323 þúsund dollara, jafnvirði um 43 milljóna króna á gengi dagsins.

Ekki kom fram í dómsal í gær hvernær búast megi við ákvörðun áfrýjunardómstólsins. ■

Íslenskukaffi á Seljahlið



Heimilisfólk á hjúkrunarheimilinu Seljahlið talaði við starfsfólk á íslensku til að hjálpa því að læra íslensku í íslenskukaffi á Degi íslenskrar tungu í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikil sala á G-mjólk rakin til þenslu

bth@frettabladid.is

NEYTENDUR G-mjólk seldist upp í síðustu viku hjá MS og hefur verið ófáanleg. Að sögn Aðalsteins H. Magnússonar, sölu- og markaðs stjóra MS, komu nokkrir dagar tveir vikur í röð þar sem gat myndast í vöruhúsunum.

Hann segir mjög sjaldgæft að G-mjólk seljist upp. Hjá MS hafi menn þó tekið eftir því að ef mikið sé um framkvæmdir og fjölmennit byggingarlið úti um borg og bý aukist salan töluvert. Óvenju margir noti þá G-mjólk út í kaffið.

„Það er þannig með G-mjólkinu að salan á henni virðist fylgja efnahagsástandinu,“ segir Aðalsteinn. „Þegar vel árar og mikið er að gera í hagkerfinu, ekki síst í byggingariðnaði, þá selst G-mjólkinn vel. Þegar kreppir að verður samdráttur,“ bætir hann við.



G-mjólkinn fjóluþlúa rýkur út þegar umsvif aukast í byggingariðnaði.

Af orðum Aðalsteins má ráða að þensla einkenni líðandi stund. Hann segir að starfsmenn MS grínist stundum með það innanhúss að hægt sé að tala um G-mjólkurvisitölu í þessum efnunum. ■

Heiðursútnefning snúist upp í hatrammt deilumál

Deilt er um lögmati heiðursborgara á Húsavík. Útnefningin er mikilvæg landkynning, segir utanríkisráðuneytið. Málið verður rætt á fundi sveitarstjórnar.

bth@frettabladid.is

SVEITARSTJÓRNARMÁL Útnefning Molly Sanden, sænsku söngkonunnar sem söng Húsavíklagði í frægri Eurovision-mynd, vekur deilur í Norðurþingi. Tekist er á um hvort Molly hafi með ólögætum hætti verið sæmd heiðursborgaratitli.

Reglur um val og útnefningu heiðursborgara hjá sveitarfélögum eru mismunandi. Sum sveitarfélög hafa ekki sett sér skrifðar reglur. Norðurþing er í þeim hópi þótt Húsavíkingar hafi átt sínar reglur fyrir sameiningu.

Mörg sveitarfélög geta þess í reglum sínum að sveitarstjórnir/ bæjarstjórnir skuli vera einhuga við val á heiðursborgara.

Engin umræða fór fram í sveitarstjórn Norðurþings áður en Kristján Þór Magnússon sveitarstjóri ákvað í samráði við formann byggðarráðs að bjóða íslenska sendiherranum í Svíþjóð að sæma Molly heiðursnafnbótinni í beinni útsendingu í sænsku sjónvarpi.

Bergur Eliasson, sveitarstjórnarfulltrúi í Norðurþingi, segir í grein í Vikublaðinu að það sé falsfrétt að Molly sé í raun húsviskur heiðursborgari. Svo virðist sem sendiherra Íslands í Svíþjóð hafi ekki tryggt að heiðursnafnbótin eigi við rök að styðjast.

Hjálmar Bogi Hafliðason sveitarstjórnarfulltrúi segir líklegt að málið verði tekið upp á næsta fundi sveitarstjórnar.

„Það er grundvallaratriði að við vitum hvað felist í því að vera heiðursborgari.“



Ætluð gleðistund, heiðursnafnbót Molly Sanden, hefur dregið dilk á eftir sér. Úr frægu myndbandi sem tekið var upp á Húsavík.

MYND/SKJÁSKOT



Það er grundvallaratriði að við vitum hvað felist í því að vera heiðursborgari.



Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri

sem bæjarstjóri Norðurþings kunngjörði ákvörðunina.

Um afar verðmæta landkynningu hafi verið að ræða, ekki síst fyrir Húsavíkinga sjálfa.

„Sendiherranum var þannig bæði ljúft og skylt að afhenda söngkonunni skjalið enda er það skilgreint hlutverk utanríkisþjónustunnar að gæta íslenskra hagsmuna í hvívetna og halda á lofti nafni lands og þjóðar,“ segir í svari frá ráðuneytinu.

Stefán Guðmundsson, framkvæmdastjóri hjá hvalaskoðunarfélöginu Gentle Giants, er í hópi þeirra sem gagnrýna meint frumhlaup bæjarstjóra. Spurður hvort hann líti svo á sem Molly sé löglegur heiðursborgari svarar Stefán án umhugsunar: „Alls ekki.“

Kristján Þór Magnússon sveitarstjóri er í veikindaleyfi. ■



Hjálmar Bogi Hafliðason, sveitarstjórnarfulltrúi

Utanríkisráðuneytið segir að framleiðendur sænska þáttarins hafi haft samband við sendiráð Íslands í Stokkhólmi og óskað eftir því að sendiherran afhenti söngkonunni heiðursborgarskjalið sem undirritað var af fulltrúum Norðurþings. Áður en skjalið var afhent hafi verið birt upptaka þar

Allt fyrir veisluna á einum stað

Skraut, borðbúnaður, búningar og tækjaleiga



PARTYBUDIN

FAXAFEN 11, 108 REYKJAVÍK, S: 534-0534
WWW.PARTYBUDIN.IS

Umhverfisvænni og verðmætari afurð

Ný framleiðslulína

Á Grundartanga reisir Norðurál nýja framleiðslulínu þar sem framleiddar verða álstangir. Álstangirnar eru framleiddar fyrir kaupendur í Evrópu og verða að stórum hluta notaðar í framleiðslu rafbíla og annars háþekknibúnaðar.

Ekki er um að ræða aukningu á álframleiðslu, heldur verður álið unnið áfram og verðmeiri afurð búið til, en álstangirnar eru verðmætari en hleifarnir sem steypdir eru í núverandi steypuskála. Þegar framleiðslan hefst verður langstærstur hluti þess áls sem Norðurál framleiðir virðisaukandi vara, álstangir og álblöndur.

Framkvæmdir eru hafnar og gert er ráð fyrir að nýja framleiðslulínan verði tekin í gagnið í byrjun árs 2024.

Minna kolefnisfótspor

Norðurál notar 100% endurnýjanlega raforku við alla framleiðslu, en hingað til hafa álhleifar Norðuráls verið bræddir í stangir í Evrópu, þar sem notuð er raforka með stærra kolefnisspori. Engin aukalosun verður við framleiðslu álstanga í steypuskála Norðuráls og orkuþörf verður minni en ef þær væru steyptar erlendis.

Græn fjármögnun

Verkefnið er að fullu fjármagnað á Íslandi og vegna þess hve jákvæð umhverfisáhrifin eru uppfyllir það skilyrði fyrir grænni fjármögnun hjá Arion banka.

Fjörutíu ný störf

Um er að ræða fjárfestingaverkefni sem hleypur á um 120 milljónum dala, eða um 16 milljörðum króna. Gert er ráð fyrir því að útflutningstekjur Norðuráls aukist um 3-4 milljarða króna á ári. Þá mun raforkunotkun Norðuráls aukast um 10 MW. Meðan á framkvæmdum stendur verða til um 80-90 bein störf og þá verða til um 40 varanleg störf þegar framleiðsla um nýja línu hefst.

Í stuttu máli:

- **Kostnaður: 16 milljarðar króna**
- **Störf við framkvæmdir: 80-90 í tvö ár**
- **Fjöldi nýrra starfa eftir framkvæmdir: 40**
- **Aukning útflutningstekna: 3-4 milljarðar króna á ári**
- **Aukin raforkunotkun: 10 MW**
- **Bætt orkunýting: 40%**

Yfir milljarður í miða á viðburði

birnadrofn@frettabladid.is

COVID-19 Íslendingar vörðu 1.089 milljónum króna í tónleika, leikhús, kvikmyndasýningar og aðra viðburði í október síðastliðnum samkvæmt tölum um kortaveltu frá Rannsóknarsetri verslunarinnar. Í sama mánuði á síðasta ári, þegar samkomutakmarkanir voru í hámarki, nam kortavelta í sama flokki 61 milljón.



Ísleifur Þórhalls-son, formaður Bandalags íslenskra tónleikahaldara

Innlend kortavelta bendir til þess að miðasala á jólatónleika hafi náð sér aftur á strik eftir kórónaveirufaraldurinn en veltan nálgast nú tölur frá því í september 2018 þegar hún nam tæpum 1.300 milljónum.

„Þessar tölur sýna hvað er mikil þörf fyrir svona viðburði hjá fólki. Það er í spreng að koma,“ segir Ísleifur Þórhalls-son, formaður Bandalags íslenskra tónleikahaldara. Miðasala og smittölur haldist í hendur.

„Við sjáum að þegar smitum fjölga þá dregur úr miðasölu og þegar þeim fækka þá eykst hún. Þetta gerist áður en tilkynnt er um hertar takmarkanir, fólk virðist vita í hvað stefni með fjölgun smita,“ segir Ísleifur. ■

Óánægja með staðpróf um jólin

helenaros@frettabladid.is

COVID-19 Óánægja ríkir meðal nemenda Háskóla Íslands vegna staðprófa. „Mér finnst með öllu óabyrgt að stefna lífi stúdenta í hættu,“ segir Lenya Rún Taha Karim nemandi.

Jón Atli Benediktsson rektor segir misjafnt eftir námskeiðum hvernig prófum verði háttáð. „Við höfum verið að ræða þetta við fulltrúa stúdenta og ég hef nú ekki orðið var við annað en að þetta mæti skilningi,“ segir hann.

„Nú eru flestir bólusettir og við uppfyllum allar kröfur sóttvarnaryfirvalda svo þetta á nú ekki að vera neitt vandamál,“ segir Jón Atli. ■

Nánar á [frettabladid.is](https://www.frettabladid.is)

Áhrif rauðs Íslands eiga eftir að koma í ljós

mhj@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Sóttvarnastofnun Bandaríkjanna hefur nú aftur skilgreint Ísland sem rautt þegar kemur að stöðunni hvað varðar Covid-19. Samkvæmt því er ferðalöngum ráðlagt frá því að heimsækja Ísland. Bandaríkjamenn voru fjölmennasti hópur ferðamanna til Íslands í

október en óvissa ríkir nú um hvaða áhrif þessi ákvörðun Bandaríkjanna mun hafa.

Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, segir að það sé erfitt að segja til um nákvæm áhrif akkúrat núna. „Það hefur alltaf áhrif þegar þessi tölfræðiviðmið breytast hvort sem það er í Bandaríkjunum eða

Evrópu. Þegar það eru gefnar út viðvaranir þá fylgist fólk almennt með þessu,“ segir Jóhannes.

Hann býst þó við að áhrifin verði svipuð og síðast þegar Ísland var rautt en þá var meira um að nýbókunum fækkaði fremur en að fólk sem átti þegar bókaða ferð til Íslands afbókaði. „Við erum alltaf að vinna með þann hóp ferða-

manna sem er tilbúinn að ferðast þrátt fyrir ástandið í heiminum. Hann stækkar og minnkar eftir því hvernig ástandið er heima fyrir og áfangastað,“ segir Jóhannes.

Ásdis Ýr Pétursdóttir, upplýsingafulltrúi Icelandair, tekur í sama streng og segir of snemmt að segja til um áhrifin núna en að það muni koma í ljós á næstu vikum. ■

Villidýrateymið tekur til starfa

Hingað til hefur verið losarabragur á því hvað skuli gera ef þvottabjörn eða snákur finnst á förnum vegi. Nú verður leyst úr því með Villidýrateymi sem stýrir því hvernig eigi að taka á framandi hugsanlegum smitberum.

kristinnhaukur@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Verið er að koma á fót sérstöku Villidýrateymi fimm stofnana til þess að taka við öllum leðurblökum, slöngum, þvottabjörnum, broddgöltum og öðrum framandi kvikindum sem almenningur kynni að finna. Nokkur losarabragur hefur verið á þessu hingað til en málið er mikilvægt til þess að halda erlendum pestum í skefjum.

„Það getur verið smithætta af þessum dýrum og mikilvægt að fólk viti hvert það getur snúið sér,“ segir Auður Lilja Arnþórsdóttir, sérgreinadýralæknir smitsjúkdóma og faraldsfræði hjá Matvælastofnun, sem er ein þeirra stofnana sem koma að Villidýrateyminu. Hinar eru Umhverfisstofnun, Tilraunastöðin að Keldum, Náttúrufræðistofnun og Hafró. Sjúkdómarnir geta verið ýmiss konar sem geta endað bæði í mannfólki og búfenaði.

Samkvæmt nýrri áætlun er búið að lista allt ferlið frá því að framandi villidýr finnst á förnum vegi þar til það er aflifað, rannsakað og hræinu eytt eða þá varðveitt. Hér er ekki um flækingsfugla að ræða, sem koma mýmargir á hverju ári, né fiska, skordýr eða hvítabirni sem sérstök áætlun gildir um.

Algengustu kvikindin sem hér finnast og Villidýrateymið þarf að hafa afskipti af eru leðurblökur, kannski ein á ári. Grunur er um að leðurblaka hafi einmitt verið kveikjan að Covid-19. Það er hins vegar ekki það sem Villidýrateymið er mest að hugsa um. „Mikilvægst



Skriðdýr hafa margoft fundist á Íslandi en af þeim stafar salmonelluhætta.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Mikilvægast er að hundaæði komi ekki til landsins.



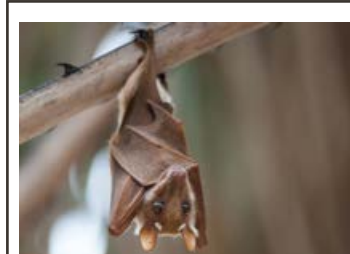
Auður Lilja Arnþórsdóttir sérgreinadýralæknir

er að hundaæði komi ekki til landsins,“ segir Auður en sá válegi sjúkdómur hefur aldrei fundist hér á landi. „Fólk þarf að fara mjög varlega ef það finnur leðurblöku. Þær



Skutu þvottabjörn í lýsisverksmiðju

Í janúar árið 1976 fann rafvirki ferfætt loðið kvikindi í verk-smiðju Lýsis og mjöls í Hafnarfirði. Vissi hann ekki hvers konar dýr þetta væri og kallaði á félag sinn sem skaut dýrið til bana. Um var að ræða þvottabjörn, gjöf frá Sápugerðinni Frigg til Sæðýrasafnsins, keyptan frá Dýragarðinum í Kaupmannahöfn en hann hafði sloppið.



Fékk að fljúga á kvöldin

Ein af fyrstu frásögnum af komu leðurblöku til landsins var á bænum Hvoli í Mýrdal, í október árið 1943. Bóndasonurinn fann hana í kartöflugarði og var hún sett í kassa. Blakan fékk ánamaðka að éta og mjólk að drekka og fékk að fljúga laus á kvöldin. Hún dafnaði ágætlega, en þegar bóndinn fór með hana til Reykjavíkur veslaðist hún upp og drapst.

Það þarf trausta tengingu til að vinna hreina orku

LANDSVIRKJUN ER HJÁ VODAFONE því stjórnkerfi okkar er með víðtækustu öryggisvottun íslenskra fjarskiptafélaga.

Fyrirtæki eru betur tengd með Vodafone





blómaval HÚSASMÍÐJAN

JÓLIN FYRIR ÞIG



Vefverslun
husa.is

Tilboðin gilda
líka í vefverslun

Tveir dagar
Minnkum
álagið

Opið til kl. 21
í Skútuvogi
Miðvikudag
og fimmtudag

Miðvikudag og fimmtudag

HÚSASMÍÐJU DAGURINN

25% afsláttur

Allar seríur og jólaskraut • Allar vörur í Blómavali • Allt á aðventukransinn • Dúkar og servíettur
Jólapappír og borðar • Kerti og kertastjakar • LADY málning • Handverkfæri
GROHE og Damixa blöndunartæki eldhús og bað • Öll rafmagnsverkfæri (DeWalt, Hikoki, B+D, Worx, Makita og fleiri)
Verkfærakassar • Philips perur og ljós (Gildir ekki af HUE) • Salerni og handlaugar
Eldhúsvaskar • Parket • Flísar • Hillurekkar Avasco • Áltröppur og stigar • Loftverkfæri Tjep
Pottar og pönnur • Glös og matarstell • Bökunarvörur • Gjafavörur • Gæludýravörur
Hreinsiefni • Pottaplöntur ... Kláraðu jólin og jólagjafirnar hjá okkur

Afsláttur gildir ekki af tilboðsvörum og „Lægsta lága verði Húsasmíðjunnar“.

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Ræða óformlega um stóra sameiningu á Snæfellsnesi

kristinnhaukur@frettabladid.is

VESTURLAND Fulltrúar allra fimm sveitarfélaganna á Snæfellsnesi munu koma saman bráðlega til að ræða óformlega um sameiningu. Fundurinn er að undirlagi Grundarfjarðar, sem er eina sveitarfélagið sem þegar er ekki í neinum sameiningarviðræðum. Snæfellsbær og Eyja- og Miklaholtshreppur eru í formlegum viðræðum og Stykkishólmsbær og Helgafellssveit eru í

óformlegum viðræðum við Dalabyggð.

„Við eigum í margvíslegu samstarfi og fannst rökrétt að heyrna í félögum okkar,“ segir Björg Ágústsdóttir, sveitarstjóri Grundarfjarðar. Hún segir fundinn óháðan þeim viðræðum sem þegar eru í gangi. „Það er vaxandi umræða um sameiningarmál á Snæfellsnesi.“

Árið 2005 var tillaga um stóra sameiningu á Snæfellsnesi felld með afgerandi hætti í öllum sveitarfélögum.



Við eigum í margvíslegu samstarfi og fannst rökrétt að heyrna í félögum okkar.

Björg Ágústsdóttir, sveitarstjóri Grundarfjarðar

unum. Síðan þá hafa verið þreifingar, til að mynda milli Grundarfjarðar, Stykkishólms og Helgafellssveitar á síðasta kjörtímabili.

Samkvæmisleikurinn flækist enn því brátt munu Stykkishólmur og Helgafellssveit funda með Dalabyggð, sem hefur nýlengi fundi með Húnaþingi vestra. Kristján Sturluson, sveitarstjóri Dalabyggðar, segist ekki eiga von á að ákvörðun um formlegar viðræður í aðra hvora áttina verði tekin fyrir en eftir kos-

ingar í maí. Veturinn verði meðal annars notaður til þess að kynna kosti og galla fyrir íbúum.

Ofan á þetta ákváðu fulltrúar Strandabyggðar að bjóða Dalabyggð, Húnaþingi vestra, Reykhólahreppi, Ásahreppi og Kaldadarneshreppi í viðræður um sameiningu.

„Erindi Strandamanna var tekið fyrir á sveitarstjórnarfundi og ákveðið að bregðast ekki við því á meðan hinar viðræðurnar eru í gangi,“ segir Kristján. ■

Ekki þurft að tefja

svavamarin@frettabladid.is

REYKJAVÍK Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins í borgarstjórn, fagnar því að borgin ætli með raforkukaup og LED-ljósavæðingu í útboð. Það hefið átt gera þetta strax í byrjun kjörtímabilsins.

„Það hefur ekki þurft að tefja þetta,“ segir hann. Borgin kaupir nú rafmagn af Orku náttúrunnar.



Eyþór Arnalds, oddviti Sjálfstæðisflokksins

„Við höfum bent á það að þessi innri viðskipti borgarinnar eru tímaskekkja,“ segir Eyþór. „Þarna er samstæða að kaupa af sjálfri sér, svipað eins og kaupfélagið í gamla daga.“ ■

Leita að Íslendingi

arib@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Íslenskur karlmaður á fimmtugsaldri er grunaður um að hafa nauðgað íslensku konu og frelsissvipt hana, í Hollandi í síðustu viku.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur meintur gerandi tvívegis verið dæmdur fyrir nauðganir og ofbeldi á Íslandi, síðast árið 2018. Heimildir blaðsins herma að brotaþoli hafi gefið skýrslu hjá lögreglunni í Hollandi í síðustu viku en konan sé nú komin til Íslands og hafi einnig gefið skýrslu hér heima. Lögregla í Hollandi leitar mannsins. ■

Þurfum að opna kvennaathvarf fyrir heimilisláusar konur í Reykjavík

Deildarstjóri á velferðarsviði borgarinnar segir þörf á kvennaathvarfi fyrir konur með fjölþættan vanda og vímuefnavanda. Þær þurfi öryggi og viðeigandi stuðning. Slíkt úrræði hefur reynst vel í Danmörku.

birnadrofn@frettabladid.is

SAMFÉLAG Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir, deildarstjóri á velferðarsviði Reykjavíkurborgar, segir reynsluna sína að mikil þörf sé á Kvennaathvarfi, fyrir konur með fjölþættan vanda og virkan vímuefnavanda, hér á landi. Konur sem glími við vímuefnavanda og/eda geðrænan vanda og hafi orðið fyrir ofbeldi þurfi að geta leitað í athvarf þar sem þær fái öryggi og viðeigandi stuðning.

„Skortur á kvennaathvarfi fyrir þennan hóp kvenna gerir það meðal annars að verkum að þær eiga erfiðara með að ná að nýta og halda sjálfstæðri búsetu, þar sem algengt er að konur með fjölþættan vanda verði ítrekað fyrir ofbeldi í nánum samböndum,“ segir Hrafnhildur.

Í apríl í fyrra veitti félagsmálaráðuneytið Reykjavíkurborg 40 milljóna króna styrk til þjónustu við heimilisláusar einstaklinga með fjölþættan vanda. Málaflokkurinn var skoðaður af velferðarsviði borgarinnar þar sem meðal annars kom í ljós að konum, sem leituðu í neyðarskýli eða vettvangsþjónustu borgarinnar vegna aukins ofbeldis í þeirra garð, hafði fjölgað mikið.

Eygló Margrét Stefánsdóttir kynjafræðingur starfar í kvennaathvarfi í Óðinsvéum í Danmörku, sem sérstaklega er ætlað konum



Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir, deildarstjóri á velferðarsviði Reykjavíkurborgar

með tvíþættar greiningar, það eru í mörgum tilfellum konur sem eru með virkan vímuefnavanda og/eda þungar geðraskanir. Konurnar geta því ekki verið í hefðbundnum kvennaathvarfum þar sem eru börn. Hún segir úrræðið hafa reynst vel.

„Margar af þeim heimilisláusu konum sem koma til okkar búa við daglegt ofbeldi og óöryggi og hafa gert í mörg ár. Það hafa ekki verið mörg úrræði fyrir þennan hóp og erum við eitt af fyrstu kvennaathvarfunum sem bjóðum þessar konur velkomnar,“ segir Eygló.



Eygló Margrét Stefánsdóttir, kynjafræðingur

Kvennaathvarfið er opið allan sólarhringinn og þar er pláss fyrir tuttugu konur sem orðið hafa fyrir ofbeldi. Þær búa í athvarfinu allt frá örfáum vikum upp í tvö ár og þar er leyfilegt að neyta neysluskammta vímuefna. „Við erum að sjálfsögðu með reglur og ramma í kringum það,“ segir Eygló og bætir við að ekki allar konurnar neyti vímuefna.

Eygló segir úrræði líkt því og hún starfi í vel geta nýst hér á landi. „Við þurfum að opna úrræði sem veitir þessum hópi kvenna möguleika á að komast úr ofbeldisaðstæðum og

gefur þeim trú á að þær eigi betra skilið,“ segir hún.

„Það myndi gagnast þeim konum sem verða fyrir ofbeldi, bæði í nánum samböndum og þeim sem geta ekki komið í hefðbundin kvennaathvarf,“ segir Eygló og bætir við að margar konur sem verði fyrir ofbeldi þori ekki að leita sér hjálpar þegar þær verði fyrir ofbeldinu.

„Því oft fylgir lífi í vímuefnaneyslu eða lífi með geðröskunum alls kyns skömm, fordómar annars fólks og samfélagsins og gífurlegar sjálfsásakanir,“ segir hún.

„Sumar af þeim sem koma til okkar fara aftur á götuna eftir að hafa fengið öryggið hjá okkur um stund en sumum tekst að finna íbúð og tekst jafnvel að búa þar um hríð,“ segir Eygló. „Stundum gera þessar pásur sem þær fá hjá okkur það að verkum að þær fá meiri trú á sjálfar sig, þær vita að það er fólk sem vill þeim vel og er til staðar.“ ■

Eygló Margrét Stefánsdóttir, starfar í Kvennaathvarfi fyrir konur með tvíþættan vanda í Danmörku, hún segir slíkt úrræði geta gagnast vel hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Auðveldasta leiðin til kaupa og selja Bitcoin á Íslandi

- Skjót afgreiðsla
- Engin falin gjöld
- 2% Íslendinga skráðir á Myntkaup



Sækja appið

Skráðu þig á myntkaup.is



RISA

TAX FREE

DAGAR

*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

HAGKAUP

SÍÐASTI SÉNS!

11.-17. nóvember

Taxfree* af snyrtivörum, leikföngum, raftækjum,
bókum, skóm, heimilisvörum og fatnaði

■ Skoðun

Helgi Vífill
Júliússon



Þvælan um Play

Leiða má af orðum forseta ASÍ að æskilegt væri að framleiðsla á bókum, fatnaði og ýmsu fleiru færi fram hér á landi en ekki erlendis eins og tíðkast í hagræðingarskyni. Það hefði í för með sér að við gæfum alþjóðavæðingu upp á bátinn með tilheyrandi tjóni fyrir almenning.

Lággjaldaflugfélagið Play vinnur að því að opna skrifstofu í Litáen þar sem meðal annars á að ráða markaðsfólk og forritara. Laun eru lægri þar í landi og úrvalið af hæfu starfsfólki meira enda mun fjölmennara land. Þetta er skynsamlegt skref fyrir íslenska neytendur því það stuðlar að lægra farmiðaverði.

Forseta ASÍ þótti opnun skrifstofunnar hins vegar fásinna og sagði Play stórhættulegt öllu íslensku launafólki. Það er ekki eðlismunur á því að ráða fólk erlendis til að vinna við framleiðslu eða á skrifstofu og því hlýtur að mega ætla af ummælunum að betri væri fyrir almenning að fyrirtæki myndu flytja framleiðslu á vörum hingað til lands frá heppilegri framleiðslulöndum. Það er þó ekki raunin heldur myndi slíkt gera fjöldi innlendra fyrirtækja ósamkeppnishæf. Það myndi draga þróttinn úr atvinnulífnum sem fyrir vikið skapaði færri og einhæfari störf.

„Það er aldrei hægt að skilja hið einstaka án þess að þekkja þá heild sem það er brot af,“ sagði Gunnar Dal heimsspekingur. Íslendingar njóta góðs af því að viðskiptamódel Icelandair og Play hverfist um að ferja farþega á milli heimsálfa og nota Ísland sem tengipunkt. Þess vegna er flogið frá Íslandi til mun fleiri áfangastaða en fámennit land gæti annars staðið undir. Af þeim sökum auka flugfélögin lífsgæði landsmanna. Til að varpa ljósi á hugmyndafræðina horfir Play til þess að um 80 prósent farþega félagsins verði erlend.

Innlend flugfélög eiga í alþjóðlegri samkeppni meðal annars við lággjaldaflugfélög á borð við Easyjet og Wizz air. Takist þeim ekki að koma böndum á kostnað, til dæmis með opnun skrifstofa erlendis, munu þau verða undir í samkeppninni og lognast út af. Það yrði bagalegt fyrir íslenskan almenning enda yrði flogið beint til færri landa.

Dregið hefur hratt úr atvinnuleysi hérlandis að undanförunu og engum er skylt að starfa fyrir Play. Flugfélagið þarf að leggja sig fram við að vera aðlaðandi vinnustaður og er því ekki hættulegt heldur áhugaverð viðbót við atvinnulífnið. ■

Lífeyrissjóðir kalla eftir því að þak á erlendar fjárfestingar verði hækkað

Mikið innflæði af erlendum gjaldeyri, eins og líkur eru á á næstunni, gæti leitt til gengisstyrkingar. Auknar fjárfestingar lífeyrissjóða erlendis gætu stuðlað að gengisstöðugleika.

helgivi@frettabladid.is

Fimmtíu prósent þak á gjaldmiðlaáhættu lífeyrissjóða þrengir orðið mikið að fjárfestingum margra sjóða og takmarkar getu þeirra til að dreifa áhættu. Ef talið er nauðsynlegt að hafa mörk er æskilegt að hækka þau sem fyrst í 65 prósent. Þetta segir Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða.

„Ástæðan er sú að þeir sjóðir sem þegar eru komnir með hlutfallið vel yfir 40 prósent geta ekki farið nær efri mörkum vegna óvissu um gengi krónunnar enda gæti veiking hennar fleytt þeim yfir 50 prósent markid og þá þyrfti að bregðast við,“ segir hún.

Greining Íslandsbanka og fleiri hafa sagt að útlit sé fyrir styrkingu krónu á komandi misserum. Má nefna að stærsta loðnuvertíð í tæpa tvo áratugi er fram undan og horfur eru á fjölgun ferðamanna. Þekkt er að mikið innflæði af gjaldeyri geti leitt til gengisstyrkingar en lífeyrissjóðir myndu nýta gjaldeyrisinnstreymi til fjárfestinga erlendis gæti það stuðlað að gengisstöðugleika.

Konráð S. Guðjónsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Viðskiptaráðs, segir að þrátt fyrir nokkuð eindregnar spár um styrkingu krónunnar í byrjun sumars hafi gengið gefið nokkuð eftir síðan þá. „Vísendingar eru um að núverandi stig raungengis sé í ágætum takti við undirliggjandi þætti og sé því sjálfbært til lengri tíma, eins og Viðskiptaráð benti á í byrjun sumars. Því ætti ekki að koma endilega á óvart að krónan hafi ekki styrkst síðan í vor,“ segir hann.

Að hans sögn geti framangreint breyst hratt og sé háð mikilli óvissu. „Við þekkjum af reynslunni fyrir



Lífeyrissjóðirnir þurfa að fjárfesta erlendis því þeir vaxa hraðar en hagkerfið.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mikilvægt fyrir sjóði í stækkunarfasa að fjárfesta erlendis

Innan Landssamtaka lífeyrissjóða hefur þak á gjaldmiðlaáhættu lífeyrissjóða fengið talsverða umræðu. „Það er ljóst að það er mikilvægt að hækka þessi mörk sem fyrst. Það eru ákveðnir sjóðir sem enn eru í miklum stækkunarfasa og fyrir þá er einkum mikilvægt að geta fjárfest erlendis og dreift áhættu,“ segir Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri landssamtakanna.

Að hennar sögn hefur verið til umræðu hvort nauðsynlegt sé yfir höfuð að hafa mörk þar sem sjóðir myndu ætíð meta fjárfestinguna út frá hagsmunum sinna sjóðfélaga.

Þórey segir að samhliða hækkuð þak á gjaldmiðlaáhættu í 65 prósent væri æskilegt að hrundið yrði af stað vinnu til að undirbyggja afnám slíkra marka, svo sem að styrkja regluverk um áhættustýringu og leggja mat á þjóðhagsleg áhrif fjárfestinga lífeyrissjóða á hagvöxt, greiðsluöfnuð, gengi og efnahagslegan og fjármálalegan stöðugleika.

fjármálakreppu og svo af áhrifum gengisstyrkingarinnar 2016 og 2017 á ferðaþjónustu, að of hróð og mikil styrking getur verið skaðleg til lengri tíma. Við erum samt í þeirri stöðu að mikið innflæði getur enn leitt til slíkrar styrkingar og því er ein leið til að lágmarka líkur á slíku að gefa lífeyrissjóðum frjálsari hendur um erlendar fjárfestingar.

Lífeyrissjóðirnir þurfa og munu

þurfa að fjárfesta töluvert erlendis en þeir vaxa hraðar en hagkerfið. Þeir munu hafa sterkan hvata til að haga sínum gjaldeyriskaupum eftir stöðunni á markaði hverju sinni. Til dæmis liggur í augum uppi að það er skynsamlegt fyrir lífeyrissjóð að fjárfesta meira erlendis en annars ef mikið framboð er af gjaldeyri og krónan er sterk, að sama skapi hljóta þeir að halda frekar að sér höndum



Konráð S. Guðjónsson, aðstoðarframkvæmdastjóri Viðskiptaráðs



Þórey S. Þórðardóttir, framkvæmdastjóri Landssamtaka lífeyrissjóða

er krónan er veik. Reynslan hefur enda hingað til verið í takt við þetta. Aðalatriðið er að lífeyrissjóðir geta myndað mikilvægt mótvægi í sveiflum á gjaldeyrisflæði, einkum vegna fjárfestingainnflæðis, og þá létt með Seðlabankanum. Þó að það sé skynsamlegt að hlutfallið hækki er það ekki síður mikilvægt í nafni stöðugleika að stigin séu varfærin skref,“ segir Konráð. ■

Fóru í hlutafjáraukningu vegna stækkunar

magdalena@frettabladid.is

GWIN, móðurfélag heildverslunarinnar Kalla K, jók hlutafé um 152 milljónir í maí síðastliðnum en eigið fé félagsins var 150 milljónir árið 2020. Þetta kemur fram í ársreikningi félagsins.

Örn Héðinsson, framkvæmdastjóri Kalla K, segir að ástæðan fyrir því að ákveðið hafi verið að auka hlutafé sé að félagið sé í stækkunarfasa. „Félagið er í uppbyggingarfasa og það eru miklar breytingar í gangi hjá okkur varðandi stækkun. Gott

dæmi um það er að á undanförunu einu og hálfu ári höfum við verið að yfirtaka vörumerki og fleira. Síðast í október vorum við að kaupa heildsölu sem heitir Einstök matvara. Einnig vorum við að yfirtaka stóra heilsuvörulínu og erum að færa okkur yfir á þann markað.“

Aðspurður hvort hluthafahópurinn hafi tekið breytingum svarar hann því neitandi og tekur fram að allir hluthafar hafi lagt jafnmikið af mörkum í samræmi við hlutdeild sína.

Hann segir jafnframt að rekstur-



Hannes Hilmarsson, stjórnarformaður Atlanta

inn á síðasta ári hafi gengið mjög vel í ljósi aðstæðna og hann sé bjartsýnn á horfurnar í rekstrinum á næsta ári.

Heildverslunin Kalli K tapaði

12,6 milljónum króna á síðasta ári samanborið við 2,8 milljóna hagnað árið á undan. Stærsti hluthafi í félaginu er Hannes Hilmarsson, stjórnarformaður Atlanta, og fer hann með 40 prósent hlut. Aðrir hluthafar eru fyrrnefndur Örn, Stefán Hilmarsson og Helgi Hrafn Hilmarsson.

Kalli K er innflutnings- og heildsöluvörumerki sem flytur inn áfengar og óáfengar drykkjarvörur, matvörur, sælgæti og hreinlætisvörur. Meðal vörumerkja sem fyrirtækið selur er Krombacher, Bolla, San Miguel og Lindt. ■

Sjónmælingar eru okkar fag

Tímamantanir á opticalstudio.is
og í síma 511 5800

Optical Studio
SMÁRALIND • HAFNARTORG • KEFLAVÍK





NÝR AiWAYS U5!


AiWAYS U5 ER 100% RAFKNÚINN
LÚXUS JEPPLINGUR Á FRÁBÆRU VERÐI,
FRÁ KR. 5.190.000



AiWAYS U5 er 100% rafknúinn lúxus jepplingur sem er ríkulega búinn, lipur og einstaklega skemmtilegur í akstri.

Sérlega glæsileg innrétting og Innrými er með því besta í sínum flokki og gera AiWAYS U5 fullkominn fararskjót inn í framtíðina. AiWAYS U5 er að stærstum hluta þýsk hönnun

Akstursdrægnin er 410 km á fullri hleðslu (400 km í Premium útfærslu) 

Hröðun 3,1 sek. 0–50km/klst. Afkastageta: 150 kW (204 hð) 



SJÓN ER SÖGU RÍKARI, KOMDU Í HEIMSÓKN OG KYNNTU ÞÉR
NÝJAN 100% RAFKNÚINN AiWAYS U5.

Vatt ehf. er dótturfélag Suzuki bíla hf.

Vatt ehf. / Skeifunni 17 / Sími 568 5100



Mikil velgengni í íslenskri kvikmyndagerð



Magdalena Anna Torfadóttir
magdalena
@frettabladid.is

Kvikmyndaframleiðendur segja að tilkoma streymisveitna hafi gjörbylt fjármögnunarmöguleikum í kvikmyndaframleiðslu. Á árinu 2020 var mikill hagnaður í íslenskri kvikmyndagerð.

Síðasta ár var einstaklega gott fyrir íslenska kvikmyndagerð að sögn framleiðenda og vel hefur gengið að fá fjármögnun bæði innan lands og utan.

Hilmar Stefánsson, framkvæmdastjóri Saga Film, segir að fyrirtækinu hafi gengið virkilega vel að fá erlenda samstarfsaðila með í ýmis verkefni í kvikmyndagerð. „Þegar kemur að efni á borð við þessar stærri og flóknari seríur, eins og Ráðherrann, Stellu Blómkvist eða Systrabönd, þá einfaldlega verðum við að fá erlenda samstarfsaðila með,“ segir Hilmar og bætir við að það sé aðeins ódýrara efnið sem er framleitt með það að markmiði að sýna það eingöngu á Íslandi.

„Samstarfið við þessa erlendu aðila hefur gengið ótrúlega vel. Við erum ágætlega sjóð í þessu og erum með góða aðila með okkur.“

Elli Cassata, framleiðandi hjá Pegasus, segir að fyrirtækið einblíni á framleiðslu fyrir innlenda aðila. „Við erum aðeins í því að framleiða fyrir innlenda aðila og höfum verið að vinna í verkefnum á borð við Leynilögguna og Hamarinn. Leynilöggan seldist vel úti en hún var fyrst og fremst framleidd fyrir íslenskan markað,“ segir Elli og bætir við að vinsældir Leynilöggunnar hafi komið skemmtilega á óvart. „Leynilöggan hefur verið að skila okkur nokkrum tugum milljóna. Þetta var mynd sem var gerð fyrir rétt um 100 milljónir en hefði, ef vel ætti að vera, verið gerð fyrir 300 milljónir en þá hefðum við ekki fengið neinar tekjur fyrir hana. Þannig að við náðum að lágmarka kostnað verulega við gerð myndarinnar.“

Agnes Johansen, framleiðandi hjá RVK Studios, segir að streymisveiturnar hafi breytt fjármögnunarmöguleikum hjá framleiðendum. „Framleiðslan hefur gengið vel og það sem er jákvætt er að með tilkomu streymisveitnanna eru komnir frekari fjármögnunarmöguleikar fyrir okkur og það breytir miklu,“ segir hún og bætir við að streymisveiturnar hafi keypt mikið af efni frá RVK Studios. „Streymisveiturnar hafa verið að kaupa sýningarrétt á efni eins og Ófærð 1 og 2 og nú hefur Netflix keypt sýningarréttinn á



RVK Studios sá um framleiðslu á vinsælu þáttaröðinni Ófærð 3.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hagnaður kvikmyndaframleiðenda mikill á síðasta ári

Pegasus hagnaðist um 55 milljónir króna á síðasta ári samanborið við 17 milljóna króna tap árið á undan. Þá margfölduðust tekjur félagsins en þær voru 1,7 milljarðar króna árið 2020 en voru 417 milljónir árið 2019.

Saga Film-samstæðan hagnaðist um 72 milljónir króna á síðasta ári samanborið við 45 milljóna króna hagnað árið

á undan. Þá voru tekjurnar árið 2020 um 383 milljónir króna samanborið við 354 milljónir króna árið 2019.

Hagnaður RVK Studios nam 233 milljónum króna árið 2020 samanborið við 60 milljóna króna hagnað árið á undan. Tekjur RVK Studios á síðasta ári námu um 468 milljónum króna en þær voru um 367 milljónir króna árið á undan.

Kvikmyndagerð blómstraði í Covid

Kvikmyndagerð á Íslandi gekk virkilega vel í faraldrinum, að sögn framleiðenda. „Árið 2020 var frábært ár fyrir kvikmyndagerð á Íslandi,“ segir Elli Cassata, framleiðandi hjá Pegasus. „Við í raun græðum á hamförum í heiminum því Ísland er svo lítið og við erum fljót að bæla niður bylgjur. Á síðasta ári voru líka fáir túristar svo við vorum ein á hótélum meðan við vorum að framleiða. Það má með sannni segja að Covid hafi verið frábært fyrir kvikmyndagerð á Íslandi og íslenska framleiðslu almennt.“

Agnes Johansen, framleiðandi hjá RVK Studios, tekur í sama streng. „Það vakti heimsathygli árið 2020 þegar RVK Studios var í raun nánast eina fyrirtækið á heimsvísu sem var að framleiða efni vorið 2020. Við fengum undanþágu því við vorum að vinna við kjöraðstæður meðan Netflix lokaði öllum sínum framleiðslueiningum um allan heim,“ segir hún og bætir við að starfsemi RVK Studios hafi aðeins stoppað í 1-2 vikur. „Síðan fundum við leiðir til að hólfaskipta og útbúa litakóðunarkerfi sem gerði okkur kleift að halda áfram með framleiðslu. Þetta framtak okkar vakti heimsathygli og við höfðum ekki undan að svara fyrirspurnum um hvernig við værum að láta þetta ganga. Á síðasta ári vorum við með þrjú stór verkefni í gangi; sjónvarpsþáttaröðina Kötlu, bíómyndina Against the Eyes fyrir Netflix og Ófærð 3 þannig að við vorum í tókum yfir 200 daga á síðasta ári sem stingur verulega í stúf við ástandið. Á þessu ári höfum við verið að vinna í eftirvinnslu eftir þessi velheppnuðu verkefni sem við unnum í Covid.“ ■



Það sem er jákvætt er að með tilkomu streymisveitnanna eru komnir frekari fjármögnunarmöguleikar fyrir okkur og það breytir miklu.

Ófærð 3 fyrir flest öll svæði heims nema Þýskaland og Ísland. Fyrir á þessu ári framleiddum við sjónvarpsþættina Kötlu fyrir Netflix og það gekk þannig fyrir sig að Netflix fjármagnaði þættina frá upphafi til enda og við skiluðum þeim tilbúnum. Síðan sá Netflix alfarið um að koma þeim í dreifingu.“

Hilmar segir að þeirra helstu erlendu samstarfsaðilar séu Sky og NBC. „Okkar helstu verkefni hafa verið með Sky og NBC. Þegar við þróum verkefni þá gerum við það með alþjóðlegu ívafi og með það í huga að reyna að höfða til stærri markaðar heldur en Íslands,“ segir hann og bætir við að vegna ákveðinna ástæðna hafi þeir lítið unnið með Netflix. „Þegar þú vinnur með Netflix þá eignast þeir í rauninni allan réttinn. Það hefur í rauninni ekki hentað okkur. Við höfum meira verið að horfa á, þegar við erum að framleiða, að þá erum við að byggja upp vörumerki. En við erum í góðum samskiptum við Netflix og látum verkefnið sjálf ráða þessu. Þau eru jafn misjöfn og þau eru mörg. Við höfum líka unnið með ViaPlay og þýskum aðilum.“

Elli bætir við að Pegasus hafi selt efni til Netflix. „Kosturinn við að selja til Netflix er hvað það er mikil kynning fyrir fyrirtækið. Við framleiddum tvær seríur fyrir Netflix, Hraunið og Hamarinn, og þá birtist lögóid okkar á þessari stóru streymisveitu sem var mikil kynning fyrir okkur þó svo Netflix borgi ekki mikið fyrir svona seríur.“

Hann segir jafnframt að bíómyndir eigi oft erfitt uppdráttar eins og staðan er í dag. „Það er svo mikið úrval af rosalega góðu efni sem þú getur nálgast í Apple TV heima hjá þér. Það gerir það að verkum að fólk fer sjaldnar í bíó,“ segir Elli og bætir við að Pegasus sé með spennandi verkefni í bígerð.

„Við erum um þessar mundir að vinna að risastóru verkefni. Það er sjónvarpsþáttasería sem er byggð á hinum vinsæla bókaflökki Ísfólkinu. Í tengslum við það verkefni verðum við að sækja okkur fjármagn erlendis því það er einfaldlega af þeirri stærðargráðu.“

Agnes segir að RVK Studios hafi ekki framleitt neitt efni sem var eingöngu ætlað fyrir Ísland. „Í raun og veru er útilokað fyrir okkur að fara í framleiðslu nema annað hvort í samframleiðslu eða með öðrum löndum. Með því getum við sótt fjármagn erlendis og líka með forsölu. Við þurfum nefnilega að tryggja fjármögnun að stærstum hluta áður en við förum af stað.“ ■



FJÁRFESTING Í SJÓÐUM ER GÓÐUR VALKOSTUR

TIL AÐ ÁVAXTA PENINGA TIL SKEMMRI OG LENGRI TÍMA



ÍSLENSK VERÐBRÉF

Kynntu þér árangur og úrval íV sjóða á WWW.IV.IS

— síðan 1987 —

Ófærð á markaði



Baldur Thorlacius
framkvæmdastjóri sölu og viðskiptatengsla, Nasdaq Iceland

Ég beið mjög spennur eftir þriðju seríu af Ófærð. Sérstaklega eftir að ég las að Andri hefði fært sig um set innan lögreglunnar og væri nú farinn að sinna rannsókn efnahagsbrota. Loksins íslenskur sakamálaþáttur á mínu áhugasviði! Þegar fyrsti þáttur hófst runnu á mig tvær grímur, enn annað morðið úti í sveit og Andri ekki lengi að snúa baki við innherjasvikum og skattamálum. Skellur.

Miklir möguleikar fyrir bí. Ég var farinn að sjá fyrir mér svaklega spennandi seríu: Mikið

óveður veldur truflun á rafmagni og nettengingum. Fyrir vikið eru viðskipti í Kauphöllinni stöðvuð („Ófærð“ í viðskiptum með verðbréf og fjárfestar „Trapped“ með illseljanlegar eignir). En það er einhver að stunda innherjasvik. Andri þarf að komast að því hver það er, áður en markaðir opna aftur.

Á sama tíma er íslenskt stórfyrirtæki að ganga frá fjármögnun nýs verkefnis sem gæti skapað þúsundir starfa. Stöðvun viðskipta í Kauphöllinni setur allt ferlið í uppnám, fjárfestar þurfa að losa fé á markaði til að ljúka við fjármögnunina og án virkrar verðmyndunar á skuldabréfamarkaði reynist sammingsaðilum erfitt að ná saman um vaxtakjör. Fjöldi annarra samninga situr á hakanum og fyrir vikið er vaxandi ólga í samfélaginu.

„Ófærð“ í Kauphöllinni er líklega svipað sjaldgæf og morð í íslenskum

smábæjum. Viðskiptakerfi Kauphallarinnar hefur til að mynda ekkert hikstað síðastliðin tvö árin. Viðskipti með einstaka verðbréf eru að sama skapi ekki stöðvuð nema rík ástæða sé til, svo sem ef fjárfestar hafa ekki aðgang að sömu upplýsingum og tryggt er að stöðvunin valdi ekki tjóni á hagsmunum fjárfesta eða starfsemi markaðarinnar. Sem er mjög gott, því áhrifin af því að fjárfestar geti ekki fjárfest eða losað um eignir geta verið umtalsverð (þó framangreint dæmi sé vissulega nokkuð ýkt).

Gæti orðið gott sjónvarp. Andri að rúnta um Borgartúnið á Isuzu Trooper-num, Hinrika komin suður því Bárður flæktist í eitthvert crypto-svindl. Væri svo sem hægt að henda inn einu morði líka, fyrir fólk sem hefur áhuga á slíku. Ég er allavega fullur af hugmyndum, svo Balti má endilega heyra í mér fyrir seríu fjögur. ■

Félag Baltasars Kormáks greiddi yfir hundrað milljónir í arð

helgivifill@frettabladid.is

Sögn, fyrirtæki í eigu Baltasars Kormáks Baltasarssonar kvikmyndagerðarmanns, hagnaðist um 163 milljónir króna árið 2020, samanborið við 37 milljóna hagnað árið áður.

Fyrirtækið greiddi 105 milljónir króna í arð árið 2020 og 75 milljónir króna árið 2019, samkvæmt ársreikningi.

Eigið fé Sagnar var 752 milljónir króna við lok árs 2020 og eiginfjárlutfallið var 84 prósent. Sjóður og bankainnstæður námu 241 milljón króna samanborið við 57 milljónir ári áður.

Tekjur Sagnar jukust verulega á milli ára. Þær námu 30 milljónum árið 2019 en voru 283 milljónir í fyrra.

Á meðal eigna Sagnar er 100 prósent hlutur í framleiðslufyrir-

tækinu RVK Studios sem framleiðir meðal annars þáttaröðina Ófærð.

Baltasar Kormákur hefur meðal annars leikstýrt Hollywoodmyndunum 2 Guns með Denzel Washington og Mark Wahlberg og Contraband sem hinn síðarnefndi lék líka í.

Á næsta ári á að frumsýna kvikmyndina Beast í leikstjórn Baltasars Kormáks, sem skartar Idris Elba í aðalhlutverki. ■



Baltasar Kormákur Baltasarsson kvikmyndagerðarmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eignirnar nema 2,5 milljörðum

magdalena@frettabladid.is

Eignir félagsins Solomio í lok árs 2020 námu 2,5 milljörðum króna samanborið við 1,8 milljarða króna árið áður. Eigið fé félagsins í árslok 2020 nam 1,7 milljörðum króna og hélst óbreytt milli áranna 2019 og 2020. Lán eru við tengda aðila.



Eggert Þór Dagbjartsson, eigandi Solomios

Félagið er í eigu hjónanna Eggerts Þórs Dagbjartssonar og Bjargar Bergsveinsdóttur. Eggert er fjárfestir sem hefur starfað lengst af í Bandaríkjunum og meðal annars verið nemi við hinn virta Harvard-háskóla.

Eggert hefur í rúm 30 ár starfað hjá fjárfestingafélaginu Equity Resource Investments (ERI). Þá kom hann að byggingu Reykjavík Edition hótelsins í gegnum fasteignafélagið Carpenter & Company sem Eggert er meðal annars hluthafi í. Hann kom einnig að verkefni sem sneri að því að byggja íbúdir við Austurhöfn og verslunarhúsnæði við hlið Hörpu. ■

Svar ræður til sín nýja starfsmenn

magdalena@frettabladid.is

Upplýsingatæknifyrirtækið Svar hefur vegna aukinna umsvifa ráðið til sín sjö nýja starfsmenn, þau Önnu Lilju Sigurðardóttur, Bessa Toan Ingason, Grétar Örn Hjartarson, Írisi Dögg Eiðsdóttur, Katrínu M. Guðjónsdóttur, Lindu Wessman og Sigríði Birnu Sigurðardóttur. Nýju starfskraftarnir hafa flestir framhaldsmenntun á sviði viðskipta, bókhalds og tölvunarfræði.



Rúnar Sigurðsson, framkvæmdastjóri Svares

„Það er mjög ánægjulegt hversu öflug á einstaklinga við höfum fengið til liðs við okkur og aukinn áhugi kvenfólks á störfum í tæknigeiranum er auðvitað gleðiefni,“ segir Rúnar Sigurðsson, framkvæmdastjóri Svares.

Svar veitir viðskiptavinum sínum tæknilausnir í skýinu, eins og bókhaldskerfi, rekstrarkerfi og verk- og tímaskráningarkerfi. ■



Viðskiptastjóri á fyrirtækja- og fjárfestingarbankasviði

Arion banki leitar að öflugum og söludrifnum viðskiptastjóra á fyrirtækja- og fjárfestingarbankasviði. Hlutverk sviðsins er að bjóða alhliða fjármálaþjónustu til fyrirtækja, stofnana og sveitarfélaga auk stýringar á fjármögnunarverkefnum. Um er að ræða starf í teymi sem sinnir þjónustu við meðalstór og lítil fyrirtæki sem gera kröfur um gott samstarf, þekkingu og framúrskarandi þjónustu. Veitt er alhliða þjónusta í takt við þarfir hvers fyrirtækis. Þjónustan snýr að ýmsum tegundum fjármögnunar og almennri bankaþjónustu.

Helstu verkefni

- Stýring og ábyrgð á viðskiptasamböndum
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Þjónusta, ráðgjöf og samskipti við viðskiptavini
- Umsjón með lánveitingum og annarri fjármögnun til viðskiptavina
- Greining á rekstri fyrirtækja

Hæfniskröfur

- Metnaður, drifkraftur og frumkvæði við öflun nýrra viðskiptavina
- Framúrskarandi samskiptahæfni og þjónustulund
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Haldbær þekking á greiningu ársreikninga og áhugi á íslensku atvinnulífi

Nánari upplýsingar um starfið veita **Kristján Einarsson**, forstöðumaður á fyrirtækja- og fjárfestingarbankasviði, kristjan.einarsson@arionbanki.is, og **Hanna María Pálmadóttir** mannauðsstjóri, hanna.maria.palmodottir@arionbanki.is

Umsóknarfrestur er til og með 1. desember 2021. Sótt er um starfið á www.arionbanki.is

Fullum trúnaði er heitið og öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.



Svindl



Adalheiður Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is

Í gær tók gildi nýtt greiðsluferfi fyrir Strætó. Nútímavæðing bréfstrætómíða og pappírskorta var eflaust tímabær, en markmið breytingarinnar er ekki síst að stemma stigu við svindli. Takist einhverjum að laumast inn án þess að borga verður beitt grimmum sektum.

Fram hefur komið að Strætó telur sig verða af allt að 200 milljónum árlega vegna svindls. Það er ekki há fjárhæð miðað við þá hagsmuni sem í húfi eru fyrir þá sem þurfa að komast milli stada, óháð því hvort þeir eigi fyrir fargjaldi í strætó. Almenningsgöngur eru grundvallarþáttur í að tryggja og styðja við að fólk geti lifað eðlilegu lífi, sótt vinnu, sinnt börnum, útréttingum og félagslífi, verið frjálst. Einhverjum kann að þykja það dramatísk fullyrðing að fólk geti hreinlega misst tókin á lifinu fari aðgangur þess að samgöngum úr skorðum. Hún er samt sönn og þess vegna er gríðarlega mikilvægt að fólk, bæði fullorðnir og börn, hafi tók á að svindla sér í strætó.

Fyrir nokkrum árum var bótasvindl öryrkja helsta áhyggjuefni þáverandi formanns fjárlaganefndar, sem taldi sig geta lokað fjárlagatöku með því að afhjúpa óprúttu öryrkja. Njósnað var um atvinnulausa á samfélagsmiðlum til að koma upp um rányrkju þeirra. Borgarar voru hvattir til að segja til ættingja sinna og nágranna sem þeir grunuðu um að féfletta ríkið til að eiga fyrir salti í grautinn.

Það er víða svindlað. En þær alvöru fjárhæðir sem ekki skila sér í sameiginlega sjóði samfélagsins vegna svindls enda í djúpu vösunum, ekki þeim grunnu og götöttu. Þær eru milljónir og milljarðar, ekki hundradkallar í strætó. Eftirlits- og refsiaðgerðir kerfisins gegn fátæku fólki eru grimmar og skila ekki árangri fyrir samfélagið enda er það allra hagur að fólk komist í vinnuna og börnin á æfingu og að sem allra flestir geti reddað sér. Ef fólk á ekki fyrir farinu, eigum við samt að bjóða það velkomið um borð. Strætó er eitt af mikilvægustu samfélagsfyrirtækjum landsins og á að tryggja frekar en standa í vegi fyrir því að peningalaust fólk komist leiðar sinnar. Það er ekki síst þá sem lífið liggur við.

Jafnvel þótt Strætó takist að ná einhverjum af þessum 200 milljónum koma þær bara fram annars staðar sem mínus í kerfinu. Ef ekki hjá Strætó, þá hjá félagsþjónustunni eða Tryggingastofnun, Fangelsismálastofnun eða lögreglunni. Það margborgar sig að gefa fólki einfaldlega séns. ■

Halldór



Þær fjárhæðir sem ekki skila sér í sameiginlega sjóði samfélagsins vegna svindls enda í djúpu vösunum, ekki þeim grunnu og götöttu.

Frá degi til dags

kristinnhaukur@frettabladid.is

Landsbyggðin dissuð

Kvittir heyrast nú þess efnis að Framsókn hyggist skipa alla þrjá oddvitana á höfuðborgarsvæðinu sem ráðherra. Ásmund Einar Daðason, Lilju Alfreðsdóttur og merkilegt nokk, Willum Þór Þórsson. Verði þetta raunin er ekki annað hægt að segja en flokkurinn hafi rekið landsbyggðinni vænan kinnhest í ljósi kosningaúrslitanna og sögulegs baklands. Stærstan sigur vann Ingibjörg Isaksen í Norðausturkjördæmi, stökk um meira en 10 prósent, og ekki mikið minni sigur vann Stefán Vagn Stefánsson í Norðvestri. Þau hljóta að vera skúffuð, sem og íbúarnir sem sjá flokkinn sinn hampa mölinni á kostnað landsbyggðarinnar.

Þykkt plott

Plottið með stólaskipuninni er vitaskuld ekki að verðlauna Willum. Heldur að gera flokkinn meira gildandi á höfuðborgarsvæðinu og komast aftur í borgarstjórn. Flokkurinn vann stórsigur í september en það gæti verið gleymt í maí. Undanfarnar borgarstjórnarkosningar hefur flokkurinn fengið 3 prósent, ef frá eru taldar kosningar þegar keyrt var á útlendingahatri og allar rottur bæjarins komu til að kjósa grænt. Nú er ásýnd flokksins hins vegar orðin önnur, mjúk og mannleg. Þess vegna verður að vanda valið á oddvita. Fá einhvern nýjan og ferskan, ekki afdankaða gamla þingmenn eða borgarfulltrúa. ■

Árangursríkur fundur



Guðmundur Ingi Guðbrandsson
umhverfis- og auðlindaráðherra

Glasgow-fundi Sameinuðu þjóðanna um loftslagsmál er lokið. Þrátt fyrir að ég hefði viljað sjá meiri metnað og stærri skref stigin með meiri hraða, þá er niðurstaða fundarins bæði söguleg og árangursrík og mikilvægt skref á réttri leið.

Í fyrsta lagi staðfestu aðildarríkin 197 að nú bæri að stefna að því að halda meðalhlynun jarðar innan við 1,5°C. Þetta er söguleg pólitísk viðurkenning á loftslagsvisindunum. Með þessari ákvörðun minnka líkur á að eyriki í Kyrrahafi sökkuvi í sæ og dregur úr röskun á vistkerfum, samfélögum og efnahag heimsins. En til þess þarf þó metnaðarfullri skuldbindingar ríkja heims, því miðað við núverandi loford stefnir í 2,4°C meðalhlynun. Heimaverkefni aðildarríkjanna er því að bæta úr því í samræmi við 1,5 gráðu markmiðið fyrir lok næsta árs.

Í öðru lagi þá er í fyrsta skipti í ákvörðun loftslagsfundar SP ávarpað að draga þurfi úr notkun á kolum og niðurgreiðslum á jarðefnaeldsneyti. Þetta atriði var mikið þrætlepli á fundinum en það tókst samt að lenda því að lokum. Þar sem loftslagsvandinn er að stærstum hluta vegna brennslu jarðefnaeldsneytis (kola, olíu og gass), þá markar þessi ákvörðun mikilvægt tímamót.

Í þriðja lagi leggur ákvörðun fundarinnar sérstaka áherslu á mikilvægi þess að vernda og endurheimta náttúru og vistkerfi. Losun frá landi og landnýtingu er enda næststærsti losunarþátturinn á heimsvísu og því gríðarlega mikilvægt að pólitísk viðurkenning næst á mikilvægi náttúruverndar fyrir loftslagsaðgerðir. Auk þessa skrifuðu yfir 130 ríki með nærri 90% af skógarþekju jarðar undir yfirlýsingu um að stöðva skógar- og landeyðingu fyrir árið 2030.

Í fjórða lagi þá er greinilegt að áhugi fjárfesta, þar með talið lífeyrissjóða, og fyrirtækja hefur aukist gríðarlega og búast má við stóru auknum fjárfestingum í nýrri loftslagsvænni tækni og endurheimt vistkerfa á komandi árum.

Aldrei er mikilvægara en núna að ríki heims hrindi frekari aðgerðum í framkvæmd í loftslagsmálum. Ísland mun ekki láta sitt eftir liggja. ■

LAUFABRAUÐ

eftir norðlenskri uppskrift

Hægt að panta steikt og ósteikt

BJÖRNSBAKARI
Sími: 561 1433

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

Austurströnd 14 • Hringbraut 35

www.bjornsbakari.is

Stoðkerfisvandi og forvarnir á vinnustöðum



Gunnhildur Gísladóttir
sérfræðingur hjá
Vinnueftirlitinu

Gott vinnuumhverfi kemur ekki bara í veg fyrir að starfsfólk verði fyrir slysum eða veikindum, heldur eykur það í raun vellíðan þess. Vellíðan vísar til almenns ástands einstaklingsins, líkamlegrar og andlegrar heilsu. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni þá er góð heilsa ekki einungis að vera laus við veikindi, heldur einnig að njóta vellíðunar. Vellíðan tengd starfi getur verið starfsánægja, hollusta, skuldbinding, tryggt við fyrirtækið, að finnst maður hafa tilgang og maður hafi lagt sitt af mörkum til að ná góðum árangri.

Áhrif stoðkerfisvanda

Stoðkerfisvandi starfsfólks veldur vanlíðan, stuðlar að streitu og getur hæglega leitt til of mikils andlegs álags. Á hinn bóginn getur sál-félagsleg áhætta einnig valdið stoðkerfisvanda. Þar sem þessi atriði eru tengd, þá geta fyrirbyggjandi aðgerðir til að takast á við eina tegund áhættu hjálpað til við að fyrirbyggja hina.

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins ákvað árið 2017 að leggja aukna áherslu á heilbrigði og öryggi í starfi, með sérstakri áherslu á mikilvægi þess að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og sál-félagslega áhættu. Brýnt er að bregðast við, því nýleg könnun Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar sýnir að 60% allra veikindafjarvista í Evrópu eru vegna stoðkerfisvanda og streitu. Einnig kom í ljós að veikindaleyfi af þessum sökum eru oftast lengri en veikindaleyfi af öðrum orsökum. Stoðkerfisvandi veldur ekki aðeins þjáningu hjá einstaklingnum heldur leiðir einnig til tapaðra vinnudaga og útgjalda. Það sama má segja um fyrirtækin og samfélagið allt, kostnaður vegna stoðkerfisvanda er töluverður. Stoð-



Markvisst vinnuverndarstarf á vinnustað felur í sér að koma auga á aðstæður sem skapa áhættu fyrir stoðkerfið og finna lausnir til að koma í veg fyrir óheppilegt álag.

kerfisvandi getur valdið mikilli vanlíðan og takmarkað getu starfsfólks til þess að gegna starfi sínu á skilvirkan hátt. Starfsfólk sem verður fyrir heilsubresti af þessum völdum getur annaðhvort farið í veikindaleyfi eða haldið áfram að vinna. Í seinna tilfellinu þá er fólk oftast með skerta starfsgetu og getur ekki skilað fullum afköstum. Langvarandi stoðkerfisvandi með tilheyrandi verkjum og hreyfiskerðingu getur jafnframt leitt af sér ástand sem skapar vinnutengda streitu, sem aftur getur endað í vandamálum á borð við kulnun og þunglyndi, eða leitt af sér líkamlega sjúkdóma eins og hjartasjúkdóma.

En hvað er til ráða?

Við hönnun og skipulag vinnuumhverfis þurfa stjórnendur að huga að forvörnum í samvinnu við starfsfólkið þannig að það hafi meiri áhrif á hvernig starfinu og vinnuaðstæðum er hagað. Slikt samstarf getur komið í veg fyrir eða dregið úr streitu og skapað vinnuumhverfi og skipulag sem gerir starfsfólki kleift að beita góðum og fjölbreyttum vinnustellingum, vinna á ákjósanlegum hraða við góðar aðstæður.

Markvisst vinnuverndarstarf á vinnustað felur í sér að koma auga á aðstæður sem skapa áhættu fyrir stoðkerfið og finna lausnir til að koma í veg fyrir óheppilegt álag.

Það þarf að vera hluti af skipulögðu forvarnarstarfi á vinnustaðnum en í því geta fyrirtæki þurft hagnýta leiðsögn og aðstoð. Stjórnendur þurfa að vinna markvisst að því að koma kerfisbundið í veg fyrir eða draga úr stoðkerfisvanda og sál-félagslegri áhættu og bæta þannig bæði vellíðan starfsfólks sem og framleiðni fyrirtækisins.

Vinnueftirlitið heldur afmælisráðstefnu í streymi föstudaginn 19. nóvember. Yfirskrift hennar er „Vinnuvernd – ávinningur til framtíðar“. Þar verða mörg áhugaverð erindi sem fjalla einmitt um ofangreind atriði enda eru einkunnarorð Vinnueftirlitsins: Allir heilir heim. ■

RAFMÓTORAR



SCANVER EHF 588 80 40
www.scanver.is

GÍRAR - FÆRIBÖND - RAFMÓTORAR - LEGUR

Eitt klikk og allt getur klikkað!

TM

Með Netöryggistryggingu TM er þitt fyrirtæki verndað gegn fjárhagslegu tapi í kjölfar netárásar, gagnaleka eða auðkennisþjófnaðar.

Kynntu þér málið á tm.is

Hugsum í framtíð

Ofbeldi í boði borgarinnar



Ásta Krístrún Ólafsdóttir
kennari, foreldri
og sálfræðingur

Ein núturlegasta ákvörðun borgarinnar síðustu áratugi var að leggja niður sérskóla og sérúrræði í krafti „skóla án aðgreiningar“. Börnum með fötlun eða sérþarfir var hent inn í almennu skólana í von um að þau myndu þá fara að haga sér almennilega og kannski verða eins og annað fólk.

Þessi ákvörðun var meðal annars byggð á pólitískum rétttrúnaði, óraunhæfum væntingum og jafnvel von um sparnað.

Ákvörðunin var tekin af sérfræðingum á menntasviði sem hafa ekki haft góða þekkingu á fötlun og/eða verið í fullkominni afneitun á eðli fötlunar.

Í stað þess að undirbúa skólana, kennarana og annað fagfólk undir komu barna, sem ekki áttu lengur aðgang að sérúrræðum, var þeim hent í fang kennara sem höfðu hvorki menntun né þjálfun til að sinna þeim og höfðu meira en nóg að



gera við að sinna þeim nemendum sem þeir höfðu fyrir.

Fyrirverandi sérfræðingur á menntasviði sagði mér að eina leiðin til að knýja fram breytingar í skólakerfinu, væri að leggja niður sérúrræði svo almenni skólinn neyddist til að sinna börnum með sérþarfir.

Það átti, með öðrum orðum, að

beita saklausum börnum í pólitískum tilgangi án þess að skeyta um afleiðingarnar.

Nú eru afleiðingarnar að koma í ljós. Skólarnir reyna að finna leiðir til að koma til að móts við þarfir barna sem þurfa sérstaka þjónustu á sama tíma og þeir þurfa að sinna öðrum nemendum, halda uppi jákvæðu

andrámslofti og vinnufriði. Vafalítið leita þeir ráða hjá öðrum sérfræðingum sem sumir hafa trú á atferlismótum sem felur í sér „time-out“ og þar með er tekin upp sú aðferð að loka börn inni.

Ónaúðsynleg valdbeiting og ofbeldi á börnum í skóla er á ábyrgð borgarinnar. Hvort sem það er



Ónaúðsynleg valdbeiting og ofbeldi á börnum í skóla er á ábyrgð borgarinnar.

vegna þess að kennari er örmagna og ráðalaus eða skólinn tekur upp vafasamar aðferðir sem eru þó viðurkenndar í ákveðnum tilfellum undir handleiðslu sérmenntaðra aðila.

Það er vægt til orða tekið að áður nefnd ákvörðun borgarinnar hafi verið klúður. Hún hefur skaðað nemendur, kennara, fjölskyldur og skólakerfið.

Ákvarðanir sem eru teknar af vanþekkingu, meðvirkni, afneitun og jafnvel fordómum og ofstæki, geta aldrei leitt til góðrar niðurstöðu.

Það er óskandi að saklaus börn þurfi ekki mikið lengur að gjalda fyrir ákvarðanir misviturra sérfræðinga á menntasviði. ■

Framtak ársins



Ólafur Grétar Gunnarsson
fjölskyldu- og
hjónaráðgjafi

Viðurkenning fyrir framtak ársins til að auka raunverulegt jafnrétti fer til stjórnenda Arion banka fyrir „að tryggja starfsfólki 80% launa í fæðingarorlofi“.

Fyrir mig og aðra þá sem vinna að auknu jafnrétti er framtak bankans mikil gleðitíðindi og við hljótum að ætla að enginn fagni þessu meira er

jafnréttisráðherrann í forsætisráðuneytinu.

„Með því að tryggja starfsfólki 80% laun í fæðingarorlofi er foreldrum, óháð kyni eða annarri stöðu, auðveldað að nýta fæðingarorlofsrétt sinn. Þannig miðar aðgerðin m.a. að því að fjölga þeim feðrum sem nýta fæðingarorlofsrétt sinn og að styrkja konur í stjórnunarstöðum. Benedikt Gíslason, bankastjóri Arion banka, segir: „Við viljum auðvelda starfsfólki okkar að taka fæðingarorlof með því að tryggja öllum nýbökudum foreldrum 80% af launum sínum á þessum dýrmæta og mikilvæga tíma í lífi þeirra og barna þeirra. Jafnframt viljum við með þessu gera Arion banka að enn

eftirsóknarverðari vinnustað fyrir ungt og hæfileikaríkt fólk.“ Svo segir á vef Arion banka og láti guð gott á vita.

Og við baráttumennirnir hljótum enn fremur að ætla að Katrín Jakobsdóttir jafnréttisráðherra sé á sömu línu og leiti nú tækifæra, ásamt sínu starfsfólki, til að ríkið verði ekki eftirbátur bankans, heldur verði ríkisreknar stofnanir ekki síður eftirsóknarverðir vinnustaðir fyrir ungt og hæfileikaríkt fólk.

Hið gleðilega framtak bankans felur í sér jafna ábyrgð beggja foreldra á umönnun barna sinna og það er gríðarlega mikilvægt atriði. Nýir foreldrar í hópi starfsfólks munu hafa betri forsendur

og tækifæri en aðrir til að sinna þroskaþörfum ungra barna sinna. Jafnari umönnunarábyrgð, óháð kyni foreldra, mun síðan hafa í för með sér þroskaeflandi styrk frá frumbersku sem þegar fram líður skilar sér í minni byrði á starfsfólki í mennta- og velferðarstörfum, svo ekki sé talað um í heilbrigðisþjónustu.

Alvitað er að bæði foreldrar og starfsfólk í áður nefndum störfum þarfnast mun betri skilyrða. Útspil Arion er því svo sannarlega ekki aðeins fagnaðarefni heldur beinlínis til eftirbreytni. Nú biðum við bara eftir því að jafnréttisráðherra og æðsti stjórnandi ríkisins, langstærsta vinnuveitanda landsins,



Jákvæð skref jafnréttisráðherra verða fordæmi fyrir aðrar stofnanir og fyrirtæki í landinu.

sýni sín spil. Jákvæð skref jafnréttisráðherra verða fordæmi fyrir aðrar stofnanir og fyrirtæki í landinu. Vilji er allt sem þarf. ■

OF SNEMMT ...

Fyrir lúxus súkkulaði dagatal?

Pssst ...

Það má alveg borða fleiri en einn mola í einu!

Simply Chocolate

USE DAILY IN DECEMBER

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Pssst... dagatalið fæst í öllum stærri Krónu verslunum!



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 17. nóvember 2021



Jóhann Sigurðarson syngur nýjasta jólalag lagasmiðjunnar Jóladraums. Lagið heitir Söngur samviskunnar.

Með jólin á samviskunni

johannamaria@frettabladid.is

Söngur samviskunnar er glænýtt jólalag úr lagasmiðju Jóladraums. Jóladraumur leggur áherslu á ný frumsamin jólalög. Hinn valinkunni lagahöfundur Guðmundur Jónsson segist hafa fyrir áeggjan vinar síns, Kristjáns Hreinssonar, byrjað að semja lög við texta þess síðarnefnda. Þannig varð lagasmiðjan til. „Jóhann Sigurðarson, stórleikari og söngvari, slóst í för með okkur,” segir Guðmundur. Textarnir eru byggðir á A Christmas Carol eftir Dickens.

Í fyrra komu út fyrstu tvö lögín sem bæði eru söngdúettar. Lítil kerti í myrkum heimi með þeim Jóhanni og Sölku Sól Eyfeld og lagið Hamingjan festir rætur syngur Jóhann með Margréti Eir.

Enduruppötvar gleði jólanna

Í Söng samviskunnar fær stjarna Jóhanns að skína skært. Lagið er hátíðlegur ópus sem rís og hnígur. Textinn segir frá sjálfelskum manni er snýr frá villu síns vegar og enduruppötvar gleði jólanna. Jóhann ljær laginu snilldarlega vigt.

Birgir Þórisson spilar undir á píanó og orgel, Friðrik Sturluson er á bassa, Eysteinn Eysteinnsson á trommur og Guðmundur Jónsson spilar á gítar og hljómborð og syngur bakraddir.

Söngur samviskunnar er fyrsta lag þriggja sem koma út fyrir jólin. Væntanleg eru: Jólin þau koma senn og Heilög jól sem Íris Lind Verudóttir syngur af einstakri list. ■



Lilja segir það mikilvægt að taka inn fæðubót fyrir augun til að viðhalda augnheilsu fram eftir aldri.

MYND/SVAVAR SIGURSTEINSSON

Fyrirbyggjandi aðgerðir geta haft mikil og jákvæð áhrif á augnheilsuna

Lilja Kjalarsdóttir, framkvæmdastjóri líftæknifyrirtækisins KeyNatura, segir að fyrirtækið hafi þróað AstaEye sem bætiefni til að viðhalda góðri augnheilsu, til þess að verja augun gegn útfjólubláu og bláu ljósi, og til þess að koma í veg fyrir hrörnun augnbotna. **2**



Lilja segir það mikilvægt að taka inn fæðubót fyrir augun til að viðhalda augnheilsu fram eftir aldri. Sérstaklega ef augnbotnahrörnun er í ættinni en einnig ef fólk upplifir augnþreytu eða augnþurrk.

„Augnbotnahrörnun er algengasta orsök lögblindu hjá fólki sem er 50 ára og eldra, en þessi tengsl hafa mikið verið rannsökuð. Þá sýndi AREDS2 rannsóknin sem framkvæmd var í Bandaríkjunum fram á að fólk sem fékk lítið af náttúrulegum litarefnum sem finnast m.a. í grænkáli og spinati í gegnum mataræði sitt og fengu fæðubót með þessum efnum, var 25% ólíklegri til þess að þróa með sér augnbotnahrörnun en viðmiðunarhópur á sama mataræði sem fékk ekki fæðubót. Þetta sýnir að næringar- og snefilefni sem finnast í heilsusamlegu mataræði eru gífurlega mikilvæg þegar kemur að augnheilsu,“ segir Lilja.

Borðaðu regnbogann

Þau litarefni sem eru mikilvæg fyrir sjónina getum við öll fengið úr fæðunni svo lengi sem við veljum nóg af litríku grænmeti og ávöxtum að sögn Lilju.

„Við eigum að borða allan regnbogann svo að segja. En fæstir ná að borða nóg til þess að fá nægilegt magn af litarefnum til að viðhalda sjóninni. Eftir því sem við eldumst minnkar upptaka næringarefna og því getur það skipt verulegu máli að auka inntöku þessara efna með fæðubótarefnum eins og AstaEye.“

Þekkt blanda sem augnlækna mæla með

„Formúlan í AstaEye er þannig samsett að augnlækna um allan heim mæla með henni og við höfum oft heyrt frá fólki sem kemur í mánaðarlega áskrift að AstaEye að augnlækna þeirra hafi mælt með inntöku AstaEye. AstaEye inniheldur bæði lúteín og zeaxanthín sem eru mikilvæg fyrir augnþroska og sjón fullorðinna. Einnig eru þar andoxunarefni C- og E-vítamín sem draga úr hrörnun á augnbotnum og skýjum á auga. Þá er zink í AstaEye, sem er mikilvægt fyrir melanínmyndun í augum, sem og kopar, sem kemur í veg fyrir blóðleysi sem getur tengst inntöku á zinki,“ segir Lilja.

Sérstada AstaEye umfram önnur bætiefni, að sögn Lilju er að það inniheldur einnig góðan skammt af astaxanthíni sem ver augun gegn útfjólubláum geislum og bláa ljósinu sem skín af tölvuskjám og snjalltækjum allt í kringum okkur. Langtíma skjánotkun getur valdið augnþreytu og þurrki og ef fólk finnur fyrir því er um að gera að bæta inntöku af AstaEye inn í daglega rútinu. Rannsóknum sem sýna jákvæð áhrif astaxanthíns á augnheilsu fjólgar stöðugt, en þær eru ekki einungis bundnar við augnbotnahrörnun heldur benda þær til þess að astaxanthín hafi áhrif á fjölda annarra kvilla sem hrjá augun.

„Það sem gerir AstaEye frá Key-Natura einstakt er að við höfum bætt við einu virku efni í viðbót. Í einum dagskammti af AstaEye eru 4 mg af astaxanthín, sem er afar virkt andoxunarefni sem við fáum aðallega úr laxi. Astaxanthín er þess eðlis að það getur verið afar erfitt að fá nóg af því úr fæðunni, en til þess að fá þetta magn af efniinu þyrfti að borða um eitt kíló af laxi daglega. Þá má bæta við að eldislax inniheldur ekki náttúrulegt astaxanthín líkt og sá villti,“ segir Lilja

Fyrir fólk á öllum aldri

Lilja útskýrir að eitt af lykilatriðunum þegar verið var að hanna og þróa formúluna að AstaEye, var að



Þegar Lilly byrjaði að taka AstaEye fann hún fljótlega mun á augunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Lilly finnst AstaEye gera henni gott

Ingibjörg Árelíusar, eða Lilly eins og flestir kalla hana, þjáðist mikið á tímabili vegna bjúgs í augum og var fyrir vikið óskaplega þreytt og aum í augunum.

„Ég fór til læknis og þá kom í ljós að í viðbót við bjúg og blóð í augum var ég einnig komin með hrörnun í augnbotnum. Ég byrjaði að fá sprautur til þess að laga ástandið, fyrst mánaðarlega og svo með þriggja mánaða millibili,“ segir hún.

Þegar Lilly byrjaði að taka AstaEye fann hún fljótlega mun á augunum.

„Þegar ég fór til læknis til að fá enn eina sprautuna sagði læknirinn að ástandið hefði stórlagast á augunum og að augnbotnahrörnunin stæði í stað. Þá minntist ég á að ég væri byrjuð að taka AstaEye bætiefni með fram meðferðinni og spurði hvort það gæti verið að hjálpa. Læknirinn spurði mig á móti hvort ég tryði að það hjálpaði og ég jákkaði því og að kroppurinn væri mér sammála. Þá sagði hann að ég ætti endilega að halda áfram að taka bætiefnið,“ segir hún.

„Ég finn að AstaEye gerir mér gott og augnbotnahrörnunin hefur staðið í stað síðan að ég byrjaði að taka inn AstaEye fyrir um tveimur árum. Ég er aldrei þreytt eða aum í augunum og ég þarf aldrei orðið að vera með gleraugun sem ég var farin að þurfa til að geta séð á sjónvarp eða annað.“

búa til vöru sem virkar en jafnframt að varan væri aðgengileg og á viðráðanlegu verði fyrir fólk.

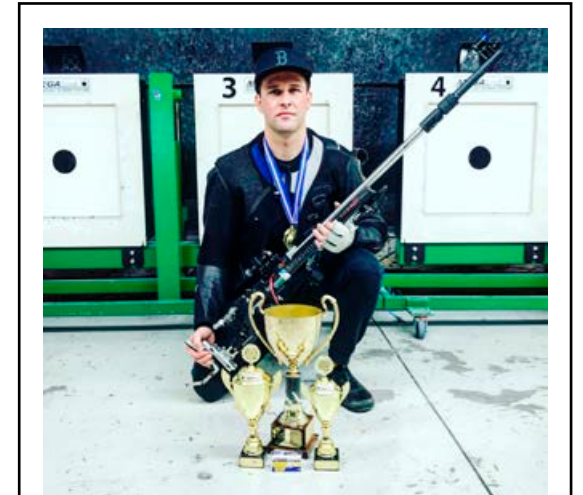
„Þess vegna bjóðum við upp á áskrift sem gefur 15% afslátt og heimsendingu á umslagi með áfyllingu inn um lúguna. Þannig bjóðast áskrifendum bæði betri kjör á AstaEye, en einnig aukin þægindi, þar sem mánaðarskammturinn berst þeim að kostnaðarlausu heim að dyrum. Móttökurnar við AstaEye hafa verið algerlega frábærar og við höfum fengið mjög jákvæð viðbrögð frá augnlæknum. Þá taka margir íþróttamenn og -konur inn AstaEye, því fyrir þá eins og flesta

aðra skiptir augnheilsa gífurlegu máli,“ segir hún.

„Fólk er alltaf að uppgötva meira og meira hversu miklu máli það skiptir að borða holla, fjölbreytta og litríka fæðu til að viðhalda góðri heilsu, en það getur verið erfitt að viðhalda því á hverjum degi. Þá koma fæðubótarefni eins og AstaEye sterk inn. Þetta er alger dündurblanda fyrir augun, fyrir fólk á hvaða aldri sem er í raun og veru. Ef fólk er svo með ættarsögu af augnbotnahrörnun og/eða háum blóðþrýstingi, þá er kjörið að byrja að taka strax inn fæðubótarefni eins og AstaEye til að fyrirbyggja áður en skemmdir koma fram.“ ■



Augnbotnahrörnun er algengasta orsök lögblindu og hefur slæm áhrif á lífsgæði fólks.



Jón Þór mælir hiklaust með AstaEye

Jón Þór Sigurðsson er einstaklega fjölbreyttur maður en hann er flugmaður, trommari og skytta og byrjaði að stunda skotfimi árið 2009. Síðan þá hefur hann unnið fjöldann allan af Íslandsmeistaratitlum og hefur keppt á erlendri grundu með landsliðinu í skotfimi.

„Þetta er rosalega skemmtilegt sport og ég vil geta stundað það í mörg ár í viðbót. Það sem maður er helst hræddur við er að sjóninni hraki en augun eru eitt mikilvægasta tækið mitt í skotfimi, ég þarf að geta miðað og hitt á örblitinn blett í 50-300 metra fjarlægð. Best er að viðhalda góðri sjón með því að nýta fyrirbyggjandi aðferðir. Til að passa upp á augnheilsuna hef ég tekið AstaEye frá KeyNatura á hverjum degi í rúm 3 ár og sjónin er enn í fullkomnu lagi og árangur minn í skotfimi er bara að batna, ég veit ekki hvort að það sé endilega allt AstaEye að þakka en ég trúir því allavega að það sé að hjálpa. Ég mæli því hiklaust með AstaEye fyrir alla sem þurfa að halda sjóninni í toppstandi.“



Fyrsta sending: Áldis + 60 töflur



Næstu sendingar: Poki með áfyllingu



ÁSKRIFTARSÍMI

562-8872

keynatura.is/askrift

Áskriftarkerfið: Í fyrstu sendingu kemur dós með AstaEye með pakkasendingu en allar sendingar eftir það koma sem áfylling í umslagi inn um lúguna.

FIT verkjaplástrarnir henta öllum aldurshópum og bjóða upp á verkjastillingu sem er laus við allar aukaverkanir. Plástrarnir virka í allt að fimm daga, eru vatnsheldir og fást í flestum apótekum.

FIT verkjaplástrarnir eru nýsköpun í verkjastillingu, segir Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, sem flytur inn FIT plástrana.

„Varan hefur sannað sig á þessum rúmlega þremur árum sem hún hefur verið á markaði hér. Hún hentar öllum aldurshópum og er fyrir fólk sem hefur verið að kljást við verki, þannig að það getur ekki eða á erfitt með að stunda þá hreyfingu sem það vill. Svo hefur varan verið að koma mjög vel út við að fá fyrir endurheimt í vöðvum eftir erfiðar æfingar, keppnir og þess háttar,“ segir Anton.

„Ég veit um golfara sem voru að gefast upp á að fara í golf vegna eymsla í baki, en náðu aftur kröftum þegar þeir fóru að nota FIT plástrurinn og fara nú ekki í golf nema setja á sig plástur. Ég veit líka um göngu- og hlaupafólk sem var farið að draga úr þjálfun vegna eymsla en er nú farið að nota plástrana áður en lagt er af stað.

Sumir eru slæmir í ökkla og nota þá litlu universal-plástrana, aðrir finna til í hnjám og nota þá hnéplástra sem límdir eru undir hnéskelina,“ segir Anton.

„Ég þekki líka dæmi af því að fólk sem glímur við venjulega vöðvaþöngu í herðum og hálsi líði betur með plástrurinn.

Plástrarnir örva hárdakerfið þannig að það verður meira blóðflæði til vöðvanna og þá um leið til þeirra staða þar sem eymslin eru,“ segir Anton, sem auk þess að vera sölustjóri er einnig alþjóðlegur handboltadómari og hefur í því starfi sínu mikil samskipti við afreksfólk í íþróttum.

„Ég þekki mikið af keppnisfólki sem er undir miklu álagi og nær ekki að hvíla nógu lengi og keyrir sig því áfram á verkjalyfjum, með tilheyrandi aukaverkunum í maga og fleira. En FIT-plástrarnir eru góð viðbót í verkjastillingarflórana því þeir innihalda ekki nein lyf og hafa því engar aukaverkanir. Þeir eru líka frábærir til að að viðhalda góðu blóðflæði samhliða sjúkrapjálfa- og nuddmedferðum, og svo flýta þeir líka fyrir endurheimt vöðva

Það er einfalt að setja FIT plástrana á sig og þeir duga í allt að fimm daga. Það er líka mikill kostur að það er hægt að stunda æfingar með þá og fara með þá í sturtu og sund,“ segir Anton.

Nýsköpun í verkjastillingu

Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskeppnunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu, með nuddi, nála- stungum og lyfjum, svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna, oft og



Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, segir að FIT plástrarnir hafi sannað sig og hann viti um golfara, göngu- og hlaupafólk sem æfir ekki án þeirra. Hann segir plástrana vera góða viðbót í verkjastillingarflórana því þeir innihaldi ekki nein lyf, hafi engar aukaverkanir og flýti fyrir endurheimt vöðva.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Verkjastilling án aukaverkana



Plástrarnir eru náttúrulegir og án aukaverkana. Þeir henta því öllum, líka barnshafandi konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

tiðum með slæmum áhrifum á önnur líffæri, til dæmis maga. Þetta er ný tækni og margar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun plástursins. FIT plástrar koma frá Ítalíu og eru upp-

runnir frá sjúkrapjálfurum sem leituðu eftir lyfjalausri verkjastillingu. Plástrarnir byggja á innrauðum geislum líkamans, sem eru nýttir aftur inn í líkamann og örva þannig hárdakerfið svo að blóðið kemst betur til aumu staðanna og úrgangsefni hreinsast hraðar í burtu. Þetta virkar því nokkuð svipað og nudd og hjálpar líkamannum að hjálpa sér sjálfum.

Plástrarnir eru unnir úr viðurkenndu ofnæmisfríu plastefni og innihalda lífræn steinefni (til dæmis títan) sem endurvarpa innrauðum geislum líkamans aftur inn í líkamann.

Innrauðir geislar hafa margvisleg áhrif á líkama okkar

- Auka virkni hárdakerfisins sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.
- Bæta súrefnisþéttni í líkamannum.
- Bæta vöðvavirkni.
- Bæta svefn og viðhalda hita.
- Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.
- Auka endurheimt vöðva – gott að setja á aum svæði eftir æfingar.
- Plástrarnir eru alveg náttúrulegir og hafa engar aukaverkanir, þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er ekki þar nú



FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins.

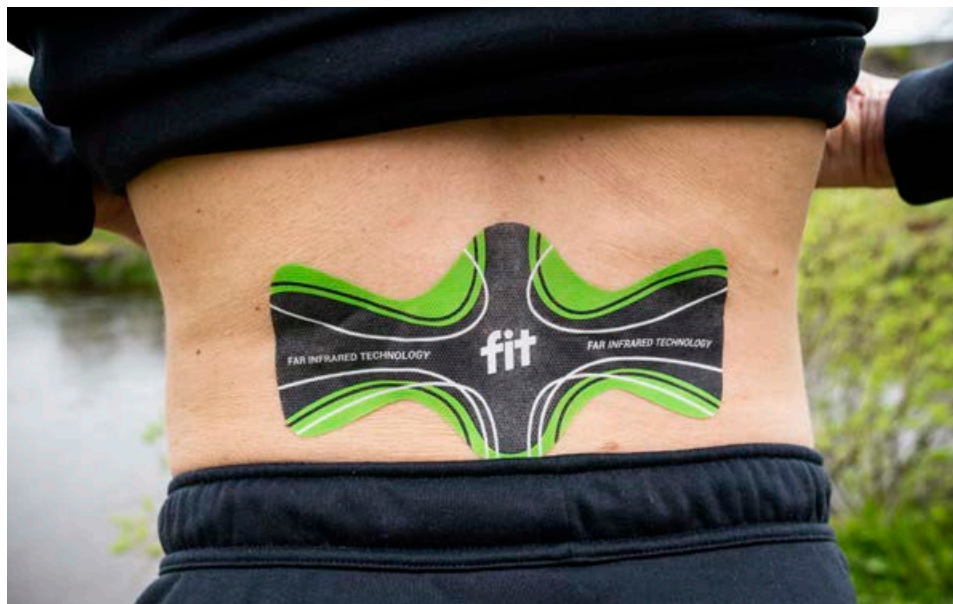
þegar. Þeir henta því öllum, líka barnshafandi konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT-plástrarnir?

- Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og biðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límefnið svo að plástrurinn nái öruggri festu. Nú breytist plástrurinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku

frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina; þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugur í allt að fimm daga og má fara í sturtu. ■ Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir. ■

FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins. Nánar má lesa um þá á síðunni isam.is/fit-therapy.



FIT plástrarnir geta meðal annars komið að gagni við að lina þjáningar vegna eymsla í baki.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Anton segir að plástrarnir henti fyrir alls kyns ólíka verki á mismunandi stöðum í líkamanum.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mataræði á meðgöngu mótar geðheilsu barna

Mataræði þungaðra kvenna virðist hafa mótandi áhrif á geðheilsu barna þeirra. Það er sterk fylgni milli holls mataræðis og góðrar geðheilsu og vitað að mataræði hefur áhrif á ýmsa þætti sem hafa áhrif á bæði geðheilsu og á fósturþroska.

oddufrayr@frettabladid.is

Nýjar rannsóknir gefa til kynna að mataræði þungaðra kvenna geti haft mótandi áhrif á geðheilsu barna þeirra og að Miðjarðarhafsmataræði og mataræði sem hefur lítið blóðsykursálag hafi jákvæð áhrif á geðheilsu barnanna. Þetta kemur fram í grein eftir Chris Palmer, geðlækni við Harvard-háskóla, sem birtist á vefsíðunni Psychology Today.

Við vitum öll að mataræðið hefur áhrif á heilsu á ótal vegu og þar sem andlega og líkamlega hliðin er í stöðugu samspili er engin furða að það séu sífellt að koma fram ný merki um að mataræði hafi áhrif á geðheilsuna líka. En það skiptir ekki bara máli hvað við borðum, heldur virðist líka skipta máli hvað mæður okkar borða á meðgöngu og mögulega vara þau áhrif alla ævi.

Það sem mæður borða á meðgöngu hefur áhrif á þroska heilans og getur breytt umframerfðum, sem stjórnar því hvaða gen eru virk. Genin hafa svo áhrif á líkamlega

heilsu allt lífið og geta einnig haft áhrif á andlega heilsu.

Fylgni milli góðs mataræðis og góðrar geðheilsu

Vísindamenn sem gerðu rannsókn á umframerfðum nýfæddra barna skoðuðu 325 þör mæðra og ungubarna til að reyna að komast að því hvort mataræði í kringum getnað hefði áhrif á skapgerð og andlega heilsu barnanna á milli eins og tveggja ára aldurs. Þeir skoðuðu sérstaklega áhrif Miðjarðarhafsmataræðis og blóðsykursálags.

Í annarri rannsókninni komust þeir að því að það að fylgja Miðjarðarhafsmataræði, þó ekki væri nema að hluta, minnkaði líkur á óvenjulegri hegðun, skorti á aðlögunarhæfni og einhverfu hjá börnum á aldrinum eins til tveggja ára. Konur sem fylgdu mataræðinu sem best áttu börn sem voru síður líkleg til að vera þunglynd eða kvíðin og líklegri til að hafa góða félagsfærni en börn kvenna sem fylgdu því ekki jafn vel.

Í annarri rannsókn var einblínt á blóðsykursálagið í mataræði kvennanna í kringum getnað. Blóðsykursálag vísar til þess hve hratt matur hækkar blóðsykur og hve mikið af kolvetnum er í honum. Konunum var skipt í þrjá hópa eftir blóðsykursálaginu og þær sem voru með mest blóðsykursálag voru mun líklegri til að að eiga börn sem sýndu merki geðrænna vandamála á aldrinum eins til tveggja ára.



Nýjar rannsóknir gefa til kynna að mataræði mæðra á meðgöngu hafi mikil áhrif á geðheilsu barna þeirra og þessi áhrif gætu varað alla ævi. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Almennt voru börnin líka fjórum sinnum líklegri til að vera kvíðin.

Það var einnig kynbundinn munur. Strákarnir voru fjórum til sjö sinnum líklegri til að vera kvíðnir, eiga erfitt með svefn, vera hvatvísir eða í vandræðum með samkennd og næstum tíu sinnum líklegri til að sýna skort á aðlögunarhæfni. Stelpurnar voru svo fimmtán sinnum líklegri til að sýna kvíðatengda hegðun. Þessi mikli munur gefur í skyn að mataræði mæðra hafi meiri áhrif á andlega heilsu barna en almennt hefur verið talið.

Hænan eða eggjö

Augljósasta gagnrýnin á þetta er auðvitað að benda á að það sé erfitt að segja hvað er hænan og hvað er eggjö. Er það ef til vill aukinn kvíði og þunglyndi sem leiðir til breytinga á mataræði, en ekki öfugt?

Það gæti verið að konur sem voru ekki með hollasta mataræðið hafi verið þunglyndar eða kvíðnar fyrir og þess vegna hafi þær borðað meira af ruslfæði. Það væri ekki skritið að börnin þeirra séu líklegri til að vera þunglynd eða kvíðin en börn kvenna sem glíma ekki

» Það skiptir ekki bara máli hvað við borðum, heldur virðist líka skipta máli hvað mæður okkar borða á meðgöngu.

við þessi vandamál. Það eitt gæti skýrt þessa fylgni og þetta var ekki skoðað í þessum rannsóknum.

En það eru fleiri rannsóknir á þessu sviði sem gefa tilefni til að ætla að þetta sé ekki alveg svo einfalt. Við vitum að óheilbriggt mataræði hefur áhrif á bólgur, hormóna, svefngæði, umfram-erfðir og marga aðra þætti sem við vitum líka að hafa bæði áhrif á geðheilsu og á fósturþroska.

Heilnæmt mataræði borgar sig

Það eru tiltölulega ný fræði að horfa til mataræðis í tengslum við geðheilsu. Það hafa verið gerðar rannsóknir sem gefa til kynna að gott mataræði geti bætt andlega heilsu þeirra sem þjást af þunglyndi, en það er þörf á frekari rannsóknum til að greina þetta betur.

Það er því ekki hægt að segja neitt um hvaða áhrif það hefur ef þungaðar mæður breyta mataræðinu til hins betra. En það virðist rökrétt að hvetja þungaðar konur, rétt eins og alla aðra, til að borða náttúrulega og heilnæma fæðu og forðast mikið unninn mat. ■

Hætt að þjást af járnskorti

Árný Inga Guðjónsdóttir, 42 ára sjúkraliði á Landspítalanum, hafði lengi fundið fyrir orkuleysi vegna járnskorts. Hún byrjaði að taka inn Andoxun með íslenskum krækiberjum og rauðrófudufti frá ICEHERBS fyrir um þremur mánuðum síðan og fann mun á sér eftir einungis fimm vikur.

Árný er eins og margar konur og hefur glímt lengi við járnskort. „Járnskorturinn hefur verið viðloðandi hjá mér í nokkur ár og það hefur verið erfitt fyrir mig að halda járninu í réttu magni í líkamanum. Ég hef prófað ýmislegt, tekið járnpillur sem fóru illa í magann á mér, og svo fékk ég ofnæmi fyrir járn-sprautunum. Fyrir á árinu byrjaði ég að lesa mér til um lausnir gegn járnskorti og datt niður á Andoxun frá ICEHERBS,“ segir Árný.

Aukið úthald en minnkandi sólarljós

Járnleysi getur valdið orkuleysi, þreytu og svima hjá fólki og segist Árný oft hafa fundið fyrir þessum einkennum. „Ástæðan fyrir því að ég vildi prófa Andoxun var sú að bætiefnið er járnrikt. Ég var líka að leitast eftir aukinni orku og úthaldi almennt. Ég fann mun á mér eftir að hafa tekið Andoxun frá ICEHERBS reglulega í nokkrar vikur. Það var strax munur í orkunni og úthaldinu, sem er skritið því það ætti að vera öfugt, enda dimmir sífellt meira með hverjum degi.“

Þetta helst allt í hendur

„Í dag tek ég tvö hylki af Andoxun á dag, kvöld og morgna, og finn mikinn mun á mér. Járníð var mælt í haust og mældist bara í finu magni. Mér finnst ég mun orku-meiri og bý yfir meira líkamlegu úthaldi en áður. Mér finnst auðveldara að vakna á morgnana og ég er fljóttari í gang. Þá drif ég mig



Árný Inga hefur þjást af járnskorti um árabíl. Eftir að hún byrjaði að taka inn Andoxun frá ICEHERBS á hverjum degi er járn magnið komið í lag og orkan aukin.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

hlutfall af andoxunarefnum. Hún er frábær fyrir meltinguna og bætir súrefnisupptöku.

Krækiber eru þekkt fyrir vatnslasandi áhrif og eru rík af E- og C-vítamínum, en þau hafa mjög hátt innihald andoxunarfena, eins og flavonól og anthocyanín. Neysla krækiberja er talin hafa jákvæð áhrif á taugakerfið, heilastarfsemi og sjónina.

Rauðrófur eru þekktar fyrir að bæta súrefnisupptöku og auka blóðflæði og hafa því slegið í gegn meðal íþróttafólks þar sem með auknu blóðflæði eykst snerpa, orka og úthald. Rauðrófurnar eru einstaklega næringarríkar. Þær innihalda C-vítamín, kalíum og önnur nauðsynleg steinefni sem styrkja ónæmiskerfið. Þær styðja einnig við afeitrunarferli lifrar og eru einstaklega járnríkar. Þessi blanda frá ICEHERBS hefur reynst mörgum vel sem vilja auka vel-líðan og styrk.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskrri hefð og sögu og vinna í hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin öþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.



frekar í líkamsrækt eða út að ganga með hundinn því úthaldið er meira. Ég er engin rosaleg íþróttamanneskja, en ég fer tvisvar í viku í líkamsrækt og geng með hundinn daglega. Þá er ég ekki frá því að ég sé skýrari í hugsun. Þetta helst allt í hendur.

Ég er heldur ekki frá því að þetta hafi haft góð áhrif á meltinguna, sem er stórt skref upp á við frá meltingartruflunum af völdum járnpillanna. Svo má líka nefna að ég hef ekki orðið lasin síðan ég byrjaði að taka Andoxun. Það hafa verið veikindi á heimilinu, en ég hef ekki gripið neina pest í haust. Ég veit ekki hvort þetta séu bein áhrif frá Andoxun. En það er engin spurning, ég ætla að halda áfram að taka þetta.“

Andoxun – krækiber & rauðrófur

Andoxun er sannkölluð ofurfæðublanda. Hún inniheldur íslensk krækiber og rauðrófuduft. Blandan er einstaklega járnrikt og hefur hátt

Jólahreingerning

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 17. nóvember 2021

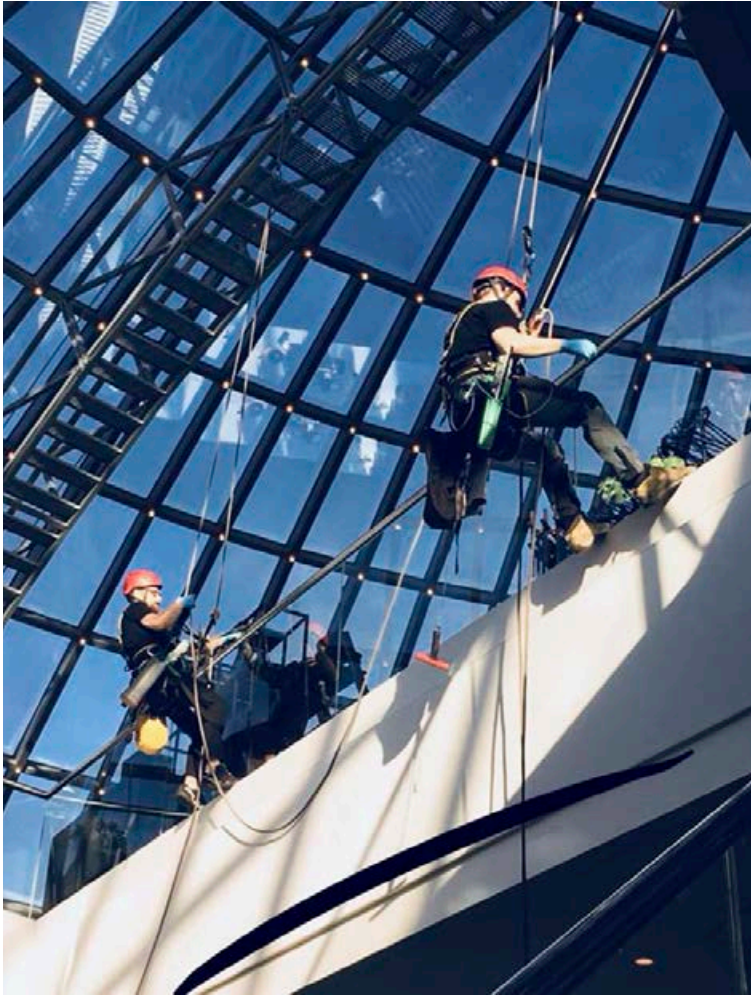


Hjá AP Prifum starfa 125 manns í fullu starfi. Fyrirtækið veitir alla sérhæfða þrifabjónustu sem þörf er á og tekur öll verkefni, hvort sem þau eru lítil eða stór.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Geta leyst allt sem snýr að þrifum

AP Prif geta sinnt öllum stærri þrifum fyrir verktaka, fyrirtæki, stofnanir og einstaklinga. Fyrirtækið sérhæfir sig í erfiðum þrifum og alls kyns sérhæfðri þrifabjónustu en tekur að sér öll verkefni, lítil og stór. **2**



AP Prif vinna við erfiðar aðstæður og geta meðal annars sent sigmenn ef það er þörf á því til að komast á erfiða staði. **MYND/ADSEND**

„AP Prif voru stofnuð árið 2006 og eru því 15 ára á árinu. Ég er aðalstofnandi fyrirtækisins ásamt konunni minni og bróður mínum og við þrjú erum eigendurnir,“ segir Arnar Þorsteinsson, framkvæmdastjóri AP Prifa. „Við sérhæfum okkur í þrifum fyrir byggingarverktaka, fyrirtæki og stofnanir og stærsti hlutinn af starfsemi okkar er ræstingar og alls kyns sérverkefni.“

Þetta er ungt og framsækið fyrirtæki sem er í stöðugum og hröðum vexti og horfir til nýrrar þjónustu í framtíðinni. Við erum því ávallt í ákveðinni nýsköpun, þróun og stefnumótun,“ segir Arnar. „Við erum líka með Svansvottun og höfum verið framúrskarandi fyrirtæki fimm ár í röð frá árinu 2017 og höfum háa gæðastaðla.“

Sérhæfð í erfiðum þrifum

„Hjá okkur starfa 125 manns í fullu starfi og við veitum fjölbreytta þjónustu. Við erum með gluggaþvott, iðnaðarþrif, gólfhreinun, mygluhreinun, ræstingar og veitum í raun alla sérhæfða þrifþjónustu sem þörf er á,“ segir Arnar. „Við tökum öll verkefni, hvort sem þau eru lítil eða stór, og getum leyst allt sem snýr að þrifum. Við vinnum líka í erfiðum aðstæðum og erum með sigmenn ef þörf er á, svo við getum í rauninni sinnt öllu.“

Við erum langstærst í sérverkefnum eins og þrifum fyrir nýbyggingar, erfiðum þrifum við erfiðar aðstæður, iðnaðarþrifum, mygluþrifum og við sinnum líka gólf- og gluggaþvotti. Við erum mjög sérhæfð í þessum þrifum,“ segir Arnar.

Tími fyrir jólahreingerningu

„Við hvetjum fyrirtæki og stofnanir til að fara að huga að jólahreingerningu til gera allt fint fyrir jólin og létta ræstingafólki lífið. Við tökum að okkur slíkar hreingerningar og þá er farið yfir allt sem er í seilingarhæð, ljós, loft, hillur og skápa og það eru gerð stærri þrif á gólfum og flísum og öllu þessu sem er ekki tekið í hefðbundinni ræstingu,“ segir Arnar. „Það verður auðveldara fyrir ræstingaaðila að þrifa eftir að það er búið að taka svona stærri þrif. Ásýndin verður líka betri og starfsfólki líður betur í



Starfsfólkið hjá AP Prifum er komið í jólasþak og farið að huga að jólahreingerningum. **MYND/ADSEND**

” Við tökum öll verkefni, hvort sem þau eru lítil eða stór, og getum leyst allt sem snýr að þrifum. Við vinnum líka í erfiðum aðstæðum og erum með sigmenn ef þörf er á, svo við getum í rauninni sinnt öllu.

Arnar Þorsteinsson

hreinu umhverfi og veikist síður.

Óflugar ræstingar eru gott vopn gegn Covid og influensu. Við erum líka að byrja að nota nýtt efni sem dauðhreinir alla snertifleti og þekur um leið svæðin og veitir sóttþreinsivörn í viku,“ segir Arnar. „Við búum líka yfir sérþekkingu þegar kemur að sóttþreinsun.“

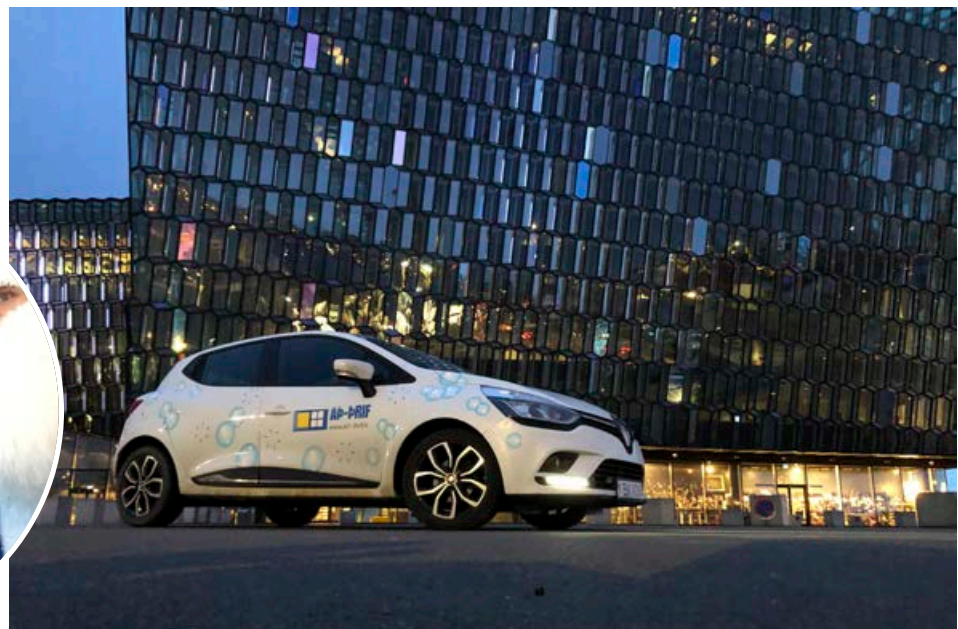
Við uppfyllum að sjálfsögðu líka öll skilyrði fyrir sóttvarnir og fólk getur verið óhrætt við að fá okkur til sín,“ segir Arnar. „Við erum öll bólusett og búin alls kyns göllum og grímum sem við getum mætt í.“

Áhersla á þjónustulund, fagmennsku og heiðarleika

„Okkar gildi eru þjónustulund, fagmennska og heiðarleiki og þau móta allt okkar starf. Þetta eru allt þættir sem skipta gríðarlega miklu máli fyrir fyrirtæki í dag,“ segir Arnar. „Það skiptir líka miklu að fyrirtæki geti gengið að



AP Prif voru stofnuð árið 2006 og eru sannkallað fjölskyldufyrirtæki. Arnar Þorsteinsson stofnaði fyrirtækið ásamt Bjarka bróður sínum og konu sinni, Hrund Sigurðardóttur, og þau eru eigendurnir. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**



AP Prif sérhæfa sig í þrifum fyrir byggingarverktaka, fyrirtæki og stofnanir. **MYND/ADSEND**



AP Prif hvetja fyrirtæki og stofnanir til að fara að huga að jólahreingerningu. **MYND/ADSEND**



Allt starfsfólk AP Prifa er bólusett og er búið alls kyns göllum og grímum. **MYND/ADSEND**

því visu hvaða þjónustu þau fá.

Þeir sem hafa áhuga geta hringt og fengið tilboð og verð fyrir þau verk sem þarf að vinna. Við erum tiltölulega fljót að bregðast við fyrirspurnum og græja það sem þarf,“ segir Arnar. „Við sinnum aðallega verktökum og einkafyrirtækjum, en við bjóðum líka upp á þjónustu fyrir stofnanir og ein-

staklinga og getum tekið öll stærri þrif sem fólk treystir sér ekki í. Við sjáum líka um að flytja stærri hluti á milli rýma ef það er þörf á því til að klára þrifin og göngum svo aftur frá þeim eftir á.

Við erum líka alltaf að bæta við nýrri þjónustu til að reyna að þjónusta viðskiptavinum okkar betur. Við viljum sifjelt gera betur

í dag en í gær og höfum það, ásamt gildunum okkar, að leiðarljósi,“ segir Arnar að lokum. ■

Hægt er að hafa samband við AP Prif í gegnum síma 517-2215 eða tölvupóst. Netfangið er ath-thrif@ath-thrif.is og heimasíðan er ath-thrif.is.

BYKO

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengi. Tilboð gilda út 21. nóvember



1. Moppa 42cm með skafti fyrir þrif á flísum og steingólfi **5.546** kr. - Almennt verð: 7.395 kr. | vnr. 40055020

25% afsláttur af völdum **LEIFHEIT** vörum



Allt hreint fyrir
JÓLIN



- 1. Moppa Easy-Spray Þægileg moppa með úðabrusa **6.896** kr. - Almennt verð: 9.195 kr. | vnr. 40056690
- 2. Gluggaskafa 3 in 1 með stillanlegu handfangi **6.146** kr. - Almennt verð: 8.195 kr. | vnr. 40051120
- 3. Moppa Picobello með sveigjanlegu samskeyti og auðvelt að vinda **4.496** kr. - Almennt verð: 5.995 kr. | vnr. 40056553
- 4. Gólfhreinisr 1L fyrir parket og dúk **971** kr. - Almennt verð: 1.295 kr. | vnr. 40041415
- 5. Power gólfhreinisr 1L fyrir flísar og steingólf **1.046** kr. - Almennt verð: 1.395 kr. | vnr. 40041418
- 6. Gluggasápa 1L sem skilur ekki eftir sig rákir eða fúr **1.121** kr. - Almennt verð: 1.495 kr. | vnr. 40041414

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Gleðileg jól í glampanði hreinu eldhúsi

Eldhúsið er hjarta heimilisins, um jól sem endranær. Flestir vilja taka á móti jólinum með skínandi hreint eldhús, þegar mikið er um matseld, bakstur, gestagang og veisluhöld.

thordisg@frettabladid.is

Mestu skiptir að ganga skipulega til verks þegar þrifa á eldhústæki. Það eykur endingartíma tækjanna að þrifa þau reglulega, auk þess sem mun skemmtilegra er að vinna í hreinu og snyrtilegu eldhúsi.

Byrjum á ísskáp og frysti. Við hendum fyrst öllum gömlum afgangum, skemmdum grænmeti og því sem er komið fram yfir síðasta neysludag. Í frystinum hendum við því sem lent hefur neðst og er lítt gírnlegt í matseld.

Notum ekki sterk hreinsiefni á þessi heimilistæki. Matarsóði í volgu vatni er ágætis kostur til að þvo kæli- og frystiskápa að innan.

Þegar frystiskápar og frystikistur eru afþídd er gott að setja gamalt handklæði í botninn til að draga í sig rakann. Að setja skál eða fat með heitu vatni neðst í frystikistuna eða skápinn flýttir fyrir afþíðingu. Einnig má nota hárblásara til að flýta fyrir, en aðeins má blása á málmfleti.

Sé notað sápuvatn til að þrifa kæliskáp verður að gæta þess að skola vel og þurrka á eftir. Ellegar getur sápan skilið eftir sig lykt sem sést í matvæli.



Efnið Rodalon sótthreinsar og eyðir vondri lykt, sem og ediks- eða sítrónublandað vatn í skál sem látin er standa í kæliskáp.

Athugið að innst í ísskápum er lítið gat fyrir vökva sem hefur safnast saman. Mörgum yfirsést að þrifa þetta og lykt byrjar að myndast. Þetta gat vill fyllast af óhreinindum og er best að nota eyrnapinna eða pípuhreinsi til að ná að bursta upp úr því. Ein leið er að hella nokkrum dropum af Rodaloni í gegnum gatið til að ná öllum óhreinindum.

Jólasteikin í tandurhreinan ofn Það tilheyrir að þrifa bakaraofninn fyrir jól. Til eru ýmiss konar efni sem ætluð eru til þrifa á ofnum en

einnig duga vel umhverfisvænni kostir til verksins, eins og kristalssápa og góður uppþvottalögur.

Til að hreinsa venjulegan bakaraofn með kristalssápu skal byrja á því að bera sápu á innan í kaldan ofninn. Stilla hann því næst á 90°C og láta hann hitna í að minnsta kosti hálf tíma eða þar til sjóða fer í sápuinni. Þá er slökkt og ofninn láta kólna að mestu. Þvíð nú ofninn vandlega með bómullarklút og heitu vatni, og þurrkið síðan vel. Sápu má líka bera á að kvöldi og láta standa yfir nótt. Þrifa þá með vatni og þurrka. Verði einhver óhreinindi eftir í ofninum má nota glersköfu á þau.

Ef sjálfhreinsandi ofn er á heimilinu má ekki nota nein efni á hliðar

Hreinleiki jóllanna heima við er heillandi, rétt eins og nýfallin mjöll sem glansar og stírnir á. Þegar hver hlutur er þússaður og glitrandi, þá mega jólin svo sannarlega koma.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

upp í óhreinindinum. vVel heitt vatn og lyftiduft eða matarsóði virka vel til að þrifa gas- og venjulegar eldavélarhellur. Einnig henta svampar mjög vel þar sem önnur hliðin er gróf og stíf.

Til að fá skínandi hreinan eldhúsvask er best að nota lyftiduft og uppþvottabursta og nudda vaskinn vel að innan. Láta standa í nokkrar mínútur, nudda svo vel og skola. Ef vaskurinn er dökkur má nudda hann með skorinni sítrónu og skola strax vel.

Speglad sig í flisum

Fita og önnur óhreinindi vilja setjast á flisar í eldhúsi, og á baði. Efni sem hægt er að nota til að fá flisarnar hreinar og fallegar eru til dæmis matarsóði, lyftiduft, borðedik og sítrónusafi.

Hér eru dæmi um nokkrar aðferðir til að þrifa flisar:

- Stráið matarsóða á svamp og nuddið yfir óhreinindin. Þvíð af með vatni.
- Hrærið saman ediki og lyftidufti, eða matarsóða og sítrónusafa, í þykka blöndu. Nuddið henni á flisarnar og látið biða í þrjár til fjórar klukkustundir. Þvíð síðan af með volgu vatni og góðum klút.
- Sítrónusafi einn og sér getur verið ágætur. Þá er sítróna skorin í tvennt og sárinu nuddað yfir óhreinindin, látið liggja smástund og þvegið af. ■

HEIMILD: LEIÐBEININGASTÖÐ HEIMIL-ANNA, LEIÐBEININGASTOD.IS

ALLT HREINT FYRIR JÓLIN

Góð hreinsiefni, áhöld og tækjakostur auðveldar öll þrif, jafnt heima sem í fyrirtækjum og iðnaði. Í Rekstrarlandi er mikið úrval af framúrskarandi hreinsiefnum í smáum og stórum einingum. Nilfisk ryksugur og gólfþvottavélar hafa löngu sannað gildi sitt hérlendis fyrir gæði og endingu.



SÖLUMENN OKKAR TAKA VEL Á MÓTI PÉR.

Rekstrarland | Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | 515 1100 | Austurvegi 69 | 800 Selfossi | 480 1306 | rekstrarland.is



REKSTARLAND

ÚR HELJARGREIPUM

„Alinn upp við ofbeldi og óreglu fetar Baldur sama veg þegar hann eldist en snýr við blaðinu eftir hreint ótrúlegt lífshlaup, ákveðinn í að nota reynslu sína til að hjálpa öðrum.

Mögnuð bók sem gefur sjaldgæfa innsýn í heim sem við þekkjum frekar úr glæpasögum. Einlæg frásögn sem veitir von þeim sem eru fastir á vondum stað og aðstandendum þeirra.“

- Guðríður Haraldsdóttir, blaðamaður

„Baldur lýsir hér á einlægan og opinskáan hátt ótrúlegu lífshlaupi sínu og leyfir lesandanum að sjá inn í heim sem okkur flestum er ókunnugur. Um leið og sagan er átakanleg og á köflum líkust reyfara er hér um raunverulega atburði að ræða og raunverulega sögu manns sem upplifði hörmungar sem ekkert barn á að upplifa. Sagan er jafnframt uppgjör við fortíðina og saga raunverulegrar endurreisnar brotins manns.“

- Theodór Francis, Klínískur félagsráðgjafi

„Þetta er stórkostleg frásögn sem grípur mann frá fyrstu blaðsíðu. Hún færir mann í heim niðurrifs og ofbeldis, fíknar og örvæntingar en tekur lesandann síðan í vegferð vonar og endurreisnar. Það var í þeim hluta sem að skelfingin yfir myrkrinu breyttist í gleðitár sem hættu ekki að renna fyrr en ég lagði þessa magnþrungnu bók frá mér.“

- Hannes Lentz & Guðrún Margrét, stofnendur ABC barnahjálpar

ÚR HELJARGREIPUM

Baldur Freyr Einarsson



Baldur þurfti ekki að leita uppi refilestígu, hann fæddist þar.
Á köflum hefði maður viljað spenna öryggisbeltin við lesturinn.
- Guðríður Haraldsdóttir, blaðamaður

FÆST Í ÖLLUM HELSTU VERSLUNUM



Sjöfn
Þórðardóttir
sjöfn
@frettabladid.is

Ivan Svanur Corvasce, stofnandi Reykjavík Cocktails, sem er kokteilveislubjónusta og kokteilskóli og Andri Davíð Pétursson, sem heldur úti vinsæla hlaðvarpsþættinum Happy Hour með The Viceman, eru að gefa út bók um kokteila sem nefnist Heimabarninn.

Þeir félagarnir, Ivan Svanur og Andri, hafa staðið í ströngu í sumar og blandað fjöldann allan af kokteillum sem eru líklegir til að njóta vinsælda á heimabarnum, í sumarbústaðnum eða hvar sem fólki dettur í hug að skella í góðan kokteil.

Báðir eru þeir með áralanga reynslu af fremstu kokteilibörum Reykjavíkur, hafa hreppst fjölda verðlauna í kokteilkveppnum og setið í stjórn barþjónaklúbbs Íslands. „Við kynntumst á svölítið skemmtilegan hátt þegar ég var að keppa í minni fyrstu kokteilkveppni fyrir mörgum árum, en þá vorum við settir saman í síðasta hóp barþjóna til að stíga á stökk það kvöld. Þá tók við þriggja klukkustunda stressandi biðtími eftir því að fá að gera drykk fyrir dómnefnd. Andri var þar, búinn að keppa oft og vera í þessu töluvert lengur svo honum tókst að róa mig niður og ef ég man rétt þá endaði hann á að hreppa annað sætið í þeirri keppni,“ segir Ivan.

Allsherjar kokteiliblíá

Hvernig kom það til að þið ákváðuð að gefa út kokteilibókina Heimabarn?

„Við höfðum báðir verið að gæla við hugmyndina í langan tíma. Eitt týpískt Covid-kvöld í október í fyrra vorum við að spjalla í síma þegar það kom upp að við værum báðir með hugmynd að bók og hún hét það sama hjá okkur báðum. Þá var eiginlega ekkert annað í boði en að gera þetta saman,“ segir Ivan og skellir upp úr. Áherslur og markmið bókarnnar eru skýr og frá upphafi ákváðu þeir félagarnir að vera líka með ýmsan fróðleik um kokteila. „Bókin er allsherjar kokteiliblíá þar sem við deilum meðal annars uppskriftum að alls kyns kokteillum, bæði eftir okkur sjálf en einnig eftirtektarverðum heimsfrægum kokteillum, bæði gömlum og nýjum. Við vildum samt ekki bara gefa út uppskriftabók heldur er hún einnig uppfull af fróðleik um allt sem snýr að kokteillum. Við förum yfir klakann sem við notum, sírópin, líkjörana, baráhöldin, áfengistegundirnar og vörumerkin sem skipta svo miklu máli þegar gera á góðan kokteil,“ útskýrir Ivan. Markmið bókarnnar er að sýna fólki að þetta þarf alls ekki að vera flókið, með réttu



Ivan Svanur Corvasce og Andri Davíð Pétursson eru kokteilsnill-ingar.

MYNDIR/KRISTINN
MAGNÚSSON

Eggnog er jólakokteillinn í ár

Þekkinguna getur hver sem er gert dýrindis kokteil.

Réttu baráhöldin

Aðspurðir segja þeir Ivan og Andri að það hafi verið leikur einn að setja saman bókina og þróa uppskriftirnar. „Það gekk frábærlega að skrifa bókina. Við erum báðir með svo svipaða skoðun á kokteillum og með mikla þekkingu úr mismunandi áttum. Ekki skemmir fyrir að við erum búnir að vera vínir í mörg ár. Einhverjar uppskriftir urðu til við skrifbókarnnar en flestar uppskriftir höfum við verið að vinna með í langan tíma.“

Er nauðsynlegt að eiga ákveðin áhöld, tæki og tól til að geta blandað góða kokteila?

„Ég myndi ekki segja að það væri nauðsynlegt, það er faktískt séð hægt að nota hvaða ílát sem er til að hrista drykk, maður hefur alveg reddað sér í útilegu með krukku. Ef mann langar að gera fullkominn kokteil er það nauðsynlegt,“ segir Ivan og er á því að það sé ávallt skemmtilegra að vera með réttu áhöldin til að allt gangi upp. Farið er yfir öll baráhöldin í bókinni og þar er líka kennt hvernig á að nota þau. „Það er smá kúnt að vera lunkinn með hristarann en um leið og fólk er búíð að læra það einu sinni verður það ekkert mál, svipað eins og að læra að hjóla.“

Töfratrixin fyrir kokteilgerð

Ljóst er að til að blanda kokteil sem steinliggur þarf nokkur töfratrix



Eggnog kokteillinn er borinn fram í bollum.

sem skipta sköpum við kokteilverðina. „Það eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga, í fyrsta lagi að mæla hráefnin rétt í hristarann, kokteilar eiga aldrei að vera of sætir, súrir eða beiskir. Jafnvægið skiptir höfuðmáli og því mikilvægt að mæla vel og jafnvel smakka drykkinn áður en hann er hristur.“ Ivan og Andri hafa fundið fyrir miklum áhuga fólks að vera með heimabarn og ef eitthvað er þá hafi áhuginn aukist enn frekar. „Við finnum svo sannarlega fyrir auknum áhuga á kokteillum, á öllum vígstöðvum,“ segir þeir.

Jólakokteillinn í ár

Eruð þið til í að svipta hulunni af jólakokteili ársins 2021?

„Við erum nokkuð vissir um það að eggnog sé jólakokteillinn í ár. Auk kokteilauppskrifta eru einnig uppskriftir að púnsskálum í bókinni og er ein þeirra alveg framúrskarandi eggnog-uppskrift sem við erum búnir að vinna í lengi. Það hefur alltaf tíðkast vestanhafs að

drekka eggnog á jólnum og erum við staðráðnir í því að koma þeirri hefð til Íslands.“

Eggnog

1,5 l

250 ml koniak

150 ml ljóst romm

6 stk. egg

200-300 g sykurl

700 ml mjólk

350 ml rjómi

Skraut: rífið múska

Við byrjum á að brjóta eggin og taka rauðurnar frá hvítunum og setja þær í stóra skál. Svo hrærum við í þeim með rafmagnsþeytara og bætum sykrinum smátt og smátt við eggjarauðurnar þar til blandan byrjar að þykkna og taka á sig ljósari lit, það þarf ekki að vera að við notum allan sykurlinn. Þá bætum við mjólkinni og rjómanum út í, einnig smátt og smátt á meðan við hrærum. Að lokum er áfenginu bætt við, öllu hrært vel saman og skálinni lokað og hún sett í ísskáp í smá stund eða þar til eggnogið er orðið hæfilega kælt. Við framreiðum svo púnssið okkar í bollum með rifnu múskaði yfir og þá mega jólin koma.

Hægt er að nálgast upplýsingar á heimabarninn.is en að sögn félaganna er takmarkað af bókinni í boði. Hægt er að fylgjast með Heimabarnum á Facebook og Instagram. ■

Föstudaginn 26. nóvember
gefur Fréttablaðið út sérblaðið

BLACK FRIDAY

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

**BLACK
FRIDAY**

FRÉTTABLAÐIÐ | SÉRBLÖÐ



EDENBYGGÐ

HVERAGERÐI

9 nýjar íbúðir komnar í sölu.



Edenmörk 5

Verð frá 45.900.000

Stærð: 80 m²

	stærð: 80 m ² verð: 48.900.000		stærð: 80 m ² verð: 48.500.000		stærð: 80 m ² verð: 48.900.000
	stærð: 80 m ² verð: 46.900.000		stærð: 80 m ² verð: 46.500.000		stærð: 80 m ² verð: 46.900.000
	stærð: 80 m ² verð: 45.900.000		stærð: 80 m ² verð: 45.500.000		stærð: 80 m ² verð: 45.900.000



SÖLUSÝNING

Á SKIRFSTOFU BYR FASTEIGNASÖLU

LAUGARDAGINN 20.11.2021, KL. 12-14

SUNNUDAGINN 21.11.2021, KL. 12-14

Kauptilboð þurfa að hafa borist til
Byr fasteignasölu fyrir kl. 14:00
á sunnudaginn 21. nóvember 2021.

Hafðu samband við okkur í síma 483-5800
eða byr@byrfasteign.is

Elín Káradóttir
Löggiltur fasteignasali



Austurmörk 4, 810 Hveragerði
s. 483 5800 • byr@byrfasteign.is

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskripti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Óska eftir geymsluhúsnæði, bílskúr og lítilli geymslu á höfuðborgarsvæðinu til að geyma verkfæri. s. 766 3488.

Heilsa

Heilsuvörur



intellecta.is

RÁÐNINGAR

RIKISKAUP
ABLI AD RAMMASAMINGI

intellecta

Atvinna

Atvinna í boði

HLUTASTARF

Vantar starfsmann í hlutastarf. Góð laun í boði. s. 766 3488. Part time employer wanted. Good salary. Driving licence is preferable. Please call 766 3488

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

NÝTT Í SÖLU

Laugarásvegur 51 105 Reykjavík

Glæsilegt einbýli ofan götu, efst í botnlanga teiknað af Sigvalda Thordarsyni

- Eignin er á þremur hæðum, alls 336 fm með bílskúr
- Aðalíbúð: Stofur, eldhús, baðherbergi, þvottaherbergi, bókaherbergi og svefnherbergi. Í þak hæð eru tvö stór herbergi með svölum og baðherbergi.
- Aukaíbúð á jarðhæð á sér fastnr.
- Stór glæsilegur garður

Verð: **Tilboð**

MIKLABORG 569 7000 | Lágmúla 4 | miklaborg.is
Óskar R. Hórnason og Jason Guðmundsson, Eignir Fasteignasala

Aðalfundur

Golfklúbbs Ness - Nesklúbbsins 2021

Aðalfundur Golfklúbbs Ness – Nesklúbbsins verður haldinn í Hátíðarsal Gróttu, Suðurströnd 8, fimmtudaginn 25. Nóvember kl. 19.30.

Dagskrá:

- Venjuleg aðalfundarstörf
- Önnur mál.

Allar nánari upplýsingar um fundinn má sjá á heimasíðu klúbbsins, nkgolf.is

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús

Kælar & frystar

Húsgögn

Ofnar

MINNUM Á 20% AFSLÁTT Á ÖLLUM VÖRUM Í NETVERSLUN

Uppvottavélar

Stál vinnuborð

Kæliborð

Handvagnar

Gastro

Stólar

DOMUSNOVA

Fasteignasala

Hlíðasmára 4 • 200 Kópavogur • domusnova@domusnova.is • 5 527 1717

BYGGINGARRÉTTUR TIL SÖLU

Drafnarfell 16-18, Reykjavík, fasteign með byggingarétti fyrir 16 íbúðir yfir húsum nr. 16-18 fyrir allt að 1080fm.

Um er að ræða eftirfarandi:

- Kjallari 260,4fm. sem hentar vel fyrir geymslu íbúða sem byggðar verða ofan á húsið.
1. hæð: atvinnuhúsnæði 176,5fm. í útleigu og getur fylgt ef óskað er eftir því
2. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.
3. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.
4. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.
5. hæð: samþykkt að heimilað verði að byggja íbúðir ofan á húsið allt að 270fm.

Allar frekari upplýsingar veitir Agnar Agnarsson Igfs., s. 820-1002 eða agnar@domusnova.is

www.domusnova.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriefh.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS

www.verslun.is

Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is

TAKK 5734 #

Tveir góðir á **30% afslætti**

Bjarg MB+

VERÐ NÚ
77.900 kr.
LISTAVERÐ ÁÐUR
112.900 kr.



P90

VERÐ NÚ
77.900 kr.
LISTAVERÐ ÁÐUR
112.900 kr.



H1 rafmagnsborð

30%

afsláttur

NÝ SENDING
NOKKRIR LITIR Í BOÐI

VERÐ NÚ FRÁ
61.900 kr.
LISTAVERÐ ÁÐUR
89.500 kr.



www.hirzlan.is

Hirzlan

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN



RAMMASAMNINGUR VIÐ
RÍKISKAUP

Verlun opin
mán-fim 09:00-18:00,
föstudaga 09:00-17:00,
laugardaga 12:00-16:00.

Lager opin
mán-fim 13:00-17:00
og föstudaga 13:00-16:00.

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



Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Karl Jóhann Ormsson
rafvirkjameistari,

lést föstudaginn 5. nóvember á
Hrafnistu. Útförin fer fram föstudaginn
19. nóvember klukkan 10 frá Bústaðakirkju.

Útförinni verður streymt á <https://youtu.be/9WADHtuRpkI>

Sigrún Karlsdóttir **Magnús Björn Brynjólfsson**
Eyþór Ólafur Karlsson **Margrét Hanna Árnadóttir**
Ormur Karlsson
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Jónína S. Bergmann
Eiðistorgi 9, Seltjarnarnesi,

verður jarðsöngin frá Seltjarnarnes-
kirkju, mánudaginn 22. nóvember nk. kl. 11.
Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Flateyjarkirkju,
reikn. 0309-26-012652, kt. 550169-5179.

Sigfús Jónsson **Kristbjörg Antonsdóttir**
Jóhannes Gisli Jónsson
Þorsteinn Jónsson
Jón Gunnar Jónsson
Tómas G. Guðmundsson **Eva Bliksted Jensen**
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar,
amma og langamma,
Hrefna Gísladóttir
áður til heimilis að

Stóru-Sandvík í Árnessýslu,

lést föstudaginn 5. nóvember
2021 á hjúkrunarheimilinu Sólvöllum á
Eyrarbakka. Útför fer fram frá Selfosskirkju föstudaginn
19. nóvember kl. 14.00.

Vegna sóttvarna munu eingöngu nánustu aðstandendur
sækja útförina en streymt verður frá athöfninni á
selfosskirkja.is. Minningarathöfn verður haldin síðar.

Magnús Ögmundsson **Heiðrún Aðalsteinsdóttir**
Ari Páll Ögmundsson **Rósa J. Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskuleg eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,
Heba Ásgrímsdóttir
ljósmóðir,

Hamratúni 9, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri
mánudaginn 8. nóvember.

Hún verður jarðsöngin frá Akureyrarkirkju föstudaginn
19. nóvember klukkan 13.00.

Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem
vilja minnst Hebu er bent á fæðingardeild Sjúkrahúsins
á Akureyri, í gegnum gjafasjóð SAK. Kennitala sjóðsins er
490514-0230 og bankareikningur 565-26-654321.

Vegna sóttvarna þurfa kirkjugestir að sýna fram á
neikvætt Covid-hraðpróf við inngöngu,
ekki eldra en 48 klst. Heimapróf eru ekki tekin gild.
Streymt verður frá athöfninni á Jarðarfarir í
Akureyrarkirkju – Beinir útsendingar, á Facebook.

Hallgrímur Skaptason
Skapti Hallgrímsson **Sigrún Sævarsdóttir**
Guðfinna Þóra Hallgrímsdóttir **Sigurður Kristinsson**
Ásgrímur Örn Hallgrímsson **Lena Rut Birgisdóttir**
Sólveig Hallgrímsdóttir **Birgir Þór Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



Sigurður lagðist í
verkefnið í fyrstu
lokun farald-
ursins.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Lifandi ensk-íslensk orðabók

Fyrsta gjaldfrjálsa ensk-íslenska
orðabókin fór í loftið í gær.
Maðurinn að baki verkefninu
þakkar sjálfboðaliðum fyrir ótrú-
legan dugnað.

arnartomas@frettabladid.is

Í gær, á degi íslenskrar tungu, fór í loftið
ný ensk-íslensk orðabók á vefnum
wordreference.com. Um er að ræða
fyrstu orðabók sinnar tegundar hér á
landi sem er gjaldfrjáls en verkefnið var
að öllu leyti unnið af sjálfboðaliðum.

„Ég kenni íslensku sem annað mál
og var farinn að skammast mín niður í
tær fyrir að geta ekki bent nemendum
mínum á góða orðabók,“ segir Sigurður
Hermannsson, forsvarsmáður orðabók-
arinnar. „Í fyrstu Covid-lokun ákvað ég
að ég þyrfti að finna mér nýtt áhugamál
og endaði á að skella mér í þetta.“

Kjarnahópurinn á bak við verkefnið
segir Sigurður að sé í kringum 35-40

manns en þó séu mun fleiri sem hafi
sýnt verkefninu áhuga. „Sjálfboðalið-
arnir eru hreint út sagt ótrúlegir,“ segir
hann. „Þeir hafa unnið alveg rosalega
flott verk undanfarið ár.“

Áhugi almennings

Þótt orðabókin sé komin í loftið segir
Sigurður þó að hún muni halda áfram
að þróast um ókominn tíma.

„Þetta er og verður alltaf lifandi orða-
bók,“ segir hann og útskýrir að það
verði ekki aðeins fyrir tilstilli sjálfboða-
liðanna að baki verkefninu. „Orðabókin
er sett þannig upp að notendur geta bent
á ef eitthvað vantar eða ef þeir sjá villu
í þýðingu. Þannig getur hinn almenni
notandi haldið áfram að stuðla að þróun
verkefnisins.“

Sigurður segir útgáfu orðabókarinnar
sýna hve mikill áhugi sé hjá almenningi
á íslenskri tungu.

„Það að þessi orðabók sé gerð af
almenningsþátttöku sýnir hversu mikill



Orðabókin er sett þannig
upp að notendur geta
bent á ef eitthvað vantar
eða ef þeir sjá villu í
þýðingu.

áhugi er hjá meðalfólki á tungumálinu,“
segir hann. „Fólkið sem hefur verið að
vinna að þessu verkefni er ekki faglærðir
íslenskufraeðingar. Þetta er skrifstofufólk,
rafvirkjar, húsmæður og hvað annað.

Þá hafa komið upp hugmyndir um
að útfæra svipað verkefni fyrir önnur
tungumál en ensku en Sigurður segir
það ekki eitthvað sem hann myndi
koma til með að taka að sér. „Ég væri
hins vegar ofboðslega ánægður að sjá
einhvern annan skella sér í það.“ ■



Kær frænka okkar,

Geirlaug Ingvarsdóttir
(Gilla frá Balaskarði)

lést á Heilbrigðisstofnun Norðurlands
á Blönduósi, fimmtudaginn
11. nóvember. Jarðarfarin fer fram
frá Hólaneskirkju, Skagaströnd,
laugardaginn 20. nóvember kl. 13.

Jarðsett verður í Höskuldastaðakirkjugarði.

Vefstreymi verður frá athöfninni og tengill á slóðinni:
<https://www.mbl.is/andlat/minningar/utfarastreymi/>
Þeim sem vilja minnst Gilla er bent á Hollvínasamtök
Heilbrigðisstofnunar Norðurlands á Blönduósi,
(reikn.nr. 0307-26-270, kt. 490505-0400).

Systkinabörn.



Ástkær eiginkona mín,
móðir og mágkona,
Beverley Eriksson

lést í faðmi fjölskyldunnar á heimili
sínu í Courtenay, BC, Kanada,
2. nóvember.

Bendum á

www.telfordtoneffboyd.ca/obituary/Beverley-Eriksson
Blessuð sé minning Beverley,

Brynjólfur Erik Eriksson
Janeen Frame
Richard Eriksson
Bryan Eriksson
Guðmundur Eiríksson
Guðný Eiríksdóttir



Ástkær eigenmaður, faðir, fóstari,
tengdafaðir, afi og bróðir,

Jón Laxdal Halldórsson

listamaður,
Freyjulundi,

andaðist á heimili sínu 12.11.21.
Útförin fer fram frá Möðruvallakirkju
laugardaginn 27.11.21 kl. 13.00.

Viðstaddir eru beðnir um að fara í Covid-hraðpróf
fyrir komu.

Aðalheiður S. Eysteinsdóttir

Valgerður Dögg Jónsdóttir **Snorri Arnaldsson**
Brák Jónsdóttir **Þórir Hermann Óskarsson**
Odda Júlía Snorradóttir **Róbert Sveinn Lárusson**
Ugla Snorradóttir
Arnar Ómarsson
Þórey Ómarsdóttir og börn
Ólafur Halldórsson og fjölskylda
Halldór Halldórsson og fjölskylda



Eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Valgerður Ólafsdóttir
sálfræðingur,

lést á Landspítalanum
fimmtudaginn 11. nóvember.
Útför hennar verður í Dómkirkjunni
fimmtudaginn 18. nóvember klukkan 13.

Boðið er upp á Covid-próf í húsi Íslenskrar erfðagreiningar,
fyrir þá sem ætla að vera viðstaddir, miðvikudaginn
17. nóvember frá 12 til 14 og fimmtudaginn
18. nóvember frá 10 til 12.

Kári Stefánsson

Ari Kárason **Kristín Björk Jónasdóttir**
Svanhildur Káradóttir **David Robert Merriam**
Sólveig Káradóttir **David Lea**
Katrín Aradóttir, Ísól Aradóttir, Katla Aradóttir,
Markús Kári Merriam, Alexander Róbert Merriam,
Leó Kristján Merriam

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

Kvennaklefinn



Kvennaklefinn

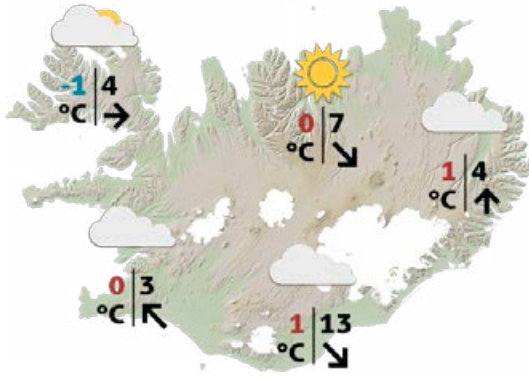
Miðvikudaga kl. 20.00

Heimborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur, í umsjón Margrétar Erlu Maack, ásamt uppistandanum Sölku Gullbrá, poppdívunni Brynhildi Karlsdóttur, förðunarsnillingnum Maríönnu Pálsdóttur og gleðibombunni og dragdrottningunni Gógó Starr sem færir áhorfendum nýjustu djammfréttir vikunnar.

Ekki missa af Kvennaklefanum á miðvikudagskvöldum kl. 20.00, aðeins á Hringbraut.



Veðurspá Miðvikudagur



Hæg breytileg átt og léttskýjað á vestanverðu landinu. Norðvestan hvasstviðri eða stormur austan til með eljum, en lægir smám saman og léttir til síðdegis. Frost 1 til 7 stig. Vaxandi austanátt sunnanlands í kvöld með snjókomu eða slyddu. ■

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 skapari
- 5 náinn
- 6 nóta
- 8 hafna
- 10 titill
- 11 flott
- 12 band
- 13 æsa
- 15 færni
- 17 ana

LÓÐRÉTT

- 1 fótiskör
- 2 bæla niður
- 3 tímabils
- 4 kvk nafn
- 7 þúns
- 9 líflát
- 12 togvinda
- 14 blunda
- 16 ónefndur

LÁRÉTT: 1 skáld, 5 kær, 6 as, 8 ársala, 10 ma, 11 fín, 12 stæg, 13 espa, 15 leikni, 17 flana.
LÓÐRÉTT: 1 skammel, 2 kæfa, 3 árs, 4 dalia, 7 sangra, 9 arfaka, 12 spil, 14 set, 16 nn.

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

Íslenska landsliðskonan Lenka Ptacnikova (2.200) átti leik með svörtu gegn Ekaterinu Atalik (2.430) frá Tyrklandi. Sú tyrkneska var að leika skelfilega af sér með **39.De7??**.

Lenka lét ekki bjóða sér þetta færi tvsivar og lék **39...Bh3+** og sú tyrkneska lagði niður vopn. Þessi sigur lagði grunninn að góðum 2,5-1,5 sigri á tyrknesku sveitinni í kvennaflokki.

www.skak.is: EM landsliða í gangi! ■

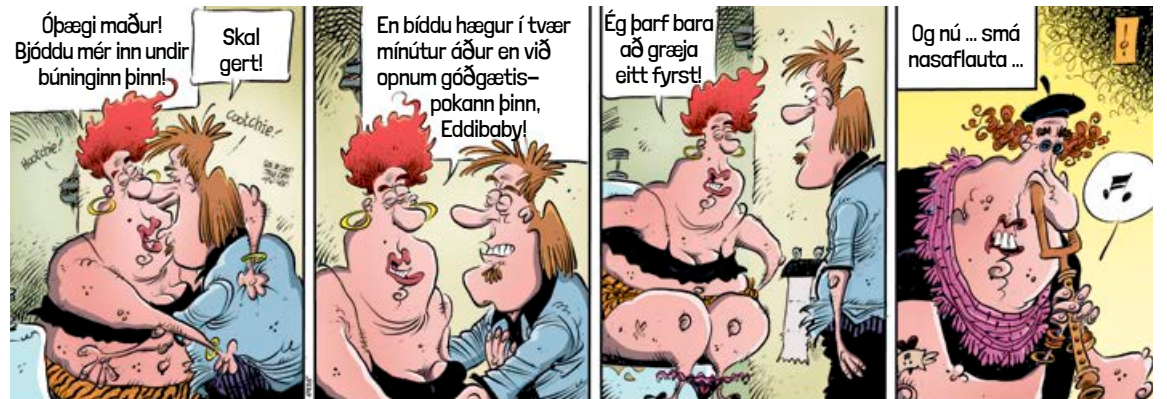
Sudoku

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

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

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



Geljan



Barnalán



BÓK

MÁNAÐARINS

AÐVENTU-SAGA

Nú: **3.490 kr.**
Áður: 3.890 kr.

Sigrún Eldjárn

Ný bók Sigrúnar Eldjárn er æsispennandi jólasaga í 24 stuttum köflum – upplögð í aðdraganda jóllanna

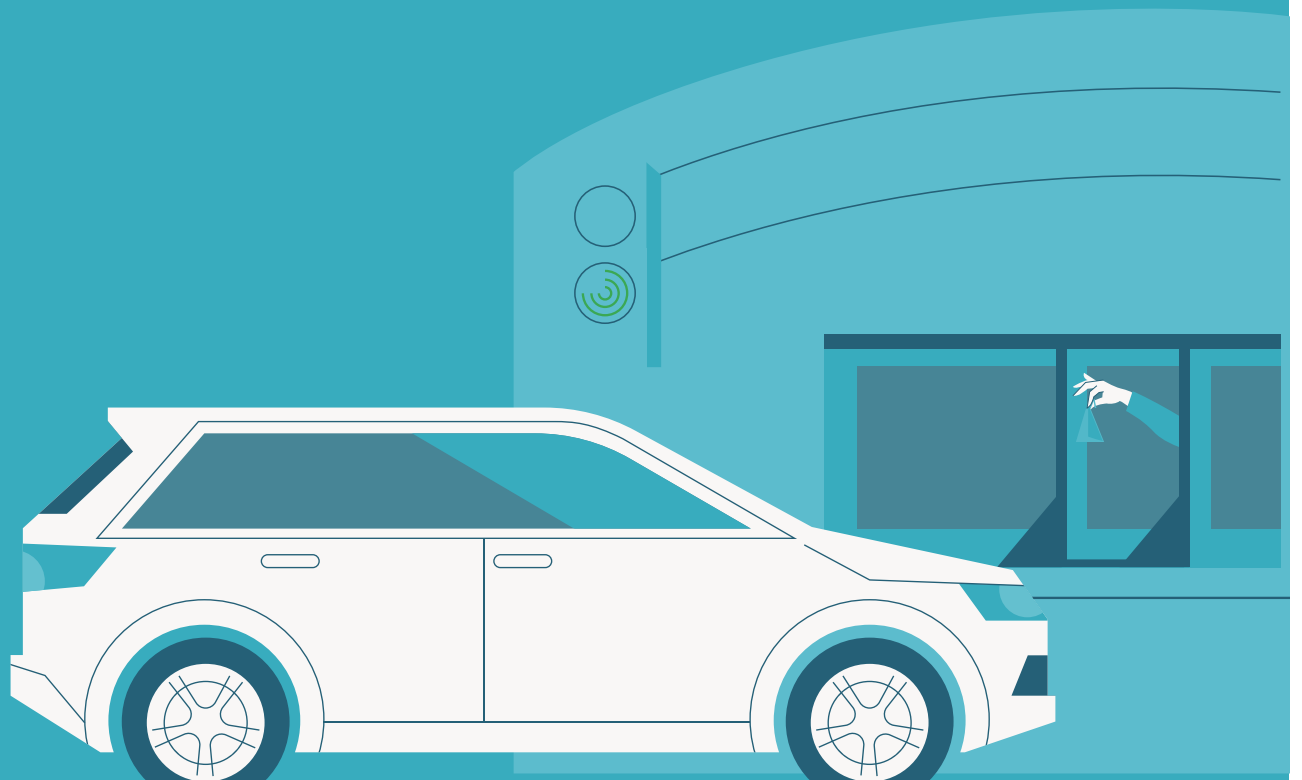
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opíð virka daga 10-18 og laugardaga 11-17



Lyfjaval Apótek

Bílaapótekið Hæðasmára

Þú færð lyfin þín
beint í bílinn á mettíma
- sjö lúgur



Bílaapótekið Hæðasmára **Opið 10 – 23 alla daga**

Þú finnur apótek Lyfjaval í Mjódd, bílaapótek Hæðasmára og í Apóteki Suðurnesja

Lyfjaval Mjódd

Opið virka daga 08.45 – 18.15
Laugardaga 12.00 – 16.00

Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek

Opið alla daga 10.00 – 23.00

Apótek Suðurnesja

Opið virka daga 09.00 – 19.00
Laugardaga 12.00 – 16.00

Skáldsaga sem spyr áleitinna spurninga



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Ein frægasta skáldsaga allra tíma, Hættuleg sambönd eftir Pierre Choderlos de Laclos, er komin út í íslensku þýðingu Friðriks Rafnssonar.

Hættuleg sambönd er bréfaskáldsaga sem kom fyrst út í París árið 1782 og seldist strax í þúsundum eintaka í Frakklandi, en það var afar óvenjulegt á þessum tíma. Hún hefur notið mikillar hylli æ síðan, verið þýdd á flest tungumál heimsins og margoft verið kvikmynduð og sviðsett. Aðalpersónurnar eru Merteuil markgreifynja og Valmont visigreiði sem skemmta sér við að draga fólk á talar og skrifast á um árangurinn.

Friðrik segir aðdragandann að þýðingunni vera nokkuð langan. „Átjándi öldin er að mörgu leyti minn uppáhaldstími í frönskum bókmenntum, enda mikil gróska í bókmenntum, heimspeki og listum á þessum tíma. Miklar hræringar eru í samfélaginu, konungsveldið komið að fótum fram og franska byltingin er gerð árið 1789. Fyrsta verkið sem ég þýddi gerist á þessum tíma. Það er leikrit eftir Milan Kundera, Jakob og meistarinn, sem Stúdentaleikhúsið setti upp í Tjarnarbæ árið 1984 í leikstjórn Sigurðar Pálssonar. Það er byggt á gamanskáldsögunni Jakob forlagasinni og meistari hans eftir Denis Diderot, bók sem kom út 1796. Ég þýddi þá sögu árið 1996 og síðar einnig Frænda Rameaus eftir Diderot, en hún fjallar um frænda franska barokktónskáldsins Jean-Philippe Rameau sem píanóleikarinn okkar ástsæli Víkingur Heiðar Ólafsson hefur túlkað af sinni alkunnu snilld.

Þegar ég las Hættuleg kynni fyrst fyrir mörgum árum, kannski af takmarkaðri frönskukunnáttu, fannst mér bréfaskáldsöguformið fremur tilgerðarlegt. Svo las ég hana aftur fyrir nokkrum árum og hafði þá betri forsendur til að skilja hana. Þá sá ég hvað hún er ótrúlega nútímaleg, launfyndin, margradda skáldsaga eins og þær gerast bestar. Plottið er frábært, persónusköpunin sterk og still bréfrítara fjölbreyttur eftir því hver heldur á pennanum, eða réttara sagt fjöðurstafnum. Klassískt og fallegt verk þar sem leik- og frásagnarleðin er allsráðandi. Mér fannst því ögrandi og gefandi verkefni að þýða hana. Þetta er eitt af snilldarverkum heimsbókmenntanna og mér fannst tímabært að hún kæmi út á íslensku.“



Þetta er eitt af snilldarverkum heimsbókmenntanna, segir Friðrik um Hættuleg kynni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Fólk eins og Valmont og Merteuil er meðal okkar enn í dag, líka hér á Íslandi, og mér sýnist ekkert fararsnið vera á þeim.

Efni sem á erindi

Friðrik segir skáldsöguna eiga brýnt erindi til okkar nú á tímum. „Þegar maður les sigild verk eins og Hættuleg sambönd leggur maður upp í ákveðið tímaferðalag. Það getur verið krefjandi en er líka afar fróðlegt og skemmtilegt. Ef maður tekur í huganum burtu hárkollur, andlitspúður, titla, hallir og hestvagna átjándi aldarinnar, þá stendur eftir ákveðinn kjarni mannglegrar tilveru. Þrá eftir ást, virðingu, fegurð og hamingju. Lýsingar Lalcos á hégómaskap og drottunargirnir tveggja aðalpersónanna, Merteuil markgreifynja og Valmont visigreiða, eru í senn óhugnanlegar og grátbroslegar. Hann sýnir vel hvernig fólk sem heldur að það geti endalaust ráðskast með annað fólk flækist gjarna í eigin lygavef. Sagan gæti vel gerst í stjórnmálum samtímans eða hjá fyrirtæki eða stofnun þar sem ríkir valdabaráttu og samkeppni milli fólks, jafnvel hefndarþorsti.

Eins og sést á vinsældum bókarinnar á efni hennar jafn mikið

erindi til okkar nú og þegar hún kom út. Fólk eins og Valmont og Merteuil er meðal okkar enn í dag, líka hér á Íslandi, og mér sýnist ekkert fararsnið vera á þeim.“

Glíma kynjanna

Spurður hvort erfitt hafi verið að þýða verkið segir Friðrik: „Þegar maður er með gott verk í höndunum eftir frábæran stílista þá þarf maður vissulega að fletta oftar upp í orðabókinni en ef um samtímaverk er að ræða og lesa sér til um verkið og það samfélag sem það er sprottið úr. Þetta var að sjálfsögðu mikil vinna en fyrst og fremst gaman og ögrandi. Ég vona að það skili sér til íslenskra lesenda.“

Hættuleg kynni varð eins og áður segir metsölubók þegar hún kom út. Hún heillaði fólk en vakti jafnframt gríðarlega hneykslan. „Laclos er í verkinu að vissu leyti að ögra konungsveldinu, kirkjunni sem öllu stjórnaði á þessum tíma. Þetta var eitt af því sem hneykslaði fólk mjög en vakti jafnframt forvitni og það gerir söguna líka spennandi. Hún

þótti ansi djörf og þykir jafnvel enn, en í karlaveldi átjándi aldarinnar ofbauð ýmsum hversu sterkar og sjálfstæðar ýmsar kvenpersónurnar í sögunni eru,“ segir Friðrik.

„Laclos var mikill jafnréttis- og kvenréttindasinni og skrifaði reyndar merka bók um menntun kvenna árið 1784 sem nýverið var endurútféfin í Frakklandi. Eitt af því sem er mjög nútímalegt við söguna er að kvenpersónurnar eru stórar og miklar og sumar þeirra jafnokar karlmanna. Þetta á sérstaklega við um Merteuil markgreifynju sem mér finnst að mörgu leyti minna á ýmsar merkiskonur úr okkar bókmenntum og sögu, til dæmis Auði djúpúðgu eða Hallgerði langbrók. Þetta er því meðal annars bók um jafnrétti og glímu kynjanna, sem er eilífðar viðfangsefni rithöfunda og hugsuða.

En umfram allt er Hættuleg sambönd þó listilega skrifuð og lipurlega fléttu skáldsaga sem spyr áleitinna spurninga um marga af grundvallarþáttum í eðli mannsins, óháð tíma og menningarheimum.“ ■

Heimarnir nýir

BÆKUR

Furðufjall: Nornaseiður
Gunnar Theódór Eggertsson
Útgefandi: Vaka-Helgafell
Fjöldi síðna: 172

Brynhildur Björnsdóttir

Gunnar Theódór Eggertsson er íslenskur lesendur furðusagna að góðu kunnur en bókaflökkar hans um Steindýrin og svo Dísu og ævintýri hennar í ýmsum hliðarheimum drauga og galdra hafa hlotið lof bæði lesenda og gagnrýnenda.

Furðufjall: Nornaseiður er fyrsta bókin í nýjum furðusagnaflokki fyrir börn og verður að segja að hún lofar mjög góðu. Sagan gerist í tveimur heimum sem í fyrstu virðast alveg ótengdir, annar er frekar hefðbundinn miðaldaheimur þar sem aðalsöguhetja og sögumaður er smíðssonurinn og þorpsdregurinn Andreas sem á sér þá ósk heitasta

að verða riddari og ganga til liðs við prinsinn í kastalanum. Í hinum heiminum á eyjunni fylgjumst við aftur með álfastúlkunni og höfðingjadótturinni Ímu. Eyjan er meira framandi, þar er aldrei nótt, galdrar og nornir eru hluti af hversdeginum og Íma er send niður í sjávarmál dag hvern til að tína hrúðurkarla af sækum sem koma á land að bita þara svo dæmi séu tekin.

Þessir tveir heimar, þorpið og eyjan, eru svo kirfilega aðskildir að ekki einu sinni leturgerðin í bókinni er eins þegar Andreas og Íma hvort um sig á víxl lýsa sínum heimkynnum í gegnum atburðarás sem þau eiga það sameiginlegt að keyra áfram, kannski vegna þess að þau eru í grunninn nokkuð lík, eru bæði metnaðargjörn og dugmikil, þrá breytt hlutskipti en gera afdrifarík mistök sem verða til þess að heimarnir þeirra breytast og þau og allir þeirra nánustu þurfa að takast á við nýjan veruleika. Þau segja söguna

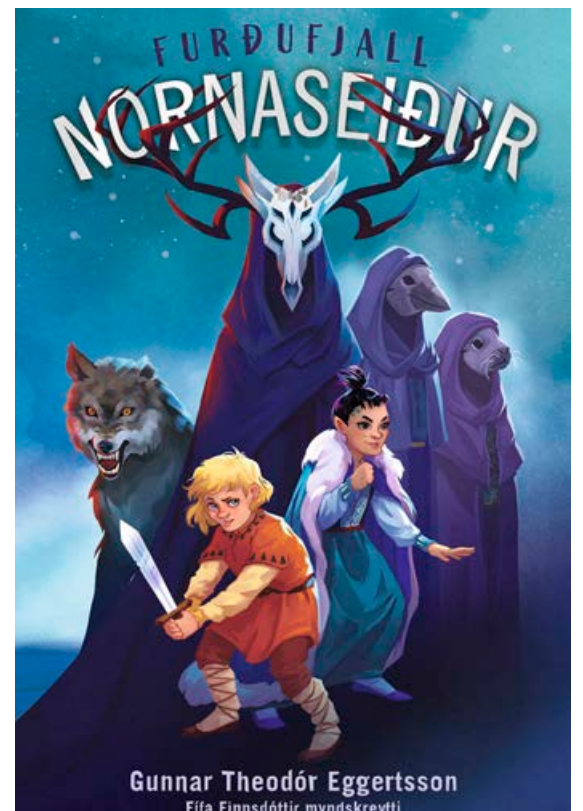
fjarlægu í endurliti við lesendahóp sem þau ætla að hafi ákveðnar upplýsingar sem raunverulegir lesendur hafa ekki, stílbragð sem veldur því að lesendur þurfa að og vilja hafa sig alla við að missa ekki af mikilvægum upplýsingum í textanum.

Myndskreytingar Fífu Finnsdóttur byggja vel undir ævintýraheiminn og gefa honum heildstæðan svip. Bókin er auðlesin, framvindan spennandi en ekki ógnvænleg og persónusköpun og heimsuppbygging áhugaverð og vel gerð. Svo mörgum spurningum er ósvarað í bókarlok að það er alveg ljóst að ævintýrið er bara rétt að byrja og víst að mörg munu biða spennu eftir framhaldinu. ■

NIÐURSTADA: Furðufjall: Nornaseiður er vel uppbyggð og skemmtileg bók, full af óútskýrdum leyndarmálum og ráðgátum sem gaman verður að fá svör við í næstu bókum.



Myndskreytingar Fífu Finnsdóttur byggja vel undir ævintýraheiminn.





Tónleikarnir voru þeir bestu á árinu hingað til, segir Jónas Sen tónlistargagnrýnandi.

Ein besta hljómsveit heims

TÓNLIST

Verk eftir Sjostakóvitsj og Tsjajkovski.

Flytjandi: Concertgebouw hljómsveitin
Stjórnandi: Klaus Mäkelä
Eldborg í Hörpu
miðvikudaginn 10. nóvember

Jónas Sen

Mér leið eins og Súperman hefði stigið niður til jarðar á tónleikum Concertgebouw hljómsveitarinnar í Eldborginni í Hörpu í síðustu viku. Tilfinningin var sú sama, að sjá ofurmenn í allri sinni dýrd hnykla vöðvana. Samt var tónlistarflutningurinn ekki yfirborðslegur, síður en svo.

Erlendar símfóníuhljómsveitir eru sjaldhryðar hér á landi, og því var kærkomið að sjá hana á lífandi tónleikum. Hvílik gleði! Símfóníuhljómsveit Íslands er vissulega góð, en kemst ekki með tærnar þar sem þessi hefur hælana. Það er bara þannig.

Litríkur og dúnmjúkur

Nokkur af mestu tónskáldunum hafa stjórnað hljómsveitinni í eigin verkum; Igor Stravínski, Gustav Mahler og Richard Strauss. Einkennandi fyrir sveitina er litríkur og dúnmjúkur hljómur. Dásamlegt var að njóta hans á tónleikum. Hann

kom stöðugt á óvart. Strengirnir voru samtaka, breiðir og fallegir. Og ótrúlegur kraftur í sellóunum og bössunum! Blásararnir voru tærir og skínandi, slagverkið pottþétt, stundum yfiringilegt.

Fyrra verkið á efnisskránni var sjötta símfónían eftir Sjostakóvitsj. Hún þykir ákveðin ráðgáta. Við frumflutninginn sagði tónskáldið að hún lýsti vorinu, gleðinni og æskunni. Langur og innhverfur fyrsti kaflinn af þremur virðist þó stangast á við þessa fullyrðingu, þótt síðasti kaflinn sé sannanlega ærslafenginn. Í fyrsta þættinum var áferðin á tíðum óræð, aðeins dularfullur ymur sem lá undir einmanalegum einleik ýmissa hljóðfæra. Framvindan var óvænt hvað eftir annað, maður vissi aldrei hvað kæmi næst.

Fegurð og hryllingur

Hljómsveitarstjórnin, Klaus Mäkelä, var með hlutina á hreinu. Túlkun verksins var grípandi og rafmögnuð. Þarna var fegurð og hryllingur, væntumþykja og hatur, ótti og von, og í lokin hamslaus hamingja. Allt þetta naut sín til fulls í frábærum flutningi. Tæknilega séð var spilamennskan fullkomin, hljómsveitin lék sem einn maður.

Ekki var sjötta símfónían eftir Tsjajkovski síðri. Hún er mjög tregafull, byrjar drungalega og endar í algerri kyrrð. Inn á milli eru þó



Tónleikarnir voru dásamlegir, fallegir, tærir, skínandi, pottþéttir, yfiringilegir, óvæntir.

svellandi ástríður. Þar á meðal er eins konar vals í fimmskiptum takti, og næsti kaflinn þar á eftir er afar hraður, gríðarlega kröftugur og glæsilegur. Spilamennskan í öllum köflunum var svo snörp og spennandi, en líka svo einlæg og djúp að maður gleymdi stund og stað.

Já, tónleikarnir voru dásamlegir, fallegir, tærir, skínandi, pottþéttir, yfiringilegir, óvæntir, ærslafengnir, hamslausir, frábærir, fullkominir, svellandi, rafmagnaðir, glæsilegir, ótrúlegir og flottir ... Þeir bestu á árinu hingað til. ■

NIÐURSTADA: Stórfengleg spilamennska, sannfærandi túlkun.



Gunnhildur og Guðný verða með tónleika.

Jökla í Hannesarholti

kolbrunb@frettabladid.is

Kammerhópurinn Jökla heldur tónleika, undir yfirskriftinni Þjóðlegar gersemar í einleik og tvíleik, sunnudaginn 21. nóvember klukkan 13 í Hannesarholti.

Stofnendur hópsins, Guðný Jónasdóttir sellóleikari og Gunnhildur

Daðadóttir fiðluleikari, flytja verk fyrir fiðlu og selló ásamt því að leika hvor sitt einleiksverkið.

Verkin eru eftir Handel-Halvorsen, Helga Rafn Ingvarsson (frumflutningur), Hildigunni Rúnarsdóttur og Bohuslav Martinu ásamt útsetningum á íslenskum þjóðlögum eftir Herbert Ágústsson. ■

Elektra Ensemble í Hafnarborg

kolbrunb@frettabladid.is

Sunnudaginn 21. nóvember klukkan 20 fara fram tónleikar Elektra Ensemble í Hafnarborg.



Á efnisskránni er frumflutningur þriggja nýrra verka.

Frumflutt verða þrjú ný verk sem samin hafa verið sérstaklega fyrir hópinn. Eitt er nýtt samsköpunarverk Áslaugar Magnúsdóttur, Miú Ghabarou og Selmu Reynisdóttur og ný verk eftir Gunnar Andreas Kristinsson og Jesper Pedersen ásamt því sem hópurinn flytur nýlegt verk Sólvejar Stefánsdóttur. ■

Hrollvekjandi spenna

BÆKUR

Úti

Ragnar Jónsson
Útgefandi: Veröld
Fjöldi síða: 263

Björn Þorláksson

Það er alveg sama hvað maður skrifar mörg orð um bækur. Engin orð trompa þá upplifun að lesa bók í einum rykk. Að finna hrollinn, sambland sælu og ótta, áhugann, eftirvæntinguna og spennuna sem keyrir mann áfram frá fyrstu síðu til þeirrar síðustu verður ekki lýst með orðum. Algleymi er kannski hugtakið sem kemst næst því. Að galdrinum loknum kvikna svo gjarnan nýjar spurningar sem maður tekur með sér til framtíðar.

Nýjasta bók Ragnars Jónssonar, Úti, hverfist um vínahóp sem fer saman í rjúpnaveiði út í óbyggðir og lendir í vondu veðri. Ekki er allt sem sýnist. Við tekur atburðarás sem best er að hafa sem fæst orð um til að spilla ekki upplifun tilvonandi lesenda. Sagan er sögð til skiptis út frá sjónarhóli fjögurra persóna. Þau Helena, Gunnlaugur, Ármann og Daníel hafa þekkt lengi en ekki er allt slétt og fellt í sameiginlegri fortíð þeirra. Ískaldir skuggar fortíðar lauma sér inn í fjallakofann, meginsögusviðið. Má sumpart segja að Ragnar sýni á

sér nýja hlið í því sem mætti kalla sálfræðihryllingshöfundur.

Það koma upp atvik sem lesandinn gæti flokkað undir ólíkindi. Í Úti má lesandinn líka eiga von á að höfundur spili með hann. Þegar sumir kynnu að halda að sagan væri að fara út um þúfur kom snotur vending sem setti það sem á undan var gengið í nýtt og óvænt samhengi. Það er gaman að láta spila með sig þegar vel tekst til.

Sjaldnast er orðum ofaukið. Kaflarnir eru stuttir og grípandi eins og reyndar háttar til með fleiri nýjar bækur. Það er líkt og áhrif inter- netsins, slagurinn um athyglina, slagurinn um þan- þol lesenda, lang- lundargeðið, sem

er minna nú en fyrir tíma tækni- byltningar, hafi hér áhrif. Oft fer vel á þessu en kannski vantar aðeins þykkari lög á köflum.

Þeir sem eru kunnugir stórhrið og fjallaferðum fá ívið meira fyrir sinn snúð en aðrir með lestri þessarar bókar. En öll þekkjum við lífs- sprungurnar, andartaks ákvarðanir sem reynast örlagaríkar. Það er betra að vanda sig! ■

NIÐURSTADA: Frábær afþreying sem geirneglir lesandann frá fyrstu síðu. Engin leið að leggja bókina frá sér.



MANIC PANIC N.Y.C.
Hárskolin fást hjá okkur

HOKUS POKUS

www.hokuspokus.is
Verslun og vefverslun
Laugavegi 69 S. 551-7955

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

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

DORMA

Láttu drauminn rætast

JÓLIN ERU Í DORMA

Komdu og kíktu á jólatilboðin

JÓLA-AFSLÁTTUR
20%
AF LICATA



LICATA
hornsófi

Hornsófi. Nettur og fallegur. Koniaksbrúnt bonded leður. Hægri eða vinstri tunga. Svartir nettir járnfætur. Stærð: 262 x 226 x 82 cm. Fullt verð: 269.900 kr.

Aðeins 215.920 kr.



JÓL
20%
AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SÆNGUM OG
KODDUM



JÓLA-AFSLÁTTUR
20%

BARCELONA

svefnsofi Sérlega vandaður og veglegur ítalskur svefnsofi. Heil (laus) 194x140x13 cm svampdýna sem fylgir. Svefnsofi sem fer vel með gestina. Fæst blágrænn og dökkgrár. Fullt verð: 199.900 kr.

Aðeins 159.920 kr.

Verð og vöruupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

www.DORMA.is

Holtagörðum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn rætast

Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 Saga og samfélag** 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 Kvennaklefinn** Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
- 20.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 21.00 Markaðurinn (e)** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.25 Menningin**
- 13.30 Útsvar 2007-2008** Kópavogur - Álfanes.
- 14.20 Líkamstjáníng - Æfingin** skapar meistarann
- 15.00 Heilabrot**
- 15.30 Kveikur**
- 16.40 Edda - engum lík**
- 16.45 Í fremstu röð**
- 17.15 Tilraunin (1 af 2)**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Múminálfarni**
- 18.23 Hæ Sámur**
- 18.30 Sjóræningjarnir í næsta húsi**
- 18.41 Eldhugar - Lozen - Apasjistríðskona**
- 18.45 Krakkafréttir**
- 18.50 Lag dagsins**
- 18.54 Vikinglöttó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós** Ítarleg umfjöllun um það sem er efst á baugi í fréttum og mannlífi. Farið er ofan í kjölinn á stærstu fréttamálum dagsins með viðmælendum um land allt.
- 19.50 Menningin**
- 20.05 Kiljan**
- 21.00 Skammhlaup Glitch** Þriðja þáttaröð þessara áströlsku, vísindaskáldsögulegu spennuþátta um lögreglumanninn James sem rannsakar dularfull mál tengd fólki sem er risið upp frá dauðum í áströlskum smábæ. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Læknirinn í Núba** The Heart of Nuba
- 23.45 Barnið mitt er með downs** heilkenni Akuten - Mitt barn har Downs
- 00.15 Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

- 07.00 PGA Tour** Útsending frá Houston Open.
- 10.00 PGA Tour** Útsending frá Houston Open.
- 13.00 PGA Tour** Útsending frá Houston Open
- 16.00 LPGA Tour** Útsending frá Pelican Women's Championship.
- 19.00 LPGA Tour** Útsending frá Pelican Women's Championship.
- 22.00 LPGA Tour** Útsending frá Pelican Women's Championship.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.50 Heil og sæl?**
- 15.25 Ástríða**
- 16.50 The King of Queens**
- 17.10 Everybody Loves Raymond**
- 17.35 Dr. Phil**
- 18.20 The Late Late Show**
- 19.35 Áskorun**
- 20.10 Survivor**
- 21.00 New Amsterdam**
- 21.50 The Bay**
- 22.40 Interrogation**
- 23.25 The Late Late Show**
- 00.15 Dexter**
- 01.00 The Resident**
- 01.40 Walker**
- 02.25 Reprisal**
- 03.20 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 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfreginir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegisdagur Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegisdagur**
- 13.00 Dánarfreginir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Afganistan í öðru ljósi**
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er þetta**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Þjóðsögukistan**
- 18.50 Veðurfreginir**
- 18.53 Dánarfreginir**
- 19.00 Endurómur úr Evrópu**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.40 Kvöldsgagan. Í verum, seinna bindi (8 af 32)**
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfreginir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**

Stöð 2 Bíó

- 10.55 Justice League Dark. Apokolips War**
- 12.20 Five Feet Apart**
- 14.15 Uncle Drew**
- 15.55 Justice League Dark. Apokolips War**
- 17.25 Five Feet Apart**
- 19.15 Uncle Drew**
- 21.00 Neighbors 2. Sorority Rising** Gamanmynd frá 2016 með Seth Rogan, Rose Byrne og Zac Efron.
- 22.30 Last Knights** Söguleg stríðsmynd með stórleikurunum Clive Owen og Morgan Freeman í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um stríðsmanninn sverðfima og bardagameistarann Raiden sem ásamt fámennu fóru neyti sínu segir hinum illa harðstjóra Geza Mott stríð á hendur eftir að hann lætur taka meistara þeirra af lífi.
- 00.20 The Happytime Murders**
- 01.50 Neighbors 2. Sorority Rising**

Stöð 2

- 07.55 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 The Great Christmas Light Fight**
- 10.05 All Rise**
- 10.50 Hálandisvaktin**
- 11.15 Nostalgía**
- 11.40 Inside Lego at Christmas**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 Um land allt**
- 13.25 GYM**
- 13.55 Gulli byggir**
- 14.25 Temptation Island**
- 15.05 Tribe Next Door** Frábærir þættir um Scarlett Moffatt og fjölskyldu hennar sem fá tækifæri til að upplifa lífið í afskekktu þorpi í Namibíu. Endurgerð heimilis þeirra í Bretlandi er komið fyrir í miðju þorpinu og fjölskyldan kennir heimamönnum lífshætti sína og öfugt.
- 15.55 Inside Ikea**
- 16.55 Last Week Tonight**
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Afbrigði** Hið óhefðbundna sambandsform fjölkærra er skoðað, og það hvernig það er að eiga fleiri en einn maka eða vera í opnu sambandi.
- 19.35 Jamie's Easy Meals for Every Day**
- 20.05 Amazing Grace**
- 20.55 Grey's Anatomy**
- 21.45 Holly & Ivy**
- 23.10 Sex and the City**
- 23.45 Chucky**
- 00.45 NCIS**
- 01.30 Outlander 5**
- 02.25 The Mentalist**
- 03.10 Temptation Island**
- 03.50 Tribe Next Door**

Stöð 2 Sport

- 07.15 Stjarnan - FH** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 08.40 Seinni bylgjan**
- 09.55 Valur - KA/Þór** Útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 11.15 ÍBV - Fram**
- 12.35 Seinni bylgjan**
- 13.35 Fram - Valur** Útsending frá leik í Olís-deild karla.
- 15.00 Stjarnan - FH**
- 16.30 Seinni bylgjan**
- 17.50 Valur - ÍBV** Bein útsending frá leik í Olís-deild kvenna.
- 19.35 Seinni bylgjan** Leikirnir í Olís-deild kvenna krufnir til mergjar.
- 20.35 Subway Körfuboltakvöld kvenna**
- 21.30 Seinni bylgjan** Leikirnir í Olís-deild karla krufnir til mergjar.
- 22.45 Valur - ÍBV**

Stöð 2 Sport 2

- 07.00 Bosnia - Finnland**
- 08.40 Noregur - Lettland**
- 10.20 Frakkland - Kasakstan**
- 12.00 Króatía - Rússland**
- 13.40 Armenía - Þýskaland**
- 15.20 Spánn - Svíþjóð**
- 17.00 Holland - Noregur**
- 18.40 Markaðurinn HM 2022**
- 19.00 Mörkin í undankeppni HM**
- 19.50 Lokasóknin**
- 20.45 Barca - Valencia Basket**
- 22.20 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**
- 22.45 Holland - Noregur**
- 00.25 Markaðurinn HM 2022**

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

„SNILLDARBÓK“ & SKEMMTILEG!

LÆKNIRINN Í ENGLAVERKSMIÐJUNNI
eftir Ásdísi Höllu Bragadóttur

„HEILLANDI“
– „MEÐAL ALLRA BESTU“

„Þetta er heillandi saga – algjörlega.
Og var manni hulin. Þú ert að leiða
okkur inn í nýjan heim.“

Egill Helgason, Kiljunnir

„Ásdís Halla Bragadóttir er orðin
meðal allra bestu og vinsælustu
höfunda á Íslandi ... Snilldarbók sem á
hiklaust skilið að verða verðlaunabók.“

Elín Hirst, Fréttablaðinu

2.

Metsölulisti
Eymundsson
Handbækur
Fræðibækur
Ævisögur



GUÐNI
Á FERÐ OG FLUGI

3.

Metsölulisti
Eymundsson
Handbækur
Fræðibækur
Ævisögur



GUÐNI FER Á KOSTUM!

Guðni – á ferð og flugi er bókin
ef þú vilt léttu lundina. Lífið í hinum
dreifðu byggðum, skemmtilegt fólk,
góðar sögur – og íslenska sauðkindin.
Bráðskemmtileg bók!

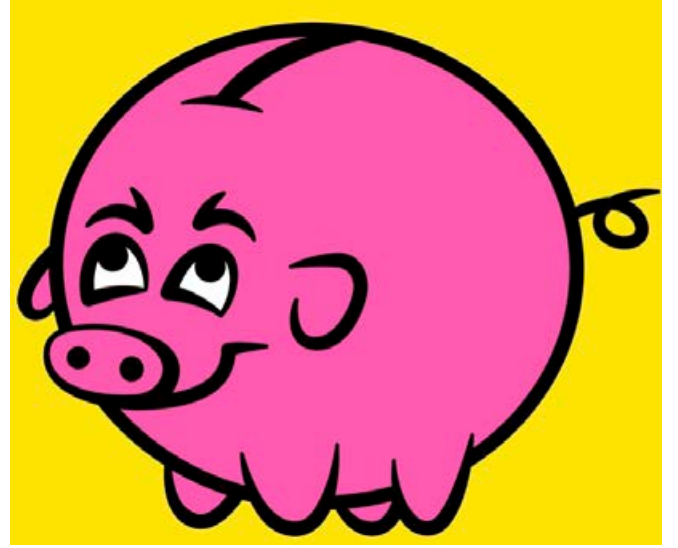
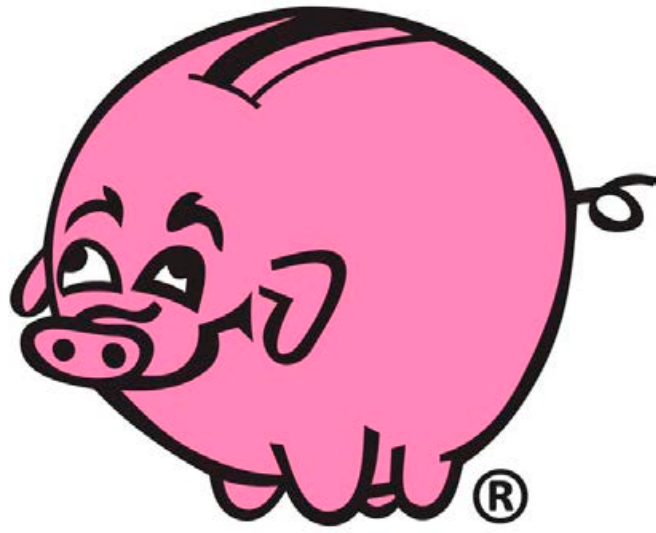


Sölvi Sveinsson, Morgunblaðinu

Vörumerkin sem fengu að fjúka en lifa í minningunni

Eftir þrjátíu ár í lífi Íslendinga er upprunalegi Bónusgrísinn nú horfinn á braut. Fréttablaðið tók saman gamalgróin vörumerki sem lifa nú einungis í minningum landsmanna.

odduraevar@frettabladid.is



Mix-ið varð persónuleikalaust

Íslenski gosdrykkurinn Mix er vinsæll. Flestir muna eftir ávaxtafígúrunum Káti og Hress en þeir prýddu umbúðir drykkjarins á tíunda áratugnum en ekki lengur.



Lata augað horfið af Bónusgrísnum

Nýjasta fórnarlamb stafræns nútíma er Bónusgrísinn sjálfur, þekktasta vörumerki samtímans sem prýtt hefur matvöruverslanir á Íslandi og í Færeyjum í rúm þrjátíu ár.

Ráðgjafarfyrtækið brandr var fengið til verksins og ljóst að engan bilbug er að finna á Bónusmönnum þrátt fyrir að Íslendingar á samfélagsmiðlum hafi sopið hveljur. Samkvæmt tilkynningu frá matvöruverislanum er breytingin gerð til þess að aðlaga vörumerkið þeirri stafrænu vegferð sem fram undan er í rekstri verslananna.



Svali varð að karakterum

Flestir muna eflaust einungis eftir Svalakarakterunum frágu framan á Svalafernunum. Árið 1982 þegar drykkurinn kom fyrst á markað var hins vegar engan slíkan að finna.



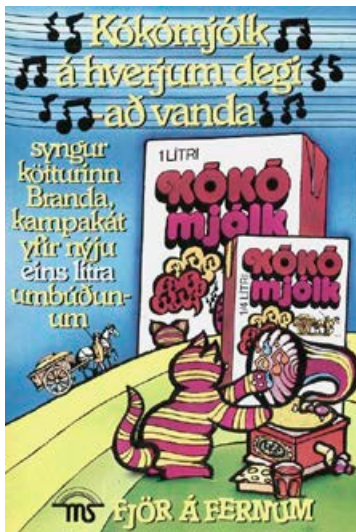
Prins Polo nútímavæddist

Framleiðandi Prins Póló tilkynnti með heilsíðuauglýsingu í Mogganum árið 1995 um nýjar umbúðir. Þeirra gömlu hefur verið sárt saknað síðan.



Smjörvinn breyttist

Árið 2018 varð uppi svipaður fótur og fit og þegar umbúðir Smjörva breyttust. Margir minntust bláa Ópalsins og hundraðkallsins.



Klói leysti Bröndu af hólmi

Sumir halda að Klói hafi að eilífu verið fronturinn fyrir Kókómjólkina. Það er ekki svo. Upprunalega kisan hét Branda. Hún varð samt aldrei köttuð eins og Klói varð óvænt.

Skaut Árna ref fyrir rass

Einu sinni voru hundrað krónur bara til í seðlaformi. Frá árinu 1981 prýddi Árni Magnússon seðilinn. Árið 1995 varð breyting þar á og kom þá út mynt með langfrægustu lúðu landsins.



Guðný nær loksins til erlendra aðdáenda

odduraevar@frettabladid.is

Tónlistarkonan Guðný María Arnþórsdóttir hefur gefið út glænýtt jólaglag en þetta er hennar fyrsta lag sem gefið er út á ensku. Það ber heitið Mr. Santa og fjallar um jóla-sveina. „Foreldrar þeirra Leppalúði og hún Grýla skilja nú ekki mikið hvað ég er að syngja til sona þeirra,“ segir Guðný létt í bragði.

Hún segist hafa nóg fyrir stafni en spurð að því hvers vegna lagið sé á ensku segir Guðný: „Ég átti ekkert jólaglag á ensku og lögin eru mikið send á miðla þar sem fólk skilur bara ensku,“ útskýrir Guðný. Hún viðurkennir að þetta sé ólíkt sér. „En ef ég ætla að vera góð í texta-

30

Guðný María hefur samið yfir þrjátíu lög og tónlistarmyndbönd.

gerð á báðum tungumálunum þá þarf ég að gera það af og til,“ segir Guðný. Hún hefur gefið út eitt lag á ensku áður en segir textaskrifin hafa gengið miklu betur núna. Hún segist vera komin í því líkt jólaglag enda laginu vel tekið. „Myndbandið við lagið á You-



Guðný María er enginn nýgræðingur í gerð jólaglaga.

”

Ég átti ekkert jólaglag á ensku og lögin eru mikið send á miðla þar sem fólk skilur bara ensku.

Tube er til dæmis strax komið í sjö þúsund áhorf. En ég er kannski að ná til annars hóps núna, til þeirra sem búa erlendis og til þeirra sem tala ensku hér. Svo er þetta líka svo létt og kátt hjá mér.“ ■

MYND/ADSEND



Komin með nóg af því að vera kyntákn

odduraevar@frettabladid.is

Bandaríska fyrirsætan Emily Ratajkowski segist vera dauðleidd á því að vera kyntákn. Emily opnar sig upp á gátt í nýrri bók sinni sem heitir einfaldlega My Body.

Þar segir Emily að karlmenn hafi horft á hana frá því að hún var einungis þrettán ára gömul. Hún segir foreldra sína hafa haft útlit hennar á heilanum.

„Ég bað aldrei um mikið,“ segir fyrirsætan. „En ég man eftir því að hafa beðið fyrir því sem ung stúlka að vera falleg.“ Hún segir að einungis í gegnum feðurð hafi hún upplifað sig sem sérstaka í augum foreldra sína. „Þetta virtist þeim

báðum mikilvægt, sérstaklega móður minni.“

Emily hóf fyrirsætustörf einungis tólf ára gömul og segir feðurð sína hafa haft áhrif frá upphafi. „Ég var bara barn en einhvern veginn strax orðin sérfræðingur í því að vita hvenær karlmenn þræðu mig, jafnvel þó ég hafi ekki skilið það til fullnustu.“

Í bók sinni rifjar Emily það upp að hafa fengið að heyra óviðeigandi ummæli í sinn garð frá umboðsmanni sínum þegar hún var þrettán ára. „Þetta er útlitið,“ segir hún hann hafa sagt á meðan hann fletti í gegn um myndalbúm af henni. „Svona vitum við að það er sofið hjá þessari stelpu.“ ■



Emily gat sér frægð sem módel.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Elísabet drottning er meidd í baki.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hvött til að víkja

odduraevar@frettabladid.is

Breskir álitsgjafar hafa hvatt Elísabetu Englandsdrottningu til að stíga til hliðar vegna heilsufars síns. Áhyggjur Breta af drottningunni hafa aukist eftir að hún missti af minningarathöfn vegna fallinna hermanna á sunnudag.

Drottningin tók ekki þátt í hátíðarhöldunum vegna þess að hún hafði tognad í baki. Sögðu talsmenn konungsfjölskyldunnar að þetta tengdist ekki fyrri veikindum.

Duncan Larcombe, sem áður fór fyrir umfjöllun breska götublaðsins The Sun um konungsfjölskylduna segir tíma til kominn fyrir drottninguna að íhuga stöðu sína.

Karl Bretaprins hringdi í hina 95 ára drottningu áður en hann fór í opinbera heimsókn til Jórdaníu og fékk þær fréttir, samkvæmt The Mirror, að drottningin hefði það fínt og hann þyrfti engar áhyggjur að hafa. ■



Hjónin hafa aldrei játað framlag stítt við skrifin.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ætlar að lögsækja Meghan Markle

odduraevar@frettabladid.is

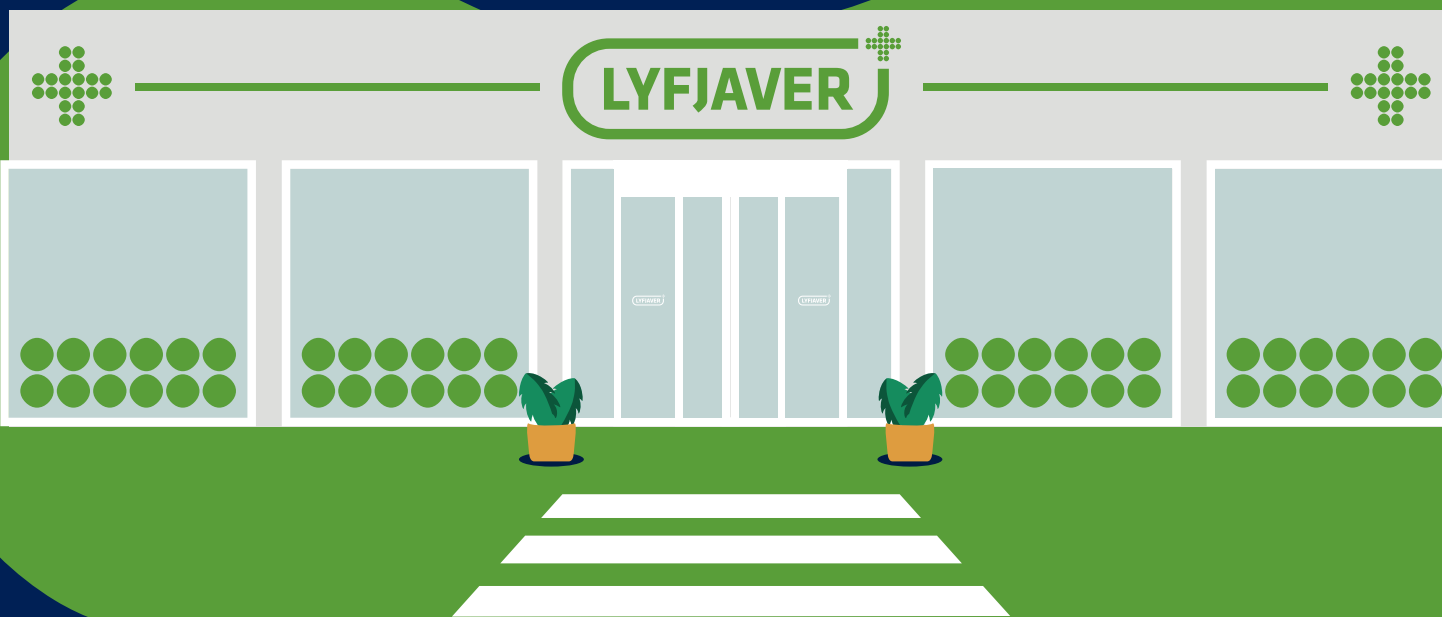
Samantha Markle, hálsystir Meghan Markle, hyggst lögsækja hana fyrir sjö fullyrðingar um sig sem birtust í bókinni Finding Freedom.

Fyrirverandi aðstoðarmaður Meghan, Jason Knaut, ljóstraði því upp nýverið að Meghan og Harry hefðu aðstoðað höfunda bókarinnar við skrifin, þrátt fyrir að hafa þvertekið fyrir það.

Í bókinni kemur meðal annars fram að Samantha hafi misst forræðið yfir börnunum sínum þremur. „Ég er að ræða við einn lögmann í Bretlandi og annan í Bandaríkjunum.“ ■

Lægsta meðalverðið er í Lyfjaveri

Samkvæmt nýlegri **verðlagskönnun ASÍ** kom **Lyfjaver best út** miðað við meðalverð fjölda vara í könnuninni.* Kynntu þér vöruúrvalið og lágt vöruverð á lyfjaver.is eða í ver slun Lyfjavers.



LYFJAVER

lyfjaver.is
Suðurlandsbraut 22

* Samkvæmt könnun Verðlagseftirlits ASÍ á lausasólulufjum og öðrum vörum þriðjudaginn 2. nóvember.

Á skjánum

Hvað er Hannes að horfa á?

odduraevar@frettabladid.is



Hannes Hólmsteinn Gissurarson
Skjátíminn

„Ég var í Prag og sótti þar meðal annars kvikmyndahátíð 11. nóvember. Þar

horfði ég á heimildarmynd um Rudolf Slánsky, en Slánsky-réttarhöldin í Prag 1952 urðu heimsfræg. Meðal annars var gerð kvikmyndin Játningin í Frakklandi um þessi réttarhöld eftir bók Arthurs Londons um þau (hann var einn sakborninganna).

Þetta voru sýndarréttarhöld að kröfu Stalíns. Einum af sakborningunum, dr. Rudolf Margolius, var gefið að sök að hafa gert viðskiptasamning við Ísland og spurði Morgunblaðið, hvers vegna ætti að hengja menn fyrir að kaupa fisk af Íslendingum.

Nýlega fundust kvikmyndaupptökur af réttarhöldunum, og til voru hljóðupptökur, og þetta klipptu kvikmyndagerðarmennirnir saman af miklum hagleik. Þetta var áhrifamikil mynd.“

Hvað er Fannar að horfa á?

svavamarin@frettabladid.is



Fannar Sveinsson
leikstjóri og dagskrárgerðarmaður

„Núna er ég að horfa á Narcos Mexico-seríuna á Netflix sem er geggjuð.“ segir Fannar Sveinsson, leikstjóri og dagskrárgerðarmaður. Hann fór einnig á Leynislöggju fyrir skemmstu sem kom honum á óvart og var hún rædd á heimilinu í tvo daga á eftir. „Ég fór með blendnar væntingar á hana en myndin var frábær.“

Hún náði utan um svo margt, var mjög myndin, skemmtileg, sagan hélt og handritið kom á mér óvart. Það kemur mér þó ekki á óvart að þessi mynd sé að fara út um allan heim og vinna til verðlauna.“ ■

Hún náði utan um svo margt, var mjög myndin, skemmtileg, sagan hélt og handritið kom á mér óvart. Það kemur mér þó ekki á óvart að þessi mynd sé að fara út um allan heim og vinna til verðlauna.“ ■

Ekki allir ferðamenn sem vita að þeir eru alls ekki að fljúga til Reykjavíkur

Íslandsvinurinn Eric Newman segir erlenda ferðamenn eiga í brasi með ótrúlegustu hluti á Íslandi. Hann lauk nýverið við skrif á bók sinni 100 Tips for Visiting Iceland, en það er hans þriðja bók um Ísland.

odduraevar@frettabladid.is

Eric er frá Filadelfíu í Bandaríkjunum og hefur í nokkur ár verið dolfallinn yfir Íslandi. Árið 2017 stofnaði hann vefsíðuna Iceland With Kids með fjölskyldunni þar sem þau ráðleggja bandarískum fjölskyldum um Íslandsdvöl. Samnefnd ferðahandbók kom svo út árið 2018 og 2019 gaf Eric út námskeið um íslenska umferð á netinu.

„Svo á síðasta ári gaf ég út barnabókina Lundí: The Lost Puffin, um krakka í Vestmannaeyjum sem bjarga lunda.“ segir Eric sem viðurkennir að hann sé hreinlega heltekinn af Íslandi, enda mjög ólíkt heimahögum hans.

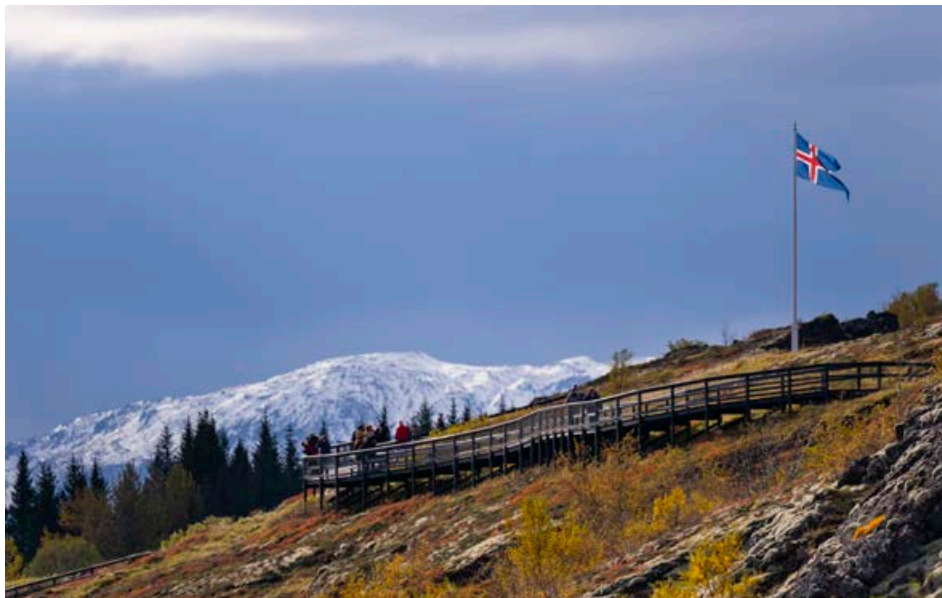
Vantaði fleiri ráð

„Ferðahandbókin mín fékk góðar viðtökur en ég var stöðugt að fá skilaboð frá fólki sem sagðist vanta fleiri ráð en ég sagðist alltaf vera upptekinn, enda var ég það.“ útskýrir Eric.

Hann hafi þó á endanum látið tilleiðast enda hafi hann rekið sig á það að vita ótrúlegustu hluti sem Bandaríkjamenn sem aldrei hafi hingað komi viti oftast ekki.

„Og í samræðum mínum við þessar fjölskyldur áttaði ég mig á því að ég var að gefa sömu ráð aftur og aftur. Allt frá einföldustu hlutum, eins og að flugvöllurinn er ekki í Reykjavík, heldur Keflavík – jafnvel þó að flugmiðinn segi Reykjavík.“ útskýrir hann.

Eric nefnir að hann hafi eitt sinn verið í flugferð á leið til Íslands. „Þar var bandarískt þar sem var í mestu makindum á leið



Eric bendir á að margt sé orðið svo gróíð inn í íslenska sjálfsvitund að Íslendingar átti sig mögulega ekki á að þeir þurfi að útskýra ýmis stór og smá atriði fyrir gestum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR



Í samræðum mínum við þessar fjölskyldur áttaði ég mig á því að ég var að gefa sömu ráð aftur og aftur.

Eric Newman

Glögg er gests augað

Eric segir aðspurður að auðvitað séu heilmargir hlutir sem við heimamenn vitum miklu betur en oft sé gests augað glögg. „Það var fullt af hlutum eins og nöfn á kjöti, brauði og svo framvegis sem ég fékk íslenska vini mína til að aðstoða mig við að skrifa í bókina og kynna réttan framburð.“ segir hann.

Hann nefnir Reykjavík og Keflavík aftur, hringtorg á Íslandi sem séu einstök í heiminum og Vaðlaheiðargöng. „Það er fullt af hringtorgum um leið og þú kemur af flugvöllinum og við erum flest mjög rugluð á því hvernig akreinarnar virka. Svo bendi ég á að á sumrin sé hægt að sleppa því að fara í göngin og keyra Vikurskarðið ef viðkomandi vill sleppa því að borga.



Eric er heltekinn af Íslandi og hefur gefið út þrjár bækur um landið.

Bókin góða.

Fimm tips frá Eric

1. Prófaðu nýja mathöll
2. Farðu úr öllu fyrir sund
3. Ekki gefa í innanbæjar
4. Það eru frí bilastæði í Reykjavík
5. Varist bæi sem heita það sama

til Akureyrar skömmu eftir flugið til Keflavíkur. Þau héldu að sjálf-sögðu að þau væru að fljúga til Reykjavíkur og að þau þyrftu bara að tölta yfir í næstu flugvél af flugvöllinum.

Þannig að ég fór að skrifa ráðin niður á sama tíma og ég endaði reyndar með 103 ráð í fanginu en ekki hundrad.“ segir hann hlæjandi. ■

Föstudaginn 26. nóvember
gefur Fréttablaðið út sérblaðið

BLACK FRIDAY

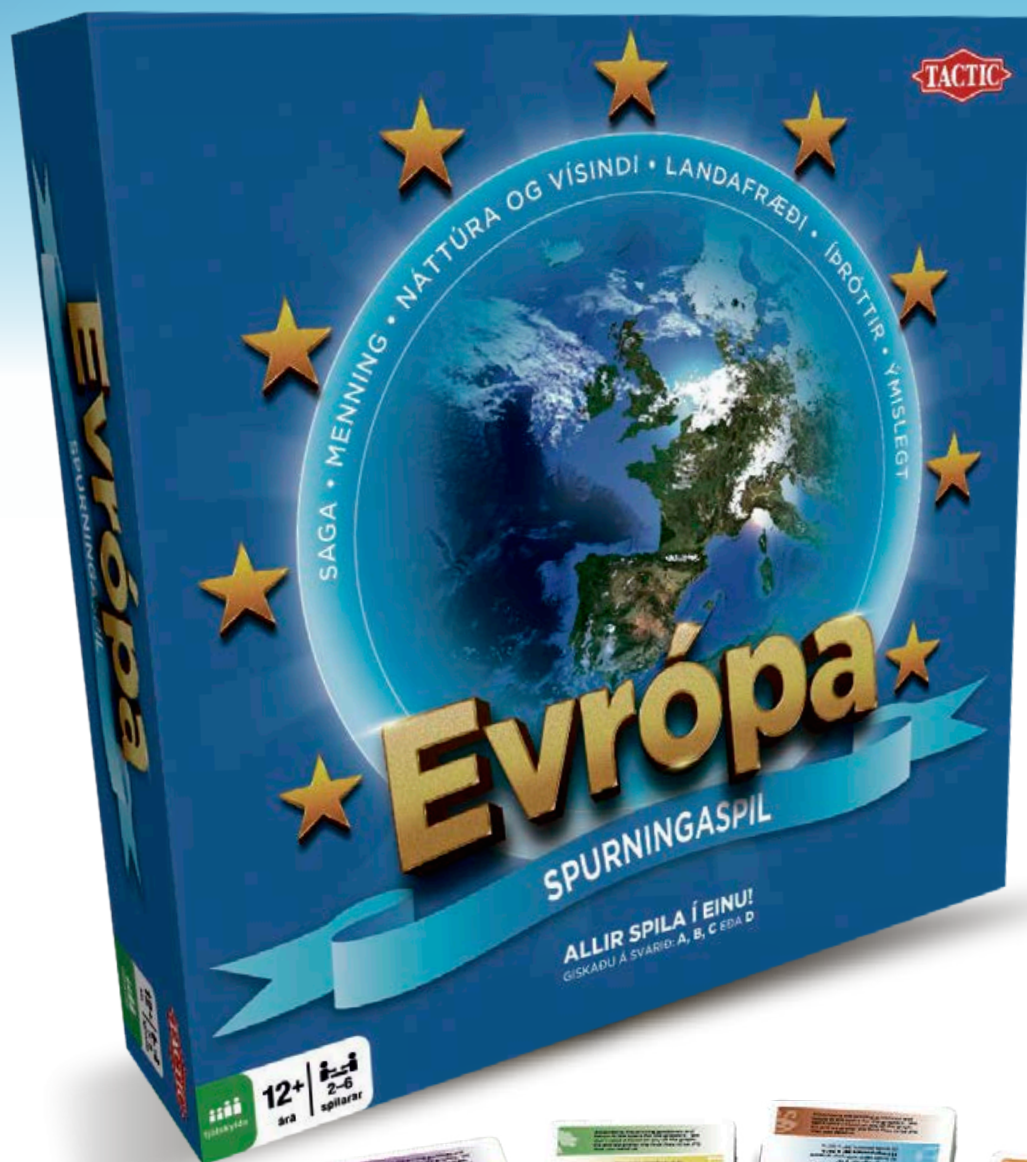
Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Arnar Magnússon sölu- og markaðsfulltrúi Fréttablaðsins
Sími 550-5652 / arnarm@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ | SÉRBLÖÐ

Evrópa Spurningaspil



Evrópa

Hvaða staðreyndir um Evrópu ættu allir að þekkja? Hvað veistu um evrópska íþróttamenn? Þekkir þú sögu meginlandsins og eyjanna í kring? Ertu vel að þér í evrópskum dægurmálum og tónlist?

Hér er á ferðinni yfirgripsmikið spurningaspil í margvíslegum flokkum sem er tilvalið fyrir alla aldurshópa.

Í spilinu eru 800 fjölvalsspurningar í sex flokkum sem fjalla eingöngu um Evrópu og málefni tengd álfunni.

Ef þú ert ekki viss hvert svarið sé, getur þú alltaf giskað á A, B, C eða D.

Spurningsflokkar:

Saga
Náttúra og vísindi
Menning
Íþróttir
Landfræði
Ýmislegt



Spurningar eftir Stefán Pálsson





Bakþankar

Önnu Sigrúnar
Baldursdóttir

Jólin

Jú, ég veit að það eru 39 dagar til jóla og að mörgum finnst of snemmt að byrja að huga að þeim. Þessum mörgu má gróft séð skipta í tvo hópa:

a) Þá sem hafa almennt lítið lagt til jólaundirbúningsins og standa líklega í þeirri trú að jólatófrar séu til í alvörunni, enda hafa á aðfangadagskvöld gólf skúrast, matur eldast og jólagjafir keypst.

b) Þá sem er sama um jólahrein-gerningu og finnst bara fint að dimma ljósin, kasta glimmeri yfir næstu pottaplöntu og kveikja á kertum, altsó þeir sem skreyta yfir skítinn.

Ég sum sé tilheyri hvorugum hópnum en stíg nú fram og opna umræðuna um mikilvægi hreinna eldhússkápa, vel þússaðra spegla og fallega straujaðra rúmfasta svona almennt, en þó sérstaklega fyrir jólin. Fyrir okkur sem aðhyllumst hugmyndafræðina um „hrein hús = hrein samviska“ þá veitir ekkert af tímanum sem nú er eftir fram að jólinum og ég gef ekkert fyrir kvart ofangreindra hópa.

„Allt of snemmt“ hvað? Hvernig var þetta hér á fyrri tíð – þurfti ekki að velja vnan sauð strax að hausti fyrir jólin? Og hvaða suð er þetta um vesalings verslunarfólkið sem þurfi að hlusta á jólatónlist frá því í október? Ekki er því ágæta fólki vorkennt að afgreiða sólarvörn í febrúar.

Nei. Það er einmitt snjallt að hafa tímann fyrir sér, enda er maður í rúmlega fullri vinnu dagsdaglega. Fara í gegnum húsið og grynka óþarfa, þússa hér og skafa þar og strauja svo jólasængurfötin með upplestur Róberts Arnfinnssonar á Aðventu Gunnars Gunnarssonar í eyrunum.

Njótið aðventunnar. ■

Jólagjöfin er
66°Norður

Sterkari
saman
í sátt við
umhverfið

LITRÓF

Guðjón Ó | Prentækni

UMHVERFISVÆN
PRENTUN

Vatnagördum 14 · 104 Reykjavík
litrof@litrof.is · 563 6000

Verslaðu á 66north.is
Fylgdu okkur á Instagram [@66north](https://www.instagram.com/66north)