

FRÉTTABLAÐIÐ

2. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MÍÐVIKUDAGUR 5. JANÚAR 2022

Tóbaksrisi reynir að hafa áhrif á löggjöf á Íslandi

Næststærsti tóbaksframleiðandi heims þrýstir á um að rafrettum og nikótínþúðum verði haldið utan nýrra tóbaksvarnalaga. Fyrirtækið tapaði stóru máli hér árið 2005.

kristinnhaukur@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Breski tóbaksframleiðandinn British American Tobacco, eða BAT, vill að rafrettum, nikótínþúðum og öðrum nikótínvörum verði haldið utan tóbaksvarnalaga og að þau gangi ekki lengra en Evrópureglur segja til um.

Þetta kemur fram í umsögn sem Marc Yang Lauridsen, yfirmaður ríkismála hjá BAT í Evrópu, sendi heilbrigðisráðuneytinu.

BAT er næststærsti tóbaksframleiðandi heims, á eftir ríkisrekna kínverska tóbaksfyrirtækinu, og framleiðir sigarettur á borð við Lucky Strike og Kent, en einnig rafrettuvökva og nikótínþúða. Er það eitt af þeim fyrirtækjum sem tilheyra regnhlifarhugtakinu „Big tobacco“ og hefur staðið í málaferlum og deilum um víða veröld.

Ekki liggur fyrir hvernig nýju tóbaksvarnalögin verða. Þau á að setja vegna Evróputilskipunar sem meðal annars bannar bragðbættar sigarettur. Tóbaksvarnaráð hefur hvatt til þess að lagarammi sé settur utan um nikótínþúða.

„BAT vill þó minna á að Ísland hefur nú þegar sett reglur, til að mynda bann við sýnileika, sem ekki hafa verið teknar upp í öðrum ESB-ríkjum eða ríkjum innan EES-svæðisins,“ segir í umsögn tóbaksfyrirtækisins.

Vill BAT að íslensk lög gangi ekki lengra en Evróputilskipunin, að tóbakssalar fái góðan aðlögunartíma og að hvorki rafrettur né nikótínþúðar verði felldir undir tóbaksvarnalög.

„Vörur á borð við rafrettur og nikótínþúða innihalda ekki tóbak og regluverkið þarf að vera þannig úr garði gert að reykingafólk hafi tækifæri til að láta af notkun tóbaks með því að skipta yfir í vörur sem eru minna skaðlegar,“ segir í umsögninni.



Við settum fordæmi sem þeir voru hræddir við.



Hafsteinn Viðar Jónsson, verkefnisstjóri tóbaksvarna

BAT framleiðir sjálf tómsa rafrettuvökva á borð við Vuse og nikótínþúða á borð við Velo.

„Í sjálfu sér gerum við ekki athugasemdir við að hver sem er geti sent inn umsögn. Tóbaksfyrirtækin hafa lengi reynt að hafa áhrif á stjórnvöld og segja þeim fyrir verkum en ég hef ekki orðið var við að þeirra sjónarmið hafi orðið ofan á,“ segir Hafsteinn Viðar Jónsson, verkefnisstjóri tóbaksvarna hjá Landlækni.

Tóbaksrisar hafa áður reynt að hafa áhrif á íslenska löggjöf. Til dæmis lögsóttu BAT og Japan Tobacco International ríkið fyrir sýnileikabann sem sett var árið 2001. Árið 2005 úrskurðaði héraðsdómur að auglýsingabann bryti ekki stjórnarskrána. Sýna mætti tóbak innan sérsverslunar en ekki utan frá. Þetta staðfesti Hæstiréttur.

Mörg lönd tóku upp sambærilega löggjöf eftir þetta, til dæmis Noregur.

„Við settum fordæmi sem þeir voru hræddir við,“ segir Hafsteinn. En tóbaksrisarnir hættu ekki eftir þetta.

Árið 2018 þegar lög um rafrettur voru sett barðist BAT gegn auglýsingabanni á rafrettur „... til þess að rafrettur geti uppfyllt möguleika sína til að bæta lýðheilsu,“ eins og sagði í þeirri umsögn fyrirtækisins.

Hafsteinn segir tóbaksrisana sífellt færa sig inn á þennan markað en að tóbakið sé langt í frá töpuð barátta fyrir þá. Því þó að baráttan gegn tóbaki gangi vel á Vesturlöndum sé tóbakssala í sókn í þriðja heiminum og Kína. ■



Annað sumarhúsið á einni viku varð eldi að bráð á litlu svæði við Elliðavatn í fyrrinótt. Bústaðurinn sem stóð við Þinganes var alelda er slökkvilið bar að og var áhersla lögð á að vernda svæðið í kring í stað þess að bjarga húsinu. Það mun ekki hafa verið í notkun. Eldsupptök eru enn sögð ókunn í báðum tilvikum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Boozt

.COM

FASHION KIDS SPORT HOME BEAUTY



Happy Winter SALE

2-3 daga afhending

Vindur gæti farið yfir fjörutíu metra

bth@frettabladid.is

VEÐUR Nokkur óvissa er um hve miklum usla mjög djúp lægð veldur á landinu í kvöld og næstu nótt. Birta Líf Kristinsdóttir veðurfræðingur segir að hvassast verði suðvestanlands og á Breiðafirði. Mesta úrkoman suðaustanlands og á Austfjörðum. „Hún er mikið ólíkindatöl þessi lægð,“ segir hún.



Birta Líf Kristinsdóttir, veðurfræðingur

Veðurstofan hefur heldur minni áhyggjur af lægðinni en í fyrradag en of snemmt er að spá fyrir um áhrif hennar hér á landi. Áætlaður ferill lægðarinnar virtist í gærkvöld þannig að versta veðrið gæti orðið í hafi vestan landsins.

„Við höfum ívið minni áhyggjur af vindstyrknum en við erum samt að tala um gular viðvaranir,“ segir Birta Líf.

„Við búumst við allt að 25 metra meðalvindi á sekúndu og jafnvel 28 metrum, til dæmis á Reykjanesi. Við gætum fengið yfir 40 metra á sekúndu í hviðum þannig að það er full ástæða til að kippa grillunum inn og fara varlega.“ ■

Vetrarkyrröð í Úlfarsárdal



Miklar froststillur hafa einkennt veðurfarið á suðvesturhorninu síðustu daga. Gestir nýju laugarinnar í Úlfarsárdal voru meðal þeirra sem nutu kyrrðarinnar í gær. Það mun hvesa í dag en daglegir gestir sundlauga landsins verða væntanlega eftir sem áður alveg pollrólegir.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Erla fær að njóta vafans

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Það er ráðgáta hvernig frásagnir Erlu Bolladóttur og annarra um ferð til Keflavíkur og nafngreinda menn þar urðu til og tóku svo breytingum.

Þetta er mat Héraðsdóms Reykjavíkur sem í gær felldi úr gildi synjun á beiðni Erlu Bolladóttur um endurupptöku á sínum þætti Geirfinns málsins.

„Telur dómurinn þó að þegar á allt er litið þá sé málum nú svo komið að stefnandi verði að njóta vafans,“ segir í dóminum. Erla gat ekki hamið sig í dómsal þegar dómur var uppkveðinn og hrópaði „jess“.

Erla fór yfir málið í Fréttavaktinni á Hringbraut í gær:

„Það er einhver þarna úti sem veit eitthvað meira en við hin um afdrif



Erla Bolladóttir fagnar í dómsal. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Geirfinns og reyndar Guðmundar líka. Sá sem það veit hefur ekki séð ástæðu til að stíga fram og upplýsa þjóðina um það sem var að gerast,“ sagði Erla. ■

Tveir fjölmiðlar sameina krafta fyrir EM í handbolta

Íþróttamiðlarnir fótolti.net og handbolti.is munu sameina krafta sína á Evrópumótinu í handbolta í Ungverjalandi. Níu dagar eru þar til íslenska landsliðið spilar sinn fyrsta leik og trúlega þann mikilvægasta gegn Portúgal.

benediktboas@frettabladid.is

ÍÞRÓTTIR Íþróttmiðlarnir handbolti.is og fótolti.net ætla að sameina krafta sína á EM í handbolta í Ungverjalandi. Hafliði Breiðfjörð, eigandi og ritstjóri fótolti.net, kom að máli við Ívar, eiganda og ritstjóra handbolti.is, þegar íþróttafréttamenn kusu íþróttamann ársins. Baud þar fram krafta sína.

Hafliði er fær íþróttaljósmyndari þótt hann eðli máls samkvæmt myndi aðallega fótboltaleiki.

„Ég var þakklátur og ánægður þegar hann bauðst til að gera þetta því mín fátæklega útgáfa ræður ekki við ljósmyndara í hlutastarfi,“ segir Ívar en handbolti.is verður eini íslenski miðillinn með blaðamann og ljósmyndara.

„Hafliði verður eini íslenski ljósmyndarinn á svæðinu. Morgunblaðið fer ekki með ljósmyndara og Fréttablaðið fer ekki. RÚV er með tökumann og Stöð 2 líka en þó mönnum sé ýmislegt til lista lagt þá taka þessir aðilar ekki myndir eins og Hafliði,“ segir Ívar.

„Minn litli miðill, handbolti.is, var eini einkarekni miðillinn á HM í fyrra og verður núna eini einkarekni fjölmiðillinn sem splæsir í ljósmyndara,“ segir hann stoltur.

Hafliði er spenntur fyrir að mynda en þeir félagar fara til Búdapest á þriðjudaginn ásamt íslenska liðinu. „Ég hef alveg myndað handbolta áður og svo mynda ég reglulega körfubolta. En þetta verður skemmtilegt verkefni,“ segir hann.



Íslenska landsliðið hefur leik í Ungverjalandi eftir níu daga gegn Portúgal. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

“**Hafliði verður eini íslenski ljósmyndarinn á svæðinu.**



Ívar Benediktsson, eigandi og ritstjóri handbolti.is

Leikir landsliðsins á EM

14. janúar:	19.30	Portúgal – Ísland
16. janúar:	19.30	Ísland – Holland
18. janúar:	17.00	Ísland – Ungverjaland

Fáir eru með puttann á púlsinum hvað varðar íslenska landsliðið í handbolta eins og Ívar. Hann segir að fyrsti leikurinn á EM, sem verður gegn Portúgal, skipti sköpum. „Ástandið á okkar strákum er gott. Auðvitað getur ýmislegt gerst sem setur allt í uppnám en flestir strákarnir hafa leikið vel með sínum félagsliðum þannig að ég held að það sé ástæða til að vera bjartsýnn.“ ■

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga–föstudaga7.30 - 17.30
laugardaga8.00 - 16.00
sunnudaga9.00 - 16.00
www.bjornsbakari.is

Útsala
30%

afsláttur af öllum
vörum

herra
GARÐURINN
-klæðir þig vel

KRINGLAN - SMÁRALIND

FIANZ
KRINGLUNNI

Mathilda
Kringlunni

BOSS
HUGO BOSS

BOSS - KONUR MENN KRINGLUNNI 533 4242

ENGLABÖRNIN

KRINGLUNNI

COLLECTIONS

Geirsgata 4 - 5194490 - við Hafnartorg

Kári segir bréf forsætisráðherra hafa verið innihaldslaust

helenaros@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra hefur svarað opnu bréfi Kára Stefánssonar, forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar (ÍE), sem hann sendi ríkisstjórninni í desember og óskaði eftir stuðningi vegna ákvörðunar Persónuverndar.

Persónuvernd sagði ÍE ásamt Landspítala hafa brotið lög með mótefnaþingum með blóðsýnatöku úr Covid-19 sjúklingum.

Í svari Katrínar til Kára segir að Persónuvernd sé sjálfstæð stofnun sem starfi á grundvelli laga. Hendur ráðherra séu bundnar varðandi afstöðu til einstakra úrlausna. Komi fram ábendingar um úrbætur í lög-gjöfnni séu stjórnvöld að sjálfsögðu reiðubúin að taka þær til skoðunar.

„Það sé hlutverk dómstóla að leggja mat á réttmæti einstakra úrlausna og hvort stofnanir fari út fyrir verksvið sitt. Ríkisstjórnin treysti því að Persónuvernd líkt og



Kári Stefánsson og Katrín Jakobsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

önnur stjórnvöld séu í góðri trú að vinna eftir lögum með almannahéill og meðalhóf að leiðarljósi,” segir jafnframt í bréfi Katrínar.

Í bréfinu segir að framlag ÍE til baráttunnar gegn faraldrinum verði seint fullþakkað. „Aðkoma fyrir-tækisins hafi skipt sköpum.“

Kári gefur lítið fyrir bréf Katrínar í samtali við Fréttablaðið.

„Það var innihaldslaust bréf og í því var enginn stuðningur,” segir Kári Stefánsson. ■



Boris Johnson forsætisráðhera.

Dagleg Covid-próf

bth@frettabladid.is

COVID-19 Forsætisráðherra Breta, Boris Johnson, segist ætla að koma í veg fyrir að Omikron-afbrigði Covid-veirunnar nái að lama breskt samfélag án þess að takmarkanir verði hertar frekar.

Einn liður í þeirri áætlun er að um 100.000 lykilstarfsmenn taki daglega próf til að kanna hvort þeir séu smitaðir af veirunni. Þeirra á meðal eru starfsmenn við landamæravörslu og fólk í matvæla- og samgöngugeiranum.

Forsætisráðherra sagði í gær góðar líkur á að ekki þyrfti að leggja til frekari aðgerðir innan Bretlandseyja. ■

Þrefalt minna flug hér en árið 2018

ser@frettabladid.is

SAMGÖNGUR Flugumferð um Keflavíkurflugvöll jókst umtalsvert í fyrra miðað við 2020 en er þó aðeins svipur hjá sjón frá því sem áður var.

Brottfarir voru hátt í 30 þúsund 2018, en ríflega 22 þúsund ári seinna. Pestarárið 2020 varð svo algert hrún þegar brottfarir voru aðeins rösklega fimm þúsund.

Heldur tosaðist umferðin upp á síðasta ári en var þó langt frá því að ná helmingnum af því sem hún var 2019 og var meira en þrefalt minni en árið 2018 sem var metár og síðasta heila starfsár flugfélagsins WOW. ■

Eiga allt eins von á gosi án fyrirboða

Náið er fylgst með skjálftavirkni á Reykjanesi, ekki síst í ljósi þess hve nálægt yfirborði skjálftavirknin er. Atburðarásin sé svipuð og fyrir ári.

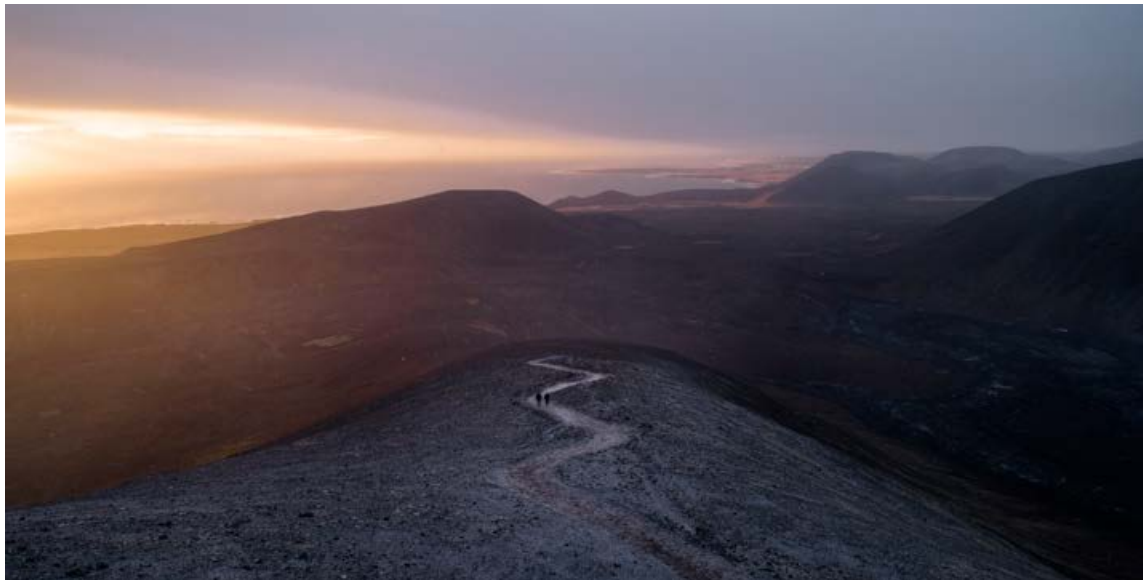
ser@frettabladid.is

NÁTTÚRUHAMFARIR Jarðskjálftar á Reykjanesskaga hafa verið með minnsta móti síðustu daga, sem kann allt eins að vera svikalogn, að því er Kristín Jónsdóttir, hópstjóri náttúruvörðktunar á Veðurstofu Íslands, segir. „Við eigum alveg eins von á eldgosi án fyrirvara, úr því sem komið er,” segir hún.

Kristín segir jarðvísindamenn fylgjast grannt með framvindu mála, ekki síst í ljósi þess að skjálftavirknin eigi upptök sín upp við yfirborðið, á ekki nema tveggja kílómetra dýpi, sem er í námunda við efstu lögin sem jarðhræringar geta átt sér stað í. „Svo kvikan er að minna á sig, eða öllu heldur að ákveða sig þessa dagana,” segir Kristín og minnir jafnframt á að enn gildi appelsínugul viðvörðun á svæðinu.

Ný skjálftahrina hófst norðaustur af Grindavík seint í nóvember á síðasta ári og var áberandi fram í síðustu viku aðventu, en 21. desember mældist sterkasti skjálftinn í þeirri hrinu, 4,9 að stærð, en svo mældust einnig öflugir skjálftar á aðfangadagskvöld, þar af þrír yfir 4 að stærð og sá stærsti 4,8.

Þorvaldur Þórðarson, prófessor í bergfræði og eldfjallafræði við Háskóla Íslands, segir atburðarásina á þessum síðustu dögum nýliðins árs vera endurtekningu frá því á skjálftavíkunum í byrjun síðasta árs sem reyndist vera aðdragandinn að því að jörð opnaðist að kvöldi 19. mars og spjó eldi fram eftir sumri. Og endurtekningin sé líklega fyrirboði þess sem koma



Þótt dregið hafi úr skjálftavirkninni fylgjast sérfræðingarnir vel með.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mesta skjálftaár frá 2014

Skjálftavirkni á Íslandi og á sjávarbotninum í kringum landið á árinu 2021 var sú mesta frá 2014 þegar Bárðarbunguaskjan lét á sér kræla. 849 skjálftar voru sterkari en 3 á síðasta ári, 84 meira en 4 að stærð og 8 voru meira en 5 að stærð, sá sterkasti 5,7 norðaustan við Grindavík 24. febrúar.

skal, nú þegar eldgosahrina sé hafin á svæðinu eftir 800 ára hlé.

„Atburðarásin núna er svipuð og fyrir ári – og líkur benda til þess að svona verði þetta næstu árin, það skiptist á skjálftahrinu í nokkrar vikur, lítil eldgos sem vari í nokkra mánuði og svo komi eitthvert hlé á undan næstu hrinu,” segir Þorvaldur.



Líkur benda til þess að svona verði þetta næstu árin, það skiptist á skjálftahrinu í nokkrar vikur, lítil eldgos sem vari í nokkra mánuði og svo komi eitthvert hlé á undan næstu hrinu.



Þorvaldur Þórðarson, prófessor í eldfjallafræði



Kristín Jónsdóttir, hópstjóri náttúruvörðktunar

Jarðsagan sýni okkur að Reykjanesskaginn, yngsti hluti landsins, hafi hlaðist upp með ótal litlum gosum á borð við það sem gladdi ferðamenn í Geldingadölum og efnismagn þeirra hafi einfaldlega ráðist af lengd þeirra. Þetta eigi bæði við um gos á landi og undan Reykjanesi, en gosin þar árin 1211 og 1226 hafi bæði verið lítil.

„Það eru góðar líkur á gosi núna, klárlega,” segir Þorvaldur, „en líklega kemur það upp nokkru sunnar við gíginn í Geldingadölum, niðri í Nátt-haga eða Náttagakrika ef marka má miðju skjálftavirkinnar.“ ■

Auðveldasta leiðin til kaupa og selja Bitcoin & Ethereum

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

Skráðu þig á myntkaup.is



Sækja appið





10kr.

AFSLATTUR

MEÐ ORKULYKLI

Ætla að ganga þvert yfir Grænlandsjökul

Vilborg Arna Gissurardóttir og Brynhildur Ólafsdóttir ætla að leiða hóp fólks yfir Grænlandsjökul þveran. Vilborg segir hvern þann sem hafi undirbúið sig geta farið í slíka ferð.

birnadrofn@frettabladid.is

FERÐALÖG „Þetta er mjög löng vegalengd, alveg 540 kílómetrar,“ segir Vilborg Arna Gissurardóttir, en hún ætlar ásamt hópi fólks að ganga þvert yfir Grænlandsjökul næsta vor.

„Við munum ganga þvert yfir jökulinn frá vestri til austurs,“ segir Vilborg Arna. Lagt verður af stað með flugi frá Íslandi þann 13. apríl og gengið frá Syðri-Straumfirði á vesturströnd Grænlands suðaustur til þorpsins Isortoq á austurströnd landsins.

Vilborg Arna fer fyrir ferðinni ásamt Brynhildi Ólafsdóttur og gert er ráð fyrir að með þeim í för verði átta til tíu manns, enn eru laus tvö til þrjú pláss í ferðina. Vilborg segir hvern þann sem hafi undirbúið sig geta farið í slíka ferð. Allir þurfi þó að vera tilbúnir að takast á við mikið líkamlegt erfiði og óvæntar upþakomur.

„Þetta er rosalega langt ferðalag og með því stærra sem fólk gerir á lífsleiðinni,“ segir hún. „Það kemur enginn samur úr svona leiðangri enda er þetta ekki sist andlegt, innra ferðalag þar sem þátttakendur þurfa að horfast blákalt í augu við sjálfa

”

Það er eins og það hafi verið gengið út úr henni í gær, það eru ennþá vindlar í öskubökkunum og viskíflöskur á borðunum, ótrúlega magnað.

Vilborg Arna Gissurardóttir

sig og eigin getu. En okkur langar að bjóða upp á þessa ferð því við höfum orðið varar við að fleiri og fleiri eru að verða tilbúnir að takast á við svona leiðangra,“ bætir Vilborg við.

Gangan tekur um það bil þrjár vikur og í henni felst mikil vinna. Á morgnana þarf að bræða snjó til drykkjar, fá sér morgunmat og ganga frá tjaldbúðunum, morgunverkin taka um tvær klukkustundir. Svo er skíðað í 8 til 12 klukkustundir og þá gefst tækifæri til innri íhugunar eða að hlusta á hljóðbækur áður en komið er í næturstað og í kvöldverkin sem taka einnig tvær klukkustundir.



Vilborg og Brynhildur hafa farið í fjölda ferða saman. Leiðin yfir jökulinn er 540 kílómetrar.

MYND/ADSEND

„Í þessu felst mjög mikil orku-brennsla og maður er að brenna yfir 5.000 hitaeiningum á dag svo það þarf að passa vel næringu og hvíld,“ segir Vilborg. Aðspurð hvað sé best að borða í svo stórum ferðum segir hún mikilvægast að vera ekki með mat meðferðis sem dragi í sig mikinn vökva, hann frjósi í kuldunum. „Við tökum allt með okkur, það er

mikill þurrmat, feitir ostar og svo svo smá möns, súkkulaði til dæmis. Ég er líka mjög mikið fyrir alls konar hnetublöndur,“ segir Vilborg.

Þá segir hún mikilvægt að vera skipulagður í ferðum sem þessum, passa vel upp á það hvernig orkan er nýtt og þekkja sjálfan sig vel. Hún segir að í upphafi og við lok ferðalagsins sé mikilfenglegt landslag en

uppi á miðjum jöklinum sé mikil auðn.

„En á leiðinni er líka mjög áhuga-verð ratsjárstöð, DYE2, sem var yfirgefin í kalda stríðinu,“ segir hún. „Það er eins og það hafi verið gengið út úr henni í gær, það eru ennþá vindlar í öskubökkunum og viskíflöskur á borðunum, ótrúlega magnað.“ ■



Þróunarsamvinna og mannúðaraðstoð: Kynningar- og fræðslustyrkir til félagasamtaka

Undir hatti samstarfs utanríkisráðuneytisins við íslensk félagsamtök í þróunarsamvinnu auglýsir ráðuneytið eftir umsóknum um styrki til kynningar- og fræðsluverkefna.

Hafa félagasamtök þín áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna?

Hlutverk styrkjanna er að vekja athygli á þróunarsamvinnu og hvetja almenning til að taka þátt í þróunarverkefnum. Samstarf fólks og félaga á ólíkum sviðum stuðlar að árangursríku starfi og styður heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna.

Verkefnin eiga að vera framkvæmd á Íslandi og hafa alþjóðlega þróunarsamvinnu og heimsmarkmiðin að leiðarljósi.

Til úthlutunar eru allt að 30 milljónir króna. Hámarksupphæð til einstakra verkefna er 5 milljónir króna.

Umsókn skal send til utanríkisráðuneytisins í gegnum Ísland.is. Umsókn verður meðal annars að lýsa með greinargóðum hætti markmiðum verkefnis, áætlun um framkvæmd, tíma og kostnað. Umsækjendum er bent á að reglur um styrkveitingar til félagasamtaka, verklagsreglur og upplýsingar um gögn umsóknar er að finna á www.utm.is/felagasamtok.

Umsóknir þurfa að berast í gegnum umsóknarferli á island.is fyrir miðnætti **15. febrúar 2022**.

Niðurstöður munu liggja fyrir í mars 2022.

Leiðbeiningar og upplýsingar varðandi umsóknir er að finna á www.utm.is/felagasamtok

Óskir um nánari upplýsingar og frekari fyrirspurnir skal senda á netfangið felagasamtok.styrkir@utm.is

Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið



Flugvöllurinn á Siglufirði.

MYND/ADSEND

Flugstöðin á Siglufirði boðin til sölu eða leigu

kristinnhaukur@frettabladid.is

NORÐURLAND Bæjarstjórn Fjallabyggðar hyggst selja eða leigja flugvallarbyggingarnar á Siglufirði og sér ekki fyrir sér að þar verði rekstur flugvallar í fyrirsjáanlegri framtíð. Flugbrautin sjálf verður hins vegar ekki seld því hún nýtist sem lend-ingarstaður.

„Væntingar sveitarfélagsins eru að á svæðinu verði heilsárs starfsemi og að mínu mati ekki ólíklegt að komi fram hugmyndir um að nýta byggingarnar undir ferðaþjónustu. Að því sögðu þá höfum við ekki fyrir fram mótaðar skoðanir um hvað á að koma inn á svæðið enda erum við að leita hugmynda með opnum huga,“ segir Elías Pétursson bæjarstjóri en í lok janúar lýkur fresti til þess að skila inn hugmyndum um nýtingu.

Eftir fjögurra ára lokun var reynt að blása lífi í flugvöllinn árið 2018 og meðal annars gerðar endurbætur á flugbrautinni. Það reyndist hins vegar skammvinnt og í dag eru það aðallega áhugaflugmenn sem nýta brautina á eigin ábyrgð. Engin flug-



Elías Pétursson, bæjarstjóri á Siglufirði

stjórn er í flugstöðvarbyggingunni, en auk hennar er vélaskemma á staðnum. Sveitarfélagið vill koma báðum þessum byggingum í einhvers konar nýtingu.

„Verkefnishugmyndir sem fram koma, hverjar sem þær verða, þurfa þó að falla að framtíðaráætlunum sveitarfélagsins og vera líklegar til að efla byggð til langrar framtíðar,“ segir Elías. „Hugmyndir þurfa með öðrum orðum að virka fyrir samfélagið hér í Fjallabyggð.“

Elías gerir ekki ráð fyrir að iðn- aðarstarfsemi myndi passa þarna. Nægar lóðir fyrir þess háttar starfsemi séu í nánd við hafnirnar á Siglufirði og Ólafsfirði. En hvort það verði ferðaþjónusta, menningar- tengd starfsemi eða annað verði að koma í ljós. ■

JÓLAMYNDIN Í ÁR

ILLUMINATION KYNIR
SYNGDU
2

KOMIN Í BÍÓ

TRRYGGÐU ÞÉR MIÐA

HÁSKÓLA BÍÓ

LAUGARÁS BÍÓ
BARA LÚXUS

SMÁRA BÍÓ

SAMBÍÓNN
EILSHÖLL

ÁLFABAKKI
SAMBÍÓNN

KRINGLAN
SAMBÍÓNN

BORGAR BÍÓ

ILLUMINATION
ENTERTAINMENT

© 2020 UNIVERSAL STUDIOS
A UNIVERSAL COMPANY

■ Skoðun

Helgi Vífill
JúlíussonHöldum skólum
opnum

Ríkisstjórnin, með Ásmund Einar Daðason barnamálaráðherra í broddi fylkingar, á hrós skilið fyrir að halda skólum opnum þrátt fyrir að sóttvarnalæknir hafi lagt til að þeim yrði lokað tímabundið vegna þess hve plágan er útbreidd hér á landi.

Það er börnum og ungmennum afar mikilvægt. Þau þurfa rútínu og félagslega örvun. Börn og unglingar hafa fært miklar förnir í heimsfaraldri Covid-19 en veiran er ekki hættuleg heilbrigðum börnum. Hafa ber í huga að umferðin er þeim hættulegri.

Það er krefjandi – og mikilvægt – að vera kennari. Og starfið er enn strembnara í heimsfaraldrinum. Kennarastéttinni mega hins vegar ekki fallast hendur frammi fyrir áskoruninni. Hún hefur framtíð fjölda barna í höndum sér.

Það skiptir enn meira máli fyrir börn sem standa höllum fæti að halda skólum opnum en fyrir börn sem standa vel að vígi. Börn sem alast upp í hlýjum fjölskyldufaðmi þar sem bækur eru hafðar í hávegum og nóg er til hnífs og skeiðar hafa forskot í skólakerfinu á þau börn sem ekki eru jafnheppin. Ef skólum verður lokað – og þetta á líka við um framhaldsskóla – mun bilið á milli hópanna tveggja að öllum líkindum breikka.

Skólalokanir sem vara í einhvern tíma og fjarnám geta leitt til þess að hópur barna sækir sér minni menntun þegar fram í sækir vegna þess að þau drógust aftur úr í Covid-19. Þau gætu þar afleiðandi átt erfiðara uppdráttar í atvinnulífinu síðar meir. Þekkt er að skólaganga stuðlar að jöfnu tækifærum.

Að sama skapi er ekki hollt fyrir börn foreldra sem þurfa að sinna vinnu, að ungviðinu sé stillt upp fyrir framan sjónvarp eða tölvu tímum saman. Það er ekki merki um að foreldrum sé ekki annt um börn sín heldur er einfaldlega verið að troða marvaða á erfiðum tímum.

Það er betra að börn eigi sóttkvi eða smit á hættu þegar þau mæta í skóla heldur en að skikka þau í slíkt með því að halda þeim fjarri skólasterfinu. Það voru því ekki byrjendamistök hjá barnamálaráðherra að halda skólum opnum, eins og formaður Félags grunn-skólakennara hafði á orði, heldur mikilvægt skref fyrir börnin. ■



Standandi eru Pétur Orri Sæmundsen og Erlendur Steinn Guðnason. Sitjandi eru Petar Shomov og Frans Veigar Garðarsson. MYND/ADSEND

Fá fjármögnun til að vaxa

Á meðal englafjārfesta í Spectaflow eru Grímur Sæmundsen, Hilmar Veigar Pétursson, Þorsteinn Friðriksson og hjónin Linda Björk Ólafsdóttir og Bogi Þór Siguroddsson.

helgivifill@frettabladid.is

Nýsköpunarfyrirtækið Spectaflow hefur fengið 260 milljóna króna fjármögnun til vaxtar. Vísisjóðurinn Frumtak Ventures leiddi fjármögnunina en Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, sem fjārfesti í fyrirtækinu fyrr á árinu, tók einnig þátt.

Þetta kemur fram í samtali Markaðarins við Pétur Orri Sæmundsen, framkvæmdastjóra og meðstofnanda Spectaflow. Aðrir stofnendur eru Frans Veigar Garðarsson og Erlendur Steinn Guðnason. Fyrirtækið hefur þróað lausn fyrir hótél og fyrirtæki sem leigja út íbúðir til ferðamanna sem auðveldar starfsmönnum að skipuleggja vinnu við þríf á herbergjum, vaktaplan, herbergisumsjón og viðhald fasteigna.

Á meðal annarra hluthafa Spectaflow má nefna Grím Sæmundsen, forstjóra Bláa Lónsins, hjónin Lindu Björk Ólafsdóttur og Boga Þór Siguroddsson, sem eiga meðal annars Johan Rönnig, Hilmar Veigar Pétursson, forstjóra CCP Games, og Þorstein Friðriksson, stofnanda Plain Vanilla, sem situr í stjórn Spectaflow. „Fyrirtækið var í upphafi fjārmagnað af englafjārfestum

Stýrði Kolibri um árabíl

Pétur Orri hefur starfað í hugbúnaðargeiranum í tvo áratugi. Hann er einn af fjórum stofnendum hugbúnaðarfyrirtækisins Kolibri og var framkvæmdastjóri þess á árunum 2007-2015. „Mig langaði í nýjar áskoranir, að þróa vöru og stýra fyrirtæki sem gæti skalast hratt en rekstur Kolibri byggir á útseldri vinnu og hjā þannig fyrirtækjum eru alltaf meiri stærðartakmarkanir,“ segir hann aðspurður um hvers vegna hann fór frá Kolibri í að setja á stofn sprotafyrirtæki.

áður en Nýsköpunarsjóðurinn og Frumtak komu til sögunnar,“ segir Pétur Orri.

Pétur Orri segir að markaðurinn sem Spectaflow horfi til sé um 10 milljarðar Bandaríkjadala að stærð á að giska og unnið sé að því að fyrirtækið muni velta um 48 milljónum Bandaríkjadala, jafnvirði riflega sex milljarða króna, árið 2028. Gert sé ráð fyrir að sprotinn verði rekinn með hagnaði frá árinu 2024.

Hugbúnaðarlausn Spectaflow var hleypt af stokkunum í júní og þjónar nú um 100 hótélum í fimm löndum.

Þar á meðal má nefna samstæðuna Keahotels og Wander Camp sem býður upp á gistingu í lúxustjöldum í helstu þjóðgördum Bandaríkjanna.

Nýta á fjārmagníð til að fjölga starfsmönnum Spectaflow úr þremur í tíu við lok árs. Um helmingur nýju starfsmannanna mun sinna markaðsmálum og helmingur þróunarvinnu. „Við höfum verið í þróunarvinnu undanfarin þrjú ár í nānu samstarfi við hótél og gististaði og fengið stuðning frá fjārfestum til þess,“ segir hann.

Pétur Orri segir að hótél séu töluvert á eftir öðrum atvinnugreinum þegar kemur að tækni. Fæst hótél nýti sérhæfðan hugbúnað til að stýra þrífum og fleiru. Og þær hugbúnaðarlausnir sem fyrir séu á markaðnum séu fremur frumstæðar. „Það eru gríðarleg tækifæri í hagræðingu á þessum markaði en um 15 prósent af tíma starfsfólks í herbergisumsjón fara í að finna hvaða herbergi á að þrifa næst. Við erum að breyta markaðnum og bjóðum upp á næstu kynslóðar hugbúnaðarlausn,“ segir hann.

Að sögn Péturs Orra eru tvær leiðir til að selja vöruna: Annars vegar að semja við fyrirtæki sem selja hótélbókunarkerfi um að bjóða upp á lausnina undir sínu vörumerki og hugbúnaðarfyrirtækin deili tekjum. „Bókunarkerfið er hjartað í rekstri hótela,“ segir hann og nefnir að til séu alls kyns lausnir fyrir hótél sem tengist slíkum kerfum.

”

Við höfum verið í þróunarvinnu undanfarin þrjú ár í nānu samstarfi við hótél og gististaði og fengið stuðning frá fjārfestum til þess.

Hins vegar sé lausnin markaðssett undir eigin vörumerki, Sweeplý. „Þá er varan seld á markaðstorgi sem tengt er hótélbókunarkerfum,“ segir hann.

Pétur Orri segir að unnið sé að því að Spectaflow tengist sem flestum bókunarkerfum því það gefi fyrirtækinu aðgang að æ fleiri viðskiptavinum. „Það eru yfir 700 þúsund hótél í heiminum sem nýta yfir eitt þúsund bókunarkerfi. Allt frá litlum kerfum sem sérhæfa sig í að þjónusta hótél sem eru með minna en 15 herbergi yfir í kerfi sem styðja við umsvifamikinn alþjóðlegan rekstur. Okkar áætlanir gera ráð fyrir að tengjast um 35-40 kerfum á næstu fjórum árum, bæði stórum og smáum, og að við munum þjóna yfir tólf þúsund hótélum.“ ■

Íslendingar sjá mikil tækifæri í orkuskiptum í Færeyjum

magdalena@frettabladid.is

Páll Snorrason, framkvæmdastjóri fjārmála- og rekstrarsviðs Eskju og nýr stjórnamaður í P/F Magn, segir að það séu mikil tækifæri í orkuskiptum í Færeyjum. „Það er íslenskt félag sem ég tengist sem á hlut í Orkufélaginu en það var félag sem var stofnað til að koma að orkuskiptum í Færeyjum og liður í því var að kaupa Magn af Skeljungu. Magn á einnig stóran hlut og rekur

félagið P/F Flatnahagar sem er að byggja upp vindmylluver í Færeyjum og óhætt er að segja að það séu mikil tækifæri í orkuskiptum í Færeyjum.“

Páll Snorrason og Þorvaldur Gissurarson, forstjóri og eigandi verktakafélagsins ÞG Verks, hafa tekið sæti í stjórn færeyska félagsins P/F Magn. Innherji greindi fyrst frá stjórnarsetu þeirra.

Páll bætir við í samtali við Markaðinn að Eskja sé sjávarútvegsfyrir-

tæki sem hafi verið í miklum viðskiptum við Magn á undanföllum árum og þekki félagið vel.

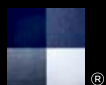
Í lok síðasta árs var gengið frá sölu á Magn til Orkufélagsins og í framhaldi af því viku Árni Pétur Jónsson, forstjóri Skeljungs, og Jón Ásgeir Jóhannesson stjórnarformaður úr stjórn Magn.

Skeljungur endurfjārfesti og á nú 48 prósent í Orkufélaginu en Íslendingar eiga samtals 60 prósent í félaginu. ■



Páll Snorrason, framkvæmdastjóri fjārmála- og rekstrarsviðs hjā Eskju. MYND/ADSEND

ÞITT BESTA ÁR HEFST MEÐ RÚMI FRÁ HÄSTENS



Þegar þú vaknar í rúmi frá Hästens munt þú skilja virði þess að ná fullkomnum nætursvefni. Rúmin eru framleidd með einstöku samspili handverks og hráefna þar sem hvergi eru gerðar málamiðlanir í gæðum náttúrulegra efna eða tíma við óþreytandi handverkið. Þú sérð það ekki en þú munt finna fyrir því. Allan sólarhringinn. Heimsæktu Hästens í Faxafeni eða pantaðu vörulistann á hastens.com.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE® | [HASTENS.COM](https://hastens.com)

Hästens 
since 1852

HÄSTENS VERSLUN
Faxafeni 5, Reykjavík
588 8477

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





Magdalena Anna Torfadóttir
magdalena
@frettabladid.is

Bjartar horfur á mörkuðum 2022

Sérfræðingar á fjármála-mörkuðum segja að horfur á mörkuðum á árinu 2022 séu nokkuð bjartar þó svo ýmsar áskoranir blasi við. Fyrirséð er að vextir munu hækka en hið jákvæða er að það stefni í fleiri nýskráningar heldur en í fyrra.

Valdimar Ármann, forstöðumaður eignastýringar hjá Arctica Finance, segir að horfur á innlendu mörkuð-unum séu nokkuð bjartar þó svo að stór áskoranir blasi við. „Það mun vera stór áskoranir fyrir fjármálamarkaði að það er fyrirséð að vextir munu hækka bæði hér á landi og erlendis. Það er áskoranir að fjárfesta í hækkanandi vaxtaumhverfi og áhugavert að fylgjast með hvaða áhrif það hefur á fyrirtæki og skuldabréfamarkað,“ segir Valdimar og bætir við að hann búist við hóflegum vaxtahækkunum á árinu. „Það er líklegt að það verði 25 punkta hækkanir fremur reglulega. Seðlabankinn þarfaðeins að finna hvernig vaxtahækkanirnar bita heimilin og fasteignamarkaðinn því við erum í breyttu landslagi hvað varðar fasteignalánin. Nú er til að mynda mikill fjöldi þeirra óverðtryggður og jafnvel á breytilegum vöxtum.“

Valdimar bætir við að þó vinni ýmislegt með markaðnum þrátt fyrir komandi vaxtahækkanir. „Maður sér fyrir sér að rekstur fyrirtækja eigi að vera sterkur áfram þannig að hann eigi eftir að standa undir verðlagningu flestra félaga í Kauphöllinni. Þannig að ef við gerum ráð fyrir að það verði ágætis hagvöxtur til dæmis með góðri afkomu í sjávarútvegi, auknum útflutningi vegna sjávarafurða, fjölgun ferðamanna og áframhaldandi velgengni í nýsköpun, þá ætti að ganga vel. Það er ýmislegt sem bendir til þess að fyrirtækin standi traustum fótum og þar af leiðandi ætti hlutabréfamarkaðurinn að standa á ágætis stoðum næstu misserin.“

Gísli Halldórsson, sjóðsstjóri hjá Íslandssjóðum, segir að það stefni í spennandi ár á mörkuðum. „Margt bendir til þess að nýskráningar í Kauphöll gætu orðið fleiri í ár en í fyrra og að þær verði



Hvað markaðsað-stæður varðar er líklegt að við munum áfram sjá innflæði á markað-inn.

Gísli Halldórsson, sjóðsstjóri hjá Íslandssjóðum

meðal annars í atvinnugreinum sem eru ekki til staðar í Kauphöllinni í dag,“ segir Gísli og bætir við að fjölmörg félög hafi boðað skráningu eða séu að skoða það. „Miðað við aukna þátttöku einstaklinga, ekki síst í gegnum útboð, og þá staðreynd að veltutölur og virkni á markaði hér-lendis standast flestum mörkuðum snúninginn, er óskandi að þau félög sem hyggja á skráningu á næst-unni horfi sem flest til þess að hið minnsta tvískrá sig hér á landi.“

Gísli bætir við að á þessu ári sé líklegt að innflæði verði á hlutabréfamarkaði. „Hvað markaðsaðstæður varðar er líklegt að við munum áfram sjá innflæði á markaðinn, uppsafnaður sparnaður heimilanna er talsverður og sé horft til þess að sækja jákvæða raunávöxtun þarfað horfa til áhættumeiri eignaflokka en innlána. Þá er rekstrarumhverfi skráðu félaganna almennt gott og þrátt fyrir að ekki sé lengur til staðar verulegur afsláttur á rekstrarmargfaldara í erlendum samanburði eru ummerki bóllumyndunar ekki til staðar. Það er þó langsótt að hafa væntingar um annað ár í líkingu við árið 2021 og þyrfti að koma til tals-verðs rekstrarbata til að svo yrði. Margt bendir þó til þess að tækifæri geti legið víða og með frekari skráningum á markaði, vonandi hjá fyrirtækjum í vaxtarfasa, eykst breiddin sem í boði er á markaði,“ segir Gísli.

Valdimar segir jafnframt að vís-bendingar séu

Mörg spennandi verkefni í farvatninu

Gísli segir að mörg spennandi verkefni séu í farvatninu og verði mikið að gera hjá fyrirtækjaráðgjöfum landsins sökum þessa. „Fróðlegt verður að sjá hvernig Síminn hyggst ráðstafa söluandvirði Milu, hvort Marel finnur spennandi yfir-tökuskotmörk, hvernig fer með lóða-verkefni smásölufélaganna, hvort dragi eitthvað til tíðinda af vegferð Tempo hjá Origo, hvernig mun vegna á yfir-standandi loðnuvertið og hvernig mun takast til með frekari sölu á hlut ríkisins í

Íslandsbanka, til að nefna nokkur atriði,“ segir Gísli og bætir við að umfram eigið fé sé til staðar víða og líklegt sé að arðgreiðslur og endurkaup til hluthafa muni tvöfaldast milli ára. „Spennandi verður að sjá hvort frekari þróun verður í uppfærslu markaðarins úr Frontier vísitölum yfir í Emerging en eignarhald erlendra aðila á innlendum hluta-bréfum er með lægsta móti á heimsvísu og æskilegt væri að það myndi aukast nokkuð.“



Gísli Halldórsson, sjóðsstjóri hjá Íslands-sjóðum



Valdimar Ármann, forstöðumaður eignastýringar hjá Arctica Finance

um að ákveðnir geirar erlendis séu yfirverðlagðir. „Hvað varðar erlenda markaðinn þá eru ákveðin teikn á lofti um að það séu ákveðnar bólur í hinum ýmsu geirum sem getur leitt til verðleiðréttinga,“ segir hann en bætir við að ekki séu miklar líkur á að sú leiðrétting hafi mikil áhrif hérlandis. „Mögulega gæti það haft einhver áhrif vegna hlutfallslegrar verðlagningar. En umrædd fyrirtæki eru með lítinn hagnað í dag og litlar sem engar væntingar um hagnað í framtíðinni. Dæmi um slík fyrirtæki erlendis eru einhver tækni- og nýsköpunarfyrirtæki.“ Hann bætir við að á heildina litið standi hagkerfi bæði hérlandis og erlendis traustum fótum.

Gísli segir að óhætt sé að segja að árið 2021 hafi verið skrautlegt á fjármálamörkuðum heimsins og að mörgu leyti framhald af árinu 2020. Covid hafi haft veruleg áhrif og hafi enn.

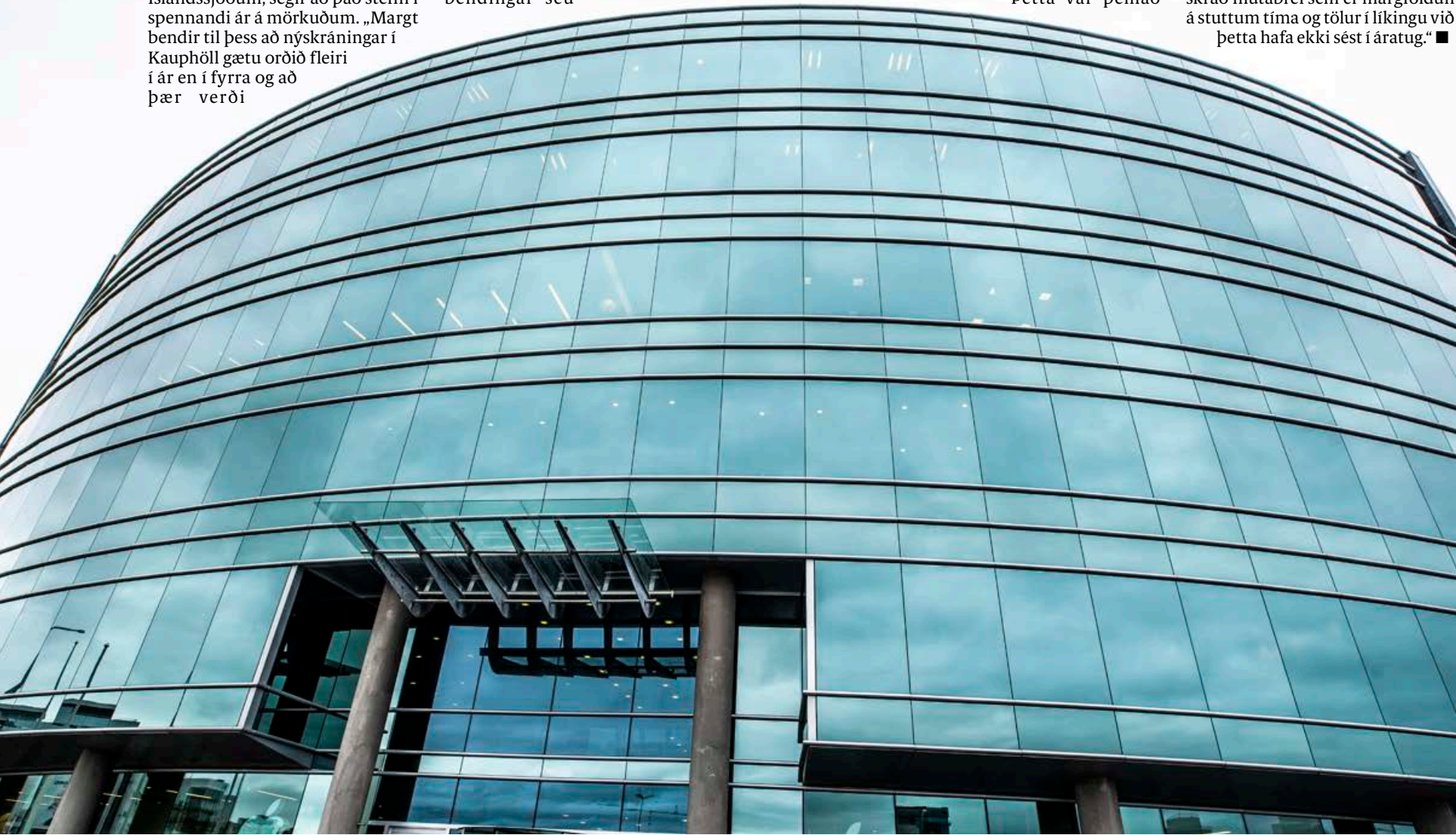
„Áhrif faraldursins voru víða neikvæð en hér á landi einskorðaðist það að mestu leyti við ferðaþjónustuna og tengdar greinar. Sé horft á aðra atvinnustarfsemi hafði faraldurinn ýmist minni áhrif en óttast var eða aðlögunarhæfni fyrirtækjanna var þeim mun meiri, í því samhengi mætti telja til fjölmargar tæknilausnir sem bæði hjálpuðu til við að milda áhrif faraldursins og eins til að byggja undir nýjan vöxt. Þetta var þemað

siðari hluta ársins 2020 sem hélt svo áfram inn í 2021.“

Valdimar segir að síðasta ár hafi verið mun betra á mörkuðum en útlit var fyrir í byrjun. „Efnahagsbatinn var hraðari og meiri en margir gerðu ráð fyrir. Seðlabankinn byrjaði að hækka vexti strax í maí á síðasta ári en í byrjun 2021 voru ekki sérstakar væntingar um það að vaxtahækkanir myndu byrja svo snemma eða byrja yfirhöfuð. Það sem stóð upp úr árið 2021 var hversu seigt efnahagslífið var að standast þetta áfall. En það má hafa í huga að það sem varð til þess að það gekk svona vel var lágt vaxtastig, mjög lágir og neikvæðir raunvextir og peningaprentun.“

Gísli segir jafnframt að upptalning á jákvæðum punktum á árinu gæti verið ansi löng.

„Velta á aðalmarkaði jókst um tæp 75 prósent á milli ára og þá jókst markaðsvirði skráðra félaga um rúma þúsund milljarða eða tæp 70 prósent bæði vegna nýskráninga á markað og hækkana á markaði. Talandi um nýskráningar þá fóru fram fjögur afar vel heppnuð hluta-fjárútboð á árinu, Íslandsbanki, Sildarvinnslan, Solid Cloud og Play. Þá er ekki hægt að tala um árið án þess að minnst á íslenskan almenning sem tók stór skref á árinu inn á innlendan hlutabréfamarkað en yfir 30.000 einstaklingar eiga nú skráð hlutabréf sem er margföldun á stuttum tíma og tölur í líkingu við þetta hafa ekki sést í áratug.“ ■



Þykir gaman að læra nýja hluti

Svipmynd

Fida Abu Libdeh

Nám: Orku- og umhverfistækni-fræðingur frá Háskóla Íslands og MBA frá Háskólanum í Reykjavík.

Störf: Þegar ég kom fyrst til Íslands vann ég til að byrja með í fiskvinnslu, fljótlega eftir að ég náði betri tökum á íslensku fór ég að vinna í þjónustustarfi samhliða námi, þá aðallega á veitingastöðum. Lengst af starfaði ég hjá Olís samhliða háskólanámi. Var það mitt síðasta starf áður en GeoSilica-ævin-týrið hófst fyrir alvöru.

Fjölskylduhagir: Gift Jóni Kristni Ingasyni viðskiptafræðingi, saman eigum við þrjár dætur: Watan (15 ára), Ragnheiði Tahrir (12 ára) og Valgerði Asalah (8 ára).

Fida Abu Libdeh, stofandi og framkvæmdastjóri GeoSilica, segir að sér þyki gaman að því að læra nýja og spennandi hluti. Þá les hún margar bækur tengdar pólitík og markaðsfræðum.

Hver eru þín helstu áhugamál?
Mér finnst mjög gaman að læra

eitthvað nýtt, þarf ekki að vera á ákveðnu fagsviði, bara eitthvað hvað sem er nýtt og spennandi. Ég hef brennandi áhuga á nýsköpun, málefnum kvenna og innflytjenda. Mér finnst gaman að elda, borða góðan mat og verja tíma með fjölskyldunni. Ég hef sérstaklega gaman af því að spila við miðjubarnið. Við yngsta barnið mitt eigum það sameiginlegt að finnst gaman að fara út að borða á fína veitingastaði, að fara eitthvert út að leika, í búðaráp eða horfa saman á Disneymyndir. Mér finnst ómetanlegt að fá að rök-ræða við elsta barnið og velta fyrir mér hvernig næsta kynslóð hugsar hlutina og hvernig hún myndi takast á við áskoranir í framtíðinni. Annars fer mesti frítíminn í að standa hvetjandi á hliðarlínunni á fótboltamótum þar sem öll börnin mín æfa fótbolta af kappi.

Hvernig er morgunrútinan þín?

Ég tek daginn yfirleitt snemma, á undan börnunum. Ég er ekki snúsari svo það er ekkert mál fyrir mig að vakna. Ég byrja á að taka saman nesti fyrir börnin. Ég hef lagt mig fram við að huga betur að heilsunni og ákvað fyrir ári síðan að hætta að borða morgunmat og fasta á morgnana til hádegis, en ég næ því sjaldnast alveg svo ég borða yfirleitt klukkan 11. Eftir fyrsta kaffibollann vek ég börnin og hjálpa

þeirri yngstu að hafa sig til, svo lít ég yfir dagskrá dagsins áður en ég vel fötin sem ég ætla í og klæði mig í samræmi við viðburði dagsins. Til dæmis ef það eru bara fjarfundir þann dag fer ég í fína skyrtu og blazer yfir og þægilegar joggingbuxur með. Að þessu loknu þá er það að skutla í skóla og mæta í vinnuna.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?

Það er ekki einhver ein bók sem hafði áhrif á mig heldur mundi ég segja ein bókahilla hjá foreldrum mínum. Ég ólst upp við pólitískar bækur í kringum mig og byrjaði snemma að lesa slíkar bækur og velta pólitíkinni fyrir mér. Það hafði efflaust mikil áhrif á áhuga minn á pólitík í dag, svo les ég eða hlusta meira á fræðslubækur en skáld-sögur. Ég hef sérstaklega gaman af rekstrar- og markaðsfræði og reynslusögum frá fólki sem hefur náð framúrskarandi árangri.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

GeoSilica hefur verið með vaxtar-verki í smá tíma og næst á dagskrá er að fara í aðra umferð í fjármögnun. Það lofar góðu að sjá alla nýju fjárfestingarsjóðina hér heima sem leggja mikla áherslu á ábyrga fjárfestingu með tilliti til umhverfismála og aukinnar nýtingar á auðlindum.

Hver er þín uppáhaldsborg?



Fida segir að hennar uppáhaldsborg sé Jerúsalem og að borgin sé ótrúlega falleg og með áhugaverða sögu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er borgin sem ég fæddist í, Jerúsalem eða Al-Quds, það er ótrúleg saga sem fylgir henni. Gamla borgin er svo falleg og það er áhuga-verð að sjá hvernig hún heldur utan

um öll Abraham-trúarbrögðin og er helgasta borgin þeirra. Menningin, maturinn og minningarnar mínar um borgina gera hana að uppáhaldsborginni minni. ■



Uppsöfnuð fjárfestingarþörf fyrir tækja í ferðaþjónustu er um 20-28 milljarðar króna, samkvæmt greiningu KPMG.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ferðaþjónustan skuldar 55 milljarða króna umfram það sem eðlilegt er

helgivifill@frettabladid.is

Ferðaþjónustan skuldar að líkindum um 55 milljarða króna í vaxta-berandi lán umfram það sem væri í eðlilegu árferði. Líklegt sé að endurfjármagna þurfi allt að 25 milljörðum króna af skammtímaskuldum. Þetta sagði Benedikt Magnússon, sviðsstjóri ráðgjafarsviðs KPMG, á fundi Ferðamálastofu. Ársreikningar fyrir árið 2021 liggja ekki fyrir og því byggir skuldastaðan á spá KPMG.

Hann sagði mikilvægt að samþjöppun yrði í ferðaþjónustu og fram spryttu sterkari félög sem leitt geti viðspyrnuna. Uppsöfnuð fjárfestingarþörf í greininni er um 20-28 milljarðar króna en félögin hafi fjárfest lítið undanfarin tvö ár.

Fram kemur í greiningu KPMG að fá félög í ferðaþjónustu hafi helst úr lestinni í Covid-19. „Einungis 24 félög sóttu um greiðsluskjól árið 2020 og 45 félög um gjaldþrotaskipti af þeim félögum sem voru í fyrri greiningu. Mörg félög munu þó ekki geta haldið áfram rekstri nema til komi aukið hlutfé eða niðurfelling skulda. Vandinn virðist vera verstur hjá fyrirtækjum í hópferðum og hjá ferðaskrifstofum,“ segir í greiningunni.

Benedikt bendir í tilkynningu á að staða ferðaþjónustunnar hafi

”

Mörg félög munu þó ekki geta haldið áfram rekstri nema til komi aukið hlutfé eða niðurfelling skulda.

verið farin að þrengjast á árinu 2019, áður en Covid skall á affullum þunga. „Það má því segja að fyrirtæki hafi að einhverju leyti farið inn í faraldurinn með uppsöfnuð vandamál eins og háa skuldastöðu og minnkandi framlegð. Stuðningsaðgerðir stjórnvalda hafa án efa forðað mörgum félögum frá gjaldþroti en nú þegar loksins dregur úr mestu óvissunni vegna Covid þurfa fyrirtæki að horfast í augu við stöðuna. Það eru ýmsir möguleikar til að bregðast við stöðunni, og einhver þeirra geta mögulega selt frá sér eignir sem nýta má með öðrum hætti en fyrir ferðaþjónustu, til dæmis hótél- og gistirými.“ ■

Átt þú erindi í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna?

VR auglýsir eftir stjórnarfólki í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna kjörtímabilið 2022 - 2026. Fulltrúaráð VR í Lífeyrissjóði verzlunarmanna skipar í stjórn lífeyrissjóðsins. Áhugasöm geta gefið kost á sér með því að senda inn kynningarbréf með rökstuðningi, starfsferilsskrá og yfirlýsingu sem finna má á **www.vr.is**, fyrir klukkan 12:00 á hádegi föstudaginn 21. janúar. Gögn skulu berast á **umsokn@vr.is** eða á skrifstofu VR merkt „Umsókn LIVE“. Valið verður í tvö stjórnarsæti og eitt til vara.

Þau sem gefa kost á sér skulu:

- Vera launafólk sem greiðir skyldubundið lífeyrisiðgjald til Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, æskilegt er að þau séu félagsfólk í VR.
- Ekki vera sjálfstætt starfandi atvinnurekendur/einyrkjar.
- Búa yfir nægilegri þekkingu og starfsreynslu til að geta gegnt stjórnarstörfum á tilhlýðilegan hátt skv. 6. gr. reglna FME nr. 180/2013.
- Uppfylla skilyrði 31. gr. laga nr. 129/1997 um starfsemi lífeyrissjóða um fjárhagslegt sjálfstæði, óflekkað mannorð o.fl. Auk þess þurfa þau að gangast undir munnlegt hæfismat hjá FME sbr. 16 gr. reglna FME nr. 180/2013.

Við mat á hæfi umsækjenda verður litið til reynslu og þekkingar, m.a. á lífeyrismálum, kjarasamningum, stjórnun, áætlanagerð, lögfræði og fjármálamörkuðum.

Nánari upplýsingar og yfirlýsing sem þarf að skila með umsókn eru á www.vr.is/live

Ráðgátur



Aðalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Þau stórtíðindi urðu í gær að Erla Bolladóttir gekk glöð út úr íslensku dómhúsi. Dómarinn sem dæmdi mál hennar lýsti því yfir í forsendum sínum að þegar á allt væri litið sé málum nú svo komið að hún verði að njóta vafans.

Hinn nýfallni dómur í máli Erlu leysir ekki fyrir okkur Geirfinnsmálið. En dómarinn sem kvað hann upp leitast þó við að rekja það sem aflaga hefur farið í þætti Erlu. Hann rekur álit réttarsálfræðinga sem allir nutu góðs af nema Erla og kallar þá niðurstöðu endurupptökunefndar óforsvaranlega. Hann telur nefndina heldur ekki hafa skýrt hvaða ástæðu Erla, Kristján Viðar og Sævar Marínó ættu að hafa haft til að koma sökum á aðra menn í því skyni að draga athyglina frá þeim sjálfum, fyrst þau áttu enga aðild að mann-drápum yfir höfuð. Þá skapi óvissan um að Erla hafi nokkurn tíma verið á vettvangi ætlaðs glæps einnig vafa um að framburðir hennar og játningar í málinu hafi orðið til við eðlilegar kringumstæður. Þessu hafi verið slegið föstu um aðra í málinu.

Af þessum ástæðum meðal annarra telur dómurinn að ekki sé lengur ljóst hvort sakfelling hennar styðjist við næg sönnunargögn sem ekki verði vefengd með skynsamlegum rökum. Því hafi endurupptökunefnd borið að heimila endurupptöku á máli hennar.

Það hefur mörgum verið ráðgáta hvers vegna Erla var ein skilin eftir þegar mál dómþola í Guðmundar- og Geirfinnsmálum voru endurupptekin og allir voru sýknaðir, nema hún. En hvað sem þeirri og öðrum ráðgátum líður er þeim, sem legið hafa yfir þessum málum lengi, ljóst að málið stendur allt og fellur með Erlu. Verði ábyrgðinni á málinu lyft af hennar herðum er enginn eftir til að hengja hana á. Nema kerfið sjálft.

Er það kannski ástæðan?

Þáttur Erlu í málinu er svo samofinn þætti kerfisins í málinu að varla verður undið ofan af öðrum þeirra nema hinn hrynji til grunna. Hvaðan kemur sagan um Keflavíkurförðina, atburði í dráttarbrautinni og aðkomu Klúbbmanna? Hvernig varð hún til og hvað ræði þróun hennar í meðförum rannsóknarmanna og vistmanna í Síðumúlafangelsi?

Þótt svarið leynist líklega milli lína í gögnum málsins kallar dómarinn þetta ráðgátu sem hann skilur eftir fyrir ríkisstjórnina og ríkislögmenn sem íhuga nú næstu skref. ■

Halldór



Frá degi til dags

kristinnhaukur@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

Barist við vindmyllu

Landhelgisgæslan lét þau boð út ganga í gær að hún ætlaði að fella í snarhasti varahugaverða rafmagnsvindmyllu á Suðurlandi. Enda væri hún ónýt eins og fyrirtækið sem ætti hana auk þess sem heljarinnar stormur er á leiðinni til landsins. Hlaðið var í máttlausar sprengjur og beina útsendingu þar sem spennan áhorfenda féll hraðar en frá staðnaðri vindmyllu þegar útsendingin breyttist eins og spaða væri sveiflað í hægbruna sjónvarp sem að vísu er mjög móðins. Mylluhjólið hægði síðan enn frekar á sér þegar bróltið rann seigfljóttandi í farveg Norska ríkissjónvarpsins þegar endurteknar sprengingar fengu myllunni hvergi haggð.

Vindmyllur hugans

Áhorfendur máttu þannig horfa í fimm klukkustundir á mylluna snúast hring eftir hring við undirleik nóturlegs gnauðsins í kaldri norðaustanáttinni. Endrum og eins var prógrammið þó brotið upp og fólk fékk að sjá nokkra menn fíkta í einhverju drasli aftan í jeppa. Sprengingarnar sjálfar voru tilkomulitlar en sennilega fylgdist fólk ekki með þessu þeirra vegna. Heldur til að slaka á og látar sér leiðast svolítið, jafnvel á meðan minningar um lendingu Keikós og frosinn hurðarhún á Höfða snúa vindmyllum hugans. ■

Gleðilegt heilsueflandi ár



Alma Möller
landlæknir

Nú í upphafi árs eru margir sem strengja áramótaheit. Mörg heitin snúa að bættri heilsu enda er góð heilsa gulli betri og margt sem hægt er að hafa áhrif á. Góður svefn er undirstaða heilsu en kannanir benda til að fjórðungur fullorðinna og um 40% ungmenna sofi of lítið en fullorðnir þurfa a.m.k. sjö klst. svefn, ungmenni og börn meira. Til þess að sofa vel er reglusemi mikilvæg, að sofna og vakna á svipuðum tíma alla daga, forðast koffindrykki a.m.k. átta klst. fyrir svefn og skjánotkun a.m.k. tveimur klst. fyrir háttatíma. Það er gott að hafa myrkur og svalt í svefnherberginu, finna uppbyggilegar leiðir til að takast á við áhyggjur og gefa sér tíma til að komast í ró.

Hreyfing er nær allra meina bót. Mælt er með að fullorðnir hreyfi sig í hálf klukkustund en börn í minnst klukkustund daglega. Þá verður mikilvægi hollrar næringar æ ljósara og þekkt samband óhollustu við fjölda sjúkdóma. Við vitum vel hvað er hollt en ég vil ítreka mikilvægi þess að taka D-vítamín daglega og að við hugum að inntöku jóðs, sérstaklega barnshafandi konur. Rannsóknir hafa sýnt að þetta hvoru tveggja þarf að bæta. Þá er mikilvægt að rækta geðið; vera virkur þátttakandi í lífinu, viðhafa góð samskipti innan og utan fjölskyldu, rækta tengsl og leitast við að láta gott af sér leiða. Það vita allir að við eigum ekki að reykja og að forðast áfengi, þar gildir því minna, þeim mun betra. Loftslagsbreytingar með öllu því sem fylgir eru mikil ógn við heilsu og heill jarðarbúa og því er það að vera ábyrgur neytandi einn af áhrifaþáttum heilbrigðis.

Leiðbeiningar um heilbrigða lífshætti er að finna bæði á landlæknir.is og á heilsuvera.is. Kæru landsmenn, ég hvet ykkur til að kynna ykkur hvernig hver og einn getur bætt heilsu sína og liðan. Stuðlum að eigin heilsuefningu, okkur sjálfum og samfélaginu til góðs. ■

Hreyfing er
nær allra
meina bót.



Brautirnar eru fáanlegar með mjúklökun

Mikið úrval rennihurðabrauta frá

GEZE

Þýsk gæðavara.



JARN&GLER

Skútuvgi 1h - Sími 585 8900
www.jarngler.is



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 5. janúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Það er líklegra til árangurs að ákveða að takmarka sælgæti en að banna það alveg.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Strengjum raunhæf heit

sandragudrun@frettabladid.is

Við upphaf nýs árs strengja margir áramótaheit og ætla sér að gera allsherjarbreytingar á lífi sínu á einu bretti og ná ákveðnum markmiðum til að öðlast betri heilsu og lífshamingju. Oft stendur fólk sig vel fyrstu dagana en svo fer að halla undan fæti og hin fögru fyrirheit gleymast.

Bandarísk rannsókn frá árinu 2016 leiddi í ljós að einungis 9 prósent þeirra sem strengdu áramótaheit töldu sig hafa uppfyllt þau við lok árs. Í annarri rannsókn frá árinu 2014 kom í ljós að rúmlega þriðjungur þátttakenda taldi ástæðu þess að þeir stóðu ekki við áramótaheitin vera að þau hafi verið óraunhæf.

Litil skrefi einu

Ef einungis er horft til þessara rannsókna má hugsa sem svo að til sigrast á líkunum og standa við áramótaheitin þurfi bara að strengja betri áramótaheit, raunhæf heit sem líklegt er að hægt sé að halda sig við.

Það er ekki líklegt til árangurs að ætla að umturna öllu í lífi sínu á einum degi, hvað þá á dimmasta tíma ársins. Það er hægt að setja sér heit eins og að auka gönguferðir um 10 mínútur á viku, eða takmarka sælgæti við einn til tvo daga í viku frekar en að sleppa því alveg. Litlu skrefin eru oft líklegri til árangurs. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**HEILBRIGÐ
MELTING**Góðgerlar,
meltingarensim,
jurtir og trefjarwww.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

Árni Einarsson er uppeldis- og menntunarfræðingur, og framkvæmdastjóri félagsins Fræðslu og forvarna.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áfengi engin venjuleg vara þegar kemur að heilsu og samfélagi

Verkefnið Þurr janúar felur í sér að sleppa allri áfengisdrykkju í janúarmánuði. Tilgangurinn er að þátttakendur hvíli líkama sinn á áfengi, endurmeti áfengisneyslu sína og eftir atvikum viðhorf sín til áfengis. Ávinningurinn er margvíslegur, bæði fyrir líkama og sál. **2**



Árni segir að hver vika, hvað þá mánuður, telji þegar fólk vill breyta um lífsstíl. Eftir tímabundið bindindi takist mörgum að núllstillja áfengisneyslu sína og ná á henni betri tökum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

„Það kann vel að vera að sumum þyki erfitt að halda sig algerlega frá áfengi í heilan mánuð, en það er vísbending um að þá sé áfengið farið að stjórna lífi viðkomandi og ráði of miklu. Það ætti samt ekki að koma í veg fyrir að reyna að ná stjórninni,“ segir Árni Einarsson, framkvæmdastjóri Fræðslu og forvarna, félags áhugafólks um forvarnir og heilsueflingu.

Í því samhengi segir Árni tilvalið að byrja þurran janúar á styttri skrefum.

„Til dæmis að taka fyrst eina viku þurra í janúar, eða tvær, og halda svo áfram fram á árið þar til markmiðinu um heilan áfengislausan mánuð er náð. Þannig verður þetta yfirstíganlegra, ekki síst fyrir þá sem eiga erfitt með að sleppa áfenginu alveg.“

Að festast í viðjum vanans

Þurr janúar er stuðningur við þá sem vilja taka áfengisneyslu sína til skoðunar og/eða ná betri stjórn á drykkju sinni.

„Af og til getur verið ráðlegt fyrir alla að skoða neysluvenjur sínar og viðhorf til áfengis. Margir eiga erfitt með að hafa þá stjórn á áfengisneyslu sinni sem þeir vilja. Þrátt fyrir góðan ásetning verða drykkirnir aðeins fleiri en æskilegt er og einhverjir kunna að sjá eftir ýmsu sem þeir segja og gera ölvæðir. Það á svo við um alla sem nota áfengi yfir höfuð að hafa í huga að áfengi er engin venjuleg vara, sé lítið til áhrifa þess á heilsu og samfélag,“ greinir Árni frá.

Hann segir auðvelt að festast í viðjum vana og hugsunarleysis, hægt og rölega, og án þess að taka eftir því.

„Svolítið eins og froskur sem er settur í fötu með köldu vatni. Þar liggur hann kyrr og þótt heitu vatni sé bætt út í svo að vatnið hitni smám saman, þá hreyfir hann sig ekki og deyr að lokum án þess að aðhafast neitt. Froskurinn hefur þá einfaldlega ekki gert sér

Peir sem gefa líkama sínum fri frá áfengi, jafnvel einungis í einn mánuð, lýsa jákvæðum áhrifum. Meðal þess er að blóðsykur og blóðþrýstingur lækkar, svefninn batnar, fólk léttist og verður orkumeira. Svo kostar nú sopinn sitt.

Árni Einarsson

grein fyrir breytingunni. Sé hann aftur á móti settur ofan í sjóðandi vatn stekkur hann snarlega upp úr fötunni og bjargar lífi sínu. Hann skilur samstundis þörfina á að bregðast við,“ segir Árni og heldur áfram:

„Þurr janúar er einmitt leið og tækifæri til að velta fyrir sér ýmsum hliðum áfengisneyslu og auðvelda fólki stjórn og ábyrgð í neyslu sinni, hvort sem það felst í að draga úr henni, breyta neysluvenjum, hætta neyslu tímabundið, láta alfarið af neyslu áfengis eða leita sér ráðgjafar vegna áfengisneyslu.“

Breytingar byrja á einu skrefi
En skiptir einhverju máli að taka sér bara einn mánuð í fri frá áfengi?

„Svarið við því er já, svo langt sem það nær. Það er gott fyrir heilsuna að hætta áfengisneyslu eða draga úr henni, jafnvel þótt það sé aðeins tímabundið. Svo

er gott að hafa í huga að allar breytingar hefjast á litlu skrefi. Hver vika, hvað þá mánuður, telur þegar fólk vill breyta um lífsstíl,“ svarar Árni.

Áfengi sé heilsuspillandi og því telji hver einasti dagur þegar áfengisneyslu er sleppt.

„Peir sem gefa líkama sínum samfelld fri frá áfengi, jafnvel einungis í einn mánuð, lýsa ýmsum jákvæðum áhrifum af því. Meðal þess er að blóðsykur og blóðþrýstingur lækkar, svefninn batnar, fólk léttist og verður orkumeira. Svo kostar nú sopinn sitt,“ segir Árni.

Eftir tímabundið bindindi hafi einnig margir þá reynslu að hafa tekist að núllstillja áfengisneyslu sína, ná betri tökum á henni til lengri tíma og endurmeta viðhorf sitt til áfengis.

„Peir eiga til dæmis auðveldara með að afþakka áfengi eða hætta neyslu þegar þeim hefur þótt nóg komið, eða sleppa því alveg að drekka við ákveðnar aðstæður. Í rannsókn sem gerð var við háskólann í Sussex kom í ljós að 70 prósent þeirra sem tóku þátt í þurrum janúar breyttu áfengisneyslu sinni til betri vegar með því að drekka minna og sjaldnar yfir árið í heild,“ upplýsir Einar og hvetur sem flesta til að nota tækifærið og taka þátt í þurrum janúar til að meta hvort áfengisneyslan gefi tilefni til að bregðast við.

„Ávinningurinn af því getur verið viðtækur og fjölbreyttur og um það er hægt að fræðast á vefsíðunni eiginheilsa.is. Við bendum líka á TryDry-appið sem er fritt og gott hjálpartæki til að fylgjast með hvernig gengur. Í gegnum það fást hvetjandi póstar og tilkynningar sem halda fólki við efnið og í appinu eru margs konar upplýsingar um áfengi sem hægt er að nýta sér til að halda janúar þurrum. Appið auðveldar leiðina að markmiðasetningu, ákvarðanatöku og breytingum.“ ■

Góð ráð í þurrum janúar

- Hér gefast nokkrar ábendingar sem reynst hafa vel í að taka sér fri frá áfengi.
- Fyrsta skrefið er að setja sér ákveðið markmið og halda sig við það. Mundu að þú ert að þessu fyrir sjálfa(n) þig.
 - Það er hvetjandi að fylgjast með og hafa augun opin fyrir hugsanlegum breytingum sem verða við það að sleppa áfengisneyslu. Þegar frá liður finnur þú væntanlega jákvæða breytingu á svefni, orku og andlegri liðan, líkamsþyngd og ýmsu fleiru. Það hefur reynst mörgum hjálplegt að halda einhvers konar dagbók til þess að dýpka skilning sinn á því sem gerist við það að hætta að drekka áfengi.
 - Það er mikilvægt að vera með hugann við það sem þú ert að gera. Til dæmis með því að láta símann minna þig á hverjum morgni á að þú ætlar að halda þig frá áfengi. Það er líka hægt að láta hann minna sig á seinni partinn eða á þeim tímum sem er líklegt að þú notir áfengi. Það getur verið ótrúlega auðvelt að „gleyma“ sér og það grefur undan líkum á árangri.
 - Venjur eru sterkar. Það gæti verið ráðlegt að sleppa um tíma aðstæðum sem þú tengir sterkt við áfengisneyslu. Gera kannski eitthvað annað og nýtt í staðinn.
 - Það gæti verið hjálplegt að fá aðra með sér í að sleppa áfengisneyslu í ákveðinn tíma, vini eða fjölskyldumeðlimi. Það er alltaf gott að fá stuðning frá öðrum. Kannski er hugmynd að stofna hóp á samfélagsmiðlum til þess að hvetja sig áfram, deila eigin reynslu og heyra hvernig öðrum gengur.
 - Það er líklegt að fólk í kringum þig hafi skoðun á því að þú hafir ákveðið að halda þig frá áfengi. Sumum þykir það áreiðanlega góð hugmynd og hvetja þig, en öðrum kann að finnast erfitt að þú sért farinn að hegða þér öðruvísi. Þú munt hugsanlega upplifa athugasemdir og viðbrögð þeirra sem þrýsting eða jafnvel hvatningu til að drekka. Vertu undir það búin(n).
 - Komdu þér upp áfengislausum valkostum í staðinn fyrir áfengið. Það þarf ekki að vera flókið. Það má bragðbæta vatn með sitrónu, límónu eða appelsínu og það er líka gott að setja gúrкусneiðar eða myntu út í vatn. Svo má benda á að hægt er að finna fjölmargar uppskriftir að óáfengum kokteilum á netinu, til dæmis á vefsíðunni oafengt.is.
 - Sumum hefur reynst erfitt að vita af áfengi innan seilingar. Það gæti verið ráðlegt að losa sig við allt áfengi á heimilinu til að falla ekki í freistni.
 - Njóttu þess að vera laus við áfengi, þótt ekki sé nema í einn mánuð á nýja árinu.

Berðu af í skíða- fatnaði frá



Stingum af...

Tveir renndir
handvasar

Tveggja átta YKK AquaGuard®
vatnsþéttur rennilás að framan
og á vösum

Stillanlegt band í mitti

3 laga GoreTex®
Pro skelbuxur

Vítt snið á skálmum

Snjóhlíf að innanverðu
við stroff

Stillanleg hetta sem hentar
með notkun hjálms

RECCO® Rescue tækni
(endurvarpsflaga)

Loftgat í handvegi

3 laga GoreTex® Pro
skeljakki

Styrking á álagssvæðum

Stillanlegt stroff
á ermum

YKK AquaGuard®
rennilásar

Góð loftun

Styrking á álagssvæðum

RECCO® Rescue tækni
(endurvarpsflaga)

Vislight Pro 3L



Vertical Pro ♂ ♀
Skeljakki
Verð **129.990 kr.**



Vislight Pro ♂ ♀
Skeljakkar
Verð **105.990 kr.**



Vertical 3L ♂ ♀
Skíðaskeljakkar
Verð **76.990 kr.**



Maroon ♂
Skíðaúlpá
Verð **52.990 kr.**



Anima ♀
Skíðaúlpá
Verð **52.990 kr.**



Vertical Pro ♂ ♀
Skelbuxur
Verð **112.990 kr.**



Vislight Pro ♂ ♀
Skelbuxur
Verð **89.990 kr.**



Vertical 3L ♂ ♀
Skíðaskelbuxur
Verð **59.990 kr.**



Maroon ♂
Skíðabuxur
Verð **46.990 kr.**



Anima ♀
Skíðabuxur
Verð **42.990 kr.**



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smíðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Áhrifin kraftaverki líkust

Hvannarrótin frá ICE-HERBS getur aukið lífs-gæði með því að viðhalda heilbrigðri þvagblöðru og þvagrás ásamt því að bæta meltinguna. Varan er 100% hrein, náttúruleg og án óþarfra fylliefna.

Fríðrik Guðmundsson vaknaði á hverri nóttu til að pissa þar til hann fór að nota hvannarrót.

„Ég var alltaf að vakna og það kom fyrir að ég lenti í smávægi-legum þvagleka. Einhver benti mér á að fara í heilsubúð til að fá eitthvað við þessu og þar var mér bent á hvannarrót. Ég var nú efins um þetta en ákvað samt að prófa og þetta reyndist vera lausnin fyrir mig,“ segir Fríðrik. „Nú sé ég allar nætur og verð aldrei var við neinn þvagleka. Mér fannst breytingin alveg ótrúleg og það tók merkilega stuttan tíma, um viku eða tíu daga, fyrir vandamálið að hverfa alveg.

Þetta var eins og kraftaverk,“ segir Fríðrik. „Ég er nú orðinn svolítið gamall og hélt að þetta væri bara aldurinn og hafði spurt lækni um þetta og hann sagði að þetta fylgdi aldrinum. Það hafði örugglega áhrif, en þetta leysti vandann.

Ég nota hvannarrót enn þá og tek eina töflu á dag, en ekki á neinum ákveðnum tíma,“ segir Fríðrik. „Ég hef ekki orðið var við neinar auka-verkanir eða neitt slíkt, ég losnaði bara við vandamálið.

Ég myndi hiklaust mæla með hvannarrót fyrir alla sem glíma við þetta vandamál. Ég hélt að það væri ekkert til við þessu og hafði prófað aðrar lausnir sem virkuðu ekki eins vel, þannig að þetta var bylting fyrir mig,“ segir Fríðrik. „Ég vona að þetta geti hjálpað fleirum.“

Hvannarrótin frá ICEHERBS

Hvannarrót er úr íslenskri æti-hvönn, sem heitir á latínu Ange-lica archangelica. Ætíhvönn hefur sterkar rætur sem búa yfir miklum



krafti og rótin á plöntunni virðist vera virkari og hafa mun meiri örvandi áhrif en aðrir hlutar plöntunnar. Hvannarrótin frá ICEHERBS er þurrkuð og möluð hvannarrót í hylkjum úr jurtabeðmi, sem gerir vöruna 100% náttúrulega.

Ætíhvönn er ein þekktasta nytja- og lækningajurtin sem notuð var á Íslandi og víðar í norðurálfa til forna, en hún vex aðallega á norð-lægum slóðum eða hátt til fjalla í Evrópu. Allir hlutar plöntunnar hafa verið nýttir í gegnum tíðina en rótin var einna mest notuð til lækninga þar sem styrkleikar hennar hafa alltaf verið vel þekktir.

Jurtin er þekkt fyrir að vinna gegn einkennum ofvirkrar þvag-blöðru og getur viðhaldið heil-brigðri þvagblöðru og þvagrás. Sýnt hefur verið fram á að notkun hvannar geti fækkað salernisferð-um og þar með haft jákvæð áhrif á svefn og um leið bætt daglegt líf. Áhrif hvannarrótar eru margvísleg og fyrir utan jákvæð áhrif hennar á þvagblöðru hefur hún lengi verið notuð við hvers kyns meltingar-vandamálum, til að örva meltingu og draga úr uppþembu og lofti í maga. Dagleg inntaka hefur mikil jákvæð áhrif á liðan fólks.

Á seinni árum hafa svo verið gerðar miklar vísindalegar rann-sóknir á virkni og efnainnihaldi



Fríðrik Guðmundsson segir að hvannarrót hafi hjálpað honum gríðarlega.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ætihvannar sem hafa leitt í ljós að sú virkni sem kennd hefur verið við hvönnina í þúsundir ára er sannanleg og að ætíhvönnin sé einkar virk og öflug jurt.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna þær í hreinar, neytendavænar vörur fyrir viðskiptavinum.

„Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda og notum engin óþörf fylliefni,“ segir Katrín Amni, framkvæmda-stjóri Náttúrusmiðjunnar. „Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu.“ ■

Hvannarrótin frá ICEHERBS fæst í öllum apótekum og heilsuvöru-verslunum, Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaupum. Fæst einnig í nýrri vefverslun ICEHERBS iceherbs.is með frírri heimsendingu ef pantað er fyrir 8.000 kr. eða meira.



Heimavinna eitt stórt tilraunaverkefni

Samkvæmt rannsókn í Noregi eru um 50% vinnandi fólks þar í landi heimavinn-andi í Covid-faraldrinum. Tæplega helmingur þeirra mun óska eftir að gera það áfram þegar honum lýkur.

elin@frettabladid.is

Mjög margir vinna heima um þess-ar mundir, bæði vegna þess að þeir eru í sóttkví en einnig vegna sam-komutakmarkana. Heimavinna er besta tæki vinnuveitenda til að koma í veg fyrir útbreiðslu smits á vinnustaðnum. Fyrir tveimur árum voru fáir með heimaskrifstofu. Í dag vinnur einn af hverjum átta einn dag í viku eða oftar heima.

Heimavinna fólks hefur mikil áhrif á almenningssamgöngur í Noregi enda eru þær mun meira notaðar en hér á landi, að því er greint er frá á forskning.no. Einka-bíllinn er í staðinn meira notaður þar sem fólk er hrætt við marg-menni. „Þetta gefur til kynna að það sé að verða grundvallarbreyt-ing á skipulagi hversdagslífsins,“ segir Susanne Nordbakke, sem er í norska rannsóknarteyminu. „Margir munu kjósa að vinna áfram heima eftir að faraldrinum lýkur,“ bætir hún við. Rannsóknin var gerð frá 12. mars 2020 fram í júní 2021.

Minni umferð

Margir segja að þeir séu afkasta-meiri heima en í vinnunni. Auk



þess auðveldar heimaskrifstofan daglegt líf fólks og eykur lífsgæði. „Fólk sem vinnur í stóru skrifstofu-samfélagi með miklum truflunum segist vera duglegra í heimavinnu,“ segir einn rannsakenda frá Vinnuumhverfisstofnun. „Þeir sem eru með flókin vinnuverkefni eru ánægðari með heimavinnuna.“ Ekki eru allir forstjórar fyrirtækja sammála þessu og vara við að tekið sé mark á könnunum sem gerðar eru við mjög sérstakar aðstæður þar sem heimsfaraldur geisar.

Sjáanlegur munur er á ferða-venjum fólks í Covid og mun færri ferðast til vinnu með strætó, sporvögnum eða lestum í Noregi. Fækkunin nemur 37,4% samkvæmt tölum frá norsku hagstofunni. Í framhaldinu hefur ferðum almenn-ingssamgangna stórfækkað. Rannsakendur benda á að það gæti

» Heilbrigð fyrir-tækjamenning er nauðsynleg vinnu-staðnum, hún hvetur til félagslegrar samstöðu fólks.

reynst jákvætt út frá umhverfis-sjónarmiðum að færri séu á ferðinni. Heimavinna gæti auk þess dregið úr umferðarteppu.

Samkvæmt bandarískri rann-sókn hefur það aukist í Covid að fólk flytji í úthverfi, lengra frá vinnustöðum sínum en áður þótti skynsamlegt, vegna þess að það

getur unnið heima. Það þarf þó stöku sinnum að mæta á skrif-stofuna og má því ekki flytja of langt í burtu. Þegar fólk fer á milli staða velur það frekar einkabílinn til að forðast smit í almenningssam-göngum.

Bankamenn í heimavinnu

Í danskri rannsókn er yfirgnæfandi vilji meðal starfsmanna sem geta unnið heima að gera það áfram eftir Covid. Stjórnendur eru ekki eins hrifnir. Þótt vinnufundur geti farið fram á Teams þá er félagslegi þátturinn á vinnustaðnum nauð-synlegur og mikil hætta á að hann tapist með breyttri vinnuhegðun. „Heilbrigð fyrirtækjamenning er nauðsynleg vinnustaðnum, hún hvetur til félagslegrar samstöðu fólks. Það veitir orku, innblástur og starfsánægju að vera innan um

Mjög margir vilja halda því áfram eftir Covid að vinna heima.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

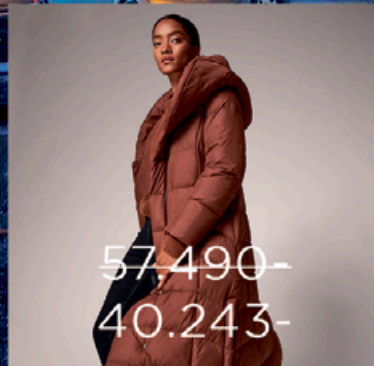
starfsfélaga sína. Að leysa verkefni sín í herbergi með öðru fólki er mun skemmtilegra en að sitja einn á bak við skjá heima hjá sér,“ segir Karsten Breum, starfsmanna-stjóri Danske bank, á vefmiðlinum Djøfbladet og bætir við að það geti líka verið erfitt að vera stjórnandi í sýndarveruleika þar sem enginn möguleiki er að skynja starfsfólkið.

Covid er ein risastór tilraun til heimavinnu. Sumir þrá að komast aftur í vinnuumhverfi sitt á meðan aðrir kvíða því. Margir velta fyrir sér hvort heimaskrifstofur séu komnar til að vera. Hjá Deloitte í Danmörku hefur þegar verið gerður kóði til að fólk geti sinnt dreifðri vinnu, eins og það er kallað.

Hjá Danske bank hafa 92% starfs-manna lýst yfir áhuga á áfram-haldandi heimavinnu eftir faraldur, að minnsta kosti einn til tvo daga í viku. Bankinn er að skoða hvort það geri starfið eftirsóknarverðara að bjóða upp á slíkan sveigjanleika.

Vitað er að yngri starfsmenn vilja frekar starfa á fjölskylduvænum vinnustað þar sem er sveigjan-leiki um vinnutíma og mætingu. „Heimaskrifstofan getur skapað betra jafnvægi milli vinnu og einka-lífs,“ viðurkennir starfsmannastjór-inn Karsten.

„Við gætum viljað viðhalda þeim sveigjanleika sem kórónaástandið hefur þróað. Við sjáum að það virkar,“ segir hann. „Heimavinna og sýndarfundir hafa ekki haft áhrif á getu bankans til að þjónusta við-skiptavinum.“ ■



ÚTSALA HAFIN Á YFIRHÖFNUM OG VÖLDUM HENGJUM comma,



KULDASKÓR

Tískan
B/A/S/L/E/R MaxMara **BRAX**



NÝ SENDING

ÚTSALA HAFIN

ÁRMÚLI 5 - 551 0300

Upphaf árs ekki verri tími en hver annar

Utanvegahlaup næra líkama og sál ótrúlega mikið. Þar hjálpast að ferska loftið, sólargeislarnir og orkan sem náttúran veitir. Janúarbyrjun er góður tími til að draga fram utanvegahlaupaskóna.

starri@frettabladid.is

Þótt flestir tengi utanvegahlaup við sumartímamann er ekki síður skemmtilegt að stunda þau yfir veturinn hér á landi. Upphaf nýs árs er því ekki verri tími en hver annar til að draga fram hlaupa-skóna og hefja nýtt og skemmtilegt hlaupaár, segir Arnaldur Birgir Konráðsson, best þekktur sem Biggi þjálfari. „Í upphafi árs, eins og reyndar alltaf, skiptir mestu máli að byrja rólega og muna að á fyrstu vikunum ætti fókusinn að vera á gæði æfinga í stað þess að leggja áhersluna á fjölda æfinga. Þannig gefum við okkur svigrúm til þess að fara rétt af stað, fyrirbyggja meiðsli eða ofálág og njóta þess að hreyfa okkur.“

Hann mælir með að byrja á styttri vegalengdum, stunda styrktaræfingar samhliða hlaupunum tvisvar í viku og nýta náttúruna til að ganga á styttri fell eða fjöll. „Auk þess er mikið af góðum malarstígum um allt land sem gott er að stöðjast við og venja okkur við annað undirlag en malbikið.“

Biggi þjálfari hefur staðið þjálfaravaktina í yfir 27 ár og á þeim tíma unnið með þúsundir einstaklinga ýmist í gegnum einka-, fjar- eða hópaþjálfun. Í dag býr hann í Kaupmannahöfn og starfar með eiginkonu sinni undir nafninu Coach Birgir þar sem þau bjóða upp á einka-, hópa- og fjarþjálfun fyrir einstaklinga, íþróttafólk, íþröttalið og fyrirtækjahópa.

Síbreytilegar aðstæður

Síðustu árin hefur Biggi unnið mikið með hlaupurum og þá sérstaklega utanvega- og ultra-hlaupurum þar sem hann hefur lagt mikla áherslu á að tengja saman styrktar- og hlaupaþjálfun auk þess að bremsa af hlaupaálág með því að bæta inn fjölbreyttari þolæfingum en flestir hlauparar stunda. „Í utanvegahlaupum eru



„Í utanvegahlaupum eru aðstæður síbreytilegar og því mikilvægt að vera með sterkan líkama þannig að vöðvar líkamans séu tilbúnir undir ólíkt áreiti,“ segir Arnaldur Birgir Konráðsson þjálfari.

MYNDIR/ÁÐSENDAR

aðstæður síbreytilegar og því mikilvægt að vera með sterkan líkama þannig að vöðvar líkamans séu tilbúnir undir ólíkt áreiti sem kemur frá sífelldum hæðarhækkunum, -lækkunum og breytilegu undirlagi. Við slíkar aðstæður þarf vöðvastyrkur að vera góður og stöðugleiki í kringum liði og liðamót mikill. Auk þess hefur styrkur mikið að gera með endurheimt og styrkurinn gerir þér sem hlaupara kleift að sækja í aukna orku og kraft þegar líkaminn fer að þreytast og þá sér í lagi í lengri hlaupunum.“

Góðir skór mikilvægir

Hann segir mestu máli skipta að vera í góðum skóm og velja þá utanvegahlaupaskó ef utanvega-hlaup eru markmiðið. „Þá geta broddarnir líka gert kraftaverk yfir vetrartímamann. Eins mæli ég með góðum yfirfatnaði sem andar en heldur vatni og vindi, innri

Í upphafi árs, eins og reyndar alltaf, skiptir mestu máli að byrja rólega og muna að á fyrstu vikunum ætti fókusinn að vera á gæði æfinga.

Biggi þjálfari

klæðnaði sem kemur í veg fyrir að við svitnum of mikið og góðum hlaupasokkum. Það er alltaf betra að vera meira klæddur en minna því kuldinn er alltaf okkar verstí óvinur. Að lokum er mjög gott að hlaupa með höfuðljós í skammdeginu því það geta víða leynst óvæntar fyrirstöður á leiðinni sem gott er að sjá í tíma.“

Ferska loftið hressandi

Það er fjölbreytileiki árstíðanna



Rík áhersla er lögð á að horfa á líkamann heildrænt og vinna með alla vöðvahópa líkamans jafnt.

sem gerir utanvegahlaupin svo heillandi segir hann. „Hver árstíð hefur sín ólíku sérkenni og sjarma. Þess vegna hleyp ég aldrei með tónlist í eyrunum. Að heyra í fuglunum syngja, hestunum hneggja eða einfaldlega vera með sjálfum sér eða í góðum félagsskap að takast á við náttúruna er alveg einstakt. Svo nærist líkami og sál ótrúlega mikið á ferska loftinu, sólargeislunum og orkunni sem náttúran veitir og því fátt betra en góð sturta og slökun eftir nærandi útiveru og æfingu.“

Vinna með alla vöðva

Styrktaræfingar eru mjög mikilvægar í öllum íþröttagreinum og eru hlaup þar engin undantekning. „Þær fyrirbyggja meiðsli, auka vöðvastyrk og stöðugleika. Auk þess jafna þær heildrænt út styrk og álag í líkamanum á þann hátt að við vinnum með alla vöðva líkamans í stað þess að viðhalda álaginu einungis í þeim vöðvum sem við stöðjumst mest við í þeirri íþröttagrein sem við stundum.“

Hann segir aukinn styrk líka hafa mikið að gera með bætta endurheimt og þannig fyrirbyggja sterkir vöðvar að við upplifum mikla þreytu og strengi í líkamann í kjölfar langra og krefjandi hlaupa. „Þegar kemur að hlaupum er mikilvægt að styrkja fætur,



Biggi þjálfari hefur staðið þjálfaravaktina í yfir 27 ár og unnið með þúsundir einstaklinga.

kálfa, mjaðmir, rass, mjóbak og kvið. Hjá mínum hlaupurum legg ég ríka áherslu á að horfa á líkamann heildrænt og vinna með alla vöðvahópa líkamans jafnt, jafnvel þótt þeir tengist ekki beint hlaupum eða „hlaupavöðvunum“ eða þeirri íþröttagrein sem við stundum hverju sinni.“

Hlaupum alltaf ein

Að lokum hvetur hann hlaupara til að blanda saman að hlaupa í hópi og hlaupa einir. „Félagsskapurinn getur verið frábær skemmtun og hvatning og við lærum alltaf ótrúlega mikið af öðrum hlaupurum sem mögulega eru mun reynslumeiri en við sjálf. Þá fylgir því mikið öryggi að hlaupa í félagsskap, við eigum mögulega léttara með að skuldbinda okkur þegar hópurinn bíður okkar á ákveðnum tíma og stað auk þess sem hlaupaupplifunin og minningarnar verða öðruvísi.“

Um leið þarf líka að kunna að hlaupa ein/n. „Þegar við keppum í keppnishlaupum þá hlaupum við alltaf ein. Það er því afar mikilvægt að læra inn á sig sem hlaupara, læra inn á sinn persónulega hlaupahraða við ólíkar aðstæður, upplifa andlegu veggina sem við förum í gegnum á leiðinni og læra að hvetja okkur sjálf áfram og í gegnum þá þegar engin annar er til staðar til þess að gera það.“ ■

KONUR Í ATVINNULÍFINU

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

Fimmtudaginn 20. janúar 2022 gefur Fréttablaðið út stórglæsilegt sérblað sem nefnist „Konur í atvinnulífinu“, daginn sem Viðurkenningahátíð FKA verður.

Sérblaðið nefnist „Konur í Atvinnulífinu“ og hefur samskonar blað verið gefið út í góðu samstarfi við FKA síðustu fjögur ár við afar góðar undirtektir.

Þessu blaði er ætlað að kynna allt það góða starf sem konur í atvinnulífinu eru að inná af hendi, hvort sem þær séu í ábyrgðastöðu eður ei. Blaðið er að mestu sett saman af keyptum kynningum en auðvitað fylgja einnig auglýsingapláss svona blöðum.

Blaðið í fyrra var 64 síður og líkur eru á að blaðið í ár slái öll met.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

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



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ



BÍÓ bærinn

BÍÓBÆRINN

FÖSTUDAGA KL. 20.00

ENDURSÝNDUR LAUGARDAGA KL. 19.30

Gunnar og Árni fara yfir þær kvikmyndir sem eru væntanlegar í bíóhús landsmanna og dusta einnig rykið af gömlum gullmolum og fræða áhorfendur um leyndar-dóma kvikmyndaheimsins.



HRINGBRAUT

Bílar & Farartæki



GLÆNÝR NISSAN LEAF TEKNA - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr!!! 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Drægni 270km. Bill í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120628 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.



GLÆNÝR BÍLL - ÓTRÚLEGT VERÐ - 4.177Þ!!!
NISSAN LEAF TEKNA 40kwh. Glænýr árgætt 2021, 100% rafmagn, Sjálfskiptur. TEKNA útfærsla með leðri, bakkmyndavél, propilot, leiðsögukerfi o.fl. o.fl. Bill í ábyrgð. Drægni 270km. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120602 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c.

Aðalkaup - Bílasala
Skeifan 3C, 108 Reykjavík
Sími: 888 3715
adalkaup@adalkaup.is
http://adalkaup.is

Bílar til sölu



Mercedes Benz C 220 Diesel station AMG pakki, 2020 4matic, ekinn 35.000. Svart leður, panorama þak, glæsilegt eintak, einn með öllu! Ásett verð 9.9, skoðum öll TILBOÐ. Uppl í síma 7902342 og Íslandsbílar höfða 5375566

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málameistari. 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 timar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Gefins

Notað Sony útvarp fæst gefins. 3 x 5 tommu hátali. Get afhent tækið ef viðkomandi er á höfuðborgarsvæðinu. Tala ensku. Uppl. síma: 554-6286. Tómas.

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

Heilsa

Heilsuvörur

gott cbd.is
CBD 6.6%, CBD 24%, CBD 12%

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

RÚNAR MÚRARI EHF.
Óskar eftir að ráða heilsuhrastan starfsmann 60 ára og eldri (eldri borgari kemur vel til greina) til að starfa með mér við utanhússviðhald steypra mannvirkja á Stór Reykjavíkursvæðinu, kunnátta við múrvinnu æskileg. Laun samkomulag.
Uppl. í s. 774 3800 eða runarmur@gmail.com

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
S A F T



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

Við leiðum fólk saman
hagvangur.is
HAGVANGUR

gott cbd.is
CBD 6.6%, CBD 24%, CBD 12%

job
Finnum draumastarfið saman
Erum við að leita að þér?





Sigur Dauðans eftir Peter Bruegel frá árinu 1562.

Drepsóttir



Tryggvi Gislason
fyrrum skóla-
meistari Mennta-
skólans á Akureyri

Núverandi heimsfaraldur, kenndur við Covid, er ekki fyrsti faraldur sem gengið hefur yfir heiminn. Nefna má Svartadauða, einn skæðasta faraldur sögunnar, sem náði hámarki í Evrópu um miðja 14. öld. Áætlað er að um 75 milljónir manna hafi látist úr sóttinni, þar af nær 30 milljónir í Evrópu eða meira en þriðjungur íbúa álfunnar þá, sem samsvarar nær 250 milljónum manna nú.

Svartidaudi var mjög skæður á Íslandi. Á sumum sveitabæjum dóu allir og sagt er að heilar sveitir hafi eyðst. Prestum var sérlega hætt við að smitast, þar sem þeir vitjuðu dauðvona fólks og veittu skriftir. Er sagt að einungis hafi lifað þrír prestar á öllu Norðurlandi og einn munkur og þrír djáknar á Þingeyrum.

Heilar ættir dóu og mikil tilfærsla varð á eignum. Sumir erfðu stóreignir eftir fjarskylda ættingja. Gat stundum verið erfitt að finna rétta erfingja, þegar óvíst var í hvaða röð fólk hafði dáið. Þá eignaðist kirkjan fjölda jarða því að fólk hét á kirkjur og dýrlinga sér til sáluhjálpar.

Verðmæti jarðeigna hrapaði á sama tíma því margar jarðir lögðust í eyði og leiguverð lækkaði. Mikill skortur var á vinnuafli eftir Svartadauða og liðu áratugir þar til úr fór að rætast. Þetta kom ekki sist niður á sjósókn, sem varð til þess að minna aflaðist af fiski, sem þá eins og oft endranær var helsta útflutningsvara Íslendinga.

Stórabóla

Stórabóla var bólusótt sem barst til Íslands í júní 1707 og gekk um landið á árunum 1707 til 1709. Er talið að um 15 þúsund manns – eða nær þriðjungur landsmanna – hafi látist úr veikinni, en mannfjöldi á landinu árið 1703 var 50.358 manns.

Hjáleigur og kotbýli lögðust víða í eyði og skortur varð á vinnufólki. Á árunum fyrir bóluна höfðu spröttið upp hjáleigur og þurrabúðir víða við sjávarsíðuna þar sem fólk byggði afkomu sína að miklu á sjósókn, en mikill afturkeppur kom í þetta við bóluna. Einnig urðu breytingar á landbúnaði, nautgripum fækkaði þar sem kúabúskapur var vinnuaflsfrekari en sauðfjárrækt og mikil-



Allt athafnalíf í Reykjavík lamaðist. Flestum verslunum var lokað og blöð hættu að koma út.

vægi sauðfjárafurða í útflutningi jókst.

Í Árbókum Espólíns segir að Stórabóla hafi borist til landsins með fatnaði Gísla Bjarnasonar, sem dáið hafði í Kaupmannahöfn. Systir hans tók upp úr fatakistu sem send var heim, skyrtu og annan fatnað og veiktist skömmu síðar. Einhvers konar influensu var samfara bólusóttinni og í Fitjaannál er talað um farsótt með þungu kvefi. Víða lögðust allir íbúar sveitabæja og jafnvel íbúar heilla sveita svo að enginn stóð uppi til að hjúkra þeim sjúku. Um það segir Páll Vídalín: „Þá var svo margur maður bólusjúkur í Snæfellsnessýslu að þeir heilbrigðu unnust ekki til að þjóna þeim sjúku, og ætla ég víst, að fyrir þjónustuleysi muni margur dáið hafa, sem ella hefði kunnað að lifa.“

Spænska veikin

Spænska veikin var influensufaraldur sem gekk um heiminn á árunum 1918 og 1919 og er mannskæðasta farsótt sögunnar sem olli dauða um 25 milljóna manna. Sumir telja að tala látinna hafi jafnvel verið mun hærri – eða allt að 40 milljónir. Sóttin gekk í þremur bylgjum og er talin hafa byrjað í bandarísku herstöðinni Camp Funston í Kansas. Þaðan barst hún með bandarískum hermönnum til Evrópu vorið 1918. Þessi fyrsta bylgja varð höfð hafa verið tiltölulega saklaus, en um sumarið kom banvænt afbrigði fram sem lét verulega kveða að sér í ágúst. Þriðja bylgjan gekk svo um heiminn veturinn 1918 til 1919.

Influensan fékk fljótlega viðurnefnið spænska veikin, því að átta milljónir manna syktust á Spáni strax í maí 1918. Spænskir fjölmiðlar fylgdust ítarlega með framgangi veikinnar sem þeir kölluðu hins vegar „frönsku flensuna“. Fjölmiðlar styrjaldarríkjanna voru aftur á móti ritskoðaðir og áttu því auðveldara með að fjalla um „spænsku veikina“ en influensuna sem geisaði í heimalöndum þeirra.

Spænska veikin barst til Íslands með skipunum Botníu frá Kaup-

mannahöfn og Willemoes frá Bandaríkjunum 19. október 1918, sama dag og fullveldi Íslands var samþykkt. Fljótlega fór fólk að veikjast og í byrjun nóvember var faraldurinn kominn á skrið og fyrsta dauðsfallið skráð. Miðvikudaginn 6. nóvember er talið að þriðjungur Reykvíkinga hafi legið sjúkur. Á þessum tíma var mikill húsnæðis-skortur í Reykjavík og þjuggu margir við ómurlegar aðstæður sem gerði illt verra, og til að bæta gráu ofan á svart gekk mikið kuldakast yfir á sama tíma.

Allt athafnalíf í Reykjavík lamaðist. Flestum verslunum var lokað og blöð hættu að koma út. Talsamband við útlönd féll niður því að allir starfsmenn Landsímans utan einn veiktust. Messufall varð og sorphirða féll niður svo og hreinsun útisalerna. Erfitt var að annast líkflutninga og komið upp bráðabirgða líkhúsum. Brugðið var á það ráð að jarðsetja fólk í fjöldagrafreitum 20. nóvember, en þá var veikin þó tekin að réna.

Samkvæmt opinberum tölum létust 484 Íslendingar úr spænsku veikinni eða um 5% landsmanna en á landinu þjuggu þá líðlega 91 þúsund manns. Kom veikin þyngst niður á Reykjavíkum, en með ströngum sóttvörnum og einangrun tókst algerlega að verja Norðurland og Austurland. Gunnar Þór Bjarnason sagnfræðingur gaf árið 2020 út bókina „Spænska veikin“ og lýsir þar hrikalegum aðstæðum þar sem hundruð voru grafin í fjöldagröfum í Hólavallagarði á nokkurra vikna tímabili.

Akureyrarveikin

Akureyrarveikin var lömunarveiki sem greindist á Akureyri í september 1948. Íbúar þar voru þá 6.900 talsins, en alls veiktust þar 465 manns. Veikin barst til Sauðárkróks, Hvammstanga og Ísafjarðar í lok 1948 og í byrjun árs 1949 komu stök tilfelli upp nánast um allt land. Veikin var ekki bráðsmitandi en var útbreidd á heimavist Menntaskólans á Akureyri.

Akureyrarveikin lýsti sér með langvinnum sóthhita og fylgdu liðverkir og vöðvasærindi, særindi í hálsi og óþægindi í meltingarvegi. Höfuðverkur var algengur og sömu leiðis verkur og stifleiki í háls hrygg. Hinir veiku svitnuðu mikið og fundu fyrir streitu og kvíða. Flestir urðu máttlausir eða dofnir í hluta líkamans, svo sem í annarri hlið hans eða í fótum eða handleggjum og einstaka lömuðust til langframa, en enginn mun hafa látist. ■

miðvikudagar frá 17:00

NAUTAVEISLA

3 nautaréttir + eftirréttur

4.990 kr.

RÉTTIR

NAUTA CARPACCIO
döðlur, rucola-mayo, stökkir jarðskokkar, parmesan

NAUTA GYOZA
nautadumplings, hoisin-sósa, granatepli, vorlaurur

NAUTALUND
sveppir í plómusósu, smælki, gulrætur, nautadjús

EFTIRRÉTTUR

SÚKKULAÐIKAKA “NEMISIS”
bókuð á 90°C

Bókaðu borð á saetasvinid.is

Merkisatburðir

- 1531** Klemens páfi sjöundi bannar Hinriki áttunda Englandskonungi að giftast aftur.
- 1848** Franskir skipbrotsmenn koma að landi í Breiðdal eftir mikla hrakninga í hafi. Þeir höfðu farið frá Nor-egi í október og ætlað til Frakklands.
- 1874** Fyrsta stjórnarskrá Íslands er staðfest af konungi.
- 1909** Kólumbía viðurkennir sjálfstæði Panama.
- 1920** Boston Red Sox selur Babe Ruth til New York Yankees.
- 1931** Fyrsta barnið fæðist á Landspítalanum sem tekinn var í notkun tveimur vikum áður.
- 1978** Nýlistasafnið er stofnað í Reykjavík.
- 1979** **Breska hljómsveitin** Queen gefur út lagið Don't Stop Me Now.
- 1983** Ein dýpsta lægð sem vitað er um gengur yfir landið, en veldur ekki teljandi tjóni. Loftþrýstingur í miðju lægðarinnar er 932 hektópasköl (millibör).
- 1985** Richard Stallman segir starfi sínu hjá MIT lausu og hefur á fullu vinnu við GNU-verkefnið.
- 2005** Hópur vísindamanna í Palomar-stjörnuathugunarstöðinni uppgötvar dvergrikistjörnuna Eris.
- 2006** Intel Core-örgjörvinn kemur fyrst á markað.
- 2010** Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, synjar lögum um ríkisábyrgð vegna ícesaveskuldbindinga staðfestingar.



Frá Mýri í Bárðardal þar sem Guðrún gerði mælingar á hita og athuganir á vindi, skjáfari og fleiri veðurþáttum.

MYND/VEÐURSTOFAN

Sinnti veðurmælingum á Mýri í tæpa sex áratugi

Guðrún Sveinbjörnsdóttir sinnti mælingum fyrir Veðurstofu Íslands í 58 ár en segist nú ætla að taka því rólega.

arnartomas@frettabladid.is

Guðrún Sveinbjörnsdóttir lét nýlega af störfum hjá Veðurstofu Íslands en hún hefur sinnt mælingum á Mýri í Bárðardal í samfelld 58 ár. Þegar blaðamaður náði á Guðrúnu var hún stödd í miðri baunaveislu en gaf sér þó tíma fyrir spjall.

Guðrún er gift Tryggva Höskuldssyni frá Bólstað í Bárðardal en þau kynntust í Bændaskólanum á Hólum. Vorið 1963 fluttu þau á Mýri þar sem áður hafði búið móðurbróðir Tryggva, Karl Jónsson.

„Við fluttum beint inn eftir að þau gengu út og tókum við mælingum,“ segir Guðrún sem var þá 21 árs gömul. „Það voru nú fyrst um sinn bara úrkomumælingar en svo bættist í smám saman.“

Að sinna veðurathugunum er talsverð skuldbinding og krefst mikils skipulags þar sem skeytin þurfa að berast á réttum tíma alla daga ársins. Guðrún segir að búskapurinn hjálpi til við að binda fólk.

„Manninum mínum þótti þetta mun erfiðara en mér, en tók þetta alltaf ef ég var ekki við,“ segir hún. „Svo er ansi gott að vera búin að hugsa um börn á nóttu og degi, þá er maður vanur að vera kall-ður út.“

Starf Guðrúnar spannar marga áratugi og hefur því tækninni fleygt fram samhliða starfi hennar í mælingunum. „Fyrst voru bara teknar skýrslur og sendar mánaðarlega, en síðar var farið að senda



Guðrún lenti í einu og öðru á ferli sínum.

í tölvu og þá var sent þrisvar á dag,“ segir hún. „Svo var nú búið að minnka athuganirnar. Þegar ég var komin yfir sjötugt voru bara örfáar mælingar eftir.“

Gróf í vonskuveðri

Aðspurð um minnisstæð atvik á ferli sínum minnst Guðrún á vöðaveður í kringum septembermánuð 2010. „Þá man ég að brúsinn fauk úr höndunum á mér og ég gat rétt haldið í hólkin,“ segir hún. „Ég vissi ekki hvort ég myndi nokkurn tímann finna hann aftur, en ég var nú alltaf með tvo brúsa tiltæka svo það reddaðist.“

Brúsinn kom síðar í ljós í nærliggjandi

”

Ég man að ég hugsaði með mér: „Andskotinn væri nú að drepast þarna rétt við bæjardyrnar!“

gróf þegar á leið, sem tekur huga Guðrúnar til annarrar grófar.

„Í annað skipti man ég að það var djúp gróf sem ég þurfti alltaf að fara yfir um litla brú,“ segir hún og rifjar upp mikið vonskuveður sem skall á einhvern veturinn. „Ég var ekkert alltaf að klæða mig mikið þótt veðrið væri vont þótt ég væri að stökkva út með mælana, en ég endaði á að lenda í grófinni. Ég man að ég hugsaði með mér: „Andskotinn væri nú að drepast þarna rétt við bæjardyrnar!“

Guðrún var berhent en segir þó að blessunarlega hafi henni tekist að klóra sig upp úr grófinni. „Þetta var svo ekki jafnsvakalegt og mér fannst í fyrstu.“

Guðrún segir að nú detti þeim Tryggva ekki annað í hug en að taka því rólega en þau flytja til Akureyrar á næstunni. „Við flytjum til Akureyrar. Sonur okkar hefur verið hjá okkur undanfarin ár en ég veit ekki hvort hann treysti sér til að halda áfram nokkrum búskap. En við erum hætt og dettur ekki annað í hug en að taka því rólega. Sonur okkar á jörð í Eyjafirðinum og við vonumst eftir að komast á hestbak í sumar. ■

Þetta gerðist: 5. janúar 1941

Dreifibréfsmálið

„Hvað getið þið gert? Ef ykkur er skipað að framkvæma verk í herbúðunum eða við höfnina, sem þið teljið að islenzkir verkamenn hafi áður unnið, eða ef ykkur er skipað að skerast í leikinn við verkfallsmenn á einhvern hátt, eigið þið að neita sem einn maður.“

Þessa klausu mátti finna í dreifibréfi sem dreift var til breskra hermanna á Íslandi snemma árs 1941. Á þeim tíma stóðu félagar í Verkamannafélaginu Dagsbrún í verkfalli og breskir hermenn sem voru hér á landi höfðu verið fengnir til að ganga í störf þeirra. Nokkrir Dagsbrúnarmenn fjölrituðu dreifibréf þar sem þeir hvöttu hermenn til að ganga ekki í störf Íslendinga meðan á verkfallinu stæði.

Þann 5. janúar 1941 gerðu breskir

hermenn herlögreglunni aðvart um að tveir menn væru að dreifa fjölrituðum áróðursbréfum. Það voru Haraldur Bjarnason og Helgi Guðlaugsson sem teknir voru til yfirheyrslu. Breska stjórnin taldi að með bréfinu væri hvatt til uppreisnar og lagði mikið upp úr að afla upplýsinga um höfund dreifibréfsins og hvort sá kynni að vera hermaður sjálfur.

Nokkrir menn voru handteknir vegna málsins. Tveir þeirra, Eggert Þorbjarnarson og Hallgrímur Hallgrímsson, játuðu að hafa samið bréfið og þýtt það á ensku. Einar Olgeirsson, formaður Sósíalistaflokksins, sem var einnig handtekinn, sagði í ævisögu sinni að þeir hefðu játað sök til að firra flokkinn því að málið yrði rannsakað frekar. ■



Einar Olgeirsson.



+

Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Sigurður Sigfússon
verkfræðingur,

lést að morgni nýársdags
á hjúkrunarheimilinu Eir.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Anna María Þórisdóttir

Arnfríður Sigurðardóttir **Guðbjartur Páll Guðbjartsson**
Sigríður Sigurðardóttir **Guðmundur Ágústsson**
Ragnheiður Sigurðardóttir **Hilmar Örn Hilmarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



+

Elskaður eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Kjartan Helgason
garðyrkjubóndi,
Hvammí, Hrunamannahreppi,

andaðist 1. janúar 2022. Útförin fer fram
frá Hrunakirkju laugardaginn 8. janúar kl. 14.

Í ljósi aðstæðna eru gestir beðnir að tilkynna
komu sína í síma 864 9984 eða með tölvupósti á
helgikjartansson@gmail.com. Streymt verður frá
athöfninni á www.facebook.com/hrunaprestakall.

Björg Björnsdóttir

Kristjana Kjartansdóttir
Bryndís Kjartansdóttir
Helgi Kjartansson
Björn Kjartansson
Erna Óðinsdóttir
Agnieszka Szawa
og barnabörn.



+

Ástkær eiginkona,
móðir og tengdamóðir,
Ingibjörg Eggertsdóttir
kennari,
Jörundarholti 230, Akranesi,

lést í faðmi fjölskyldu á líknardeild
Landspítalans þriðjudaginn 28. desember sl.
Bestu þakkir til starfsfólks líknardeilda fyrir
framúrskarandi störf. Útförin verður gerð frá
Akranesirkirkju föstudaginn 7. janúar kl. 11.

Vegna samkomutakmarkana verður pláss fyrir
50 kirkjugesti og 70 gesti í safnaðarheimili.
Streymt verður frá útförinni og er hlekkur á vefnum
Akranesirkirkja.is.

Stefán Skjaldarson
Birta Stefánsdóttir
Gréta Stefánsdóttir
Rafn Kumar Bonifacius



FRÉTTAVAKTIN

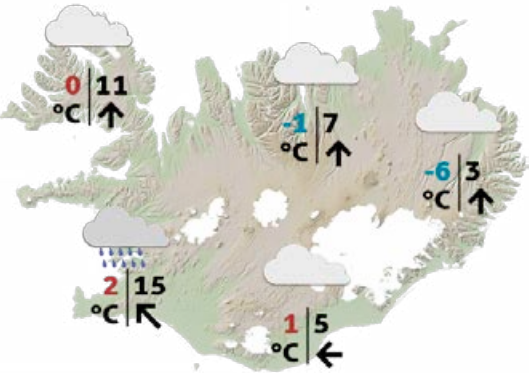
Fréttumfjöllun fyrir alla
kl. 18.30 á virkum dögum

Fjölbreytt fréttumfjöllun í opinni dagskrá fyrir fólkið í landinu. Úrvalslið fjölmiðlafólks fer yfir fréttayfirlit dagsins ásamt því að fá til sín góða gesti til að ræða +helstu mál líðandi stundar. Þátturinn er sýndur á Hringbraut og frettabladid.is



HRINGBRAUT

Veðurspá Miðvikudagur



Gengur í suðaustan 13-20 með rigningu eða slyddu S- og V-lands og hlýnar. Hægari vindar, þurrt að mestu og hiti kringum frost-mark NA-lands. Gengur í suðaustan storm SV-til í kvöld með talsverðri rigningu S-lands. Hiti 1 til 6 stig. ■

Skák Gunnar Björnsson



Krossgáta

- LÁRÉTT**

 - 1 blundur
 - 5 samræða
 - 6 í röð
 - 8 hlutskipta
 - 10 tveir eins
 - 11 aftra
 - 12 gamall
 - 13 gagnsær
 - 15 gimsteinn
 - 17 byrjun
- LÓÐRÉTT**

 - 1 sífellt
 - 2 þurfti
 - 3 stafur
 - 4 ríki í afríku
 - 7 lagast
 - 9 dugnaður
 - 12 mögulegt
 - 14 skordýr
 - 16 íþróttafélag

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

LÁRÉTT: 1 svefn, 5 tal, 8 órílega, 10 óð, 11 tef, 12 form, 13 glæti, 15 túrkis, 17 stíll. LÓÐRÉTT: 1 stöðugt, 2 varð, 3 eill, 4 nígler, 7 jafnast, 9 atorka, 12 færir, 14 lús, 16 ír.

Petrov átti leik gegn Bulach í Moskvu árið 1951.

1...Hxf3! 2.gxf3 Bxb3+ (2...Be4+ er önnur vinningsleið með nákvæmlega sömu hugmynd). 3.axb3 Dc1+! 4.Hxc1 Hd2# 0-1. Vignir Vatnar Stefánsson hafði 3½ vinning af 4 mögulegum á alþjóðlegu móti í Dyflinni á Írlandi. Tvær umferðir eru tefldar í dag.

www.skak.is: Vignir á Írlandi. ■

Sudoku

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

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

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



Gelgjan



Barnalán



ÚTSALA
BETRA BAKS
ALLT AÐ 60%
AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF ÞESSU!

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

VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN
SÓLARHRINGINN

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566



Ég er ánægð með útkomuna, segir Jóna Hlíf.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Verkin komin heim



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Bókin Brim Hvít Sýn fjallar um myndlist Jónu Hlífar Halldórsdóttur, innsetningar og textaverk, sem hún hefur skapað undanfarna tvo ára-tugi og inniheldur fjölda ljós-mynda af listaverkum hennar auk texta sem þeim tengjast.

„Ég ætlaði að gefa bókina út með fram sýningunni Meira en þúsund orð, sem ég hélt á Listasafninu á Akureyri árið 2020 en var þá ráðin sem forstöðumaður ákvað ég að hella mér út í vinnu við bókina,“ segir Jóna Hlíf. Hún hafði samband við Auði Aðalsteinsdóttur, doktor í bókmenntafræði, og vildi fá hana til að ritstýra bókinni. Auður var reiðubúin til þess og svo fór að útgáfufyrirtæki hennar Ástriki tók að sér að gefa bókina út.

Jóna Hlíf útskrifaðist frá fagur-listadeild Myndlistaskólans á Akureyri, lauk MFA-gráðu frá Glasgow School of Art í Skotlandi og MA-gráðu í listkennslu frá Listaháskóla Íslands. Hún hefur meðal annars haldið einkasýningar í Listasafni Reykjavíkur, Listasafninu á Akureyri og nú síðast Menningarhúsinu Hofi. Hún hefur tekið þátt í fjölmörgum samsýningum og eru verk hennar í eigu opinberra safna.

Myndir og ímyndir
Bókinni er skipt í þrjá kafla. „Í fyrsta kaflanum eru verk þar sem ég er að skoða samfélagið og kerfin sem við erum föst í að vinna eftir.



Íslensk forréttindi frá árinu 2020.

Ég er einnig að velta fyrir mér sjálfs-ímyndinni og hvað það er að vera listamaður.

Í kafla tvö er ég að fjalla um eðli tímans. Í mörgum verkum mínum er ég að vinna með tímann og það hvernig við skynjum hann og ég hef einnig verið að vinna með líftíma orða, sem geta verið brothætt, úrelt eða lifað af hið efnislega.

Í þriðja kafla er fjallað um fyrirbæri myndir og ímyndir, hvort sem það er í formi minninga eða ímynd samfélags og fólks. Sem dæmi má nefna að ég hef verið að setja setningar á gamlar ljósmyndir sem sýna hvernig við kynnum okkur sem þjóð með því að nota til

dæmis myndir af Geysi, Gullfossi og Þingvöllum.“

Eins og meðganga
Margir einstaklingar koma að bókinni. Umfjallanir og hugleiðingar um verk Jónu Hlífar rita Becky Forsythe sýningarstjóri, Sigrún Alba Sigurðardóttir, menningarfræðingur og sýningarstjóri, Guðbjörg R. Jóhannesdóttir, umhverfisheimspekingur og lektor við Listaháskóla Íslands, og Starkaður Sigurðarson, myndlistarmaður og rithöfundur. Inngangsorð ritaði Guðjón S. Tryggvason og aftast í bókinni er viðtal við Jónu Hlíf, tekið af Auði Aðalsteinsdóttur doktor í bók-



Verkið Andartak frá árinu 2017.

„Þetta er búin að vera mikil vinna, eins og heil meðganga. Þar sem ég vinn mikið með texta fannst mér þetta besta leiðin til að varðveita verkin. Ég er mjög ánægð með útkomuna og það er ótrúlega gaman að sjá verkin komin í bók. Núna líður mér eins og verkin séu komin heim,“ segir Jóna Hlíf. ■

menntafræði, sem ritstýrði jafn-framt bókinni. Útgefandi er Ástriki ehf. Um tvímála útgáfu er að ræða og eru allir textar bæði á íslensku og ensku.

menntafræði, sem ritstýrði jafn-framt bókinni. Útgefandi er Ástriki ehf. Um tvímála útgáfu er að ræða og eru allir textar bæði á íslensku og ensku.



Hefst með glasi af freyðivíni

Fimm dásamlegir tapasréttir

- Marineraðar lambalundir með lakkrissósu
- Beikonvafin hörpuskel og döðlur með sætri chilisósu
- Túnfiskur með avókadómauki, chili-furuhnetusalsa og quinoa crispy
- Andabringa með jarðskokkum, svartrót og malt&appelsínusósu
- Nautalund með sveppa-duxelles og bourguignon-sveppasósu

Deitinu lýkur með ljúfum eftirrétti

- Okkar heimsfræga súkkulaðiterta með berjacompoté og þeyttum rjóma

4.500 KR. Á MANN



Borðapantanir og nánari upplýsingar á tapas.is eða í síma 551-2344.

Sjáumst á Tapasbarnum



DAGSKRÁ

5. janúar 2022 MIÐVIKUDAGUR

Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn** Viðskipta-fréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 Saga og samfélag** Málefni liðandi stundar rædd í sögu-legu 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)**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.35 Útsvar 2008-2009** Akranes - Kópavogur.
- 14.20 Árið með Gísla Marteini-Vikan með Gísla Marteini**
- 15.35 Á götunni**
- 16.05 Hvunn dagshetjur** Hafþór og Helga.
- 16.35 í frjálsu falli**
- 17.35 Íspjóðin með Ragnhildi Steinunni** Helga Margrét Þorsteinsdóttir.
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Tölukubbar**
- 18.06 Hæ Sámur**
- 18.13 Refurinn Pablo**
- 18.18 Múminálfarnir**
- 18.40 Krakkafréttir**
- 18.45 Tónatal - brot** Valgeir Guðjónsson - Uppboð.
- 18.52 Viki glottó**
- 19.00 Fréttir**
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós** Lífandi og fjölbreyttur þáttur um fréttir, menningu og dægurmál.
- 20.05 Stolin list** (1 af 3) Íslensk-grísk heimildapáttaröð í þremur hlutum þar sem fjallað er um hverjir eru réttmætir eigendur menningarlegra listmuna. Hornsteinar menningar margra fyrrum nýlendupjóða eru til sýnis á söfnum fyrrum nýlendu-herra og í flestum tilvikum krefst það langrar baráttu að endurheimta munina.
- 21.05 Kraftaverkið The Miracle** (1 af 8) Ítölsk spennuþáttaröð í átta hlutum. Styttta af Maríu mey sem grætur blóði finnst fyrir tilviljun í lögregluaðgerð í Róm. Smátt og smátt fara allir sem koma að rannsókn þessa dularfulla máls að missa tókin á raunveruleikanum. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Óleyst mál Hammarskjölds** Cold Case Hammarskjöld
- 00.20 Dagskrárlok**

Stöð 2 Golf

- 09.00 Sentry Tournament of Champions** Útsending frá lokadegi.
- 13.00 PGA Special. 2021 FedExCup Playoffs Official Film**
- 13.50 Sentry Tournament of Champions**
- 19.05 Sentry Tournament of Champions**
- 23.45 Sentry Tournament of Champions** Hápunkturnir.

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.00 A.P. BIO**
- 15.30 Lífum lengur (3.4)**
- 16.00 Lífum lengur (4.4)**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show**
- 19.10 The Block**
- 20.10 Extreme Makeover. Home Edition**
- 21.00 New Amsterdam**
- 21.50 The Bay**
- 22.40 The Great**
- 23.35 The Late Late Show**
- 00.20 Dexter**
- 03.05 The Twilight Zone (2019)**
- 04.00 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 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegisd Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegisd**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 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** Þjóðsögur um egusi súpu, hafragrautsátkeppni og dularfullan smíð.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Endurómur úr Evrópu**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni** (2 af 24)
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**

Stöð 2 Bíó

- 11.40 Love to the Rescue** Hugljúf og rómantísk mynd frá 2019 um þá óvenjulegu aðstæður sem koma upp þegar tvær fjölskyldur vilja taka að sér sama hundinn.
- 13.05 The Miracle Season**
- 14.45 Palm Beach**
- 16.20 Love to the Rescue**
- 17.45 The Miracle Season**
- 19.20 Palm Beach**
- 21.00 Hellboy. Rise of the Blood Queen**
- 22.55 Anna** Hröð og kraftmikil spennumynd frá 2019. Anna Poliatova er sannarlega ekki öll þar sem hún er séð því undir fögru yfirborðinu býr miskunnarlaus útsendari rússnesku leyniþjónustunnar.
- 00.50 Come Play** Oliver er einmana drengur sem finnst hann vera öðruvísi en aðrir.
- 02.30 Hellboy. Rise of the Blood Queen**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.15 The Mentalist**
- 09.05 Bold and the Beautiful**
- 09.25 All Rise**
- 10.05 MasterChef Junior** Skemmtileg matreiðslukeppni þar sem krakkar á aldrinum 8 til 13 ára fá tækifæri til að heilla MasterChef-dómarana.
- 10.45 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer**
- 11.10 Flirty Dancing**
- 11.55 Gulli byggir**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 The Office**
- 13.15 Nostalgía** Júlíana Sara er með króníska nostalgiu og ætlar að fá útrás fyrir hana með því að gramsa í gömlum íslenskum sjónvarpsþáttum.
- 13.40 GYM** Gym eru frábærir þættir í umsjón Birnu Maríu Másdóttur.
- 14.05 Líf dafnar**
- 14.50 Manifest**
- 15.30 Falleg íslensk heimili**
- 16.05 Flúr & fólk**
- 16.30 Who Do You Think You Are?**
- 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 Heimsókn**
- 19.40 First Dates Hotel**
- 20.30 The Good Doctor**
- 21.15 Angela Black**
- 22.05 Coroner**
- 22.50 Damages**
- 23.30 Damages**
- 00.10 Outlander**
- 01.10 The Mentalist**
- 01.50 All Rise**
- 02.30 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer**
- 02.55 Flirty Dancing**
- 03.40 The Office**
- 04.00 Who Do You Think You Are?**

Stöð 2 Sport

- 08.30 íBV - Stjarnan** Útsending frá leik í Olís-deildar karla.
- 09.50 Grótta - FH**
- 11.10 Selfoss - Fram**
- 12.40 Seinni bylgjan**
- 13.35 Seinni bylgjan Extra**
- 13.50 Keflavík - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway-deild kvenna.
- 15.30 Fjölnir - Valur**
- 17.10 Subway Körfuboltakvöld**
- 18.20 Fjölnir - Breiðablik** Bein útsending frá leik í Subway-deild kvenna.
- 20.20 Haukar - Njarðvík** Bein útsending frá leik í Subway-deild kvenna.
- 22.20 Fjölnir - Breiðablik**
- 00.00 Haukar - Njarðvík**

Stöð 2 Sport 2

- 07.10 Football League Show**
- 07.40 Lokasóknin**
- 08.45 FCK - Slovan Bratislava**
- 10.25 Lazio - Galatasaray**
- 12.05 Fréttapáttur Evrópu** eildarinnar
- 12.50 Sheffield United - Middlesbrough**
- 14.35 Football League Show**
- 15.00 Lokasóknin**
- 16.05 Real Madrid - Barca**
- 17.40 Raptors - Knicks**
- 19.40 Chelsea - Tottenham** Bein útsending frá leik í undanúrslitum enska deildabikarsins.
- 21.40 Bengals - Chiefs**
- 00.00 Lokasóknin**
- 01.05 Football League Show**

ZO•ON
I C E L A N D

ÚTSALA

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

Kringlunni og Urðarhvarfi 4, Kópavogi
www.zo-on.com

■ Lykilspurningin

Hvað ætlar þú að gera á nýju ári?

Svartsýnn og reyklaus á nýju ári



Óttar Kolbeinsson Proppé
fréttamaður

„Úff, það er góð spurning,“ segir stjórnfréttamaðurinn Óttar Kolbeinsson Proppé sem

kveðst hafa kvatt sigarettudrauginn á gamlárskvöld og fer reyklaus, en neikvæður, inn í nýja árið.

„Aðalatriðið er að ég er hættur að reykja aftur,“ segir Óttar. „Ég byrjaði aftur á haustmánuðum eftir þriggja og hálfs árs hlé á reykingum og tóbaksnotkun, þá féll ég og byrjaði að reykja aftur.“

Hann segist hafa verið kallaður „síðasti reykjandi blaðamaðurinn“ af nokkrum kollegum. „Það fylgir kannski stressinu í stéttinni, ég veit það ekki. Þannig að ég kvaddi gamlan vin á gamlárskvöld og það eru kannski stærstu tíðindin.“

Óttar segist ekkert sérlega jákvæður í garð ársins 2022. „Ég veit ekki hvað maður er að fara að gera '22. Er maður ekki bara að fara að lifa í einhverju helvítis veiruógeði áfram? Ég sé ekki fyrir endann á þessu, ég er bara mjög svartsýnn. Ég hugsa að ég muni bara lifa í veiruhöftum út árið, það er ekki mikil bjartsýni hér á bæ eins og þú heyrir.“

Ætlar að komast yfir B-týpuna



Þorbjörg Porvaldsdóttir
formaður Samtakanna '78

Þorbjörg ætlar að reyna að kveða sína innri B-týpu í kútinna á árinu 2022.

„Á árinu ætla ég að reyna að komast yfir B-týpu-tendensana og beita mig hörðu til þess að fara fyrr að sofa á kvöldin,“ segir Þorbjörg.

Það er mikilvægt enda biður Þorbjargar verðugt verkefni á morgnana. „Svo ég sé nokkurn veginn lifandi á morgnana þegar dætur mínar vekja mig upp úr klukkan 6.“

Þorbjörg lætur sig svo hlakka mikið til sumarsins, enda ætlar hún sér í ævintýri til Evrópu.

„Í sumar tek ég síðan stefnuna (vel sofin!) á Króatíu með konunni minni, þar sem við erum að fara í brúðkaup hjá góðum vinum á eyjunni Vis. Ég get ekki beðið!“

Lærir ballett eins og Mads



Guðmundur Jörundsson
athafnamaður

„Ég ætla að byrja á því að sitja af mér þessa Covid-einangrun sem ég er í. Svo mun ég halda áfram

með opnun verslunar og veitingastaðarins okkar Nebraska,“ segir Guðmundur.

„Við opnuðum verslunarhlutann fyrir jólin en erum að vinna í að klára eldhúsið, leyfismál og slíkt til að geta opnað vinbarinn og veitingastaðinn Nebraska í sama húsnæði. Svo þegar það er komið í gang núna á útmánuðum ætla ég að læra djassballett eins og Mads Mikkelsen í Druk og veiða mikið í sumar eins og alltaf. Kannski að ég hanni eins og eina Jör-línu fyrir haustið en nenni ekki að hugsa mikið lengra en það.“ ■



Saga Steinsen lumar á ýmsum ráðum til að fylla tómar stundir krakka í sóttkví, sem stuðlar um leið að meiri vinnufriði fyrir foreldra. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hugmyndir fyrir heimavinnufrið

Fátt bendir til annars en að foreldrum sem neyðast til að vinna að heiman vegna sóttkvíar og einangrunar barna muni fjölga á næstunni. Slíkt getur tekið á taugar bæði þeirra og krakkanna og þá er um að gera að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn og setta sig við að vinnufriðurinn getur kostað að heimilið fari á hvolf.

svavamarin@frettabladid.is

Kröftug smitbylgjan sem nú gengur yfir þjóðina mun að öllum líkindum skola fjölda foreldra í heimavinnu með börnum í sóttkví og einangrun. Flestir geta vel ímyndað sér að barnaleikir og vinna á sömu fermetrunum geti tekið á taugararnar en sem betur fer er hægt að virkja ímyndunaraflíð til þess að finna skemmtilega afþreyingu fyrir börnin og slá þannig verulega á uppsafnaða spennuna.

Saga Steinsen, tómstunda- og félagsmálafræðingur, mælir hér með nokkrum leikjum og dægradvöl sem getur létt undir með vinnandi foreldrum á meðan börnin skemmta sér.

„Um jólin gerðum við fjölskyldan samverudagatal sem vel er hægt að útfæra í sóttkví eða einangrun. Það er svo margt hægt að gera ef maður er með smá hugmyndaflug,“ segir Saga og bætir við að þrautabraut sé meðal þess sem staðið hafi upp úr hjá dætrum hennar.

Allt á hvolf

„Það þarfnast smá undirbúnings og stofan fer á hvolf en dætrunum þótti þetta mjög skemmtilegt og voru lengi að. Við settum málningarteip á gólfíð til að afmarka svæðið og gerðum göngubraut. Síðan bættust við dýnur, púðar, stólar, bangsar og fleira sem stelpunum datt í hug,“ segir Saga.

„Krakkar elska ratleiki og þeir hafa slegið í gegn á minnu heimili og reynir þar einnig á hugmyndaflug foreldra,“ heldur Saga áfram og hlær.

Ratleikurinn virkar sérlega vel



Frjótt hugmyndaflug getur leyst margan vandann og gert Covid-einangrunarvist barna bærilegri.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hugmyndir í sóttkví:

- Spila spil, hvort sem það eru borðspil eða bara með spila-stokk.
- Fara í Kahoot þar sem annað hvort er hægt að búa til spurningar eða finna alls konar áhugaverða flokka fyrir börn.
- Semja ljóð eða lag.
- Búa til leikrit.
- Búa til dans saman og dansa hann.
- Dansa við Just Dance á YouTube.

- Mála myndir og búa til lista-verk.
- Reisa hús úr stólum, dýnum og teppum. Mjög mikið sport að fá að gista í húsinu.
- Búa til heimagerðan leir.
- Vísindatilraunir fyrir krakka á Pinterest (Easy science experiments for kids).
- Baka saman.
- Föndra, klippa, líma, mála, glimmer, fjaðrir.
- Perla, mjög skemmtilegar perlumyndir inni á Pinterest.

þegar börnin eru orðin læs og þá geta foreldrar náð góðum vinnufriði út úr honum. „Þá eru miðar með vísbendingum faldar, eins og til dæmis: „Hvar bókum við smákökur?“ Honum fylgdi svo ein mynd til að lita áður en haldið var af stað að leita að næstu vísbendingu. Næst var spurt hvaða herbergi yngri dóttir mín ætti og þar

beið þeirra það verkefni að gefa dúkkunum að borða og setja í hrein föt,“ upplýsir Saga.

Nota það sem er til

Að sögn Sögu þarf skemmtileg afþreying ekki að kosta mikið. „Það er til eitthvert föndurdót á flestum heimilum og ég mæli með miðlinum Pinterest og þá til dæmis leitar-

”

Það er svo margt hægt að gera ef maður er með smá hugmyndaflug.

orðunum „easy craft for kids“. Þar er einnig hægt að finna hugmyndir að myndum til að mála eða perla.“

Þá er gott að hafa bak við eyrað að börnum þykir fátt skemmtilegra en að salla og leggi fólk í slíkt er hægt er að koma fyrir skemmtilegri aðstöðu inni á baðherbergi.

„Tilraunir eru líka mjög skemmtilegar og börnin elska þær. Til dæmis er hægt að blanda saman vatni og matarlitum, setja pasta út í og athuga hvort það litast. Ég hef notast við leitarorðin „easy science experiment for kids“ á Pinterest.“ ■



Út fyrir endimörk alheimsins

Spennumyndin **Alien Intruder** frá árinu 1993 gerist úti í geimi, þar sem hópur harðsvíraðra fanga er sendur í hættulegan leiðangur í leit að týndu geimskipi. Um borð í skipinu fá fangarnir að lifa sýndar-veruleika-kynlífsfantasíu eftir eigin höfði. Eins og titill myndarinnar gefur til kynna endar sagan ekki þar.

Í **The Dark Side of the Moon** frá 1990 eru reifaðir dularfullir atburðir um borð í geimskipi á ferð um sporbaug jarðar, en helsta verkefni áhafnarinnar er að gera við bilaðar kjarnorkuflaugar. Leikar hefjast þegar skipið bílar og flækist inn í ráðgátu sem hverfist um sjálfan Bermúðaþríhyrninginn.



Varúlfar og verur

Lindsay Lohan er meðal leikara í varúlfamyndinni **Among The Shadows** frá árinu 2019, þar sem rannsóknarlögreglukona af varúlfaættum rannsakar morðið á frænda sínum.

Bandaríska grínmyndin **Hell Baby** frá 2013 segir frá ungu pari sem flytur í nýtt hús í New Orleans. Konan er kasólétt og fljótlega kemst parið á snoðir um sögu hússins, sem er blóðug og skelfileg. Vatíkanið skerst í leikinn með sprenghlægilegum afleiðingum.

Blade Runner Black Out 2022 er anime-stuttmynd frá árinu 2017 og er ein þriggja stuttmynda sem teljast til forleiks leiknu myndarinnar Blade Runner 2049. Í myndinni hefur Tyrell-samsteypan sent frá sér nýja línu af Nexus-8 gervimennum sem vekja mikla ólgu.



Árið 2022 bendir lóðbeint til helvítis á jörðu sem og himni

Áferðarfagurt ártalið 2022 hefur í gegnum tíðina verið höfundum vísindaskáldskapar hugleikið enda hefur falleg talan hljómað sem framtíðarmúsík þar til nú. Sé litið yfir vísanir í vísindaskáldskap í bíómyndum er ljóst að handritshöfundar hafa ekki búist við öðru en að þegar árið rynni upp væru allir á leiðinni lóðbeint til helvítis á fljúgandi bílum.

ninarichter@frettabladid.is

Mannætur og mannslikaminn

No Escape er hasarmynd frá 2004 úr smíðju spennumyndaleikstjórans Martins Campbell. Sagan gerist í dystópískri framtíð og byggir á skáldsögunni The Penal Colony eftir Richard Herley. Lifstíðarfangi þarf að afplána dóm á eyju með samföngum sínum sem vill svo óheppilega til að eru mannætur.

Soylent Green frá árinu 1973 er lauslega byggð á vísindaskáld-sögunni Make Room! Make Room! Myndin er dystópísk vísindaskáldsaga sem gerist 2022 í allsherjar skortsástandi á helstu nauðsynjum, vegna fólksfjölgunar og hamfarahlýnunar. Soylent-matvælasamsteypan sætir rannsókn í tengslum við morðmál



en ýmislegt fleira leynist undir yfirborðinu en aðeins eitt lík.

Indverska myndin **Deham** eða Líkaminn frá árinu 2001, er ein fárra indverskra kvikmynda sem

Dökk framtíðarsýn með dystópiskum undir- og yfirtónum er miklum mun vinsælli en útópískir óskaheimar og nýja árið hefur því nú þegar oft verið sögusvið skáldaðra náttúruhamfara, blóðugra byltinga og fæðingar antikrists auk fleiri afdrífarkra atburða.

George Jetson, fjölskyldufaðirinn í teiknimyndunum **The Jetsons** frá 1963, er fæddur á því herrans ári 2022. Þetta er síður en svo eina vísunin til ársins 2022 í vísindaskáldskap og þannig eiga eftirtaldir myndir allar að eiga sér stað á næstu tólf mánuðum. ■



Náttúruhamfarir og pólitísk átök

Ethan Hawke fer fyrir leikhópnum sem fjölskyldufaðir í **The Purge**-þrileiknum frá 2013. Árið er 2022 og Bandaríkin laus við glæpi og atvinnuleysi komið í 1%, þökk sé einræðisflokknum „Nýju Landsfeðrum Bandaríkjanna“, sem náði völdum í kjölfar efna-hagshruns. Þeir hafa innleitt árlega „hreinsun“, með allsherjar afglæpavæðingu á meðan öllum neyðarþjónustum er lokað.

Tailenska hasarmyndin **2022 Tsunami** frá árinu 2009 er pólitískt hamfaradrama sem byggir lauslega á raunverulegum atburðum. Hún fjallar um flóðbylgju sem skellur á Bangkok átján árum eftir hina raunverulegu hamfarafloðbylgju á Indlandshafi 2004, þar sem 230 þúsund manns létu lífið í einum mannskæðustu hamförum síðari tíma.

Geostorm frá árinu 2017 er amerísk hamfaramynd með Gerard Butler sem leikur gervihnatta-hönnuð sem reynir að bjarga heiminum frá hamfarastormi af áður óþekktri stærðargráðu sem rekja má til bilunar í veðurstjórnunar-gervihnattarbúnaði.



Hver er afi sinn?

Kinverska fjölskyldudramað **Duckweed** frá 2017 hverfist um tímaflakk kappaksturshetju frá árinu 2022 til ársins 1998. Ferðin gefur söguhetjunni tækifæri til að skilja föður sinn betur, eftir stormasaman uppvöxt og deilur um árabíl.

Mark Hamill, þekktastur sem Logi Geimgengill, leikur aðalhlutverkið í **Time Runner** frá árinu 1993. Þann 6. október 2022 sætir jörðin innrás úr geimöngum og í árássinni opnast tímagöng sem senda söguhetjuna 30 ár aftur í tímann, þar sem hetjan gerir heiðarlega tilraun til að bjarga málnum.

Aldamótaköttur á Siglufirði

odduraevar@frettabladid.is

Hin 22 ára gamla Dúlla frá Siglufirði hefur slegið í gegn í Facebook-hópi kattaeigenda en eigandi hennar, Rósa Ólafsdóttir, birti þar færslu um háaldraða kisuna sem rúmlega 800 manns hafa brugðist við.

„Ég veit nú ekki hvort þetta sé elsti köttur á Íslandi, ætli það sé ekki einhver þarna sem er ekki að auglýsa þetta eins og ég,“ segir Rósa og hlær.

Dúlla er sannkallaður aldamóta-



Dúlla er 22 ára gömul. MYND/ADSEND

köttur og kom í heiminn þann 6. maí árið 2000.

„Hún sefur svona 22 klukkutíma á sólarhring, hún er komin með gláku en fer út alltaf á morgnana í svona hálf tíma og svo inn aftur og heldur áfram að sofa,“ segir Rósa aðspurð hvernig Dúlla beri aldurinn.

Rósa segir Dúllu koma vel út í árlegri skoðun hjá dýralækni en Rósa hefur átt hana alla hennar ævi, 22 ár. Rósa segir Dúllu hafa verið mannblendna alla sína tíð.



Hún hefur gert mikið af því að fara herna fyrir utan sundlaugina á Siglufirði, sitja þar og láta vorkenna sér.

„Hún hefur gert mikið af því að fara herna fyrir utan sundlaugina á Siglufirði, sitja þar og láta vorkenna sér. Svo er fólk að fara með hana heim og koma með hana í bílnum, þó að við búum rétt hjá,“ segir Rósa hlæjandi.

„Ein vinkona mín kom ansi oft með hana hér áður fyrr. Hún er með þannig andlit að það er ekkert hægt að standast það neitt. Maður hefði kannski átt að reyna að græða eitthvað á því!“ segir Rósa enn hlæjandi. „Nei, ég segi bara svona.“ ■



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir er framsögukona. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Öflugar konur stilla upp kanónum á Íslandi

Evrópuráðstefna BPW verður haldin á Íslandi í maí þar sem BPW-klúbburinn Reykjavík verður gestgjafi. Jóhanna Kristín Tómasdóttir, forseti klúbbsins, segir að á ráðstefnunni muni nokkrar af flottustu konum Íslands ætla að láta að sér kveða ásamt öflugum gestum að utan.

odduraevar@frettabladid.is

BPW-klúbburinn Reykjavík er hluti af alþjóðlegum samtökum kvenna úr viðskipta-, athafna- og stjórnmálalífinu sem kenna sig við BPW sem stendur fyrir Business and Professional Women.

BPW-konur eru áhrifamiklar innan Sameinuðu þjóðanna, UNICEF og víða og eiga sæti í flestöllum nefndum þar sem málefni kvenna eru til umfjöllunar.

„Þetta eru flottustu konur á Íslandi og annars staðar,“ segir Jóhanna Kristín Tómasdóttir, forseti BPW-klúbbsins Reykjavík. Ráðherrarnir Katrín Jakobsdóttir og Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir verða, ásamt Elizu Reid forsetafrú og Sigríði Björk Guðjónsdóttur lögreglustjóra, meðal íslenskra framsögukvenna. Þá mæta einnig til leiks erlendar kanónur eins og Helena Dalli, ráðherra jafnréttismála í stjórn Evrópusambandsins, og Lucie Samcová-Hall Allen, sendiherra Evrópusambandsins á Íslandi.



Þetta eru flottustu konur á Íslandi og annars staðar.



Jóhanna Kristín Tómasdóttir, forseti BPW klúbbsins Reykjavík

„Þetta verður rosalega flott ráðstefna og af því að við erum nú fyrirmynd annarra kvenna, allavega í Evrópu, um jafnréttismál verður gaman að sjá hvað allar þessar merku konur hafa að segja og geta sagt okkur um jafnréttismál á Íslandi og hvernig við förum að þessu,“ segir Jóhanna.

Jafnrétti í brennidepli

Eliza Reid mun opna ráðstefnuna sem fer fram dagana 27. til 29. maí. „Við verðum með opnunarhátíð á föstudagskvöldinu og þar verður Eliza Reid,“ segir Jóhanna en enn á eftir að raða niður fyrirlesurum. Að fyrirlestrum loknum munu svo



Eliza Reid mun opna ráðstefnuna í ár.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Katrín Jakobsdóttir mun ræða árangur Íslands í jafnréttismálum.

MYND/ADSEND



Sigríður Björk Guðjónsdóttir verður meðal framsögukvenna.



Helena Dalli, ráðherra jafnréttismála í stjórn ESB.

fara fram vinnustofur þar sem jafnréttismálin verða rædd frekar.

„Það sem okkur langar að koma á framfæri er hvernig við gerum þetta, fara yfir stöðu jafnréttis hér á landi en líka koma því á framfæri hvað sé að gerast í öðrum löndum því að þótt önnur lönd séu kannski ekki komin jafn langt og við þá eru þær að standa sig mjög vel á mörgum sviðum,“ útskýrir Jóhanna. BPW hafi unnið að því síðustu ár að koma þeirri umræðu á framfæri.

Haldið í vonina

Jóhanna segist halda fast í þá von að hægt verði að halda ráðstefnuna þrátt fyrir veiruna miklu. „Við munum að minnsta kosti svo sannarlega hugsa hratt, hvað sem verður,“ segir Jóhanna. BPW-klúbburinn sló eitt sinn met og segir Jóhanna því enn meira í húfi í ár.

„Við vorum með ráðstefnu hérna 1997 og þá mættu 400 konur, þá hafði það verið fjölmennasta kvennaráðstefnan á Íslandi til þess dags. Við vorum að vonast til að slá einhver önnur met í dag en það eru auðvitað mjög margir aðrir að halda ráðstefnur,“ segir Jóhanna og bætir við að síðan geti Covid-óvissan vissulega haft áhrif. „En við krossum fingur og vonum það besta.“ ■

FLETTU TIL AÐ SJÁ VÆNTANLEGAR VÖRUR!

EÐA SÆKTU APPIÐ FYLGSTU MEÐ ÞAR!

BRANDSON.IS



Hlaupum allt árið

Nýtt grunnnámskeið í náttúruhlaupum hefst um helgina.
Rafrænt kynningarkvöld verður haldið í kvöld kl. 20:00.

Nánari upplýsingar á natturuhlaup.is



Straumnes
GORE-TEX INFINIUM™ jakki

Straumnes jakkinn er vatnsfráhrindandi, vindheldur og hentar vel í hlaup, hjólreiðar og göngur. Endurskin á ermum.

39.000 kr.



Snæfell
GORE-TEX INFINIUM™ hanskar

Tæknilegir útivistarhanskar fyrir svalt veður og vind. Hanskarnir eru með léttu gripmynstri og endurskini

8.900 kr.



La Sportiva Jackal
Hlaupaskór

Millistífur hlaupaskór með góðum hæla- og ökklastuðningi. Hentar sérstaklega vel í utanvegahlaup.

28.900 kr.



Básar
Merino ullarhúfa

Létt húfa úr 100% Merino ull. Merino ullin er sérstaklega vel til þess fallin að halda þér þurrum og hlýjum.

4.200 kr.



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

Bakpankar

Láru G. Sigurðardóttur

Auga hugans

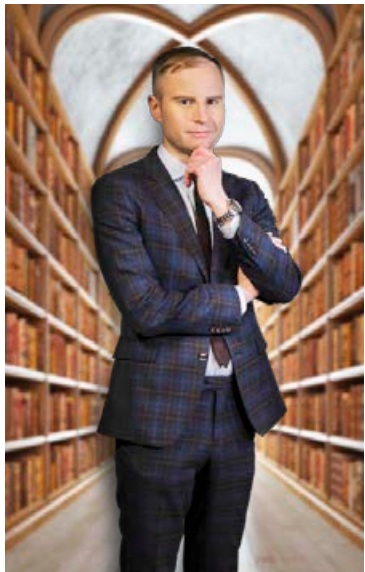
Með nýju ári endurfæðast mann-
eskjur. Ný ég og ný þú. Nú er tími
nýrra markmiða sem umbreyta líf-
inu til hins betra: Hreyfa sig meira.
Missa nokkur kíló. Vera besta útgáf-
an af sjálfri sér. Læra eitthvað nýtt.
Leggja fyrir í ferðasjóð. Eyða meiri
tíma með vinum og fjölskyldu. Búa
til fjölskyldumyndaalbúm. Drekkja
minna.

Eina vandamálið er að einungis
8% af áramótaheitum verða að
veruleika. Til hvers þá að setja sér
markmið ef það eru 92% líkur á
að mislukkast? Er maður eitthvað
að fara að grennast ef maður er
alltaf að hugsa um mat? Minnka
drykkjuna ef manni þykir sopinn
góður?

Visindamenn segja galdurinn á
bak við árangur vera meðal annars
að virkja ímyndunaraflíð, sem
er eins konar auga hugans. Þegar
þú sérð eitthvað fyrir þér virkjast
sömu stöðvar í heilanum sem raun-
veruleiki væri. Það er, hugurinn ber
þig hálfa leið. Hér er ég ekki að tala
um fantasíu um frægð og frama
eða færri kíló, heldur að sjá fyrir sér
leiðina að markmiðinu. Hugurinn
sér þó ekki allar hindranir. Því
þarftu líka að vera tilbúin að mæta
vandamálum sem undantekningar-
laust munu skjóta upp kollinum –
og leggja þig fram við að leysa þau.

Síðan er auga hugans nátengt
sálarlífinu því þegar við ímyndum
okkur vakna tilfinningar sem virkja
ósjálfráða taugakerfið ásamt svæði
í heilanum sem tengist líðan. Sem
dæmi ef þú sérð fyrir þér ógnandi
atburð er líklegt að hjartsláttur og
öndun aukist, líkt og atburðurinn
væri fyrir framan augun þín. Og ef
þú sérð fyrir þér langþráðan draum
gætir þú upplifað sælu.

Þannig að, þegar við horfum
fram á veginn skiptir máli að beina
auga hugans að einni vörðu í einu,
vitandi að leiðin sem þú tekur getur
verið torfær á köflum. Jafnframt að
markið er handan við hæðina. ■



SAGA OG
SAMFÉLAG

MIÐVIKUDAGA KL. 19.30

HRINGBRAUT

Farðu út fyrir ystu
mörk hugans.

100% rafknúinn Kia EV6.

Movement that inspires

Ferðalögin sem breyta okkur mest eru þau sem fara með okkur út fyrir
þægindarammann. Með allt að 528 km** drægi fer Kia EV6 með þig í
ferðalag langt út fyrir ystu mörk ímyndunaraflsins.

Komdu og reynsluaktu nýjum Kia EV6.
Við tökum vel á móti þér.

EV6 verð frá:
5.990.777 kr.



Askja · Krókhálsi 11-13, 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

Askja býður öflugar hleðslulausnir fyrir allar stærðir fyrirtækja og heimila.
Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

*Forsendur ábyrgðar eru reglulegt þjónustuefirlit sem kaupandi ber kostnað af. Lestu meira um ábyrgðina á www.kia.com/abyrgd.
** Akstursdrægið var mælt í samræmi við staðlaða mælaðferð ESB (WLTP) og miðast við 77,4 kWh rafgeymastæðu, afturhjóladríf og 19" álfelgur (mynd af ökutæki sýnir það á 20" felgum). Akstursvenjur og aðrir þættir, eins og hraði, úthitastig, landslag og notkun rafknúinna tækja/eininga hafa áhrif á raunverulegt akstursdrægi og geta dregið úr því.