FRÉTTABLAÐIÐ
— MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* —
4. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGUR 7. JANÚAR 2022

AUGLÝSING

Mesta rafbílaúrval landsins

100% rafmagn, Plug-in Hybrid eða Hybrid. Mesta rafbílaúrval landsins er á bl.is. Framtíðin er komin.

BL

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

Ekki bíða of leng

Tryggðu þér rafmagnað eintak í ja

Eftirspurn eftir snúrubílum hefur aldrei verið meiri, enda eru rafbílar umhverfisvænir, tæknilega þróaðir og hagkvæmir í rekstri. Hjá okkur finnur þú mesta úrval landsins af rafmögnuðum bílum, í öllum stærðum og verðflokkum. Hver þeirra hentar þér og þínum þörfum?

Gerir mynd um Hauk Hilmars

Allt ➤ 1

Janúar á ekki að vera svipugöng

Lífið ➤ 16

FRÉTTABLAÐIÐ

4. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR · frettabladid.is · FÖSTUDAGUR 7. JANÚAR 2022

Keppst við að bjarga afurðum úr frystihúsi útgerðarfélagsins Vísis í Grindavík. Sjór gekk langt upp á land þar í gær og þurfti að dæla vatni úr byggingum við höfnina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Flestir hlynntir bólusetningum barna

Meirihluti landsmanna er hlynntur bólusetningu barna við Covid-19. Eldri eru hlynntari en þeir yngri en mesta andstaðan er meðal fólks á aldrinum 34 til 55 ára.

arib@frettabladid.is

COVID-19 Mikill meirihluti landsmanna er hlynntur bólusetningu barna undir 12 ára aldri við Covid-19. Fram kemur í niðurstöðum könnunar Ráðhússins ráðgjafar og Tölvísi fyrir Fréttablaðið að 70,5 prósent séu hlynnt bólusetningum barna. 14,4 prósent eru því andvíg. Þá hafa 11,2 prósent ekki skoðun á bólusetningu barna undir 12 ára aldri við Covid-19.

Bólusetningar grunnskólabarna á höfuðborgarsvæðinu hefjast í næstu viku.

Þegar niðurstöðunum er skipt niður á kyn kemur í ljós að konur eru eilítið hlynntari þeim en karlar, 71,2 prósent á móti 69,6 prósentum karla. Karlar eru þó líklegri til að vera andvígir, 17,9 prósent á móti 11,8 prósentum kvenna.

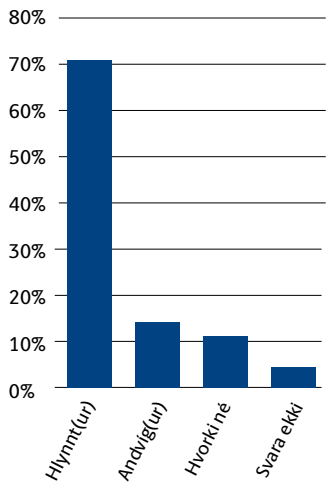
Mesti munurinn kemur í ljós þegar niðurstöðunum er raðað eftir aldri. Einstaklingar á aldrinum 18 til 34 ára eru síst hlynntir bólusetningum barna, 61,2 prósent þeirra eru hlynnt þeim samanborið við 70,5 prósent fólks á aldrinum 35 til 54 ára og 72,6 prósent fólks 55 ára og eldri.

Mesta andstaðan er þó í aldurshópnum 35 til 54 ára, þar eru 19,5 prósent fólks andvíg bólusetningum barna samanborið við 10,2 prósent fólks á aldrinum 18 til 34 ára og 55 ára og eldri.

„Ef maður lítur á þá sem taka afstöðu er niðurstaðan býsna afgerandi, sérstaklega í ljósi þess hve undarleg og ónákvæm umræðan hefur verið á ýmsum samfélagsmiðlum," segir Ásgeir Haraldsson, prófessor í barnalækningum og yfirlæknir á Barnaspítala Hringsins. „Mín niðurstaða er að foreldrar almennt treysti íslenskum yfirvöldum og íslensku heilbrigðiskerfi í þeirri vinnu sem þau eru að gera og treysti okkur að taka rétta ákvörðun og bólusetja börn gegn Covid."

Könnunin var gerð með tölvupósti í desember 2021 og í janúar, 639 einstaklingar svöruðu. ■

Skoðanir á bólusetningum barna undir tólf ára aldri



Viðbrögðin í takt við breytingar

SAMFÉLAG „Þetta er í takti við þær breytingar sem hafa átt sér stað í okkar samfélagi. Hingað til hafa menn í valdastöðum komist upp með að beita ofbeldi án afleiðinga," segir Margrét Valdimarsdóttir doktor í afbrotafræði, um mál Vítalíu Lazareva sem hefur sakað þjóðþekkta menn um að hafa brotið á sér. SJÁ SÍÐU 6

Margrét Valdimarsdóttir, doktor í afbrotafræði

Alrafmagnaður
e-tron 55
Audi e-tron 55 Quattro Advanced Verð 10.990.000 kr.
HEKLA · Sími 590 5000 · Laugavegur 170 · hekla.is/audisalur

Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar.

Skoða kjörgengi afbrotamanna

kristinnhaukur@frettabladid.is

KOSNINGAR Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis fundar á mánudag um hvort þær breytingar sem gerðar voru á kosningalögum hafi skýrt kjörgengi afbrotamanna nægilega vel. Kosningalögin tóku gildi um áramót en rúmir fjórir mánuðir eru í sveitarstjórnarkosningarnar.

„Ég taldi ástæðu til að rýna þetta sérstaklega. Það getur verið að það reyni á í vor og því er betra að hafa vaðið fyrir neðan sig," segir Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður nefndarinnar.

Fyrir tæpu ári greindi Fréttablaðið frá því að Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, fengi ekki sæti á lista Samfylkingarinnar í Reykjavík. Ástæðan var talin sú að óvissa ríkti um kjörgengi hans í ljósi þess að hann væri enn á reynslutíma. ■

Handavinna í ræktinni

Það vantar ekki þrekið í líkamsræktarstöðinni Primal þar sem fólk bíður í röðum til að standa á höndum. „Við finnum fyrir vilja hjá fólki til að mæta í ræktina til að huga að heilsunni og halda áfram þrátt fyrir ástandið eins og það er í dag," segir Valdís Helga Þorgeirsdóttir hjá Primal. „Það hefur sjaldan verið eins mikilvægt að hlúa að andlegri og líkamlegri heilsu eins og nú." FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Billinn verður á ferðinni einu sinni í viku næstu vikur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Rúmlega hundrað bólusettir í bílnum

lovisa@frettabladid.is

COVID-19 Bólusetningarbíll Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (HH) fór alls í 20 heimsóknir á þriggja vikna tímabili í desember.

Í svari HH við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að alls hafi 120 einstaklingar verið bólusettir í bílnum og þar af hafi 20 fengið sína fyrstu bólusetningu.

Áætlað er að billinn verði áfram á ferðinni en stefnt er á að hann haldi út að minnsta kosti einu sinni í viku.

„Við hefðum viljað sjá fleiri fá fyrstu bólusetninguna, en erum nokkuð sátt við þetta," segir Dagný Hængsdóttir hjá HH. ■

Útsölunni lýkur laugardaginn 8. janúar kl. 16
www.grillbudin.is
Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Opið virka daga kl. 11-18
Opið laugardag kl. 11-16

Sölumaður sýndi ömurlegt tillitsleysi á erfiðri stundu

Maður sem varð ekkill að morgni dags neyddist til að skella á símasölumann sem safnaði fé fyrir góðgerðarsamtök. Framkvæmdastýra Umhyggju segir símtalið forkastanlegt.

bth@frettabladid.is

Jón Sigmar lenti í erfiðum viðskiptum við konu sem var að safna fé fyrir langveik börn. Nokkrum tímum fyrr hafði eiginkona hans látist. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓLK „Mér finnst þetta alls ekki í lagi. Það virðist sem þessi góðgerðarsamtök séu með verktaka í vinnu á prósentu, tengdri innkomu. Þetta er ömurlegt tillitsleysi og ægileg frekja."

Þetta segir Jón Sigmar Sigmarsson, 50 ára íbúi á Borgarfirði eystra. Hann varð fyrir þeirri reynslu að missa konuna sína vegna veikinda í upphafi ársins. Örfáum tímum síðar hringdi síminn. Á línunni var kona sem sagðist vera að safna fé fyrir Umhyggju, félag langveikra barna. Konan var ókunnug persónulegum aðstæðum Jóns Sigmars en þótt hann segði að ekki stæði vel á þar sem hann hefði misst eiginkonuna um morguninn gaf konan sig ekki og hélt áfram að reyna að fá Jón til að láta fé af hendi.

„Má ég samt ekki bjóða þér að greiða eina þrjú þúsund króna eingreiðslu," sagði símasöfnunarkonan eftir því sem Jón Sigmar segir í samtali við Fréttablaðið. Honum var þá nóg boðið og skellti á.

Árný Ingvarsdóttir, framkvæmdastýra Umhyggju, brást hart við þegar Fréttablaðið leitaði viðbragða.

„Ef rétt er að þetta tengist okkur og þeim aðilum sem vinna fyrir okkur við að safna fé þá eru þetta algjörlega forkastanleg vinnubrögð. Við höfum nú þegar óskað eftir útskýringum," segir Árný.

Hún segir að félagið hringi ekki sjálft út heldur fái til þess þriðja aðila sem annist fjáröflun fyrir samtökin. Sama verktakafélag hringi út fyrir fleiri félög.

> Það er eins og vanti alveg mannlega þáttinn.

Jón Sigmar Sigmarsson

„Mér finnst mjög leiðinlegt ef þetta tengist nafni félagsins. Þetta er í hrópandi ósamræmi við það sem við og önnur líknarfélög viljum standa fyrir," segir Árný.

Jón Sigmar segir að sigið hafi á ógæfuhliðina í seinni tíð er kemur að símasöfnun. Sumir séu orðnir svo ágengir að þeir séu hættir að hlusta á viðmælandann. „Það er eins og vanti alveg mannlega þáttinn."

Hann segist oft hafa styrkt ýmis félög með eingreiðslu í heimabanka eftir símtöl. Ef hann hafi styrkt félag einu sinni virðist sem sumir sölumenn taki hreinlega ekki höfnun. Þeir reyni mjög að höfða til samvisku fólks og stundum birtist kröfur í heimabanka þrátt fyrir neitun.

„En ég tek fram að þetta á alls ekki við um alla," segir hann. „Ég var eflaust óvenju viðkvæmur þennan dag, en ég bara spyr: Er þetta í lagi?"

Samkvæmt upplýsingum blaðsins er mjög mismunandi hve háa prósentu verktakar fá greidda af innkomu. ■

ODDAFLUG TOYOTA 2022

Á FLJÚGANDI FERÐ INN Í NÝTT ÁR

Köstum kveðju á gamla árið um leið og við tökumst á loft, því framundan er tímamótaár hjá Toyota. bZ4X rafmagnsbíllinn markar upphafið að stórsókn Toyota á rafbílamarkað og vörulínan stækkar og eflist enn frekar með hverjum bílnum á fætur öðrum.

KOMDU MEÐ OKKUR Á FLJÚGANDI FERÐ INN Í 2022

- **Toyota Hilux – 33" breyting í kaupbæti**
  Gildir þegar keyptir eru aukahlutir fyrir að lágmarki 300.000 kr.*
- **Toyota Land Cruiser – 70 ára afmælisútgáfa**
  950.000 kr. uppfærsla fylgir áfram í takmarkaðan tíma
- **Toyota Corolla Hatchback – langtímaleiga**
  Nýársverð á Hybrid Active frá 70.000 kr. á mánuði
- **Toyota Proace Electric – Toyota Proace Verso Electric**
  Nú hafa rafmagnsbílar bæst við Proace-fjölskylduna

bZ4X rafmagnsbíllinn er væntanlegur um mitt ár 2022

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

7 ÁBYRGÐ · 3 ÁRA ÞJÓNUSTA

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000

2018 UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS

Bílarnir í þessari auglýsingu endurspegla ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. *Á ekki við um aðgerðir/aðkeypta hluti frá þriðja aðila. Gildir ekki með öðrum tilboðum eða LX útfærslu Hilux og á eingöngu við um nýja bíla. Birt með fyrirvara um villur.

Færri borgarbúar aka til vinnu

arnartomas@frettabladid.is

REYKJAVÍK Um 66 prósent fullorðinna Reykvíkinga aka að jafnaði sjálf til vinnu. Þetta eru niðurstöður nýrrar könnunar umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkur.

Þar segir að um jákvæða þróun sé að ræða þar sem um 75 prósent óku til vinnu árið 2008. Aldur skiptir miklu máli því 55 prósent á aldrinum 18-34 ára keyra sjálf til vinnu eða skóla en 75 prósent þeirra sem eru 55 ára og eldri. ■

Farsóttin snúin í fjölmennum verksmiðjum

ser@frettabladid.is

COVID-19 Starfsemi í fjölmennustu verksmiðjunum á suðvesturhorninu, svo sem álverinu í Straumsvík og álveri Norðuráls í Hvalfirði, hefur gengið vel á síðustu vikum þrátt fyrir mikla fjölgun smita í samfélaginu og fjölda fólks í einangrun og sóttkví.

„Mönnun á vaktir hefur gengið vel hjá okkur og það er fyrst og fremst að þakka samstöðu, þolinmæði og skilningi fólks á aðstæðum," segir Sólveig Kr. Bergmann, upplýsingafulltrúi Norðuráls, en þar eru nú 23 í einangrun eða sóttkví af 600 manns.

Sólveig Kr. Bergmann, upplýsingafulltrúi Norðuráls

Hún segir eðli rekstursins ekki bjóða upp á að slökkt sé á framleiðslu og kveikt á ný og því geti hópsmit vissulega ógnað framleiðslu fyrirtækisins. „Starfsemi Norðuráls telst þjóðhagslega mikilvæg og því gilda um fyrirtækið ákveðnar undanþágur sem snúa að notkun færanlegrar sóttkvíar. Til þess úrræðis hefur þó ekki þurft að grípa," segir Sólveig, en frá upphafi faraldursins hafi vinnustaðnum þó verið skipt upp í 22 sóttvarnahólf til að draga úr samgangi.

Starfsemi álversins í Straumsvík gengur einnig vel þrátt fyrir áskoranir, „þótt talsvert sé um að starfsfólk sé ýmist í sóttkví eða einangrun vegna farsóttarinnar," segir Bjarni Már Gylfason, upplýsingafulltrúi Rio Tinto álversins í Straumsvík. ■

Hjólhýsaeigendur gefast ekki upp á Laugarvatni

gar@frettabladid.is

BLÁSKÓGABYGGÐ „Við erum langt í frá búin að gefast upp," segir Hrafnhildur Bjarnadóttir, formaður Samhjóls, félags hjólhýsaeigenda á Laugarvatni, um þann úrskurð sveitarstjórnarráðuneytisins að Bláskógabyggð hafi rétt til þess að leggja hjólhýsabyggðina niður.

Samningar einhverra af um tvö hundruð stöðu- og hjólhýsa á hjólhýsasvæðinu runnu út um áramót og samningur hinna rennur út um næstu áramót.

Hrafnhildur segir að um fimmtíu úr þessum hópi hafi þegar gefist upp og séu farin, sumir hafi selt eignir sínar á Laugarvatni á hrakvirði.

Aðspurð til hvaða ráða Samhjól geti nú gripið segir Hrafnhildur

Hrafnhildur Bjarnadóttir, formaður Samhjóls, félags hjólhýsaeigenda á Laugarvatni

að stjórn félagsins þurfi að ræða stöðuna og ráðfæra sig við lögmann sinn.

„En það má minna á að það styttist í sveitarstjórnarkosningar og þá er spurningin hvort íbúar sveitarfélagsins eru sáttir við að leggja af byggð þess hóps sem á mikil viðskipti við fyrirtæki á svæðinu, sérstaklega í þéttbýliskjarnanum á Laugarvatni," segir Hrafnhildur. ■

Ósátt við að Ungmennafélag Íslands yfirtaki skólabúðirnar í Reykjaskóla

Karl B. Örvarsson, sem ásamt konu sinni Halldóru Árnadóttur hefur rekið geysivinsælar skólabúðir í Reykjaskóla, undrast að sveitarfélagið ætli í viðræður við Ungmennafélag Íslands um yfirtöku á rekstrinum.

gar@frettabladid.is

HÚNAÞING VESTRA „Ég spyr mig margra spurninga en fæ mjög lítið af svörum," segir Karl B. Örvarsson í skólabúðunum í Reykjaskóla, vegna áforma Húnaþings vestra um að hefja viðræður við Ungmennafélag Íslands um að taka við rekstri búðanna.

Karl og kona hans Halldóra Árnadóttir hafa rekið skólabúðirnar í Hrútafirði í tuttugu ár. Aðspurður segir Karl þau alls ekki hafa ætlað sér að hætta rekstrinum. UMFÍ vill taka við rekstri skólabúðanna frá og með næsta hausti og byggðarráð hefur falið sveitarstjóranum að koma á viðræðum við félagið.

Fréttablaðið óskaði í gær eftir afriti af bréfi UMFÍ sem dagsett er 30. desember og var lagt fram á fundi byggðarráðs á mánudaginn var. Bréfið barst ekki frá Húnaþingi vestra. Karl kveðst heldur ekki hafa séð bréfið og ekkert heyrt frá Ungmennafélaginu sjálfu.

„Ég veit bara ekkert um hvað málið snýst. Þeir hafa verið að segja mér að UMFÍ væri að seilast eftir að koma að rekstri skólabúðanna en þá hefði náttúrlega verið langhreinlegast hjá sveitarstjórn að segja að það væru rekstraraðilar þarna og búnir að vera í tuttugu ár við góðan orðstír," segir Karl vonsvikinn með þróun mála.

„Ef þetta eru verðlaunin sem þau eru að veita okkur þá eru þau mjög sérstök," segir Karl. „Þannig að það er einhver tík í þessu sem heitir pólitík."

Hjónin Karl B. Örvarsson og Halldóra Árnadóttir í Reykjaskóla. MYND/AÐSEND

Á fundi byggðarráðs var sveitarstjóra ásamt formanni ráðsins falið að ræða við Karl og Halldóru um erindi UMFÍ. Karl segist enn ekki hafa svarað beiðni sveitarstjórans um fund.

„Við erum bara að hugsa okkar gang og leita okkur ráða. Við þurfum eiginlega bara aðeins að kyngja þessu því það kemur svo skýrt fram í erindinu frá þeim að þau séu að hugsa um að tala við UMFÍ um að taka við rekstrinum haustið 2022," segir Karl.

Samningur Karls og Halldóru

> Ef þetta eru verðlaunin sem þau eru að veita okkur þá eru þau mjög sérstök.
>
> Karl B. Örvarsson í skólabúðunum í Reykjaskóla

rennur út í vor og hefur ekki verið endurnýjaður eins og jafnan áður. „Ef þau vilja ekki hafa okkur áfram þá viljum við náttúrlega fá rök fyrir því og fá að vita hvað við höfum til saka unnið. Við höfum ekkert gert nema að vinna gott starf að okkar mati. Það vilja allir koma og við fáum hrós fyrir það sem við erum að gera," segir Karl.

Aðspurður segir Karl að í Reykjaskóla sé tekið á móti 3.200 til 3.500 krökkum úr tólf ára bekk á hverju ári frá því í ágúst fram í júní. Færri komist að en vilji en reksturinn hafi verið erfiður vegna Covid.

„Samt höfum við náð að koma okkur í gegn um þetta án nokkurrar aðstoðar því við höfum hvergi tikkað í boxin. Við stöndum alls staðar í skilum en það eru takmörk fyrir því hvað við getum gengið langt á sparifé okkar. Við höfum sagt í bréfi til sveitarstjórnar að við þurfum tvö til þrjú ár til að ná okkur á strik til að geta farið frá þessu með einhverri reisn. Þetta kemur sér eins illa fyrir okkur og frekast getur verið," segir Karl B. Örvarsson. ■

Nef fyrir tækifærum.

Það skiptir máli hvar þú fjárfestir.

Akta sjóðir er sjálfstætt sjóðastýringarfélag sem var stofnað árið 2013. Djúp þekking starfsfólks á innlendum og erlendum fjármálamörkuðum ásamt virkri stýringu hefur skilað sér í öflugu úrvali sjóða sem eru opnir einstaklingum, fyrirtækjum og fagfjárfestum.

Fjárfestu með Akta.

Hafðu samband á sjodir@akta.is | akta.is

AKTA

KONTOR REYKJAVÍK / kontor.is

Segir afnám á bílastæðaklukkum vera skemmdarverk

bth@frettabladid.is

AKUREYRI Oddur Helgi Halldórsson, stofnandi L-listans á Akureyri, segir að bæjarstjórn Akureyrar hafi unnið skemmdarverk með því að afnema bílastæðaklukkur í miðbænum nú um miðjan mánuðinn.

Akureyri hefur haft þá sérstöðu umfram höfuðborgarsvæðið allt frá árinu 2005 að ekki hefur verið gjaldskylda í miðbænum heldur klukkur þar sem ökumenn hafa getað lagt bíl gjaldfrjálst í mislanga stund eftir svæðum. Rök bæjarins eru meðal annars að með gjaldtöku verði auðveldara að stýra notkun á bílastæðum miðbæjarins. Fjármagn sem komi frá gjaldtöku geti nýst í að útbúa fleiri bílastæði og jafnvel bílastæðahús í framtíðinni. Þá þekki ferðamenn og aðrir aðkomumenn illa til notkunar á klukkunum.

„Ég tel að þetta sé afturför. Akureyringar og þeir sem heimsækja bæinn munu eiga erfiðara með að sækja í miðbæinn," segir Oddur Helgi.

Hann bætir við: „Það hefur ekkert neikvætt komið fram varðandi þessar bílastæðaklukkur annað en að haldið hefur verið fram að endalaust séu útlendingar að leita í búðir og fá ráðgjöf af því þeir skilji ekki þetta kerfi."

Oddur Helgi segir að víða erlendis séu bílastæðaklukkur og gangi vel. „Þetta er afturför í lífsgæðum og þess vegna kalla ég þessa ákvörðun skemmdarverk hjá bæjarstjórn. Það hefur verið mikil sátt um þessar klukkur," segir Oddur Helgi. ■

Bílastæðaklukkurnar fyrir norðan eru að renna sitt skeið. Oddur Helgi Halldórsson telur ákvörðun bæjarins mjög vonda. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Patreksfjörður missti allan byggðakvótann. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Kvótinn skertur um á annað hundrað tonn

kristinnhaukur@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Byggðakvóti vestursins hefur verið skertur um 179 þorskígildistonn. Var alls 4.623 úthlutað til 50 byggðarlaga, mest til Vestfjarða eða tæplega 40 prósentum. Mest var skerðingin á Þorlákshöfn, 88 af 158 tonnum, sem gerir rúmlega helmingsskerðingu. Skert var hjá átta öðrum byggðarlögum. Um 15 tonn á Súðavík, Árskógssandi, Þórshöfn, Stöðvarfirði, Breiðdalsvík og Patreksfirði, og mun Patreksfjörður þá ekki hafa neinn byggðakvóta í vetur. Þá var skorið niður um 1 tonn í Bolungarvík. Hvergi var byggðakvótinn aukinn.

Ástæða niðurskurðarins er samkvæmt upplýsingum frá Fiskistofu samdráttur í veiðum á botnfiski, rækju og skelfiski. Strandveiðimenn hafa þó bent á að allt að 800 tonn byggðakvótans yrðu ónýtt á síðasta ári. Strandveiðimenn hafa sóst eftir því að fá hluta byggðakvótans til sín, en í sumar þurftu þeir að hætta í miðri mokveiði. Þá hafa ýmis byggðarlög, svo sem Húsavík, sóst eftir að fá byggðakvóta en ekki orðið að ósk sinni.

Þrjú byggðarlög verða áfram með hámarks byggðakvóta upp á 300 tonn. Það eru Flateyri, Tálknafjörður og Djúpivogur. Þingeyri fær 281 tonn. Tólf byggðarlög fá byggðakvóta vegna rækjuvinnslu og Stykkishólmur fær 70 tonn vegna skelfisksvinnslu. ■

Afar fáir Íslendingar borða ráðlagðan dagskammt af grænmeti og ávöxtum

Innan við tíundi hluti Íslendinga borðar ráðlagðan dagskammt af grænmeti og ávöxtum og staðan hefur versnað í faraldrinum. Staðan er verst hjá karlmönnum og eldra fólki.

kristinnhaukur@frettabladid.is

Aðeins fjögur prósent eldri borgara borða nægt grænmeti og ávexti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

HEILBRIGÐISMÁL Aðeins rúmlega 9 prósent Íslendinga borða 5 ráðlagða skammta af grænmeti og ávöxtum á degi hverjum, eða samanlagt 500 grömm. Þetta er 3 prósentum undir Evrópumeðaltalinu og hefur farið versnandi í faraldrinum. Konur og yngra fólk borða meira grænmeti og ávexti en karlar og eldra fólk.

Embætti landlæknis og sambærilegar stofnanir erlendis mæla margar með 5 skömmtum. En þetta er magnið sem hefur sýnt sig að dragi úr áhættunni á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2 annars vegar og krabbameinum hins vegar. Einnig þurfum við að borða mikið af ávöxtum og grænmeti til að sjá líkamanum fyrir nauðsynlegum næringarefnum daglega, svo sem C-vítamíni.

Jóhanna Eyrún Torfadóttir, verkefnisstjóri næringar hjá Embætti landlæknis, segir ekki mælt sérstaklega með ákveðnum tegundum grænmetis og ávaxta, mikilvægt sé að neyslan sé fjölbreytt. Allt eins gott sé að borða frosið en síður er mælt með þurrkuðum ávöxtum því þeir séu mjög orkuríkir. Þurrkaðir ávextir eru ekki teknir með inn í skammtana 5, né kartöflur og ávaxtasafi.

„Við höfum lagt mikla áherslu á gott aðgengi að grænmeti og ávöxtum í skólunum," segir Jóhanna. „Aðgengi og kostnaður eru stór þáttur. Í augum margra eru grænmeti og ávextir munaðarvara."

> Í augum margra eru grænmeti og ávextir munaðarvara.

Jóhanna Eyrún Torfadóttir, verkefnisstjóri næringar hjá Landlækni

Tíðni neyslu grænmetis og ávaxta hefur lækkað í faraldrinum. Telur Jóhanna líklegt að það sé vegna þess að fólk sé heima og ekki í hinni hefðbundnu rútínu.

Lítil neysla grænmetis og ávaxta er ekki sérislenskt vandamál, þó að staðan sé slæm hér. Evrópumeðaltalið er aðeins 12,4 prósent, samkvæmt tölfræðistofnun Evrópusambandsins. Aðeins Írar, Hollendingar og Danir komast yfir 20 prósenta þröskuldinn og á botninum eru Rúmenar með rúmlega 2 prósent. Þó að Íslendingar komist ekki hátt á listanum ná þeir yfir bæði Svía og Norðmenn.

Í tölunum kemur einnig fram að konur borða umtalsvert meira af grænmeti og ávöxtum en karlar. 11 prósent kvenna borða það 5 sinnum á dag en aðeins 6,9 prósent karla.

„Rannsóknir sýna að mörgum körlum finnist ráðleggingum um mataræði ekki vera beint til sín," segir Jóhanna aðspurð um þennan kynjamun. Ýmislegt geti spilað inn í þetta, svo sem að konur sjái meira um matarinnkaup og eldamennsku, hugsi meira um mat og hugsanlega heilsuna líka.

Önnur stór breyta er aldurinn, en ungt fólk borðar umtalsvert meira af grænmeti og ávöxtum en það eldra. Á Íslandi ná 16 prósent fólks 15 til 29 ára skömmtunum 5, sem er það fjórða hæsta í Evrópu. Þróunin hjá eldri borgurum, 65 og eldri, er akkúrat öfug, aðeins 4,1 prósent og það fjórða lægsta í álfunni. ■

Ávítar Trump ári eftir árásina

arib@frettabladid.is

BANDARÍKIN Joe Biden, forseti Bandaríkjanna, sakaði Donald Trump, forvera sinn í embætti, um að hafa spunnið lygavef í kringum forsetakosningarnar 2020 þar sem hann mæti völd meira en verðleika. Biden flutti ávarp á Bandaríkjaþingi í gær í tilefni þess að ár var liðið frá árásinni á þinghúsið. „Þú getur ekki bara elskað landið þitt þegar þú vinnur," sagði Biden. ■

Joe Biden, forseti Bandaríkjanna

Nýtt að menn stígi strax til hliðar og neiti ekki

arib@frettabladid.is

SAMFÉLAG Ari Edwald, Hreggviður Jónsson, Logi Bergmann Eiðsson, Arnar Grant og Þórður Már Jóhannesson létu annað hvort af störfum eða fóru í tímabundið leyfi í gær vegna ásakana Vítalíu Lazareva. Vítalía sagði að brotið hefði verið á sér í sumarbústaðaferð árið 2020. Hún nafngreindi mennina á Instagram í haust, Vítalía ræddi svo um málið í hlaðvarpsþættinum Eigin konur fyrr í vikunni.

Fram kom í tilkynningu Hreggviðs til fjölmiðla í gær að hann harmi að hafa ekki stigið út úr aðstæðum sem Vítalía lýsti. „Það er afar þungbært að heyra um hennar reynslu," segir í yfirlýsingu Hreggviðs.

Margrét Valdimarsdóttir, doktor í afbrotafræði, segir upplifun hans ekki koma á óvart. „Það er enn þannig að það eru ekki allir með á hreinu að það þarf skýrt samþykki að liggja fyrir öllum kynferðislegum verknaði, annars er það ofbeldi, þannig eru lögin," segir hún.

> Þessi mál fá athygli og viðhorf almennings hefur breyst.

Margrét Valdimarsdóttir, doktor í afbrotafræði

„Ég hef lengi fylgst með málum sem þessum og það hefur oft verið þannig að gerendur neiti eða ásaki þolendur um athyglissýki eða að þær séu að hefna sín. Það hefur verið tekið gott og gilt, sérstaklega ef þeir eru í valdamikilli stöðu en nú vita menn að þessi mál fara ekki neitt. Þolendum er trúað. Þessi mál fá athygli og viðhorf almennings hefur breyst."

Margrét tekur eftir því að í þessu máli er drusluskömm hvergi nærri. „Það hefur dregið úr henni. Í þessu máli þá vitum við það í dag að konur bera ekki ábyrgð á því ofbeldi sem þær verða fyrir og fleira fólk áttar sig á því að það skiptir engu máli hvernig hún var klædd eða ekki, það þarf alltaf samþykki," segir hún.

> Vítalía Lazareva hefur sakað fimm menn um að hafa brotið á sér í sumarbústaðaferð árið 2020.

„Bara þetta, að þarna eru menn af þessu tagi, sem stíga strax til hliðar og eru ekki að neita fyrir að þetta hafi gerst, það er nýtt. Það er orðið skýrt að hitt gengur ekki, það hefði gengið fyrir tíu árum en það gengur ekki lengur." ■

Lyfjaval
Apótek

Bílaapótekið Hæðasmára

Pössum **sóttvarnir**
Afgreiðsla beint í bílinn

Öruggt, fljótlegt og afar **þægilegt**
- sjö lúgur

Heimprófin fyrir Covid-19 fást hjá okkur

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

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

Lyfjaval Mjódd
Opið virka daga 08.45 – 18.15
Laugardaga 12.00 – 16.00

Lyfjaval Hæðasmára Bílaapótek
Opið alla daga 10.00 – 23.00

Apótek Suðurnesja
Opið virka daga 09.00 – 19.00
Laugardaga 12.00 – 16.00

Orð skulu standa

Elín Hirst
elinhirst
@frettabladid.is

Haustið 2018 var haldinn blaðamannafundur í Austurbæjarskóla þar sem kynnt var metnaðarfull aðgerðaáætlun ríkisstjórnarinnar í loftslagsmálum til ársins 2030. Þetta var ríkisstjórn sömu flokka og fengu áframhaldandi stuðning frá þjóðinni í síðustu alþingiskosningum til þess að starfa saman önnur fjögur ár.

Það var mjög eftirminnilegt að ráðherrar komu fótgangandi á fundinn frá Stjórnarráðinu og yfir Skólavörðuholtið þennan milda haustdag. Þeir skildu bensínbílana eftir við ráðuneytin til þess að sýna að þeim var alvara. Fundarstaðurinn, Austurbæjarskóli, var valinn sérstaklega með það í huga að hann þótti mjög táknrænn staður fyrir þau skilaboð sem ráðherrarnir höfðu að færa þjóðinni; að ráðast skyldi í orkuskipti í samgöngum. Austurbæjarskóli var nefnilega fyrsta byggingin til þess að fá hitaveitu árið 1930, í því sem við höfum kallað orkuskiptunum hinum fyrri. Hitaveituafrek Íslendinga hefur síðan sparað samfélaginu milljarðatugi í innflutningi á olíu til húshitunar og í losun á CO_2 og verið fyrirmynd um allan heim í nýtingu á sjálfbærri orku.

Í Austurbæjarskóla var kynnt metnaðarfull stefna ríkisstjórnarinnar um að bílar sem ganga fyrir jarðefnaeldsneyti, það er að segja bensín- og dísilbílar, yrðu ólöglegir frá með árinu 2030. Til þess að tryggja að orkuskiptin gætu farið fram ætlaði ríkisstjórnin að ráðast í markvissa uppbyggingu á innviðum. Síðast en ekki síst yrði ívilnunum fyrir rafbíla og aðra vistvæna bíla framhaldið. Ekkert skyldi standa í vegi fyrir því að rafvæðing bílaflotans gengi hratt og vel fyrir sig.

Svo líða rúmlega þrjú ár. Þá birtist eftirfarandi inngangur að forsíðufrétt í Fréttablaðinu: „Búist er við að síðasti rafmagnsbíllinn með skattaívilnunum stjórnvalda seljist upp um mitt ár, en kvótinn nemur 15 þúsund bílum.“ Framkvæmdastjóri FÍB harmar þetta og segir að allan fyrirsjáanleika skorti í íslenskum stjórnmálum. Eins og fram kom á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Glasgow, COP26, eru þjóðir heims, þar á meðal Íslendingar, langt frá því að ná markmiðum sínum í loftslagsmálum. Varað er við alvarlegum afleiðingum þessa hægagangs.

Á sama tíma eru lagðar fram í norska fjárlagafrumvarpinu 2022 fjölþættar breytingar til að ljúka orkuskiptum og auka tekjur ríkisins af ökutækjum á ný. Þar er meðal annars lagt til að öllum stuðningi við tengiltvinnbíla, sem felst meðal annars í lægri bifreiðagjöldum, verði hætt og stefnt að því að allir nýskráðir bílar verði rafmagnsbílar árið 2025.

Erum við Íslendingar alveg úti að aka? ■

> Það var mjög eftirminnilegt að ráðherrar komu fótgangandi á fundinn frá Stjórnarráðinu og yfir Skólavörðuholtið þennan milda haustdag.

Halldór

Frá degi til dags

arib@frettabladid.is
toti@frettabladid.is

700.000 strætómiðar
Óforskammaðir og mögulega heldur illa áttaðir tölvuþrjótar freista þess nú að leka viðkvæmum gögnum frá Strætó bs. sem vonandi eru svo merkileg að þau standi undir lausnargjaldskröfunni sem slagar upp í ígildi hátt í 700 þúsund strætómiða auk skiptimiða. Persónuvernd og neyðarstjórn Strætó eru í viðbragðsstöðu ásamt umboðsmanni borgarbúa. Sé mark takandi á gögnum sem þegar hafa lekið út snúast hjólin á strætó hring, hring, hring, bílstjóri strætó segir uss, uss, uss, og börnin í strætó segja hí, hí, hí. Greiningardeildir telja þetta eiga sér stað úti um allan bæinn.

Ófyndin endalok
Fimm plássfrekir karlar í þjóðlífinu voru sendir, eða sendu sjálfa sig, í frí í gær í mesta mannfalli á einum degi þessarar #MeToo-bylgju. Fleiri tékkuðu sig síðan út í gær þegar Helgi Sig., meintur skopmyndateiknari Morgunblaðsins til ellefu ára, lét staðar numið. Samkvæmt Kjarnanum vegna þess að mynd frá honum þótti ekki birtingarhæf. Í ljósi þess sem Mogginn hefur gert sér að góðu frá Helga er erfitt að gera sér í hugarlund hvurslags hryggðarmynd það var sem batt enda á feril hans en eftir stendur galopið færi fyrir blaðið að prufa að hafa skopmyndateiknara á staksteinasíðunni. ■

Herrar eða þjónar

Thomas Möller
varaþingmaður
Viðreisnar

Á þeim fimm dögum sem ég sat sem varaþingmaður á Alþingi kom mér ýmislegt spánskt fyrir sjónir og margt kom mér ánægjulega á óvart. Það sem var ánægjulegt var hvað vel var tekið á móti okkur varaþingmönnunum og á það bæði við um starfsfólk Alþingis og þingmenn. Það kom mér hins vegar verulega á óvart hversu stéttaskiptingin á Alþingi er áberandi.

Ráðherrar mæta til starfa hver á sínum svarta ráðherrabíl með sínum einkabílstjóra. Ráðherrarnir hafa sín hásæti í þinginu og eru ávarpaðir hæstvirtir meðan við óbreyttir þingmenn erum settir skör neðar og ávarpaðir háttvirtir sem reyndar dugði mér ágætlega. Mér er sagt að hvergi á Vesturlöndum séu þingmenn og ráðherrar ávarpaðir með mismunandi hætti, þar eru allir jafnir.

Einnig hef ég heyrt að víðast hvar séu ráðherrar ekki með sinn einkabíl og einkabílstjóra. Flest lönd hafa tekið upp þá reglu að hafa nokkra bíla til umráða og panta ráðherrar bíla eftir þörfum. Skutlubílar myndu duga hér í að flytja ráðherrana okkar frá þingi að ráðuneytum enda innan við kílómetra að fara í flestum tilfellum.

Starfsheitið ráðherra er umhugsunarvert enda er það mjög gildishlaðið. Það tengist orðinu drottnari og að vera sjálfs sín herra, að eiga engan yfirmann. Í flestum löndum er talað um „minister“ sem kemur af orðinu þjónn á latínu enda eiga ráðherrar að þjóna þinginu og þegnum landsins en ekki öfugt.

Í raun eru þingmenn yfirmenn ráðherranna samkvæmt stjórnskipan Íslands enda starfa ráðherrar í umboði Alþingis samkvæmt þingræðisreglunni. Þar segir einnig að ráðherrar framfylgi fyrirmælum, ákvörðunum, lögum og þingsályktunartillögum Alþingis.

Það vakti athygli mína að ráðherrar mættu lítið í umræður en voru oftar viðstaddir atkvæðagreiðslur. Þessu mættu þeir bæta úr að mínu mati.

Furðulegt fannst mér að heyra ráðherra skamma okkur þingmenn fyrir að nenna ekki að vinna fram á morgun og þeir voru sagðir vera með skrílslæti þegar reynt var að laga fjármagn að settum lögum um sálfræðiþjónustu frá í fyrra.

Þeir mættu að mínu mati sýna yfirmönnum sínum, þingmönnunum, meiri virðingu. ■

> Það vakti athygli mína að ráðherrar mættu lítið í umræður en voru oftar viðstaddir atkvæðagreiðslur.

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

Þrettándagabbið

Í dag

Guðmundur Andri Thorsson

Var ekki ein kenningin eitthvað á þá leið að í gangi sé viðamikið og þrautskipulagt samsæri sem snúist um að skrökva veirufaraldri að gjörvallri heimsbyggðinni til þess að geta sprautað inn í mannkynið efni sem breytir DNA í okkur, svo að við verðum öll að uppvakningum? Svo eru þeir sem telja að bólusetning sé bara pjatt og hystería og Covid ekki annað en flensa sem maður verði að harka af sér sjálfur. Að ógleymdum þeim sem þola ekki að láta segja sér fyrir verkum og líta á óhlýðni við yfirvöld sem dyggð í sjálfu sér, nokkurs konar markmið í lífinu, og telja það til marks um einstaklingshyggju og sjálfstæða hugsun að efast um vísindalegar niðurstöður.

Svara sönnunum og jöfnum og tölum með þvermóðskulegri axlayppingu: „Nei, mér finnst það ekki.“

Staðreyndir og valreyndir

Ýmsar ástæður eru sem sagt fyrir því að fólk vill ekki þiggja bólusetningu sem styrkir varnir þess gagnvart Covid – en rauði þráðurinn er vantraust. Þetta er fólk sem treystir ekki vísindalegri þekkingu eins og hún er fengin með hefðbundnum leiðum. Það treystir ekki hefðbundnum fjölmiðlum sem flytja fréttir sem aflað er og miðlað með þrautreyndum aðferðum sem þróast hafa í opnum samfélögum. Það treystir ekki hefðbundnum stjórnmálamönnum sem miða ákvarðanir sínar og orð við þekkingu sem aflað er hjá þar til gerðum stofnunum samfélagsins. Það treystir ekki sérfræðingum. Það treystir ekki háskólamenntun eða rannsóknarstofum. Það treystir ekki Kerfinu. Það treystir ekki Elítunni. Þetta er fólk sem afneitar staðreyndum en setur traust sitt á valreyndir.

Þrettándinn var dagur þessa fólks. Í gær var ár síðan valreyndasinnar réðust inn í Þinghúsið í Washington, og sýndu þar styrk sinn og veikleika – um leið og opinberaðist veikleiki lýðræðisins og styrkur. Litlar sem engar varnir voru við þinghúsið, enda mótmælendur ekki að mótmæla lögregluofbeldi gegn svörtu fólki. Það var létt verk fyrir Trumpherinn að ráðast inn í þinghúsið og leggja það undir sig, en þegar inn var komið voru viðkomandi eins og glópar og vissu eiginlega ekki hvað þeir ættu til bragðs að taka, ráfuðu um, svældu gras, settu fætur upp á borð þingmanna, rótuðu í dóti og töluðu digurbarkalega. Hætt er við að næst þegar Trump leggur til atlögu við lýðræðið verði árásin betur skipulögð.

Frjálsar félagsverur

Nú stöndum við frammi fyrir öðrum vanda af völdum valreyndasinna: hversu mjög eigum við að láta þá stjórna lífi okkar allra: á að miða allt samfélagið við þarfir þeirra sem neita að láta bólusetja sig? Komi það í ljós með óyggjandi hætti – sem flest bendir til – að þríbólusett fólk fái miklu vægari útgáfu af Covid, ef það veikist á annað borð – eigum við þá að halda áfram að taka tillit til þess sem fullgilds sjónarmiðs að vilja ekki bólusetningu? Þetta er ekki einfalt úrlausnarefni, siðferðilega og samfélagslega.

Við fæðumst með tiltekin réttindi, en við fæðumst ekki óháð öðrum mönnum. Fyrstu árin erum við háð umönnun og æ síðan erum við í margvíslegum og misflóknum tengslum við annað fólk; enginn er eyland. Meðal þeirra réttinda sem við höfum frá fæðingu er ferðafrelsi og tjáningarfrelsi, réttur til að vinna, menntast, skapa, semja um kaup og kjör, bindast samtökum, elska og elskast í samræmi við kynhneigð okkar – og þannig mætti áfram telja.

> Meðal þeirra réttinda sem við höfum frá fæðingu er ferðafrelsi og tjáningarfrelsi, réttur til að vinna, menntast, skapa, semja um kaup og kjör, bindast samtökum, elska og elskast í samræmi við kynhneigð okkar – og þannig mætti áfram telja.

Við fæðumst sem frjálsar félagsverur. Þetta getur rekist á og þarna getur verið togstreita, og það er eitt helsta úrlausnarefni stjórnmálanna að leita jafnvægis þarna á milli; finna meðalhófið sem ævinlega þarf að virða við setningu á lögum og reglum, og er ein mikilvægasta regla stjórnmálanna: að ekki sé gengið of nærri frelsi fólks, en líka að athafnir borganna skerði ekki réttindi samborgaranna, ógni ekki öryggi og afkomu annarra.

Réttindin eru alltaf í fyrirrúmi. Við höfum þau en við vissar kringumstæður skerðast þau. Til dæmis þegar kemur upp veirufaraldur sem getur dregið fólk til dauða og valdið neyðarástandi á spítölum, með tilheyrandi afleiðingum fyrir aðra sjúklinga. Við göngumst flest fúslega undir takmarkanir á ferðum okkar vegna faraldursins til að vernda okkur sjálf og okkar nánustu – en um leið og þær forsendur eru ekki lengur fyrir hendi, um leið og dregur úr smithættu, og við eigum ekki á hættu að veikjast lífshættulega – þá fáum við væntanlega þessi ásköpuðu réttindi sjálfkrafa aftur. Hin, sem ekki uppfylla þau skilyrði sem þarf til að teljast úr hættu – þau óbólusettu – þau geta hins vegar ekki reiknað sjálfkrafa með því að fá öll þessi sömu réttindi til baka. Forsendurnar vantar. Við slíkar kringumstæður er eðlilegt að leyfa listviðburði og önnur mannamót, svo fremi fólk geti framvísað bólusetningarvottorði – eða að minnsta kosti einhverju öðru en kenningum um stórfellt samsæri til að breyta DNA í okkur. ■

Óhreinn hvítþvottur seðlabankastjóra

Árni H. Kristjánsson
sagnfræðingur

Ásgeir Jónsson, seðlabankastjóri, freistar þess að stýra umræðu, um ásakanir á hendur sér um ritstuld, á Facebook-síðu sinni í stað þess að svara fyrir þær í fjölmiðlum. Með því móti losnar hann við að fá krefjandi spurningar blaðamanna. Aðeins ein skoðun er leyfð á síðu Ásgeirs. Þar er talað um aðför öfundsjúkra hælbíta og minnipokamanna, Gróu á Leiti, rógburð, ærumeiðingar og samsæri sem miði að því að velta Ásgeiri úr stóli seðlabankastjóra. Því miður þá hafa flestir fjölmiðlar aðeins birt fréttir af einræðum hans, þar sem Ásgeir er m.a. lýstur saklaus, án þess að bera það undir mig. Það er bagalegt þegar svo er fyrir blaðamennsku komið. Ritstjórn Fréttablaðsins fær síðan bágt fyrir að sinna skyldu sinni og fjalla um málið á upplýsandi hátt þar sem sjónarmið beggja koma fram. Síðan þegar í harðbakkann slær þá er hægt að kaupa „sérfræðiálit“ fyrir rétt verð. Þetta sýnir vel hve auðvelt er fyrir efnað fólk í valdastöðum að stýra opinberri umræðu sér í hag.

Varnartilburðir Ásgeirs einkennast af fálmkenndum málflutningi. Fyrstu viðbrögð hans, við ásökun um ritstuld úr handriti mínu að Sögu SPRON, voru eftirfarandi: „Ég get engu svarað um þetta,“ sagði Ásgeir í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins 17. desember sl. „Ég kom að þessu verki í raun á lokastigum, var einn margra höfunda að skýrslunni og fékk afhent efni sem mér var sagt að væri í eigu nefndarinnar.“

Næst greip Ásgeir til þess bragðs að gera Alþingi að skálkaskjóli og þjóðina að þjófsnaut. Hinn 17. desember sl. sagði Ásgeir eftirfarandi á Facebook-síðu sinni: „Aldrei í mínum villtustu ímyndunum hvarflaði að mér að þessi skrif í umboði og undir höfundarrétti Alþingis okkar Íslendinga myndu leiða til þess að ég yrði sakaður um ritstuld á forsíðu dagblaðs - 8 árum síðar. Enda er þá þjófsnautur minn í þessu máli öll íslenska þjóðin - sem á höfundarrétt á öllum rannsóknarskýrslum Alþingis.“

Nú síðast, 4. janúar sl., birti Ásgeir greinargerð skrifstofu Alþingis, frá 27. nóvember 2015, í því skyni að hvítþvo sig. „Það sem skiptir mig máli er að greinargerðin staðfestir algerlega að ég var ekki aðili að málinu og raunar alls ókunnugur því fyrr en ég var tengdur því á forsíðu dagblaðs nú rétt fyrir jólin.“

Hvað er um þetta nýja útspil að segja? Greinargerð skrifstofu Alþingis miðaði eingöngu að því að verja hina seku ritþjófa og freista þess að lágmarka fyrirliggjandi tjón sem þeir og viðbrögð Alþingis höfðu valdið. Í því skyni var horft fram hjá staðreyndum og óyggjandi sönnunum. Í greinargerðinni segir m.a. að niðurstaða Alþingis sé að „komið hafi fram fullnægjandi skýringar“ Rannsóknarnefndar Alþingis og ritstuldurinn hafi verið „óviljaverk en ekki vísvitandi tilraun til ritstuldar“.

Hafa ber í huga að á þessum tíma lá fyrir viðurkenning á ritstuldi í greinargerð Rannsóknarnefndarinnar sjálfrar frá 11. ágúst 2014 og að starfsmenn hennar hefðu haft undir höndum handrit mitt að Sögu SPRON allan ritunartíma Rannsóknarskýrslunnar. Ástæða þessarar kúvendingar nefndarinnar var m.a. sú að til mín rataði óvænt tölvupóstur þar sem Vífill Karlsson, hagfræðingur og starfsmaður nefndarinnar, sendi handrit mitt áfram innan nefndarinnar með orðunum „Trúnaðarmál. Lætur þetta ekki fara lengra“.

Í greinargerð Rannsóknarnefndarinnar segir enn fremur: „Í því starfi var eitt og annað nýtt úr skrifum Árna“ og „Vafalaust má finna umfjöllun í skýrslunni sjálfri, sem byggir að einhverju leyti á því efni“. Jafnframt gerði skrifstofa Alþingis lítið úr álitsgerð sérfróðra matsmanna — tveggja háskólaprófessora, frá 3. júlí 2015, þar sem ritstuldur var staðfestur en Alþingi upplýsti ekki um fyrr en í desember sama ár. Þrátt fyrir grafalvarlegan áfellisdóm matsmanna um ritstuld, sem föl m.a. í sér skýlaust lögbrot, taldi skrifstofa Alþingis fráleitar skýringar Rannsóknarnefndarinnar vera fullnægjandi.

Ásgeir grípur þessa makalausu greinargerð skrifstofu Alþingis á lofti og heldur því fram að málinu hafi lokið með henni en það er alrangt. Eftir að ég og stjórn Sögufélags höfðum hrakið greinargerðina lið fyrir lið þá leitaði Alþingi eftir sáttum. Þær umleitanir áttu sér stað á nokkrum fundum á tímabilinu janúar til mars 2016. Mér til fulltingis á fundunum var Guðni Th. Jóhannesson, þáverandi forseti Sögufélags. Alþingi bauðst til að greiða mér vangoldin laun og bætur með því skilyrði að ég minntist ekki á málið opinberlega — loka málinu endanlega eins og það var orðað. Ég gekk ekki að þessum afarkostum og upp úr viðræðum slitnaði.

Ásgeir lýkur svo færslu sinni á Facebook á digurbarkalegum nótum: „Mig rekur ekki minni til þess að ég hafi séð efni frá honum [Árna] þá mánuði sem ég vann sem verktaki fyrir nefndina, eða yfir höfuð að ég hafi vitað að hann [Árni] væri til.“ ... „Allt um það – þessu máli ætti að vera lokið hvað mig snertir. Engar forsendur eru til að bendla mig við ritstuld í tengslum við Rannsóknarskýrslu um fall sparisjóðanna.“

Skoðum samt hvort forsendur séu til staðar. Ásgeir sagðist í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins 17. desember sl. hafa fengið „afhent efni sem mér var sagt að væri í eigu nefndarinnar.“ Samt rekur hann ekki minni til að hafa séð efni frá mér eða vitað að ég væri til. Ásgeir reynir að skáka í skjóli þess að hann sé aðeins einn margra höfunda skýrslunnar og sagði „Ekkert efni er þó höfundarmerkt mér sérstaklega.“ Í fyrrnefndri Greinargerð Rannsóknarnefndar Alþingis, dags. 11. ágúst 2014, er Ásgeiri sagður vera höfundur sagnfræðihluta um sögu og bakgrunn sparisjóðanna — einmitt sama efni og var í handriti mínu og varðar ritstuldinn. Rannsóknarnefndin telur aðeins upp þrjá starfsmenn sem unnu að ritun sagnfræðihluta um sögu og bakgrunn sparisjóðanna. Það eru Ásgeir Jónsson, sem er stillt upp sem sagnfræðingi nefndarinnar í minn stað, Vífill Karlsson og Einar Þorvaldur Eyjólfsson sem eru höfundar Viðauka A í bindi 7 sem ber titillinn „Hagsaga sparisjóðanna.“ Rannsóknarnefnd Alþingis gefur aðeins upp Ásgeir sem höfund texta í öðrum bindum rannsóknarskýrslunnar þar sem um ritstuld er að ræða.

Ólíkt Ásgeiri þá hafa Vífill Karlsson og Einar Þorvaldur Eyjólfsson, höfundar Viðauka A í Rannsóknarskýrslunni, ekki þrætt fyrir ritstuld sinn eftir að álitsgerð matsmanna lá fyrir. Nú grípur Ásgeir til þess bragðs að varpa skuldinni yfir á þá: „Ásakanir um ritstuld snerust að mestu um Viðauka A í skýrslunni sem ber titillinn Hagsaga sparisjóðanna. Þessi viðauki er höfundarmerktur tveimur mönnum – hvorugur þeirra er ég.“ Þá reynir Ásgeir að fría sig ábyrgð með því að segja: „Ritstjórnarleg ábyrgð á Rannsóknarskýrslunni var á höndum þriggja manna nefndar. Ég var ekki í þeirri nefnd og fór aldrei með neina ritstjórnarlega ábyrgð.“ Það er ekki stórmannlegt af Ásgeiri að skella allri skuldinni á aðra. Slíkt at gæti endað eins og hjá þeim nöfnum í Þórðar sögu hreðu: „Þeir nafnar sóttust í ákafa, Þorbjörn aumingi og Þorbjörn vesalingur, og lauk svo að þeir féllu báðir dauðir.“

Að lokum þá vil ég ítreka að ég stend við ásakanir um ritstuld á hendur Ásgeiri Jónssyni. Fyrir utan Vífil og Einar, sem þræta ekki lengur, þá er ekki öðrum til að dreifa en Ásgeiri. Það er einmitt Rannsóknarnefnd Alþingis sem segir hann hafa ritað sagnfræðihluta um sögu og bakgrunn sparisjóðanna, bæði á Íslandi og erlendis — nefnilega sama efni og var í handriti mínu og varðar ritstuld. ■

> Aðeins ein skoðun er leyfð á síðu Ásgeirs. Þar er talað um aðför öfundsjúkra hælbíta og minnipokamanna, Gróu á Leiti, rógburð, ærumeiðingar og samsæri sem miði að því að velta Ásgeiri úr stóli seðlabankastjóra.

Guði sé lof að til er Hæstiréttur

Margir lögmenn þekkja hin fleygu orð hér í fyrirsögn og telja líklega að þau vísi til Hæstaréttar Íslands. En uppruni þeirra er annar eins og greint er frá í nýrri bók um sögu Hæstaréttar eftir Arnþór Gunnarsson.

adalheidur@frettabladid.is

Sagnfræðingurinn Arnþór Gunnarsson hefur ritað sögu Hæstaréttar í tilefni 100 ára afmælis réttarins. Margt kom honum á óvart við rannsókn sögu réttarins. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það var mikilvægur hlekkur í sjálfstæðisbaráttu Íslendinga að fá loks æðsta dómsvald í eigin málum með stofnun Hæstaréttar árið 1920. Því fer þó fjarri að þeim tímamótum hafi verið tekið fagnandi af landsbúum öllum, eins og sagnfræðingurinn Arnþór Gunnarsson komst að við ritun sögu Hæstaréttar sem kemur nú út í veglegri bók í útgáfu Hins íslenska bókmenntafélags.

„Það kom mér á óvart hvernig tekið var á móti Hæstarétti. Það var þetta vantraust alveg frá upphafi," segir Arnþór inntur eftir því hvort eitthvað og þá hvað hafi komið honum helst á óvart við rannsóknir sínar á sögu Hæstaréttar. Hann segir mótstöðuna við réttinn hafa að miklu leyti átt uppruna sinn hjá stjórnmálamönnum af vinstri vængnum en hann hafi ekki fundið viðlíka vantraust á æðsta dómsvaldinu fyrir þann tíma.

„Þannig að Hæstiréttur verður pólitískt bitbein, án þess að hafa skipt sér af pólitík," segir Arnþór.

Fremstur í flokki í baráttunni um Hæstarétt fór sjálfur dómsmálaráðherra þess tíma, Jónas frá Hriflu. „Þessar árásir Jónasar og fylgismanna hans á réttinn, það kom mér á óvart hvað þær voru harðar og langvarandi," segir Arnþór en í bókinni kemur fram að „baráttan um Hæstarétt" hafi verið harðari en önnur sagnfræðirit hafi vitnað um hingað til.

Hún snerist ekki síst um sjálfstæði dómsvaldsins sem hafi ekki verið sérlega vel tryggt í stjórnarskrá þess tíma. Fyrir vikið „gat dómsvaldið verið berskjaldað fyrir ágengni stjórnmálamanna sem báru takmarkaða virðingu fyrir valdmörkum," að því er fram kemur í bókinni (sjá síðu 458).

Arnþór segir að á þessum tíma hafi andúð í garð Hæstaréttar fyrst og fremst komið frá stjórnmálastéttinni. „Ég er ekki viss um að fólk sem kaus, þá flokka sem fremstir fóru í þessu, hafi haft sérstaka ástæðu til að hatast við Hæstarétt. Að einhverju leyti var um að ræða fáfræði en undir eðlilegum kringumstæðum hefði þjóðin átt að taka réttinum fagnandi," segir hann.

Þá kemur einnig fram að þessar deilur um Hæstarétt eigi sér enga hliðstæðu á Norðurlöndunum. Hins vegar megi greina hliðstæðu í samtímanum til dæmis í stjórnarfarsbreytingum í Póllandi, Ungverjalandi og jafnvel í Tyrklandi og Ungverjalandi.

Aðspurður um hvaða ástæður gætu verið þarna að baki segir Arnþór að þarna hafi náttúrulega verið að einhverju leyti barátta um vald. „Við erum komin með þetta dómsvald í okkar hendur, einn af þremur helstu valdþáttum ríkisvaldsins og þá hefst í rauninni kannski barátta um það og um hver eigi að hafa það í hendi sér."

Vilmundi fylgdi ferskur blær

Arnþóri er tíðrætt um fleiri stjórnmálamenn sem höfðu horn í síðu Hæstaréttar: „Ungur stjórnmálamaður, Vilmundur Gylfason, gekk harðast fram af þeim sem gagnrýndu Hæstarétt og dómskerfið en hann beindi jafnframt spjótum sínum að pólitískri samtryggingu og rótgróinni kerfislægri hugsun. Hann fullyrti að Hæstiréttur væri varðhundur kerfisins en ekki vörn fólksins," segir á síðu 461 í bókinni.

„Ég notaði Vilmund svolítið sem samfélagsspegil, til að opna inn á samfélagið á þeim tíma þegar allt er að brotna upp og mér fannst að Vilmundi fylgdi ferskur blær."

Þjóðarspegill

Í inngangi ritsins segir Arnþór dómaframkvæmd Hæstaréttar endurspegla og veita innsýn í þjóðfélagið og meðal markmiða ritsins sé að varpa ljósi á tengsl samfélagsins og dómstólsins. Sem dæmi finni Hæstiréttur strax fyrir því þegar fjárhagsvandræði aukist í samfélaginu. Þá fjölgi dómsmálum sem rekja megi til þeirra. Sama megi segja um aukna áfengis- og fíkniefnaneyslu og opnari umræðu um kynferðisbrot.

Á undanförnum árum hafa Íslendingar í mjög auknum mæli lagt traust sitt á Mannréttindadómstól Evrópu og við lestur bókar Arnþórs vaknar sú spurning hvort vantraust á innlendu dómsvaldi sé ef til vill enn þann dag í dag af sömu rótum sprottin og Hæstiréttur fann fyrir í upphafi.

Arnþór segir vel þess virði og áhugavert að velta svona spurningum upp og þetta traust á Mannréttindadómstólnum sé áhugavert. „Ekki síst í ljósi þess að í okkar samfélagi er líka tortryggni gagnvart ýmsum evrópskum stofnunum, Evrópusambandinu og og Evrópusamvinnu. Þarna eru þá líka ákveðnar þverstæður sem þyrfti að skýra." ■

Mál sem rýrðu traust til réttarins

Í bók Arnþórs er kafli um traust til dómstóla og raktar bæði innlendar og samevrópskar kannanir á trausti Íslendinga til innlendra dómstóla. Staðreyndin er sú að Íslendingar treysta dómstólum sínum verr en nágrannar okkar á Norðurlöndum treysta sínum dómstólum. Í bókinni er meðal annars rakið hvernig tortryggni Íslendinga í garð innlendrar valdastéttar hefur verið viðloðandi í samfélaginu frá því fyrir stofnun Hæstaréttar, ekki síst vegna þess að „allar götur síðan Íslendingar fengu heimastjórn hafa stöðuveitingar, frændhygli og vinargreiðar undir pólitískum formerkjum tíðkast," eins og segir í bókinni (bls. 456).

Orðspor dómstóla og einstakra dómara markist líka af störfum þeirra og athöfnum. Áfengiskaupamálið, starfskjaramálið ollu til dæmis hneykslun. Þá hafi dómaframkvæmd líka áhrif á traust almennings. Þannig sé víst að „niðurstaðan í Guðmundar- og Geirfinnsmálinu árið 1980 hefur fylgt réttarkerfinu eins og skuggi alla tíð síðan," eins og segir í bókinni (bls. 453). Einnig er nefnd dómaframkvæmd í málum sem varða ofbeldi gegn konum, einkum frá þeim tíma sem mjög hallaði á konur í réttinum.

Eftirminnilegir atburðir

- 1930 - Fyrsti dómur Hæstaréttar í morðmáli
- 1964 – Lárus Jónsson sagði af sér embætti vegna Víxilmálsins
- 1986 – Guðrún Erlendsdóttir skipuð dómari við Hæstarétt, fyrst kvenna
- 1989 – Magnús Thoroddssen dæmdur frá embætti vegna áfengiskaupamálsins
- 1992 – Dómarar við Hæstarétt tryggðu sér drjúga launahækkun eftir krókaleiðum
- 2000 – Dómur í Öryrkjabandalagsmáli reitir ráðherra til reiði
- 2010 – Ógilding kosninga til stjórnlagaþings
- 2017 – Hlutafjáreign Hæstaréttardómara í föllnum bönkum ratar í fjölmiðla
- 2018 – Hæstiréttur fær nýtt hlutverk

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Sigríður Jóhannsdóttir

hjúkrunarfræðingur, Engjavegi 22, Skógum,

lést 2. janúar á Landspítala við Hringbraut.

Baldvin Már Frederiksen
Bryndís Baldvinsdóttir **Rúnar Berg Guðleifsson**
Jóhann Gunnar Baldvinsson
Baldvin Már Baldvinsson **Fríða Kristbjörg Steinarsdóttir**
og barnabörn.

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

Lilja Gróa Kristjánsdóttir

andaðist 27. desember 2021 á Eir hjúkrunarheimili. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 14. janúar kl. 13.00.

Allir eru velkomnir í kirkjuna og eru gestir beðnir um að framvísa neikvæðu hraðprófi sem er ekki eldra en 48 klst. gamalt. Streymt verður frá athöfninni á: https://beint.is/streymi/liljak

Kristján Þorsteinsson **Kristín Jónsdóttir Njarðvík**
Guðrún Þorsteinsdóttir
Erla Þorsteinsdóttir **Kjartan Blöndahl**
Stefán Þorsteinsson **Sigríður St. Björgvinsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ingólfur Jóhannsson

Hlaðhömrum 2 í Mosfellsbæ, áður til heimilis að Grensásvegi 58,

lést 31. desember. Útför hans verður gerð frá Lágafellskirkju mánudaginn 10. janúar kl. 13.

Í ljósi aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina en henni verður streymt á http://www.mbl.is/andlat

Unnur V. Ingólfsdóttir **Guðjón Magnússon**
Jóhann Ingólfsson **Jónína Daníelsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Sambýlismaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sverrir Valdemarsson

Lindarsíðu 4, Akureyri,

lést 31. desember.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 14. janúar kl. 13.00.

Vegna aðstæðna í samfélaginu verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður streymt á Facebook-síðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju – beinar útsendingar.

Hulda Eggertsdóttir
Inga Þóra Sverrisdóttir **Gauti Friðbjörnsson**
Ellen Sverrisdóttir Mendes **Antiono Mendes**
afa- og langafabörn.

NJÓTTU ATHYGLINNAR

Range Rover Velar er einn glæsilegasti fulltrúi Range Rover fjölskyldunnar. Fullkomin samsvörun í formi, þægindi og frábærir aksturseiginleikar með framúrskarandi fjöðrun, fjórhjóladrifi og 404 hestöflum gera þennan millistóra jeppa algerlega ómótstæðilegan. Range Rover Velar hefur unnið til fjölda verðlauna fyrir hönnun og þegar við bætist þróuð Plug-in Hybrid tækni sver hann sig ekki eingöngu í ættina heldur stelur hann einfaldlega senunni.

Verið velkomin í reynsluakstur.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

ENNEMM / SÍA / NM00902

Nýr Tucson tengiltvinnbíll og 100% rafdrifinn Kona. Betri og betri.

Þetta er ekki bara þróun, heldur hrein umbylting: Nýr Tucson með skarpari hönnun og öflugri aksturseiginleikum án þess að fórna nokkru af jepplingseiginleikunum með drægni á rafhlöðu allt að 62km*. Nýr 100% rafdrifinn Kona með óviðjafnanlega 484km* drægni kemur þér glæsilega á alla daglega áfangastaði og í langferðirnar líka. Komdu, skoðaðu og reynsluaktu þessum frábæru bílum.

www.hyundai.is

HYUNDAI

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

7 ÁRA ÁBYRGÐ FRAMTÍÐIN ER ÖRUGG

8 ÁRA RAFHLÖÐU ÁBYRGÐARTRYGGING

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

*Drægi miðast við uppgefnar tölur framleiðanda samkvæmt nýjum WLTP staðli um drægi í raunveruleguem aðstæðum.

ENNEMM / SÍA / NM009024

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 7. janúar 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

Fyrsti hluti tónlistarverkefnisins Lounge Sápmi verður fluttur á laugardag í Norræna húsinu.

Lounge Sápmi í Norræna húsinu

starri@frettabladid.is

Fyrsti hluti tónlistarverkefnisins Lounge Sápmi verður fluttur á tónleikum í sal Norræna hússins á morgun, laugardaginn 8. janúar, klukkan 20 auk þess sem tónleikunum verður líka streymt.

Lounge Sápmi er tónlistarverkefni með ungu samísku lista- og tónlistarfólki. Markmið verkefnisins er að búa til samfélag tónlistarfólks, listamanna og hlustenda og umfram allt að búa til tækifæri fyrir unga samíska flytjendur. Verkefnið var sett á laggirnar árið 2019 af Anthoni Hætta, Inger Johanne Oskal og Mette Irene Hætta og er gert út frá Kautokeino í Noregi.

Frjótt samstarf

Lounge Sápmi fékk styrk frá Listaráði Noregs fyrir tvíþættu tónlistarverkefni sem þau kalla Lounge Sápmi + Iceland, þar sem fimm listamenn frá Lounge Sápmi vinna með fimm íslenskum listamönnum frá tónlistarsamsteypunni Postdreifingu. Á tveggja vikna tímabili munu hóparnir skapa tónlist saman sem verður að endingu flutt bæði í Sápmi/Noregi og Íslandi.

Verkefnið er styrkt af Kulturrådet í Noregi og er samstarfsverkefni milli Lounge Sápmi og Norræna hússins.

Hægt er að fylgja Lounge Sápmi eftir á Facebook (facebook.com/loungesapmi) og á Instagram (@loungesapmi) þar sem hægt er að nálgast frekari upplýsingar. ■

Jón Grétar byrjaði að vinna að heimildarmynd um vin sinn Hauk þegar hann var í námi í Kvikmyndaskóla Íslands. Hann lýkur nú við myndina eftir hvarf Hauks.

MYNDIR/AÐSENDAR

Ég man hvernig hjartað í mér sökk

Jón Grétar Sigríðarson vinnur nú að gerð heimildarmyndar um Hauk Hilmarsson sem hvarf í Sýrlandi árið 2018. Jón Grétar byrjaði að gera myndina fyrir hvarf Hauks og átti hún að fjalla um næstu áratugi í lífi hans. En þeir urðu því miður ekki fleiri. 2

Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Jón Grétar fór ungur að fikta við kvikmyndagerð og var alltaf að búa til alls kyns myndbönd í framhaldsskóla. Hann fór svo í Kvikmyndaskóla Íslands og útskrifaðist úr skapandi tækni. Heimildarmyndin sem hann vinnur að um Hauk vin sinn byrjaði einmitt sem verkefni í Kvikmyndaskólanum.

„Verkefnið var frekar óspennandi en ég fékk Hauk einhvern veginn til þess að gera þetta með mér. Það er síðan mjög snemma í tökuferlinu sem ég sting upp á því að við gerum eitthvað meira úr þessu og var hugmyndin sú að gera mynd sem myndi segja hans sögu í gegnum næstu áratugina," segir Jón Grétar.

Hugmyndin var að taka stöðuna á Hauki á nokkurra ára fresti. Haukur var þekktur sem baráttumaður fyrir réttindum hælisleitenda og ástríðufullur andstæðingur fasisma. Hann komst í fjölmiðla á Íslandi í Búsáhaldabyltingunni þegar hann dró Bónusfána að húni á Alþingishúsinu.

Árið 2017 fór Haukur til Sýrlands að berjast með Kúrdum. Hann er talinn hafa farist þar í árás Tyrklandshers þann 24. febrúar 2018, en jarðneskar leifar hans hafa þó aldrei fundist.

Áhrifavaldur í æsku

Fyrir Jóni Grétari var Haukur meira en baráttumaður. Haukur var stór áhrifavaldur í æsku hans, góður félagi og vinur. Jón Grétar kynntist honum fyrst þegar Haukur var unglingur. Þá fór hann að vinna á sumrin í Skógræktarstöðinni Ölri sem pabbi Jóns Grétars stýrði.

„Hann var nokkrum árum eldri en ég og maður lærði mikið af honum og hann var eins konar fyrirmynd," segir Jón Grétar um fyrstu kynni sín af Hauki.

Þrátt fyrir að þeir hafi kynnst ungir voru þeir ekki í stöðugum samskiptum og þeir höfðu ekki hist í rúm átta ár þegar Jón Grétar hafði samband við Hauk og bað hann að taka þátt í að gera heimildarmynd.

„Á þessum tíma er Haukur að snúa lífi sínu við. Hann var búinn að enda á eins konar vegg og var mjög ósáttur við sjálfan sig. Ég get í raun ekki ljóstrað upp neinu meira um hann og okkar samband án þess að ljóstra upp plottinu í myndinni. Við fórum mjög djúpt ofan í hans tilveru. Myndin mun svara stórum spurningum eins og af hverju hann fór til Sýrlands og nákvæmlega hvað það var sem hvatti hann áfram," upplýsir Jón Grétar.

Jón Grétar var ekki í miklu sambandi við Hauk eftir að þeir kláruðu fyrstu tökurnar þar sem þeir voru báðir mjög uppteknir á þeim tíma.

„Síðast þegar ég heyrði í Hauki lá honum eitthvað á hjarta sem hann þurfti að ræða við mig í persónu en ég hafði ekki tíma fyrr en vikuna eftir og það hentaði ekki Hauki. Það samtal átti ég við hann rétt áður en hann fer fyrst til Sýrlands og ég mun aldrei vita hvort hann hefði rætt þær fyrirætlanir við mig ef við hefðum hist. Mér finnst rosalega erfitt að hugsa til þess eftir á, um ef og hefði," segir Jón Grétar með trega.

„Ég man rosalega vel þegar ég heyrði það í útvarpsfréttum að Íslendingur hefði fallið í Sýrlandi. Ég man hvernig hjartað sökk í mér, því þó hann hafi ekki verið nafngreindur þá vissi ég samstundis að þetta væri Haukur. Ég eyddi síðan einhverjum svefnlausum nóttum grátandi í að hlusta á samtölin sem við áttum."

Jón Grétar segir að Íslendingar eigi fáar hetjur eins og Haukur vinur hans var. MYNDIR/AÐSENDAR

Haukur Hilmarsson hvarf í Sýrlandi en Jón Grétar gerir nú mynd um vin sinn.

Skjáskot úr myndinni af Hauki á góðri stundu.

Jón Grétar og Haukur kynntust þegar þeir voru bara ungir strákar.

Fáar hetjur eins og Haukur

Nú þegar Haukur er talinn af hefur stefna myndarinnar breyst, en ári eftir hvarf hans ákvað Jón Grétar að halda áfram með hana.

„Aðaláherslurnar sem breytast eru að myndin mun snúast mikið um fortíð Hauks, en hann vildi ekki að myndin sem við vorum að vinna upprunalega saman fjallaði mikið um það sem hann gerði fyrir árið 2014," segir Jón Grétar.

„Það var gríðarlega erfitt fyrir mig að klára handritið að þessari mynd. Mér tókst að lokum að setja saman sterka frásögn sem er knúin áfram af Hauki sjálfum. Myndinni verður skipt upp í sex kafla og gæti í raun verið sex þátta sería. Ég er með nokkra klukkutíma af viðtölum við Hauk og eitthvað af myndefni. Myndin verður blanda af nýjum upptökum og upptökum sem ég tók með Hauki, en kjarninn mun alltaf koma frá Hauki sjálfum. Þetta er hans saga og það mun enginn geta sagt hana betur heldur en hann sjálfur."

Jón Grétar segir að Íslendingar eigi rosalega fáar hetjur eins og Hauk, þess vegna vilji hann segja sögu hans.

„Það eru ekki margir sem helga stærstan hluta líf síns því að aðstoða aðra. Haukur var vissulega umdeildur og með pólitískar skoðanir sem ekki hugnast öllum en sá Haukur sem ég þekkti var tilbúinn að gera sitt besta til þess að hjálpa þeim sem minna mega sín," segir Jón Grétar.

Söfnun til að fjármagna myndina

Myndin um Hauk er ekki fyrsta heimildarmyndin sem Jón Grétar vinnur að. Eftir útskrift úr Kvikmyndaskólanum var stefna hans alltaf að framleiða eigin mynd. Hann varði næstum tveimur árum í að vinna að heimildarmynd um Procar en neyddist til að gefa það verkefni frá sér þegar hann var tilbúinn að fara í tökur.

„Ég fékk þrjú mismunandi lögfræðiálit á sínum tíma sem öll vöruðu mig við því að hugsanlega yrði ég dreginn fyrir dóm og gæti þurft að sæta refsingum fyrir að hafa stolið gögnum úr fyrirtækinu. Ég sé alltaf eftir að hafa ekki þorað að ríða á vaðið og gert þessa mynd en á sama tíma gerði Kveikur mjög vel í að fjalla um þetta mál," segir Jón Grétar.

En nú er Jón Grétar aftur kominn af stað og vonandi verður ekkert sem hindrar að myndin um Hauk komi fyrir augu almennings. Jón Grétar setti af stað söfnun á vefsíðunni Karolina Fund til að fjármagna myndina en hann framleiðir myndina sjálfur að mestu.

„Ég er með meðframleiðanda sem sér um skipulag á tökum úti á landi enda erfitt fyrir mig að vera með viðveru alls staðar. Mig vantar helst fjármagn svo ég geti staðið undir kostnaði bæði á upptökum og eftirvinnslu," útskýrir Jón Grétar.

„Ég sel aðgang að myndinni inni á Karolina Fund. Fólk sem kaupir aðgang þar fær sérstakan aðgang fyrstu mánuðina eftir að myndin er tilbúin og ef Covid leyfir munu allir sem keyptu nafn sitt á þakkarlista myndarinnar fá boðsmiða á sýningu í kvikmyndahúsi."

Jón Grétar stefnir að því að hefja tökur í júní og ljúka þeim í ágúst. Hann vonast til þess að myndin verði tilbúin í nóvember. Fyrir áhugasama eru komin stutt myndbönd með sýnishornum úr myndinni á YouTube en þau má einnig finna á söfnunarsíðu verkefnisins á karolinafund.com. ■

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

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

Útgefandi: Torg ehf

Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

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

KVIKMYNDIR

mánaðarins

janúar

BÍÓBÆRINN

MEÐ GUNNARI ANTONI GUÐMUNDSSYNI
OG ÁRNA GESTI SIGFÚSSYNI

FÖSTUDAGA KL. 20.00

HRINGBRAUT

Ærslafull spenna í anda Bond

Þriðja myndin í Kingsman-seríunni, sem byggð er á myndasögunni The Secret Service eftir Mark Miller og Dave Gibbons, er komin í kvikmyndahús.

Gamansama njósnaspennumyndin The King's Man er forsaga myndanna Kingsman: The Secret Service (2014) og Kingsman: The Golden Circle (2017).

Mikið samansafn stórleikara kemur fyrir í myndinni og atburðarásin hverfist um nokkra atburði fyrri heimsstyrjaldarinnar, tilurð Kingsman-samtakanna og meðal annars hvernig á því stendur að Kingsman-félagsskapurinn hefur höfuðstöðvar sínar í fínni klæðskeraverslun á Savile Row í London.

Í The King's Man leikur Ralph Fiennes Orlando, hertogann af Oxford, sem fer til Suður-Afríku í Búastríðinu 1902 með teymi Rauða krossins vegna framgöngu breska hersins. Með honum í för er Emily, eiginkona hans, sem leikin er af Alexöndru Mariu Lara.

Brátt hafa örlögin gripið þannig í taumana að friðarsinninn Orlando sannfærist um að heimurinn þurfi á einhverjum að halda sem getur afstýrt átökum af þessu tagi áður en þau brjótast út.

Hefst nú æsispennandi og hröð atburðarás, sem minnir um margt á James Bond, enda mun Matthew Vaughn, leikstjóri myndarinnar, hafa lýst því yfir að hann hafi alltaf langað að gera James Bond-mynd.

Í myndinni bregður fyrir þekktum persónum úr heimssögunni á borð við Raspútín og Nikulás Rússakeisara. ■

Sambíóin, Smárabíó, Laugarásbíó og um land allt.

» Í myndinni bregður fyrir þekktum persónum á borð við Raspútin og Nikulás Rússakeisara.

Myndin er komin í kvikmyndahús

Aðalhlutverk:
Ralph Fiennes, Gemma Arterton, Rhys Ifans, Matthew Goode, Tom Hollander, Harris Dickinson og Daniel Brühl

Handritshöfundar:
Matthew Vaughn og Karl Gajdusek

Leikstjóri:
Matthew Vaughn

16

Svo uppsker hver sem sáir

Nightmare Alley er endurgerð á film noir sálfræðitrylli frá árinu 1947 sem skartaði Tyrone Power í hlutverki Stanton Carlisle, sem nú er í höndum Bradley Cooper.

Flest hefur farið úrskeiðis hjá Stan Carlisle, sem ræður sig til starfa í ferðatívolíi. Eigandi tívolísins sýnir honum hvar hann geymir heimabruggið sem hann notar til að hafa stjórn á illa förnum mönnum sem hann lætur framkvæma furðuverk á borð við að bíta höfuð af hænsnum frammi fyrir áhorfendum. Hann varar Stan við því að taka í misgripum trékíra sem geymdur er á sama stað.

Í tívolíinu kynnist Stan svikamiðli og áfengissjúkum eiginmanni hennar. Hann lærir af þeim svikabrögðin og eitt kvöldið lætur hann eiginmanninn fá ranga flösku, ef til vill af misgáningi, og trékíra verður eiginmanninum að bana.

Stan hrífst af samstarfskonu sinni, Molly, og úr verður að þau yfirgefa tívolíið og reyna fyrir sér á eigin spýtur. Tveimur árum síðar hefur Stan endurskapað sig sem hinn mikla Stanton, miðil sem gerir út á ríka New York-búa ásamt aðstoðarkonu sinni, Molly.

Stan tekst að blekkja sig inn á ríka og virta borgara sem þrá að komast í samband við framliðna ástvini. Hann fer að halda við geðlækni (Kate Blanchett) sem lokkar hann til að beita einn helsta glæpaforingja borgarinnar brögðum. Það kann ekki góðri lukku að stýra. ■

Sambíóin, Háskólabíó og um land allt.

» Stan tekst að blekkja sig inn á ríka og virta borgara sem þrá að ná sambandi við framliðna.

Frumsýnd
28. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Bradley Cooper, Cate Blanchett, Toni Collette, Willem Dafoe, Richard Jenkins, Rooney Mara og Ron Perlman

Handritshöfundar:
Guillermo del Toro og Kim Morgan

Leikstjóri:
Guillermo del Toro

16

Gríman er mætt enn á ný

Hryllingurinn snýr aftur og serían heldur áfram. Scream er ætluð nýrri kynslóð sem aldrei kynntist upphaflegu myndinni.

Scream er fimmta myndin í seríunni en framleiðendur myndarinnar leggja áherslu á að hún sé ekki venjulegt framhald heldur sé hún, svipað og Halloween frá 2018, ætluð til að hefja hryllingsmyndaseríuna til flugs á ný.

Engu að síður er myndin beint framhald af Scream 4 (2011) og fyrsta myndin í seríunni sem Wes Craven leikstýrir ekki, en hann lést árið 2015.

Tuttugu og fimm árum eftir að röð hryllilegra morða setti svefnbæinn Woodsboro á annan endann er nýr morðingi kominn á kreik með draugagrímuna og beinir spjótum sínum að hópi tánínga. Hræðileg leyndarmál blóði drifinnar fortíðar bæjarins koma fram í dagsljósið.

Persónur úr upphaflegu Scream-myndinni birtast og takast á við ógnvaldinn ásamt unglingum bæjarins sem eru að kynnast hrylling num í fyrsta sinn.

Kynslóðirnar geta án efa sameinast í dauðans skelfingu á Scream. Sagan hefur sýnt okkur að við elskum að láta hræða úr okkur líftóruna í öryggi bíósalarins með poppi og kók. Foreldrar og börn geta öskra saman af lífs- og sálarkröftum þegar glittir í grímuna og það eina sem við vitum ekki er hvert fórnarlambið er í þetta sinn. ■

Sambíóin, Smárabíó, Laugarásbíó og um allt land.

» Við elskum að láta hræða úr okkur líftóruna í öryggi bíósalarins með poppi og kók.

Frumsýnd
14. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Melissa Barrera, Kyle Gallner, Courteney Cox, David Arquette og Neve Campbell

Handritshöfundar:
James Vanderbilt og Guy Busick

Leikstjórn:
Matt Bettinelli-Olpin og Tyler Gillett

16

Kapphlaup upp á líf og dauða

Hér eru það kvenhetjur sem eiga sviðið í æsispennandi njósnatrylli sem berst um víða veröld. Framtíð heimsins og lífið sjálft er í húfi.

Þegar háleynilegt vopn fellur í hendur harðsvíraðra hryðjuverkasamtaka tekur Mason „Mace" Brown (Jessica Chastain sem tilnefnd hefur verið til Óskarsverðlauna), óútreiknanlegur útsendari CIA, höndum saman við harðsnúinn keppinaut sinn hjá þýsku leyniþjónustunni, Marie (Diane Kruger), fyrrverandi bandamann sinn og tölvusérfræðing hjá MI6, Khadijah (Óskarsverðlaunahafinn Lupita Nyong'o) og Gracielu (Óskarsverðlaunahafinn Penélope Cruz), kólumbískan sálfræðing í fremstu röð, og saman leggja þær í hættuför til að endurheimta vopnið.

Dularfull kona, Lin Mi Sheng (Bingbing Fan) fylgist með hverri hreyfingu þeirra og valkyrjurnar fjórar mega hafa sig allar við til að vera einu skrefi á undan henni í leitinni.

Leikurinn berst frá kaffihúsum Parísar til götumarkaða í Marokkó og í glamúrinn og peningana í Sjanghæ og konurnar fjórar þurfa að sýna órofa samstöðu í stóru sem smáu og treysta hver á aðra, líf þeirra er í húfi og framtíð heimsins.

Nafn myndarinnar vísar til Útsendara 355, sem var kvennjósnari í frelsisstríði Bandaríkjanna fyrir nýlendurnar 13 sem brutust undan valdi Bretakonungs og stofnuðu lýðveldi árið 1776. ■

Sambíóin og um land allt.

» Nafnið vísar til Útsendara 355, kvennjósnara í frelsisstríði Bandaríkjanna.

Frumsýnd
21. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Jessica Chastain, Penélope Cruz, Bingbing Fan, Diane Kruger, Lupita Nyong'o, Sebastian Stan og Edgar Ramírez

Handritshöfundar:
Theresa Rebeck og Simon Kinberg

Leikstjóri:
Simon Kinberg

12

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

Popp & Coke
HAMINGJUSAMT HJÓNABAND Í ÖLL ÞESSI ÁR
Stjörnu POPP
Coca-Cola
ORIGINAL TASTE
Ljúffengt og svalandi
Stjörnu POPP
Ferskt svo það braka
© 2022 The Coca-Cola Company

Ótrúlegur frægðarferill og ljótt leyndarmál

Charlatan er sannsöguleg mynd, byggð á ævi tékkneska jurtalæknisins og heilarans Jan Mikolášek sem helgaði líf sitt umönnun sjúkra. Í gegnum Seinni heimsstyrjöldina og umrót 20. aldarinnar verður hann sífellt að velja milli köllunar sinnar og samvisku.

Fáar sannar sögur feta einstigið milli góðs og ills jafn háskalega og sagan af Jan Mikolášek en farsæll ferill hans huldi ljótt leyndarmál. Mikolášek varð frægur fyrir lækningar sínar á ríka og fræga fólkinu á millistríðsárunum og ótrúlega lagni sína við að nota útlit þvags til að greina kvilla.

Ástríða hans fyrir lækningum er hins vegar sprottin af sömu rót og nærir girnd hans í grimmd og kvalalosta og vangetu til að elska sem aðeins ein manneskja – aðstoðarmaður hans František – getur unnið bug á.

Þegar hætta er á að sýndarréttarhöld dragi þessi leyndarmál fram í dagsljósið, afhjúpi hann og niðurlægi, reynir á tvíeðli Jan og örlög einu manneskjunnar sem hann elskar eru í húfi.

Charlatan er persónuleg saga, hlaðin brenglun eins og sjálf 20. öldin, sem endurspeglar hverju getur þurft að fórna fyrir að fylgja köllun sinni blint.

Sérstakir hæfileikar Jan Mikolášek færðu honum frægð og frama. Fyrir seinni heimsstyrjöldina var hann orðin nánast að stofnun í Tékkóslóvakíu og jafnvel eftir hernám nasista tókst honum að halda stöðu sinni með því að hjúkra háttsettum nasistaforingjum.

Fróðleikur

- Jan Mikolášek fæddist í Bæheimi 1889, þegar svæðið var enn hluti Austurrísk-ungverska keisaradæmisins.
- Fjölskylda Jan Mikolášek fékkst við garðyrkju og hann komst ungur í kynni við margvíslegar jurtir og plöntur.
- Meðal sjúklinga Jan Mikolášek á stríðsárunum var hinn frægi nasistaforingi Martin Bormann, einn nánasti samstarfsmaður Hitlers, einkum eftir að Rudolf Hess flaug til Englands 1941. Kvilli Bormanns var gallsteinar.

Eftir stríðið trúði hann því að allt yrði óbreytt. Kommúnistarnir sem tóku völdin voru líka menn, og menn veikjast, fyllast vonleysi og þurfa á læknishjálp að halda, jafnvel frá sérstökum lækni þegar öll önnur sund lokast. En þegar verndari hans innan Kommúnistaflokksins féll frá ákváðu valdaöflin að tortíma honum. Hann var of sérstakur, of ríkur og of sjálfstæður. ■

Bíó Paradís.

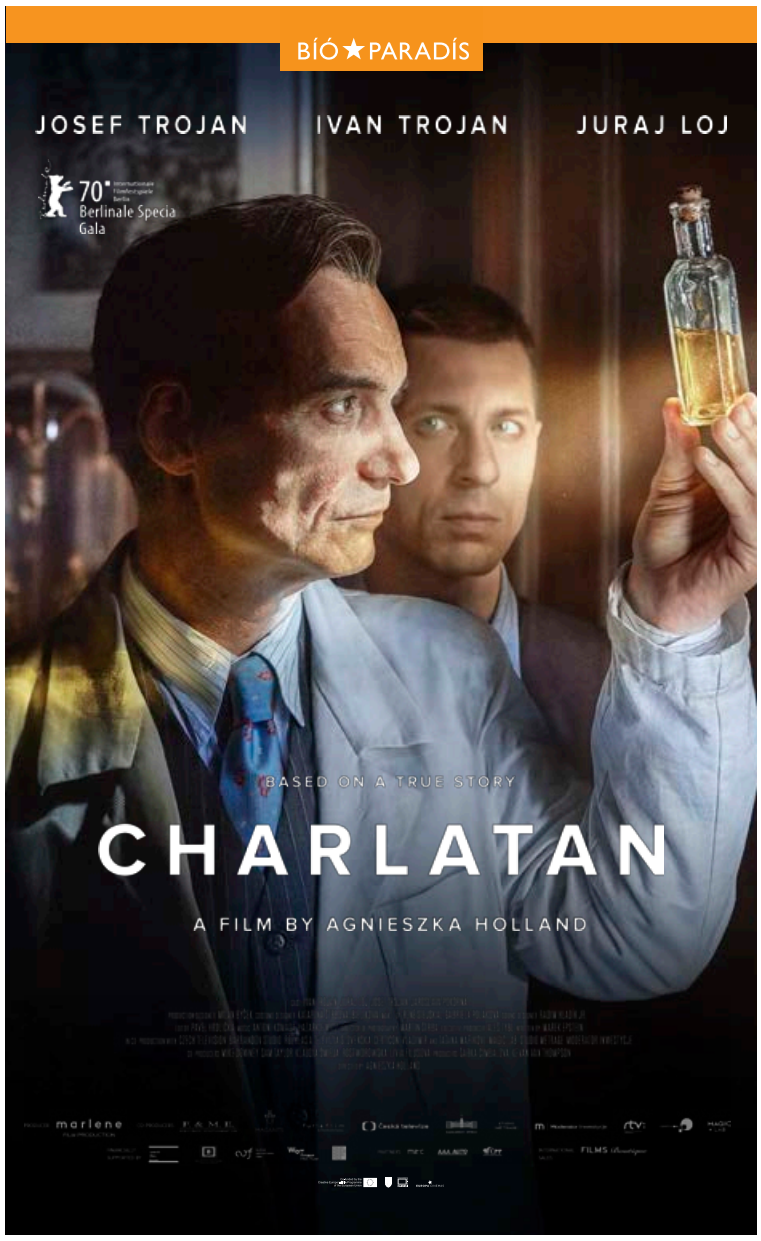
Frumsýnd
6. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Ivan Trojan, Josef Trojan, Juraj Loj, Jaroslava Pokorná, Jiří Černý og Miroslav Hanuš

Handritshöfundur:
Marek Epstein

Leikstjóri:
Agnieszka Holland

16



Óður til Ingmars Bergman og ástarinnar

Leikstjóri myndarinnar Bergman Island, Mia Hansen Løve, segir náttúruna veita sér innblástur sem komi fram í verkum hennar. Hún segir eyju Ingmars Bergman, Fårö, hafa dregið hana til sín.

Par, Chris (Vicky Krieps) og Tony (Tim Roth), kvikmyndagerðarfólk sem búsett er í Bandaríkjunum, fer til sumardvalar til hinnar goðsagnakenndu eyju Fårö. Þau dvelja á eyjunni þar sem Ingmar Bergman bjó og tók upp flestar sínar dáðustu myndir í von um að fá innblástur fyrir næstu verkefni og verja dögunum hvort í sínu lagi. Chris verður hugfangin af eyjunni og minningar um fyrstu ástina rifjast upp. Mörk veruleika og skáldskapar verða nær ósýnileg og parið fjarlægist hvort annað.

Myndin er marglaga. Hún er um ást á kvikmyndum og þá sérstaklega Ingmar Bergman, en jafnframt er hún tvöföld ástarsaga. Hansen Løve segir Bergman Island sennilega vera fyrstu mynd sína sem hafi hreinlega skrifað sig sjálf. Þar hafi eyjan spilað stóra rullu.

Í fyrsta sinn hafi hún fundið fyrir því frelsi að flakka fyrirhafnarlaust milli mismunandi vídda – fortíðar, líðandi stundar, veruleika innan skáldskapar og skáldskapar innan veruleikans.

Hansen Løve segist fást við tvær tengdar spurningar – um pör og um innblástur. Þegar um er að ræða par sem er kvikmyndagerðarfólk, hve mikið af dýnamíkinni sprettur úr einsemd og hve mikið úr vináttu? Hvaðan kemur skáldskapurinn? Hvernig ratar hann inn í handritið?

Skyggnst sé inn í sköpunarferli

Fróðleikur

- Fårö er lítil eyja á Eystrasalti, rétt norðan við Gotland skammt undan suðaustuströnd Svíþjóðar. Eyjan tilheyrir sveitarfélaginu Gotlandi.
- Fårö er 111 ferkílómetrar að stærð og þar búa tæplega 500 manns.
- Sænski kvikmyndaleikstjórinn Ingmar Bergman bjó og starfaði á Fårö frá 1961. Hann er grafinn á eyjunni.

kvikmyndar söguhetjunnar og sársaukafulla reynslu af fyrstu ástinni. Í framhaldinu sé erfitt að greina hvaða frásögn atriðin tilheyri – fortíð eða framtíð, veruleika eða hugarburði ... Þessi glundroði sé bergmál hennar eigin ritunarferlis. Hansen Løve segir að stundum finnist sér kvikmyndagerð gera henni kleift að endurskapa minningar sem gjarnan komi í stað veruleikans sem kveikti þær.

Myndin var frumsýnd á kvikmyndahátíðinni í Cannes 2021 þar sem hún keppti um Gullpálmann. ■

Bíó Paradís.

Frumsýnd
20. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Vicky Krieps, Tim Roth, Mia Wasikowska og Anders Danielsen Lie

Handritshöfundur:
Mia Hansen-Løve

Leikstjóri:
Mia Hansen-Løve

12

NÓI SÍRÍUS

Sirius

Pralín súkkulaði

56% DÖKKT MEÐ KÓKOSFYLLINGU

VÆNTANLEGT

ÓMÓTSTÆÐILEG SÚKKULAÐIVEISLA

Hvað er betra á köldum vetrardegi en að gæða sér á glænýju Sírius Pralín súkkulaði með silki-mjúkri kókosfyllingu sem fer með bragðlaukana í ferðalag á suðrænar slóðir! Bragðmikið 56% súkkulaðið passar frábærlega með ómótstæðilegri kókosfyllingunni og er líka vegan.
Þú átt von á góðu.

cocoa HORIZONS

VEGAN

Ferðalag um eigin hugarheim

Ein á ferð í fríi við ströndina verður Leda (Olivia Colman) hugfangin af ungri móður og dóttur hennar er hún fylgist með þeim á ströndinni. Henni verður órótt yfir einlægu sambandi þeirra (og háværri og ógnvekjandi stórfjölskyldunni).

Yfir Ledu hellast minningar um ógn, ringulreið og ákefð þess að verða ný móðir. Hvatvís gjörð sviptir Ledu inn í hennar eigin ógnvekjandi hugarheim þar sem hún neyðist til að takast á við óhefðbundnar ákvarðanir sem hún tók sem ung móðir og afleiðingar þeirra.

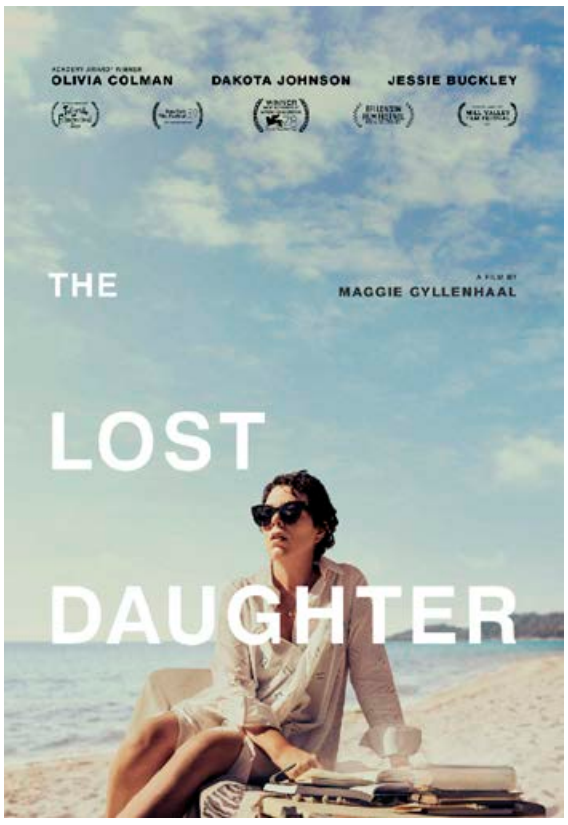
Myndin er sú fyrsta sem Maggie Gyllenhaal leikstýrir og er byggð á samnefndri bók eftir Elenu Ferrante.

Gyllenhaal segir bókina hafa kallað fram í sér skrítnar og sársaukafullar minningar og henni fundist eins og verið væri að ljóstra upp leyndarmálum frá reynslu hennar sem móður, elskanda, sem konu í fyrsta sinn.

Hún segist hafa hugsað með sér hve spennandi það yrði að skapa slíka reynslu – ekki þar sem setið væri í kyrrð með bók – heldur í sal fullum af fólki. Hvernig reynsla yrði það að sitja við hlið móður sinnar eða eiginmanns eða dóttur eða eiginkonu þegar slíkar tilfinningar og reynsla væri dregin fram í dagsljósið í fyrsta sinn.

„Auðvitað er skelfilegt að fara í gegnum hluti sem okkur er sagt að séu skammarlegir og ljótir. En þegar þetta er sett á hvíta tjaldið er þetta líka tækifæri til að finna til huggunar – ef einhver annar er að kljást við þessar sömu hugsanir og tilfinningar er ég kannski ekki ein.“ ■

Smárabíó, Háskólabíó og Borgarbíó.



> Ledu er svipt inn í hennar eigin hugarheim og neyðist til að takast á við ákvarðanir sínar og afleiðingar þeirra.

Frumsýnd:
7 janúar 2022

Aðalhlutverk:
Olivia Colman, Jessie Buckley, Dakota Johnson, Ed Harris, Peter Sarsgaard, Dagmara Dominczyk, Paul Mescal og Jack Farthing

Handritshöfundur:
Maggie Gyllenhaal eftir bók Elenu Ferrante

Leikstjóri:
Maggie Gyllenhaal

12

Einn á ferð í friði frá öllu

Marc-André Leclerc klífur einn, fjarri sviðsljósum. Einn síns liðs klífur þessi 23 ára ofurhugi þverhníptar hliðar fjarlægra tinda, gerir hluti sem enginn hefur áður reynt.

Samt sem áður dregur hann ekki að sér mikla athygli. Engar myndavélar, engin öryggistaug, ekkert svigrúm fyrir mistök. Marc-André er holdgervingur hins hugdjarfa einfara.

Peter Mortimer, leikstjóri The Dawn Wall, hrífst af þessum lágstemmdu afrekum og einsetur sér að gera mynd um Marc-André.

En hægara er sagt en gert að komast að kanadíska einfaranum. Hann flakkar um og forðast sviðsljósið, á hvorki síma né bíl og er tregur til að veita kvikmyndateymi innsýn í sýn sína um klifur á eigin spýtur.

Peter má hafa sig allan við. Marc-André klífur sífellt af meiri dirfsku. Fræknir klifurmenn skilja vart hvernig hann fer að þessu.

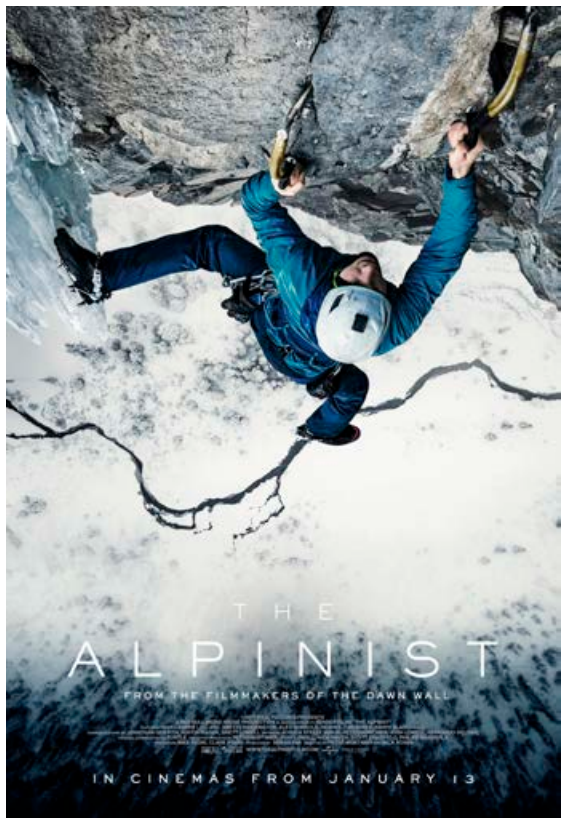
Margir hafa áhyggjur af því að hann sé að taka of mikla áhættu. Þá leggur Marc-André í sögulegt klifur í Patagoníu sem skilgreinir upp á nýtt hverju hægt er að áorka einn síns liðs í þverhníptu bergi.

The Alpinist er persónuleg heimildarmynd um klifurmann sem rekinn er áfram af hugsjón og klífur brattann af ástríðu þrátt fyrir að það sé dauðans alvara.

Spennan í myndinni, nálægðin við dauðann, er áþreifanleg og á köflum taka áhorfendur andköf og trúa ekki sínum eigin augum

Óhætt er að segja að The Alpinist er ekki mynd fyrir lofthrædda og jafnvel þeir sem telja sig færa í flestan sjó hvítna á hnúunum. ■

Háskólabíó, sýnd í eina viku, ótextuð.



> Marc-André er rekinn er áfram af hugsjón og klífur brattann af ástríðu þrátt fyrir að það sé dauðans alvara.

Frumsýnd
13. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Marc-André Leclerc, Peter Mortimer og Alex Honnold

Handritshöfundur:
Peter Mortimer

Leikstjóri:
Peter Mortimer og Nick Rosen

9

Leikur upp á líf og dauða

Sword Art Online: Progressive - Aria of a Starless Night er byggð á samnefndum framhaldsþáttum sem notið hafa mikilla vinsælda í Japan um langt árabil.

Sword Art Online the Movie: Ordinal Scale kom út árið 2017.

Þetta er saga sem nær aftur til þess tíma áður en Lightning Flash og The Black Swordsman voru þekkt undir þeim nöfnum.

Þegar Asuna Yuuki setti á sig NerveGear var hún í grunnskóla og hafði aldrei spilað netleik áður.

Þann 6. nóvember 2022 var fyrsta VRMMORPG heims, Sword Art Online, formlega hleypt af stokkunum.

Skyndilega festast leikmennirnir í leiknum og leikjameistarinn tilkynnir þeim að deyi leikmaður í leiknum, deyi hann líka í hinum raunverulega heimi.

Einn af leikmönnunum er Asuna.

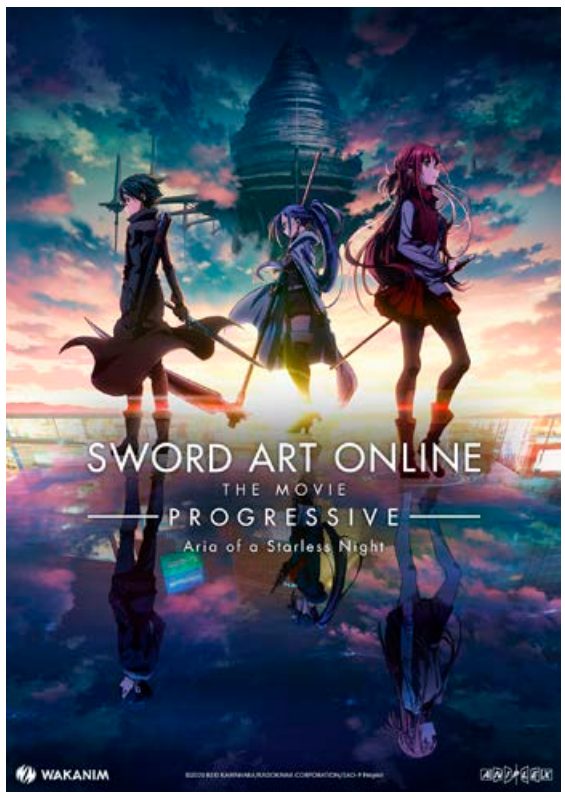
Hún þekkir ekki leikreglurnar og heldur af stað til að leggja undir sig járnkastalann fljótandi, Aincrad, með svo háa turna að topparnir sjást ekki með berum augum.

Dagarnir líða hver af öðrum í þessari veröld þar sem dauðinn er ávallt nálægur. Örlagaríkur fundur á sér stað.

Og aðskilnaður á ný ...

Þrátt fyrir að horfast í augu við örlög sína á degi hverjum berst Asuna áfram af öllu afli þar til hinn fáláti skylmingamaður Kirito birtist. ■

Smárabíó. Sýnd með japönsku tali og enskum texta.



> Deyi leikmaður í leiknum, deyr hann líka í hinum raunverulega heimi.

Frumsýnd
20. janúar 2022

Aðalhlutverk:
David W. Collins, Megumi Hayashibara og Rina Hidaka

Handritshöfundur:
Reki Kawahara

Leikstjóri:
Ayaka Kawano

12

Þegar lítil systir fæðist

Langbesta afmælið er sagan af Kalla, litlum kanínustrák sem býr á ástríku heimili ásamt foreldrum sínum og gæludýrum í útjaðri bæjarins.

Eins og margir fimm ára strákar er Kalli í leikskóla þar sem hann leikur sér við vini sína úr nágrenninu. Hann er vanur að eiga alla athygli foreldra sinna en allt breytist þegar Klara systir hans fæðist og það leiðir til óvænts ævintýris með bestu vinkonu Kalla, Móniku.

Myndin er samvinnuverkefni þýskra, hollenskra og sænskra kvikmyndagerðarmanna og ætluð börnum á aldrinum þriggja til sjö ára. Handritið er eftir hinn virta handritshöfund Are Andrea Brücken og leikstjórnin er í höndum Michael Ekblad, sem einnig leikstýrði Molly Monster.

„Það er mikið ævintýri að fá að leikstýra góðri og spennandi mynd fyrir ung börn,“ segir Michael Ekblad leikstjóri myndarinnar. „Við reynum að segja söguna frá sjónarhóli barna. Sögu um hugrekki, viðurkenningu og þroskaferil einstaklings sem lærir að skilja og meta þarfir annarra.“

Leikarar eru flestir ungir og efnilegir og njóta þess að í hópnum eru reynslumeiri leikarar á borð við Stein Ármann Magnússon og Selmu Björnsdóttur.

Langbesta afmælið hefur notið vinsælda í kvikmyndahúsum í Þýskalandi, Svíþjóð, Hollandi, Belgíu og Lúxemborg. Myndin er 75 mínútur að lengd. ■

Smárabíó, Háskólabíó, Laugarásbíó og Borgarbíó.

> Saga um þroskaferil einstaklings sem lærir að skilja og meta þarfir annarra.

Frumsýnd
28. janúar 2022

Aðalhlutverk:
Grétar Orri Tómasson, Vaka Vigfúsdóttir, Steinn Ármann Magnússon og Selma Björns.

Þýðing:
Haraldur Jóhannsson

Leikstjóri:
Tómas Freyr Hjaltason

L

ANNO 1366
STELLA ARTOIS®
ALCOHOL FREE

Væntanlegar kvikmyndir í vetur og fram á sumar

Kvikmyndavefurinn Rottentomatoes.com hefur birt lista yfir 42 myndir sem beðið er eftir með mestri eftirvæntingu á nýbyrjuðu ári. Vitaskuld má alltaf deila um svona lista en engu að síður er forvitnilegt að gægjast í það sem er væntanlegt í vor.

olafur@frettabladid.is

Tom Cruise mætir aftur til leiks í háloftin.

Í janúar koma í kvikmyndahús myndirnar The 355 og Scream sem fjallað er um annars staðar í þessu blaði.

Í febrúar verður Jackass-gengið á ferðinni með Johnny Knoxville og Steve-O í broddi fylkingar í myndinni Jackass Forever. Rómantíska gamanmyndin Marry Me með Jennifer Lopez og Owen Wilson í aðalhlutverkum kemur einnig í kvikmyndahús sem og endurgerð á Death on the Nile eftir sögu Agatha Christie í leikstjórn Kenneth Branagh. Þá verður ævintýramynd í anda Indiana Jones, Uncharted, sem skartar stórstjörnum á borð við Tom Holland, Mark Wahlberg og Antonio Banderas, sýnd í mánuðinum.

Í mars birtist Batman á nýjan leik í myndinni The Batman með her stórstjarna um borð og frá Pixar kemur ævintýramyndin Turning Red um þrettán ára stúlku sem umbreytist í risastóran rauðan pandabjörn ef hún verður of æst. Einnig verður sýnd í mars rómantíska spennumyndin The Lost City með Söndru Bullock og Channing Tatum um rithöfund sem lendir í ævintýrum í frumskógi eftir að reynt er að ræna henni.

Ævintýramyndin Turning Red er um þrettán ára stúlku sem umbreytist í risastóran rauðan pandabjörn ef hún verður of æst.

Í apríl kemur myndin Morbius með Jared Leto í aðalhlutverki. Þessi mynd er í Batman-veröldinni og Michael Keaton kemur fyrir í henni, sem gæti verið spennandi. Einnig verður Sonic the Hedgehog 2 frumsýnd. Spennutryllirinn Ambulance með Jake Gyllenhaal er endurgerð á danskri mynd frá miðjum síðasta áratug. Teiknimyndin Bad Guys frá DreamWorks er um þrjóta sem hafa bætt ráð sitt. Einnig verður sýnd í apríl myndin The Northman, hefndartryllir með Alexander Skarsgård í aðalhlutverki.

Maí býður upp á Marvel-veislu þegar Doctor Strange in the Multiverse of Madness með Benedict Cumberbatch verður frumsýnd. Teiknimyndin DC League of Super Pets kemur á hvíta tjaldið og rúsínan í pylsuendanum í maí er svo Top Gun: Maverick, með Tom Cruise í aðalhlutverki og enginn skortur er á stórstjörnum í öðrum hlutverkum. Þar má nefna Jennifer Connelly, John Hamm og Val Kilmer. ■

Skondnir fróðleiksmolar úr gömlum og góðum kvikmyndum

- Fyrsta myndin sem sýndi sturtað niður úr klósetti var Psycho eftir Alfred Hitchcock sem gerð var 1960. Fram að því þótti það klúrt.
- Toto, hundur Dóróteu í Galdrakarlinum í Oz, fékk hærra kaup en leikararnir sem léku litla fólkið í myndinni. Toto fékk 125 dollara á viku en litla fólkið 50 dollara.
- Sean Bean, sem lék Boromir í Hringadróttinssögu: Föruneyti hringsins, var svo flughræddur að á hverjum morgni kleif hann í tvo klukkutíma til að komast á tökustað á fjallstoppi frekar en að fara í þyrlu.
- Við gerð myndarinnar Dallas Buyers Club, sem fékk Óskarinn 2014 fyrir bestu förðun og hárgreiðslu, var einungis 250 dollurum varið í kaup á andlitsfarða.
- Við æfingar fyrir tökur á myndinni Into the Woods féll Meryl Streep aftur fyrir sig á steinsteyptu gólfi. James Corden og leikstjórinn Rob Marshall horfðu aðgerðalausir á en leikkonan Emily Blunt, kasólett, stökk til og greip Meryl áður en hún skall á gólfinu.
- Búningurinn sem Emma Thompson klæddist í myndinni Cruella var svo flókinn að hún þurfti hóp aðstoðarfólks til að komast á klósettið.
- Þegar Kate Winslett komst að því að hún ætti að leika í nektarsenum með Leonardo DiCaprio í Titanic ákvað hún að flassa hann á fyrsta fundi þeirra, svona til að brjóta ísinn.
- Upphaflega átti myndin Butch Cassidy and the Sundance Kid að heita The Sundance Kid and Butch Cassidy. Nöfnunum var víxlað þegar Paul Newman tók að sér hlutverk Butch.
- Ronald Reagan var upphaflega kynntur til leiks sem aðalleikarinn í myndinni Casablanca. Í ljós kom að tilkynningin var PR-leikur til að halda nafni framtíðarforsetans á lofti.
- Sean Connery hafnaði hlutverkum meðal annars í myndunum The Matrix, Hringadróttinssögu, Jurassic Park, Indy IV og Blade Runner.
- James Woods rak umboðsmanninn sinn þegar hann komst að því – eftir að tökum lauk – að Quentin Tarantino hefði viljað fá hann í hlutverk í Reservoir Dogs. ■

Toto fékk vel borgað í galdrakarlinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

James Woods rak umboðsmanninn sinn þegar hann komst að því – eftir að tökum lauk – að Quentin Tarantino hefði viljað fá hann í hlutverk í Reservoir Dogs.

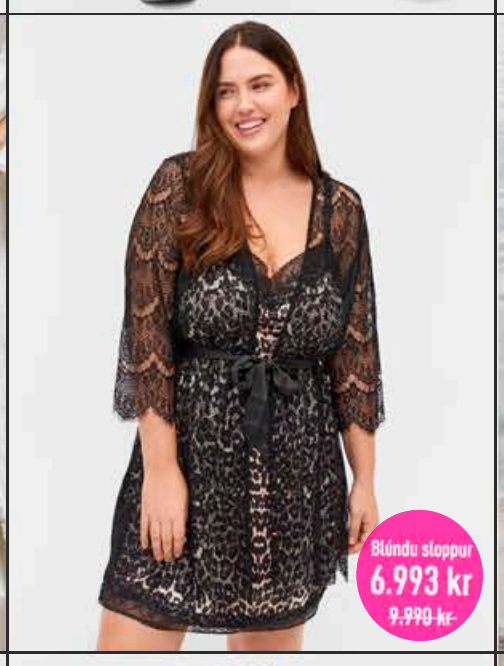
Ekki varð Ronald Reagan fyrir valinu sem aðalleikarinn í Casablanca en hans beið stærra hlutverk tæpum fjórum áratugum síðar.

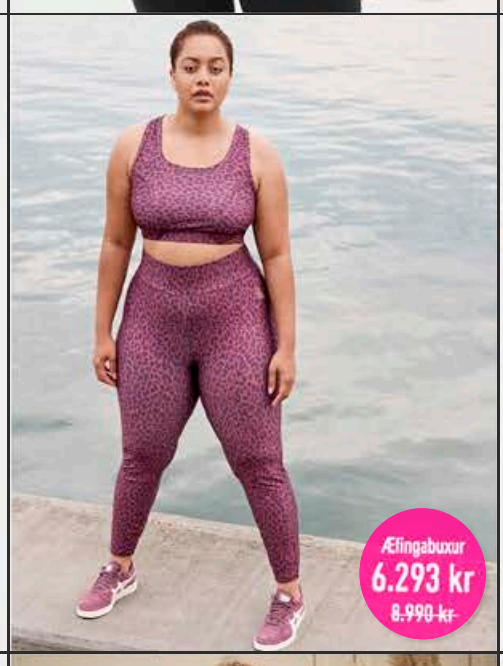
ÚTSALAN ER HAFIN
30-50% AFSLÁTTUR

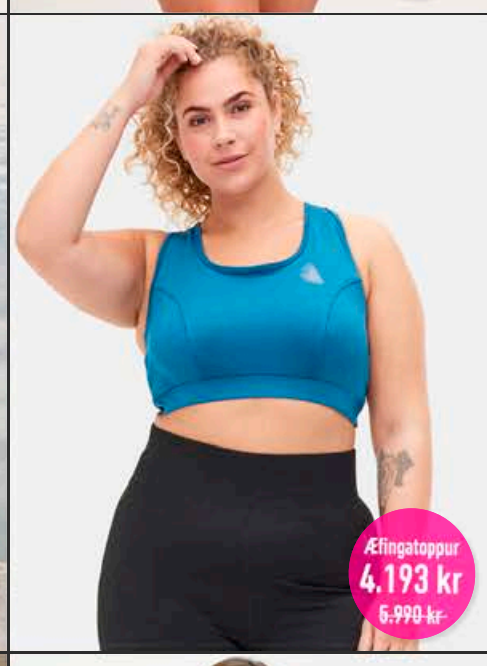
Frábært úrval af fatnaði í stærðum 42-58

Pantaðu í netverslun www.curvy.is

Opið í verslun Curvy alla virka daga
frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16







Curvy Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

Smáauglýsingar

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

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. Bíll í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.120653 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

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. Bíll í ábyrgð. Möguleiki á allt að 100% láni. VERÐ AÐEINS kr.4.177.000- Rnr.110168 Til afhendingar strax hjá Aðalkaup bílasölu - Skeifunni 3c. S:888-3715

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

Bókhald

Þ. VILBERGSSON EHF
Get bætt við fyrirtækjum í bókhaldsþjónustu. Viðurkenndur bókari. thv.is thv@thv.is. Sími: 8884818

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér að endurmála íbúðir og fl. Fagmennska, mikil reynsla og sanngjörn verð. Málningarþjónusta Egils ehf. S. 868-5171. egillsverris@gmail.com

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

109 langtímaleiga 2-3 herb. íbúð. Sími 8956160. 2-3 room apt. In 109 long term. Tel. 8956160

Geymsluhúsnæði

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

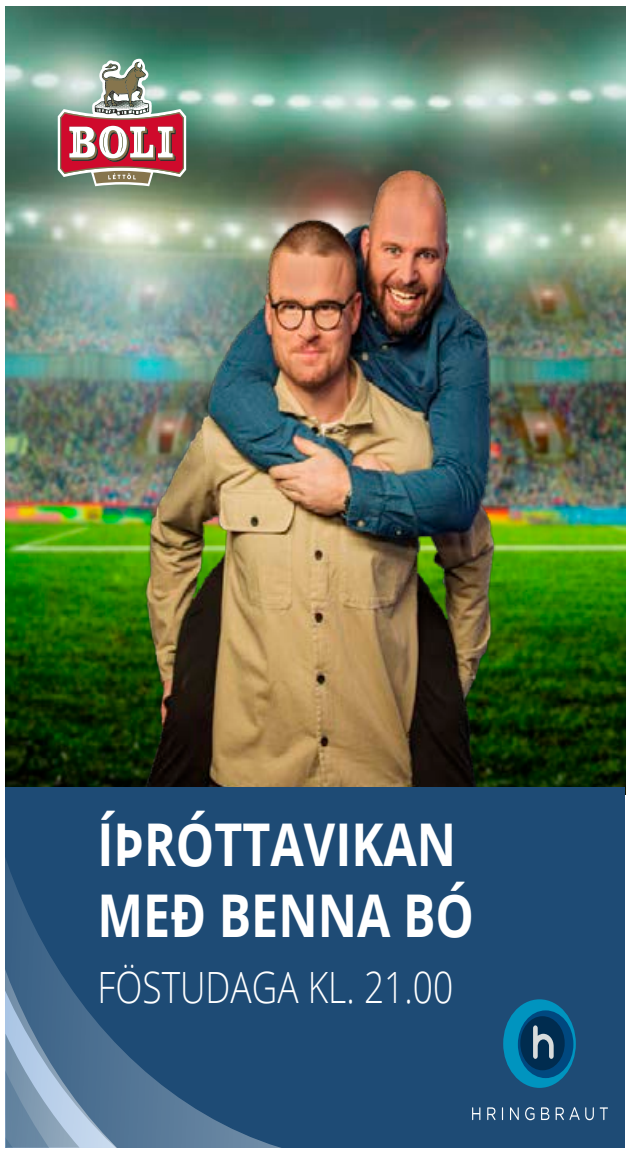
GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Keypt & Selt

Til sölu

Heilsa

Heilsuvörur



Tilkynningar

Nýskráningar vegna greiðslna vegna útlána á bókasöfnum

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

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

Umsóknarfrestur er til 31. janúar

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

Eigum bíla **til afhendingar strax!**

100% rafdrifnir eða Plug-in Hybrid. Allir státa þeir af afgerandi og sportlegu útliti og rúmgóðu innanrými með hugvitsamlegum búnaði sem gerir þér auðvelt fyrir að setjast inn og aka af stað. Slakaðu á í þægilegum sætum á meðan snjalltæknin tryggir ánægjulegan akstur.

MG var á undan sinni samtíð þegar hann leit fyrst dagsins ljós í Morris Garages árið 1924. Þetta fornfræga vörumerki hefur nú gengið í endurnýjun lífdaga fyrir nýja kynslóð.

Komdu og reynsluaktu!

MG EHS Plug-in Hybrid.
Verð frá: 5.690.000 kr.

MG MARVEL R 100% rafdrifinn, fjórhjóladrifinn.
Verð frá: 7.199.000 kr.

MG ZS EV 100% rafdrifinn.
Verð frá: 5.490.000 kr.

mgmotor.is 7 ára ábyrgð!

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

100% rafmagn, Plug-in Hybrid eða Hybrid

RAFBÍLAÚRVALIÐ FRÁ RENAULT

ENNEMM / SIA / NM0090026

CLIO, ZOE, CAPTUR, ARKANA OG MEGANE: Fimm frábærir og tæknilega fullkomnir bílar, PHEV, Hybrid eða 100% rafknúnir. Veldu þann sem passar þínum lífsstíl. Renault - við elskum lífið.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

www.renault.is

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

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

BL

ÞAÐ ER BARA EIN

ÚTSALA

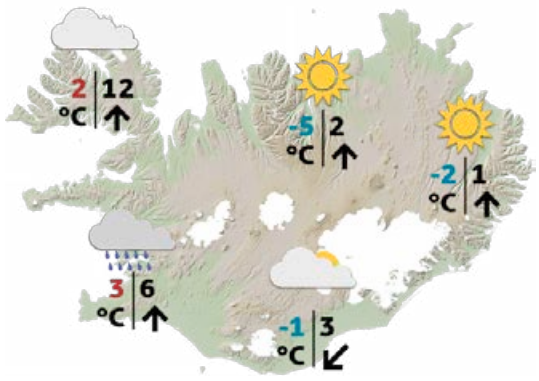
25.12 - 9.1

20% - 70% AFSLÁTTUR

ORMSSON

Reykjavík, Akureyri og ormsson.is

Veðurspá Föstudagur



Sunnan 5-10, en hvassara vestast. Dálítil rigning eða slydda S- og V-lands og hiti 0 til 5 stig. Þurrt og bjart á N- og A-landi með frosti á bilinu 0 til 5 stig. Hvessir af suðaustri á sunnanverðu landinu í kvöld. ■

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Snýst um að vera lifandi og hafa gaman

Nína Dögg Filippusdóttir leikkona og **Gísli Örn Garðarsson** leikari hafa verið saman í að verða 28 ár. Þau eru samrýmd og elska að vinna saman, þau eru dugleg að rækta sambandið með sameiginlegum áhugamálum svo sem hestamennsku og dansi. Hjónin sjást nú vikulega á skjáum landsmanna í Verbúðinni sem sýnd er á RÚV.

Stoltar af stóra verkefninu

Arkitektarnir **Magdalena Sigurðardóttir** og **Heba Hertervig** hönnuðu skóla, bókasafn, sundlaug og íþróttahús í Úlfarsárdal. Þær eru stoltar af verkinu og segja það yndislega tilfinningu að sjá fólk í byggingunum á hverjum degi. Um er að ræða stærstu framkvæmd Reykjavíkurborgar sem kostaði um fjórtán milljarða króna.

Titringur í Call of Duty

Call of Duty er einn vinsælasti tölvuleikur í heimi og fjöldi íslenskra spilara eyðir mörgum klukkustundum á viku í hann, við ræðum við spilarann **Árna Torfason**. Á síðustu misserum hefur verið titringur vegna uppfærslu á leiknum, en að ýmsu þarf að huga þegar erlend stórfyrirtæki geta gerbreytt forsendum áhugamálsins með einu pennastriki.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Tarrasch átti leik gegn Eckart í Nurnberg árið 1888.

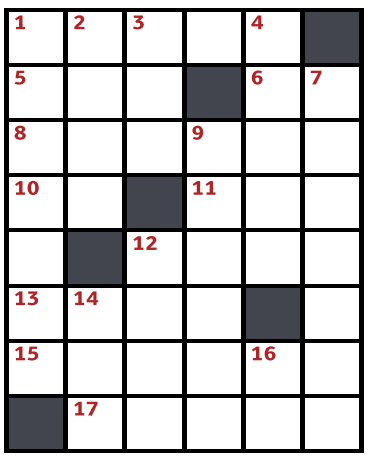
1...Bxd5! 2.Rxf6+ Dxf6! 3.Bxf6 Bc4+ 4.Kg1 Re2+ 5.Kf1 Rc1+! 6.Kg1 He1# 0–1. Vignir Vatnar Stefánsson náði sínum fyrsta áfanga að stórmeistaratitli með frábærri frammistöðu á alþjóðlegu móti í Dyflinni á Írlandi sem lauk í gær. Vignir hlaut 7½ vinning í 9 skákum.

www.skak.is: Árangur Vignis. ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 formun
5 gára
6 neytti
8 garmur
10 ryk
11 draup
12 búið
13 lofttegund
15 undirferli
17 álpast

LÓÐRÉTT
1 ávöxtur
2 ómögulegur
3 handfesta
4 ýtarlega
7 dyntur
9 slím
12 endafjöl
14 aftra
16 bráðræði



LÁRÉTT: 1 mótun, 5 ýfa, 6 át, 8 rækseni, 10 ar, 11 lak, 12 gert, 13 etan, 15 refjar, 17 fiana.
LÓÐRÉTT: 1 myraber, 2 ófær, 3 tak, 4 nánar, 7 tiktúra, 9 sleni, 12 gafl, 14 tef, 16 an.

Sudoku

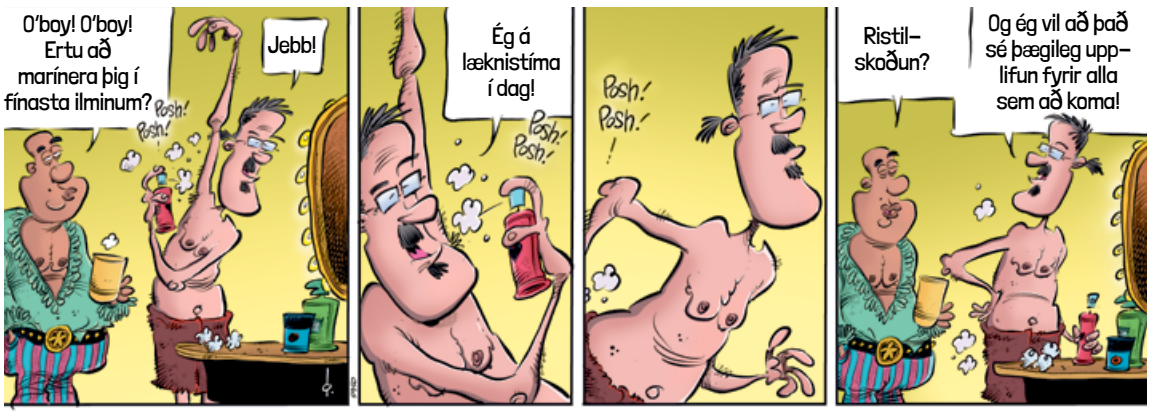
4	2				9			
1	3	8		4	7	2		
	7				1		4	
6	4	1				3		
		2						
8				2	5		1	
7	8			1			9	
			9			8		
9		4	8		2		7	

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Verkin á sýningunni eru af ýmsum toga, þar á meðal málverk, vídeóverk og lágmyndir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Notar listina til að hægja á hraða nútímasamfélagsins

Ragnheiður Sigurðardóttir Bjarnarson er ekki við eina fjölina felld í listinni en hún vinnur nú að rannsóknarverkefni um hugtakið „hægt“ sem hefur getið af sér dansverk og myndlistarsýningu. Ragnheiður opnar sýninguna Ljósbrot í Listasal Mosfellsbæjar í dag en hún er uppalinn Mosfellingur og því komin aftur á heimaslóðir.

tsh@frettabladid.is

Listamaðurinn Ragnheiður Sigurðardóttir Bjarnarson opnar sýningu sína Ljósbrot í Listasal Mosfellsbæjar í dag. Sýningin, sem er hluti af rannsóknarverkefni Ragnheiðar á hugtakinu „hægt“, samanstendur af verkum af ýmsum toga, þar á meðal málverkum, vídeóverkum, skúlptúrum og lágmyndum.

„Þessi sýning varð til upp úr dansverki sem ég gerði síðastliðið vor. Konseptið að dansverkinu var Hvítt og ég var svona að hugsa um hvernig ljós varpast frá hvítum fleti og hvernig ég gæti nýtt það í leikhúsi með því að nota leikhúsljós til að breyta sviðsmyndinni,“ segir Ragnheiður en dansverkið Hvítt var flutt á Reykjavík Dance Festival í júní 2021.

Ragnheiður er menntaður danshöfundur frá Listaháskóla Íslands auk þess sem hún er með meistarapróf í gjörningalist frá Gautaborgarháskóla. Hún hefur komið víða við í listinni og stofnaði einnig galleríið Midpunkt í Kópavogi ásamt manni sínum Snæbirni Brynjarssyni. Ragnheiður segir dansverkið hafa orðið kveikjuna að rannsóknarverkefninu sem hafi svo endað í sýningunni Ljósbroti.

„Það leiddi mig að því að ég er búin að vera að rannsaka eða taka fyrir í verkunum mínum konseptið hægt. Að reyna að hægja á öllu ferlinu sem við erum að díla við í okkar samfélagi og okkar nútíma í rauninni.“

Þannig að þú ert svolítið að skoða hvernig hægt er að hægja á sjálfum sér og samfélaginu?

„Já, ég held að við þurfum að byrja á okkur sjálfum. Ég er líka bara að skoða hvernig við getum sem listamenn hægt á ferlinu þannig að það þurfi ekki alltaf að vera svona hratt og svona sýningarmiðað. Það þurfi ekki alltaf að skapa eitthvað nýtt og búa til eitthvað annað heldur er hægt að endurnýta og leyfa hlutunum að flæða meira,“ segir Ragnheiður og bætir við að hún vilji líka virkja áhorfendur til að hægja á sér og gefa þeim rými til að njóta og dvelja í listinni.

Núvitund í listformi

Ragnheiður telur að fólk gæti lært margt af reynslu Covid-faraldursins þegar óumflýjanlega hægðist á öllu samfélaginu. Hún kveðst þó lengi hafa verið að vinna með þessar hugmyndir í listsköpun sinni.

„Ég held að það væri svo geðveikt ef við myndum ná sem samfélag að taka þetta ástand sem við erum í núna og leyfa því að lifa áfram. Ég myndi persónulega fíla það geðveikt mikið. En það er líka bara hvernig við Íslendingar erum, við erum mjög gjörn á að búa til rosa mikið mjög hratt og vera með mjög mikið af dóti til þess að skoða og sjá og vera í,“ segir hún.

> Ég er líka bara að skoða hvernig við getum sem listamenn hægt á ferlinu þannig að það þurfi ekki alltaf að vera svona hratt og svona sýningarmiðað.

Aðspurð hvort líkja mætti sýningunni við núvitund í listformi segir Ragnheiður:

„Já, ég myndi segja það. Þetta týpíska orð núvitund og að kjarna sig. Það væri mitt svona ídeal ef fólk myndi labba hérna inn og sjá: „Hérna er ró og friður og hérna fæ ég kannski smá breik til að melta hugmyndir dagsins.“ Og það er svo skemmtilegt af því þetta er inni á bókasafni þannig að maður er pínu í tengingu við hið huglæga.“

Listasalur Mosfellsbæjar liggur inn af bókasafninu en bókasöfn eru jú einn af fáum stöðum í okkar nútímasamfélagi sem tileinka sér enn hægt og hljótt andrúmsloft. Ragnheiður er síður en svo búin með rannsóknarverkefnið og útilokar ekki að fleiri verk muni bætast við síðar meir.

„Ég sé þetta fyrir mér sem langtíma rannsóknarverkefni sem maður er bara að upplifa í sinni sköpun. Þetta er geggjað upphaf, ég er búin með dansverkið og nú er ég komin með myndverkið,“ segir hún að lokum. ■

Með tvær af tíu bestu í Danmörku

kolbrunb@frettabladid.is

BÓKMENNTIR Ragnar Jónasson á tvær af tíu bestu glæpasögum ársins í Danmörku, að mati Berlingske tidende. Blaðið birti val sitt nú um áramótin og er Mistur næstbesta glæpasagan sem kom út á árinu 2021 þar í landi og Dimma sú tíunda besta. Bækurnar marka sem kunnugt er upphaf og endi þríleiks Ragnars um lögreglukonuna Huldu. Allar þrjár komu út í Danmörku á árinu. Sú leið er óvenjuleg en þar fylgir útgefandinn fordæmi Þjóðverja sem settu allar bækurnar þrjár á markað árið 2020 með þeim einstæða árangri að þær voru í einni og sömu vikunni á meðal tíu mest seldu bóka Þýskalands. Meðal annarra höfunda sem eiga bækur á lista Berlingske tidende eru Karin Fossum, sem trónir á toppnum, en fyrir aftan Ragnar koma höfundar á borð við Arttu Touminen og Jo Nesbø.

Ragnar slær í gegn í Danmörku. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Þessi niðurstaða Berlingske tidende markar endann á gjöfulu ári Ragnars Jónassonar í fyrra. Danir tóku bókum hans um Huldu opnum örmum og sagði gagnrýnandi Weekendavisen meðal annars að lesandinn sæti eftir „skekinn“ eftir að hafa lokið „meistaralega unnum“ þríleik Ragnars. Þorpið eftir Ragnar var fyrir jólin valin besta þýdda glæpasaga ársins í Bretlandi. Sunday Times valdi bókina sem eina af fimm bestu glæpasögum ársins þar í landi og þá var hún fyrsti íslenski titillinn til að ná inn á topp tíu á metsölulista Sunday Times og Wall Street Journal. Hvítidauði sat vikum saman á meðal söluhæstu bóka í Þýskalandi. Nýjasta bók Ragnars, Úti, var síðan í öðru sæti yfir söluhæstu bækur ársins í Eymundsson. ■

PIZZUR FYRIR ALLA

LÍKA KETÓ KONUR

&

VEGAN KALLA

SPAÐINN

Fjarðargata 11 · Dalvegur 32b

spadinn.is

Föstudagur

Hringbraut

18.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
19.00 Íþróttavikan með Benna Bó Íþrótta- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.
20.00 Bióbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.30 Fréttavaktin Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
21.00 Íþróttavikan með Benna Bó Íþrótta- og skemmtiþáttur með Benedikt Bóasi.

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Kastljós
13.35 Útsvar 2008-2009 Snæfellsbær - Skagafjörður.
14.30 Hljómsveit kvöldsins Írafár.
14.55 Mósaík 2002-2003
15.25 Poirot Agatha Christie's Poirot
16.20 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Þuríður Pálsdóttir.
17.20 Sinfó í Japan
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sögur af apakóngi Hugrökk stelpa bjargar apakónginum, guði sem hafði lengi verið fastur í steini, og leggst í för til að finna sjö heilög handrit og bjarga heiminum frá illu.
18.24 Maturinn minn
18.35 Húllumhæ
18.50 Tónatal - brot Jónas Sig - Jealous Guy.
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 GDRN. Hugarró Ný, íslensk heimildarmynd þar sem skyggnst er inn í líf og starf tónlistarkonunnar Guðrúnar Ýrar Eyfjörð, betur þekktrar sem GDRN. Í myndinni fylgjumst við náið með útgáfutónleikum hennar fyrir hina margverðlaunuðu hljómplötu GDRN.
20.35 Syngjandi sæfarar Fisherman's Friends Bresk gamanmynd frá 2019 um tónlistarframleiðanda frá London sem kemst í kynni við hóp sjómanna í smábæ í Cornwall-héraði og heyrir þá taka lagið. Í kjölfarið reynir hann að sannfæra þá um að koma til London og gera samning við Universal Records en það reynist ekki eins auðvelt og ætla mætti.
22.25 Barnaby ræður gátuna - Þar til dauðinn aðskilur okkur Midsomer Murders. Till Death Do Us Part Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi eltist við morðingja sem herjar á brúðir bæjarins. Meðal leikenda eru Neil Dudgeon og Nick Hendrix. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.55 DNA DNA
00.35 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

06.55 The Open Championship Útsending frá öðrum keppnisdegi Opna breska.
12.55 The Open Championship Útsending frá öðrum keppnisdegi Opna breska.
18.55 Sentry Tournament of Champions
23.00 Sentry Tournament of Champions Bein útsending frá Sentry Tournament.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 mixed-ish
14.25 Solsidan
14.50 Lifum lengur (7.4)
15.20 Lifum lengur (8.4)
15.50 Apausalypse
16.55 The King of Queens
17.15 Everybody Loves Raymond
17.40 Dr. Phil
18.25 The Late Late Show
19.10 Carol's Second Act
19.40 Black-ish
20.10 The Bachelor
21.40 The Godfather
00.35 American Heist
02.10 Mother's Day
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 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.03 Hádegið Fyrri og seinni hluti
12.20 Hádegisfréttir
12.42 Hádegið
13.00 Dánarfregnir
13.02 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Glans Ljósmyndir. fréttamyndir.
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar Amtrak Blues með Albertu Hunter.
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Hljómar í árslok 1968.
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni (3 af 24)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn

Stöð 2 Bíó

12.25 Batman. Hush
13.45 The Sweet Life
15.15 August Creek
16.40 Batman. Hush
18.00 The Sweet Life
19.30 August Creek
21.00 Men in Black. International Þegar MIB-leyniþjónustan fær veður af því að ný tegund geimvera sem geta tekið á sig hvaða mynd sem er hafi uppi áætlun um að taka öll völd á Jörðu með tilheyrandi útrýmingarhættu fyrir mannkynið eru þau M og H send út af örkinni til að leysa málið. Það á hins vegar eftir að reynast hægara sagt en gert.
22.50 AVA Afar spennandi ráðgáta og glæpamynd frá 2020.
00.25 Dark Crimes
01.55 Men in Black. International

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.15 The Mentalist
08.15 The Mentalist
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Schitt's Creek
09.45 Supernanny
10.30 Your Home Made Perfect
11.30 Framkoma
11.55 MasterChef Junior
12.35 Nágrannar
12.55 Curb Your Enthusiasm
13.30 The Great British Bake Off
14.25 The Office
14.50 BBQ kóngurinn
15.15 The Bold Type
15.55 Grand Designs. Australia
16.45 Shark Tank
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Wipeout
19.35 Iceland is Best Dramatísk mynd frá 2020 um hina 17 ára gömlu Siggu sem þráir ekkert heitar en að flytja frá Íslandi og komast til hinnar sólríku Kalifornía. Kristín Auður Sophusdóttir fer með hlutverk Siggu í myndinni.
21.10 The Matrix Tölvuþrjóturinn Thomas Anderson, kallaður Neo, hefur lifað frekar viðburðasnauðu lífi. Árið 1999 verða á vegi hans upplýsingar sem kollvarpa heimsmynd hans. Árið 1999 rann sitt skeið á enda fyrir 200 árum. Árum saman hefur fólk lifað í blekkingu en nú ætlar Neo að afhjúpa leyndarmálið. Myndin fékk Óskarsverðlaun fyrir tæknibrellur.
23.25 Banana Split
00.45 Old Man and the Gun
03.00 Schitt's Creek
03.20 Curb Your Enthusiasm
03.55 The Office

Stöð 2 Sport

08.05 Tilþrifin
08.50 ÍR - Stjarnan Í Subway deild karla.
10.35 Valur - Tindastóll Í Subway deild karla.
12.15 Tilþrifin
13.00 Subway Körfuboltakvöld
13.55 ÍR - Stjarnan
15.35 Valur - Tindastóll
17.15 Tilþrifin
18.05 Breiðablik - KR Bein útsending frá leik í Subway deild karla.
20.00 Þór Þ. - Njarðvík Bein útsending frá leik í Subway deild karla.
22.00 Subway Körfuboltakvöld
23.05 Breiðablik - KR
00.45 Subway Körfuboltakvöld

Stöð 2 Sport 2

09.55 Buxton - Morecambe Í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
11.35 Rochdale - Plymouth Í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
13.15 Salford - Chesterfield Í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
14.55 Barrow - Ipswich Í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
16.40 Ensku bikarmörkin
17.10 Chelsea - Tottenham Í undanúrslitum enska deildabikarsins.
18.50 Ensku deildabikarmörkin
19.20 Upphitunarþáttur FA Cup
19.50 Swindon - Manchester City Bein útsending frá leik í ensku bikarkeppninni, FA Cup.
22.15 NFL Gameday
22.45 Swindon - Manchester City

8,2 TONN AF JÓLAPAPPÍR

TAKK, FYRIR AÐ FLOKKA!

Góð tilraun! Við þökkum frábærar móttökur á endurvinnslugámum Terra við valdar Orkustöðvar um jólin. Alls söfnuðust 8230 kíló af jólapappír, pappa og plastumbúðum í gámana. Þetta er annað tilraunaverkefni Orkunnar með Terra en í sumar söfnuðust yfir 38 tonn af garðaúrgangi.

Við erum stöðugt að leita leiða til að einfalda líf viðskiptavina okkar og nýta orkuna í umhverfismálin.

terra | ORKAN

Gríma byltingarmannsins V er nánast staðalbúnaður við mótmæli.

V fyrir mótmæli gegn sóttvörnum

toti@frettabladid.is

Vangaveltur gjörningalistakonunnar Maríu Rúnar Þrándardóttur um mótmæla-hópgjörning gegn sóttvarnaaðgerðum hafa fengið góðar undirtektir í Facebook-hópnum Heildarmyndin.

Hópurinn telur um 2.200 meðlimi sem virðast helst sameinast í tortryggni í garð aðgerða sóttvarnayfirvalda. Þar hafa 178 látið sér líka við færslu Maríu Rúnar um að fólk fjölmenni, í til dæmis Kringlunni, hulið grímu kenndri við myndasöguna V for Vendetta frekar en viðurkenndri sóttvarnagrímu.

„Ástæðan fyrir þessari sérteknu grímu er sú að myndin fjallar um svipaða tíma og við erum í raun að ganga nú í gegnum, og uppreisn almennings," skrifaði María Rún í síðustu viku.

Valgerður í Partýbúðinni.

Gerðar hafa verið 106 athugasemdir við færsluna þar sem margir lýsa áhuga og öðrum í sömu hugleiðingum bent á að verða sér úti um grímu í Partýbúðinni. Gjörninguinn mun enn vera á hugmyndastigi sem kann að skýra að starfsfólk verslunarinnar hefur ekki orðið vart við aukna eftirspurn eftir V for Vendetta grímum.

„Þetta verða ekki stór mótmæli," sagði Valgerður Gunnarsdóttir verslunarstjóri og hló þegar Fréttablaðið tók stöðuna á henni og umræddum grímum. „Við höfum ekki fundið fyrir þessu en við seljum venjulega mikið af þeim en kannski ekki til mótmæla," segir hún og bætir við að grímurnar hreyfist að vonum mest í kringum öskudag og hrekkjavökuna.

Ef til vill má líka jafnvel finna hentugri grímur á Amazon.com þar sem úrval er af óbólusettum uppvakningum og orkum úr Hringadróttinssögu. ■

Ekki gera janúar að svipugöngum fyrir jólasukk og desembersyndir

Ragga nagli ráðleggur fólki að vera gott við sjálft sig í janúar og hafa hugfast að heilbrigður lífsstíll snýst um vellíðan en ekki öfgar. Þannig sé mikilvægara að setja venjur ofar útkomu.

odduraevar@frettabladid.is

Ragga nagli ráðleggur fólki eindregið að gera janúarmánuð ekki að svipugöngum fyrir syndir drýgðar í desember. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Einkaþjálfarinn og heilsusálfræðingurinn Ragnhildur Þórðardóttir, betur þekkt sem Ragga nagli, segir mikilvægara að festa nýjar venjur í sessi frekar en að einblína á útkomuna nú þegar janúar er byrjaður með öllum sínum innbyggðu kröfum og alls konar lífsstílsbreytingum og átaki. Hún ráðleggur því fólki að stilla væntingum í hóf og fara hægt af stað í líkamsrækt í byrjun nýs árs.

„Það er þessi gamla tugga, 180 gráðu beygjan sem margir taka, að fara lóðrétt úr makkintossi og sörum beint í brokkolí og kjúkling. Það virkar ekki til langs tíma," útskýrir Ragga. Hún segir marga eðlilega kvíðna í janúar enda kröfurnar um breytt líferni og bætingu jafnan háværastar þá.

Hvatningin er ekki á Instagram

„Hávaðinn á kaffistofunni og úti um allt er mikill í þessum mánuði. Það er ketó, það eru föstur og hitt og þetta." Ragga segir málið því svolítið vera að geta lokað eyrunum fyrir þessu, setja upp „hestaskjólin" og horfa fram á veginn eins og dráttarklár. „Einbeita þér að sjálfum þér og spyrja þig: Hvað virkar fyrir mig?"

Hún segir Instagram og reynslusögur frá Sigga í bókhaldinu og Gunnu á símanum ekki líklegar til að virka sem jákvæð hvatning. „Er ég tilbúinn til að taka upp þessar venjur að eilífu, amen og Jesús Kristur?" spyr Ragga og svarar að bragði að hver og einn þurfi að hugsa sérstaklega um sjálfan sig.

Forðast öfgar

„Ef ég ætla að fara á ketó, þá þarf ég líka að hafa í huga hvaða áhrif þetta hefur á lífeðlisfræðina mína. Hvernig verður kolvetnaþolið mitt eftir að ég er búinn að svelta mig af kolvetnum í mánuð, sex vikur, þrjá mánuði? Hormónakerfi kvenna þolir til dæmis illa langar föstur.

Hvað gerist með estrógenið mitt þegar ég fasta sextán, sautján tíma á dag?" Ragga bætir við að næringarskortur sé nokkuð algengur hjá konum. „Þær ná ekki inn öllum þessum hitaeiningum í gegnum þennan stutta glugga. Sem þýðir það að þeim gengur ekki eins vel í ræktinni, þær missa vöðvamassa og þá dettur grunnbrennslan niður.

Ragga setur fókusinn á ánægjuna frekar en útkomuna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þetta snýst í raun um að forðast öfgar og hafa í huga hvaða langtímaafleiðingar hafa öfgarnar fyrir mig? Hvaða samband býr það til við mat þegar ég kötta út kolvetni? Þegar ég ætla að vera algjörlega sykurlaus eða fasta?" segir Ragga og heldur áfram:

„Hvaða samband býr það til þegar ég svo loksins kemst í brauð, í fermingarveislu eða bíó og segi bara fokkitt? Þá verðum við eins og vannærðar dúfur á brauðhleif. Við bara étum þangað til augun standa á stilkum."

Vellíðan er kjarni málsins

Ragga segir svo gott sem alla eðlilega sleppa fram af sér beislinu í mat og drykk í desember. „En þegar þú pælir í því, þá er tengingin við það að fara í ræktina og borða hollan og næringargóðan mat orðin að refsingu fyrir desember. Þá ertu farinn að tengja þetta líf við neikvæðar tilfinningar, þegar þetta er í rauninni lífið sem veitir þér vellíðan."

Ragga bendir á að allir viti hvernig líðanin sé eftir góða æfingu. „Við erum með sjálfstraustið í toppi, sjálfsmyndin er betri og við erum léttari í lund sem þýðir að við erum búin að setja sjálf okkur í einhvern forgang í klukkutíma yfir daginn.

Sem þýðir að ég hef lengri þráð gagnvart börnunum mínum, ég er betri eiginmaður – við verðum betri á öllum sviðum þegar við stundum reglulega hreyfingu og líka þegar við borðum góðan og næringarríkan mat. Þá sofum við betur og erum ekki eins þanin og þrútin."

Ragga segir hægt að ná fram rosalegri vellíðan með heilbrigðum lífsstíl. „En samt segjum við okkur: „Æi, ég var svo ógeðslegur í desember en nú er ég hér að ganga í gegnum svipugöngin." Jafnvel með blóð á bakinu eins og Jesús Kristur að ganga með krossinn. Þá verður þetta svo mikil þrautaganga."

> En ef við erum alltaf að hugsa um að við verðum að losna við þessi ógeðslegu kíló, þessa ógeðslegu bumbu, þá erum við oft að taka vondar ákvarðanir.

Ragga segist alltaf reyna að hamra á vellíðaninni sem fylgi líferninu. „Það er hún sem við ættum að sækjast í af því að það er hún sem hvetur okkur áfram. Þessi virðing fyrir sjálfum mér, mig langar að líða svona, mér líður vel og þá er ég svo góð manneskja alls staðar.

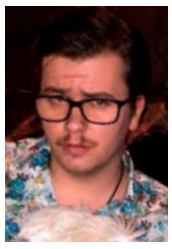
En ef við erum alltaf að hugsa um að við verðum að losna við þessi ógeðslegu kíló, þessa ógeðslegu bumbu, þá erum við oft að taka vondar ákvarðanir, svelta okkur fram að hádegi, sleppa kolvetnum, taka þátt í utanvegahlaupi og últra maraþoni og brennum kertið jafnvel til enda." ■

Konungur sóttkvíarinnar kemur færandi hendi með ráð

Sérfræðingurinn

Tæp fimm prósent þjóðarinnar eru í sóttkví eða einangrun þessa dagana. Tómas Gauti Jóhannsson kemur færandi hendi með afþreyingarráð.

odduraevar@frettabladid.is



Tómas Gauti Jóhannsson
leikari

„Sem konungur sóttkvíarinnar á Íslandi, hafandi farið sex sinnum í sóttkví, tel ég mig helvíti góðan í þessum málum og get gefið mörg góð ráð. Það sem skiptir fyrst og fremst máli er fjölbreytileikinn. Ég gerði til dæmis þau mistök að hámhorfa á fjórar seríur af Survivor í einni sóttkví og það var bara of mikið.

Í síðustu sóttkví vann ég með nokkra hluti. Sjónvarpsgláp, tölvuleikjaspil, bóklestur, borðspil og áhugamál sem setið hafa á hakanum vegna tímaskorts. Líttu á sóttkvína sem tækifæri, því að þegar einar dyr lokast opnast aðrar. Þetta er risastórt tækifæri til að horfa á sjónvarpsþætti sem þú átt enn eftir að sjá.

Ég átti til dæmis eftir að horfa á Lost og sá þarna tækifæri til þess sem ég mundi aldrei fá aftur. Ég hefði aldrei klárað Lost ef ég hefði ekki farið í sóttkví."

Succession-refsing

„En jæja, þá að meðmælum. Fyrir það fyrsta ef þú hefur ítrekað frestað því þá er þetta rétti tíminn til að klára að horfa á þætti eins og Breaking Bad, The Wire og fleira í þeim dúr.

Af nýjum þáttum myndi ég mæla með Succession. Succession-sóttkví hljómar eins og draumur enda eru þetta bestu þættirnir í dag. Engin spurning. Ef þið eigið það eftir er alheimurinn einfaldlega að refsa ykkur með sóttkvínni. Þá þurfið þið líka að tékka á Dopesick, átta þátta seríu um ópíóíðafaraldurinn. Better Call Saul er svo algjör gimsteinn.

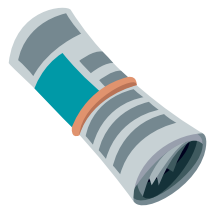
Margir eiga Breaking Bad eftir.

Svo er alltaf gaman að kíkja á eldri seríur af Survivor ef þið gáfust upp eftir nokkrar seríur. 28. sería er sú besta. Prófið. Þið munið ekki sjá eftir því."

Horfin af yfirborði jarðar

Ég mæli með hlaðvarpsseríunni The Dropout. Ótrúlegir þættir um það hvernig Elizabeth Holmes bjó til eitt stærsta tæknifyrirtækið í Kísildalnum í Kalifornía úr engu nema einskærum lygum. Réttarhöld yfir Elizabeth eru í gangi í dag.

Svo er serían The Rabbit Hole frábær ef þið viljið reyna að skilja Qanon-samsæriskenninguna og öfgahægri antí-Covid-liðið betur. Cryptoqueen er svo önnur frábær sería um góðvinkonu Ásdísar Ránar, Ruja Ignatova, sem bjó til rafmynt og er núna horfin af yfirborði jarðar. Þetta er svakalegasta hlaðvarp sögunnar og eiginlega það allra lygilegasta sem ég hef hlustað á. ■



STOLTUR STUÐNINGSAÐILI ALLRA SEM BYRJA AFTAST Á BLAÐINU

ÚTSALA
10-50%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM VÖRUM
7.-15. janúar

Kíktu í heimsókn
og gerðu góð kaup!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Patti
HÚSGÖGN

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - patti.is

Flækjufótur lygnir aftur augunum með angandi tuskuna góðu undir vanga. MYND/GUNNHILDUR JÓNATANSDÓTTIR

Hefðarköttur fann lyktina af vini sínum til Finnlands

Slíkir kærleikar tókust með eldri borgaranum Jónatan Hermannssyni og hefðarkettinum Flækjufæti að þegar sá síðarnefndi settist að í Finnlandi þróaðist vinátta þeirra út í sérstætt pennavinasamband þar sem Jónatan sendir ferfættum vini sínum orðalaus en angandi skilaboð á því sem hann kallar „lyktarmál“.

svavamarin@frettabladid.is

Jónatan Hermannsson, eldri borgari í Reykjavík, á í einstöku vinasambandi við gula hefðarköttinn Flækjufót sem flutti fyrir tæpum tveimur árum búferlum til Finnlands ásamt Gunnhildi, dóttur Jónatans, og eiginmanni hennar.

Vinirnir hafa ekki sést síðan þá en sambandið sem hafði myndast milli þeirra í Þingholtunum rígheldur yfir hafið og gagnkvæmur söknuður manns og kattar er slíkur að Jónatan ákvað um jólin að senda málleysingjanum bréf á því sem hann kallar „lyktarmál“. Eitthvað sem kötturinn skilur greinilega því hann tók skilaboðunum vægast sagt fagnandi.

Drottnað yfir Spítalastíg

Jónatan segir köttinn hafa verið konung Spítalastígs og Óðinsgötu, sannkallaðan hefðarkött. „Hann gætti umfram allt virðingar sinnar og heilsaði mér eins og hann væri stjórnarerindreki. Við urðum nákunnugir og heilsuðumst jafnan þannig að ég rétti honum alltaf alla fingur hægri handar sem hann þefaði af og þekkti sinn góða vin.“

> Fór ég því að skrifa honum bréf um jólin á máli sem ég vissi að hann mundi skilja.

Facebook-færsla Jónatans um vináttu þeirra félaganna hefur vakið mikla athygli og falleg viðbrögð en rúmlega 900 manns hafa brugðist við henni. „Hér er einhver sú hjartnæmasta saga af samskiptum (og sú eina af fjarskiptum) manns og kattar sem ég hef heyrt,“ sagði til að mynda félagi í Facebook-hópi katta-aðdáenda og dýravina.

Söknuður

„Ég hef margsinnis beðið að heilsa loðna vini mínum yfir hafið en veit að skilningur hans á mæltu máli er afar takmarkaður og fór ég því að skrifa honum bréf um jólin á máli sem ég vissi að hann mundi skilja,“ heldur Jónatan áfram léttur í bragði.

„Ég þæfði tuskuna hans kisa míns milli fingra í hálfan mánuð þegar ég var á göngu um Seltjarnarnesið og hugsaði alltaf um það að ég væri að skrifa bréf á lyktarmáli,“ útskýrir hann.

Loðinn sendiherra

Gunnhildur flutti til Finnlands í ársbyrjun 2020 ásamt írskum eiginmanni sínum þangað sem hann fór til starfa fyrir írsku utanríkisþjónustuna og Jónatan bendir á að Flækjufótur hafi þannig í raun fengið embætti írsks sendiráðskattar í Finnlandi.

„Þannig að ég bjó um tuskuna eins og sendibréf og skrifaði utan á. Gunnhildur færði honum þetta svo þegar hún fór heim til Finnlands á mánudaginn eftir stutta áramótaheimsókn,“ segir Jónatan sem lumaði á tusku sem Flækjufæti hafði verið kær á Íslandi.

Flækjufótur var því enga stund að átta sig á að á ferðinni væri bréf til sín. „Þegar honum var hjálpað við að opna bréfið lagðist hann umsvifalaust á tuskuna og andaði að sér ilminum að heiman með augun lokuð,“ segir Jónatan hrærður yfir viðbrögðum kattarins.

„Með augun lokuð, faðmar hann tuskuna og þrýstir henni að vitum sér. Þarna er allt sem honum þótti svo vænt um í gamla landinu sínu,“ segir Jónatan sem er himinlifandi yfir viðbrögðum síns ferfætta félaga við skilaboðunum sem báru með sér kunnuglega angan af Íslandi og honum sjálfum yfir hafið. ■

Undarleg uppspretta æðruleysis

Lykilspurningin

Hvað ætlar þú að gera á nýju ári?

Vala Kristín Eiríksdóttir
leikkona

„Mest aðkallandi verkefnið á nýju ári er að díla við leka sem er kominn upp í húsinu mínu sem enginn veit hvaðan kemur og er hægt og rólega að skemma út frá sér. Mikill lærdómur í æðruleysi og að allir ættu að vera með húseigendatryggingu,“ segir Vala sem fer annars varlega í stórar yfirlýsingar og fyrirheit í upphafi nýs árs.

„Ég á það til að ætla mér of mikið og hætta svo við það þegar það vex mér í augum með tilheyrandi bömmer. En ég er með skemmtileg verkefni í leikhúsi og sjónvarpi, og vona innilega að það nái fram að ganga. Síðan er ég nýbyrjuð í hlaupahópi, þar sem ég er bara með markmiðið að mæta alltaf á næstu æfingu. Að auki er ég að leggja á ráðin um að dýfa litlutá í hestamennsku og athuga hvort ég geti látið þann draum bernsku minnar rætast, hægt og rólega. Svo bara reyna að anda með nefinu í ljósi alls og alls og skapa góðar minningar þrátt fyrir allt og allt.“ ■

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

NÓI SÍRÍUS

Háls

MOLAR

Meðal okkar allra

Njóttu þess að ferðast um íslenska náttúru og taktu inn allt það góða sem hún hefur að bjóða, á meðan ferskur andvari fyllir vitin og hreinsar hugann. Mundu bara að búa þig vel og halda hálsinum í lagi með bragðgóðum, fyrirbyggjandi hálsmolum.

Háls — meðal okkar allra.

frettabladid.is

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

■ Bakþankar

Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

Gamlir hundar

Fátt hefur veitt fjölskyldunni jafnmikla gleði og tíkin Lotta. Vissulega fylgdu henni einhverjir hnökrar, svona fyrstu tvö til þrjú árin. Eins og frelsarinn fæddist Lotta litla í fjárhúsi, þó ekki í Betlehem heldur í uppsveitum Borgarfjarðar.

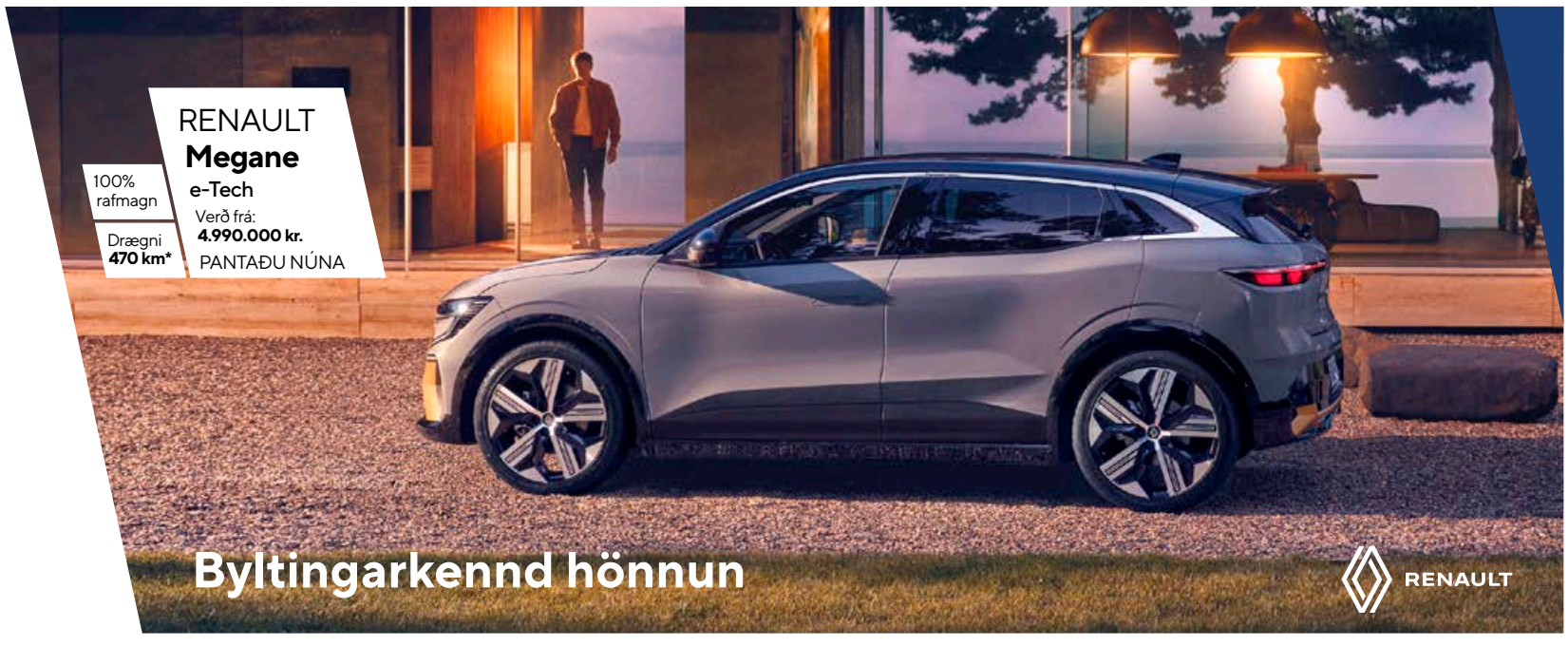
Fyrstu árin gekk Lotta gjarnan undir nafninu Lúsí, stytting á Lúsífer, sem lýsti að einhverju leyti hegðuninni. Hún átti heimilið og hennar mottó var; ég á þetta – ég má þetta. Gilti þá einu hvort um var að ræða gólflista og dyrakarma, enda mjúkir undir tönn, múrklæðningu á veggjum, vissulega meiri áskorun en ánægjulegt þegar árangurinn kom í ljós, ljósleiðaratengingu nágranna, varaliti, púða, skó, bréfpóst með kreditkortum eða sófasett.

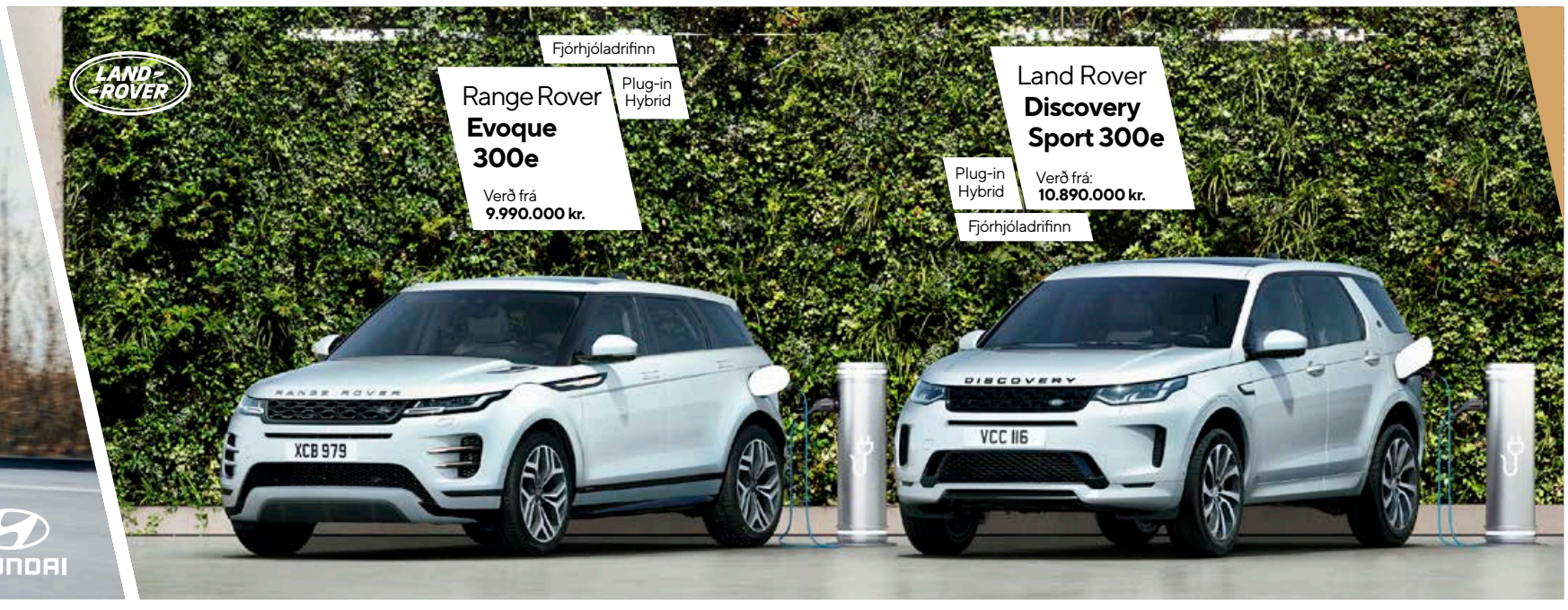
Eftir tímabil hryðjuverka var Lúsí útvegað sérherbergi og búr. Falin myndavél sýndi að það tók hana eina mínútu og tuttugu sekúndur að opna búrið, koma sér út og opna inn í stofu. Þar sem hún hélt áfram í vinnunni sinni, að naga sófasettið. Á þessum árum var ég ekki sammála Mark Twain, sem líkaði þeim mun betur við hundinn sinn eftir því sem hann kynntist fólki betur.

Við mæðgur héldum áfram að reyna, fórum á þrjú hlýðninámskeið og vorum reknar af þeim öllum. Á fjórða ári hætti Lotta hins vegar allri vitleysu og hefur síðan verið svo til fullkomin. Sem sýnir að kannski er hægt að kenna gömlum hundum að sitja. Líka þeim sem eru hafnir yfir almenn siðferðisviðmið, eiga þetta og mega þetta. Mig grunar að þessa dagana tengi fleiri en ég við tilfinningar Mark Twain til fólks og hunda. ■

gi!
núar

50.000 kr.
GJAFAKORT
Pantaðu rafbíl í janúar og þú færð inneign hjá Ísorku í kaupbæti.
ísorka





*Uppgefnar tölur um drægni taka mið af nýjum WLTP prófunum. Akstursiag, hitastig og ástand vega hefur afgerandi áhrif á drægni rafbíla.

Vottuð þjónusta

TJÓNA- OG ÞJÓNUSTUSKOÐUN BL

Verkstæði BL eru vottuð af framleiðendum og við notum aðeins viðurkennda varahluti, efni og aðferðir. Þannig heldur bíllinn þinn verðgildi sínu betur að lokinni þjónustu eða reglubundnu viðhaldi.

Láttu okkur þjónusta bílinn, við þekkjum hann

Við erum sérfræðingar í okkar bílum, hvort sem þig vantar þjónustuskoðun, reglubundið viðhald eða viðgerðir vegna tjóns þá skaltu heyra í okkur. Verkstæðin okkar eru vottuð af framleiðendum og við notum aðeins viðurkenndar aðferðir, varahluti og efni. Þú getur haft samband í gegnum Facebook-síðu BL, tölvupóst eða síma.

Eitt fullkomnasta réttinga- og málningarverkstæði landsins

Ef þú lendir í óhappi skaltu koma með bílinn til okkar í tjónaskoðun og viðgerð á einu fullkomnasta réttinga- og málningarverkstæði landsins. Við erum sérfræðingar í bílunum frá okkur og vinnum eftir ströngum stöðlum framleiðenda svo bíllinn mæti öryggiskröfum og haldi upprunalegum gæðum og eiginleikum.

Fyrsta flokks þjónusta við eigendur rafbíla

Bifvélavirkjar BL hafa lokið vottunarprófi í þjónustu og viðhaldi á einstökum einingum í bílarafhlöðum og er verkstæði okkar með sérstakt afmarkað rými sem er útbúið öllum nauðsynlegum og sérhæfðum viðgerðar- og greiningarbúnaði sem þarf til þess að annast viðhald á rafhlöðum.

Þú sérð um orkuna

FLEX sér um:

- **Þjónustuskoðanir**
- **Smurþjónustu**
- **Dekkjaþjónustu**
- **Viðhald**
- **Tryggingar**
- **Bifreiðagjöld**

FLEX

FLEX er sveigjanleg leið fyrir einstaklinga og fyrirtæki

FLEX er frábær valkostur fyrir einstaklinga og fyrirtæki sem velja hagkvæmni þess að leigja bíl frekar en að kaupa. Þannig er hægt að spara peninga, lágmarka áhættu, auka þægindi og forðast ófyrirséðan aukakostnað. FLEX býður fjölbreytt úrval nýrra bíla til langtímaleigu. Sölumenn BL geta veitt þér allar frekari upplýsingar um FLEX leiguna.

ENNEMM / SÍA / NM008708

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

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

Jaguar / Land Rover
Hesthálsi 6-8 / 110 Reykjavík
525 6500

Hyundai
Kauptúni 1 / 210 Garðabæ
575 1200

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

BL