Fullur banki af hugmyndum



Lífið ➤ 24

Hlutafé safnað í Norðurfirði



Lífið ➤ 26



FRÉTTABLAÐIÐ

14. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR frettabladid.is FÖSTUDAGUR 21. JANÚAR 2022



Í dag er bóndadagur, fyrsti dagur þorra. Þrátt fyrir að eitthvað minna verði um þorrablót í ár en fyrri ár vegna samkomutakmarkana verður hægt að nálgast þorramatinn í verslunum. Þær Gemma og Ratchanee, starfsmenn Norðlenska, voru iðnar við að koma þorramatnum í pakkningar í gær þegar ljósmyndari leit við. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Mikil spenna milli stórveldanna

UTANRÍKISMÁL Spennan milli Bandaríkjanna og Rússlands hefur ekki verið meiri í langan tíma vegna mikillar hernaðaruppbyggingar Rússa við landamæri Úkraínu.

Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, utanríkis- og þróunarsamvinnuráðherra, segir að hún fylgist náið með atburðarásinni. „Það er ákaflega ólíklegt að Ísland blandist með beinum ætti inn í átök, en við styðjum eins og okkur er mögulegt við vina- og bandalagsríki í samræmi við skuldbindingar okkar og þjóðaröryggisstefnu," segir Þórdís.

SJÁ SÍÐU 8

Persónuvernd skoðar SÁÁ

Sjúkratryggingar Íslands hafa ríkar lagaheimildir til eftirlits þegar sýslað er með opinbert fé. Persónuvernd hefur borist erindi frá Sjúkratryggingum um meint brot SÁÁ á meðferð persónuupplýsinga.

bth@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL „Persónuvernd getur staðfest að ábending hefur borist frá Sjúkratryggingum Íslands um notkun viðkvæmra persónuupplýsinga hjá SÁÁ. Málið er í skoðun og því er Persónuvernd ekki unnt að tjá sig frekar á þessu stigi," segir Vigdís Eva Líndal, sviðsstjóri hjá Persónuvernd, í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins.

> Mál er varðar SÁÁ er einnig á borði héraðssaksóknara.

Dagskrárstjóri SÁÁ hefur sakað Sjúkratryggingar (SÍ) um brot þegar SÍ fékk aðgang að sjúkraskrám og hringdi í skjólstæðinga SÁÁ. SÁÁ hefur ekki sent Persónuvernd kvörtun. SÍ hafa ríkar heimildir til eftirlits.

Árið 2020 varð sú breyting að nú geta Sjúkratryggingar kallað eftir upplýsingum úr sjúkraskrá í stað þess að skoða sjúkraskrá þar sem hún er vistuð.

Tiltekið er í lögum að eingöngu læknar eða heilbrigðisstarfsmenn hafi heimild til að skoða upplýsingar úr sjúkraskrám. Þá þarf upplýst samþykki sjúklinga undir ákveðnum kringumstæðum.

Persónuvernd veitir eingöngu leyfi í afmörkuðum tilvikum, einna helst þegar um er að ræða aðgang að upplýsingum í tengslum við rannsóknir á sviði félagsvísinda, lögfræði og sagnfræði, að sögn Vigdísar. ■

Bælingarmeðferð verði glæpsamleg

STJÓRNMÁL Þeir sem stunda bælingarmeðferðir geta átt yfir höfði sér allt að fimm ára fangelsi ef nýtt frumvarp Hönnu Katrínar Friðriksson og ellefu annarra þingmanna Viðreisnar, Pírata, Samfylkingar, Vinstri grænna og Flokks fólksins verður að veruleika.

Slíkum meðferðum, sem yfirleitt eru framkvæmdar af trúarhópum, er ætlað að bæla niður kynhneigð fólks.

Umræða um bælingarmeðferðir var nokkur á árunum eftir aldamót. Þá var stundum talað um afhommun eða að ýta fólki aftur inn í skápinn. SJÁ SÍÐU 4

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR
Klettháls 13 · Sími 590 5040 · www.hnb.is
Gæðabílar á góðu verði!




Árásin átti sér stað á heimili brotaþolans í Fellahverfi.

Ákærður fyrir að reka exi í höfuð

adalheidur@frettabladid.is

DÓMSMÁL Karlmaður á fertugsaldri hefur verið ákærður fyrir sérlega hættulega líkamsárás í júní árið 2020, með því að hafa veist með ofbeldi að manni á sextugsaldri og slegið hann í höfuðið með exi.

Brotið getur varðað allt að sextán ára fangelsi.

Samkvæmt ákæru átti árásin sér stað á heimili brotaþola í Breiðholti en hann hlaut opið sár á höfði við atlöguna.

Ákæran var gefin út af héraðssaksóknara í desember og er háttsemi ákærða heimfærð á 2. mgr. 218. gr. almennra hegningarlaga. Brot sem heimfært er á ákvæðið getur varðað allt að 16 ára fangelsi.

Málið verður þingfest í Héraðsdómi Reykjavíkur í næstu viku. ■

Geta gengið stoltir frá borði þrátt fyrir tap



Ísland mætti Danmörku í fyrstu umferð milliriðlakeppninnar á Evrópumóti karla í handknattleik í Búdapest. Íslenska landsliðið var vængbrotið þar sem sex leikmenn vantaði eftir að þeir greindust smitaðir af Covid-19 í vikunni. Ísland stóð upp í hárinu á ríkjandi heimsmeisturunum allan leikinn og liðið getur því gengið stolt frá borði þrátt fyrir tap 24-28. SJÁ SÍÐU 14

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

STEF veitir Jóhanni styrk og lánsfé

gar@frettabladid.is



Jóhann Helgason getur nú tekið næsta skref í dómsmálinu um Söknuð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

DÓMSMÁL Stjórn STEFs hefur ákveðið að verða við beiðni tónlistarmannsins Jóhanns Helgasonar um aðstoð vegna málareksturs hans vestanhafs.

Stuðningurinn skiptist í 500 þúsund króna styrk og fyrirframgreiðslu höfundarréttargjalda upp á 1,5 milljónir króna. Þessar tvær milljónir króna eiga að nægja til að koma dómsmáli Jóhanns um lagið Söknuð inn til Hæstaréttar Bandaríkjanna. Jóhann hefur áður fengið samtals nokkur hundruð þúsunda króna styrk frá STEFi auk 4,9 milljóna króna í fyrirframgreiðslu á árinu 2019.

Verði niðurstaða Hæstaréttar Jóhanni í vil fer mál hans aftur fyrir alríkisdómstólinn í Los Angeles sem vísaði máli Jóhanns frá en verður þá gert að taka það til efnislegrar meðferðar. Kemur þá líklega í hlut kviðdóms að skera úr um hvort lagið You Raise Me Up eftir Rolf Løvland sé í reynd stuldur á Söknuði, lagi Jóhanns.

Búast má við að fyrir liggi með vorinu hvort Hæstiréttur hyggst taka Söknuðarmálið til skoðunar og meta hvort frávísun þess í Kaliforníu hafi byggt á réttum grunni. ■



Met á nýju hrygningarsvæði ofan Árbæjarstíflu staðfest

Íslandsmet var sett í nyrðri kvísl Elliðaáa ofan Árbæjarstíflu er laxahrygna hrygndi þá í fimmta sinn í röð. Kvíslin er nú fiskgeng eftir að lónið var tæmt varanlega 2020.

gar@frettabladid.is



Jóhannes Sturlaugsson með Íslandsmethafann í ágúst í fyrra. MYND/LAXFISKAR

LÍFRÍKI „Rannsóknir sýna að varanleg tæming Árbæjarlóns vorið 2020 hefur fjölgað hrygningarstöðvum í Elliðaánum, því í farvegi Árbæjarkvíslar á fyrrverandi áhrifasvæði lónsins er laxinn byrjaður að hrygna," segir Breki Logason, stjórnandi samskipta og samfélags hjá Orkuveitu Reykjavíkur.

Meðal þeirra laxa sem hrygnt hafa á þessum nýju slóðum ofan stíflu er 75 sentimetra hrygna sem í fyrrahaust sló öllum íslenskum löxum við því hún hrygndi þá fimmta árið í röð.

„Fyrri methafar voru örfáar hrygnur sem luku hrygningu í fjórgang. Þar með talin ein í Elliðaánum sem hefði hrygnt í fimmta sinn hefði henni ekki verið landað af veiðimanni sumarið fyrir hrygninguna," segir Breki.

Jóhannes Sturlaugsson, líffræðingur hjá Laxfiskum, var fenginn til að fylgjast með áhrifum þess að Árbæjarlónið hafi verið tæmt varanlega eftir að rafmagnsvinnslu í Elliðaánum var hætt. Er sú ráðstöfun afar umdeild og liggja fyrir kærur frá þeim sem vilja að lónið verði látið halda sér.

Fram kemur í skýrslu Jóhannesar að þrátt fyrir almennt slaka laxagengd hér á landi síðasta sumar hafi fiskigengd í Elliðaárnar verið ágæt.

Hrygning sé nú gerleg í farvegi Árbæjarkvíslar á fyrrverandi áhrifasvæði Árbæjarlóns því frumforsendur hrygningarinnar hvað varðar straumlag, dýpi og botngerð séu fyrir hendi, öfugt við þegar Árbæjarlónið var til staðar. Botngerð svæðisins batni hröðum skrefum eftir að set hafi hætt að hlaðast þar upp.

Í einni af rannsóknarferðum Jóhannesar um Elliðaárnar fangaði hann í byrjun ágúst í fyrra áðurnefnda hrygnu til merkingar.

„Skemmst er frá því að segja að legustaðirnir við Árbæjarstíflu í hylnum neðan stíflunnar og í lænuhylnum strax ofan hennar, voru hennar helsta athvarf í ágúst, september og október. Þegar kom fram í nóvember gekk hún upp af því svæði til hrygningar ofar í Árbæjarkvísl án þess þó að ganga upp úr Árbæjarkvísl og skilaði sér síðan aftur niður á vöktuðu legustaðina við stífluna í desember," segir í skýrslu Jóhannesar sem heldur rannsóknum sínum í Elliðaánum áfram og bíður þess nú hvort hrygnan slái eigið met næsta haust. ■

Fyrri methafar voru örfáar hrygnur sem luku hrygningu í fjórgang.



Breki Logason, stjórnandi samskipta og samfélags hjá Orkuveitu Reykjavíkur

Ekki bíða of lengi!

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

Tryggðu þér rafmagnað eintak í janúar

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?















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

ENNEMM / SÍA / NM009300

100% rafmagn, Plug-in Hybrid eða Hybrid. **Framtíðin er á bl.is**

BMW · MINI · JAGUAR · LAND ROVER · NISSAN · DACIA · RENAULT · SUBARU · 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 Rvk.
525 6500

Hyundai
Kauptúni 1, 210 Garðabæ
575 1200

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

BL

Árið í fyrra var hlýtt og snjólítið

thorgrimur@frettabladid.is

VEÐUR Farið er fögrum orðum yfir tíðarfar ársins 2021 í ársskýrslu á vef Veðurstofunnar. Samkvæmt henni var hiti á árinu rétt yfir meðallagi áranna 1991 til 2020 og tiltölulega þurrt var um allt land. Snjór var fremur lítill suðvestanlands og aðeins sautján alhvítir dagar voru í Reykjavík yfir árið. Þeir hafa aðeins einu sinni verið færri.

Á Norður- og Austurlandi var sumarið víða það hlýjasta frá upphafi mælinga og mánaðarmeðalhiti fór yfir fjórtán stig á nokkrum veðurstöðvum, sem hefur aldrei gerst áður. Þá hafa aldrei mælst fleiri dagar þar sem hámarkshiti mældist 20 stig eða meira einhvers staðar á landinu.

Hæsti hiti ársins mældist 29,4 stig á Hallormsstað þann 24. ágúst en það er hæsti hiti sem hefur mælst í ágústmánuði á Íslandi. Mesta frost-ið mældist -25,4 stig við Hágöngur þann 1. febrúar. ■

Fá tíu milljóna króna styrk

birnadrofn@frettabladid.is

STJÓRNSÝSLA Samtökin ´78 fengu úthlutað tíu milljóna króna styrk frá Guðmundi Inga Guðbrandssyni, félagsmála- og vinnumarkaðsráðherra. Styrknum er ætlað að efla stuðning samtakanna við hinsegin eldra fólk og hinsegin fólk sem leitar eftir alþjóðlegri vernd.



Þorbjörg Þorvaldsdóttir, formaður Samtakanna ´78

Styrkurinn mun gera samtökunum kleift að bjóða upp á heimsóknarvini fyrir eldra hinsegin fólk með það að markmiði að sporna gegn félagslegri einangrun hópsins.

Þá mun hann eining nýtast til fræðslu til starfsfólks og fagaðila á dvalar- og hjúkrunarheimilum og til betri þjónustu til fólks sem leitar alþjóðlegrar verndar, svo sem með sértækri ráðgjöf og stuðningshópum. ■

Fái stuðning til að stefna meintum gerendum

urduryrr@frettabladid.is

ALÞINGI Brotaþoli sem stefnir meintum geranda kynferðisbrots til greiðslu skaða- eða miskabóta í einkamáli gæti átt lagalegan rétt á fjárhagslegum stuðningi við rekstur málsins, nái nýtt lagafrumvarp fram að ganga.

„Þetta mun líklega fjölga þeim einkamálum sem eru höfðuð eftir niðurfellingu en líka gefa þolendum von og tækifæri til að sækja rétt



Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar

sinn," segir Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar og fyrsti flutningsmaður frumvarpsins. Frumvarpið er einnig flutt af þingmönnum Sjálfstæðisflokksins, Miðflokksins, Viðreisnar, Pírata, Flokks fólksins og Framsóknarflokksins.

Helga Vala segist hafa áttað sig á því þegar hún starfaði sem lögmaður að fyrir þolendur snerist málið oft um ákveðna sanngirni og viðurkenningu á að brot hafi átt sér stað.

Frumvarpið er hugsað til að leggja sérstaka áherslu á þolendur kynferðisbrota og ofbeldisbrota í nánum samböndum. Þolendur umræddra brota gætu sótt einkamál á hendur gerenda þrátt fyrir niðurfellingu mála á rannsóknar- og ákærustigi eða sýknu í sakamáli.

Eðli og alvarleiki brotanna er talinn réttlæta lögbundna gjafsókn í málunum. „Það eru nokkrir þættir þar sem er lögbundin gjafsókn, þá sérstaklega í svona sanngirnismálum," segir Helga Vala. „Við teljum að þetta sé skýrt sanngirnismál, að styðja við þolendur heimilis- og kynferðisofbeldis." ■

Vilja að meðferðir til að bæla niður kynhneigð fólks verði ólöglegar

Verði nýtt frumvarp um bælingarmeðferðir að veruleika mega þeir sem að þeim standa eða fá fólk í þær eiga von á allt að fimm ára fangelsi. Meðferðirnar eru áberandi hjá trúarhópum.

kristinnhaukur@frettabladid.is

STJÓRNMÁL Samkvæmt nýju frumvarpi Hönnu Katrínar Friðriksson og ellefu annarra þingmanna Viðreisnar, Pírata, Samfylkingar, Vinstri grænna og Flokks fólksins yrðu svokallaðar bælingarmeðferðir bannaðar með lögum. Slíkum meðferðum, sem yfirleitt eru framkvæmdar af trúarhópum, er ætlað að bæla niður kynhneigð fólks.

„Svona meðferðir, sem í meginatriðum byggja á því að það sé hægt að „lækna" náttúrulega kynhneigð og kynvitund fólks, eru langt frá því að vera studdar vísindalegum rökum og eru einfaldlega siðferðilega rangar, hvernig sem á það er litið," segir Hanna. „Bælingarmeðferðir hafa valdið óafturkræfum neikvæðum áhrifum á bæði líkamlega og andlega heilsu fólks sem hefur verið látið gangast undir þær."

Segir hún börn einstaklega viðkvæm fyrir neikvæðum áhrifum bælingarmeðferða og að ungmenni sem undir þær gangast séu meira en tvöfalt líklegri en önnur til þess að reyna sjálfsvíg. Rannsóknir sýni að tíðni þunglyndis hjá þessum hóp sé einnig tvöfalt hærri.

Umræða um bælingarmeðferðir var nokkur á árunum eftir aldamót. Þá var stundum talað um afhommun eða að ýta fólki aftur inn í skápinn. Voru slíkar meðferðir til að mynda mjög áberandi hjá bandarískum evangelistum.



Kvikmyndin A Boy Erased fjallar um alvarleg áhrif bælingarmeðferðar.
MYND/SKJÁSKOT

> Bælingarmeðferð á hinsegin fólki byggir einfaldlega á fáfræði og hindurvitni sem á ekkert erindi inn í samfélag okkar.



Hanna Katrín Friðriksson, þingmaður Viðreisnar

Alræmd var heilsíðuauglýsing sem Morgunblaðið birti á Gay Pride, 12. ágúst árið 2006, undir merkjum Samvinnuhóps kristinna trúfélaga. Bar hún yfirskriftina „Frjáls ... úr viðjum samkynhneigðar" og var vísað á bók og vefsíðu sem innihélt bælingarmeðferð. Krossinn, undir stjórn Gunnars Þorsteinssonar, var í þessum hóp ásamt Hvítasunnukirkjunni, Veginum og Betaníu.

Hanna segir bælingarmeðferðir enn stundaðar á Íslandi þó að minna beri á þeim í seinni tíð. Til séu greinar hegningarlaga sem nái til tiltekinna aðferða sem fela í sér líkamlegt inngrip og meiðingar. „En núgildandi lög ná ekki yfir það inngrip í frjálsræði fólks sem bælingarmeðferðir í heild sinni eru," segir hún.

Samkvæmt frumvarpinu yrðu viðurlög við því að láta fullorðinn einstakling undirgangast bælingarmeðferð fangelsi allt að þremur árum, og í tilfelli barns fimm árum. Gildi þetta einnig um að flytja barn utan í slíka meðferð. Sá sem framkvæmir bælingarmeðferð sitji í fangelsi allt að tveimur árum.

Hanna segir frumvarpið lið í réttindabaráttu hinsegin fólks. Bælingarmeðferðir séu ein grófasta birtingarmynd fordóma í garð þeirra. „Bælingarmeðferð á hinsegin fólki byggir einfaldlega á fáfræði og hindurvitni sem á ekkert erindi inn í samfélag okkar," segir hún.

Á meðmælalista með frumvarpinu er enginn þingmaður Sjálfstæðisflokks, Framsóknarflokks eða Miðflokks. Hanna vonast hins vegar eftir víðtækum stuðningi úr öllum flokkum. Ólíkt því sem er til dæmis í Færeyjum, hefur stuðningur á þingi við baráttu hinsegin fólks verið nær óumdeildur undanfarin ár. ■



Heilsa og lífsstíll

13.–23. janúar 2022



Kjúklingalundir
2.159 kr/kg
verð áður 2.699

Yfir 800 vörur á tilboði

HAGKAUP



New Nordic fjölvítamín
Verð áður 2.899
1.739 kr/stk



Neubria Energy
Verð áður 3.799
2.279 kr/pk



Iceherbs
Verð áður frá 1.799
Verð frá
1.349 kr/stk



3 fyrir 2 af State
Verð áður 897
589 kr/pk



Yogi te
Verð áður 649
487 kr/pk



Your Super
Verð áður frá 5.799
Verð frá
4.349 kr/pk

Skoða að selja malbikunarstöð

arib@frettabladid.is

REYKJAVÍK Borgarráð samþykkti í gær að fela fjármála- og áhættustýringarsviði að meta kosti þess og galla að selja Malbikunarstöðina Höfða. Þá hefur stjórn fyrirtækisins, sem er að fullu í eigu borgarinnar, ákveðið að hefja flutninga frá Sævarhöfða og á lóð við Álfhellu í Hafnarfirði.



Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs

Þórdís Lóa Þórhallsdóttir, formaður borgarráðs og oddviti Viðreisnar, segir ekki óeðlilegt að borgin eigi fyrirtæki í öðru sveitarfélagi en það sé hennar skoðun að selja eigi fyrirtækið.

„Nú á að skoða kosti þess og galla að selja, mér finnst mjög eðlilegt ferli þegar um er að ræða opinbert félag að það sé metið og greint faglega. Ég hlakka til að sjá hvað kemur út úr því," segir hún.

„Það er ýmislegt að gerast á þessum markaði, það voru bara tvö fyrirtæki en á síðasta ári kom nýtt félag inn á markaðinn. Það er gott því það eru stór verkefni fram undan. Risastór verkefni á samgöngusáttmála og margar stofnbrautir sem þarf að malbika." ■

Vetrarhörkur í Sýrlandi



Hríðarveður gekk yfir norðvesturhluta Sýrlands í fyrradag og olli miklum skemmdum á vegum og tjöldum þar sem fólk sem hefur þurft að yfirgefa heimili sín vegna átaka í landinu hefst nú við. Stúlkan á myndinni býr í Salat Zagrous-búðunum fyrir utan Aleppo og var hún að virða fyrir sér snjóinn á trjánum skammt frá tjaldbúðunum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Færri stelpur en strákar í íþróttum í Reykjavík

Strákar eru meirihluti iðkenda í öllum íþróttafélögum borgarinnar nema í Ármanni. Hlutfall stelpna hækkar þar sem í boði er að æfa fimleika.

birnadrofn@frettabladid.is

REYKJAVÍK Fleiri strákar en stelpur æfa íþróttir hjá öllum íþróttafélögum í Reykjavík nema hjá Glímufélaginu Ármanni.

Á fundi ofbeldisvarnarnefndar í upphafi vikunnar voru kynntar niðurstöður úttektar á þremur hverfisíþróttafélögum í Reykjavík: Íþróttafélagi Reykjavíkur (ÍR), Fram og Víkingi. Mannréttinda-, nýsköpunar- og lýðræðisráð framkvæmdi úttektina en áður höfðu verið gerðar úttektir á Fjölni, Þrótti og Knattspyrnufélagi Reykjavíkur (KR) árið 2016 og Ármanni, Fylki og Val árið 2020. Með þessari síðustu úttekt hafa öll hverfisíþróttafélög borgarinnar verið tekin út.

Hjá flestum félögunum er hlutfall stelpna um 30-40 prósent og hlutfall stráka á bilinu 60-70 prósent. Hlutfall stráka er hæst hjá Þrótti, 69 prósent, og Fram, 68 prósent.

Þar sem í boði er að æfa fimleika er hlutfall stúlkna hærra en þar sem það er ekki í boði. Í Ármanni eru stelpur 58 prósent allra iðkenda. Þar eru langflestir iðkendur í fimleikum og koma úr ýmsum hverfum borgarinnar samkvæmt úttektinni.

66 prósent þeirra sem æfa fimleika hjá Ármanni eru stúlkur á aldrinum 8-14 ára en þegar litið er til stúlkna á aldrinum 8-20 ára er hlutfallið 75 prósent.

Hjá Fylki er knattspyrnudeildin langfjölmennasta deild félagsins og þar eru strákar í miklum meirihluta, 66 prósent. Í fimleikadeildinni, sem er næstfjölmennasta deildin, snúast hlutföllin við og þar eru stelpur 64 prósent iðkenda.



Hjá flestum félögunum er hlutfall stelpna um 30-40 prósent og hlutfall stráka á bilinu 60-70 prósent. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

» Hærra hlutfall drengja æfir fótbolta en fleiri stúlkur æfa fimleika.

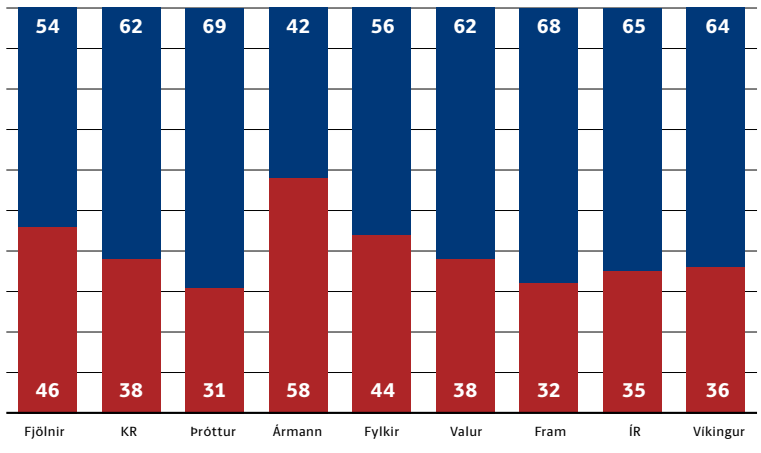
Hjá ríkjandi Íslands- og bikarmeisturum karla í fótbolta, Víkingi, eru 64 prósent allra iðkenda á aldrinum 6-17 ára karlkyns. Hjá ÍR er hlutfallið 65 prósent strákar á móti 35 prósentum stelpna og í Fram eru 32 prósent iðkenda stelpur og 68 prósent eru strákar.

Í úttektinni sem kynnt var á fundi ofbeldisvarnarnefndar í vikunni og nær til Víkings, ÍR og Fram, segir að æfingatímar, æfingamagn og æfingaaðstaða sé sambærileg hjá öllum félögunum fyrir stúlkur og drengi. Óljóst sé hvort dreifing fjármagns sé með réttlátum hætti.

Öll félögin séu með jafnréttisstefnu og aðgerðaáætlun sem byggi á sniðmáti frá Íþróttabandalagi Reykjavíkur en stefnurnar mættu vera sýnilegri á heimasíðum félaganna, segir þar einnig. Þá eru félögin öll með siðareglur og kalla öll eftir sakavottorði við ráðningar, sem í úttektinni segir að sé nýtt verklag.

Einnig eru settar fram tillögur að úrbótum hjá félögunum, til að mynda að jafnréttisstefnur séu virkar, að greina skuli og taka á kynbundnum launamun og unnið sé gegn staðalímyndum. ■

Kynjahlutfall iðkenda skipt eftir íþróttafélögum í Reykjavík





betta er alveg að **verða búið**

Álestur heyrir brátt sögunni til

Við skiptum orkumælunum út fyrir nýja snjallmæla og enginn þarf lengur að lesa af

Á næstu mánuðum hefjast Veitur handa við að skipta öllum orkumælum á þjónustusvæði sínu út fyrir snjallmæla. Nýju mælarnir senda okkur sjálfir upplýsingar um notkun þína á rafmagni og heitu vatni. Minni fyrirhöfn, betri yfirsýn og þú þarft ekki lengur að lesa af mælunum, heldur getur varið lestímanum þínum í eitthvað ánægjulegra. Við verðum í sambandi þegar kemur að þínu hverfi – **framtíðin er snjöll.**



Kynntu þér málið á veitur.is og á Facebook

VEITUR



Benedikt XVI er orðinn 94 ára gamall. MYND/GETTY

Fyrrverandi páfi borinn þungum sökum í skýrslu

thorgrimur@frettabladid.is

VATÍKANIÐ Benedikt XVI, fyrrverandi páfi kaþólsku kirkjunnar, er borinn þungum sökum í nýrri rannsóknarskýrslu frá þýskri lögfræðistofu. Í skýrslunni, sem lögfræðistofan Westpfahl Spilker Wastl vann að beiðni kaþólsku kirkjunnar, er Benedikt, áður Joseph Ratzinger, sakaður um að hafa vitað af kynferðisbrotum presta gegn börnum á meðan hann var erkibiskup í München, en að hafa ekkert aðhafst til að uppræta þau.

Benedikt, sem sagði af sér sem páfi árið 2013, hefur ætíð neitað því að hafa vitað af kynferðisbrotum presta í sóknum sínum eða að hafa hylmt yfir með barnaníðingum. „Í embættistíð hans átti ofbeldi sér stað," sagði lögfræðingurinn Martin Pusch við kynningu skýrslunnar. „Í þessum tilfellum héldu prestarnir áfram störfum sínum án viðurlaga. Kirkjan gerði ekkert."

„[Benedikt] segist ekki hafa vitað ákveðna hluti en við teljum þetta ekki standast, samkvæmt því sem við vitum," sagði Pusch. ■

Drap kindahóp í Norðurárdal

gar@frettabladid.is

LÖGREGLUMÁL Ökumaður bíls sem ekið var um Norðurárdal ók í gegn um kindahóp síðastliðið haust og drapst meirihluti fjárins. Þetta kemur fram í starfsskýrslu slökkviliðs Borgarbyggðar fyrir síðasta ár.

„Boð frá lögreglu um að slökkviliðið kæmi þeim til aðstoðar og spúlaði þjóðveginn neðan við bæinn Dýrastaði í Norðurárdal en þar hafði ökumaður sem var mikið að flýta sér ekið inn í kindahóp og drepið meirihluta hans, slökkviliðsmenn frá Bifröst fóru og þrifu veginn," segir í skýrslu slökkviliðsins um verkefni dagsins þann 12. september. ■

Á von á framtíðarlausn vegna El Grillo í ár

kristinnhaukur@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Björn Ingimarsson, sveitarstjóri Múlaþings, reiknar með að framtíðarlausn verði ákveðin vegna olíuleka úr El Grillo í Seyðisfjarðarhöfn á þessu ári. Ráðherraskipti hafa tafið málið en hann skynjar jákvæðni frá stjórnvöldum.

Starfshópur umhverfisráðuneytisins, Umhverfisstofnunar, Landhelgisgæslunnar og heimamanna í Múlaþingi var stofnaður í fyrra eftir enn einn lekann úr olíuflutningaskipinu sem Bretar grönduðu eftir flugárás Þjóðverja árið 1944.

„Við teljum að það verði alltaf smitun, þó það sé ekki risaleki. Við horfum til þess að geta fangað þetta," segir Björn. Í tillögum starfshóps er stefnt að því að koma upp mengunarvarnar- og vöktunarbúnaði og flotgirðingu sem komið yrði fyrir ofan við flakið og myndi fanga olíuna. Hún yrði svo hreinsuð reglulega. Björn gerir ráð fyrir að þetta kosti um 10 milljónir króna.

Þegar sjávarhiti hækkar á sumrin



Björn Ingimarsson, sveitarstjóri Múlaþings

losnar storknuð olía úr flakinu, en talið er að um 10 til 15 tonn séu eftir í því. Fuglar hafa drepist vegna þessa.

Hingað til hafa kafarar farið í nokkur skipti og steypt yfir göt á flakinu. Björn segir að það kunni að verða gert áfram.

„Ein leiðin er að færa þetta alveg," segir hann en ekki hefur verið ákveðin hvaða leið verði farin til framtíðar. Verið sé að horfa til reynslu erlendis þar sem svipuð mál hafa komið upp.

Að fást við El Grillo, og hugsanlega færa hann burt, er ekki vandalaust eða hættulaust verkefni. Meðal annars hafa fundist ósprungnar sprengikúlur hjá flakinu sem geta valdið mikilli hættu. ■

Ólíklegt að Ísland blandist inn í átök Rússa og Úkraínu með beinum hætti

Spennan milli stórveldanna hefur ekki verið meiri í langan tíma vegna mikillar hernaðaruppbyggingar Rússa við landamæri Úkraínu. Utanríkisráðherra vonast til að hægt verði að afstýra átökum.

kristinnhaukur@frettabladid.is

UTANRÍKISMÁL Samkvæmt úkraínska varnarmálaráðuneytinu eru 127 þúsund rússneskir hermenn við landamæri ríkjanna. Meirihlutinn úr landhernum en 21 þúsund úr flugher og flota. Skriðdrekar, sprengjuvörpur og margs konar stríðstól eru einnig til staðar. Þá segja Úkraínumenn að Rússar reyni nú að koma landinu úr jafnvægi, með árásum á tækniþjónustu og innviði ríkisins, með það fyrir augum að gera innrás.

Joe Biden Bandaríkjaforseti sagðist á blaðamannafundi í gær gera ráð fyrir innrás á næstunni. Af hvaða stærðargráðu hún yrði væri hins vegar óljóst. Einnig að innrás yrði mætt af hörku af hálfu vesturveldanna.

Langt er síðan jafn mikil spenna hefur myndast milli stórveldanna og hættan á beinum hernaðarátökum er raunveruleg. Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, utanríkis- og þróunarsamvinnuráðherra, segist fylgjast náið með atburðarásinni og að hernaðaruppbygging Rússa við landamærin sé áhyggjuefni. Henni finnst ekki viðeigandi að spá fyrir um hvort stríð brjótist út.

„Ég vona að takist að afstýra átökum og ég tel að sú von sé ekki óraunsæ þótt hitt sé sannarlega ekki óhugsandi, því miður," segir hún.

Þórdís segir mikilvægustu hagsmuni Íslands á alþjóðavettvangi felast í því að virðing sé borin fyrir alþjóðalögum. Þar skipti mestu að



Joe Biden ræddi við blaðamenn um stöðuna á landamærum Úkraínu og Rússlands. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

> Enginn vafi er á að gripið verður til þvingunaraðgerða ef brot Rússlands gegn landamærahelgi Úkraínu færast í aukana.



Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir, utanríkis- og þróunarsamvinnuráðherra

landamæri og lögsaga ríkja séu í friði frá ágangi og ásælni. „Þar með blasir við að Ísland tekur einarða afstöðu gegn tilburðum og aðgerðum sem ógna þessum grundvallaratriðum," segir Þórdís.

Úkraína er ekki í Atlantshafsbandalaginu, NATO, en bandalagið hefur þó tekið skýra afstöðu með landinu. Þá skiptir einnig miklu að NATO-þjóðum eins og Pólverjum og Litáum finnst sér ógnað vegna framgöngu Rússa.

Á blaðamannafundinum sagði Biden NATO-þjóðirnar ekki fullkomlega sammála um hvaða leið væri best að fara til að taka á stöðunni sem upp er komin. Ef Rússar myndu fara með herlið sitt yfir landamærin myndi það breytast og bandalagsríkin beita sé hratt og örugglega.

„Það er ákaflega ólíklegt að Ísland blandist með beinum ætti inn í átök, en við styðjum eins og okkur er mögulegt við vina- og bandalagsríki í samræmi við skuldbindingar okkar og þjóðaröryggisstefnu," segir Þórdís spurð um hversu líklegt sé að Ísland flækist inn í hugsanleg hernaðarátök.

„Fram hefur komið að hernaðarlegur stuðningur við Úkraínu muni felast í búnaði og þjálfun. Enginn vafi er á að gripið verður til þvingunaraðgerða ef brot Rússlands gegn landamærahelgi Úkraínu færast í aukana. Landvinningastríð og brot gegn landamærum og lögsögu ríkja eru ólíðandi í alþjóðlegu samhengi og væru þvingunaraðgerðir fullkomlega réttlætanleg viðbrögð við þeim," segir Þórdís utanríkisráðherra. ■



Telja ekki óhætt að sleppa Breivik

thorgrimur@frettabladid.is

NOREGUR Beiðni norska hryðjuverkamannsins Anders Behring Breivik um reynslulausn úr fangelsi er nú til meðferðar fyrir dómstólum í Noregi. Breivik, sem var dæmdur í 21 árs fangelsi fyrir hryðjuverkin í Ósló og Útey árið 2011, þykir ekki líklegur til að verða látinn laus.

Í málflutningi sínum fyrir hönd Breiviks lagði verjandi hans, Øystein Storrvik, áherslu á slæmar aðstæður sem hann hefur mátt búa við í fangelsinu. Meðal annars setti hann út á það að Breivik væri aðskilinn öðrum föngum og hefði varla átt í samskiptum við neinn nema fangaverði í níu og hálft ár.



Réttarsálfræðingur telur Breivik, lítið hafa breyst síðustu tíu árin.

Ríkissaksóknarinn Hulda Olsen Karlsdóttir vísaði í sínum málflutningi til þess að öryggi fólks yrði stefnt í hættu ef Breivik yrði látinn laus. Hann væri hættulegur öfgamaður og viðtöl hans við réttarsálfræðing bentu ekki til þess að viðhorf hans hefðu breyst. ■

VERNDUM BÖRNIN
FRELSI OG MANNRÉTTINDI
FRIÐARGANGA

Friðar og frelsisganga um allan heim á sama tíma

23. JANÚAR 2022 **KL.16:00**
REYKJAVÍK OG AKUREYRI

Gengið við tónlist frá Stjórnarráðinu
Hverfisgata - Laugavegur - Austurvöllur



Ræður og lifandi tónlist á Austurvelli
Upplýsingar um gönguna á facebook síðu: **VERNDUM BÖRNIN**

.....

AFLÉTTUM AÐGERÐUM
Veljum heilbrigt samfélag og frelsi

.....

Fyrir okkur öll - til verndar mannréttindum

Samtökin frelsi og ábyrgð - foa.is
Þökkum þeim hundruðum manna sem hafa mætt í hverja göngu sem haldin hefur verið til verndar börnum.

Fríið



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb
@frettabladid.is

Stjórnarandstaða þessa lands ætti að bera sig vel og temja sér rökfestu, stillingu og viturlegan pólitískan málflutning. Því miður er hún æði langt frá þessum æskilegu markmiðum. Stjórnarandstaðan á erfitt með að leyna því hversu skelfilega ósátt hún er við valdaleysi sitt. Vansældin skín af henni og málflutningur hennar byggist um of á upphrópunum, nöldri og pirringi. Hún vill að eftir sér sé tekið en virðist ekki sjá neina aðra leið til þess en að hafa sem hæst. Þannig endurspeglar hún að vissu leyti umræðuhefðina á netmiðlum, sem er, eins og við vitum, alla jafna ekki á sérlega háu plani.

Samtími okkar einkennist um of af fordæmingum og reiðiópum. Vitanlega fer það illa með sálarlíf einstaklinga að standa stöðugt á öndinni af hneykslan eða reiði, auk þess sem það er varla líkamlega hollt. Af velvilja til stjórnarandstöðunnar er því beint til hennar að hún taki sinnaskiptum, stroki af sér fýlusvipinn, verði upplitsdjarfari og málefnalegri og hætti að skammast ógurlega út af hlutum sem skipta ekki máli. Þannig myndi henni sjálfri líða betur og þjóðin myndi taka meira mark á henni.

Stjórnarandstaðan hlýtur til dæmis að eiga merkilegri erindi við þjóðina en það að skammast þegar vinnufélagi tekur sér frí. Það var þingmönnum stjórnarandstöðunnar til lítils sóma þegar þeir hófu upp öskur um leið og þeir uppgötvuðu að fjármálaráðherra landsins hafði farið utan í skíðaferð í nokkra daga með fjölskyldu sinni. Talað var eins og fjármálaráðherra hefði brugðist skyldum sínum gagnvart þjóð og þingi með nokkurra daga fjarveru frá vinnustað. Öflugur staðgengill hans var á þingi, þannig að það var ekki eins og ráðherrann hefði skilið allt eftir í reiðuleysi.

Það var engin ástæða fyrir hamagang en stjórnarandstaðan æsti sig hása. Fjölmiðlar glöddust ógurlega enda hafa þeir afskaplega gaman af hávaða. Vitanlega komst stjórnarandstaðan í fréttirnar, eins og hún vonaðist til. Fulltrúar ríkisstjórnarinnar voru látnir svara fyrir frí fjármálaráðherrans og gerðu það flestir glaðir í bragði enda liggur yfirleitt mun betur á þeim en þingmönnum stjórnarandstöðunnar. Fjármálaráðherrann er víst á leið frá útlöndum eða kannski er hann nýkominn til landsins. Hann á eftir að mæta hinni geðstirðu stjórnarandstöðu og kann þá að velta fyrir sér hvort hann hefði ekki bara átt að framlengja fríið. ■

> Stjórnarandstaðan á erfitt með að leyna því hversu skelfilega ósátt hún er við valdaleysi sitt.



Halldór



Frá degi til dags

arib@frettabladid.is

Sjokk
Að neyða neytendur til að kaupa rafmagn af aðila, sem hvorki býr til rafmagn né leggur rafmagn heldur bara kaupir rafmagn af einhverjum öðrum og veit ekkert hver leggur það, er sannkallað 21. aldar fyrirbæri. Erum við nú í alvörunni með skrifstofur, þar af eina í eigu borgarbúa, sem hafa það eina verkefni að semja um að kaupa af heildsala og láta þig kaupa það í smásölu, án þess yfirleitt að stinga neinu í samband. Skal þá engan undra, í okkar ofmenntaða landi, eftir að búið var að semja við heildsalann og senda út auglýsingu, að einhver setjist niður og pæli í hvernig hægt sé að okra smá.

Toppurinn
Allt er nú að sjóða upp úr í fjölmiðlaheiminum, var fólk nú tæpt fyrir. María Sigrún Hilmarsdóttir opinberaði að hún hefði lesið sjálfar kvöldfréttirnar í jakka úr H&M sem er eldri en starfsfólk H&M. Svava Kristín Grétarsdóttir á Stöð 2 toppaði það með skyrtu frá því á síðustu öld sem kostaði minna en kerti í H&M. Elín okkar Hirst toppaði það með jakka svo gömlum að hann var með axlapúðum stærri en Svava. Verða fréttirnar í kvöld lesnar af Boga Ágústssyni í loðfílafeldi. ■

Fjarheilbrigðisþjónusta fyrir framtíðina



Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir
þingmaður Vinstrihreyfingarinnar grænsframboðs

> Það er ótækt að fólk þurfi að ferðast þvert yfir landið, stundum oft í mánuði, til að sækja sér heilbrigðisþjónustu.

Efnahagsleg áhrif af heimsfaraldri kórónuveirunnar hafa verið mikil. Þrátt fyrir alla þá erfiðleika sem við er að glíma hefur ríkisstjórnin haft það sem leiðarstef að trúa á framtíðina, að þetta ástand sem við búum við núna sé tímabundið. Okkar verkefni er að standa saman, um leið og við nýtum sameiginlega sjóði okkar skynsamlega.

Og það er skynsamlegt að trúa á framtíðina.

Á seinasta kjörtímabili var sett í forgang að efla heilsugæsluna sem fyrsta viðkomustað og skilgreina hana sem fyrsta stigs þjónustu með áherslu m.a. á teymisvinnu, sem svo leiðbeinir fólki með næstu skref, t.d. að vísa því til sérgreinalækna. Þá er gríðarlega mikilvægt að fjarheilbrigðisþjónusta hefur verið talsvert efld sem gerir fólki hvar sem er kleift að fá grunnþjónustu.

Í tíð síðustu ríkisstjórnar voru einnig stofnuð geðheilbrigðisteymi um allt land á heilsugæslustöðvunum. Við höfum verið með sérstakt fjármagn fyrir heilsueflandi móttökur og fjölgun sérnámslækna í heilsugæslu. Það er eitt af því sem skiptir miklu máli fyrir framtíðina.

Það er ótækt að fólk þurfi að ferðast þvert yfir landið, stundum oft í mánuði, til að sækja sér heilbrigðisþjónustu. Fyrir utan hvað slík ferðalög eru óumhverfisvæn er það líka kostnaðarsamt og veldur oft tekju- og vinnutapi og þannig viljum við ekki hafa það.

Eins og alltaf eru aukin lífsgæði samspil margra þátta og allt starf okkar á Alþingi á að miða að því. Við þurfum að ná breiðri samstöðu um að byggja upp tækifæri og jafna kjör almennings. Þegar á bjátar tökum við skynsamar og sanngjarnar ákvarðanir sem koma samfélaginu vel. Verkefnin eru alltaf ærin en þá er ekki síst mikilvægt að geta talað saman og miðlað málum. Það er nefnilega þannig að þegar forysta er traust þá skilar það árangri. ■

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*

Ekkert mál?

Í dag



Guðmundur Andri Thorsson

Ég hef ekki hugmynd um það hvað kann að vera svona merkilegt við það að vera karlmaður en veit samt hitt: Það getur verið meiriháttar mál að bora í vegg. Aðeins til vinstri? Ofar? Nei, aaaðeins neðar ... Ég hef enn ekki unnið á lyftara eða skurðgröfu en ég var einu sinni í vinnu þar sem var náungi á lyftara sem gat með einni snaggaralegri hreyfingu opnað litla kók með stórri skóflu, án þess að lyftarinn stöðvaðist á meðan. Þetta fannst mér að hlyti að vera heilmikið mál.

Í sjálfu sér er auðvitað lítið mál að bera áburðarpoka, lofti maður þeim á annað borð, en samt er það svo að þegar ég fer á stjá á morgnana finnst mér sem allir þeir 50 kílóa pokar sem ég rogaðist með sem unglingur í uppskipun og útskipun – hokinn af reynsluleysi – hafi allir safnast saman í mjóbakið á mér. Það getur verið töluvert mál.

Og svo framvegis. Mér hefur alltaf fundist það vera soldið mál að vera karlmaður. Og að það sé jafnvel merkilegt þó að mér myndi vefjast tunga um tönn ef ég þyrfti að útskýra hvað sé eiginlega svona merkilegt við það að vera karlmaður – umfram það að vera maður, almennt talað.

> Við erum ekki allir fagott í fimmund. En félagsmótunin er sterk ...

Fagott í fimmund

Bóndadagurinn er í dag – karladagurinn – og maður skynjar einhverja kröfu í loftinu um að vera einhvern veginn. Til dæmis mjög loðinn. Og rífa í sig grámetið ropandi af bjór með rúnum á miðanum, og fitudropar í þykku skegginu sem maður þurrkar í lopapeysuna áður en maður hækkar í græjunum þar sem karlakór baular við undirleik þungarokkssveitar Táp og fjör og frískir menn. Og milli erinda hin eilífu þjóðlegu fagott í fimmund.

Og samt erum við fæstir svona, íslenskir karlmenn og nennum misvel að lifa okkur inn í þetta lopakyngervi. Við erum ekki allir fagott í fimmund. En félagsmótunin er sterk ...

Og stundum er eins og hún ýti mest undir karlmannlega lesti: árásargirni, áhættusækni, ofmat á eigin dómgreind og styrk. Skammsýni, græðgi, skeytingarleysi, tilfinningakulda, valdsækni. Samfélagið allt sýpur seyðið af því þegar þessir eiginleikar eru um of ræktaðir upp í ungum karlmönnum og þeim sagt að til þess að ná árangri í lífinu verði þeir umfram allt að leggja rækt við þá. Það getur haft skelfilegar afleiðingar fyrir fólk sem verður á vegi karla á slíkum villigötum, og á endanum líka þá sjálfa.

Það eru líka til karllegar dyggðir. Hógværð samfara styrk, blíða samfara sjálfsvirðingu, ábyrgðarkennd samfara dugnaði. Að bera ábyrgðarpoka, júju – en ekki halda að maður eigi að gera það einn. Það er ekki bara mikilvægt að auka styrk sinn, líkamlegan og andlegan, heldur þarf líka að kunna á hann, vita hvenær maður á að beita honum, en umfram allt: hvenær maður á ekki að neyta aflsmunar, sem kallar líka á styrk. Í fornum ritum eru hetjur metnar jöfnum höndum eftir vöðvastyrk og visku. Ein flottasta setningin í Njálu er höfð eftir Gunnari á Hlíðarenda – þessum vanmetna manni sem tíðkast að úthúða seinni árin og kalla vitgrannan. Gunnar hefur starfað sem atvinnumaður í íþróttum erlendis um árabil – sem á þeim tíma fólst í hermennsku, að vera í víking, málaliði. Gunnar hefur verið í frægum liðum erlendis en kemur heim uppgefinn á þessu lífi og hefur séð hversu fánýtur sá frægðarljómi er, og spyr Kolskegg bróður sinn þegar alls konar smámenni eru að mana hann til átaka og draga hann inn á völlinn aftur: „hvort eg mun því óvaskari maður en aðrir menn sem mér þykir meira fyrir en öðrum mönnum að vega menn“.

Hvað er svona merkilegt ...

Karlmenn eru montnir, klaufskir, stórir, nákvæmir, stórbeinóttir, kaldrifjaðir, glaðir, mjóir, tónvísir, ófríðir, fínlegir, drátthagir, illkvittnir, háværir, handlagnir, hlaunagleiðir, kynóðir, daprir, feitir, litlir, laglausir, hógværir, huglausir, fljótfærir, fyndnir, skegglausir, lágmæltir, ástsjúkir, varfærnir, loðnir, fagrir, góðir, feimnir, sköllóttir, beinaberir, kynkaldir, hugrakkir, klaufskir ... Hvað er þá svona merkilegt við það að vera karlmaður? Ég veit það ekki: Allt þetta, en líka allt hitt. Skál fyrir því.

Og skál fyrir því að nú á tímum eru hugmyndir um kyn að verða meira fljótandi en áður sem hjálpar ólíkum einstaklingum að finna sig og njóta sín – rækta eiginleika sína, öðlast sjálfsvirðingu og viðurkenningu samfélagsins án þess að sitja föst í gömlum viðmiðum um skilyrði þess að geta talist karl – eða kona. Skál fyrir okkur! ■

SAMSUNG

Galaxy S21 FE



Núna!
Heyrnartól fylgja með

Kauptu nýjan Galaxy S21 FE í dag og fáðu **Galaxy Buds Live í kaupauka** (áætlað virði 39.900 kr.).



Nánar á samsungmobile.is/kaupaukar



Björgvin Páll Gústavsson

Valur
Leikir/mörk (239/16)
Uppeldsklúbbur HK

Reynsluboltinn í hópnum á sínu fimmtánda stórmóti. Kominn heim úr atvinnumennsku. Hefur engu gleymt sem besti markvörður efstu deildar.

Viktor Gísli Hallgrímsson

GOG Håndbold
Leikir/mörk (28/1)
Uppeldisklúbbur Fram

Sló í gegn sextán ára gamall með uppeldisfélagi sínu og er á sínu þriðja stórmóti. Aðeins 21 árs og á leiðinni í sterkustu deild heims í sumar.

Ágúst Elí Björgvinsson

KIF Kolding
Leikir/mörk (41/1)
Uppeldisklúbbur FH

Hefur verið viðloðandi landsliðið undanfarin ár án þess að fá mörg tækifæri. Leikið frábærlega á Norðurlöndunum með félagsliðum undanfarin ár.

Arnar Freyr Arnarsson

MT Melsungen
Leikir/mörk (66/76)
Uppeldisklúbbur Fram

Línumaðurinn er á sínu sjötta stórmóti með Íslandi og virðist vera ofarlega á blaði hjá Guðmundi þjálfara en þeir unnu einnig saman hjá Melsungen.

Aron Pálmarsson

Aalborg Håndbold
Leikir/mörk (155/605)
Uppeldisklúbbur FH

Missti af HM á síðasta ári og hefur glímt meiðsli en er enn í flokki bestu handboltamanna heims. Leiðtoginn og heilinn á bak við sóknarleik Íslands.



Bjarki Már Elísson

TBV Lemgo Lippe
Leikir/mörk (85/244)
Uppeldisklúbbur Fylkir

Varð þriðji Íslendingurinn til að verða markahæstur í Þýskalandi. Samningslaus í sumar og ættu stærstu lið heims að renna hýru auga til Bjarka.

Daníel Þór Ingason

Bailingen-Weilstetten
Leikir/mörk (34/9)
Uppeldisklúbbur Haukar

Kallaður inn á síðustu stundu á sitt annað stórmót og það fyrsta sem atvinnumaður í handbolta. Helst þekktur fyrir öflugan varnarleik.

Elliði Snær Viðarsson

Gummersbach
Leikir/mörk (16/17)
Uppeldisklúbbur ÍBV

Eyjamaðurinn kom af krafti inn í íslenska liðið á síðasta stórmóti. Hann leikur undir stjórn Guðjóns Vals Sigurðssonar í Þýskalandi.

Elvar Ásgeirsson

Nancy
Leikir/mörk (0/0)
Uppeldiskl. Afturelding

Mosfellingurinn hefur þurft að bíða eftir tækifæri með landsliðinu en gæti loks fengið það eftir flotta frammistöðu í frönsku deildinni í vetur.

Elvar Örn Jónsson

MT Melsungen
Leikir/mörk (49/124)
Uppeldisklúbbur Selfoss

Elvar byrjaði stórmótaferil sinn af krafti fyrir þremur árum á báðum endum vallarins. Sóknarleikurinn ekki haldið takti en alltaf öflugur í vörn.

Leikmenn Íslenska landsliðsins



Gísli Þorgeir Kristjánsson

SC Magdeburg
Leikir/mörk (35/63)
Uppeldisklúbbur FH

Ein af vonarstjörnum íslenska handboltans sem er farin að sýna afhverju væntingarnar voru slíkar eftir erfið meiðsli undanfarin ár.

Janus Daði Smárason

Frisch Auf Göppingen
Leikir/mörk (52/69)
Uppeldisklúbbur Selfoss

Janus Daði er á sínu fimmta stórmóti. Að mörgu leyti eins og svissneskur hnífur sem er með fjölbreytilega möguleika í sóknarleiknum.

Kristján Örn Kristjánsson

Pays d´Aix Univ. Club
Leikir/mörk (14/18)
Uppeldisklúbbur Fjölnir

Donni hefur farið stigvaxandi frá fyrsta degi og er á sínu öðru stórmóti. Óhræddur að taka af skarið og hefur leikið vel í atvinnumennsku.

Ólafur Andrés Guðmundsson

Montpellier Handball
Leikir/mörk (136/268)
Uppeldisklúbbur FH

Einn af reynslumeiri leikmönnum liðsins á sínu ellefta stórmóti. Stór og stæðilegur í vörn og getur látið til sín taka í sókn ef hann hefur færi á því.

Ómar Ingi Magnússon

SC Magdeburg
Leikir/mörk (59/165)
Uppeldisklúbbur Selfoss

Ómar var kjörinn íþróttamaður ársins eftir frábært ár með félagsliði sínu Magdeburg þar sem hann varð markakóngur í Þýskalandi.



Orri Freyr Þorkelsson

Elverum
Leikir/mörk (4/1)
Uppeldisklúbbur Haukar

Efnilegur hornamaður sem er á sínu fyrsta stórmóti. Steig skrefið út í atvinnumennsku á síðasta ári eftir góða frammistöðu í liði Hauka.

Sigvaldi Björn Guðjónsson

Vive Tauron Kielce
Leikir/mörk (42/104)
Uppeldisklúbbur HK

Arftakinn í hægra horninu virðist fundinn. Sigvaldi er á sínu fjórða Evrópumóti og er búinn að gera hægri hornamannastöðuna að sinni.

Teitur Örn Einarsson

SG Flensburg
Leikir/mörk (22/22)
Uppeldisklúbbur Selfoss

Teitur samdi á dögunum við stórlið Flensburg í Þýskalandi. Hann er alltaf ógnandi sóknarlega með gríðarlega öfluga skothönd.

Viggó Kristjánsson

TVB 1898 Stuttgart
Leikir/mörk (24/59)
Uppeldisklúbbur Grótta

Sló í gegn á HM í fyrra og er nú á sínu þriðja stórmóti. Sýnt það í Þýskalandi að hann ræður við ábyrgðarmikil hlutverk á alþjóðlegu sviði.

Ýmir Örn Gíslason

Rhein-Neckar Löwen
Leikir/mörk (55/27)
Uppeldisklúbbur Valur

Á sínu fimmta stórmóti í röð og heldur áfram í lykilhlutverki í vörn íslenska liðsins. Virðist taka framförum með hverju stórmóti sem líður.

NORMX fyrir vellíðan
Rapyd
samskip
SUBWAY
HRINGRÁS ENDURVINNSLA
LENGJAN
olís



Guðmundur fylgist með á hliðarlínunni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Markvörður Dana skildi liðin að

Vængbrotið lið Íslands náði að standa í ríkjandi heimsmeisturum en sjóðheitur markmaður Dana skar úr um sigurvegarann í leik Íslands og Danmerkur í gær. Danir höfðu til þessa rúllað yfir andstæðinga sína á mótinu en lentu í stökustu vandræðum í gær.

kristinnpall@frettabladid.is
hjorvaro@frettabladid.is

HANDBOLTI Strákarnir okkar í handboltalandsliðinu geta gengið stoltir frá borði þrátt fyrir 24-28 tap gegn Dönum í fyrsta leik Íslands í milliriðlinum á EM í handbolta. Í aðdraganda leiksins komu upp kórónaveirusmit í hópi Íslands sem settu strik í reikninginn en aðrir leikmenn stigu upp í fjarveru þeirra sem smituðust og stóðu í frændum okkar. Markmaðurinn Kevin Møller var það sem skildi liðin að í leikslok, hann var með fjórtán varin skot af 26, þar af mörg dauðafæri og tvö vítaskot á meðan markverðir Íslands náðu ekki takti.

Það er óhætt að segja að allur undirbúningur íslenska liðsins í aðdraganda þessa leiks hafi farið í vaskinn þegar nær dró leiknum. Kvöldið fyrir leik kom tilkynning um að þrír leikmenn íslenska liðsins hefðu greinst smitaðir, þeir Björgvin Páll Gústavsson, Elvar Örn Jónsson og Ólafur Andrés Guðmundsson. Degi síðar heltust Aron Pálmarsson og Bjarki Már Elísson úr lestinni vegna smits og til að bæta gráu ofan á svart greindist Gísli Þorgeir Kristjánsson síðla dags á leikdegi og var því ljóst að Ísland myndi ekki geta fullmannað bekkinn.

Þessir leikmenn áttu það sameiginlegt að vera í burðarásshlutverkum á báðum endum vallarins í fyrstu leikjum íslenska liðsins og um leið reynslumestu leikmenn hópsins. Leikmennirnir sex sem fylgdust, eflaust sársvekktir, með leiknum í sjónvarpinu á hótelherbergjum sínum áttu samanlagt 699 leiki að baki fyrir íslenska landsliðið en leikmennirnir fjórtán á skýrslu í gær voru með tæplega 460 leiki. Þá voru leikmennirnir fjórtán með 599 mörk á landsliðsferlinum, fjórum færri en Aron einn og sér.

Það var því ærið verkefni sem beið Strákanna okkar í gær gegn ríkjandi heimsmeisturum og silfurliði Ólympíuleikanna sem hafði fram að þessu farið illa með andstæðinga sína á mótinu. Það var hins vegar engan bilbug að finna á íslenska liðinu framan af þrátt fyrir að Danir reyndu að auka hraðann til að koma íslenska liðinu úr jafnvægi.

Íslenska liðið var með frumkvæðið fyrstu tuttugu mínúturnar þrátt fyrir að Danir væru að finna leiðir í gegnum vörn Íslands en undir lok fyrri hálfleiks náðu Danir að skjótast fram úr íslenska liðinu. Þá var komið að þætti Møller, varamarkmanns Dana, sem tók fimm skot á stuttum tíma og lokaði markinu í fimm mínútur sem gaf Dönum þriggja marka forskot inn í hálfleikinn.

Þrátt fyrir mótlætið í lok fyrri hálfleiks héldu Strákarnir okkar haus og hleyptu Dönunum ekki frá sér í seinni hálfleik þrátt fyrir að Møller væri að reynast Dönum dýrmætur með því að taka mörg skot úr dauðafærum.

Það var ekki fyrr en á lokakafla leiksins sem Dönum tókst að skilja Íslendingana eftir og landa sigrinum.

Þetta var fyrsta tap Íslands til þessa á mótinu og fá Strákarnir okkar ekki langan tíma til að sleikja sárin. Næsti leikur er gegn Frakklandi á laugardaginn en í viðtali við RÚV eftir leik viðurkenndi Guðmundur Guðmundsson að hann hefði áhyggjur af stöðunni og vonaðist til þess að það myndu ekki fleiri smit koma upp.

Sigur Svartfjallalands á Króötum sem eiga einnig í vandræðum með smit í leikmannahóp þýðir að Ísland er um miðjan riðil fyrir leikinn gegn Frökkum. Það er því enn raunhæfur möguleiki á að Ísland geri atlögu á að enda í þriðja sæti milliriðilsins en síðasta tækifæri liðsins á að komast í undanúrslitin ræðst á úrslitunum gegn Frökkum á morgun. ■



Ómar Ingi fór fyrir íslenska liðinu sóknarlega og fékk oft harkalega meðferð í hrömmum dönsku varnarlínunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Tölfræði íslenska liðsins

- Elvar Ásgeirsson skoraði þrjú mörk í sínum fyrsta A-landsleik
- Sex leikmenn Íslands léku sínar fyrstu mínútur á mótinu
- Ómar Ingi skoraði átta mörk og hefur skorað flest mörk Íslands á mótinu
- Janus Daði sendi sex stoðsendingar á samherja sína
- Ýmir Örn, sem var fyrirliði, var með fimm lögleg stopp
- Ágúst Elí Björgvinsson varði tvö vítaköst í leiknum
- Ísland var með 59% skotnýtingu í þessum leik
- Kevin Möller var með 54% markvörslu í rimmunni



Elvar lék vel í eldskírn sinni með landsliðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Samfélagsmiðlastjarna tekjuhæsti hnefaleikakappi síðasta árs

kristinnpall@frettabladid.is

HNEFALEIKAR Jake Paul, sem er hvað þekktastur fyrir skemmtimyndbönd á samfélagsmiðlum, var samkvæmt bandarísku fjármálatímaritinu Forbes tekjuhæsti hnefaleikakappi síðasta árs.

Paul, sem gerðist atvinnumaður í hnefaleikum árið 2019 en berst aðeins í sýningabardögum (e. exhibition fights), þénaði um fjörutíu milljónir dala eða um fimm milljarða íslenskra króna fyrir þrjá bardaga á árinu. Paul mætti meðal annars Tyron Woodley, fyrrverandi veltivigtarmeistara í blandaðri bardagalist í tvígang í hringnum árið 2021 og er ósigraður í fimm bardögum.

Á fyrri lista Forbes yfir tekjuhæstu íþróttamenn heims var Canelo Alvarez tekjuhæsti hnefaleikakappinn með 34 milljónir dala en þegar listinn yfir tekjuhæstu samfélagsmiðlastjörnur heims var gefinn út kom í ljós að Paul þénaði um 40 milljónir dala í hnefaleikahringnum. Með því telst Paul vera tekjuhæsti hnefaleikakappi síðasta árs. Undanfarin ár hafa sífellt fleiri samfélagsmiðlastjörnur og fyrrverandi íþróttastjörnur verið að stíga sín fyrstu skref inn í hnefaleikahringinn og þéna vel á því.

Paul, sem er afar yfirlýsingaglaður og ekki allra, vakti athygli þegar hann lét hafa eftir sér að hann gæti orðið næsti Muhammad Ali sem er af flestum talinn besti hnefaleikakappi allra tíma. Hávær orðrómur hefur gengið á samfélagsmiðlum um að Paul sé að leggja lokahönd á að koma á koppinn bardaga við Mike Tyson, fyrrverandi hnefaleikagoðsögnina sem verður 56 ára á árinu. Sá bardagi gæti fært Tyson og Paul um fimmtíu milljónir dollara í vasann en Tyson sagðist ekki kannast við þessar áætlanir þegar hann var spurður út í þær á dögunum. ■



Jake Paul í bardaganum gegn Tyron Woodley undir lok árs. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Paul hagnaðist um fimm milljarða íslenskra króna á þremur bardögum á síðasta ári.

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 21. janúar 2022

FORLAGIÐ
Alltaf opið á www.forlagid.is

lifestream
POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS
HEILBRIGÐ MELTING
Góðgerlar, meltingarensím, jurtir og trefjar
bowel biotics
FIBRE + ENZYMES
Powder
www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

lifestream
POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS
ALOE VERA
MELTING & BÓLGUR
85% VIRKT CURCUMIN
BIOGENIC® ALOE VERA WITH TURMERIC
www.celsus.is



Jóhanna er bóndi á Hellum þar sem fjölskylda hennar hefur búið frá því um 1670. Hún nýtur þess að búa í sveitinni ásamt konunni sinni og fimm börnum.

MYNDIR/AÐSENDAR

Þorrablótin eru eins konar uppskeruhátíð eftir vinnu ársins

Jóhanna Hlöðversdóttir er bóndi á bænum Hellum í nágrenni Hellu. Þar rekur hún sauðfjárbú með 300 kindum á vetrarfóðrum. Jóhanna býr á bænum ásamt konunni sinni, fimm börnum og móður sinni svo það er sjaldan lognmolla á bænum og næg verkefni allt árið. 2



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir
sandragudrun
@frettabladid.is

Jóhanna er fædd og uppalin á Hellum og hefur búið þar alla ævi fyrir utan átta ár þegar hún segist hafa villst til Reykjavíkur til að fara í skóla.

„Ég fór í bæinn og fann mér mann og eignaðist með honum þrjú börn og við fluttum í sveitina 2013. Síðan hef ég verið þar," segir hún en í dag býr hún með konu sem á tvö börn úr fyrra sambandi svo börnin á heimilinu eru orðin fimm, öll yngri en ellefu ára.

„Við fórum bara að búa saman formlega núna um áramótin þó hún hafi verið hér meira og minna síðan 2020. Hún er ekki bóndi, hún kemur úr Kópavogi og hefur aldrei verið í sveit. Þetta er alveg ný upplifun fyrir hana og börnin hennar," segir Jóhanna sem er núna heima í einangrun með öll börnin.

„Það er munur fyrir þau að geta verið í einangrun hér þar sem þau geta farið út að leika sér. Sérstaklega þar sem þau eru ekki með nein einkenni. Það hefði verið erfitt að þurfa að halda fimm hressum börnin alveg inni," segir hún og hlær.

En víkjum aftur að sveitinni og sveitastörfunum. Jóhanna segir að það sé alltaf nóg að gera í sveitinni en þorrinn sem gekk í garð í dag sé rólegasti tíminn.

Þorrinn rólegasti tíminn

„Við erum með sauðfé á bænum en fjölskyldan mín var að vísu með beljur fram til 1982, en ég fæddist eftir það svo ég þekki bara að vera með sauðfé og hesta," segir Jóhanna en á búinu eru 300 kindur á vetrarfóðrum.

„Það þarf að vakna snemma og gefa kindunum yfir vetrarmánuðina. Við förum í fjárhúsið tvisvar á dag, fyrst klukkan sex á morgnana og svo aftur seinnipartinn. Núna í lok janúar er maður að byrja að taka hrútana úr en við hleypum til í byrjun desember," segir Jóhanna.

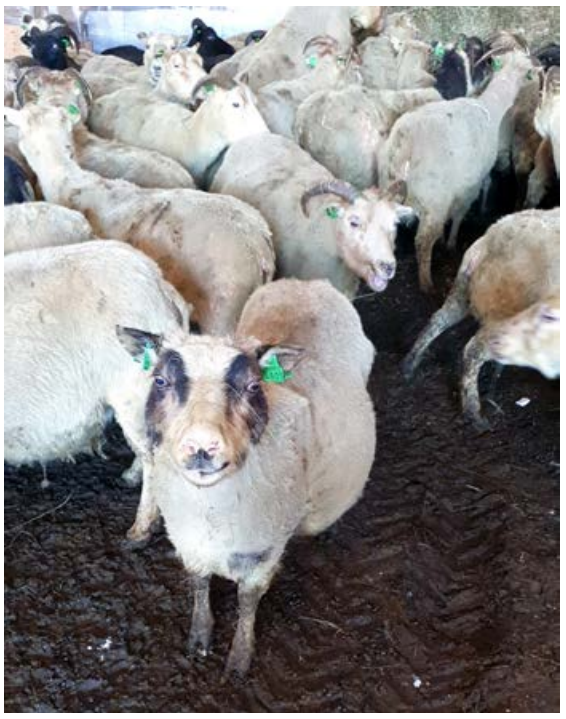
Þar sem blaðamaður er algjört borgarbarn þarf hún nánari útskýringu á þessum orðum sem Jóhanna gefur með glöðu geði.

„Að hleypa til er þegar við setjum hrútana í kindurnar. Það er ekki hægt að hafa þau saman allan veturinn því þá væru lömbin að koma á hinum og þessum tímum. Við stillum þetta þannig að lömbin koma á réttum tíma fyrir sláturhúsin, en það er bara visst tímabil sem hægt er að senda í sláturhús," útskýrir hún.

„En við sem sagt byrjum að hleypa til í desember og svo í lok janúar og í byrjun febrúar tökum við þá úr og bíðum svo bara eftir að lömbin byrji að koma í apríl. Þess vegna er þorrinn rólegasti tíminn. Þá þarf bara að gefa kindunum tvisvar á dag og við getum svo sinnt ýmsum smáverkum þess á milli," segir Jóhanna.



Kindurnar eru settar inn yfir vetrartímann og Jóhanna fóðrar þær tvisvar á dag.



Á bænum eru 300 kindur á vetrarfóðrum.

Nóg að gera allt árið

„Það er gott að hafa rólegan tíma á þorranum því þetta er líka tíminn sem það er yfirleitt mesti snjórinn. Það mætti eiginlega kalla þennan tíma sumarfríið okkar því það er mikið að gera allt árið að öðru leyti. Í lok apríl byrjum við að bera á túnin svo við fáum hey. Svo kemur sauðburður sem tekur yfirleitt mánuð svo allur maímánuður fer í hann. Í júní eru túnin undirbúin og í júlí og ágúst ertu í heyskap," útskýrir Jóhanna.

„Í september smölum við lömbunum heim og setjum í sláturhús og við erum að því enn þá í október. Svo byrjum við að undirbúa haustverkin, sem sagt að ganga frá vélunum. Þegar kemur fram í nóvember ferðu að huga að því að taka kindurnar inn á hús. Þær eru rúnar svo hægt sé að fá pening fyrir ullina og svo koma tilhleypingar og mögulega sæðingar og þá er komið fram í miðjan desember að lágmarki. Svo allt í einu koma jólin, eftir þau ferðu að tína hrútana úr. Eftir það kemur loksins smá frítími ef svo má kalla."

Á sama stað frá 1670

Það er alveg greinilegt að það er sjaldan dauð stund í sveitinni og því líklega kærkomið að fá örlitla hvíld á þessum árstíma. Jóhanna segir að engar sérstakar hefðir séu í sveitinni í kringum þorrann nema bara að það er haldið þorrablót.

„Það er eiginlega uppskeruhátíðin okkar eftir alla vinnuna, eiginlega árshátíðin okkar þar sem allir koma saman og hafa gaman því aðra mánuði ertu svolítið bundin af verkefnum þess tíma," segir hún.

En í ár er ekkert þorrablót í sveitinni og það var ekki heldur í fyrra.



Jóhanna segir að það sé í nógu að snúast í sveitastörfunum allt árið en rólegasti árstíminn er við það að hefjast núna. MYNDIR/AÐSENDAR

> **Fjölskyldan mín hefur búið hér síðan um 1670, svo ræturnar eru mjög djúpar.**
>
> Jóhanna Hjörleifsdóttir

„Núna er þetta í rauninni bara eins og hver annar árstími. Þorrablótin poppuðu svolítið upp þennan tíma. Ég set ekki mat í súr og borða þorramat yfirleitt ekki nema bara á þorrablótum. Það eru margar af þessum þorrahefðum dottnar upp fyrir," segir hún.

„Já og nei," svarar Jóhanna spurð um hvort hana hafi alltaf langað til að verða bóndi.

„Ég ætlaði kannski ekki að verða bóndi þegar ég flutti til Reykjavíkur og fór að læra félagsfræði eða þegar ég fór í viðskiptafræði í framhaldi af því," segir hún.

„En ég fann það, þegar ég varð ólétt árið 2013, að ég vildi ekki ala börnin mín upp í bænum. Þá togaði sveitin í mig. Það var alveg gaman að búa í bænum og geta skroppið og hitt fólk með litlum fyrirvara og labbað í næstu búð, en það eru 25 kílómetrar í næstu búð hér. En mér líður vel í sveitinni. Við vorum einmitt að hlæja að því að fjölskyldan mín hefur búið hér síðan um 1670, svo ræturnar eru mjög djúpar. Við erum hér og ég sé ekkert eftir því." ■



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.

FRÉTTABLAÐIÐ

Þorramatur

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 21. janúar 2022

Reynir að smakka á sem flestu

Jóhannes Stefánsson, sem yfirleitt er kenndur við Múlakaffi, hefur verið viðloðandi þorramat frá því hann var gutti. Á bóndadag býður hann til árlegrar þorraveislu. **2**



„Þorramaturinn hefur því verið stór hluti af lífi mínu ansi lengi," segir Jóhannes Stefánsson, best þekktur sem Jói í Múlakaffi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hei!

Rófa sig aðeins

Þú færð rófustöppuna á þorrabakkann tilbúna í dós í næstu verslun













Þorrablót nútímans bjóða ekki bara upp á súrmat heldur líka úrval af nýmeti.

MYNDIR/MÚLAKAFFI



Starri Freyr Jónsson
starri
@frettabladid.is

Jóhannes Stefánsson, best þekktur sem Jói í Múlakaffi, hefur verið nátengdur þorramatnum næstum alla ævi enda nánast alinn upp í Múlakaffi sem foreldrar hans, Stefán Ólafsson og Jóhanna R. Jóhannesdóttir, settu á fót árið 1962.

Múlakaffi heldur því upp á 60 ára afmæli í ár og þorrinn er fyrsta stóra vertíð ársins hjá veitingastaðnum. „Ég á margar góðar minningar tengdar þorranum hér í Múlakaffi en við vorum annar veitingastaðurinn á landinu sem hóf að bjóða upp á þorramat, á eftir Naustinu sáluga. Ætli það hafi ekki verið á árunum 1966-1968. Hér vann ég sem gutti og síðar lærði ég fagið. Þorramaturinn hefur því verið stór hluti af lífi mínu ansi lengi.“

Hrifinn af hrútspungum

Honum finnst flestallur þorramatur ljúffengur þótt hann haldi vissulega meira upp á suma bita en aðra. „Ég er til dæmis mjög hrifinn af hrútspungum en er ekki mikill hákarlamaður. Hangikjöt, saltkjöt og svið eru líka í miklu uppáhaldi en ég reyni nú að smakka á sem flestu.“

Múlakaffi býður upp á 15-20 tegundir af þorramat, þar af sjö súra rétti. „Þetta hefur verið að breytast á undanförnum árum. Sífellt stærri hluti þorramatar er nýmeti á borð við síld, sviðasultu og saltkjöt svo dæmi séu tekin. Á stóru þorrablótunum sjáum við líka mikið úrval nýmetis, jafnvel lambalæri, kalkúnabringur og mikið úrval af grænmetisréttum. Það má kannski kalla þetta þjóðleg hlaðborð, þar sem reynt er að gera öllum til hæfis.“

Undirbúningur hefst í september

Undirbúningur fyrir gerð þorramatarins hefst strax og sláturtíð byrjar, eða um miðjan september. „Allur þorramatur okkar er úr nýslátruðu hráefni og því byrjar vinnslan aldrei fyrr. Fyrsta haustverkið er yfirleitt að verka matinn í mysu og svo bætist annað hráefni við smátt og smátt. Lögunin á matnum tekur þennan tíma, alveg fram að þorra.“

Þorrablótin hafa breyst á síðustu 10-15 árum að hans sögn og þar hafa íþróttafélögin heldur betur komið sterkt inn. „Flest stærri íþróttafélög landsins skipuleggja risastór þorrablót sem fjáröflun og eru þau stærstu í raun með fjölmennustu veislum landsins með 1-2 þúsund gesti. Og vinsældir þorrablóta vaxa bara með hverju árinu þótt Covid hafi eðlilega sett strik í reikninginn á síðasta ári og aftur í ár.“



Þorrinn er einn af hápunktum ársins hjá Jóhannesi Stefánssyni í Múlakaffi.

MYND/MÚLAKAFFI



Hjónabakkarnir vinsælu innihalda ýmist súrmat eða nýmeti. Tilvalin bóndadagsgjöf.

Hann segir þorrann vera mikinn stemningstíma og að landsmenn séu flestir tilbúnir að taka þátt. „Þorramaturinn hentar líka svo vel við flest tilefni. Þar sem fólk kemur saman á hann vel við, hvort sem er í heimahúsi, í hesthúsinu, í bústaðnum eða sem hádegismatur á vinnustöðum. Unga fólkið er líka óhrætt við að smakka þorramatinn, við sjáum það vel í þeim þorrablótum sem við komum að.“

Sívinsælir hjónabakkar

Múlakaffi hefur síðastliðin 50 ár boðið upp á vinsæla hjónabakka sem innihalda úrval af þorramat og nýmeti, auk þess sem þorratrogin fyrir fimm manns og upp úr eru í boði fyrir heimili og vinnustaði. Bæði hjónabakkinn og trogin hafa notið mikilla vinsælda undanfarin ár að sögn Jóhannesar. „Við fórum á síðasta ári í samstarf við Krónuna en hjónabakkinn er seldur í öllum verslunum Krónunnar. Um er að ræða annars vegar úrval af súrum þorramat og hins vegar úrval af ýmsu nýmeti. Fólk getur síðan keypt annað hvort eða blandað þessu saman. Hjónabakkinn er auðvitað tilvalin bóndadagsgjöf sem slær alltaf í gegn.“

Í dag, bóndadag, býður Múlakaffi til þorraveislu í Hallarmúlanum eins og undanfarin ár. „Það hefur alltaf verið fullt út úr dyrum hjá okkur á bóndadag. Þennan bóndadaginn bjóðum við upp á glæsilegt þorrahlaðborð í hádeginu og í kvöld en þetta er eina þorrahlaðborðið sem boðið er upp á í ár.“

Sjálfur segist Jóhannes vera nartandi í þorramatinn allt framleiðsluferlið en það stoppar hann ekki frá því að hitta fjölskyldu og vini yfir gómsætum þorrakræsingum. „Þetta er hörku vertíð og um leið skemmtileg. Það er því alveg nauðsynlegt að setjast niður og njóta líka. Ég hef gert þetta í mörg ár og það er engin breyting á því í ár.“ ■

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

Stemningin er skreytingin í Melabúðinni

Þorrinn er ætíð hátíðlegur tími í Melabúðinni enda er kaupmaðurinn á horninu, með úrvali sínu af dýrindis nýlenduvörum, í raun hinn fullkomni bakgrunnur fyrir þennan hefðbundnasta mat þjóðarinnar.



Pétur og kjötstjórinn Halldór Jónsson, til vinstri, standa vaktina í Melabúðinni með troðfullt trog af gómsætum þorrabita. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Það er alltaf rífandi stemning í Melabúðinni í kringum þorrann. „Við erum með kjötborð þar sem við seljum þorramatinn í lausu. Viðskiptavinir koma þá og velja það sem þeir vilja hafa í þorratrog· inu sínu. Við sjóðum svið og slátur allan daginn og það verður eflaust mikið fjör hjá mörgum á bóndadaginn, sem er einmitt í dag," segir Pétur Alan Guðmundsson, einn eigandi Melabúðarinnar.

Hvað er til af þorramat í kjötborðinu?

„Í kjötborðinu erum við með súra hrútspunga, lundabagga, bringur, sviðasultu, grísasultu, hvalrengi og hákarl. Í nýmeti er sviðasulta, svið, blóðmör, lifrarpylsa og grísasulta og magáll. Nýsoðin alvöru svið og slátur frá Fjallalambi er í boði hjá okkur alla daga. Svo er náttúrulega rófustappa og kartöflumús, rúgbrauð, flatkökur og hangikjöt, einnig úrval af harðfiski, pilsner og allt tilheyrandi. Þorramaturinn kemur bæði frá stóru framleiðendunum og mörgum litlum víða um land. Hákarlinn er til dæmis handskorinn gæðahákarl frá Hafurð á Blönduósi, hvalrengið frá Hval og svo mætti áfram telja. Það má segja að við séum með brot af þessu allra besta," segir Pétur.



Úrvalið er með því besta og fæst sviðasultan bæði súr og ekki súr, nýsoðið slátur og margt fleira í kjötborðinu.



Pétur segir að súrmaturinn sé ómissandi á þorranum. Hér má sjá dýrindis hvalrengi, lundabagga og súra hrútspunga.



Þorramaturinn í Melabúðinni er herramanns- og hefðarfrúarmatur.

Tískustraumar í mysunni

Þorramaturinn segir Pétur að sé í eðli sínu klassískur og hefðbundinn. „En það koma þó inn nýjar vörur á meðan aðrir bitar falla í vinsældum. Til dæmis erum við ekki lengur að selja selshreifana. Þá vill fólk fá sýrt hvalrengi úr langreyði frekar en sýrt hrefnurengi. Það koma tískubylgjur í þessum mat eins og öðrum mat, en þetta helsta er alltaf eins. Sjálfur er ég mjög hrifinn af þorramatnum og finnst þetta sýrða og hákarlinn alveg ómissandi. Margir kalla nýmeti eins og sviðasultu og hangikjöt þorramat en þorramatur fyrir mér verður eiginlega að vera súr að upplagi. Langhrifnastur er ég af lundabagganum.

Við erum með allt þetta helsta og vinsælasta sem fólk vill fá á þorranum. Sumir vilja meira af einhverju ákveðnu og minna eða ekkert af öðru. Það hentar því flestum afar vel að geta bent á og valið sína uppáhaldsbita í kjötborðinu."

Þorramaturinn til allt árið

„Nú eru orðnar tvær vikur síðan þetta kom í kjötborðið til okkar og fólk hefur verið að koma og kaupa sér smakk af hinu og þessu. Svo kemur það aftur og kaupir meira. Sumir eru með fötur af mysu heima hjá sér, sem við seljum auðvitað einnig, til að geyma matinn í. Fólk er eitthvað í því að koma snemma og kaupa fyrir tilefni eins og bóndadaginn, bæði til að eiga og vera viss um að allt sé til þegar að stóra deginum kemur.

Þorramaturinn er í kjötborðinu hjá okkur þar til konudagurinn rennur upp. En það er í raun alltaf hægt að nálgast þorramatinn hjá okkur í Melabúðinni, enda reynum við að vera með flest af þessu í sölu allt árið um kring. Við erum með tunnur af mysu baka til þar sem við geymum ýmislegt góðgæti og viðskiptavinir geta spurt um hvort til sé. Við eigum það til að bjóða túristum upp á smá íslenskt smakk ef svo má segja, gefa þeim hrútspunga, hákarl og sviðasultu, og eftir það sýnum við þeim heitu sviðin og útskýrum fyrir þeim að það sé hráefnið í sviðasultunni sem þau voru að borða."

Súrt eða nýtt kviðsvið?

Pétur segir að þau í Melabúðinni hafi boðið upp á þorramatinn alla tíð. „Alveg frá því pabbi tók við búðinni á sínum tíma eftir að hafa rekið Kjörbúð Vesturbæjar. Þetta er hreinræktað fjölskyldufyrirtæki og í dag rekum við bræðurnir Melabúðina, Snorri og ég.

Maður man nú þegar fínu frúrnar voru að koma í Melabúðina að kaupa í þorratrogið. Þegar kom að hrútspungunum áttu þær stundum erfitt með að segja orðið, og báðu því í staðinn um „millifótakonfekt" eða „kviðsvið". Þá spurði maður bara hvort þær vildu fá það súrt eða nýtt," segir Pétur og skellir upp úr.

Þorrabúbblan í stað stórra blóta

Pétur segist taka eftir að faraldurinn hafi gert það að verkum að fólk er ekki lengur að fara á eða halda þessi stóru blót eins og var áður. „Í stað þess eru fjölskyldurnar og vinir að hittast heima og borða þorramatinn saman og fá stemninguna þannig. Þetta er hin svokallaða þorrabúbbla. Við sjáum að fólk er í meira mæli farið að versla við okkur þar sem maturinn fæst í stykkjatali að eigin vali.

Við höfum einnig verið að senda þorramat sem og annan íslenskan mat úr landi til Íslendinga sem búsettir eru erlendis. Núna um daginn var ég að senda pakka af þorramat til Bretlands með DHL. Þetta er ekki algengt en það er alltaf eitthvað um þetta," segir Pétur og bætir við: „Það er ekkert mál að senda þorramatinn á milli landa því þetta er jú allt verkað."

En verður skreytt eitthvað fyrir bóndadaginn?

„Við erum ekki beint að skreyta fyrir þorrann, en þorrinn er þó allsráðandi í Melabúðinni í þessum mánuði. Við drögum fram þennan hefðbundna þorramat og höfum sýnilegan hér í búðinni. Annars er stemningin einfaldlega skreytingin," bætir hann við. ■

Melabúðin er að Hagamel 39. Sími: 551-0224. Sjá nánar á melabudin.is. og fésbókarsíðu Melabúðarinnar.





Fjölskyldan á Gunnarsstöðum leggur mikið upp úr þorranum.

Leggja mikið upp úr þorranum

Sigríður Jóhannesdóttir er bóndi á Gunnarsstöðum í Þistilfirði. Í sveitinni er oftast mikið um að vera á þorranum. Samhliða bústörfum býr Sigríður til sápur úr íslenskri kindatólg.

sandragudrun@frettabladid.is

Sigríður og maðurinn hennar Júlíus Sigurbjartsson reka 430 kinda sauðfjárbú en þau hafa verið í búskap frá árinu 2012. Júlíus sinnir bústörfunum að mestu þó að þau hjálpist að sjálfsögðu að. Árið 2019 keyptu þau sápu- og kertagerð og hefur Sigríður síðan þá búið til sápur og ilmkerti samhliða annarri vinnu.

„Við fluttum sápugerðina fyrst í bílskúr á Þórshöfn en núna er ég með vinnustofu á Gunnarsstöðum þar sem ég bý til sápur og kerti. Sápurnar heita Sælusápur og eru búnar til líkt og sápur voru búnar til hér áður fyrr. Ég nota íslenska kindatólg, olíur, ilmefni og handtíndar jurtir. Ég reyni að nota eins mikið af íslenskum hráefnum og ég get. Þeir sem eru með þurra húð hafa sagt mér að þeir þurfi ekki lengur að nota handáburð eftir að þeir fóru að nota þessar sápur," segir Sigríður. Hún segist eingöngu framleiða sápustykki þar sem henni finnist það umhverfisvænna en fljótandi sápur.

„Ég geri handsápur og sturtusápur og er að þróa hársápur. Ég er sjálf farin að nota hársápurnar mínar sem sjampó," segir hún.

Ilmkertin eru líka búin til úr kindatólg en Sigríður segist einnig nota vax í þau.

„Ég framleiði 8-9 tegundir af ilmkertum í nokkrum stærðum Eina gerðina kalla ég ljóðakerti en Pabbi minn er hagyrðingur og ég hef fengið ljóð frá honum lánuð til að setja á þau. Mér þykir mjög vænt um að fá að nota ljóðin hans pabba," segir hún.

Draumur að vinna á bænum

Auk þess að sinna bústörfum starfar Sigríður sem leiðbeinandi í skólanum á Þórshöfn og maðurinn hennar vinnur við afleysingar sem slökkviliðs- og sjúkraflutningamaður. Það er algengt að sauðfjárbændur þurfi að taka að sér aukavinnu samhliða búskapnum. Sigríði finnist það algjör forréttindi að geta unnið heima við að framleiða sápur og kerti og draumurinn er að þau geti bæði unnið heima í sveitinni og þurfi ekki að sækja vinnu utan bús.

„Í framtíðinni þegar ferðamannaiðnaðurinn kemst í samt lag verður það vonandi hægt. Mér finnst alveg æðislegt að vakna á morgnana og labba á vinnustofuna. Ég finn alveg fyrir því að útlendingum hefur fækkað, þetta er ekta túristavara. En við erum búin að opna vefverslun á saelusapur.is og ég er alltaf að stækka íslenska markaðinn," segir hún.

„Við erum með skilti við þjóðveginn og fólk getur komið við og skoðað sápurnar og fólki er velkomið að hringja ef ég er ekki við. Ég hef líka tekið þátt í mörkuðum þegar ég hef tök á en það er minna um það frá því Covid kom."



Sigríður býr til sápur samhliða kennslu og bústörfum. MYNDIR/AÐSENDAR



Sápan er meðal annars búin til úr kindatólg.

Halda í þorrahefðir

„Bústörfin á þorranum hjá okkur eru bara þessar hefðbundnu gjafir í húsunum og ýmis viðhaldsvinna. Það er sem sagt alltaf nóg að starfa og það er gott að hafa veturna í ýmis verkefni. Nú, síðan reynum við að stýra sem mest aukavinnu búsins inn á þetta tímabil ef hægt er," segir hún.

Hún segir að í sveitinni sé á venjulegu ári haldið þorrablót á Þórshöfn og það sé eitt af stærri viðburðum ársins þar.

„Þar hittumst við, borðum þorramat og skemmtum okkur. Það er alltaf hópur heimamanna sem sér um að halda blótið, kosinn frá ári til árs. Maður lendir í því á svona tíu ára fresti að sjá um blót. Það koma allir með sitt trog, fjölskyldur slá saman í trog, nú eða vinahópar. Við Júlíus ólumst bæði upp við það að fara á þorrablót með okkar fjölskyldu um leið og við höfðum aldur til og ég reikna með því að það verði eins með okkar stelpur. Þorrablótsnefndin sér um skemmtiatriði og síðan dönsum við fram á nótt," segir Sigríður.

„Við konurnar í sveitinni höfum líka haldið í þann skemmtilega sið að hittast í naglalakk og sérrí fyrr um daginn og fyrir okkur er það ómissandi samverustund. Mikil gleði og góð samvera. Síðan halda krakkarnir sitt þorrablót í Grunnskólanum á Þórshöfn sem er mjög skemmtilegur viðburður, fyrir Covid með foreldrum en nú bara sjálf í skólanum. Þar er lagt upp úr því að gefa krökkunum tækifæri á að smakka þorramat og fá fræðslu um ýmislegt sem tengist þorranum og gamla tímanum. Ég held að sé óhætt að segja að við leggjum mikið upp úr því að þau alist upp við siði sem tengjast þorranum." ■



ALLT FYRIR ÞORRANN Í NETTÓ



GOÐI



Stór þorrabakki
7 tegundir
2.599 KR/PK



Lítill þorrabakki
4 tegundir
1.899 KR/PK

netto
Lægra verð – léttari innkaup

INNKAUPIN
hafa aldrei verið eins leikandi létt.
Þú færð þorramatinn á **netto.is**

Kallaður Þorri þokki þegar mikið liggur við



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Það er útpælt að ég heiti Þorri," segir Sigurður Þorri Gunnarsson, betur þekktur sem útvarpsmaðurinn og bingóstjórinn Siggi Gunnars á K100. Færri vita af millinafninu hans.

„Ég átti að fæðast á þorranum en kom aðeins fyrr í heiminn, eða 10. janúar 1989. Þá stóð jafnvel til að skíra mig Sigurð Sölva, eftir langalangafa mínum, en á síðustu stundu ákvað mamma að ég héti Þorri. Hún var svo hrifin af nafninu því hún segir að þorrinn sé boðberi birtunnar og þá fari að birta til í lífinu og maður fari að sjá aðeins mun á dagsbirtunni þegar sólin hækkar á lofti. Mér þykir því mjög vænt um Þorranafnið og það passar mér vel; ég reyni að vera björtum megin í lífinu og færa öðrum birtu í lífi mínu og starfi."

Siggi Þorri var þó ekki alltaf hrifin af Þorranafninu.

„Ég fékk ekki beint að kenna á því í barnaskóla en ég skammaðist mín fyrir nafnið enda er feimnismál fyrir börn að heita sérstökum nöfnum. Ég var því lítill í mér að heita Þorri og alltaf kallaður Siggi, eða Siggi Gunnars. Það er ekki fyrr en í seinni tíð að ég fer að nota Þorranafnið og ef ég er á annað borð kallaður fullu nafni vil ég alls ekki að menn sleppi Þorra og fer í taugarnar á mér ef ég er kallaður Sigurður án Þorra. Sumir segja að ég hafi valið vitlausa leið í upphafi og frekar átt að kalla mig Þorra Gunnars, því það eru svo margir Siggar, og kannski fer maður í að „re-branda" það seinna meir, eins og sagt er á auglýsingamáli," segir Siggi og hlær.

> Því mun ég seint sjást graðga í mig bringukollum og lundaböggum.
>
> Sigurður Þorri



Sigurður Þorri Gunnarsson er sannur gleðigjafi og útvarpsmaður á K100 ásamt því að stýra vinsælu bingói á mbl.is. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Sólginn í magál

Sigurður Þorri tengir sterkt við þorrann.

„Já, þetta er svo góður tími, eftir að vera kominn út úr mörsugi sem er erfiðasti mánuður ársins, þegar myrkur og kuldi eru allsráðandi og sýgur úr okkur mörinn. Þá kemur þorrinn, brúnin lyftist og maður fær vonina í brjóst. Ég hef svo tamið mér að strengja aldrei áramótaheit heldur frekar þorraheit. Það hefur reynst mér gæfuríkt, hvort sem heitið tengist betri lífsstíl eða vinnunni. Þetta er minn tími, en ég tengi minna við matarhefðir og menningu þorrans," segir Sigurður sem hefur ekki enn strengt þorraheit í ár. „Nei, ég er enn að vinna í þorraheiti sem ég strengdi rétt fyrir heimsfaraldurinn og ætla að þreyja þorrann með það þar til Covid er búið."

Siggi er lítt gefinn fyrir þorramat og hálfskammast sín fyrir það.

„Ég hef mikið reynt mig við súrsaða þorramatinn en gengið illa. Mér þykja þorrablót skemmtilegur viðburður, ekki síst í Hrísey þar sem ég bjó um tíma og heimamenn koma saman og skemmta sér með brottfluttum. Mig langar til að geta mætt en hef átt erfitt með matinn. Því mun ég seint sjást graðga í mig bringukollum og lundaböggum, en það má lengi vona að maður verði fullgildur þorragestur í stað veimiltítunnar sem fúlsar við þorramatnum," segir Siggi Þorri glettinn.

Samkvæmt nafni sínu ætti hann þvert á móti að vera með fötur fullar af súrmat frá KEA.

„En við skulum sjá; maður er alltaf að þroskast. Mér finnst mjög gott að fá mér magál, því það var alltaf til magáll hjá ömmu minni heitinni og ég fer enn aftur í tímann við eldhúsborðið hjá henni þegar ég borða magál. Amma skellti líka reglulega sviðakjömmum á borðið hjá mér, með augun dansandi í hausum, en það virkaði ekki heldur, þótt ég eigi sterkar rætur í Eyjafjarðarsveit. En ég er sólginn í lifrarpylsu og hangikjöt, bara ekki súrt."

> Nafnið Þorri passar mér vel; ég reyni að vera björtum megin í lífinu og færa öðrum birtu í lífi mínu og starfi.
>
> Sigurður Þorri

Traustur vinur á þorrablótum

Siggi lauk háskólanámi í fjölmiðlafræði á Englandi, þar sem slátur-gerð er líka í hávegum höfð.

„Já, en ég komst ekki upp á lag með haggis, sem er þeirra slátur, og finnst slátrið heiman úr Eyjafirði töluvert betra en það breska. Ég lærði á Norðaustur-Bretlandi þar sem er mikið um fótspor víkinga en þrátt fyrir sterkar víkingarætur fúlsuðu vinir mínir við hákarli og íslensku brennivíni þegar ég bauð þeim í smakk," segir Siggi sem hefur margsinnis skemmt landanum á þorrablótum.

„Mér finnst frábært að þorrablót séu að sækja í sig veðrið enda stórskemmtilegur viðburður. Sjálfur hef ég veigrað mér við að mæta til borðs vegna þess að ég tek ekki nógu vel til matar míns. Hins vegar hef ég haldið uppi stuðinu á þorrablótum og einmitt gengið í sali mettaða af súrri og þungri lykt, en það er fjör að skemmta á þorrablótum því þangað eru allir mættir til að skemmta sér. Þó er betra að skemmta fyrr en seinna um kvöldið því menn veita sér vel á þessum blótum. Ég hef bæði verið veislustjóri og plötusnúður og því fylgir alltaf sérstök stemning því maður er minna í nýrri dansmúsík en meira í Traustum vini með Upplyftingu, því fólk er í þjóðræknum gír og allt önnur dýnamík á dansgólfinu."

Passað upp á einhleyping

Sigurður Þorri ætlar að hefja síðdegisþátt sinn á K100 í dag með því að spila Þorraþrælinn sem hann kann svo vel.

„Mér finnst það fallegt lag og sterkt; ekki síst ljóðið sem hefst á orðunum Nú er frost á Fróni. Það á samt ekkert alltof vel við Þorrann mig, ég er meira fyrir að sleikja sólina en að dúsa í kulda þar sem frýs í æðum blóð."

Í tilefni bóndadagsins verður Sigga boðið í nautasteik hjá fjölskyldunni.

„Ég á heldur engan sérstakan til að sinna mér á þessum degi, né sem ég get verið góður við, en fjölskyldan passar upp á að einhleypingurinn eigi góðan dag. Hver veit nema ég komi færandi hendi með magál í forrétt, ef hann er til í Melabúðinni," segir Siggi Þorri og hlakkar til.

Hann man eftir enn einu skemmtilegu í tengslum við Þorranafnið.

„Sumir kalla mig Sigga, aðrir Sigga Gunnars, en svo er lítill hópur manna sem kallar mig Þorra og Þorra þokka þegar mikið liggur við, því þeim finnst ég svo þokkafullur. Það tók mig tíma að samþykkja þá nafngift en ég er greinilega búinn að samþykkja hana úr því ég segi frá því hér." ■



MÚLAKAFFI
- SÍÐAN 1962 -

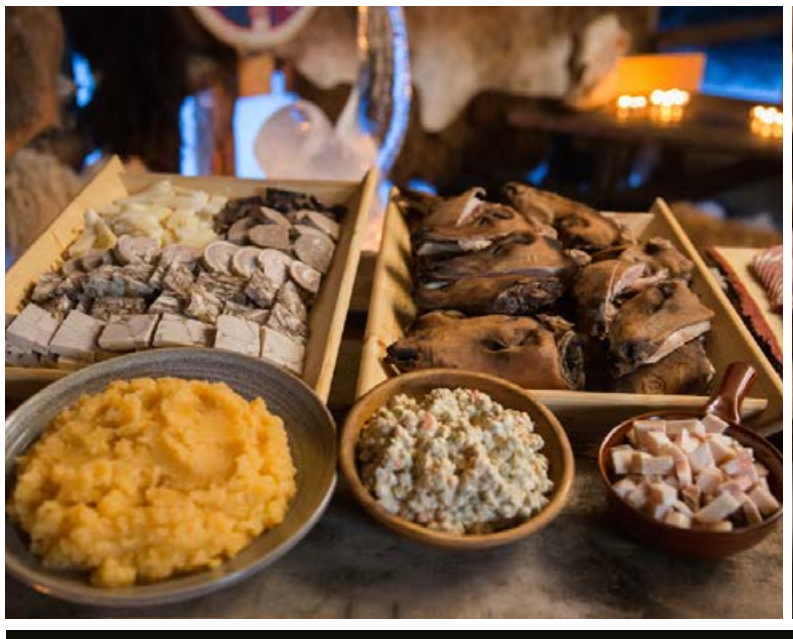
Fyrir þorra þjóðarinnar

Þorrahlaðborð á Bóndadaginn

Á veitingastaðnum okkar í Hallarmúla í hádeginu og um kvöldið

Sívinsælu Þorratrogin á sínum stað

Pantaðu þína Þorraveislu í tæka tíð, hægt er að panta fyrir 5 eða fleiri





Okkar heimsfrægi hjónabakki
er tilvalinn fyrir tvo
og er vel útilátinn að vanda

Hallarmúla 1 | 108 Reykjavík | 553-7737 | mulakaffi@mulakaffi.is | www.mulakaffi.is

Góð ástæða til að lyfta sér upp í skammdeginu

Bóndadagur er fyrsti dagur þorramánaðar og hátíðarhöld af einhverju tagi hafa tíðkast á þessum tímamótum í einhver árhundruð. Heiðirnar hafa þróast í gegnum árin og nýjar heiðir orðið til, en ætli bændur hafi virkilega hoppað á einum fæti kringum bæinn í gamla daga?

oddurfreyr@frettabladid.is

„Bóndadagur er fyrsti dagur þorra, sem er gamalt mánaðarheiti frá því að við vorum með öðruvísi tímatal. Hann er alltaf haldinn hátíðlegur á föstudegi í 13. viku vetrar og er í dag sérstakur fagnaðardagur bænda," segir Dagrún Ósk Jónsdóttir þjóðfræðingur. „Það eru gamlar heimildir um að það hafi verið fögnuður eða hátíðarhöld á fyrsta degi þorra í Þjóðsögum Jóns Árnasonar frá 19. öld og ég held að þar komi bóndadagsheitið fyrst fyrir í heimildum, en nafnið gæti verið mun eldra.

Það veit enginn hvernig bóndadagshefðir hófust, en kannski hefur fólki einfaldlega vantað ástæðu til að lyfta sér upp í skammdeginu. Ég held að það sé líka ástæðan fyrir því að við höldum enn upp á hann, til að brjóta upp janúar," segir Dagrún. „Það er líka algengt og eðlilegt að það séu hátíðarhöld á tímamótum eins og við upphaf gamla þorramánaðarins, rétt eins og við höldum enn upp á áramótin."



Þjóðfræðingurinn Dagrún Ósk Jónsdóttir segir að bóndadagur sé gott tækifæri til að brjóta upp hversdagsleikann og það veiti ekki af núna í skammdeginu og erfiðu árferði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Buðu þorrann velkominn

„Þorramánuður var persónugerður í gömlum sögum og var eins og nokkurs konar vetrarvættur sem hét Þorri. Það var hefð áður fyrr að húsfreyjur færu út kvöldið fyrir þorrann og byðu hann velkominn, með ósk um að hann yrði ekki mjög harður. Svo breyttist þetta í seinni tíð, og hefur reyndar líklega líka verið misjafnt eftir landsvæðum, og þá færðist þessi hefð, að bjóða þorra velkominn, yfir á húsbóndann," segir Dagrún.

„Þá verður til þessi skemmtilegi siður sem er sagt frá í Þjóðsögum Jóns Árnasonar, að bóndi á að vakna fyrstur, fara í aðra skálmina og hoppa á öðrum fæti kringum bæinn til að bjóða þorrann velkominn. Svona eins og maður gerir oft í janúar, þegar veðrið er gott," segir Dagrún í gríni. „Þetta er mjög skemmtileg saga, en það eru líka sögur um að fólk hafi gert betur við sig í mat og drykk á þessum degi og bóndinn hafi jafnvel fengið stærri skammt en aðrir heimilismenn á þessum degi. Svo var líka oft fagnað með bakstri, eins og bóndadagslummum og pönnukökum."

Árni Björnsson, höfundur bókarinnar Sögu daganna, hefur dregið í efa að fólk hafi í raun stundað það að hoppa á öðrum fæti kringum bæinn eins og sögurnar segja til um. En Dagrún er ekki sannfærð um að þetta sé svo fráleitt. Í dag nota líka

> **Það var hefð áður fyrr að húsfreyjur færu út kvöldið fyrir þorrann og byðu hann velkominn.**
>
> Dagrún Ósk Jónsdóttir

margir íþróttamenn mikinn hita og kulda til að vinna á verkjum og bólgum, svo öfgakenndar hitabreytingar í líkamanum virðast geta gert honum gott.

„Árni er náttúrulega algjör snillingur og þetta gæti vel verið rétt hjá honum. En það er samt hugsanlegt að fólk hafi gert þetta og það væri áhugavert að vita hvort einhver hefur leikið þetta eftir. Það er spurning hvort sagan eða siðurinn hafi komið á undan," útskýrir Dagrún. „Árni tengdi þetta líka við baðsiði eins og sánur. Árni segir að þegar það var til nóg af eldiviði hafi fólk farið í sánu hér og í Finnlandi tíðkast að hlaupa út í snjóinn beint úr sánunni. Fólk gerir þetta líka þegar það stundar sjósund, það fer í kaldan sjóinn og svo í pottinn."

Nýjar heiðir í seinni tíð

„Það eru til heimildir um heiðir sem snúa að því að bjóða þorrann velkominn frá því snemma á 18. öld, svo þetta virðist vera nokkuð gömul hefð. Það sama gildir um heiðir sem snúa að því að gera vel við sig," segir Dagrún. „Það að bóndinn fái aðeins meira að borða en hinir er hins vegar kannski aðeins nýrra og blóm og gjafir á bóndadaginn eru svo ennþá nýrri heiðir. Sú hefð að gefa blóm varð ekki til fyrr en í lok 20. aldar. Ég fletti þessu upp á timarit.is og sá að það er þá sem við förum að sjá sérstakar auglýsingar frá blómasölum fyrir bóndadags- og konudagsblóm.

Nú til dags tíðkast enn að borða góðan mat á bóndadaginn og ótal veitingastaðir eru með tilboð og bóndadagsmatseðla. Margir elda líka bara eitthvað gott heima og lyfta sér þannig upp. Svo eru líka sumir sem kaupa gjafir og blóm og ég held að þorrabjórinn sé mættur líka," segir Dagrún. „Ég held að mörgum finnist þetta skemmtileg hátíð og noti tækifærið til að brjóta upp hversdagsleikann. Það veitir ekki af á þessum árstíma, sérstaklega í þessu árferði."

Þar sem þetta er fyrsti dagur þorra og sumir hafa þá hefð að borða þorramat í þeim mánuði velja margir bóndadag til þess," segir Dagrún. „Ég veit samt ekki hvort ég myndi kalla það að gera vel við sig í mat, hver og einn verður að dæma það fyrir sig.

Sjálf fer ég næstum alltaf út að borða á bóndadaginn, enda grípég öll tækifæri til að fagna sem eru í boði og krefst þess að fara út að borða á bóndadag, konudag og Valentínusardag. Þorramatur er ekki hefð hjá mér, en ég fer samt á þorrablót þegar slíkt er leyfilegt og hef mjög gaman af því. En ég fer ekki matarins vegna," segir Dagrún létt að lokum. ■

SÝRT HVALRENGI
af langreyði, framleitt af Hval hf.

Fæst m.a. á eftirfarandi stöðum á þorranum:

BÓNUS - Um allt land
DEPLA, Kolaportinu, Reykjavík
FISKBÚÐIN SUNDLAUGAVEGI 12, Reykjavík
FISKBÚÐIN TRÖNUHRAUNI 9, Hafnarfjörður
FISKBÚÐIN HAFBERG - Gnoðarvogi 44, Reykjavík
FISKBÚÐIN HÓFGERÐI 30, Kópavogur
FISKBÚÐ HÓLMGEIRS - Þönglabakka 6, Reykjavík
FISKVERSLUN HVERGERÐIS - Breiðamörk 2, Hveragerði
FISK KOMPANÍ – Kjarnargata 2 við bónus, Akureyri
FISKBÚÐIN MOS - Háholti 13-15, Reykjavík
FISKBÚÐ FJALLABYGGÐAR - Aðalgötu 27, Siglufirði
FISKBÚÐ SJÁVARFANGS EHF. - Sindragötu 11, Ísafirði
FISKBÚÐ SUÐURLANDS - Eyrarvegi 59, Selfoss
FISKBÚÐIN VEGAMÓT - Nesvegi 100 - Seltjarnarnes
FISKIKÓNGURINN - Sogavegi 3, Reykjavík
FJARÐARKAUP - Hólshrauni 1b, Hafnarfjörður
GALLERÝ FISKUR - Nethyl 2, Reykjavík
HAFBJÖRG FISKVERSLUN Hjallabrekku 2, Kópavogi
HAFIÐ - Spönginni 13, Reykjavík og Hlíðarsmára 8, Kópavogi
HAGKAUP - Um allt land
HNÝFILL EHF. - Drefingaraðili - Brekkugötu 36, Akureyri
KASSINN – Norðurtanga 1, Ólafsvík
KAUPFÉLAG VESTUR HÚNVETNINGA - Strandgötu 1, Hvammstangi
KJÖRBÚÐIN - Um allt land
KJÖTHÖLLIN – Skipholti 70 og Háaleitisbraut 58-60, Reykjavík
KJÖRBÚÐIN - Um allt land
KRAMBÚÐIN - Um allt land
KRÓNAN - Um allt land
KRÆSINGAR EHF. - Sólbakka 11, Borgarnes
LITLA FISKBÚÐIN - Helluhrauni 16-18, Hafnarfirði
MELABÚÐIN - Hagamel 39, Reykjavík
MÚLAKAFFI - Hallarmúla 1, Reykjavík
NETTÓ - Um allt land
SAH AFURÐIR - Húnarbraut 39, Blönduós
SKAGFIRÐINGABÚÐ - Ártorgi 1, Sauðárkrókur
VILLT OG ALIÐ – Þingskálar 4, Hella
VERSLUNIN EINAR ÓLAFSSON EHF. - Skagabraut 9-11, Akranes
VERSLUNIN RANGÁ - Skipasundi 56, Reykjavík

HVALUR hf.

Reykjavíkurvegi 48 I 220 Hafnarfjörður I Skrifstofa: 555 0565 I Frystihús (pantanasími): 555 0165

Að vera öðruvísi er eftirsóknarvert

Hafrún Friðriksdóttir, doktor í lyfjafræði og einn framkvæmdastjóra ísraelska lyfjarisans Teva, hlaut í gær viðurkenningu Félags kvenna í atvinnurekstri.

thordisg@frettabladid.is



Hafrún Friðriksdóttir segist stolt af því að vera handhafi FKA-viðurkenningarinnar í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Viðurkenningin er veitt fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna, eða þeim sem hafa verið konum í atvinnulífinu sérstök hvatning.

„Það er alltaf gaman að fá viðurkenningar og FKA-viðurkenningin er mér mikilvæg. Ég vona að ég geti orðið öðrum konum, og líka körlum, hvatning til að halda áfram, því jafnvel þótt íslenskt samfélag sé lítið býður það upp á mörg tækfæri," segir Hafrún Friðriksdóttir, stolt af heiðrinum.

Hún ráðleggur yngri konum að grípa tækifærin þegar þau gefast og efast ekki um eigið ágæti.

„Ekki segja nei. Ég hef alltaf litið svo á að allir eigi að fá jöfn tækifæri og þegar margir keppa um sömu stöðu eigi hæfasti einstaklingurinn að fá starfið, burtséð frá litarhætti, kyni eða aldri. Ég hef aldrei verið hlíðholl kvóta, hvorki kynjakvóta né öðrum kvótum. Og þrátt fyrir að ég fylgist ekki mjög mikið með íslensku atvinnulífi veit ég í stórum dráttum hvað er hér í gangi og er á þeirri skoðun að á Íslandi þurfi að meta reynslu meira en nú er gert. Þar sé ég stóran mun, samanborið við Bandaríkin og víðar í heiminum."

Hafrún lauk fyrst kvenna doktorsprófi úr lyfjafræðideild HÍ, árið 1997. Hún hefur lengst unnið hjá Actavis en fyrirtækið rann saman við Teva eftir yfirtöku lyfjarisans á Actavis í lok árs 2016.

Tregar ekki langa vinnudaga

Teva er stærsti framleiðandi samheitalyfja í heiminum og er starfsstöð Hafrúnar hjá Teva í New Jersey í Bandaríkjunum. Undir Hafrúnu heyrir öll þróunarstarfsemi Teva á heimsvísu, bæði frumlyfja og samheitalyfja, um þrjátíu lyfjaþróunarsetur, 3.500 starfsmenn um allan heim og er hún ábyrg fyrir þróun og skráningu á um 1.100 samheitalyfjum, 13 samheitalíftæknilyfjum og um 25 frumheitalyfjum, sem aðallega eru ný líftæknilyf sem þróuð eru innanhúss.

„Þetta eru mjög spennandi tímar. Mikið af mínu starfi hefur farið í að hámarka afköst og láta fyrirtæki renna saman. Það hefur verið skemmtilegt að fá tækifæri til að vinna með og byggja upp teymi fólks frá öllum heimshornum og sem koma úr ólíkum aðstæðum og menningarheimum. Í teyminu mínu nú er fólk frá átta löndum og allt með ólíkan bakgrunn en okkur hefur tekist að vinna mjög vel saman og ná árangri.

Ég tel einn af mínum styrkleikum vera að ég hef gaman af því að vinna með fólki. Ég ætlast til þess sama af sjálfri mér og ég ætlast til af öðrum. Ég hef alltaf haft gaman af vinnunni og aldrei séð eftir því að vinna langan vinnudag."

Hefðbundinn vinnudagur Hafrúnar er fjölbreyttur og segir hún vinnuna skemmtilega og krefjandi.

„Starfið hefur veitt mér tækifæri til að þroskast á svo marga vegu. Ég hef fengið tækifæri til að kynnast fólki hvaðanæva úr heiminum og endalausa möguleika á að skoða heiminn. Það hefur gefið mér kost á að takast á við verkefni sem ég hefði ekki getað ímyndað mér að mér byðust fyrir tíu til fimmtán árum."

Stundum of óttalaus

Starf Hafrúnar er mestmegnis stjórnunarstaða.

„Ég aðstoða starfsfólk mitt við að taka ákvarðanir og fylgja eftir stöðu á fjölbreyttum þróunarverkefnum, bæði í grunnrannsóknum á frumlyfjum, líftæknisamheitalyfjum og samheitalyfjum. Starfið felst einnig í að reka þróunareininguna, forgangsraða og fylgja því eftir að við verjum peningum til umráða á réttan hátt, en Teva ver árlega um 120 til 130 milljörðum íslenskra króna til þróunar og rannsóknarstarfa.

Þá er ég í yfirstjórn félagsins þar sem ég vinn að stefnumótun, fjárhagsáætlunum og svo framvegis. Einnig stýri ég stjórnarfundum sem snúa að þróunartengdum málefnum, kynni þau fyrir stjórninni og ýmislegt fleira því tengt."

En hvernig stjórnandi ætli Hafrún sé?

„Mitt mottó er að maður getur eingöngu ætlast til einhvers af öðrum sem maður sjálfur er tilbúinn að gera. Ég þykist viss um að undirmenn mínir segðu að ég væri fókuseruð, sanngjörn, ákveðin og fljót að taka ákvarðanir, og jafnvel þótt ákvarðanir mínar séu ekki endilega alltaf réttar er ég ekkert að dvelja við það heldur held ótrauð áfram.

Ég er óhrædd við að segja skoðanir mínar; jafnvel stundum of óttalaus."

Kostur að vera öðruvísi

Í veganesti úr íslensku atvinnulífi hefur Hafrún með sér djörfung og dug.

„Það veganesti sem hefur nýst mér best er sú hugsun og óttaleysi sem var til staðar á Íslandi þegar ég var að byrja á vinnumarkaðnum; að maður geti það sem maður ætlar sér, ef viljinn er fyrir hendi."

Hún óskar konum og öllum jafnréttis.

„Jafnrétti snýst um víðsýni og að vera tilbúin til að sjá hlutina frá mörgum hliðum. Að vera fær um að takast á við ólíka hluti og vinna úr þeim á besta mögulega hátt. Það er sigur. Að vera öðruvísi er eftirsóknarvert. Það er kostur, en ekki galli."

Hún kveðst stoltust af því sem hún er að gera í dag.

„Já, ég vinn hjá frábæru fyrirtæki, með frábærum samstarfsaðilum og tækifærin eru óþrjótandi. Stærsta áskorunin var og er að gefast ekki upp heldur að halda áfram. Ég vona að ég sé ekki búin að ná hápunktinum á ferlinum og sé fyrir mér að fara í stjórnir fyrirtækja þegar ég fer að minnka við mig dagleg störf. Ég myndi gera þetta allt aftur án þess að hika." ■

Jafnrétti og fjölbreytni bætir ákvarðanatöku

Viðurkenningarhátíð FKA var haldin í gærkvöldi. Edda Sif Pind Aradóttir, framkvæmdastýra Carbfix, hlaut Hvatningarverðlaun FKA árið 2022.

starri@frettabladid.is



„Ég lít á verðlaunin sem hvatningu til þess að við höldum áfram að leggja okkar af mörkum þar," segir Edda Sif Pind Aradóttir, framkvæmdastýra Carbfix. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Edda Sif Pind Aradóttir, framkvæmdastýra Carbfix, hlaut í gær hvatningarviðurkenningu Félags kvenna í atvinnulífinu (FKA) en verðlaunin eru veitt konu í atvinnulífinu fyrir athyglisvert frumkvæði.

Hún segir það mikinn heiður að fá þessa hvatningarviðurkenningu enda sýni hún að miklar væntingar séu gerðar til starfsfólks og tækni Carbfix. „Ísland getur skapað sér mikil tækifæri með markvissri uppbyggingu græns og loftslagsvæns iðnaðar sem og útflutningi á hugviti. Ég lít á verðlaunin sem hvatningu til þess að við höldum áfram að leggja okkar af mörkum þar."

Fjölbreytileikinn skiptir máli

Hún segir það skipta miklu máli fyrir greinina að auka hlut kvenna þar á næstu árum. „Það skiptir öllu máli að þessi nýi og loftslagsvæni iðnaður sem Carbfix er hluti af sé frá upphafi byggður upp með alhliða jafnrétti að leiðarljósi. Konur hafa leitt þróun og uppbyggingu Carbfix allar götur frá árinu 2007 og málaflokkurinn er okkar hjartans mál. Þá er ég ekki bara að vísa til jafnréttis kynjanna heldur fjölbreytileika almennt enda er margsannað að jafnrétti og fjölbreytni bætir ákvarðanatöku og skilar auknum árangri."

Íslenskt hugvit

Starfsemi Carbfix felur í sér frekari þróun og uppbyggingu kolefnisförgunar, segir Edda Sif. „Carbfix-tæknin byggir á íslensku hugviti sem þróað var í samvinnu við alþjóðlegt teymi vísindafólks. Koldíoxíðið er fangað úr útblæstri eða beint úr andrúmslofti, leyst í vatni og dælt djúpt niður í berglög þar sem það steinrennur á innan við tveimur árum og verður hluti af berggrunninum. Aðferðin hefur verið sannreynd sem hagkvæm og umhverfisvæn leið til að binda koldíoxíð varanlega og koma þannig í veg fyrir áhrif þess á loftslagið."

Spennandi verkefni fram undan

Mörg stór og spennandi verkefni eru fram undan hjá Carbfix á næstu árum, meðal annars þarf að byggja upp innviði til föngunar og förgunar koldíoxíðs á stórum skala til að loftslagsmarkmið heimsins náist. „Carbfix tekur virkan þátt í vegferðinni með því að byggja upp ný loftslagsvæn verkefni og innviði þeim tengda innanlands sem utan samhliða því að halda áfram frekari þróun Carbfix-tækninnar. Áhersla næstu missera er að sýna fram á fýsileika og hagkvæmni þess að nota Carbfix-tæknina innan fjölbreyttari geira og við fjölbreyttari aðstæður en hingað til, þar með talið innan stóriðju og með því að nota sjó til niðurdælingar."

> **Ísland getur skapað sér mikil tækifæri með markvissri uppbyggingu græns og loftslagsvæns iðnaðar sem og útflutningi á hugviti.**

Hún segir fjölda áskorana fylgja uppbyggingu og mótun nýrrar starfsemi fyrirtækisins. „Þar má meðal annars nefna að regluverk ólíkra markaðssvæða er ekki nægjanlega mikið í takt við öra uppbyggingu loftslagsaðgerða sem þörf er á auk þess sem stjórnvöld og sjóðir mættu styðja betur við þá aðila sem ganga fram fyrir skjöldu og taka þátt í frumkvöðlaverkefnum á sviði loftslagsmála." ■

Nánari upplýsingar má finna á carbfix.com.

Stolt af áhrifum FKA

Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs, hlaut þakkarviðurkenningu FKA við hátíðlega athöfn í gærkvöldi. Hún tók þátt í stofnun FKA, sinnti formennsku og hefur unnið öflugt starf við að auka sýnileika og áhrifamátt kvenna í íslensku atvinnulífi.

oddurfreyr@frettabladid.is



Katrín S. Óladóttir, framkvæmdastjóri Hagvangs, fékk Þakkarviðurkenningu FKA í gærkvöldi. Hún tók þátt í stofnun félagsins og gegndi áður formennsku. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Katrín hefur stýrt Hagvangi í nær 20 ár, en það er ráðninga- og ráðgjafarfyrirtæki sem var stofnað árið 1971 og býður þjónustu við flest sem snýr að mannauðsmálum.

„Starf mitt felst í því að stjórna sókninni, rekstri og vera samstarfsfólki innan handar. Stór hluti af starfinu felst líka í samskiptum við fólk sem vill leita nýrra tækifæra og viðskiptavini fyrirtækisins, innan lands sem utan. Ég er einnig virk í starfi samtaka eins og SVÞ og SA og ýmsum nefndum," segir Katrín. „Fjölbreytnin er mikil og því reynir sífellt á sveigjanleika og útsjónarsemi til að mæta óvæntum aðstæðum. Velgengni fyrirtækisins hefur alltaf byggst á afar góðu samstarfsfólki, sem hefur verið mikil gæfa að vera framkvæmdastjóri fyrir."

Gott gengi á afmælisárinu

„Síðasta ár var gott ár þrátt fyrir að ytri aðstæður hefðu mátt vera betri. Fyrirtækið átti 50 ára afmæli og við notuðum tækifærið til að fara í naflaskoðun á starfseminni, ímyndinni og vörumerkinu okkar, ásamt því að endurbæta vefinn, breyta ásýndinni og efla samfélagsmiðlana," segir Katrín. „Þetta gekk vel, þökk sé frábæru, framsýnu, ungu starfsfólki sem kom eins og ferskur vindur inn í starfsemina með sínar hugmyndir. Þar sannaðist að góð blanda af ólíkum styrkleikum og aldurssamsetningu er bara til bóta.

En auðvitað eru ráðningar alltaf í fyrsta sætinu hjá mér og margir hlutu frábær tækifæri í gegnum okkur, við kynntumst líka nýju efnilegu fólki sem við vinnum með áfram og þannig höldum við ótrauð áfram að mæta óskum viðskiptavinanna um besta fólkið," segir Katrín. „Nýja árið er mjög spennandi en ég er líka búin að stýra fyrirtækinu í nær 20 ár, svo ég spyr mig hvort þetta sé ekki bara orðið nokkuð gott. En árið fer af stað með miklum látum og það eru spennandi verkefni fram undan."

Frábært tímabil með FKA

„Ég tók þátt í stofnun FKA árið 1999 og var beðin um að koma í ritnefnd, svo stjórn og í framhaldinu að leiða félagið sem formaður, sem var talsverð áskorun fyrir mig þar sem ég sækist ekki eftir sviðsljósinu. Þetta var hins vegar frábært tímabil," segir Katrín. „Það var gaman að vinna að framgangi þessa sterka félags, vera talsmaður þess og tryggja því vöxt og framtíð, ásamt því að kynnast öllum þessum stórkostlega duglegu valkyrjum, eignast einstaka vinättu og eiga þátt í að breyta hugsunarhættinum í að konur væru jafnokar karla.

Grasrótin lagði mikla áherslu á að gera konur sem höfðu stjórnað í sínum fyrirtækjum á bak við tjöldin sýnilegri. Þegar ég ákvað að hætta lagði ég svo fram tillögu á aðalfundi ásamt Margréti í Pfaff þess efnis að opna félagið fyrir konum sem voru í forsvari fyrir fyrirtæki, þó að þær væru ekki eigendur," segir Katrín. „Tillagan var samþykkt og ég er enn sannfærð um að það hafi orðið félaginu til heilla.

Ég er þakklát fyrir að hafa fengið traust til að leiða félagið á fyrstu árum þess. Það styrkti mig sem stjórnanda Hagvangs og veitti mér sönnun þess að konur væru viðurkenndar og eftirsóttar sem stjórnendur og stjórnarkonur fyrirtækja," segir Katrín. „Eftir formennskuna voru tengslin nánari við félagið í nokkur ár en maður þarf líka að kunna sín mörk. Ég sat í kjörnefnd í allmörg ár, tók þátt í dómnefnd félagsins, hef sótt glæsilega viðburði félagsins og fylgst með framgangi þess og vexti."

Gaman að vera í einstökum hóp

„Ég er í senn þakklát og hrærð yfir því að FKA hafi veitt mér þessa þakkarviðurkenningu. Hún kom mér á óvart og í fyrstu fannst mér þetta óþarfi, en það er gaman að vera í hópi einstakra kvenna sem hafa allar lagt mikið til samfélagsins með sínum störfum og rutt brautina fyrir komandi kynslóðir," segir Katrín. „Tímarnir hafa breyst og í dag efast fáir um að konur geti gegnt stjórnunar- og ábyrgðarstöðum. Unga kynslóðin mun líta á það sem sjálfsagðan hlut fyrir öll kyn.

Félagið hefur verið sterkt hreyfiafl og komið að margvíslegum verkefnum sem hafa skilað atvinnulífinu auknum virðisauka. Alla tíð hefur verið leitað álits FKA á hinum ýmsu málum atvinnulífsins og rödd félagsins hefur verið sterk," segir Katrín. „Með opnun aðildar að félaginu, samstöðu breiðs hóps FKA félaga og verkefninu „Auður í krafti kvenna" hafa reynslumiklir stjórnendur svo aukið vægi félagsins. Ég finn það í mínu starfi að aukinn sýnileiki FKA-kvenna hefur auðveldað yngri konum að verða eftirsóttir starfskraftar." ■

Sneri við blaðinu eftir veikindi

Safahreinsun nýtur mikilla vinsælda í byrjun árs en hún hjálpar líkamanum að hreinsa sig og núllstilla.

sjöfn@frettabladid.is



Karen Jónsdóttir uppgötvaði ágæti wasabi um jólin. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Karen Jónsdóttir frumkvöðull, ávallt kölluð Kaja, sem á og rekur Matarbúr Kaju og Café Kaju, býður upp á safahreinsun að minnsta kosti tvisvar á ári sem hefur notið mikilla vinsælda og hefur aðsóknin farið fram úr björtustu vonum undanfarið.

Kaja hefur mikla ástríðu fyrir bústum og söfum og byrjaði að þróa slíka fyrir mörgum árum og enn í dag er Kaja að koma með nýjungar.

Hvaðan kemur ástríða þín og innblástur?

„Ég held að ástríðan eigi sér upphaf í fyrstu uppskriftunum að bústum sem komu fram í dagsljósið fyrir um það bil 20 árum. Öll þessi nýju og forvitnilegu hráefni sem höfðu góð áhrif á heilsuna gjörsamlega heilluðu mig. Ég held ég hafi lesið allt sem fjallaði um heilsusamlega safa og bústa. En á þessum tíma var ég að klára nám í Tækniháskólanum sem vörustjórnunarfræðingur svo safar og bústar voru algjört áhugamál."

Nauðsyn að núllstilla líkamann

Þú hefur verið að bjóða upp á safahreinsun, segðu okkur aðeins frá tilurð hennar?

„Eftir veikindi sneri ég við blaðinu og fór að huga að heilsunni. Í Heilsumeistaraskólanum var til dæmis einn kúrs um safaföstur. Hugmyndin heillaði svo úr varð að ég prufaði þetta og fann þá bæði kosti og gallana. En markmiðið hjá mér var alltaf að hreinsa líkamann og leyfa honum að fara í viðgerðarham. Eftir þrjú ár í eldhúsinu heima varð til Safahreinsun Kaju af sjálfu sér."

Er safahreinsun góð fyrir líkama og sál?

„Já, mér persónulega finnst það algjör nauðsyn, maður nær að núllstilla sig og líkaminn fær frið til að vinna í viðgerðum sem er aðal tilgangurinn með safahreinsunni."

Segðu okkur aðeins frá því hráefni sem þú notar í safana.

„Ég nota eingöngu lífrænt vottuð hráefni en í versta falli íslenskar agúrkur og tómata. Með hreinum hráefnum og lifandi næringu fær líkaminn hvíld og tíma til að vinna í viðgerðum."

Hvaða árangri getum við náð með safahreinsuninni?

„Þeir sem hafa farið í safahreinsun hjá mér hafa getað hætt á ýmsum lyfjum sem verið er að taka vegna lífsstílssjúkdóma, til dæmis blóðþrýstingslyfjum, en vandamálið þar er að ef þú ferð í sama gamla farið aftur þá þarftu þau aftur. Svo árangurinn er alltaf undir hverjum og einum kominn."

Wasabi er uppáhald í bústinn

Ertu til í að deila með lesendum uppskriftinni að þínum uppáhaldsheilsudrykk þessa dagana og sögunni bak við hann?

„Minn uppáhalds núna er svolítið skrítinn, ég fékk nefnilega gjafakassa með wasabi-rót í jólagjöf. Og þar sem ég kann ekki að búa til sushi þá fór ég að lesa mér til um wasabi-rótina, hvað ég ætti að gera við hana, og viti menn, wasabi er ofurjurt með marga góða heilsusamlega þætti. Svo úr varð að jólafríið fór í að finna not fyrir wasabi-rótina. Ég prufaði að setja wasabi í græna bústinn minn og þar sem ég elska bragðið af wasabi þá hentaði þetta mér mjög vel. Wasabi-rótina er hægt að nota í staðinn fyrir engifer."

Kaja fór á stúfana að lesa sér til um wasabi-ið og eiginleika þess og komst þá að því að wasabi-rótin hefur marga góða eiginleika fyrir líkama og heilsu. „Ég fór inn á nokkrar erlendar heilsusíður og niðurstaðan var samhljóma um helstu eiginleika wasabi-rótarinnar. Hún er ekki ósvipuð og engiferrótin en bara með allt annað bragð. Á heimasíðunni Healthline Nutrition – Healthy Eating in Real Life er farið yfir þau atriði sem wasabi-rótin er góð fyrir. Náttúruleg efnasambönd í wasabi sem kallast ITC geta verið bakteríudrepandi, bólgueyðandi, örvað brennslu og lækkað blóðþrýsting. Auk þess er verið að skoða áhrif ITC á vöxt krabbameinsfrumna og svo á Parkinsons. Fyrir áhugasama er upplagt fara inn í vefsíðuna og lesa sér til gagns."



Græni wasabi-bústinn hennar Kaju

- 300 ml vatn
- ½ lúka möndlur eða nota tilbúna möndlumjólk
- ½ avókadó
- ½ epli
- ½ kíví
- 1 bolli gulrótasafi Beutelsbacher
- 1 msk. wasabi-mauk
- ¼ tsk. Græna bomban frá Kollu grasa

Allt hráefnið sett í blandara og blandað saman. Síðan er þessu hellt í meðalstórt glas eða bolla, hægt að skreyta með wasabiblómum og svo er bara að njóta.

Kaja prufaði einnig að að setja wasabi-mauk í ólífuolíu og segir það algjöra snilld á matinn til að gera hann svolítið spæsí, það minni svolítið á piri piri-olíu. ■

Bílar & Farartæki



Nú þegar engir sendibílar eru fáanlegir í heiminum eigum við þennan til á lager ! Nýr 2021 Ford Transit Trend L3H3. Til afhendingar strax ! Verð: 5.500.000,- án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar til sölu



Volvo XC60 2018 Inskription tengitvinnbíll Ekinn 70 þús. Verð 7,3 mkr. Til sýnis í Höfðahöllinni. Uppl. í síma 6645100.

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.
Flutningabi Mikaels. S. 894 4560

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994



Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Heilsa

Heilsuvörur



Heimilið

Barnavörur



SYSTKINA VAGN/KERRA
Verð frá 219.900 kr. Barnið Okkar - Hlíðasmára 4 - 201 Kóp. s. 5538313 barnidokkar.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

Fiskvinnsla í Hafnarfirði óskar eftir fólki til starfa í snyrtingu og pökkun. Vinna hefst kl. 7, ekki er tekið við umsóknum á staðnum.
Áhugasamir sendi póst á vinna@hamrafell.is
Upplýsingar gefnar í síma 898-5732.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Kópavogsbær

Auglýsing um tillögu að nýju deiliskipulagi í Reykjavík og Kópavogi.

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík og Kópavogi.

Arnarnesvegur

Á fundi skipulagsráðs Kópavogs 20. desember 2021, bæjarstjórnar Kópavogs 11. janúar 2022, skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur 15. desember 2021 og borgarráðs Reykjavíkur 6. janúar 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagi Arnarnesvegar 3. áfanga. Deiliskipulagstillagan nær til hluta Arnarnesvegar, nýjum 2+2 vegi ásamt tveimur nýjum hringtorgum, frá gatnamótum Arnarnesvegar og Rjúpnavegar að fyrirhuguðum gatnamótum Breiðholtsbrautar og Arnarnesvegar og veghelgunarsvæða hans sem nær að jafnaði 30 metra út frá miðlínu vegarins. Hluti veghelgunarsvæðis Arnarnesvegar er innan sveitarfélagsmarka Reykjavíkur, en stærsti hluti vegarins liggur innan sveitarfélagsmarka Kópavogs. Samhliða er gert ráð fyrir stofnstíg, aðskilinn hjóla- og göngustíg, frá Rjúpnavegi í Kópavogi og að Elliðaárdal ásamt tengistígum sem og meðfram Breiðholtsbrautinni og undir fyrirhugaða brú yfir Breiðholtsbraut. Jafnframt er gert ráð fyrir göngubrú/vistloki yfir veginn. Arnarnesvegur sem liggur innan marka skipulagssvæðisins er um 1,9 km að lengd og liggur frá suðaustur hluta Leirdals að grænu opnu svæði norðan Breiðholtsbrautar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan er aðgengileg í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 **frá 21. janúar 2022 til og með 4. mars 2022** og á vefnum, ***www.reykjavik.is***, **skipulag í kynningu**. Tillagan er einnig aðgengileg á heimasíðu Kópavogsbæjar, ***www.kopavogur.is*** **skipulag og framkvæmdaleyfi í kynningu** og í þjónustuveri bæjarins að **Digranesvegi** 1 frá kl. 8:00 til 16:00 mánudaga til fimmtudaga og á föstudögum frá kl. 8:00 til 13:00. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna.

Ábendingum og athugasemdum við tillöguna er skilað skriflega eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is* til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@kopavogur.is* eigi síðar en 4. mars 2022 . Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.

Reykjavík 21. janúar 2022
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur
Skipulagsfulltrúi Kópavogs

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um tillögu að nýju deiliskipulagi og tillögur að breyttu deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér með auglýst tillaga að nýju deiliskipulagi í Reykjavík.

Sörlaskjól og Faxaskjól

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. desember 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 6. janúar 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi fyrir göngu- og hjólastíg við Sörlaskjól og Faxaskjól. Í tillögunni felst aðskilið stígakerfi meðfram strandlengjunni og núverandi götukassa og skilgreindur er áningarstaður á gatnamótum Faxaskjól og Ægissíðu. Með framkvæmdinni er stígakerfi svæðisins styrkt til muna og umferðaröryggi bætt með fyrrnefndum aðskilnaði á göngu- og hjólastíg. Við tillögugerðina var tekið tillit til forskráningar á fornleifum og minjum innan skipulagssvæðisins. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Elliðaárdalur

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. desember 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 6. janúar 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Elliðaárdals. Breytingin felst í að skipulagsmörkum deiliskipulagsmarka Elliðaárdals er breytt og minnkar skipulagssvæðið um 1,7 ha. Breytingin er tilkomin vegna fyrirhugaðra gatnamóta Breiðholtsbrautar og Arnarnesvegar sem verða utan skipulagssvæðis. Minnkunin er til að samræma mörk deiliskipulags Elliðaárdals við nýtt deiliskipulag Arnarnesvegar. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Reynimelur 66

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 15. desember 2021 og borgarráðs Reykjavíkur þann 6. janúar 2022 var samþykkt að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Mela vegna lóðarinnar nr. 66 við Reynimel. Í breytingunni felst að heimilt er að fjölga íbúðum úr 3 í 4, þaksvalir eru heimilar á tveggja hæða hluta nýbyggingar og skulu vera inndregnar um að minnsta kosti 2m frá útbrún þaks neðri hæðar ásamt því að heimilt er að gera að hámarki 120 m2 kjallara innan byggingareits. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar má einnig nálgast á skjá og tölvu í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:30 – 16:00 **frá 21. janúar 2022 til og með 4. mars 2022**. Einnig má sjá tillögurnar á vefnum, ***www.reykjavik.is***, **skipulag í kynningu**. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 4. mars 2022. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 21. janúar 2022
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

Merkisatburðir

1720 Svíþjóð og Prússland undirrita Stokkhólmssáttmálann sem batt enda á styrjöld milli ríkjanna.
1774 Abdul Hamid I verður soldán Ottómanveldisins.
1793 Lúðvík XVI Frakklandskonungur er gerður höfðinu styttri eftir að hafa verið fundinn sekur um landráð af uppreisnarmönnum.
1911 Fyrsti Monte Carlo-kappaksturinn fer fram.
1915 Kiwanishreyfingin stofnuð í Detroit.
1918 Mesta frost sem mælst hefur á Íslandi, -38°C, mælist á Grímsstöðum og í Möðrudal.
1919 Írland lýsir yfir sjálfstæði.
1924 **Vladimír Lenín** deyr.
1950 Hinn bandaríski Alger Hiss er sakfelldur fyrir að njósna fyrir Sovétmenn.
1954 Nautilus, fyrsti kjarnorkuknúni kafbáturinn, sjósettur í Connecticut-ríki Bandaríkjanna.
1976 Fyrsta Concorde-þotan hefur farþegaflug milli London og Barein annars vegar og París og Rio de Janeiro hins vegar.
1976 Atli Heimir Sveinsson hlýtur norrænu tónlistarverðlaunin fyrstur Íslendinga.
1989 Spaugstofan hefur göngu sína í sjónvarpinu með þáttunum 89 af stöðinni.
2003 Jarðskjálfti, 7,6 að styrk, skekur Colima-fylki í Mexíkó. 29 farast og tugþúsundir missa heimili sín.
2005 Heilsíðuauglýsing birtist í The New York Times þar sem Íslendingar biðja þjóðir heimsins afsökunar á því að vera á lista hinna viljugu þjóða.



Álfheiður Ingadóttir, fráfarandi ritstjóri Náttúrufræðingsins, ásamt Margréti Rósu Jochumsdóttur, verðandi ritstjóra. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Aldrei skortur á spennandi efni

Álfheiður Ingadóttir lætur af störfum sem ritstjóri Náttúrufræðingsins á næstu dögum. Hún segir efnistök ritsins aldrei hafa verið víðari.

arnartomas@frettabladid.is

Náttúrufræðingurinn, félagsrit Hins íslenska náttúrufræðifélags og tímarit Náttúruminjasafns Íslands, kom nýlega út og var það 3.-4. hefti 91. árgangs ritsins. Útgáfan markar tímamót þar sem þetta er síðasta útgáfa ritsins undir ritstjórn Álfheiðar Ingadóttur líffræðings, sem hefur sinnt starfinu frá árinu 2014 og reyndar einnig frá 1996-2006.

„Þetta er tímabært. Ég er búin að vera þarna býsna lengi og það eru ýmsar breytingar á döfinni," segir Álfheiður sem lætur af störfum um næstu mánaðamót þegar Margrét Rós Jochumsdóttir tekur við keflinu. „Ég hef náð þessum eftirsótta sjötugsaldri og nú stendur til að tímaritið fari inn í hinn stafræna heim með nýju vefsetri og verði bæði gefið út á prenti og á vefnum. Þetta eru tímamót þar sem eðlilegt er að skipta um ritstjóra og fyrir mig að breyta til."

Einstakur vettvangur

Saga Náttúrufræðingsins teygir sig langt aftur en útgáfa hans hófst árið 1931. Álfheiður segir hann frá upphafi hafa verið hugsaðan sem alþýðlegt fræðslurit um náttúrufræði þar sem markmiðið hefur verið að kynna rannsóknir, ekki bara á íslenskri náttúru heldur náttúrufræði almennt, fyrir almenningi.

„Þetta er eina tímaritið sem birtir niðurstöður vísindarannsókna á öllum sviðum náttúrufræða á íslensku. Það er enginn annar vettvangur fyrir slíkt," segir hún. „Þess vegna höfum við talið mjög mikilvægt að halda tímaritinu úti – þannig festast ný hugtök og hugmyndir í sessi og verða að sameiginlegri þekkingu og skilnings landsmanna, til dæmis í náttúruvernd. Höfundar hafa í gegnum tíðina brugðist mjög vel við. Það er aldrei skortur á spennandi efni á þessu fjölbreytta sviði."

Efnistökin eru sannarlega fjölbreytt, en í nýjasta heftinu er meðal annars sagt frá brislingi sem er nýfundinn nytjafiskur við Ísland, mítlum sem húkka sér far með drottningarhumlum og sauðfé sem étur kríuegg og -unga. Álfheiður segist á tíma sínum sem ritstjóri hafa fundið fyrir auknum áhuga höfunda og vísindamanna á að skila efni sínu til almennings á íslensku.

„Það er aldrei hörgull á efni og á undanförnum árum hefur málaflokkur umhverfisverndar og ferðamennsku orðið fyrirferðarmeiri en áður," útskýrir hún. „Þar hafa verið gerðar rannsóknir á áhrifum ferðamennsku á landið. Efnistökin eru í raun víðari núna en áður, finnst mér."

Aðspurð hvað taki við segist Álfheiður halda áfram störfum hjá Náttúruminjasafni Íslands í sértækum verkefnum á sínu sviði. „Þótt ég láti af störfum sem ritstjóri þá held ég áfram hjá safninu, fram á sumar allavega." ■

Veðurglöggar áttfætlur



Fyrsta tölublað Náttúrufræðingsins kom út árið 1931 og voru Guðmundur G. Bárðarson og Árni Friðriksson fyrstu ritstjórar tímaritsins.



Efnistök í fyrsta blaðinu voru fjölbreytt. Þar mátti finna grein um goshverinn Grýlu í Ölfusi sem var á þeim tíma einn af nafnkunnustu goshverum landsins. Þá var skrifað um frumefnið helíum, eldgosin í Heklu 1913 og köngulær á Íslandi.

Eins og í dag var lagt upp með að efni blaðsins væri bæði aðgengilegt og skemmtilegt fyrir alþýðufólk, eins og sjá má á texta Árna Friðrikssonar um köngulærnar:

„Þótt köngulærnar sjeu grimmúðugar að skaplyndi, eiga þær hrós og heiður skilið fyrir dugnað og atorku. Vefurinn er meistaraverk og einstakur í sinni röð."

Þá minnist Árni á hæfileika köngulóarinnar til að spá fyrir um veður. Sagt sé að húsakönguló snúi höfðinu út þegar góðviðri er í vændum en afturbolnum þegar illt veður sé í nánd. Köngulærnar leggi meiri rækt við vefi sína undir blíðviðri og stillur en þegar vond veður séu í aðsigi.



†

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður, tengdaföður, afa og langafa,

Ingólfs Jóhannssonar

Sérstakar þakkir til starfsfólks Eirhamra.

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



†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Hermann Árnason

Goðabyggð 10, Akureyri,

lést 17. janúar.
Útför hans fer fram frá Höfðakapellu 24. janúar kl. 10.00.

Vegna aðstæðna í samfélaginu verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en athöfninni verður streymt á Facebooksíðunni: Jarðarfarir í Höfðakapellu - beinar útsendingar.

Guðríður Friðfinnsdóttir
Berglind Svavarsdóttir
Árni Hermannsson **Hildigunnur Smáradóttir**
Tómas Hermannson **Anna Margrét Marinósdóttir**
Jóhann G. Hermannsson **Berglind Ellý Jónsdóttir**
og barnabörn.



†

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

Otto Tulinius

vélvirkjameistari,
Brekatúni 2, Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Hlíð 15. janúar.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 4. febrúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hollvinasamtök SAK. Sérstakar þakkir til starfsfólks á Skógarhlíð fyrir kærleiksríka umönnun og einstaka hlýju í garð fjölskyldunnar.

Í ljósi aðstæðna í þjóðfélaginu verður einungis nánasta fjölskylda viðstödd. Hægt verður að nálgast streymi á Facebooksíðunni Jarðarfarir í Akureyrarkirkju - Beinar útsendingar.

Agnes Tulinius Svavarsdóttir
Svavar Tulinius **Þórhalla Halldórsdóttir**
Halla Kristín Tulinius **Guðjón Ingvi Geirmundsson**
Þórey Tulinius **Guðmundur A. Sigurðsson**
Otto Karl Tulinius **Sigrún Finnsdóttir**
Hlynur Tulinius **Rósa Hrefna Gísladóttir**
afa- og langafabörn.



†

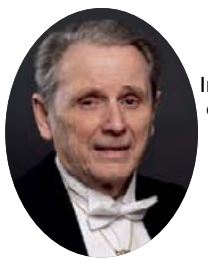
Ástkær eiginmaður minn, stjúpfaðir, tengdafaðir, bróðir, mágur, frændi og vinur,

Jón Elías Guðmundsson

félagsráðgjafi,

varð bráðkvaddur á heimili sínu í Gautaborg 18. janúar sl.

Lasse Soikkeli
Malin Djebari **Imed Djebari**
Rósa Guðmundsdóttir **Guðlaugur Nielsen**
Valdemar Guðmundsson
Dóra Kristín Guðmundsdóttir **Þórhallur Bjarnhéðinsson**
Halldór Guðmundsson
frændsystkini og vinir.



†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður, tengdaföður, afa og langafa,

Þórðar Hauks Jónssonar

fyrrv. framkvæmdastjóra hjá VÍS,
Sléttuvegi 27, Reykjavík.

Jón Rafnar Þórðarson **Valgerður Ásgeirsdóttir**
Björgvin Þórðarson **Þórhildur Garðarsdóttir**
Unnur Þ. Söreide **Torleif Söreide**
Marta Þórðardóttir **Egill Þorsteins**
afabörn og langafabörn.



comma,

Sale

Tískan

WEEKEND

MaxMara



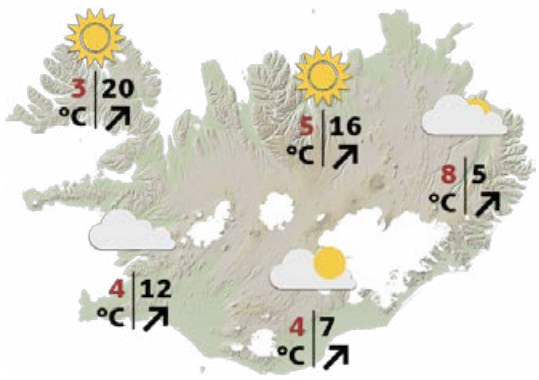


NÝ SENDING

ÚTSALA HAFIN

ÁRMÚLI 5 - 551 0300

Veðurspá Föstudagur



Suðvestan 15-23 með rigningu og síðar éljum, en áfram þurrt að mestu NA-til. Kólnar í veðri. Suðvestan stormur eða rok í kvöld með rigningu eða snjókomu um landið S- og V-vert. Hlýnandi, hiti 3 til 10 stig. ■



Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik



Mann átti leik gegn Vajtho árið 1983.

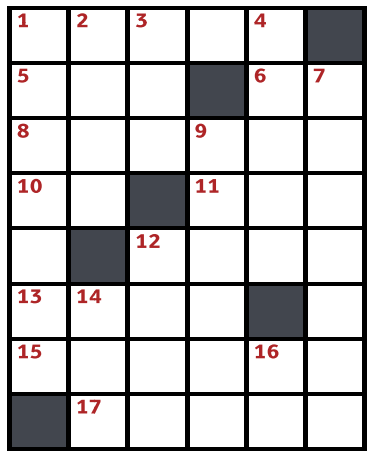
1.Bf8! Hxf8 2.Hxh8+! Kxh8 3.Dh6+ Kg8 4.Rd5! Rxd5 5.Hh1 1–0. Fimmta umferð á hinu afar spennandi Tata Steel-móti fór fram í Wijk aan Zee í gær. Hannes Hlífar að tafli í Marienbad í Tékklandi.

www.skak.is: Nýjustu skákfréttir ■

Krossgáta

LÁRÉTT
1 sigketill
5 gapa
6 tveir eins
8 þéttast
10 nóta
11 ónóg
12 harðneskjulegt
13 urgur
15 granaldin
17 stagl

LÓÐRÉTT
1 neita
2 áfall
3 klastur
4 kk nafn
7 gaspra
9 mylja
12 úrgangur
14 þangað til
16 tvíhljóði



LÁRÉTT: 1 askja, 5 fía, 6 gg, 8 þykkna, 10 as, 11 van, 12 hart, 13 kurr, 15 ananas, 17 staut.
LÓÐRÉTT: 1 afþakka, 2 slys, 3 kák, 4 agnar, 7 gantast, 9 kvarna, 12 hrat, 14 uns, 16 au.

Sudoku

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

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Íslendingasögurnar innblástur



Einn okkar ástsælustu tónlistarmanna, **Valgeir Guðjónsson**, stendur á sjötugu en sköpunargleðin hefur sannarlega ekki látið undan. Verkefnið Saga Musica, þar sem hann sækir í Íslendingasögurnar í tónum og tali, á nú hug hans allan.

Ábyrgðin mikil að hjálpa öðrum



UN Women á Íslandi og 66°Norður, með stuðningi frá utanríkisráðuneytinu, skrifuðu undir samkomulag undir lok síðasta árs um stuðning við atvinnusköpun fyrir konur á flótta í Tyrklandi. **Stella Samúelsdóttir**, framkvæmdastýra UN Women á Íslandi, og **Bjarney Harðardóttir**, einn eigenda 66°Norður, segja að fyrsta frækorninu að þessu verkefni hafi verið sáð fyrir þremur árum.

Ímynd karlmennskunnar stöðnuð



Christian Mogensen hefur sérhæft sig í rannsóknum á svokölluðum Incel-hópum sem eru karlmenn sem eru skírlífir gegn vilja sínum og kenna femínisma og konum um það. Í nóvember árið 2020 kom út eftir hann skýrslan The Angry Internet þar sem fjallað er um ógnina sem lýðræðinu og jafnrétti stafar af þessum hópum og umræðum þeirra sem tilheyra þeim.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi.

#$%&£!$%!@&#$&%#!@#$%& **Blótaðu almennilega** #$%&£!$%!@&#$&%#!@#$%&

Til hamingju með karlhelvítið

#$%&£!$%!@&#$&%#!@#$%&#$%&£!$%!@&#$&%#!@#$%&#$%&£!$%!@&#$&%#!@#$%&#$%&

Blótaðu almennilega og gefðu bóndanum eitthvað nógu djöfull súrt í tilefni dagsins, andskotinn hafi það!



GOÐI

KJARNAFÆÐI



Sólveig leikstýrir verkinu og Bergdís leikur annað aðalhlutverkið.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Leikrit um par á átakasvæði

Það er nóg að gera hjá leikhópnum Spindrift: leiklestur, leiksýningar og ópera eftir ljóðum Elísabetar Jökulsdóttur.

kolbrunb@frettabladid.is

Samlestur leikhópsins Spindrift á nýju leikverki verður í streymi á vefsíðu hópsins á morgun, laugardagskvöldið 22. janúar, klukkan 20.00. Samlestrinum verður einnig deilt á samfélagsmiðlum hópsins.

Bergdís Júlía Jóhannsdóttir og Arnar Hauksson eru leikarar í verkinu Við dönsum undir öskufalli endalokanna, eftir ástralska leikskáldið Melissu-Kelly Franklin. Leikstjóri er Sólveig Eva Magnúsdóttir. Tinna Þorvalds Önnudóttir leikles sviðslýsingar og er í hlutverki útvarpskonu.

„Melissa er góð vinkona okkar í leikhópnum. Við kynntumst henni úti í Bretlandi þegar við vorum í leiklistarnámi þar. Hún hefur skrifað bæði fyrir leikhús og kvikmyndir og hefur hlotið lof fyrir verk sín," segir Sólveig Eva. „Hún skrifaði þetta leikrit árið 2019 og þar er fjallað um gróðurhúsaáhrif og hvernig verið er að ganga á rétt kvenna víðs vegar í heiminum. Framtíðarsýnin er nokkuð hrollvekjandi en á sama tíma er ástin og vonin ríkjandi."

Óvænt þungun

Um efni leikritsins segir Bergdís: „Par á átakasvæði tekst á um óvænta þungun og stendur frammi fyrir þeirri ákvörðun hvort þau geti fætt barn inn í versnandi heim. Þau búa í aðstæðum sem við myndum segja að væru dystópískar. Lítill sem enginn aðgangur er að læknisþjónustu og því er öruggt þungunarrof ekki aðgengilegt. Þau vilja bæði fjölskyldu, en skortir trú á framtíðinni. Í leikritinu er flakkað í tíma og við sjáum atriði úr fortíðinni, hvernig þau kynntust og hvað þau hafa gengið í gegnum. Þau búa yfir mikilli leikgleði, ástríðu og húmor, og reyna saman að endurheimta vonina. Þau koma úr ólíkum áttum. Hún er alin upp í aktívisma en hann kemur úr fastmótaðra umhverfi. Verkið er að hluta til ádeila á stjórnvöld og aðgerðaleysi þeirra í loftslagsmálum."

Leikritið verður sýnt á Reykjavik Fringe Festival í sumar. Tónlistarmaðurinn Hallvarður Ásgeirsson mun þar leika frumsamda tónlist á gítar.

Þar mun leikhópurinn einnig flytja annað verk eftir Melissu-Kelly, Reclaim the Night. „Það leikrit er 20 mínútna langt og fjallar um konu sem hefur breyst í vampíru af því hún var svo reið vegna þess kynbundna ofbeldis sem konur verða fyrir," segir Sólveig. Þriðja verkið sem hópurinn mun sýna á Fringehátíðinni er Them, en farið verður með þá sýningu út fyrir landsteinana, til Bretlands, Svíþjóðar, Finnlands og Noregs.

> **Framtíðarsýnin er nokkuð hrollvekjandi en á sama tíma er ástin og vonin ríkjandi.**
>
> Sólveig Eva

Ópera byggð á ljóðabók

Leikhópurinn Spindrift var stofnaður árið 2013 og samanstendur af þremur íslenskum konum og þremur finnskum. „Við erum allar búsettar hver í sínu landinu og vinnum mikið í gegnum fjarsamskipti," segir Bergdís. Þar sem hópurinn samanstendur af konum eru réttindi og sögur kvenna í forgrunni.

Nokkur verk eru í bígerð. „Við erum að vinna að óperu sem byggð er á ljóðabók Elísabetar Jökuls, Ástin ein taugahrúga – Enginn dans við Ufsaklett. Anna Halldórsdóttir semur tónlistina og Tinna Þorvalds Önnudóttir, sem er í leikhópnum, er einnig óperusöngkona. Hún verður ein á sviðinu og syngur og leikur í bland. Með henni verður sellóleikarinn Júlía Mogensen. Verkið verður vonandi sýnt í haust eða næsta vor," segir Bergdís.

Hópurinn hyggst gera verk um ömmu Bergdísar, Hjördísi Pétursdóttur, sem var dægurlagahöfundur og söngkona. „Hún átti virkilega áhugaverða ævi en glímdi við andleg veikindi. Ég kynntist henni ekki en er núna spennt að grúska í ævi hennar," segir Bergdís. ■

Guðjón Haraldsson
þvagfæraskurðlæknir

Ég hef flutt lækningastofu mína úr Domus Medica í Læknastöðina Glæsibæ Álfheimum 74, 104 Reykjavík

Tímapantanir í síma 535 6800

ATH! Þeir sem eiga þegar bókaðan tíma í Domus Medica eru vinsamlega beðnir að hafa samband við Læknastöðina Glæsibæ varðandi nýjan tíma.

Guðjón Haraldsson
þvagfæraskurðlæknir dr.med



Guttormur Þorsteinsson, sagnfræðingur.
MYND/AÐSEND

Hjólatúrar með bókmenntaívafi

kolbrunb@frettabladid.is

Borgarbókasafnið og Hjólafærni á Íslandi bjóða upp á hjólatúra með bókmenntaívafi einn laugardagsmorgun í mánuði frá janúar til apríl. Um er að ræða nýtt samstarfsverkefni þar sem boðið er upp á skemmtilega blöndu af útivist, hreyfingu og andlegri næringu.

Hjólastjórar: Árni Davíðsson hjá Hjólafærni á Íslandi og Guttormur Þorsteinsson, sagnfræðingur og deildarbókavörður á Borgarbókasafninu Kringlunni.

Hjólatúrarnir eru ókeypis og öllum velkomið að taka þátt.

Skráning fyrir áhugasama hjólagarpa fer fram á vefsíðu Borgarbókasafnsins. ■

Næstu hjólatúrar

Laugardagur 12.02.22
kl. 10.00-12.00
- Stefnumót við ljóðskáld í efri byggðum
- Hjólatúr um Breiðholtið
- Hjólað frá Borgarbókasafninu Gerðubergi

Laugardagur 12.03.22
kl. 10.00-12.00
- Stefnumót á kvennaslóðum
- Hjólatúr um miðborgina og Vesturbæinn
- Hjólað frá Borgarbókasafninu Grófinni

Laugardagur 09.04.22
kl 10.00-12.00
- Stefnumót á strigaskóm
- Hjólatúr fyrir alla fjölskylduna
- Hjólað frá Borgarbókasafninu Sólheimum

Myllu heilkornabrauð
LÍFSKORN
Lífskorn færir þér máltíð af akrinum



Ekkert hvítt hveiti, ekkert ger

Notaðu heilsugott Lífskorn með þorramatnum

Hugsaðu um heilsuna á þorranum og veldu heilkorna Lífskorn fyrir smurbrauðið. Búðu til heilsugóðar smurbrauðssneiðar með síld, hrútspungum eða hvað þér þykir best. Notaðu heilsugott Lífskorn með 7 tegundum af fræjum og kornum; hafraflögur, sólblómafræ, hörfræ, rúgkjarnar, graskersfræ, sesamfræ og spelthveiti. Inniheldur ekkert hvítt hveiti og ekkert ger.

Til að þreyja þorrann skaltu rækta huga og líkama - fáðu þér heilkorna Lífskorn.

Lífskorn er gott dæmi um nýsköpun í íslenskri matargerð:



Mikilvægt er að lítið samfélag okkar Íslendinga geti treyst á sjálfstæða innlenda framleiðslu. Myllan er ferskvöruframleiðandi sem skilur að samfélagið þrífst best á fjölbreyttri matarmenningu.

Veldu íslenskt

Stöðug vöruþróun Myllunnar skilar okkur íslensku úrvali af ferskvörum í besta gæðaflokki. Skoðaðu hvaðan maturinn kemur - leitaðu eftir Myllu-merkinu! Myllan, þaðan sem nýtt kemur. Skoðaðu vöruúrvalið á: myllan.is

MYLLAN
Alltaf nýbakað síðan 1959

> skoðaðu: myllan.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 Bíóbærinn Fjallað um væntanlegar kvikmyndir og þáttaraðir ásamt almennu bíóspjalli.
20.30 Fréttavaktin
21.00 Íþróttavikan með Benna Bó (e)

RÚV Sjónvarp

13.00 Heimaleikfimi
13.10 Mega karlar syrgja hárið?
13.35 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Gunnar Þórðarson.
14.20 Rússland - Spánn Bein útsending frá leik á EM karla í handbolta.
16.05 Útsvar 2008-2009 Akureyri - Fljótsdalshérað.
16.55 Mósaík 2002-2003
17.30 Hljómsveit kvöldsins Helgi Björnsson.
17.55 Náttúrulífsmyndir í 60 ár
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Sögur af apakóngi
18.25 Maturinn minn
18.35 Húllumhæ
18.50 Lag dagsins
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Kastljós
20.05 Kanarí Grínsketsaþættir þar sem samskipti, íslensk menning, samfélagsmiðlar og allt sem er mannlegt er skoðað í kómísku ljósi. Handrit, aðalhlutverk og leikstjórn er í höndum Kanarí-hópsins, sem samanstendur af nýrri kynslóð grínista sem hafa gert það gott með leiksýningu og sjónvarpssketsum síðustu misseri.
20.30 Vikan með Gísla Marteini
21.25 Séra Brown Father Brown Breskur sakamálaþáttur um hinn slungna séra Brown sem er ekki bara kaþólskur prestur heldur leysir glæpsamleg mál á milli kirkjuathafna. Aðalhlutverk: Mark Williams.
22.15 Úlfaland - Hilling Wolfsland - Irrlichter Þýsk glæpamynd frá 2018 um lögregluteymið Violu og Butsch sem rannsakar morð á hóteleiganda. Þau komast fljótlega að því að fjölskylda hins myrta er ekki öll þar sem hún er séð. Leikstjóri: Till Franzen. Aðalhlutverk: Yvonne Catterfeld, Götz Schubert og Jan Dose. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.45 The Road Within Leiðin inn á við
01.20 Dagskrárlok

Stöð 2 Golf

07.00 Abu Dhabi Championship Bein útsending frá Abu Dhabi Championship.
13.00 PGA Special. Bubba Watson and Friends Match
15.00 Lóa Pind, Rúnar Kristinsson og Ólafur Kristjánsson
15.35 Atli Fannar og Axel Bóasson
16.05 Champions Tour Preview 2022
17.00 Tournament of Champions Bein útsending frá Tournament of Champions.
20.00 The American Express Bein útsending frá The American Express.

Sjónvarp Símans

12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 The Bachelorette
15.20 mixed-ish
15.45 Survivor
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 Playing for Keeps
21.55 The Godfather Coda. The Death of Michael Corleone Hér í þessari þriðju og síðustu mynd um Corleone-mafíufjölskylduna er Michael Corleone farinn að reskjast og vill gera fjölskyldufyrirtækið heiðvirt og löglegt og vill aðskilja sjálfan sig frá neðanjarðarheiminum, en yngri meðlimir fjölskyldunnar gera honum erfitt fyrir.
00.30 Days of Thunder Spennumynd frá 1990 með Tom Cruise í aðalhlutverki.
02.20 Case 39
04.05 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 Hlustun. Heyrnin og hljóð.
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Vinill vikunnar
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Lög frá árunum 1969 til 1970.
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni (11 af 24)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn

Stöð 2 Bíó

10.35 Teen Spirit
12.05 Something's Gotta Give Rómantísk gamanmynd með Jack Nicholson og Diane Keaton í aðalhlutverkum.
14.10 The Princess Bride
15.45 Teen Spirit
17.15 Something's Gotta Give
19.20 The Princess Bride
21.00 The Hustle
22.30 The Jesus Rolls
23.50 Rambo. Last Blood
01.30 The Hustle

Stöð 2

08.00 Heimsókn
08.20 The O.C.
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Supernanny
10.05 Masterchef USA
10.45 Making It
11.25 Schitt's Creek
11.50 Framkoma
12.35 Nágrannar
12.55 Kevin McCloud's Rough Guide to the Future
13.45 Your Home Made Perfect
14.40 The Office
15.05 BBQ kóngurinn
15.25 The Bold Type
16.05 Grand Designs. Australia
16.50 Shark Tank
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.40 Sportpakkinn
18.55 Wipeout
19.35 Three Men and a Baby Stórskemmtileg mynd með þeim Tom Selleck, Steve Guttenberg og Ten Danson í aðalhlutverkum. Þrír piparsveinar neyðast til að taka að sér ungbarn sem fyrrverandi kærasta eins þeirra skilur eftir hjá þeim.
21.15 The Matrix Revolutions Það er komið að sögulokum í einum stórkostlegasta þrí-leik kvikmyndanna.
23.25 After the Wedding
01.10 Charlie Says Þrjár ungar konur Leslie Van Houten, Patricia Krenwinkel og Susan Atkins voru dæmdar til dauða í hinu alræmda Manson-morðmáli en því var síðar breytt í ævilangt fangelsi. Ung námskona fékk það hlutverk að heimsækja þær og kenna þeim.
03.00 The O.C.
03.40 Making It
04.20 Schitt's Creek
04.45 The Office

Stöð 2 Sport

06.40 Tilþrifin
07.25 Njarðvík - Þór Ak. Í Subway deildar karla.
09.10 Grindavík - Valur
11.05 Tilþrifin
11.50 Breiðablik - Grindavík Í Subway deildar kvenna.
13.30 Keflavík - Haukar
15.10 Subway Körfuboltakvöld
16.05 Grindavík - Valur
18.05 ÍR - Breiðablik Bein útsending frá leik í Subway deildar karla.
20.00 Stjarnan - Keflavík Bein útsending frá leik Stjörnunnar og Keflavíkur í Subway deildar karla.
22.00 Subway Körfuboltakvöld
23.05 Tilþrifin
23.50 ÍR - Breiðablik

Stöð 2 Sport 2

07.00 NFL Gameday
07.25 The Fifth Quarter
07.40 Real Madrid - Casademont Zaragoza
09.10 Arsenal - Liverpool
10.50 Manchester United - Aston Villa
12.35 Ensku bikarmörkin
13.00 Football League Show
13.25 Valencia Basket - Barca
14.55 The Fifth Quarter
15.10 Rams - Cardinals
17.30 NFL Gameday
18.00 Road to the Playoffs
19.00 Þeir tveir
19.40 Arsenal - Liverpool
21.20 Pistons - Suns
23.40 HM í pílukasti

FRAMTÍÐIN Í ORKU-DRYKKJUM

SYKURLAUS
6 NAUÐSYNLEG VÍTAMÍN
100% VEGAN
114 MG KOFFÍN



CELSIUS® ENERGY



Allra best



Myndlist

Dieter Roth í i8 Gallery

Í i8 Gallery er sýning á verkum Dieters Roth. Aðalsteinn Ingólfsson listfræðingur skrifaði um sýninguna í Fréttablaðið. Hann segir að Dieter hafi verið með allra fjölhæfustu listamönnum sem búið hafa hér á landi: listmálari, grafískur hönnuður, húsgagnahönnuður, grafíklistamaður, höfundur þrívíddarverka af ýmsu tagi, framúrskarandi teiknari, vídeólistamaður, bóklistamaður, og að auki ljóðskáld, útgefandi og músíkant. „Á a.m.k. tveimur þessara sviða, í grafík og bóklist, var hann fortakslaust meðal leiðandi aðila á tuttugustu öld," segir Aðalsteinn. Um sýninguna segir hann: „Þessi sýning gefur okkur mikilsverðar vísbendingar um listsögulegan uppruna Dieters."

Við mælum eindregið með að mæta í i8 og skoða þessa merkilegu sýningu.



Útvarp

Úr gullkistunni á Rás 1

Úr gullkistunni er þáttur sem er á dagskrá Rásar 1 á laugardagskvöldið, 22. janúar, klukkan 20.50. Þar er hljóðritun frá árinu 1967 þar sem Margrét Indriðadóttir ræðir við Jakobínu Sigurðardóttur rithöfund. Þar mætast tvær merkar konur sem sannarlega er þess virði að hlusta á. María Sigurðardóttir les úr kvæðum Jakobínu. Umsjón er í höndum Gunnars Stefánssonar.

Þáttur fyrir alla bókmenntaunnendur þessa lands og minnir um leið á að það er einmitt ástæða til að leita að góðu efni frá fyrri árum og endurflytja. Samanber það að sjaldan er góð vísa of oft kveðin.

Netflix

Cobra Kai



Netflix-þættirnir Cobra Kai eiga traustar rætur í hinum rómuðu Karate Kid-myndum sem gerðu feikilega gott mót á níunda áratugnum. Sérstaklega vitaskuld sú fyrsta sem fjallaði um upprisu minnipokastráksins Daniels eftir að sá mæti öldungur herra Miyagi kenndi honum þá göfugu sjálfsvarnarlist karate. Fjórða þáttaröðin sem kom á veituna um áramótin svíkur ekki frekar en þær fyrri og skilur áhorfandann eftir æstan í meira. Merkileg þversögn samt að í raun er þetta fyrirmyndar-unglingasápuópera en ákafasti áhorfendahópurinn samt sjálfsagt um og yfir fimmtugt. Enda allt svo löðrandi í 80's nostalgíu að hárið fer að síkka að aftan þegar þau sem mega muna sinn fífil fegurri yngjast upp á nóinu. ■

Bankinn er fullur af leik og lærdómi

Kennarinn og tveggja barna móðirin Margrét Ýr Ingimarsdóttir heldur úti Hugmyndabankanum á Instagram, sem gefur foreldrum og öðrum innsýn í hvernig hægt er að kenna börnum í gegnum skapandi leik.

svavamarin@frettabladid.is



Margrét Ýr ásamt Kötlu Maríu, dóttur sinni, sem lærir í gegnum leik hjá mömmu sinni. MYND/SAGA SIG

Hugmyndaríki kennarinn og móðirin Margrét Ýr Ingimarsdóttir hefur vakið mikla athygli á Instagram en þar deilir hún hugmyndum fyrir foreldra að kennslu í gegnum leik og föndur á síðu sem hún nefnir einfaldlega Hugmyndabankann.

Margrét er sjálf foreldri og hefur starfað sem grunnskólakennari í tíu ár. Hún kennir nú 2. bekk og situr eðli málsins samkvæmt á aragrúa af góðum hugmyndum fyrir foreldra og krakka.

„Ég á sjálf tvær stelpur og hef verið dugleg í gegnum tíðina að gera ýmislegt með þeim, eins og að föndra og búa til samverustundir sem efla þær í leik og kenni þeim í gegnum leikinn. Mér datt í hug að setja myndir af því sem við höfum gert inn á Instagram til að halda utan um það," segir Margrét.

Hún hefur fengið mörg skilaboð frá þakklátum foreldrum. Margrét segist þakklát fyrir að hafa verið studd áfram af vinkonum sínum, sem hvöttu hana eindregið til að deila gleðinni á Instagram.

„Þetta er einmitt hugsað til að geta glatt, og til að auðvelda foreldrum lífið, svo þau hafi einhvern stað til að leita til á netinu og fá hugmyndir. Þetta er sérstaklega nothæft núna, enda mjög margir í sóttkví þessa dagana eða einangrun vegna stöðunnar í samfélaginu í dag."

Með gleðina að leiðarljósi

Að sögn Margrétar eru hugmyndir hennar fjölbreyttar og segist hún oftast nota einfaldlega það sem er til á heimilinu hverju sinni

„Ég var til dæmis að gera fjársjóðskort um daginn fyrir aðra dóttur mína en það endaði bara þannig að hún gerði kort fyrir mig í staðinn á meðan ég leitaði að dóti á heimilinu úti um allt og ég var sjálf komin á bólakaf í fjársjóðsleit," segir Margrét og hlær.

Hún segir að það hafi komið sér á óvart hvað það hafi gefið sér mikið að deila hugmyndunum á Instagram. „Þetta er alveg rosalega gefandi, reyndar bara eins og kennarastarfið sjálft. Ég hef fengið mikið af spurningum frá foreldrum og mikið pepp sömuleiðis sem gerir mig einstaklega glaða."



Fjársjóðsleit á heimilinu, hægt er að láta börnin frá poka til að safna í.



Vatnslitir eru til á flestum heimilum, rör og nóg af vatni til að gera hár.



Skrímslaverksmiðja með teningum.



Látum báta sigla í eldhúsvaskinum.

Samveran lykilatriði

Það er fátt sem Margrét hefur ekki búið til með stelpunum sínum. „Ég bjó til dæmis til slönguspil um daginn fyrir stelpurnar mínar og ég gat notað það bæði heima fyrir og í vinnunni," segir Margrét.

Á einum reitnum á að skrifa inn tíu sagnorð og í þeim næsta á að leita að ljóni. Margrét segir öllu máli skipta að það sé boðið upp á leik og fræðslu á einum og sama vettvangnum.

„Þannig væri til dæmis hægt að biðja yngri börn um að nefna tíu hluti sem byrja á bókstafnum s, sem er aðeins léttara, og þá erum við að leika okkur en samt fræða og læra í leiðinni."

Aðspurð hvaðan hún fái allar þessar hugmyndir segir Margrét svarið einfalt. Það felst í starfinu sem kennari, en hún segist líka hafa rekist á margar góðar hugmyndir á netinu. „Margt af því sem ég hef gert hefur komið frá mér en ég breyti og blanda líka saman alls konar sem ég hef séð. Flest þessarar verkefna snúa að því að foreldrar geti nýtt sér þau sem kennslu en á sama tíma búið til skemmtilega samverustund með fjölskyldunni." ■

Atli Fannar komst í sjúklega gott sjónvarpsdóp

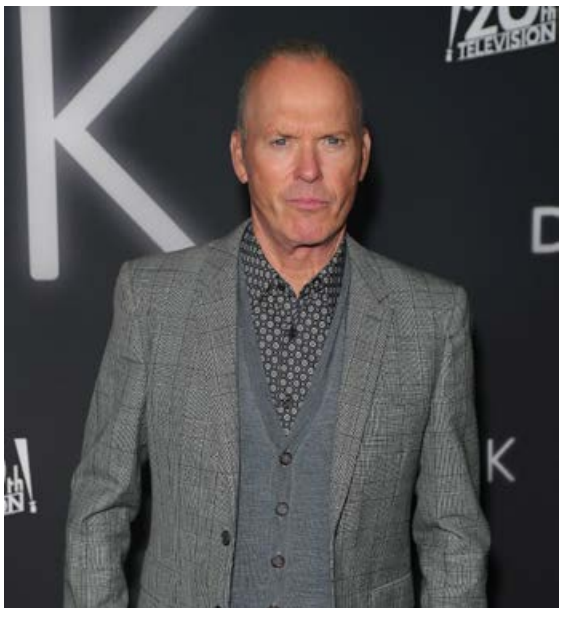
Á skjánum



Atli Fannar Bjarkason
fjölmiðlamaður og verkefnastjóri vefútgáfu og samfélagsmiðla á RÚV

„Ég var að klára Dopesick-þættina á Disney+. Þetta eru alveg ógeðslega góðir þættir," segir Atli Fannar, með mikilli áherslu. „Þættirnir styrkja Michael Keaton sem besta leikara allra tíma," heldur hann áfram og hlær. „Þættirnir fjalla um ópíóíðafárið í Bandaríkjunum, hvernig þetta varð allt til og hver staðan er á því í dag. Þetta er alveg lygileg saga en alveg fáránlega góðir þættir sem ég mæli með að allir horfi á.

Á sunnudögum eru bara svona íslensk kvöld, þar sem við tökum Verbúðina og Svörtu sanda, mjög ólíkir þættir en báðir alveg hrikalega skemmtilegir. Mér finnst líka bara skemmtilegt hvað þeir eru ólíkir," segir Atli sem er ánægður með að jafn ólíkir þættir séu á dagskrá tveggja sjónvarpsstöðva á sama kvöldi vikunnar.



Michael Keaton verður bara betri. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Þetta er alveg lygileg saga en alveg fáránlega góðir þættir.

„Það er gaman að fá períóðuna í Verbúðinni og svo eru Svörtu sandar alveg allt annað."

Síðast en ekki síst gleðst Atli yfir því að grínþættirnir 30 Rock séu komnir á nokkrar efnisveitur. „30 Rock eru svona nýjustu gamanþættir sem ná sömu hæðum og þættir eins og Seinfield, The Office og það allt saman," segir Atli Fannar og ánægjan leynir sér ekki en hann byrjaði að horfa á þáttaröðina frá byrjun til að rifja þá upp. „Þetta eru alveg ógeðslega góðir þættir." ■

NÝTT

Sirius Rjómasúkkulaði

MEÐ PIPARTROMPBITUM

Sirius Rjómasúkkulaði
MEÐ PIPARTROMPBITUM

TROMP
sterkt & sætt!
150

MEÐ PIPAR TROMP BITUM

ALGJÖR BÓNDADAGSBOMBA!

Við kynnum með stolti þessa frábæru nýjung - kraftmikla blöndu af okkar unaðslega rjómasúkkulaði og eldheitum pipartrompbitum! Þetta súkkulaði er fullkomin samsetning af sterku og sætu, það er fátt sem trompar það á bóndadaginn.

cocoa HORIZONS

Sérfræðingurinn

Váleg stórtíðindi fyrir PlayStation-unnendur

odduraevar@frettabladid.is



Daníel Rósinkrans *tölvuleikja-sérfræðingur*

Stærstu kaupin í sögu tölvuleikjamarkaðarins voru gerð á dögunum þegar Microsoft keypti tölvuleikjarisann Activision Blizzard. Daníel Rósinkrans tölvuleikjasérfræðingur segir ljóst að um risatíðindi sé að ræða enda á fyrirtækið stærstu leikjaseríur í heimi líkt og Call of Duty og World of Warcraft.

„Þetta eru langstærstu kaupin á þessum markaði frá upphafi, sérstaklega þegar við miðum við upphæðina, en Microsoft borgar þarna 68,7 milljarða dala. Til samanburðar borgaði Disney „bara“ rúmlega fjóra milljarða fyrir Lucasfilm,“ segir Daníel.

> **Það kæmi mér ekki á óvart ef Warzone yrði áfram á flestum tækjum.**

Hann segir fyrst um sinn lítið breytast fyrir spilara. „Við Íslendingar erum náttúrulega mikil PlayStation-þjóð, en það er fyrst og fremst vegna þess að Xbox hefur aldrei verið þjónustuð almennilega hérna,“ segir Daníel.

Hann segir að markmið Microsoft sé til lengri tíma að sem flestir muni nýta sér Xbox-kerfin til að spila, hvort sem það verður á Xbox, PC eða öðrum snjalltækjum. Vinsælasti leikur í heimi, Call of Duty, mun líklega hverfa úr greipum PlayStation-spilara í framtíðinni að mati Daníels.

„Það kæmi mér ekki á óvart ef að Warzone yrði áfram á flestum tækjum, en svo hugsa ég að 2023 eða 2024 munum við sjá einspilunarhlutann eða fjölspilunarhlutann eingöngu á Xbox eða PC. Sem er súrt fyrir ansi marga en svona er samkeppnin í dag.“ ■



Thomas tók við keflinu af Árnýju Björku í ágúst 2019.
MYND/AÐSEND

Hlutafjáraukning til að hjarta Norðurfjarðar geti slegið áfram

Verzlunarfjelag Árneshrepps leitast nú við að auka við sig hlutafé. Verslunarmaðurinn Thomas Elguezabal elskar starfið í Norðurfirði þar sem einungis innan við tuttugu manns hafa vetrarsetu.

odduraevar@frettabladid.is

Verzlunarfjelag Árneshrepps hefur starfað í Norðurfirði á Ströndum síðan í febrúar 2019 og má með sanni segja að búðin hafi slegið í gegn á hinum fámenna stað. Auglýst var eftir hlutaféi í upphafi og máttu allir gerast hluthafar.

Verzlunarfjelagið rær nú að því öllum árum að styrkja reksturinn til lengri tíma og geta sveitungar og aðrir velunnarar nú bæst í hópinn sem hluthafar. Arinbjörn Bernharðsson, stjórnarformaður Verzlunarfjelagsins, segir móttökurnar hafa verið vonum framar, enda upprunalegir hluthafar 139 talsins á meðan íbúar í Árneshreppi eru um fjörutíu talsins.

Hjartað í Norðurfirði

„Áhuginn fór fram úr okkar björtustu vonum. Svo auglýstum við eftir fleiri hluthöfum nú á þriðjudagskvöld og þetta fer vel af stað,“ segir Arinbjörn sem sjálfur dvelur á Norðurfirði á sumrin og rekur ferðaþjónustu.

„Þetta er lítið samfélag og það hefur áhrif á okkur. Það er lítil velta yfir veturinn, fáir íbúar og þá vegur flutningskostnaðurinn þyngst enda er allt flutt með flugi,“ segir Arinbjörn. Hann hrósar Thomasi verslunarstjóra í hástert og segir Verzlunarfjelagið hjartað í byggðinni á Norðurfirði.

„Við erum einstaklega heppin með verslunarstjóra. Það elska allir Thomas og þegar komið er fram á vetur og lítið er um að vera býður hann oft upp á köku sem hann er nýbúinn að baka. Þetta er

> **Við hugsum um hvert annað hérna.**

félagsmiðstöð svæðisins. Á sumrin mæta trillukarlarnir svo inn í setustofuna og tala um veiði dagsins, næstu áform, fiskinn og hversu lítill strandveiðikvótinn sé og allt þetta,“ segir Arinbjörn hlæjandi.

Vill hvergi annars staðar vera

Thomas Elguezabal hefur starfað í Verzlunarfjelaginu frá upphafi og tók við keflinu af Árnýju Björk Björnsdóttur sem verslunarstjóri í ágúst 2019. „Stutta svarið er að ég kom hingað sem ferðamaður og kolféll gjörsamlega fyrir staðnum,“ segir Thomas, sem upprunalega er frá Frakklandi en hefur búið á Íslandi síðustu sjö ár.

„Svo sá ég starfsauglýsinguna fyrir þetta starf og sló strax til. Ég elska þennan stað og það er algjör draumur að rætast hjá mér að geta aðstoðað þetta litla samfélag,“ segir Thomas. Hann segir Verzlunarfjelagið gríðarlega mikilvægt.

„Enda er þetta eina verslunin hér sem er opin allt árið um kring. Ég er virkilega stoltur af því og að vera hluti af áframhaldandi sögu þessa staðar,“ segir Thomas. Hann segist upplifa samfélagið á Norðurfirði eins og fjölskyldu.

„Við hugsum um hvert annað hérna. Þetta er þriðji veturinn minn hér og við erum mjög afskekkt en þetta er sturluð lífsreynsla, að sjá um að halda rúmlega tíu manna samfélagi gangandi.“ ■

ÖRYGGISKERFI

Föstudaginn 28. janúar mun sérblaðið Öryggiskerfi fylgja Fréttablaðinu.

Þar geta auglýsendur kynnt öryggiskerfi fyrir heimilið og fyrirtækið.

Við viljum væntanlega öll geta farið að heiman eða af vinnustað viss um að húsakynnin séu örugg og vöktuð. Þetta blað er því góður kostur til að minna á vörur og þjónustu.

Tryggðu þér auglýsingapláss í mest lesna dagblaði landsins.



Nánari upplýsingar um blaðið veitir:

Jón Ívar Vilhelmsson, sölu- og markaðsfulltrúi.
Sími: 550 5654 / jonivar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

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*

Kjörís

Mjúkís ÁRSINS 2022

MEÐ

BELGÍSKU SÚKKULAÐI



Ís ársins 2022 er mættur og fer með bragðlaukana í einstakt ferðalag beinustu leið til Belgíu. Dásamlegur ís með hágæða belgísku súkkulaði sem hittir beint í mark. Verði þér að góðu.

frettabladid.is

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

EITT SETT

Bakþankar



Jóhönnu Vigdísar Guðmundsdóttur

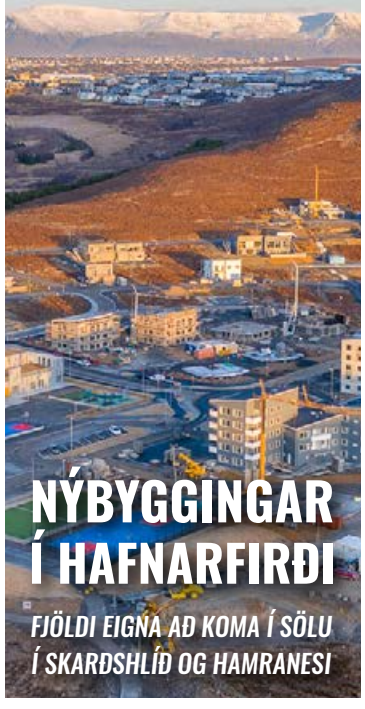
Tungumálaóreiða

Á heimili mínu er stundum tungumálaóreiða, enda tölum við þrjú tungumál alla daga: íslensku, afríkönsku og ensku. Í samtölum við matarborðið er gjarnan skipt hratt á milli þessara þriggja mála og því þýðir ekkert annað en að virkja allar heilastöðvar vilji kona taka almennilegan þátt.

Ensku- og afríkönskumælandi heimilisfólk skilur heilmikið í íslensku þó það sé ekki endilega farið að tala hana í mjög miklum mæli. Þau æfa sig samt á hverjum degi, reyna að skilja og tala og gengur alltaf betur og betur. Stundum skammast fólk yfir því að þau sem hafa íslensku sem annað mál tali ekki íslensku. Í stað þess að kvarta ættum við að skoða hvað við erum að gera til að hjálpa fólki að tileinka sér tungumálið. Hvetja í stað þess að skamma. Vera svolítið peppuð. Besta leiðin til að varðveita íslenskuna er að sem flest lesi, skrifi og tali tungumálið. Með hreim, málfarsvillum, jafnvel slettum ef svo ber undir. Öllu því sem tilheyrir ferðalaginu að læra nýtt mál.

Við veltum stöðu og mikilvægi tungumálsins ekki fyrir okkur á hverjum degi. Þó má segja að íslenskan sé okkar helstu menningarverðmæti, ásamt handritunum, sem skrifuð eru á íslensku sem við skiljum ennþá. Ekki getum við montað okkur af gömlum og glæsilegum höllum eða kastölum. Ég hef þó alltaf verið svolítið skotin í torfkofunum, þó að formæður og -feður okkar hafi líklega ekki átt neina sældarvist í þeim húsakynnum. En þau lásu þó almennilegar bækur og sögðu sögur, þó að handritin hafi stundum verið étin, þegar illa áraði. ■

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
BÆJARHRAUN 10 – HAFNARFIRÐI
SÍMI: 520-7500 - FASTEIGNASALA SÍÐAN 1983



NÝBYGGINGAR Í HAFNARFIRÐI
FJÖLDI EIGNA AÐ KOMA Í SÖLU Í SKARÐSHLÍÐ OG HAMRANESI

ÚTSALA
BETRA BAKS
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

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









FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIÐI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra BAK