

Spennuhrollur
árla morguns



Sótti í sögu
Gumma síróps



Er þitt fyrirtæki
tryggt fyrir
netárásum?

TM

Hugsum í framtíð

Lífið > 20

Lífið > 22

FRÉTTABLAÐIÐ

22. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

MIDVIKUDAGUR 2. FEBRÚAR 2022



Valdimar Björnsson spreytir sig á klifurleið á Reykjavíkurléikunum. Keppt var í grjótlímu í Klifurhúsinu í Ármúla í gær þar sem landsins sterkustu klifrarar öttu kappi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Segja spár gera ráð fyrir tvöfalt færri ferðamönnum en greinin gæti annað

Stjórnendur í ferðaþjónustunni eru bjartsýnir á að sumarið muni ganga vel en segja þó að erfiðir mánuðir séu fram undan í greininni.

magdalena@frettabladid.is

FERÐAÞJÓNUSTA Afkastageta ferðaþjónustunnar er að minnsta kosti tvöfalt meiri en sem nemur þeim ferðamannafjölda sem Íslandsbanki gerir ráð fyrir að komi á þessu ári.

Þetta segir Kristófer Oliverson, formaður FHG, Fyrirtækja í hótél- og gistiþjónustu, og framkvæmdastjóri CenterHotels.

Björn Ragnarson, framkvæmda-

stjóri Kynnisferða, segir að stjórnvöld hafi staðið sig vel varðandi ferðaþjónustufyrirtæki. „Nú er vandi ferðaþjónustunnar orðinn að skuldavanda en var áður rekstrarvandi. Þó að það séu bjartari tímar fram undan má ekki gleyma að næstu mánuðir verða erfiðir.“

Kristófer segir að stjórnvöld hafi sýnt greininni skilning en þurfi að koma í lið með ferðaþjónustunni til að byggja upp geirann. „Stóri vandinn hjá okkur er að það hefur safnast saman stór snjóhengja sem er enn óleyst og menn eru ekki farnir að ræða lausn á þeim vanda af neinu viti enn þá.“

Kristófer segir jafnframt að næstu



Kristófer Oliverson, formaður FHG

mánuðir verði þungir fyrir ferðaþjónustuna. „Það yrði dapurlegt ef menn myndu drukkna í fjörunni eftir að hafa svamlað yfir þetta haf.“

Björn segir jafnframt að hann hefði viljað sjá áætlanir um afléttingar á landamærunum.

„Ferðamenn sem koma hingað til lands eru skikkaðir í Covid-próf. Á

meðan bólusetningarvottorð er látið nægja í flestum okkar samkeppnislöndum. Við erum með einna hörðustu takmarkanir á landamærum sem fyrirfinnast,“ segir Björn og bætir við að tölur hafi bent til að þessar aðgerðir geti haft 10-20 prósent vægi á fjölda bókana.

Ásberg Jónsson, forstjóri Travel Connect, segist hafa viljað sjá stjórnvöld ganga lengra í afléttingum.

„Persónulega myndi ég vilja að við myndum fylgja fordæmi Dana og aflétta öllum sóttvarnaaðgerðum strax. Ég er þó ekki sannfærður um að það að aflétta of hratt sé gott þegar kemur að ferðaþjónustunni.“

SJÁ SIÐU 8

Ráðherra bæti stöðu brotaþola

DÓMSMÁL „Hæstvirtur dómsmálaráðherra, við skorum á þig að endurskoða frumvarpið um réttarstöðu brotaþola þannig að þolendum verði veitt aðild að eigin kynferðisbrotamálum, ellegar sambærileg réttindi sem sakborningar hafa,“ segir í opnu bréfi tólf samtaka og félaga sem birt er í Fréttablaðinu í dag.

„Annað veldur ólíðandi aðstöðumun sem dregur úr líkum þess að brotaþolar leiti réttar síns og grefur undan getu samfélagsins til að uppræta það samfélagsmein sem kynferðisofbeldi er,“ ítreka samtökin tólf í áskorun sinni á dómsmálaráðherra.



Jón Gunnars-son, dómsmálaráðherra

SJÁ SIÐU 13

Boozt.com

THE NORDIC DEPARTMENT STORE

2-3 DAGA
AFHENDING



Ármani Kr. Ólafssyni bæjarstjóra er stefnt fyrir hönd Kópavogsbæjar.

Vill 45 milljónir frá Kópavogsbæ

gar@frettabladid.is

DÓMSMÁL Kona sem var starfsmannastjóri hjá Kópavogsbæ frá því í ársbyrjun 2019 og fram í lok júní árið 2020 hefur stefnt Kópavogsbæ vegna þess sem hún telur vera ólögmeata uppsögn með því að starf hennar var lagt niður í kjölfar kvartana um einelti. Hún krefst 45 milljóna króna í bætur.

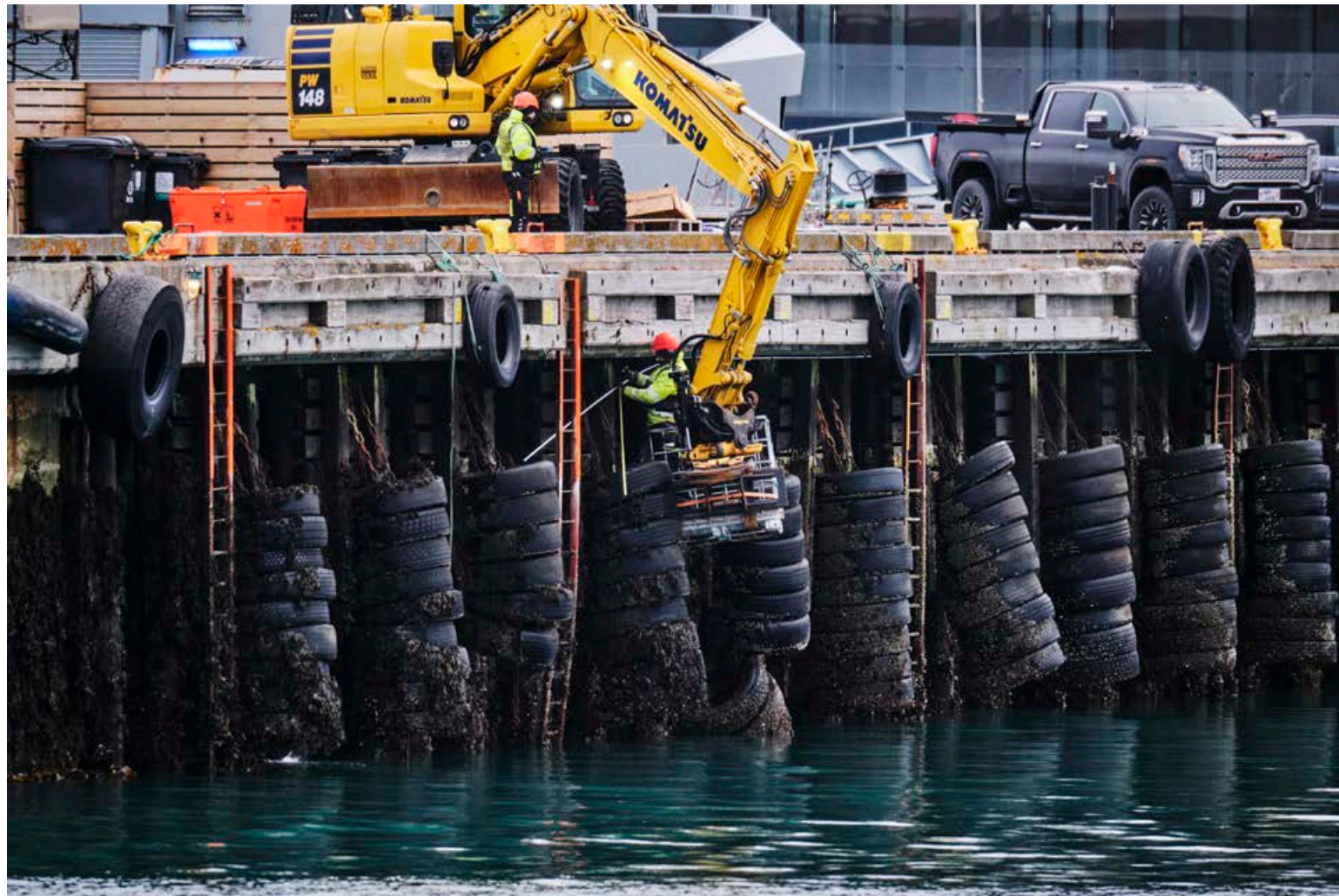
Fram kemur í stefnu konunnar að þegar hún hafði verið starfsmannastjóri í rúmt ár hafi verið kvartað undan meintu einelti af hennar hálfu. Sálfræðistofa hafi þá byrjað rannsókn á málinu og gert skýrslu. Samkvæmt henni hafi hún átt að hafa lagt starfsmanninn sem kvartaði í einelti. Konunni hafi verið tilkynnt að starf hennar yrði lagt niður og ráðningarsamningi hennar sagt upp með þriggja mánaða fyrirvara og þess óskað að hún færi strax í ótímabundið leyfi.

Þá segir að konan hafi sótt um tvær aðrar stöður hjá Kópavogsbæ og ekki fengið þrátt fyrir að vera hæfust í bæði störfum. Bærinn hafi neitað að greiða henni bætur vegna uppsagnarinnar sem hún taldi byggða á rangri niðurstöðu sálfræðistofunnar í eineltismálinni.

„Stjórnvaldsákvæðanir þessar og málsmeðferð umræddra stjórnsýslumála var ólögmeata og saknæm og haldin það verulegum annmörkum að ákvæðanirnar eru ógildanlegar að stjórnsýslurétti,“ segir í stefnunni.

Sem fyrr segir krefst konan 45 milljóna króna í bætur. Byggir það á kröfu um greiðslu tveggja árslauna upp á ríflega 40 milljónir, grundvallað á mánaðarlaunum hennar upp á 1,7 milljónir sem starfsmannastjóra og síðan á fjórum milljónum í miskabætur vegna framferði bæjarins sem var „sérlega íþyngjandi og bakaði henni andlegt tjón, rýrði starfsheildur hennar og jafnframt álit annarra á henni,“ segir í stefnunni. Aðalmeðferð í málinu fer fram í Héraðsdómi Reykjaness á morgun. ■

Dyttað að á fjörunni



Stöðugt viðhald fylgir mannvirkjum í Reykjavíkurhöfn þar sem sætt var lagi á fjörunni í gær til að dytta að bryggjunni í gömlu höfninni í Faxagarði. Ágætlega viðraði til slíkra verka í gær og búast má við að svo verði áfram næstu daga því þótt spáin sé nokkuð köld er ekki gert ráð fyrir verulega hvössum vindi á suð-vesturhorni landsins fyrr en eftir helgi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Boris Johnson og Volodymyr Zelensky.

Pútín haldi byssu að höfði Úkraínu

jonthor@frettabladid.is

ÚKRAÍNA Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, líkir herliði Rússa á landamærum Úkraínu við það að Vladímír Pútín Rússlandsforseti haldi byssu að höfði landsins.

Þetta sagði Johnson eftir fund hans og Volodymyr Zelensky, forseta Úkraínu, í gær.

Pútín og Viktor Orban, forsætisráðherra Ungverjalands, funduðu einnig í gær. Sagði Pútín Vesturlönd hafa hunsað öryggismál Rússa. ■

Hugað var að afgönskum flóttagæludýrum í Keflavík

Grannt var fylgst með þegar tæplega 300 hundar og kettir flóttafólks frá Afganistan lenti á Keflavíkurflugvelli í gær. Gæludýrin héldu síðan af stað vestur til Ameríku þar sem þeim verður komið til eigenda eða sett í föstur.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SAMFÉLAG Rússnesk fraktflugvél með hundruð gæludýra flóttafólks frá Afganistan lenti á Keflavíkurflugvelli í gær. Vélín hélt svo af stað til Vancouver í Kanada þaðan sem þeim verður komið til eigenda sinna, sem flestir eru í Bandaríkjunum, eða þau verða ættleidd.

Flugið er á vegum dýraverndarsamtakanna SPCA og er býsna flókið í framkvæmd. Leigð var harðgerð og stór flugvél frá Sovét-tímanum af leigufélaginu Aviacon Zitronas sem hélt af stað frá Kabúlflugvelli á sunnudag til Ankara, höfuðborgar Tyrklands. Þúsundir fylgdust með fluginu á vefsíðunni Flight Radar og á samfélagsmiðlasíðum SPCA.

Upphaflega hafði verið áætlað að fljúga yfir Úkraínu en vegna spennunnar sem ríkir milli Rússa og Úkraínnumanna var hætt við það. Vélín hélt því frá Tyrklandi um miðnætti á mánudag og lenti á Keflavíkurflugvelli í gærmorgun.

Hér var hún í um hálfan sólarhring og hélt af stað vestur um haf seinnipartinn. Ekki var hægt að fljúga beint til Bandaríkjanna vegna sóttvarnareglna um hunda en Afganistan er talið áhættuland af bandarísku sóttvarnastofnuninni.

Nokkuð flókið reyndist að koma dýrunum fyrir í flugvélinni, hverju í sínu búi, og huga þurfti að því að dýrin væru vel nærð og þeim sinnt alla flugleggina þrjá. Hér á Íslandi tók breskt teymi á vegum SPCA á móti vélinni til að athuga ásigkomu-



Þúsundir fylgdust með fluginu á samfélagsmiðlum og flugsíðum á netinu.



Dýrunum verður komið til eigenda sinna eða í föstur. MYNDIR/SPCA

lag dýranna. Dæmi voru um að sum væru særð.

Um borð í vélinni voru alls 289 gæludýr, 156 hundar og 133 kettir, sem hafa verið strandaglópar í Kabúl í fimm mánuði. Flóttinn var svo fyrirvaralaus að skilja þurfti dýrin eftir.

Samkvæmt upplýsingum frá SPCA eru 50 af hundunum í eigu bandaríska hersins, það er hundar

sem voru notaðir við skyldustörf. Áttatíu gæludýrum verður komið til eigenda sinna, sem eru til að mynda Afganir sem störfuðu fyrir Bandaríkjamenn eða aðra heri í landinu og töldu sér ekki vært undir stjórn Talibana. Þeim sem eftir er verður komið fyrir í föstri í Vancouver-borg í Kanada.

78 afganskir flóttamenn komu til Íslands í haust, eftir valdatöku Talibana í landinu. Þá er áformað að taka við allt að 70 til viðbótar, einkum einstæðum konum og börnum þeirra.

Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri hjálpar- og mannúðarsviðs Rauða krossins, kannadist ekki við gæludýraflugið eða að neitt gæludýranna ætti að koma til flóttamanna hér á landi. „Við komum að með félagslegan stuðning og höfum aðstoðað við fjölskyldusamningar, en ekki gæludýra þó,“ segir hann. ■

Magaermi og sambærilegar aðgerðir

KCM Clinic

KCM spítalinn í Póllandi hefur þjónustað fjölda Íslendinga varðandi magaermi og sambærilegar aðgerðir.

Verð 5.490 EUR, um 825.000 ISK. Innifalið í pakkanum er aðgerðin, tvær nætur á spítalanum, dvöl á góðu nálægu hóteli fyrir og eftir og akstursþjónusta. Flugíð er ekki innifalið.

Nánari upplýsingar hjá HEI: www.hei.is/megrunaradgerdir Sími 8 200 725.

HEI Medical Travel
www.hei.is



Way of Life!

SUZUKI ACROSS

PLUG-IN
HYBRID

SUZUKI ACROSS TENGILTVINNBÍLLINN ER
SPARNEYTINN, UMVERFISVÆNN OG ÖFLUGUR
SPORTJEPPI.

VERÐ KR.
8.590.000



4X4

SUZUKI ACROSS
FJÓRHJÓLADRIFINN

Hámarks skilvirkni og ríkuleg akstursánægja sameinast
í fjórhjóladrifna tengiltvinnbílnum Suzuki Across.

FLUTT MEÐ
EIMSKIP

Söluumboð Suzuki á landsbyggðinni:

Akureyri: Bílaríki, Lónsbakka.

Egilsstaðir: Bílaverkstæði Austurlands ehf, Miðási 2.

Hvolsvellir: Viðskiptaþjónusta Suðurlands, Ormsvellir 7.

Ísafjörður: Bílatangi ehf., Suðurgötu 9.

Reykjanesbær: K. Steinarsson, Holtsgötu 52.



• Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is



Suzuki á Íslandi

YouTube

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100



Það er margt á könnu slökkviliðsins.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Björguðu tveimur dýrum í janúar

birnadrofn@frettabladid.is

REYKJAVÍK Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bjargaði tveimur dýrum í hættu í janúarmánuði. Þetta kemur fram í samanteknum tölum slökkviliðsins fyrir janúar.

Í sama mánuði fór slökkviliðið í sex útköll vegna elds í bílum, 39 vegna elds utanhúss og 18 vegna elds í byggingum. Þá voru boðanir sjúkrabíla tæplega 3.600 talsins og Covid-boðanir voru 352.

Fjórtnán útköll slökkviliðsins í janúar voru vegna umferðarslysa, 18 vegna fæðinga og 22 voru vegna vatnstjóns. ■



Mest aukning á slátruðum eldisfiski var eystra. MYND/FISKELDI AUSTFJARÐA

Eldið fyrir vestan er umfangsmest

birnadrofn@frettabladid.is

FISKELDI Hvergi er fiskeldi eins umfangsmikið og á Vestfjörðum. Þar var á síðasta ári slátrað 27,4 þúsund tonn af eldisfiski. Það er rúmlega helmingur af því sem fór til slátrunar á árinu og um 22 prósentu aukning á milli ára. Mælaborð sjávarútvegsins greinir frá.

Mest aukning á slátruðum eldisfiski í tonnum talið var á Austfjörðum þar sem rúmlega 17,5 þúsund tonn var slátrað á síðasta ári miðað 10,2 þúsund tonn árið 2020. Það er 71 prósentu aukning milli ára. ■

Formennirnir vilja að Ísland lýsi yfir neyðarstigi

bth@frettabladid.is

UMHVERFISMÁL Formenn tveggja nemendafélaga framhaldsskóla á höfuðborgarsvæðinu taka undir með kennara við Háskólann í Reykjavík um að loftslagsvandinn hafi æ neikvæðari áhrif á ungt fólk.

Formennirnir segja að umræða um loftslagsmál hafi hreinlega horfið eftir að Covid-faraldurinn kom upp. Það sé mjög miður. Tíma-

bært sé fyrir íslensk stjórnvöld að lýsa yfir neyðarstigi.

Kristján Vigfússon, aðjúnkt við HR, lýsti í Fréttablaðinu í gær að hann skynjaði mjög aukna vanlíðan nemenda sinna vegna loftslagskviða. Líðanin versni ár frá ári. 60 prósent ungra telja mannkyn dauðadæmt vegna loftslagsbreytinga samkvæmt alþjóðlegri könnun.

Agnar Már Músson, formaður Framtíðarinnar, nemendafélags



Agnar Már Músson og Elva María Birgisdóttir, FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

MR, og Elva María Birgisdóttir, formaður nemendafélagsins í MH, taka undir það álit Kristjáns að æ fleira ungu fólki liði verr og verr og hafi miklar áhyggjur af framtíðinni.

Þau segjast ekki upplifa að stjórnvöld hér bregðist við sem skyldi. Meiri þunga þurfi í aðgerðir gegn hnattrænni hlýnun og lýsa eigi yfir neyðarstigi. Herða þurfi tók gegn fyrirtækjum sem ábyrg séu fyrir mestri mengun. ■

Keyptu nýjan dráttarbát og stækka höfnina vegna umsvifa á Króknum

Vegna aukinna umsvifa í Sauðárkrókshöfn verður hún stækkuð á komandi árum. Sveitarstjóri segir að þá geti stór skemmtiferðaskip siglt að og öryggið verði meira.

kristinnhaukur@frettabladid.is

NORÐURLAND Skagafjarðarhafnir festu nýlega kaup á dráttarbát fyrir höfnina á Sauðárkróki og höfnin sjálf verður vikkuð til þess að geta tekið á móti stærri skipum. Áætlað er að þær framkvæmdir hefjist árið 2024.

Sigfús Ingi Sigfússon, sveitarstjóri Skagafjarðar, segir ástæðuna fyrir þessum framkvæmdum stórukin umsvif í höfninni. „Við erum að taka á móti talsverðum fjölda togara og bæði Eimskip og Samskip sigla hingað,“ segir Sigfús. Árlega koma um 80 fraktskip til Sauðárkróks. „Fyrstu skemmtiferðaskipin eru á áætlun hjá okkur í sumar.“

Búið er að gera lagfæringar á hafnargarðinum vegna mikilla skemmda eftir óveður árið 2019. Þá standa einnig yfir tilfærslur og lengingar á garðinum. Sigfús gerir hins vegar ráð fyrir því að sjálf stækkingin hefjist eftir tvö til þrjú ár og að hún veiti mikla möguleika. Hingað til hafi höfnin geta tekið við minni skemmtiferðaskipum, en þau stóru þurft að varpa akkerum fyrir utan hana. Það muni breytast við stækkinguna sem er þó enn þá í hönnun og sé háð mótframlagi ríkisins. Hafnarframkvæmdir árið 2021 kostuðu 100 milljónir og greiddi ríkið 75 prósent.

Dráttarbáturinn hefur fengið nafnið Grettir sterki, eftir Íslendingasagnapersónunni Gretti Ásmundarsyni sem endaði ævi sína



Höfnin á Sauðárkróki er of þröng til að taka við stærri skemmtiferðaskipum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Fyrstu skemmtiferðaskipin eru á áætlun hjá okkur í sumar.

Sigfús Ingi Sigfússon, sveitarstjóri Skagafjarðar

í Drangey á Skagafirði. Hann er 15 ára gamall og 20 metra langur, af gerðinni Damen, keyptur frá Skotlandi í vetur á 230 milljónir króna. Ríkið greiddi 60 prósent af þeim kostnaði en Skagafjarðarhafnir 40.

„Umsvifin eru orðin það mikil í höfninni að dráttarbáturinn var orðinn nauðsynlegt öryggistæki,“ segir Sigfús. „Það er einfaldlega orðin krafa í dag að lóðs sé til staðar í stærri höfnum.“ Þá muni vikkun innsiglingarinnar einnig auka mjög öryggið í höfninni.

Þótt Skagafjörðurinn og Sauðár-

krókur séu fyrst og fremst þekktir fyrir landbúnað og þjónustu við hann er sjávarútvegur öflugur á staðnum. Á Sauðárkróki starfar FISK Seafood, sem hagnaðist um 3 milljarða króna á síðasta ári. Einnig eru þar rækjuvinnsla og útgerðin Dögun.

Þá er töluverður útflutningur um höfnina af öðrum varningi, svo sem steinull, og mikið flutt inn í stórum stíl, eins og áburður. „Þetta er orðin býsna umsvifamikil höfn og ýmislegt flutt bæði inn og út,“ segir Sigfús. Ferðaþjónustan sé einnig í vexti. ■

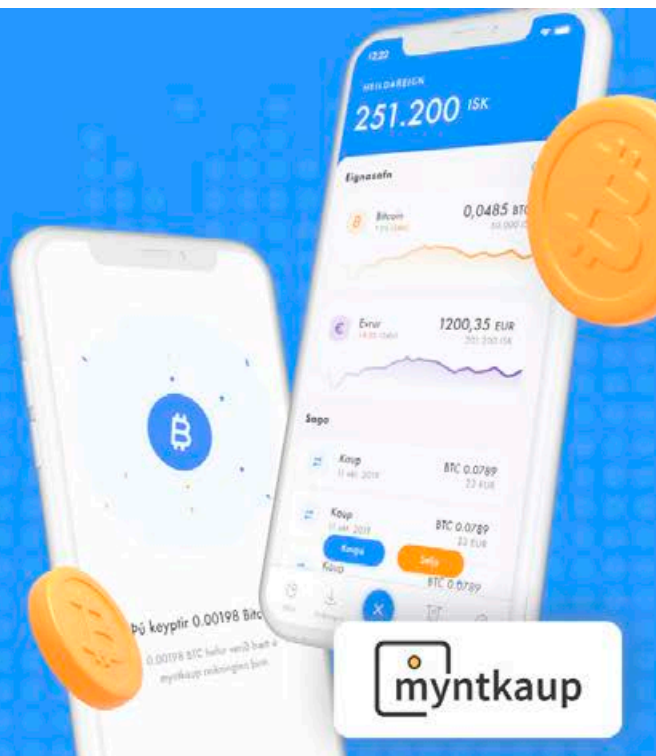
Auðveldasta leiðin til kaupa og selja Bitcoin & Ethereum

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

Skráðu þig á myntkaup.is



Sækja appið



KFC



TURBO

ZINGER TWISTER ZTÆRRI MEÐ 3 LUNDUM

NÝTT



1.599 kr.

3 Zinger kjúklingalundir, kál, salsa og létt piparmæjó. Vafið saman í heita ristaða tortillu.

VILTU ZTÆRSTA TWISTERINN?
BÆTTU VIÐ LUND FYRIR 330 KR.

HÆGT AÐ BREYTA Í *EEKI* KJÚKLING

1.999 kr.

TURBO Zinger Twister,
3 Hot Wings, franskar,
gos og Prins Xtra.

Loks á heimleið eftir níu mánuði á hrakhólum

helenaros@frettabladid.is

Hilmar Kolbeins hefur dvalið á spítala og hjúkrunarheimili á víxl mánuðum saman. 20 prósent sjúkrarýma Landspítala eru notuð fyrir einstaklinga sem hafa lokið meðferð en ekki er hægt að útskrifa.

HEILBRIGÐISMÁL Hilmar Kolbeins er loks á heimleið eftir að hafa dvalið á Landspítala og hjúkrunarheimili til skiptis frá því í maí á síðasta ári vegna þjónustuskorts borgarinnar.

Hilmar sem er 45 ára og fjölfatlaður þurfti að leggjast inn á Landspítala í lok febrúar í fyrra vegna legusára. Þeirri meðferð lauk í maí og vildi spítalinn að Hilmar fengi að snúa heim eins og áætlað var og að heimahjúkrun á vegum Reykjavíkurborgar tæki aftur við honum.

Þeirri beiðni var hafnað og vildi borgin að Hilmar færi á hjúkrunarheimili sem honum leist alls ekki á. Borgin kom ekki til móts við Hilmar



Hilmar hefur verið langdvölum á Landspítalanum en fer heim í dag.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

fyrir en eftir umfjöllun í fjölmiðlum. Á Þorláksmessu bauð borgin Hilmarari beingreiðslusamning til að ráða til sín sitt starfsfólk sjálfur. Þá dvaldi hann á Hrafnistu og var áætluð

útskrift þaðan 2. janúar. Tími Hilmars til að ráða starfsfólk var því naumur og hann endaði aftur á Landspítalanum 2. janúar án þess að þurfa meðhöndlun. Þá var Land-

spítalinn á neyðarstigi vegna kórónaveirunnar og lá Hilmar á gangi á spítalanum allt þar til í dag. Hilmar býst við að vera kominn heim um hádegisbil í dag. Hann hefur ráðið tvo ófaglærða starfsmenn sem byrja í kvöld og á morgun.

Spurð út í stöðu spítalans gagnvart fólki á borð við Hilmar segir Anna Sigrún Baldursdóttir, framkvæmdastjóri Landspítalans, að hann hafi lengi glímt við útskriftarvanda fólks sem hefur lokið meðferð en þarf þjónustu utan spítalans.

„Þetta á einkum við um aldrada sem þurfa hjúkrunarheimili í framhald innlagnar en einnig um geðfatlaða eða yngra fólk með miklar umönnunarþarfir sem ekki krefjast þjónustu Landspítala,“ segir Anna Sigrún. Þetta séu um 100 einstaklingar á hverjum tíma, eða á milli 80 til 120 manns.

„Þetta eru um 20 prósent þeirra sjúkrarýma sem spítalinn hefur. Þetta er bagalegt í ljósi þess að heppilegast er að sjúklingar og aðrir

fái þjónustu á videigandi þjónustustigi og óþarflega löng sjúkráhúlega er þessum hópum erfið,“ segir Anna Sigrún.

Samkvæmt upplýsingum frá Landspítala hleypur kostnaður vegna þess á hundruðum milljóna.

Uppbygging úrræða utan spítalans er ekki á hans valdi heldur hjá ríki og sveitarfélögum.

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar tekur undir að mikilvægt sé að fólk fái videigandi þjónustu og að slæmt sé að það dvelji lengur en þörf er á, á sjúkrahúsi. Stundum sé þó metið hvort fólk geti með góðu móti búið heima með þjónustu velferðarsviðs.

Þegar beiðni berist fyrir einstaklinga, sem eiga að útskrifast af spítalanum sem eru með samþykkt færni- og heilsumat, flækist málin. Þá sé fullreint að einstaklingur geti búið heima og að viðkomandi sé í þörf fyrir sólarhrings hjúkrunarþjónustu.

Ekki bærust svör frá heilbrigðisráðuneytinu vegna málsins. ■

Löng bið eftir greiningu barna

birnadrofn@frettabladid.is

HEILBRIGÐISMÁL Biðtími barna á aldrinum tveggja til átján ára eftir greiningu hjá Ráðgjafar- og greiningarstöð getur farið upp í 22 mánuði.

Þetta kemur fram í svari félagsmála- og vinnumarkaðsráðherra við fyrirspurn Önnu Kolbrúnar Árnadóttur, varaþingmanns Miðflokksins, um biðtíma hjá Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins sem nú heitir Ráðgjafar- og greiningarstöð.

Árið 2017 var algengur biðtími barna tveggja til átján ára eftir greiningu 10 til 17 mánuðir. Árið 2020 fór biðtíminn upp í tvö ár en í desember síðastliðnum voru 11 til 22 mánuðir algengur biðtími. Ráðgjafar- og greiningarstöð er miðlæg þjónusta- og þekkingarmiðstöð sem starfar á þverfaglegum grunni og sinnir börnum að 18 ára aldri.

Í svari við fyrirspurn Önnu Kolbrúnar segir að biðtími sé mis-



Anna Kolbrún Árnadóttir, varaþingmaður Miðflokksins

munandi eftir aldurshópum og alvarleika röskunar. Börn tveggja ára og yngri þurfi alla jafna ekki að biða. Þá segir að með 80 milljóna króna aukafjármagni sem miðstöðinni var veitt á síðasta ári til þess að stytta biðlista fyrir börn á aldrinum 2 til 6 ára megi gera ráð fyrir styttri biðtíma fyrir þann aldurshóp.

Þann 1. desember síðastliðinn voru 326 börn á biðlista eftir greiningu hjá Ráðgjafar- og greiningarstöð. Þau voru 343 árið á undan en frá árinu 2017 til ársins 2020 fjölgaði börnum á biðlista með hverju árinu. Þau voru 290 árið 2017. ■



Í Brákarey í Borgarnesi.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Borgarbyggð styrkir félögin í Brákarey

kristinnhaukur@frettabladid.is

VESTURLAND Sveitarfélagið Borgarbyggð hefur ákveðið að styrkja félagasamtök sem þurftu að rýma húsnæðið við Brákarbraut 25 til 27 fyrir tæpu ári til að koma starfsemi sinni fyrir á nýjum stað.

Að sögn Þórdísar Sifjar Sigurðardóttur sveitarstjóra er verið að útfæra reglurnar og heildarupp-hæðin liggur ekki fyrir.

Þau sem leigðu húsin eru Skotfélag Vesturlands, Golfklúbbur Borgarness, Bifhjólafélagið Raftar, Fornbílafélag Borgarfjarðar, Ikan frumkvöðlasetur, Safnahús Borgarbyggðar, Leikdeild Skallagríms og Bílapartar Guðmundar Ólafssonar. Styrkurinn verður aðeins greiddur til þeirra sem stunda tólmstundastarfsemi og sérstaklega hugað að



Þórdís Sif Sigurðardóttir, sveitarstjóri Borgarbyggðar

þeim sem bjóða upp á ungmennastarf og starf fyrir eldri borgara.

Þórdís segir upphæðina ekki háa fyrir sveitarfélagið en munu skipta félögin máli við uppsetningu á nýrri aðstöðu. Einnig sé verið að aðstoða þau við að finna nýtt húsnæði. Til að mynda sé golfklúbburinn kominn með aðstöðu fyrir mínigolfið og Raftar hafi fengið aðstöðu í félagsheimilinu að Varmalandi.

„Við erum að reyna að leysa þetta með þeim aðilum sem eru í vanda,“ segir sveitarstjórnin. ■

APOTEK
KITCHEN+BAR

FRÁBÆR Í HÁDEGINU

FISKIVEISLA

3 tegundir af ferskasta fiski dagsins

FEBRÚAR TILBOÐ

1.990 kr. á mann

GRILLAÐUR – PÖNNUSTEIKTUR – OFNBAKAÐUR

Borinn fram með fersku salati, smælki, og citrus beurre blanc.

APOTEK Kitchen + Bar // Austurstræti 16 // Sími 551 0011 // apotek.is



Takk, kolefnisjafnarnar Orkunnar

2. febrúar er alþjóðlegur dagur Votlendis, af því tilefni renna **5 kr.** af hvenjum seldum lítra með Orkulyklum og Orkukortum til Votlendissjóðs í dag.

Votlendissjóður nýtir fjármunina til að endurheimta votlendi og stöðva þannig losun gróðurhúsalofttegunda nær samstundis.

Þú getur kolefnisjafnað aksturinn þinn með að skrá þig á **orkan.is** og gefa hluta af afslætti þínum til Votlendissjóðs.

Vertu með!



■ Skoðun

Helgi Vífill
Júlíusson



Plágan tekur

Plágan gefur. Og plágan tekur. Kaupmáttur landsmanna jókst almennt í Covid-19 heimsfaraldrinum því laun hækkuðu en verðbólga fór ekki úr böndunum. Á sama tíma voru stýrivextir sögulega lágir. Í efnahagslegu tilliti hafði skrifstofufólk það betra lengst af í heimsfaraldrinum en áður.

Nú er farið að síga á ógæfuhliðina. Verðbólgan er farin á skrið og þess vegna hafa stýrivextir hækkað. Þeir voru lægstir 0,75 prósent en nema nú tveimur prósentum. Stýrivextir verða að öllum líkindum hækkaðir 9. febrúar. Margir telja að sú hækking verði ekki minni en 0,5 prósentustig.

Oft hefur geislað verðbólga á Íslandi, meðal annars vegna þess að vinnumarkaðurinn fór fram úr sér í launakröfum, á meðan hún hefur verið skaplegri í nágrennaríkjum. Nú er verðbólgan 5,7 prósent hérlendis sem er álika meðalverðbólgu hjá öðrum iðnvæddum ríkjum. Alþjóðlega má rekja verðbólguna til plágunnar sem hefur gert það að verkum að virðisdeðjur hafa brotnað og því nær framboð ekki að mæta eftirspurn.

Ástæða er til að hafa áhyggjur af vaxandi verðbólgu hér á landi: Heildsalar telja að vöruverð muni hækka enn frekar, það er enn húsnaðisskortur og fram undan eru erfiðar kjarasamningsviðræður.

Aðstæður eru með þeim hætti að fjöldi launafólks þarf því miður að sætta sig við litla kaupmáttaraukningu í komandi kjaraviðræðum. Kaupmáttaraukningin var jú tekin að láni. Annars verður olíu hent á verðbólguþálíð.

Því miður er ekki til einföld lausn til að bæta hag landsmanna við þessar aðstæður.

Formaður VR fór til dæmis fram úr sér þegar hann vildi bæta kjör landsmanna með því að setja þak á stýrivexti. Öllu skynsamara hefði verið að horfast í augu við vandann: verðbólguna. Þingmaður Samfylkingarinnar lagði til vaxtabætur til að koma til móts við hækkingu vexti og fasteignaverð. Þannig að Seðlabankinn væri á bremsunni en löggjafinn á bensín-gjöfnni. Það gengur ekki.

Markmið Seðlabankans er að halda verðbólgu í 2,5 prósentum. Lögum samkvæmt ber honum ekki að líta til hagvaxtar. Ljóst er að verðbólga verður innflutt á næstunni og lítið er hægt að gera við því. Vonandi munu stýrivaxtahækkanir, sem gætu orðið nokkrar í ár, ekki draga verulega úr getu útflutningsgreina til að sækja fram og knýja hagvöxt. ■



Stjórnendur í ferðaþjónustu segja að þeir telji líklegt að það komi góður ferðamannastraumur til landsins næsta sumar.

FRÉTTABLAÐID/
EYÐÓR

Ferðaþjónustan bjartsýn á sumarið

Stjórnendur í ferðaþjónustu eru bjartsýnir á að sumarið muni ganga vel þó svo að erfiðir mánuðir séu fram undan.

magdalena@frettabladid.is

Ásberg Jónsson, forstjóri Travel Connect, segir að heilt yfir liti sumarið mjög vel út hjá félögum Travel Connect. „Við eru að njóta góðs af því að ferðmenn eru í dag frekar að leita í að bóka hjá ferðaskrifstofum heldur en að bóka beint og ferðamenn eru almennt að ferðast lengur en fyrir Covid. Bókunarstaðan er þó misjöfn eftir þjónustu og mörkuðum. Ameríka og Evrópa eru komnar aftur af stað en markaðir lengra frá eru ekki komir aftur af stað.“

Björn Ragnarsson, framkvæmdastjóri Kynnisferða, segir að hann búist við því að það komi góður ferðamannastraumur til landsins næsta sumar. „Við höfum séð það í Covid að bókunarfyrirvari hefur verið að stytta mikið og þar af leiðandi er mikið af vörum sem við erum að selja með skamman bókunartíma,“ segir Björn og bætir við að hann skynji töluverða bjartsýni innan ferðageirans. „Við höfum verið í samskiptum við ferðaskrifstofur sem eru að skipuleggja ferðir til Íslands og heyrum almennt töluverða bjartsýni af þeirra hálfu.“

Kristófer Oliverson, formaður FHG, Fyrirtækja í hótél- og gistiþjónustu, og framkvæmdastjóri CenterHotels, segir að næstu mánuðir verði þungir fyrir ferðaþjónustuna. „Það yrði dapurlegt ef menn myndu drukka í fjórundi eftir að hafa svamlað yfir þetta



Það yrði dapurlegt ef menn myndu drukka í fjórundi eftir að hafa svamlað yfir þetta haf.

Kristófer Oliverson, framkvæmdastjóri CenterHotels

haf,“ segir Kristófer og bætir við að hótélrekstur sé afar fjármagnspunggrein. „Stóri vandinn hjá okkur er að það hefur safnast saman stór snjöhengja sem er enn óleyst og menn eru ekki farnir að ræða lausn á þeim vanda af neinu viti ennþá. Það er líka mikið áhyggjuefni að Íslandsbanki spái aðeins ríflega milljón ferðamönnum meðan afkastageta greinarinnar er að minnsta kosti tvöfalt meiri. Stjórnvöld hafa sýnt greininni skilning og þurfa enn að koma með okkur í lið með að byggja upp geirann.“

Björn tekur í sama streng. „Að mínu mati hafa stjórnvöld staðið sig mjög vel varðandi ferðaþjónustufyrirtæki. Nú er vandi ferðaþjónustunnar orðinn að skuldavanda en var áður rekstrarvandi. Þó að það sé bjartari tímar fram undan má ekki gleyma að næstu mánuðir verða erfiðir.“

Ásberg bætir við að hann hefði viljað sjá stjórnvöld ganga lengra í

afléttingum. „Persónulega myndi ég vilja að við myndum fylgja forðæmi Dana og aflétta öllum sóttvarnaaðgerðum strax. Ég er þó ekki sannfærður um að það að aflétta of hratt sé gott þegar kemur að ferðaþjónustunni. Það væru mjög slæm skilaboð ef það yrði aflétt hratt en síðan hert aftur.“

Hann segir jafnframt að stjórnvöld hafi almennt staðið sig heilt yfir vel við að koma til móts við fyrirtæki í ferðaþjónustunni. „Sú staðreynd að flest fyrirtæki í greininni eru enn til staðar er til marks um það að stjórnvöld hafi heilt yfir staðið sig mjög vel. En næstu þrjú mánuðir verða mjög erfiðir fyrir marga þar sem lausafjárstaðan er lítil, tekjur undir áætlun og skuldir halda áfram að vaxa.“

Kristófer bætir við að hann vilji ekki sjá skuggahagkerfið vaxa upp aftur. „Við sáum það á sínum tíma að Airbnb var orðið miklu umsvifa-meira í herbergjafjölda heldur en hótélrekstur í Reykjavík. Það er mikilvægt að stjórnvöld taki af skarið og stuðli að heilbrigðri uppbyggingu atvinnugreinarinnar.“

Spurður hvort hann sé bjartsýnn á framhaldið segir hann svo vera en þó megi ekki gleyma að næstu mánuðir verði erfiðir. „Miðað við þessar farþegaspár þá vantar mikið upp á að staðan verði sú sama og hún var 2018-2019. En bókunarstaða okkar fyrir sumarið er þokkaleg en það er oft þannig að hótélgeirinn dregur vagninn með því að bjóða góð verð til að laða gesti til landsins. Spurningin er hvort eftirspurnin verði næg til að ná eðlilegri verðlagningu.“

Gagnrýnir að það séu engin áform um afléttingar á landamærum

Björn segir að hann hefði viljað sjá áætlanir um afléttingar á landamærum. „Ferðamenn sem koma hingað til lands eru skikkaðir í Covid-próf. Á meðan bólusetningarvottorð er látið nægja í flestum okkar samkeppnislöndum. Nú er þetta afbrigði líka að breiðast hratt út og hjarðónæmi að eiga sér stað. Þá eru töluverðar líkur á að ferðamaðurinn geti verið smitaður. Þó svo að við séum að leyfa veirunni að ganga í samfélaginu þá erum við samt sem áður með einna hörðustu aðgerðir á landamærum,“ segir Björn og bætir við að tölur hafi bent til þess að þessar aðgerðir geti haft 10-20 prósent vægi á fjölda bókana.

Ásberg kveðst einnig vera bjartsýnn fyrir komandi tímum. „Á síðustu dögum og vikum höfum við fundið fyrir aukinni bjartsýni. Það hægðist mikið á bókunum í desember og janúar en nú erum við að sjá að bókanir eru byrjaðar að streyma aftur inn. Það þarf þó að hafa í huga að íslensk ferðaþjónusta er byggð fyrir meira en 2 milljónir ferðamanna og ef spá Íslandsbanka rætist verður þetta heilt yfir þungt ár og greinin mun þurfa að fara í gegnum erfiða aðlögun fyrir lok árs.“ ■

Vill tryggja að lagasetning verði ekki of íþyngjandi

magdalena@frettabladid.is

Á dögnum voru lögð fram drög að nýrri reglugerð þar sem fyrirtækjum verður gert skylt að bjóða upp á ókeypis tíðavörur og ókyngreind salerni.

Guðlaugur Þór Þórðarson umhverfisráðherra segir að þó svo að markmiðið með reglugerðinni sé gott þá verði að gæta þess að reglurnar verði ekki of íþyngjandi fyrir litil og meðalstór fyrirtæki.



Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfisráðherra

„Við erum með þetta í samráðsgátt til að fá viðbrögð. Það eru allir sammála um að markmiðið með þessu er afar gott en auðvitað verðum við á sama tíma að gæta að litlum og meðalstórum fyrirtækjum.“

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, segir að reglugerðin geti leitt af sér mikinn kostnað fyrir fyrirtækin. „Við litum á það sem okkar hlutverk að gagnrýna það þegar embættismenn koma með hugmyndir, oft í þágu fallelgra mark-



Við erum með þetta í samráðsgátt til að fá viðbrögð. Það eru allir sammála um að markmiðið með þessu er afar gott.

miða, sem fela aftur á móti í sér mikinn kostnað fyrir fyrirtækin,“ segir Ólafur.

Guðlaugur bætir við að hann vonist til þess að umræða skapist um málið. „Við erum á þessum stað núna þar sem við erum að kalla eftir viðbrögðum og skoðum það með tilliti til allra þátta. Við erum líka með augun á litlum og meðalstórum fyrirtækjum og viljum tryggja að þessi lagasetning verði ekki of íþyngjandi.“ ■



TÆKIFÆRI TIL AÐ

PANNA SIG

PÖNNUTILBOÐ ALLA DAGA Í FEBRÚAR

STÓR PIZZA ★ 1.590

PEPPERONI • HAWAII • MARGARITA • EF ÞÚ SÆKIR

pizzahut.is - 515 1617 - Smáralind og Staðarbergi 2-4 Hafnarfirði



Sóknarfæri í sýndarheimi á vegum Facebook

Nýsköpunarfyrirtækið Flow hjálpar öðrum köfnum fólki við að gefa sér tíma til að hugleiða. Það hefur hlotið tvo styrki frá Tækniþróunarsjóði að fjárhæð 60 milljónir króna. Nú er horft til vaxtar erlendis.

helgivifill@frettabladid.is

Um tíu þúsund vísindarannsóknir benda til þess að sýndarveruleiki hjálpi fólki við að sefa sársauka, róa taugar og vinni gegn streitu og kvíða. Þetta segir Tristan Elizabeth Gribbin, stofnandi og framkvæmdastjóri Flow ehf.

Flow framleiðir hugbúnað sem gerir fólki kleift að hugleiða í sýndarveruleika á einfaldan hátt. Markmiðið er að gera hugleiðslu sem aðgengilegasta.

Tristan segir að meirihluti fólks eigi erfitt með að hugleiða sökum anna. „Við bjuggum til hugbúnað sem styður við öðrum kafid vinnandi fólk og hvetjum það til þess að gefa sér fjögurra til átta mínútna pásur til að hugleiða,“ segir hún.

Samkvæmt rannsókn frá University of Pennsylvania, sem Tristan vitnar til, vill meirihluti karlmannna, eða 65 prósent, fremur fá rafstraum en að hugleiða. „Það hjálpar fólki mikið að geta sótt í upplifun sem auðveldar því að róa hugann,“ segir hún.

Það er vísdalega sannað, að sögn Tristan, að það dragi úr streitu að fara út í náttúruna. Að sama skapi hjálpar það fólki að horfa á sjónvarpsefni eða myndir af náttúrunni. Hugbúnaður Flow byggir efni sitt á íslenski náttúru.

Fyrirtækjaáskrift Flow býður viðskiptavinum upp á sýndarveruleikagleraugu en auk þess er Flow líka fáanlegt sem símaforrit sem allir starfsmenn geta fengið aðgang að. „Þannig getur fólk nálgast efni frá okkur hvar og hvenær sem því hentar,“ segir Tristan. Í nýafstaðinni 30 daga áskorun sem fram fór hjá PwC nýttu starfsmenn símaforritið í 51 prósentu tilfella á meðan 41 prósent notaði Flow í sýndarveruleika.

Móðurfélag samfélagsmiðilsins Facebook breytti nýverið nafni sínu í Meta til að endurspeglar áform sín um að skapa sýndarheim, eða metaverse, á netinu. Tristan segir að starfsemi Flow falli vel inn í þann sýndarheim. Flestir leggi áherslu á leiki og afþreyingu á þeim vettvangi en Flow vinnur að bættari andlegri heilsu. „Við verðum mikilvægur þáttur af metaverse því hjá okkur er hægt að kynnast og upplifa frið og ró,“ segir hún.

Tristan segir að það hafi reynst mörgum sprotafyrirtækjum á sviði hugleiðslu erfitt að færa hugleiðslu-upplifunina yfir í sýndarveruleika og því hafi þekktustu tækni-fyrirtækin ekki farið þá leið heldur vinna þau einkum með þá upplifun að notendur loki augunum og hlusti á leiðsögn.



Tristan Elizabeth Gribbin, framkvæmdastjóri Flow, er menntuð leikkona og er frá Kaliforníu. Hún hefur búið á Íslandi frá aldamótum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Starfsfólki PwC leið betur eftir hugleiðsluáttak

Nær öllu starfsfólki PwC leið betur eftir að hafa hugleitt á vinnutíma, eða 95 prósentum starfsmanna, og það upplifði minna stress, samkvæmt könnun sem Sjá gerði. Líðan batnaði fyrir álagstíma, meðan á honum stóð og þegar vinnutörn lauk.

Katrín Ingibergsdóttir, mannauðsstjóri PwC, segir að ráðgjafarfyrirtækið hafi ráðist í 30 daga áttak til að hvetja starfsmenn til að hugleiða á vinnutíma og þar með bæta velliðan þeirra. „Við vildum hvetja starfsmenn til að gefa sér tíma til að huga að andlegri velliðan í amstri dagsins,“ segir hún.

Að hennar sögn hafi átakið, að hvetja starfsfólk til þess að hug-



Katrín Ingibergsdóttir, mannauðsstjóri PwC

leiða, aukið skilvirkni þess og bætt velliðan. „Við vildum gefa starfsfólki okkar tækifæri til að vera í núinu.“

PwC hefur um nokkurt skeið verið áskrifandi að hugleiðsluþjónustu Flow sem býður meðal annars upp á aðgang að hugleiðslu með aðstoð sýndarveruleika. Starfsmenn Flow hafi komið með hugmyndina að

átakinu en útfærslan hafi verið í höndum PwC.

Fyrir skemmstu kom PwC á fót heilsuráði og fyrsta verkefni þess var hugleiðsluáttakið. „Okkur langaði að skapa vettvang þar sem starfsfólk gæti komið saman til að ræða heilsuefningu á heildrænum grunni og hvernig mætti stuðla að auknu jafnvægi og almennt betri líðan starfsfólks,“ segir Katrín. Í heilsuráði sitja starfsmenn, eigandi og mannauðsstjóri.

Að hennar sögn tók stór hluti starfsfólks PwC þátt í átakinu, eða um það bil 90 manns. Áður en átakið hófst höfðu um 10 prósent starfsmanna aldrei prófað að hugleiða, samkvæmt könnuninni, og 70 prósent höfðu prófað

en ekki sinnt hugleiðslunni með reglubundnum hætti.

„Hugleiðsluáttakið gekk vonum framár,“ segir hún. Aðspurð segir hún að ekki hafi mátt merkja mun á þátttöku eftir aldri.

Katrín segir að sumir starfsmenn hafi hugleitt við skrifborð sitt, ýmist með aðstoð síma eða tölvu eða sýndarveruleikagleraugna, aðrir fóru í simaklefa og margir hafi sömuleiðis nýtt kyrrðarherbergi skrifstofunnar. „Við höfum verið með hugleiðslurými frá árinu 2021. Það er einn hægingastóll og jógaðýna,“ segir hún. Þar séu einnig sýndarveruleikagleraugu.

Starfsfólk PwC er í opnu skrifstofurými en um átta eru í hverju hólf.

Vinna að fjármögnun

Flow er um þessar mundir að vinna að fjármögnun upp á tvær milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 255 milljóna króna, til að sækja fram alþjóðlega. Tristan segir að nokkrir hafi þegar skuldbundið sig til að taka þátt í hlutfjárúakningunni, þar á meðal fjárfestar frá Noregi og Bandaríkjunum, en fyrirtækið er einmitt með samstarfsaðila í þeim löndum sem hjálpi til við sölu erlendis.

„Það verður að hanna upplifunina sérstaklega fyrir sýndarveruleika,“ segir hún, og af þeim sökum eru mikil tækifæri til vaxtar fyrir Flow.“

Að hennar sögn er mikil samkeppni á markaðnum fyrir hefðbundin hugleiðsluforrit eins og Headspace og Insight Timer og því eru færri tækifæri að sækja fram á þeim vettvangi. Hins vegar séu mikil tækifæri á þeirri syllu sem Flow starfi á.

Tristan stofnaði Flow árið 2016 og fór það ár í gegnum viðskiptahraðlana Reykjavík Startup og LaunchPad á vegum Vodafone og Katapult í Noregi árið 2018.

Fyrirtækið hefur jafnframt hlotið tvo styrki frá Tækniþróunarsjóði að upphæð 60 milljónir króna.

„Á þriðju vikunni í Reykjavík Startup léði ég fyrstu konunni sem fór upp á Everest rödd mína í tölvuleiknum Everest VR sem fram fer í sýndarveruleika. Í tölvuleiknum sem Sólfar framleiddi upplifði ég það að vera uppi á fjallinu. Það var stórkostlegt og um leið komst ég að þeirri niðurstöðu að Flow ætti að bjóða upp á hugleiðslu í gegnum sýndarveruleika,“ segir hún.

Tristan er menntuð leikkona og er frá Kaliforníu. Hún hefur búið á Íslandi frá aldamótum en bjó áður á Írlandi. ■



Það verður að hanna upplifunina sérstaklega fyrir sýndarveruleika.

Tristan Elizabeth Gribbin, framkvæmdastjóri Flow

Hjalti Ragnar ráðinn til Svares

magdalena@frettabladid.is

Hjalti Ragnar Eiríksson hefur verið ráðinn til tæknifyrirtækisins Svares.

Hjalti hefur mikla reynslu á sínu sviði en á árunum 2000-2020 starfði hann hjá endurskoðendaskrifstofunni Deloitte. Árin 2014-2020 var hann meðal annars liðsstjóri yfir 30 manna sviði sem sérhæfði sig í gerð ársreikninga, skattframtala, bókhalds og launa. Auk þess sinnti starfsfólk sviðsins rekstrarráðgjöf og sérfræðiþjónustu við meðalstór og vaxandi fyrirtæki. Hjalti var einnig um tíma útibússtjóri yfir



Hjalti Ragnar Eiríksson, lög-giltur endurskoðandi

skrifstofum Deloitte á Höfn og í Vestmannaeyjum.

Hjalti útskrifaðist með Cand Ocean próf frá Háskóla Íslands árið 2001 og hefur verið löggiltur endurskoðandi frá árinu 2010. ■

Fróði ráðinn til Frumtaks

magdalena@frettabladid.is

Fróði Steingrímsson lögmaður hefur gengið til liðs við Frumtak. Hann mun sinna lögfræðilegum málefnum fyrir félagið og taka þátt í þróun á starfsemi þess. Þá mun hann veita félögum í eignasafni Frumtakssjóðanna ráðgjöf og stuðning.

Fróði hefur víðtæka reynslu af lögmennsku, einkum á sviði félaga-, samninga- og hugverka-rettar. Hann hefur annast lögmennsstörf á flestum sviðum



Fróði Steingrímsson, lögmaður

viðskiptalífsins, veitt fjölda nýsköpunarfyrirtækja ráðgjöf, bæði á íslenskum og erlendum vettvangi. Hann hefur meðal annars starfað hjá Vík lögmennsstofu,

CCP og Símanum. Fróði er með meistaragráðu í lögum (LL.M.) frá Columbia University í New York og kandiðatspróf frá Háskóla Íslands auk réttinda til málflytninga fyrir héraðsdómi.

Hann er aðjunktur við Háskólann á Bifröst þar sem hann hefur meðal annars annast kennslu í eigna- og veðrétti og kaupum og sölu fyrir-tækja. Þá hefur hann verið stunda-kennari í félagarétti við viðskipta-fræðideild Háskólans í Reykjavík og í samningarétti við lagadeild Háskóla Íslands. ■

Fjallgöngur heilla

Svipmynd

Hödd Vilhjálmsdóttir

Nám: BA-próf og mag. jur.-gráða í lögfræði frá Háskóla Íslands.

Störf: Almennatengill og lögfræðingur hjá KVIS.

Hödd Vilhjálmsdóttir, eigandi og framkvæmdastjóri almanna-tengslafyrirtækisins KVIS, segir að fjallgöngur séu eitt það besta sem hún veit um. Hún er árrisul og er ávallt vöknuð fyrir klukkan 6.00.

Hver eru þín helstu áhugamál?

Fjallgöngur eru eitt það besta sem ég veit um. Frábær leið til að kúpla mig aðeins út og fá súrefni, útrás og hugaró – allt í einum pakka. Ég fór 65 sinnum á Esjuna á síðasta ári, en ég held að ég fari nú eitthvað sjaldnar á þessu ári, þar sem ég er víst búin að lýsa því yfir að ég ætli að sjá magavöðvana á mér aftur fyrir árslok. Ég tek það þó fram að mér dugar alveg að sjá glitta í eins og einn vöðva einhvers staðar á þessu svæði. Við skulum alveg róa okkur.

Hvernig er morgunrúttin þín?

Ég er yfirleitt komin fram úr fyrir klukkan 6 og þá er það alltaf kaffibolli með kollageni og sirka hálf tími í ítölskukennslu í Duolingo. Á kaffibolla númer tvö rúlla ég yfir tölvu-pósta og fréttamiðla. Svo er það sturta og að koma mér og mínum út í daginn.

Hvaða bók hefur haft mest áhrif á þig?



Hödd segir að sin uppáhaldsborg sé New York en uppáhaldsland er Ítalía.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sú bók sem hefur haft hvað mest áhrif á mig heitir Adult Children of Emotionally Immature Parents. Ég held að það sé bók sem öllum er hollt að lesa til að skilja sig og sína betur, sættast við fortíð og halda áfram inn í framtíð. Ég hágrét, hló og átti ótrúlega mörg svona „ahhh, auðvitað!“ móment við lesturinn. Hún setti lífið í samhengi.

Hvaða áskoranir eru fram undan?

Fyrir utan að gera magaæfingar þá er blessunarlega gott að gera í vinnu og ég er í mörgum spennandi verkefnum þar. Ég ákvað einmitt að leggja mikinn fókus á vinnuna á þessu ári, sem er ekkert nema jákvætt, þar sem ég hef mjög gaman af henni og það eru auðvitað ekkert nema forréttindi.

Hvar sérðu þig eftir tíu ár?

Ég sé mig fimmtuga, hlæjandi og hamingjusama með dætrum mínum og því góða fólki sem ég hef valið í lífinu og það mig á móti. Sterk vinátta getur deskotann fært fjöll. Ég verð ennþá að vinna við það sem ég geri núna – þó líklega með smá tvísti. Ég verð líka búin að skrifa nokkrar bækur og mér þætti



Fjallgöngur eru eitt það besta sem ég veit um. Frábær leið til að kúpla sig út og fá súrefni, útrás og hugaró.

auðvitað alveg afskaplega vænt um að þið mynduð kaupa þær og lesa. Ég elska að skrifa og það er ótrúlegt hvað það er hreinsandi að koma tilfinningum sínum og hugsunum á blað – eða öllu heldur á tölvuskjá.

Ef þú þyrftir að velja annan starfsframa, hvað yrði fyrir valinu?

Eftir að hafa gengið til fjölda sálfræðinga og þerapista í tugi ára er ég orðin heilluð af faginu og les bækur því tengdar mér til fræðslu og skemmtunar. Ég er ekkert endilega viss um að ég fari ekki í sálfræðinám. Það nám kæmi sér mjög vel fyrir lífið og eins mína vinnu þar sem maður er á köflum í nokkurs konar sálhjálp. Fjölmíðlaráðgjafi, almanna-tengill, lögfræðingur, rithöfundur og sálfræðingur. Já, svei mér þá – það er ekkert víst að þetta klikki.

Hver er þín uppáhaldsborg?

Uppáhaldsborgin mín er líklega New York en uppáhaldslandið mitt er allan daginn Ítalía og þá sérstaklega litlir bæir víða um landið. Umhverfið og orkan á Ítalíu gefur manni hlýju í hjartað. ■

Þroskamerki íslensks fjármögnunarmarkaðar

Jón Bjarki Bentsson, aðalhaf-fræðingur Íslandsbanka, segir fjármögnun fyrirtækja að einhverju leyti vera að færast út úr bankakerfinu. Vöxtur útlána í bankakerfinu sé ekki mikill þessa dagana þótt hann sé aðeins farinn að taka við sér. Hann telur fjölbreyttari fjármögnun íslenskra fyrirtækja þroskamerki.

olafur@frettabladid.is

Í nýlegu minnisblaði fjármálastöð-ugleikanefndar Seðlabankans var þetta skýrt með því að eftirspurn fyrirtækja eftir lánsfé virtist enn vera takmörkuð. Á móti kemur að fjármögnunin sé meðal annars að færast yfir á fagjáfrestasjóði sem lána til fyrirtækja. Einnig hafi bein skuldabréfaútgáfa fyrirtækja verið að aukast, en aðeins stærstu fyrirtækin geti farið þá leið.

„Allur gangur er á því hvernig skuldabréfaútgáfa fyrirtækja fer fram. Það getur verið bein sala til fjárfesta eða útboð meðal stærri fjárfesta. Lífeyrissjóðirnir eru stórir á þessu sviði enda hefur eign þeirra á fyrirtækjabréfum aukist nokkuð,“ segir Jón Bjarki.

„Þarna sýnist mér ákveðin eðlis-breyting vera að eiga sér stað á markaðnum. Samsetning á lánamarkaði er að breytast og fjölbreytileiki að aukast. Þetta er að færast í átt til þess sem við sjáum í löndunum í kringum okkur. Ég bind vonir við að þetta sé merki um aukinn þroska íslenskra fjármögnunarmarkaðarins.“

Jón Bjarki segir þessa breytingu vera gott merki fyrir fyrirtækin í landinu. Samkeppnin og fjölbreytileikinn í fjárfestingarmöguleikum þeirra sé að aukast. Að sama skapi aukist samkeppni meðal lánveitenda. Fyrirtækjum standi til boða fleiri útfærslur fjármögnunar og geti því í auknum mæli valið sér fjármögnun sem er hagfelldust. Misjafnt geti verið milli ólíkra fyrirtækja



Fjárfestingar íslenskra fyrirtækja jukust á síðasta ári þótt þess sjáist ekki mikil merki í auknum útlánnum banka-kerfisins.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Samkeppni á jafnræðisgrundvelli, traust regluverk og eftirlit verður vonandi ábati fyrir hagkerfið í heild.



Jón Bjarki Bentsson, aðalhaf-fræðingur Íslandsbanka

hvernig fjármögnun hentar best, til dæmis varðandi tímalengd, endurgreiðsluferla og fleira.

Fjölbreytni góð fyrir hagkerfið

Að sögn Jóns Bjarka er það gott fyrir hagkerfið í heild að fjölbreytt fjármögnun standi fyrirtækjum til boða. Að vissu leyti megi bera þetta saman við íbúðalánamarkaðinn. Fyrir tveimur áratugum hafi einn opinber aðili verið nánast einráður á þeim markaði en bankar og lífeyrissjóðir í algeru aukahlutverki. „Nú er orðin mun virkari samkeppni á íbúðalánamarkaði, fjöldi lánveitenda og breytt regluverk þannig að mun auðveldara er en áður fyrir lántakendur að færa sig á milli lánveitenda. Þessi markaður er mun hagfelldari fyrir lántaka en var.“

Þróunin á fyrirtækjamarkaði getur að mati Jóns Bjarka orðið áþekk og varð á íbúðalánamarkaði. „Svo lengi sem þessi samkeppni er á jafnræðisgrundvelli, regluverkið

traust og eftirlit helst í hendur við þessar breytingar verður niðurstaðan vonandi ábati fyrir hagkerfið í heild.“

Jón Bjarki telur ekki að hafa þurfi miklar áhyggjur af áhrifum erlendra lána fyrirtækja á hagkerfið. „Þau fyrirtæki sem eru með erlend lán eru útflutningsfyrirtæki sem eru þá með tekjur og efnahag í erlendri mynt á móti. Um þetta gilda skýrar reglur og bankarnir eru mjög varfærnir í slíkum útlánnum.“

Staðan ólík nú

Að hans sögn er góðu heilli ekkert líkt með stöðunni núna og fyrir hrun þegar fyrirtæki og einstaklingar tóku erlend eða gengisbundin lán til að umbreyta í íslenskar krónur fyrir fjárfestingar og rekstur innanlands. Þegar gengið snerist til verri vegar hafi svo verið lítið um varnir. Í dag séu reglurnar mjög strangar og einstaklingum standi almennt ekki til boða að skuldsetja sig í erlendri

mynt. Sveiflur krónunnar ógni því ekki stöðugleika á lánamarkaði.

Á síðasta ári jukust fjárfestingar fyrirtækja nokkuð þó að það endurspeglar ekki í útlánavexti. Jón Bjarki telur það meðal annars geta verið vegna þess að fyrirtæki noti rekstrarafgang eða uppsafnað laust fé til fjármögnunar að hluta. Mörg fyrirtæki hafi vafalítið haldið að sér höndum með fjárfestingar framan af faraldrinum vegna óvissu þótt bæði þörf og fjármagn hafi verið til staðar. Einnig geti hluti skýringarinnar verið að fjármögnunin sé að færast út úr bankakerfinu að hluta.

„Til lengri tíma lítið væri heppilegt að sjá aukinn fjárfestingarvöxt og aukna fjármögnun honum tengda. Tíminn einn getur svo leitt í ljós hvort sú fjármögnun kemur eftir hefðbundnum leiðum eða hvort þessar nýju fjármögnunarleidir treysta sig í sessi. Það verður forvitnilegt að fylgjast með því,“ segir Jón Bjarki Bentsson. ■

Óstjórn



Adalheiður
Ámundadóttir
adalheidur
@frettabladid.is

Flestum er fyrrmunnað að átta sig á hvernig verkum er skipt í stjórnarráðinu og svo virðist sem nýskipaðir ráðherrar nái sjálfir ekki utan um verkaskiptingu í nýrri ríkisstjórn. Þeir stíga stöðugt á tær hvers annars, þekkja hvorki eigin málaflokka né hvar mörk þeirra liggja gagnvart næsta ráðherra.

Öllu verra er að þetta frjálslýndi í verka-skiptingu Stjórnarráðsins hefur haft þau áhrif að ríkisstjórnin hefur algerlega misst sjónar á valdmörkum sínum gagnvart öðrum handhöfum ríkisvaldsins. Sá alvarlegi atburður átti sér stað í síðustu viku að ríkisendurskoðandi, sem er sérstakur trúnaðarmaður þingsins, og kosinn af því til að hafa eftirlit með ráðherra ríkisstjórnarinnar og stofnunum sem undir þá heyrja, var selfluttur úr þinginu yfir í eitt ráðuneyta ríkisstjórnarinnar til að gegna þar einni af æðstu trúnaðarstöðum framkvæmdavaldsins.

Það kom ekki á óvart að annar trúnaðarmaður þingsins, Skúli Magnússon, umboðsmaður Alþingis, skyldi stinga niður penna og óska skýringa á þessari furðulegu atburðarás.

Verði fallist á að ráðherra geti með þessum hætti seilst inn í eftirlitshlutverk þingsins gagnvart sjálfu sér, er ljóst að tilvist beggja embætta: ríkisendurskoðanda og umboðsmanns Alþingis, hefur glatað tilgangi sínum.

Hvernig hefði annars þjód og þingi orðið við ef þáverandi innanríkisráðherra, Hanna Birna Kristjánsdóttir, hefði tekið sig til með fulltingi flokksbróður síns sem þá var þingforseti, og flutt Tryggva Gunnarsson úr embætti umboðsmanns Alþingis, til að losna undan því að biðja Stefán Eiríksson, fyrrverandi lögreglustjóra, afsökunar á valdriðslu sinni?

Allir sem taka rökum skilja mikilvægi þess að eftirlitsstofnanir þingsins njóti sjálfstæðis, bæði gagnvart þinginu sjálfu og auðvitað sér í lagi gagnvart framkvæmdavaldinu.

Ráðuneyti eru æðstu stofnanir framkvæmdavaldsins. Þegar þeim er snúið á hvolf eftir hverjar kosningar, fúsk í vali á ráðuneytisstjórn er orðin meginregla og borgararnir vita ekki lengur hvað ráðuneytin heita án þess að gúgla fyrst, er ekki við því að búast að þeir treysti á vandaða stjórnsýslu. Ekki síst þegar hringlanda-háttur hefur verið ríkjandi um aðrar stofnanir í landinu, bæði heiti þeirra, hlutverk og jafnvel staðsetningu þeirra um landið.

Nú þegar eftirlitsstofnanir þingsins fá ekki heldur frið fyrir framkvæmdavaldinu sem þær eiga að hafa eftirlit með, er ekki von á öðru en borgararnir missi trú á því að stjórn landsins sé í öruggum höndum. Það er enginn bragur á þessu. ■

”

Það er enginn bragur á þessu.

■ Halldór



■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

Skref fram á við

Út er komin enn ein skýrslan um heildarskipulag fyrir Laugardalinn. Það sem er öðruvísi við þessa nýjustu skýrslu er að það er eins og það sé eitthvað að fara að gerast. Að þetta verði ekki orðin tóm. Að það sé verið að taka skref fram á við en ekki standa í stað eins og undanfarin ár.

Undanþaga sem við Íslendingar fengum vegna Laugardals-hallarinnar er frá árinu 1989 og miðað við að körfuboltalandsliðið hafi þurft að spila heima-leik sinn í Hvíta-Rússlandi eru kannski ekki miklar líkur á að leikirnir um laust sæti á Heimsmeistarátönu í handbolta fari fram hér á landi heldur handan Atlantshafsins eða að minnsta kosti langleiðina yfir það.

Ásvellir eða Danmörk

Hvar á þá að spila? spyrja menn sig. Handknattleikssamband Íslands fékk undanþágu til að spila á Ásvöllum með kvennalandsliðið en óvíst er hvort hún sé enn í gildi. Trúlega er verið að vinna að því á bak við tjöldin að tryggja að Ísland spili á Íslandi.

En stóra spurningin er þá hvar og þá eru yfirleitt tveir staðir nefndir. Ný þjóðarhöll Færeyinga eða jafnvel Danmörk, ef þeir vilja hýsa landslið okkar. ■

Skáldahús í borginni



Einar Örn
Thorlacius
lögfræðingur og
stjórnarmaður í
Hannesarholti

Undanfarin átta ár hef ég kynnst starfsemi Hannesarholts nokkuð vel. Hannesarholt hefur verið gríðastaður menningar, tónlistarlífs og síðast heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna í Þingholti- unum í Reykjavík. Með Hannesarholti eignuðust Reykvíkingar loksins sitt skáldahús því það er minnisvarði um þjóðskáldið Hannes Hafstein. Til er að visu Gröndalshús í borginni en ekki fer miklum sögum af starfsemi þar.

Á Akureyri má finna Sigurhæðir Matthíasar og Nonnahús. Gljúfrasteinninn er í Mosfellssveit, Þórbergsetur í Suðursveit og Gunnarshús á Skriðuklaustri. Og árið 2013 var Hannesarholt opnað í höfuðborginni. Og er ekki bara minningarsafn um þjóðskáldið og kvenréttindamanninn Hannes heldur einnig glæsilegasti tónleikasalur borgarinnar til viðbótar.

Það voru einkaaðilar sem stóðu fyrir opnun Hannesarholts og hafa rekið í átta ár með glæsibrag. Mikill vilji er til að halda áfram þessu menningarstarfi en nú er svo komið að búið er að stöðva starfsemiina undansakar. Ljóst er að reksturinn þarfnast opinbers stuðnings eins og önnur samþærileg starfsemi.

Sem sveitarstjóri í sex ár úti á landi, fyrst á Vestfjörðum og síðan á Vesturlandi, kynntist ég því hvað alþingismenn Norðvesturkjördæmis stóðu þétt við bakið á sveitarfélögunum sem voru að reyna að standa fyrir menningarhátíðum og öðru slíku starfi. Hætt er við að ýmis menningarstarfsemi og skáldahús legðust af ef þau nytu ekki opinbers stuðnings. Sama gildir um Hannesarholt.

Stofnendur og stjórn Hannesarholts eru svo sannarlega reiðubúin að leggja áfram mikið af mörkum til að gera rekstur Hannesarholts sem veggastan. Að mínum dómi hefur starfið þar undanfarin átta ár verið ómetanlegt fyrir íslenska menningu. Hér með er skorad á stjórnvöld að standa við bakið á þessari menningarstarfsemi. Annars verða dyrnar að Hannesarholti ekki opnaðar aftur.

Það væri skaði. ■

”

Með Hannesarholti eignuðust Reykvíkingar loksins sitt skáldahús.

Hvernig er draumasófinn þinn?

Handgerðir íslenskir sófar

- Margar útfærslur í boði
- Mikið úrval áklæða
- Engin stærðartakmörk
- Sérsmíði eftir þínum óskum

Sjá nánar
á patti.is



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

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

Patti
HÚSGÖGN



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

MIÐVIKUDAGUR 2. febrúar 2022



Dr. Guðrún Marteinsdóttir, hér fyrir miðju, ásamt Júlíu Stefánsdóttur, dr. Kristbergi Kristbergssyni, Ragnhildi Einarsdóttur og Sólrúnu Símonardóttur á rannsóknastofu TARAMAR í Sandgerði. Á borðinu eru Tamarar-húðvörur í svörtum glerflöskum sem vernda lífvirkni varanna.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

TARAMAR

KYNGIMAGNADAR HÚÐVÖRUR
ÚR NÁTTÚRU ÍSLANDS

Frítt Serum
með hverju
Dagkremi



www.tamarar.is,
Íslandsapótek, Lyfjaver, Hagkaup
Kringlunni, Smáranum, Garðabæ, Akureyri

Með fegurð og heiðarleika að vopni

Það fauk í dr. Guðrúnu Marteinsdóttur, prófessor við Háskóla Íslands, þegar hún uppgötvaði að mörg varasöm og jafnvel heilsuspillandi efni voru uppistaðan í húðvörum sem auglýstar voru hreinar. Hún ákvað því að próa húðlínuna Tamarar, og segja neytendum ávallt satt. **2**

„Þróun Tamarar-húðlínunnar má rekja til vandamála sem ég hafði með mína eigin húð. Ég var í leit að góðu kremi en þegar ég fór að lesa aftan á krukurnar og sá hvaða innihaldsefni voru í flestum húðvörum skorti mig orð yfir því sem þar var í gangi. Framleiðendur fóru almennt fögrum orðum um vörurnar sínar og sögðu þær hreinar og virkar. Í mörgum tilvikum var erfitt að finna lista yfir innihaldsefni án þess að kaupa vörurnar og oft voru eingöngu aðalhráefni listuð. Það eru einmitt aukaeftir sem vert er að hafa áhyggjur af. Þetta þykir mér heldur ódýr leið, að afvegaleiða fólk á þennan hátt,“ segir Guðrún Marteinsdóttir, prófessor í fiskavistfræði við Háskóla Íslands og frumkvöðull að baki íslensku Tamarar-húðvörum.

Fékk sjokk við lestur innihaldsefna

Guðrún, sem alltaf er kölluð Rúna, segist hafa fengið sjokk þegar hún skoðaði innihaldsefni nánar. „Ég var fimmtíu ára gömul og farin að sjá áhrif öldrunar á andliti mínu, um leið og ég var að eiga við mjög erfið húðvandamál af völdum skordýrabits sem ég fékk þegar ég var við nám í Bandaríkjunum 25 árum fyrr,“ útskýrir Rúna.

Athuganir hennar á innihaldsefnum húð- og snyrtivara breyttust í langtímarannsóknir.

„Niðurstöður sýndu að þeir sem blanda þessar vörur bera ekki endilega hagsmuni neytenda fyrir brjósti. Í vörum var að finna mörg varhugaverð efni, svo sem formalín, sem ég nota til að fixera lífsýni í fiskalíffræðirannsóknunum; stöðefni sem notuð eru í byggingar- og bílaíðnaði, og mörg hormónaruglandi efni. Einnig skaðleg efni sem eru tekin hratt upp í gegnum húðina og geta sest að í líffærum og lifandi vefjum líkamans þar sem þau geta haft eitrandi og jafnvel krabbameinsvaldandi áhrif,“ upplýsir Rúna.

Hún kveðst hafa orðið öskureið við þessa uppgötvun.

„Mér blöskraði hvernig fyrirtæki gátu annars vegar fullt að kremi væru hrein og að þau notuðu eingöngu „free trade“ og sjálfbær innihaldsefni, á sama tíma og þau bættu ljótum efnum í formúlurnar, efnum sem enginn hefur áhuga á að hafa fljótandi um í blóðrásinni þar sem þau geta valdið skaða og jafnvel heilsutjóni.“

Sprenging í þróun lífvirkra efna

Rúna segist enn og aftur hafa upplifað tilhæfulausar fullyrðingar snyrtivöruframleiðenda; um krem sem eiga að fjarlægja hrukkur og gera mann tvítugan á ný.

„Þó varð ég að viðurkenna að á þessu tímabili, árin 2005 til 2010, komu fram ýmis efni á snyrtivörumarkaðinn, svo sem andoxunarefni, ensím, peptíð og vaxtaþættir, sem höfðu getu til að gera ótrúlega hluti og gátu í raun endurmótað húðina. Í raun hafði orðið sprenging í þróun þessara efna, meðal annars vegna þróunar á tækni sem tengist lyfja- og matvælaíðnaðinum. Þetta þótti mér gríðarlega áhugavert og sá fyrir mér möguleika á að skoða efni úr sjávarfangi með því að nota þessar aðferðir og skilja betur margvíslega virkni sem ég hafði heyrt um, til að mynda hjá íslenskum sjómönnum,“ segir Rúna.

Þetta varð upphafið á flutningi mikils magns rannsóknaniðurstöðna úr matvælarannsóknunum dr. Kristbergs Kristbergssonar, prófessors í matvælafræði, og samstarfsaðila hans á árunum



Dr. Guðrún segist hafa fengið sjokk þegar hún kynnti sér innihaldsefni andlitskrema á markaðnum. MYNDIR/AÐSENDAR



Tamarar-húðvörulína er breið og sýnir fljótt einstaklega góðan árangur.



Öll virku efni í Tamarar-vörum eru náttúruleg og óskaðleg.

1980-2020, yfir í þróun á Tamarar-húðvörum.

„Þess vegna má segja að Tamarar-húðvörurnar líkist að mörgu leyti matvælum frekar en húðvörum úr manngerðum efnum sem byggja á lyfja- og efnafræðirannsóknunum,“ upplýsir Rúna.

Að vera heiðarlegur og segja fólk á satt

Vangaveltur Rúnu urðu til þess að Tamarar raungerðist og fór að vaxa.

„Nýjar rannsóknir á lífvirkni efna úr íslenskrum náttúru fóru á fullt upp úr 2012 og í dag eru mörg verkefni í gangi og nýjar hugmyndir sem safnast fyrir og biða síns tíma. Í upphafi einsettum við okkur að koma fram af heiðar-

leika og segja fólk á ætíð satt. Þannig gætum við þróað alvöru hreinar vörur með sjáanlegri virkni úr nýjum náttúrulegum efnum sem við þróuðum úr íslensku lífríkinu,“ segir Rúna.

Hún heldur áfram: „Þannig skyldi vera í lagi að borða vörurnar okkar og viðkomandi sæi með berum augum hvernig húðin breyttist til hins betra frá degi til dags. Við vildum sýna að okkur er annað neyttendur og berum af í þessari súpu fyrirtækja sem öll segjast vera hrein, á meðan ákaflega fá þeirra eru það í raun og veru.“

Til að ná fram þessum markmiðum þurftu Rúna og teymið hennar að þróa nýjar aðferðir og ný náttúruleg efni sem koma í staðinn fyrir öll óæskilegu efni

Parabens,
Phenoxyethanol,
Sodium benzoate,
Potassium sorbat,
Benxophenones,
Benzoic acid
Ethylhexylglycerine
Manngerðar fjöllíður (s.s. carbomers)
Glycols (Butylene, Propylene, Polyethylene)
PEG's
Imidazolidinyl urea,
Diazolidinyl urea,
Chlorphenesin,
Triclosan
Butylated hydroxytoluene (BHL, BHA)
Triethanolamine
Oxybenzone ofl. sólarverj.
Petrolatum
Polysorbates
Titanium dioxide
Talc
Triclosan
Silica, silicones
Manngerði ilmefni
Toulene

Þessi um innihaldsefni sem Tamarar notar ekki, en finna má í mörgum húðvörum

sem eru notuð í venjulegum húðvörum.

„Aðferðin sem við notum til að rotverja vörur og losna við slæm efni eins og Paraben og Phenoxyethanol, byggir á fimm náttúrulegum örveruhindrunum. Þörungarnir og jurtirnar mynda tvær hindrananna og umbúðirnar, lokuð glerflaska með pumpu, mynda eina af hindrunum. Að lokum þróuðum við nýja tækni til að blanda og geyma húðvörur sem við höfum skráð undir nafninu NoTox®. Sú tækni gerir vörurnar öruggar án þess að nota eitrandi, ertandi eða hormónaruglandi efni. NoTox-tæknin veldur því að Tamarar-vörur eru með hreinustu húðvörum sem völ er á.

Lífvirkar vörur úr íslenskrum náttúru

Tamarar-húðvörurnar hafa allar mikla náttúrulega virkni.

„Tamarar-serum er ein þeirra sem virkar mjög hratt og á fyrstu sjö dögum má sjá hvernig línur og minni hrukkur á augnsvæðinu verða minna áberandi. Eftir 28 daga er húðin orðin mun sléttari, fyllri, rakameiri og ofarin að ljóma,“ útskýrir Rúna.

Áhrif Tamarar-húðlínunnar hafa verið sannprófuð hjá virtum, óháðum rannsóknaraðilum í Frakklandi.

„Sumar vörurnar, eins og augnkremið, taka aðeins lengri tíma til að byrja með, eða nokkrar vikur, en þegar fyrsta árangri er náð er minna mál að halda virkninni við. Þannig dregur augnkremið úr fellingum fyrir ofan augun, minnkar poka neðan við augun og dregur úr baugum, séu þeir til staðar,“ upplýsir Rúna.

Tamarar-dagkremið er svo algjörlega einstakt.

„Dagkremið okkar er eitt af þeim kremum sem vinna sleitulaust og við upplifum sterkt að það heldur áfram að laga og styrkja húðina, mánuð eftir mánuð, og ár eftir ár. Dagkremið byggir á rannsóknunum prófessors Kristbergs Kristbergssonar á náttúrulegum ferjum og við notum þær til að færa lífvirku efni djúpt inn í húðina. Þannig á sér stað ákaflega flott ferli í húðinni, sem stuðlar að heilbrigðari efnaskiptum og fær frumurnar til að hreinsa sig og vinna á kröftugan hátt.“

Nú á nýjarinu mun Tamarar tefla fram mörgum nýjum og spennandi húðvörum.

„Því er ekki úr vegi að benda fólk á að skrá sig í vildarklúbb Tamarar, á tamarar.is. Með því er hægt að fá aðgang að nýjum vörum, og oft fylgir með frír kaupauki. Einnig að fylgjast með því sem er að gerast í félaginu og fá tilkynningar um tilboð sem eru alltaf í gangi,“ segir Rúna. ■

Dagana 2. til 12. febrúar verður hægt að njóta frábærs tilboðs á Tamarar-dagkremi þar sem Tamarar-serum fylgir sem kaupauki. Tilboðin verða í snyrtivörudeildum Hagkaupa í Kringlunni, Garðabæ, Smáranum og á Akureyri, Íslandsapóteki, Lyfjaveri og tamarar.is

ESTÉE LAUDER

20% afsláttur af öllum Estée Lauder vörum 2. – 6. febrúar í Lyfjum & heilsu Kringlunni og Glerártorgi Akureyri.

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Estée Lauder fyrir 11.900 eða meira*

*Meðan birgðir endast



 Lyf & heilsa

Við erum bara með eitt hjarta

Rauða deginum verður fagnað föstudaginn 4. febrúar, á alþjóðlega GoRed deginum. Þá eru allir hvattir til að klæðast einhverju rauðu og minna þannig á mikilvægi þess að halda hjartanu hraustu.

GoRed Ísland er orðið 13 ára og hvetur til Rauða dagsins, en dagurinn er tileinkaður vitundarvakningu um hjartasjúkdóma kvenna. Í ár er þemað konur, breytingaskeiðið og hjartað.

„GoRed er alþjóðlegt vitundarvakningarátak. Það er upprunnið í Bandaríkjunum og markmiðið var að fá konur til þess að skoða hjartaheilsu sína þar sem þær upplifa oft einkenni hjartasjúkdóma á annan hátt en karlar, til dæmis einkenni hjartaáfalls, og hundsa því oft viðvörðunarbjóllurnar. Dánartíðni var gríðarlega há og eitthvað þurfti að gera til að stemma stigu við því. Markmiðið var að konur áttuðu sig á því og leituðu aðstoðar ef eitthvað bjátaði á varðandi hjartað og æðakerfið,“ segir Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri GoRed á Íslandi.

GoRed Ísland hefur haft markmið um að sinna almenningsfræðslu, reyna að ná til sem flestra og koma umræðunni af stað.

„Við hvetjum fólk til að vera í rauðu á þessum degi til að vekja athygli á málefnum, skreyta vinnustaðinn, bjóða upp á vatnsmelónu. Það er gaman að gera sér dagamun en á sama tíma beina sjónum sínum að heilsunni,“ bætir hún við.

Breytingaskeiðið í brennidepli

Rannveig segir að á þeim 13 árum sem Ísland hefur tekið þátt í Rauða deginum hafi verið fjallað um ýmis hjartavandamál. Til dæmis



Hafdis Jónsdóttir, betur þekkt sem Disa í World Class, ásamt Rannveigu Ásgeirsdóttur verkefnastjóra GoRed á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hreyfing og hollur lífsstíll eru undirstaða góðrar heilsu og góð forvörn fyrir alla aldurshópa og ekki síður mikilvæg ef sjúkdómar banka upp á.

Rannveig Ásgeirsdóttir

taktvandamál í hjarta, hjartaáföll, háþrýsting og sykursýki tengd meðgöngu og síðustu tvö ár var áherslan á ungar konur.

„Það er mikilvægt að tala um þær í þessu sambandi af því hjartasjúkdómar eru ekki bara eitthvað sem gamalt fólk glímur við. Allur aldur er undir hér,“ segir Rannveig.

„En í ár ákváðum við að taka breytingaskeiðið fyrir. Við viljum fræða fólk um hvað þarf að hugsa um í sambandi við hjarta- og æðakerfið á þessu æviskeiði og hvað er hreinlega að gerast í líkamanum, en ekki er mikið fjallað um þetta samhengi.“

Rannveig segir að GoRed hafi

ávallt þau skilaboð á takteinum að hvetja fólk til að þekkja ættarsögu sína, það er hvort hjarta- og æðasjúkdómar séu í fjölskyldunni, háþrýstingur eða ótímabær dauðsföll, svo eitthvað sé nefnt.

„Við hvetjum líka alla til að þekkja tölur líkamans; blóðþrýsting, blóðfitu, blóðsykur og þyngdarstuðul. Við erum fyrst og fremst að hvetja til sjálfsvitundar um þessi mál,“ segir hún.

Hreyfing skiptir miklu máli

Aðalsamstarfsaðili GoRed í ár er World Class sem býður upp á sérmerktu GoRed æfingatíma á öllum stöðvum sínum föstudag-

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarorsök íslenskra kvenna. Með því að klæðast rauða kjólinum, sem tákn um konur og hjartasjúkdóma, ertu að segja að þú hugsir um hjartað.



www.gored.is

Vertu með og hjálpaðu til við að auka þekkingu á hjarta- og æðasjúkdómum.

GoRed nælan fæst í World Class.

inn 4. febrúar. World Class selur einnig næluna Rauða kjólinn, sem allir geta nálgast á afgreiðsluborðum stöðvanna til stuðnings verkefninu.

„Hreyfing og hollur lífsstíll eru undirstaða góðrar heilsu og góð forvörn fyrir alla aldurshópa og ekki síður mikilvæg ef sjúkdómar banka upp á. Öll hreyfing er af hinu góða, veldu það sem þér finnst skemmtilegt að gera. World Class er með okkur í ár til að vekja fólk til umhugsunar um hreyfingu og hollan lífsstíll. Hreyfing skiptir miklu máli fyrir þessa eina pumpu sem þú hefur. Þú ert með tvö nýru og tvö lungu, en þú ert bara með eitt hjarta,“ segir Rannveig.

Næsta föstudag kemur út blað átaksins Hjartað þitt sem fylgir Fréttablaðinu. Rannveig hvetur alla til að klæðast rauðu þann dag, hreyfa sig og ræða sín hjartans mál! ■

Frjósom eigi föst við sófann

Mannlíkaminn er bókstaflega hannaður fyrir hreyfingu og bregst illa við mikilli kyrrsetu, líkt og allir sjúkraljálfarar landsins og ömmur þeirra hafa bent á nú þegar Covid skikkar okkur til siaukinnar inniveru.

jme@frettabladid.is

Hreyfing er bráðnaudsýnleg allan ársins hring og er ýmislegt hægt að gera til að liðka kroppinn inni sem úti. Á vef Landlæknis er fullorðnum ráðlagt að hreyfa sig rösklega í minnst þrjátíu mínútur daglega og börnum að hreyfa sig minnst í 60 mínútur á dag.

„Með hreyfingu smyrjum við liðamót og losum um andlega og líkamlega spennu. Við færum líkamanum súrefni og næringar efni og losum hann við úrgangsefni. Með tímanum styrkjast bein og vöðvar og hjarta- og æðakerfið verður afkastameira. Allt þetta stuðlar að því að við höfum meiri orku og styrk til að takast á við verkefni daglegs lífs og til að gera það sem okkur finnst skemmtilegt. Algengir fylgifyrkir langvarandi kyrrsetu eru hins vegar stíðleiki, kraftleysi, verkir og vanlíðan ásamt því að líkurnar á ýmsum sjúkdómum aukast til muna.“

Drifðu þig út í bleytuna

Margt hindrar okkur í því að hætta okkur út fyrir hússins dyr á veturna. Snjór, kuldi, hálka og skortur á birtu eru dæmi um áhrifaþætti sem geta dregið úr hreyfingu



Þegar Tjörnin í Reykjavík frýs er tilvalið að taka fram skautana.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Svo lengi sem það er ekki appelsínugul eða rauð veðurviðvörðun ætti að vera tiltölulega hættulaust fyrir flest okkar að þína okkur aðeins út í slydduna.

ungra sem aldinna. Þó að það sé afskaplega notalegt að lúra inni í vondu vedri með kakó eða te, þá er útivera samt það allra besta fyrir okkur.

Svo lengi sem það er ekki appelsínugul eða rauð veðurviðvörðun ætti að vera tiltölulega hættulaust fyrir flest okkar að þína okkur aðeins út í slydduna, þó að það sé ekki nema eftir rjómalögg út í heita kakóið. Ef ætlunin er að fara út að hlaupa með

Kára, þá er ágætis ráð að hita aðeins upp kroppinn inni með sprelligosa-hoppi eða spretti á staðnum, áður en útihlaupin hefjast. Auðvitað er þó alltaf æskilegt að taka öllum heilsuráðleggingum með fyrirvara og út frá eigin ástandi.

Innikostir

Ef veður eða aðstæður bjóða ekki upp á útiveru af neinu tagi, þá eru fjölnota íþróttahús, bílakjallarar og verslunarmiðstöðvar ágætis valkostir til göngutúra. Einnig má gera æfingar heima hjá sér á stofugólfinu eða þar sem er pláss. Þá er tilvalið að sækja sér snjallforrit eða skoða YouTube til að finna dæmi um æfingar og fá innblástur. Einnig hefur ÍSÍ meðal annars gefið út vikulanga hreystiáskorun með æfingaplani fyrir hvern dag



Sé veðrið síður fýsilegt er um að gera að klæða sig í öll hlýju fötin og heilsa upp á Kára.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Pingvellir eru gullfallegir í vetrarbirtunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM

á vef sínum isi.is undir flokknum Verum hraust, sem má vel nýta sér endurgjaldslaust og ekki þarf að eiga nein tæki eða lóð.

Sérstaða vetrarins

Veturinn býður einnig upp á ýmsa einstaka kosti þegar kemur að hreyfingu. Hví ekki að drífa fjölskylduna á skíði eða skauta þegar veðuraðstæður leyfa? Þá er hægt að skauta innandyra í að minnsta kosti tveimur skautahöllum á höfuðborgarsvæðinu, allan ársins hring.

Það er líka stórskemmtilegt að renna sér á snjópotu eða svörtum ruslapoka niður brekkurnar í bænum þó svo maður sé kominn yfir þrítugsaldurinn. Snjókarlar eru líka skapandi verkefni fyrir

listræna og fullkominn snjókarlasnjór býður upp á svo margt fleira en þriggja kúlu snjókarl með nef og með hatt. Svo er alltaf klassískt að skella sér í snjókast með vinahópnum.

Ísland að vetri til

Undanfarin sumur hafa landsbúar ferðast mun meira um landið en árin fyrir faraldurinn, en þó svo þú hafir skoðað Gullfoss og Þingvelli að sumri til, þá getur verið alveg jafntilkomumikið að taka einn gullinn hring eða svo og skoða náttúruundrin að vetri til. Gamli góði Strokkur eða Reykjanesið gætu komið þér skemmtilega á óvart í vetrarbúningnum. Og hver veit, kannski glittir í norðurljós á leiðinni heim. ■

Lífshlaup ÍSÍ

KYNNINGARBLAÐ

MIÐVIKUDAGUR 2. febrúar 2022



„Í Lífshlaupinu eru allir landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana eins og kostur er,“ segir Linda Laufdal, verkefnastjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hreyfing gegnir lykilhlutverki fyrir heilsu

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og hreyfa sig daglega. **2**

Lífshlaupið hefst í dag, miðvikudaginn 2. febrúar, en það er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Verkefnið hófst árið 2006 og hefur Almenningsíþróttasvið ÍSÍ, ásamt samstarfsaðilum, mótað Lífshlaupið með það að markmiði að hvetja alla landsmenn til að hreyfa sig daglega, segir Linda Laufdal, verkefnastjóri Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ. „Í Lífshlaupinu eru allir landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana eins og kostur er í frítíma sínum, í vinnu eða skóla og við val á ferðamáta. Í ráðleggingum Embættis landlæknis um hreyfingu er börnum og unglíngum ráðlagt að hreyfa sig í minnst 60 mínútur á dag og fullorðnum í minnst 30 mínútur á dag.“

Nýtur sífellt meiri vinsælda

Þátttaka í Lífshlaupinu hefur vaxið undanfarin ár og hefur hún fjórfaldast á þeim fimm títán árum sem verkefnið hefur staðið yfir að sögn Lindu. „Lífshlaupið hófst með nokkur þúsund þátttakendum en er núna komið yfir 22 þúsund þátttakendum. Mörg fyrirtæki og margir skólar eru með Lífshlaupið á dagskrá á hverju ári. Það er orðið fast í dagatalinu.“

Lífshlaupið samanstendur af grunnskólakeppni fyrir fimm títán ára og yngri sem stendur yfir í tvær vikur, framhaldsskólakeppni fyrir 16 ára og eldri sem stendur yfir í tvær vikur og vinnustaðakeppni sem nær yfir þriggja vikna tímabil í febrúar. Auk þess er einstaklingskeppni í gangi þar sem allir geta tekið þátt og skráð niður daglega hreyfingu sína allt árið. „Allir landsmenn geta tekið þátt, hver á sínum forsendum. Vinnustaðir, skólar og einstaklingar eru hvattir til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega. Einnig skapar þátttaka góðan anda á vinnustöðum og í skólum landsins,“ segir Linda.

Hádeginn vinsæl til hreyfingar

Hún segir helsta ávinninginn vera að vinnustaðir og skólar landsins keppast við að hreyfa sig við hvert tækifæri. „Dæmi eru um að hópar myndist á vinnustöðum og nýti hádeginn til göngu, hlaupa, hjóla eða annarrar hreyfingar. Víða eru settar upp keppnir innan vinnustaða, til dæmis í tröppuhlaupi, göngu, í armbeygjum, reiptogi og öðrum skemmtilegum leikjum. Eins hef ég heyrt að á meðan á átakstímabilinu stendur sé margt um manninn í kvöldgöngum og hlaupum í mörgum bæjarfélögum landsins til þess að ná í 30 mínúturnar sínar.“

Einfalt að skrá hreyfinguna

Grunnmarkmið átaksins hefur ekkert breyst frá árinu 2006, sem er að fá landsmenn til að huga að sinni daglegu hreyfingu. „En við höfum reynt að aðlaga og bæta skráningarkerfið eins og best verður á kosið. Á síðasta ári var hannað smáforritið Lífshlaupið og má finna það bæði í App Store og Play Store. Með því að ná sér í smáforritið er orðið afar einfalt að skrá alla sína daglegu hreyfingu og taka þátt í Lífshlaupinu. Það auðveldar alla skráningu þar sem ekki þarf að bíða eftir að komast í tölvu til að skrá hreyfinguna sína. Og þar má líka lesa inn hreyfingu úr Strava og Runkeeper.“

Regluleg hreyfing skiptir öllu

Það skiptir miklu máli fyrir líkamlega og andlega heilsu landsmanna að taka þátt, segir Linda. „Líkt og rannsóknir sýna gegnir hreyfing lykilhutverki fyrir heilsu og veliðan. Regluleg hreyfing hægir á öldrun og minnkar líkurnar



„Það er ljóst að nú er mikilvægt sem aldrei fyrr að huga vel að heilsunni,“ segir Linda Laufdal.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

á lífsstílstengdum sjúkdómum. Hreyfing eykur hreysti og bætir lífsgæði. Það er ljóst að nú er mikilvægt sem aldrei fyrr að huga vel að heilsunni og stunda reglulega hreyfingu. Mikilvægt er að finna sér hreyfingu við hæfi og það sem höfðar til hvers og eins. Lífshlaupið er kjörið hvatningarátak í átt að bættri heilsu.“

Allt framlag telur

Það er bæði fljótlegt og einfalt að skrá sig til leiks inn á vef verkefnisins, lífshlaupid.is, og stofna aðgang ef hann er ekki til þegar. „Síðan þarf að finna vinnustaðinn sinn og annað hvort stofna nýtt lið með vinnufélögnum eða ganga í lið sem þegar hefur verið stofnað. Og þá er bara að byrja að hreyfa sig og skrá það.“

Hún segir að í anda almenningsíþrótt sé leikurinn byggður upp með það að markmiði að framlag hvers og eins telji. „Ef starfsmáður skráir einn dag þá telur það. Skrá má alla hreyfingu sem nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglíngum.“

Fjölbreytnin mikilvæg

Í vinnustaðakeppninni má skrá alla miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu sem stunduð er utan vinnutíma. „Til þess að fá einn dag skráðan þarf að hreyfa sig að lágmarki í 30 mínútur sem skipta má upp í nokkur skipti yfir daginn, til dæmis 10-15 mínútur í senn. Hreyfingin ætti að vera eins fjölbreytt og mögulegt er til að efla sem flesta þætti hreysti, þar á meðal afkastagetu hjarta- og æðakerfis, lungna, vöðvastyrk, liðleika, viðbragð og samhæfingu.“

Dagleg hreyfing er börnum og unglíngum nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt, þroska og andlega veliðan. „Öll börn og unglíngar ættu að hreyfa sig í minnst 60 mínútur daglega og er kröftug hreyfing sem reynir á beinin sérstaklega mikilvæg fyrir kynþroska og á kynþroskaskiði fyrir beinmyndun og beinþéttni.“ ■

Nánari upplýsingar á lífshlaupid.is.



Þátttakendur eru hvattir til að senda inn myndir.



Utanvegahlaupin eru hressandi.

MYND/ AÐSEND

Gleðin og stemningin í fyrirrúmi hjá Nova

Starfsfólk Nova tók fyrst þátt í Lífshlaupinu árið 2017 og hafa starfsmenn haft það að leiðarljósi frá upphafi að komast á pall þriggja efstu liða í keppninni. „Eitt af meginmarkmiðum Nova er að vera besti vinnustaður í heimi og við leggjum gríðarlega mikið upp úr góðri stemningu og sterki liðsheild. Lífshlaupið er því frábær vettvangur fyrir starfsfólk okkar,“ segir Guðrún Finns, þjálfari hjá Nova.

Hún segir lítið mál að fá starfsfólk til að taka þátt. „Hjá Nova starfar samansafn af keppnisfólki sem spilar til að vinna. Við höfum bæði sett af stað liðakeppnir innanhúss eða unnið saman sem eitt lið og lagt mikið upp úr því að fá alla með sem hefur skilað okkur í um 90 prósentu þátttökuhlutfalli. Þar spila drifandi og hvetjandi fyrirliðar lykilhutverk og við erum svo heppin að hafa ótalmarga peppara í liðinu sem drífa alla með. Það að hafa gleðina og stemninguna í fyrirrúmi skiptir lykilmáli.“

Hreyfing og hreysti skiptir máli

Guðrún segir Lífshlaupið í raun vera fastan lið í kúltúr fyrirtækisins enda frábær leið til að létta lundina í skammdeginu og huga um leið að Geðræktinni. „Hreyfing og hreysti skiptir okkur miklu máli og við erum dugleg að hreyfa okkur saman allan ársins hring og vera með alls konar hreyfiáskoranir.“

Það er því óhætt að segja að fram undan sé fjörugur tími hjá starfsfólki Nova. „Við elskum að hugsa út fyrir kassann og prófa nýja hluti. Meðan á Lífshlaupinu stendur erum við dugleg að prófa alls konar hreyfingu saman og hvetjum fólk til að fara út að leika með kæró og krökkunum. Við setjum á laggirnar keppnir og dagsáskoranir ásamt því að fara í fjallgöngur saman fyrir vinnu, skella okkur í sund, keppa okkar á milli, ögra okkur og prófa nýja hluti.“



Starfsfólk Nova er vel stemmt fyrir Lífshlaupinu. Árlega tekur fjöldi starfsfólks þátt.



Hluti starfsfólks Nova prófaði sjósund á síðasta ári.

KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



Sund fyrir alla

Sundlaugar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum.

Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.

Opið

virka daga 6:30–22:00,
laugardaga og sunnudaga
8:00–18:00

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17

Salalaug

Versölum 3



Sundlaugar Kópavogs

kopavogur.is

Rík hefð fyrir Lífshlaupinu í Hamraskóla



Sandra Guðrún Guðmundsdóttir sandragudrun @frettabladid.is

Nemendur Hamraskóla í Grafarvogi hafa verið virkir í Lífshlaupinu undanfarin ár og hefur skólinn margoft unnið til verðlauna í sínum flokki.

Í Hamraskóla hefur verið hefð fyrir því í mörg ár að taka þátt í Lífshlaupinu en fyrir hvatningu íþróttakennara og annarra starfsmanna skólans hefur tekist að virkja börnin vel til þátttöku og mikil stemming hefur skapast í skólanum meðan á keppninni stendur.

„Við leggjum það í hendur umsjónarkennaranna að virkja sína hópa en íþróttakennarar skólans hafa haldið vel utan um keppnina hjá okkur. Það er heilmikil hvatning í gangi og þátttaka hjá krökkunum hefur verið mjög góð. Þau hafa verið dugleg að labba og hreyfa sig svo skólinn hefur lent ofarlega í keppninni síðustu ár. Það er því orðin rík hefð fyrir keppninni innan skólans,“ segir Anna Bergsdóttir, skólastjóri Hamraskóla.

Börnin eru hvött til að hreyfa sig bæði innan og utan skólatíma og skrá alla hreyfingu. Anna segir að bekkurinn fari kannski saman í göngutúr einu sinni á meðan á keppninni stendur en annars eru þau bara að skrá sína hreyfingu sem einstaklingar.

„Við litum á Lífshlaupið sem hvatningu til almennrar hreyfingar frekar en að við séum að skipuleggja sérstaka hreyfidagskrá. Við erum heilsueflandi skóli og leggjum mikið upp úr hreyfingu og tökum þátt í öllu sem er í boði fyrir skóla, svo hvatningin er fyrir hendi. Við leggjum sérstaka áherslu á hreyfingu og sérstaklega í tengslum við lífshlaupið,“ segir hún.



Krakkarnir taka árlega þátt í gönguáskorun og keppa um gullskóinn.



Hamraskóli hefur margoft unnið til verðlauna í sínum flokki í Lífshlaupinu og Anna segir hlæjandi að hún hafi ekki tölu á hversu margir verðlaunaskildir séu í skólanum.

Keppa um gullskóinn

Júlíana Hauksdóttir aðstoðarskólastjóri segir að skólinn taki líka þátt í verkefninu Göngum í skólann en þá keppa bekkirnir í Hamraskóla innbyrðis um gullskóinn. Sú keppni endar á því að sá

Nemendur í Hamraskóla taka við verðlaunum fyrir árangur í Lífshlaupinu. MYNDIR/ÁÐSENDAR

upp stöðuna svo krakkarnir sjái hvernig bekkirnir eru að standa sig. Það er ýmislegt gert til að halda krökkunum við efnið,“ segir Júlíana.

Meðan á Lífshlaupinu stendur fá krakkarnir einnig upplýsingar um stöðu Hamraskóla reglulega sem hvetur þau til dáða.

„Skólinn er upp í 7. bekk en í yngstu árgöngunum hafa kennarnir séð um skráninguna fyrir krakkana að miklu leyti en börnin í eldri bekkjunum sjá um hana sjálf. En ef það er íþróttatími í einhverjum bekk þá skráir kennarinn það og eins ef allir fóru í sund. Það er haldið vel utan um þetta hér,“ segir Júlíana.

„Við sendum líka alltaf upplýsingar til foreldranna svo þau geti stutt sitt barn við að skrá hreyfingu. Við höfum heyrt að þetta sé hvatning fyrir þau til að fara með fjölskyldunni út að ganga, sem er mjög gaman,“ segir hún og bætir við að Hamraskóli sé að sjálfsögðu búin að skrá sig til leiks í ár og þau hlakki til áskorunarinnar. ■

Lækkaðu kólesterólið með Benecol

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Drykkurinn hentar vel í baráttunni gegn kólesteróli.

Benecol er skrásett vörumerki fyrir vörur sem innihalda ákveðna gerð plöntustanólestera, en rannsóknir hafa sýnt að hann hefur áhrif til lækkunar kólesteróls í blóði. Mikilvægt er að halda kólesterólgildum innan eðlilegra marka því of hátt kólesteról í blóði er einn helsti þáttur kransæðasjúkdóma og æskilegt að heildarkólesteról í blóði sé undir 5 mmól/l þar sem allt yfir 6 mmól/l telst hátt. Kólesteról er ein tegund blóðfitu og gegnir ýmsum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Það er framleitt í lifrinni en berst einnig með fæðunni í líkamann. En ef kólesterólmagn í blóði eykst umfram þörf getur það valdið æðakölkun og kransæðasjúkdómum. „Algengi of háts kólesteróls eykst með aldri og hér á landi hafa rétt tæplega 40% karla á aldrinum 40-50 ára og kvenna á aldrinum 50-60 ára kólesterólgildi yfir 6 mmól/l og því er mikilvægt að þeir sem komnir eru á fullorðinsár láti fylgjast með blóðfitunni hjá sér,“ segir Guðný Steinsdóttir, markaðsstjóri MS.

Benecol er heilnæmur drykkur sem hefur áhrif

Benecol er náttúrulegur mjólkurdrykkur sem ætlaður er þeim sem vilja lækka kólesteról í blóði. Drykkurinn frá MS er sýrð undanrenna sem inniheldur 5% plöntustanólestera og hentar vel í baráttunni gegn kólesteróli sem hluti af fjölbreyttu mataræði. „Allra nýjustu niðurstöður hafa sýnt fram á að mun betri árangur næst sé Benecols neytt með eða strax eftir máltíð en ef þess er neytt á fastandi maga. Því er mælt með að neyta Benecols í kringum einhverjar af máltíðum dagsins, til dæmis morgunverð, hádegisverð eða kvöldverð,“ segir Guðný.

Rannsóknir hafa staðfest góða virkni Benecols

„Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum plöntustanólestera, hins virka efnis í Benecol, á kólesteról í blóði. Niðurstöður eru einróma á þá leið að neysla á honum lækkar blóðkólesteról þar sem efnið hindrar upptöku á því úr fæðu í þörmum og kemur lækkunin yfirleitt fram nokkrum vikum eftir að neysla hefst og er allt að 15% að meðaltali þó engar aðrar ráðstafanir séu gerðar. Lækkunin er einkum í heildarkólesteróli og hinu svokallaða „vonda kólesteróli“



» Meðal þess sem ráðlagt er til að lækka kólesteról er að stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og grófs kornmetis í ríkum mæli.

(LDL), en engar breytingar verða í „góða kólesterólinu“ (HDL). Rannsóknir hafa einnig sýnt að mikilvægt er að neyta vörunnar reglulega til að árangurinn haldist og sé neysla hætt fer kólesterólgildi aftur í fyrra horf.“

Mataræði og kólesteról

Mataræði er meðal þeirra þátta sem helst hafa áhrif á magn kól-

esteróls í blóði. Meðal þess sem ráðlagt er til að lækka kólesteról er að stilla fituneyslu í hóf, velja frekar mjúka fitu en harða og neyta grænmetis, ávaxta og grófs kornmetis í ríkum mæli. Benecol mjólkurdrykkur er því góð viðbót við hollt mataræði til að halda kólesteróli innan eðlilegra marka og ein flaska á dag dugur til að ná hámarksvirkni. ■

Vandaður og þægilegur
æfingafatnaður frá Zizzi Active

Mikið úrval í stærðum frá 42-58

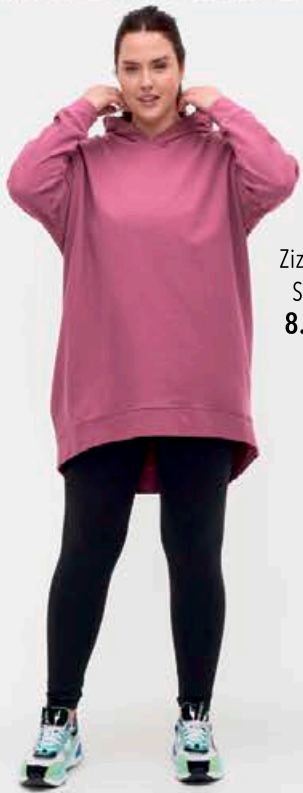
Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
Eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Afgreiðslutími í verslun

Alla virka daga frá kl. 11-18
Laugardaga frá kl. 11-16



SENDUM FRÍTT
EF PANTAD ER YFIR
5.000 KR



Zizzi Active
Síð peysa
8.990 kr



Dry Fit
æfingatoppur
6.990 kr

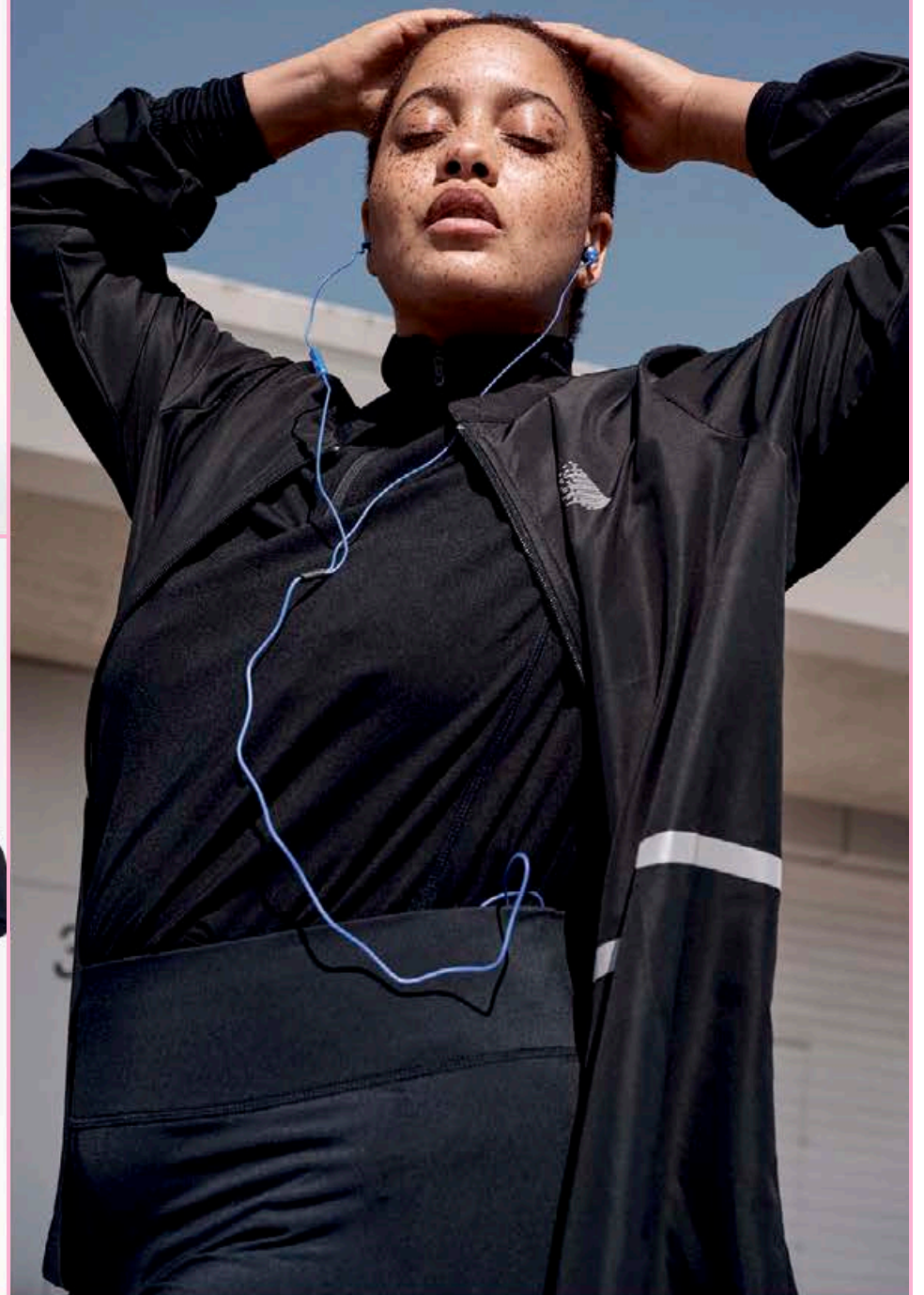


Æfinga
toppur
6.990 kr



Zizzi Active
Hlaupa jakki
11.990 kr

Buxur
8.990 kr



Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Lífshlaupið veitir mikla hvatningu

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir reynir að fara út og ganga að minnsta kosti 10 kílómetra á hverjum einasta degi. Hún byrjaði að hreyfa sig árið 2014 og segir að skráningin hjá Lífshlaupinu hafi veitt henni mikla hvatningu til að drífa sig af stað.

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir, umsjónarmaður íþrótt- og samkomuhússins Staðar á Eyrarbakka, hefur náð miklum árangri í hreyfingu og segir að Lífshlaupið hafi átt stóran þátt í að koma henni af stað og halda henni við efnið.

Elín stundaði íþróttir þegar hún var yngri en hætti svo að hreyfa sig á fullorðinsárum, en árið 2014 fannst henni hún þurfa að byrja að hreyfa sig og segir að það hafi ekki verið erfitt að byrja.

„Í júlí 2014 byrjaði ég að ganga og ég hef að mestu haldið mig við göngur frekar en að hlaupa. Ég hljóp í smá tíma en gerði það ekki lengi vegna þess að mér finnst skemmtilegra að labba,“ segir hún.

Vildi geta skráð sig

Ein af leiðunum til að taka þátt í Lífshlaupinu er í gegnum einstaklingskeppni, en allir geta tekið þátt og skráð niður daglega hreyfingu sína allt árið.

„Þetta skráningarferli hjá Lífshlaupinu hjálpaði mér mikið að finna hvatningu. Það að fara út og geta skráð sig til að sýna fram á að hafa gert þetta tosaði í mig og dreif mig af stað,“ segir Elín. „Ég hugsaði oft með mér: „Ég er ekki búin að fara neitt í dag og það þýðir að ég get ekki skráð mig, svo ég verð að fara.“ Það er mikil hvatning að geta skráð sig einhvers staðar og séð þetta svart á hvítu.

Eftir að ég byrjaði að fara út hef ég náð að létta mig aðeins, en það var aldrei aðalmálið, heldur miklu frekar að komast í hreyfingu og

77 MÉR LIÐUR MIKIÐ BETUR EFTIR AÐ ÉG BYRJAÐI AÐ HREYFA MIG SVONA OG ÉG ER EKKI VISS UM AÐ ÉG VÆRI Á ÞESSUM STAÐ OG AÐ HREYFA MIG SVONA MIKIÐ EF LÍFSHLAUPIÐ HEFÐI EKKI KOMIÐ TIL SÖGUNNAR.

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir

útiveru,“ segir Elín. „Mér finnst gott að vera úti og ég tek mikið af myndum á göngunum mínum. Ég er til dæmis mikið í fjörum á Eyrarbakka, mér finnst hún æðisleg. En ég fer líka víða, til dæmis á Selfoss og í Hellisskóg.“

Verðlaun og tvær viðurkenningar

Elín hefur verið öflugur þátttakandi í Lífshlaupinu frá upphafi.

„Ég held að ég hafi skráð mig síðan það byrjaði fyrst,“ segir hún. „Ég hef svo tvisvar fengið viðurkenningu fyrir mestu hreyfinguna á mínum vinnustað og árið 2016 fékk ég verðlaun frá Lífshlaupinu fyrir að skrá mig allt árið, sem var auðvitað líka mjög hvetjandi.“

Elín segir að bæjarbúar á Eyrarbakka hafi tekið eftir kraftinum í henni.

„Í Þorrablótum er ég alltaf tekin fyrir af því að ég er alltaf á ferðinni,“ segir hún og hlær. „Það hefur verið mjög skemmtilegt. Það er gaman að maður gefi samfélaginu smá lit og að fólk taki eftir árangrinum.“

Það er kannski engin furða að fólk taki eftir dugnaðinum í Elínu miðað við afrekin.



Elín er hrifin af því að ganga um fjöruna á Eyrarbakka.

Elín Birna Bjarnfinnsdóttir fer út að ganga á hverjum degi og finnur mikla hvatningu í að skrá göngurnar hjá Lífshlaupinu. MYNDIR/ÁSENDAR



Náttúruleg slökun & góður nætursvefn

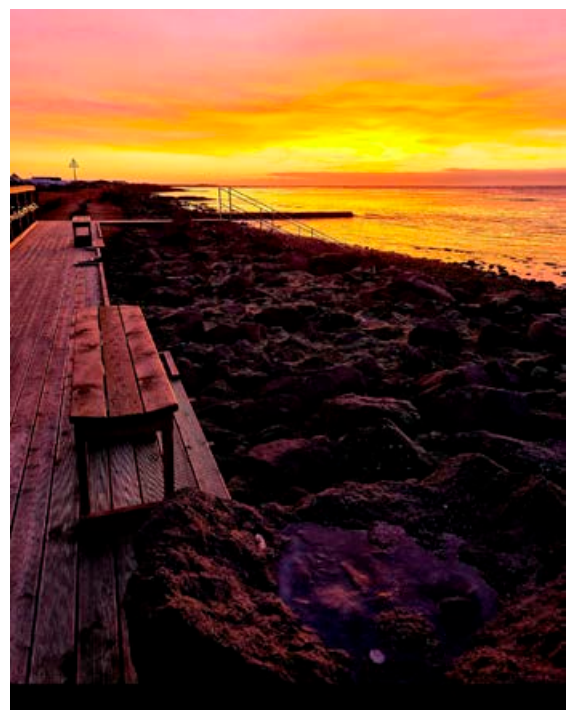
Öflug blanda sem virkar sérstaklega vel fyrir alla þá sem vilja betri næturhvíld & aukna slökun.



Fæst í næsta apóteki, heilsuvöruverslun og flestum stórvörumörkuðum.



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Elín hefur gaman af því að taka fallegar myndir í gönguferðum sínum.

„Ég hef náð því að fara út að hreyfa mig alla daga undanfarið og það er markmið sem hvetur mig áfram. Ég var til dæmis að klára janúar og í þeim mánuði náði ég að ganga 310 kílómetra, sem er frábært, sérstaklega miðað við veðurfar og annað,“ segir hún. „Ég reyni að labba 10 á dag, en mest hef ég farið 21 kílómetra á einum degi.“

MÉR LIÐUR MIKIÐ BETUR EFTIR AÐ ÉG BYRJAÐI AÐ HREYFA MIG SVONA OG ÉG ER EKKI VISS UM AÐ ÉG VÆRI Á ÞESSUM STAÐ OG AÐ HREYFA MIG SVONA MIKIÐ EF LÍFSHLAUPIÐ HEFÐI EKKI KOMIÐ TIL SÖGUNNAR,“ segir Elín.

Lætur veður ekki stoppa sig Elín hefur ekki látið göngurnar einar duga.

„Ég hef líka tekið hjólaferðir hérna um nágrennið yfir sumarið. Það er líka mjög skemmtilegt. Ég hef alveg látið ræktina vera í gegnum faraldurinn en maður veit aldrei hvort maður byrjar aftur þar,“ segir hún.

Í bili ætla hún bara að halda áfram á sömu braut og segir ákveðin:

„Ég ætla að halda ótraud áfram og læt veður og vind ekki stoppa mig!“ ■

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál



Sýnum hvert öðru tillitssemi



www.itr.is



Góð kraftganga gæti verið ódýrasta líkamsræktin. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kraftganga hressir og kætir

starri@frettabladid.is

Ein tegund hreyfingar sem hentar flestu fólki er kraftganga utan-dyra sem auðvitað er hægt að stunda nær allt árið um kring auk þess sem æfingaaðstaða utan-dyra kostar ekki neitt. Kraftganga er mjög árangursrík aðferð til að komast í betra form en þessi þjálfunaraðferð býður upp á mikla fitubrennslu og hentar sérstaklega vel þeim sem hafa það að markmiði að létta sig auk þess hún bætir þol, styrkir vöðva og eykur orku.

Þessi líkamsrækt hentar vel þeim hópi sem á erfitt með að hlaupa vegna skorts á úthaldi eða vegna of mikillar líkamsþyngdar.

Helst þarf að hafa í huga að ganga í góðum skóm með góðri höggdempun sem dregur úr álagi á liði, það er ökkla, hné, mjadmir og hryggjarliði.

Lítið mál er að fá enn meira úr æfingunni með ýmsum hætti. Ein leið er að sveifla beinum handleggjum yfir brjóstthæð. Önnur leið til að fá meira út úr æfingunni er að ganga upp brekku eða tröppur. ■

HEIMILD: LIFSHLAUPIÐ.IS



Fæst erum við nú svona tíguleg þegar við stingum okkur til sunds.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Synt í átt að heilsu

jme@frettabladid.is

Sund er fyrirtakshreyfing fyrir alla sæmilega synða og auk þess besti kosturinn fyrir þá sem glíma við stoðkerfisvanda. Margir veigra sér við að nota sundbrautirnar ef þar er sundgestur fyrir, en reglurnar eru einfaldar. Hver sundbraut er hringur og við höldum okkur hægra megin. Þá geta tveir til þrjú notað sömu braut án vandræða. Við eigum öll rétt á að fá að synða.

Oftast er miðað við að byrja á að synða 300 metra, með einu til tveimur hléum. Ekki gefast upp þó að þú nái þessu ekki í fyrstu. Þetta kemur allt með kalda vatninu. Svo má fjölga ferðum eftir því sem vöðvarnir og þolið styrkist.

Sundhettur, eyrnatappar, sundgleraugu og nefklemmur eru allt frábær tól sem koma í veg fyrir að vatn seyti óboðið inn um hin ýmsu höfuðop.

Það besta við sundið er svo að eftir á má skella sér í heita pottinn eða gufuna og láta þreytuna líða úr líkamanum. Á vef Lífshlaupsins má finna ítarlegri upplýsingar um sund til heilsuþóta. ■

Slöbbum saman

sandragudrun@frettabladid.is

ÍSÍ hvetur alla til að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, í frítíma, vinnu, skóla og við val á ferðamáta. Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni ÍSÍ

sem höfðar til allra aldurshópa og allra landsmanna. Lífshlaupið snýst um að fá sem flesta með sér í lið og hreyfa sig sem oftast. Frábær viðbót við Lífshlaupið er verkefni á vegum UMFÍ, ÍSÍ, Embættis landlæknis og Sýnar. Verkefnið heitir Slöbbum

saman. Þar er fólk hvatt til að fara út að ganga, þrátt fyrir rigningu og slabb, og smella af því mynd. Þáttakendur deila svo gleðinni öðrum til hvatningar með því að pósta mynd á samfélagsmiðlum með myllumerkinu #slobbumsaman. ■



Það er hressandi að ganga í rigningunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Landskeppni
í hreyfingu

Lífshlaupið

2.-22. febrúar

VERTU MEÐ! SKRÁÐU ÞIG Á WWW.LIFSHLAUPID.IS



EINSTAKLINGS-
KEPPNI



VINNUSTAÐA-
KEPPNI



GRUNNSKÓLA-
KEPPNI



FRAMHALDSSKÓLA-
KEPPNI

Lífshlaupið

þín heilsa – þín skemmtun

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



SAMSTARFSADILAR



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið



ÚTSALAN ER HAFIN



Einnig
fánleg í
barnastærðum



icebreaker®

20-50%
AFSLÁTTUR



OSPREY BAKPOKAR

Hágæða bakpokar.
Eitt mesta úrval landsins!

Klifurbakpokar
Leiðsögumannabakpokar
Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar
Fjallaskíðabakpokar
Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%
AFSLÁTTUR



20-50%
AFSLÁTTUR



30-50%
AFSLÁTTUR



PeakPerformance®

20-50%
AFSLÁTTUR



20-50%
AFSLÁTTUR



AFSLÁTTARBORDIN
VERÐA Á SÍNUM STAÐ!

GG SPORT



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

@ggsport.is @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-18, sunnudagur 12-16

Sefur rótt eftir margra ára svefntruflanir

Þorgeir Valur Pálsson, 48 ára lagerstjóri, hefur fundið fyrir óþægindum vegna svefntruflana í mörg ár. Þá vaknaði hann að meðaltali tvisvar hverja nótt. Nú tekur hann inn Sofðu rótt frá ICEHERBS og sefur út alla nóttina án þess að rumska.

Þorgeir byrjaði að taka inn Sofðu rótt frá ICEHERBS í byrjun september eftir að hafa fundið fyrir svefntruflunum í mörg ár. „Ég sef alla jafna fast þegar ég sofna. En svo rankaði ég vanalega við mér á ákveðnum tímamarki á nóttunni og átti oft erfitt með að festa svefn aftur. Þá var ég að meðaltali að vakna tvisvar sinnum svona á nóttu, stundum til að pissa en oftast virtist ekki vera nein sérstök ástæða fyrir því,“ segir Þorgeir.

„Raunar tengi ég svefntruflanirnar ekki við neitt sérstakt, hvorki kvíða né stress. Og það getur vel verið að ég hafi alltaf verið svona, en að með aldrinum finni ég meira fyrir áhrifunum af svefnleysinu. Ég byrjaði líka að finna sérstaklega fyrir því hversu mikilvæg hvíldin er eftir að ég fór að æfa meira í líkamsræktinni, en ég byrjaði að lyfta og æfa stífar fyrir fjórum árum.“

Fann mun á nokkrum dögum

Þorgeir var að ræða um nætur-rumskið sitt og þá benti einhver honum á að Sofðu rótt gæti kannski hjálpað. „Fyrst keypti ég mér eitt hylkjaglas til að kanna áhrifin. Eftir að hafa tekið eitt hylki á hverju kvöldi í nokkra daga byrjaði ég að finna mun á mér. Það tók mig nokkra daga að fatta muninn, enda hafði ég einstaka sinnum áður náð að sofa út alla nóttina. En þarna náði ég skyndilega, eftir margra ára svefn-



Þorgeir Valur var snöggur að finna fyrir mun á svefngæðum eftir að hann byrjaði að taka Sofðu rótt frá ICEHERBS á hverju kvöldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Þá er hún þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu hafa sýnt fram á að hún inniheldur virk efni, sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíuberkinum eru þannig þekkt fyrir að örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortisón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt-blandan inniheldur einnig íslensk fjallagrös sem eru oft nefnd gingseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif sín og geta hjálpað til við að draga úr þjúg. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana.

Hrein náttúruafurð

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

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



truflanir, að sofa fastasvefni alla nóttina án þess að rumska, margar nætur í röð.“

Sefur eins og lamb

„Í dag tek ég Sofðu rótt á hverju kvöldi, um hálf ellefu, og steinlíg út alla nóttina þar til ég vakna um morguninn. Ég hef aldrei viljað fara á svefnlyf og finnst gott að vita til þess að Sofðu rótt er náttúruleg vara. Ég finn líka fyrir fótáóerð á

næturnar og mest þegar ég er að reyna að sofna. Þá finn ég sérstaklega fyrir því þegar ég hef tekið vel á í rækinni þann daginn. Við fótápirringnum tek ég magnesíum og saman virka þessi tvö bætiefni mjög vel á mig og ég sef eins og steinn.

Ég finn líka fljótt mun ef ég gleymi að taka hylkið. Dæmi um það gerðist bara í fyrradag. Þá gleymdi ég að taka inn Sofðu rótt fyrir svefninn. Sömu nótt vaknaði ég þrisvar sinnum, sem hafði ekki gerst lengi. Svo í gærkvöldi tók ég hylkið og svaf eins og lamb,“ segir Þorgeir.

Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldir um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að

sýna fram á virkni lækningajurta. Flestar lækningajurtir eru skaðlaugar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður svefnlyf eru notuð.

Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnolíubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi öflugla blanda hentar vel fyrir þá sem vilja aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolía,

Ilmandi vetrarsúpur

Kaldur og dimmur veturinn kallar á góðar súpur, hvort sem þær eru einfaldar og látausar eða matarmiklar og margslungnar. Góð súpa gengur upp bæði sem forréttur og aðalréttur, þá jafnvel með brauði eða salati. Nokkrir matgæðingar gefa hér gömsætar uppskriftir.

starri@frettabladid.is

Berglind Guðmundsdóttir hefur haldið úti GulurRauður-Grænn&salt síðan 2012. Hér gefur hún uppskrift að indverskri súpu sem inniheldur meðal annars kjúkling, engifer, epli og karrí. Ilmandi bragðsprengrja sem hlýjar og kætir yfir háveturinn. ■



Indversk súpa með eplum, engifer og karrí fyrir 4

4 kjúklingabringur
1 laukur, saxaður
2 hvítlauksrif, söxuð
1 rautt chili, smátt saxað
1 msk. ferskt engifer, rífið
3 gulrætur, skornar í strimla
1 epli, skorið í teninga
2 tsk. karrí
9 dl kjúklingasoð,
2 dl kókosmjólk
Salt og pipar
Kóriander, saxað

Hitið smjör í potti og steikið laukinn þar til hann er glær. Bætið hvítlauk, chili og engifer saman við og steikið í 1-2 mínútur. Bætið næst karrí, gulrótum og eplum út í og steikið í nokkrar mínútur á pönnunni. Næst fer kjúklingasoðið út í og látið malla í 10-15 mínútur.

Skerið kjúklinginn í munnbita. Hitið olíu á pönnu og steikið kjúklinginn við meðalhita og saltið og piprið. Bætið kjúklingi og kókosmjólk saman við súpuna og hitið varlega eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Látið ekki sjóða. Í lokin er kóriander sett saman við súpuna.

HEIMILD: GRGS.IS.



Suður-súðönsk sviðasúpa fyrir 2

Það er vel við hæfi að bjóða upp á sviðasúpu á þorranum og þessi smíðju matgæðingsins Nönnu Rögnvaldardóttur. Súpan sækir innblástur til Suður-Súdan og inniheldur auk sviðakjamma til dæmis hnetusmjör, hvítlauk og chilialdin. Spennandi bragðsprengrja sem er tilvalið að smakka áður en þorrin endar.

1 sviðakjammi
1 lítri vatn, og meira eftir þörfum
Pipar og salt
½ laukur
1 gulrót (eða ½ stór)
2 selleristönglar
½ dós saxaðir tómatar
3-4 hvítlauksgeirar, saxaðir
1 rautt chilialdin
1 msk. hnetusmjör

Setjið kjammann í pott ásamt 1 lítra af vatni ásamt pipar og salti. Látið suðuna koma upp og fleytið froðuna ofan af. Skerið niður laukinn smátt, og gulrætur og selleristilka í litla bita. Bætið út í pottinn ásamt hvítlaukunum, chilialdini og hálfri dós af söxuðum tómötum. Látið suðuna koma upp og setjið lok á pottinn. Látið malla í 1½ klukkustund. Fylgist með og bætið við vatni ef þörf þykir.

Næst fer hnetusmjörið út í og látið malla við vægan hita í tíu mínútur. Takið þá sviðakjammann upp úr og látið kólna í nokkrar mínútur. Hreinsið allt kjöt af beinunum og skerið í bita. Smakkið súpuna til og bragðbætið eftir þörfum. Áður en súpan er borin fram skal taka chilialdinið upp úr. Hellið í skálar og bætið kjötinu út í.

HEIMILD: NANNAROGNVALDAR.COM.



Tómatsúpan sem toppar allar súpur fyrir 8 manns í forrétt

Sælkerinn Albert Eiríksson hefur haldið úti matarblogginu Albert eldar í mörg ár. Í einu fjölmargra matarboða sem hann hefur skipulagt var boðið upp á þessa bragðgóðu tómatsúpu sem hann vill meina að sé svo góð að hún toppi eiginlega allar tómatsúpur. Er ekki tilvalið að prófa?

4 dósir San Marzano tómatar
1 lítri kjúklingasoð/grænmetis-soð
250 ml. rjómi
2 msk. smjör
1 laukur

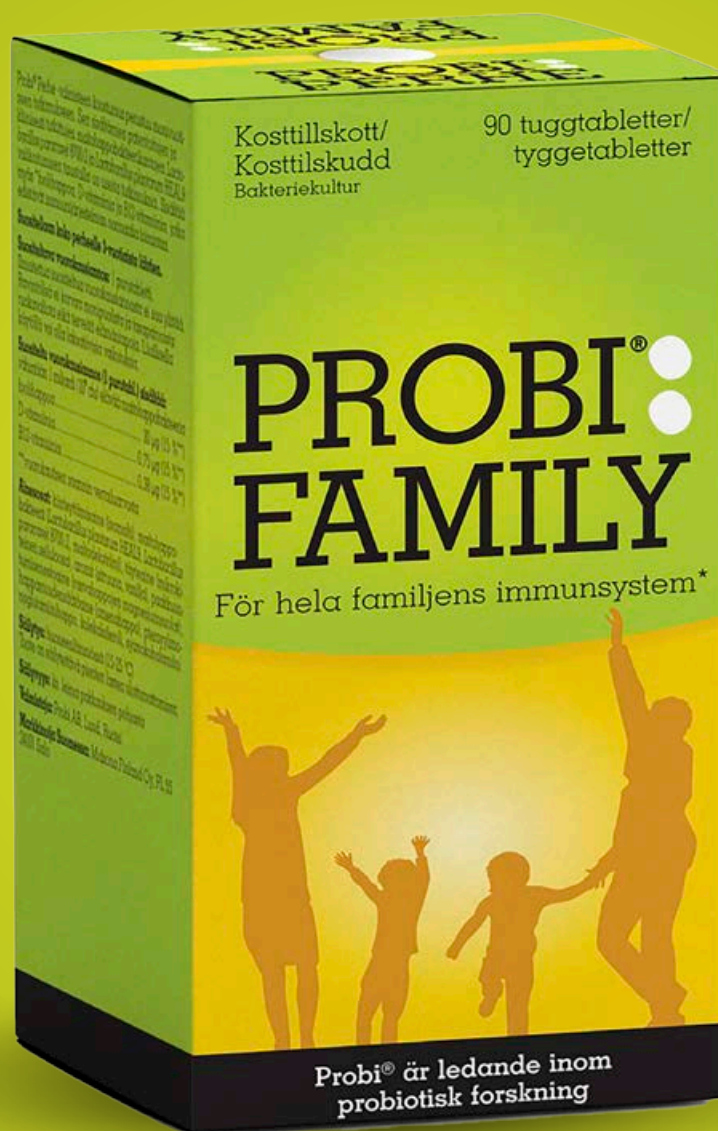
3 hvítlauksgeirar
1 vorlaukur
Handfylli basilika
Salt og pipar

Saxið lauk og hvítlauk og svitið vel í potti með ólífuolíu og smjör á lágum hita þangað til laukurinn er orðinn mjúkur og gegnsær (um 15 mínútur). Bætið næst tómötum út í og sjóðið þar til þeir fara að detta í sundur (aftur um 15 mínútur). Bætið soðinu út í og látið malla í hálf tíma. Bætið svo rjóma út í og notið töfrasprota til að blanda öllu saman. Saltið og piprið eftir smekk. Skreytið að lokum með niður-skorinni basilíku og vorlök.

HEIMILD: ALBERTELDAR.COM.

PROBI® : FAMILY

eru bragðgóðar tuggutöflur fyrir
alla fjölskylduna - frá 3 ára aldri.



PROBI® : FAMILY inniheldur:

Sérvalda samsetningu af
einkaleyfavörðum mjólkursýrugerlum
sem hafa jákvæð áhrif á ónæmiskerfið
auk fólasín, D- og B12- vítamín.

PROBI® vörurnar fást í apótekum, heilsuverslunum og stórmörkuðum.

Bílar & Farartæki



Nýr 2021 Nissan Leaf e+ 62 kWh Tekna 3ja ára evrópsk verksmiðjuábyrgð. Með öllu sem hægt er að fá í þessa bíla. Reykgrár og hvítur til afhendingar strax. 800.000 undir tilboðsverði umboðs á aðeins 4.990.000,-

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

Þjónusta

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.regnboгалitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

RÚNAR MÚRARI EHF
S 774 3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MURVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSALAGNIR
o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi

Tilboð þér að kostnaðarlausu

https://runarmurari.is/
runarmurari@gmail.com
VSK 133377

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.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

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Hljómborð á tilboði

Mikið úrval
Verð við allra hæfi

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



Axarvegur (939) ný veglína – kynningarfundur

Samvinnuverkefni um samgönguframkvæmdir

Vegagerðin (Vg) boðar til opins kynningarfundar föstudaginn 4. febrúar kl. 09:00 um fyrirhugað útboð á samvinnuverkefninu „Axarvegur (939) – ný veglína.“

Verkefnið felur í sér fjármögnun, hönnun nýrrar legu vegarins um Öxi (939), framkvæmd verksins, viðhald og umsjón hans til allt að 30 ára í samræmi við lög nr. 80/2020 um samvinnuverkefni.

Forsendur hönnunar eru m.a. fyrirliggjandi forhönnun og hönnunarforsendur Vg, er byggja meðal annars á niðurstöðum umhverfismats.

Vegurinn, sem er 20 km langur tveggja akreina, klæddur bundnu slitlagi, kemur til með að liggja frá gatnamótum Skriðdals og Breiðdalsvegur (95) að tengingu við Berufjarðarbrú.

Hann kemur til með að liggja hæst í um 520 metra hæð yfir sjávarmáli, eins og núverandi vegur. Gert er ráð fyrir að minnsta kosti einni brú á leiðinni, yfir Berufjarðará, en hugsanlegt er að hönnun leiði í ljós að hagkvæmt væri að hafa brýr í stað ræsa og fyllinga á fleiri stöðum.

Heildar efnisþörf jarðefna er áætluð rétt tæplega 1,4 milljónir rúmmetra, en gert er ráð fyrir að stærstur hluti þess efnis komi úr skeringum í vegstæði.

Beint streymi verður frá fundinum og er slóðina að finna á heimasíðu Vegagerðarinnar; www.vegagerdin.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:

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

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriahf.is

Ruslatunnur fyrir flokkað sorp

EcoArc endurvinnslutunnur

Hentar utan- sem innandyrar. Þakið hindrar að rigni ofan í tunnuna. Yfirborð er hrjúft til þess að ekki sé hægt að líma límmiða á tunnurnar. Hannaðar til að taka minna gólfpláss. Hægt er að læsa tunnunum. Festingar í botnplötu til að festa við gólf. A4 rammar fyrir leiðbeiningar. A2 rammi á hlið fyrir aðrar upplýsingar. Stærðir: H: 1100 - B: 333 - D: 600 mm

Einnig er hægt að snúa tunnunum bak í bak



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is

geiri
www.geiriahf.is

Sýningarsalur
Draghálsi 4 - S: 535 1300
verslun@verslun.is

TAKTÍK 5763 #

Merkisatburðir

- 1933** Adolf Hitler leysir þýska þingið upp.
- 1935** Lygamælirinn er prófaður í fyrsta skipti af Leonard Keeler.
- 1942** Roosevelt Bandaríkjaforseti undirritar fyrirskipun um að allir Bandaríkjamenn af japönskum uppruna skuli fluttir í fangabúðir og eiga þeirra kyrrsettar.
- 1943** Síðustu hersveitir nasista gefast upp fyrir Sovétmönnum í orustunni um Stalingrad.
- 1972** Óeirðir brjótast út í Dublin vegna blóðbaðsins í Derry.
- 1978** Listahátíð í Reykjavík er sett. Kvikmyndahátíð í Reykjavík er í fyrsta sinn hluti af hátíðinni.
- 1978** **Dyrhólaey** er friðlýst.
- 1983** Samþykkt er á Alþingi að mótmæla ekki hvalveiðibanni Alþjóðahvalveiðiráðsins.
- 1989** Síðustu hersveitir Sovétmanna yfirgefa Afganistan og binda þannig enda á níu ára styrjöld milli landanna.
- 1990** Þjóðarsátt um kaup og kjör gengur í gildi með það að markmiði að ná niður verðbólgu og tryggja atvinnuöryggi.



Með nostalgíu að leiðarljósi

Helga Dís Björgúlfsdóttir sækir innblástur í fortíðarþrá í fyrstu myndlistarsýningu sinni.

arnartomas@frettabladid.is

Fortíðarþrá er heiti fyrstu myndlistarsýningar Helgu Dísar Björgúlfsdóttur sem verður opnuð í Núllinu í Bankastræti á fimmtudag. Þar verður að finna afturhvarf til popp-kúltúrsfortíðarinnar sem Helga Dís segir einkennandi fyrir kynslóð sína.

„Þúsaldarkynslóðin er mikið nostalgíufólk og elskar að endurupplifa hluti úr æskunni á borð við teiknimyndir og myndasögur,“ segir hún. „Það er búið að endurgera þetta allt í dag.“

Nostalgían er Helgu Dís afar hugleikin en ein uppáhaldskvikmynd hennar er Midnight in Paris frá árinu 2011 í leikstjórn Woody Allen. „Hún fjallar einmitt um fortíðarþrána, að halda að annar tími en sá sem maður lifir á núna sé betri, en það er ekkert endilega þannig.“

Einkennandi hausar

Í anda kynslóðar sinnar segist Helga Dís ekki lesa mikið af nýjum teiknimyndasögum en leita frekar í eldri sögum á borð við Ástrík og Steinrík sem voru kveikjan að þessu öllu saman.

„Fyrir nokkrum árum byrjaði ég að dunda mér við að búa til eins konar hausamyndir af þessum figúrum þar sem sést bara í þær upp frá augabrúnum,“ segir hún. „Ég hugsaði svo með mér að ég ætti að fara að sýna fólki hvað ég væri að gera og hætta að vera feimin.“

Helga Dís segir að þó hafi færri persónur passað inn í formið en hún hefði viljað. „Hausarnir á sumum eru næstum ekkert nema augu, og ég vil ekki teikna augun heldur að fólk þekki þá út frá höfðinu,“ segir hún. „Það eru ekkert allir sem kveikja á þessum heldur. Tengdapabbi minn kom og var að skoða myndirnar hjá mér um daginn og hann er ekki mikill teiknimyndasögukall og þekkti ekki meirihlutann af þessum persónum.“

Auk hausamyndanna hefur Helga Dís einnig málað stórar „collage“ myndir þar sem úir og grúir af figúrum frá barns- og unglingsárum hennar. „Þetta er fortíðarþrá í myndformi. Svalur og



Helga Dís segir þúsaldarkynslóðina einkennast af fortíðarþrá. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Þúsaldarkynslóðin er mikið nostalgíufólk og elskar að endurupplifa hluti úr æskunni á borð við teiknimyndir og myndasögur.

Valur eru þarna, Marvel-hetjur, Looney Tunes, Strumparnir, Tinni og svo framvegis,“ segir hún. „Ég er ekkert viss um að krakkar í dag lesi þetta en þetta er allavega bundið við mína kynslóð.“

Sýningin verður opnuð fimmtudaginn 3. febrúar og stendur yfir til 6. febrúar. ■



Þrátt fyrir að það sjáist aðeins í brot af þeim eru persónurnar auðþekktanlegar. Eða hvað? MYND/AÐSEND

 Ástkær eiginkona mín,
Ásdís Ingvarsdóttir
Bankavegi 2, Selfossi,
verður jarðsungen frá kapellu Heilbrigðisstofnunar Suðurlands á Selfossi laugardaginn 5. febrúar kl. 14.

Vegna fjöldatakmarkana verða eingöngu nánustu ættingjar og vinir viðstaddir. Streymt verður frá athöfninni á promynd.is/asdis. Hlekk á streymið má nálgast á www.mbl.is/andlat. Hægt verður að fylgjast með athöfninni í sal á Hótel Selfossi.

Guðmundur Kristinsson

 Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Sigríður Nikulásdóttir
lést á hjúkrunarheimilinu Mörk, laugardaginn 29. janúar sl. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 7. febrúar kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Kjartan Páll Kjartansson
Gerður Harpa Kjartansdóttir **Gunnar Sigurðsson**
Auður Freyja Kjartansdóttir **Benedikt Arnason**
Sólveig Guðfinna Kjartansdóttir **Arnar Már Hrafnkelsson**
og barnabörn.

 Heittelskaður eiginmaður minn, faðir, sonur, bróðir, mágur og frændi,
Einar Þór Egilsson
lést 10. janúar. Útför að hætti Siðmenntar fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 7. febrúar kl. 13.00.

Útförinni verður streymt á:
www.youtube.com/watch?v=C4TOQN5TboY

Karen Olga Ársælsdóttir
Daniel Máni Einarsson
Ellen María Einarssdóttir
Baldur Már Einarsson
Egill Þ. Einarsson **Hrefna S. Einarssdóttir**
Agla Egilsdóttir **Björn Karlsson**
Alda Berglind Egilsdóttir **Wannes Cappelle**
og systrasynir.

Vefmálþing á alþjóðadegi Sama

arnartomas@frettabladid.is

Vigdísarstofnun stendur í dag fyrir vefmálþingi þar sem fram fara umræður um tungumál og menningu á alþjóðadegi Sama. Viðburðurinn er haldinn sem hluti af alþjóðlegum áratugi frumbyggjatungumála sem stendur yfir á vegum UNESCO á milli 2022 og 2032.

„Við vorum að velta fyrir okkur hvaða efni við ættum að taka fyrir í tilefni af áratugnum, en það er af nógu að taka,“ segir Ann-Sofie Nielsen Gremaud, stjórnarformaður Vigdísarstofnunar. „Við höfum verið með áherslu á vestnorræn mál og ég hef sjálf rannsakað nýlendutengsl á Norðurlöndunum. Okkur datt í hug að byrja á frumbyggja- og valdatengslum sem eru mjög nærri okkur.“



Viðburðurinn er hluti af alþjóðlegum áratugi frumbyggjatungumála. MYND/AÐSEND

Ann-Sofie segir að áhersla verði lögð á málefni Sama um tungumál og varðveislu, en á málþinginu koma bæði fram sérfræðingar og fólk sem kemur að samískum menningarheimi. Einn mælandi á þinginu verður kennari og ljóðskáld sem hefur notað samíska söngmenningu í kennslu sinni og til að skoða hvernig tungumálið verði mögulega nýtt í framtíðinni.

„Það er ýmislegt þarna sem Íslendingar hafa mikið verið að velta fyrir sér herna heima varðandi íslenskuna,“ segir hún. „Ég veit að Samarnir eru mjög spenntir fyrir þessu og að það er mikill áhugi hjá þeim á því sem hefur verið gert á Íslandi.“

Nánari upplýsingar um málþingið má finna á heimasíðu Vigdísarstofnunar. ■

 Ástkær eiginkona mín, móðir og tengdamóðir,
Kristín Guðmundsdóttir
Ferjuvaði 13-15, Reykjavík,
lést 22. janúar sl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 8. febrúar kl. 15.00.

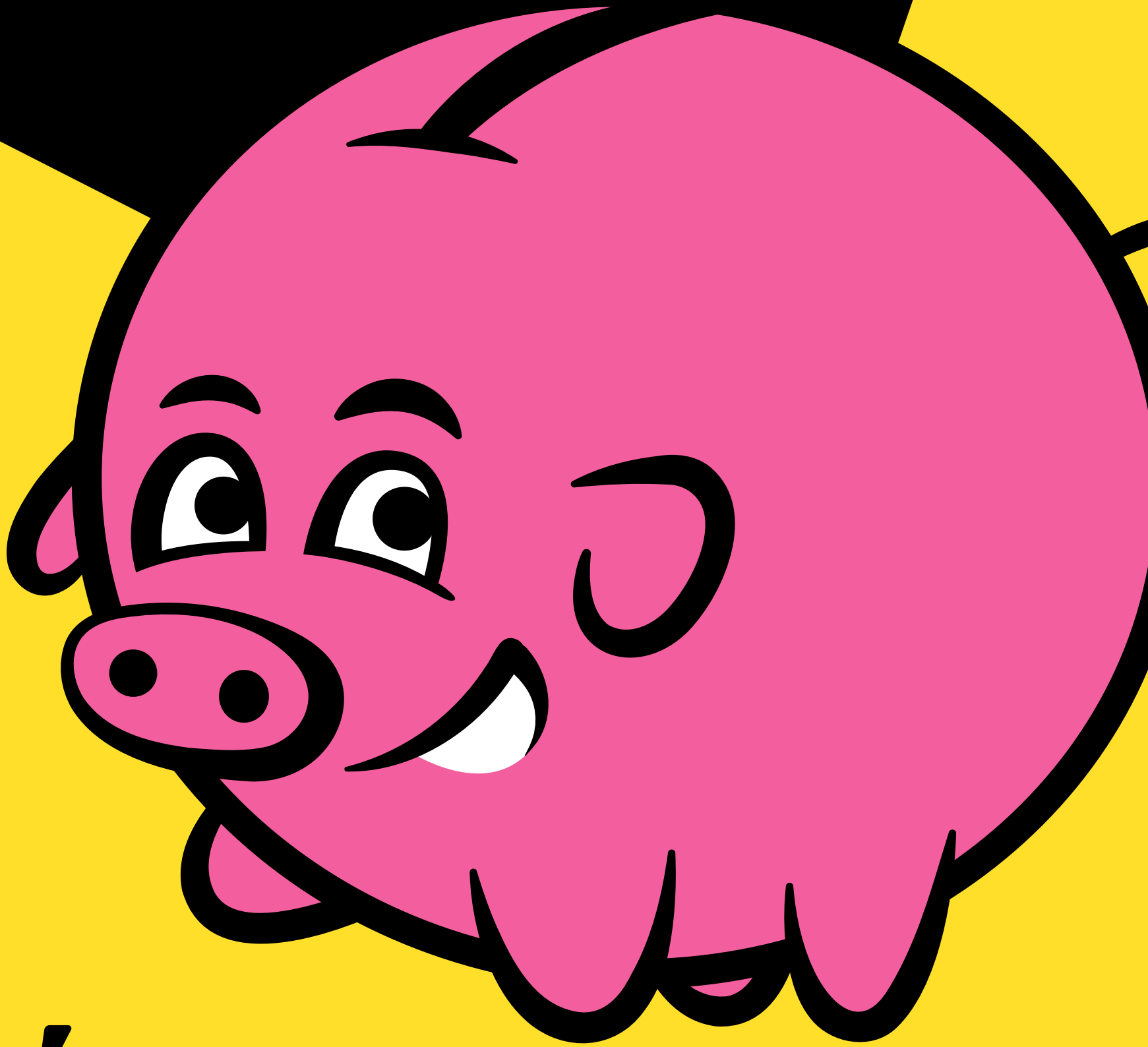
Einar Ingi Hjalmtýsson
Örn Sævar Björnsson **Pálína Ellen Jónsdóttir**

 Ástkær faðir okkar, sonur og bróðir,
Sigurður Þórðarson
Stórholti 39, Reykjavík,
lést mánudaginn 24. janúar 2022. Útför hans fer fram frá Háteigskirkju, mánudaginn 7. febrúar kl. 13.00.

Alvin Sigurðsson, Blædis Birta Sigurðardóttir, Þórdís Sigurðardóttir, Guðbjörg Pálsdóttir, Vaka Antonsdóttir, Héðinn Björnsson og fjölskyldur.



Úje!



BÓNUS

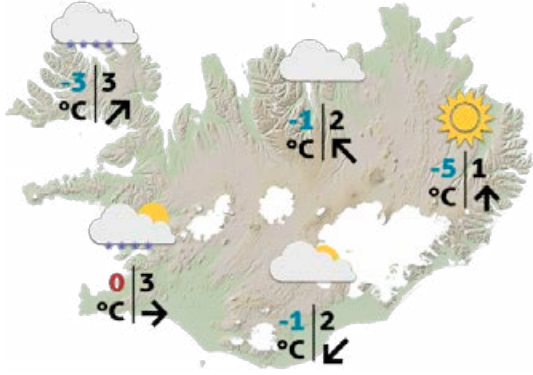
Lengri afgreiðslutími á Nýbýlavegi

10-20

Byrjar í dag 2. febrúar

Aðrir afgreiðslutímar á **bonus.is**

Veðurspá Miðvikudagur



Suðvestlæg átt 3-10 í dag og víða él, en bjartviðri norðaustan- og austanlands. Frost víða 2 til 8 stig, en sums staðar kaldara í innsveitum fyrir norðan. ■

Skák Gunnar Björnsson

Svatur á leik



Krossgáta

LÁRÉTT

- 1 nart
- 5 huglítil
- 6 sön
- 8 ríki í afriku
- 10 skóli
- 11 nagdýr
- 12 starf
- 13 högg
- 15 meintur
- 17 fantur

LÓÐRÉTT

- 1 kanna
- 2 langvinn
- 3 skurðbrún
- 4 tímamælir
- 7 vél
- 9 yfirlið
- 12 kvk nafn
- 14 yfirbreiðsla
- 16 tveir eins

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

LÁRÉTT: 1 glerf, 5 rög, 6 óm, 8 angóla, 10 f, 11 mús, 12 verk, 13 slæg, 15 tálinn, 17 kanna. LÓÐRÉTT: 1 grefast, 2 lönng, 3 egg, 4 sólar, 7 maskína, 9 ómeigin, 12 vala, 14 lak, 16 nm.

Shakhriyar Mamedyarov (2.767) átti leik Vidit Santosh Gujrathi (2.727) á Tata Steel-mótinu í Wijk Aan Zee.

38...Re3+! 0-1. Hvítur gaf. 39. fxg3 er svarað með 39...Hxe1+ 40. Kxe1 Bg3 og 39. Ke2 er svarað með 39...Hxe1+ 40. Kxe1 Rxc2+. Magnús Carlsen vann mótið með yfirburðum. Mamedyarov varð í 2.-3. sæti ásamt Richard Rapport.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur hefst í kvöld. ■

Sudoku

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

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

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

Pondus



Geljan



Barnalán



ÚTSALA BETRA BAKS ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

LOKAVIKAN LÝKUR 7. FEBRÚAR



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



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566



Miðvikudagur

Hringbraut

- 18.30 Fréttavaktin** Farið yfir fréttir dagsins í opinni dagskrá.
- 19.00 Markaðurinn** Viðskiptafréttir samtímans í umsjón blaðamanna Markaðarins.
- 19.30 Saga og samfélag** Málefni líðandi stundar rædd í sögulegu samhengi og vikið að nýjustu rannsóknunum fræðimanna á margvíslegum sviðum.
- 20.00 Kvennaklefinn** Heimsborgaralegur, hreinskilinn, fjörugur, óvenjulegur og ótrúlega skemmtilegur þáttur fyrir konur, um konur.
- 20.30 Fréttavaktin**
- 21.00 Markaðurinn (e)**

RÚV Sjónvarp

- 13.00 Heimaleikfimi**
- 13.10 Kastljós**
- 13.35 Útsvar 2009-2010** Úrslit: Fljótsdalshérað - Kópavogur.
- 14.40 Hvunnadagshetjur** Sigurþóra og Bjartmar.
- 15.10 Karlamein - um krabbamein í blöðruhálskirtli**
- 15.40 Okkar á milli**
- 16.10 Á götunni**
- 16.40 Kveikur**
- 17.25 Músíkmolar**
- 17.35 Price og Blomsterberg**
- 18.00 KrakkaRÚV**
- 18.01 Tölukubbar**
- 18.06 Hæ Sámur**
- 18.13 Refurinn Pablo**
- 18.18 Múminálfarnir**
- 18.40 Krakkafréttir** Helstu fréttir settar fram á einfaldan og aðgengilegan hátt.
- 18.45 Straumar - brot** Ammæli.
- 18.52 Vikinglottó**
- 19.00 Fréttir** Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, árið um kring.
- 19.25 Íþróttir**
- 19.30 Veður**
- 19.35 Kastljós** Lifandi og fjölbreyttur þáttur um fréttir, menningu og dægurmál. Helstu fréttir dagsins eru krufðar og ljósi varpað á lítríkt mannlíf um land allt.
- 20.05 Kiljan** Þáttur sem er löngu orðinn ómissandi í bókmennta- og bókelskirkjulegum félögum hans fjalla sem fyrr um forvitnilegar bækur af ýmsum toga og úr öllum áttum.
- 20.45 Hádegisspjall Lunsj** Stuttir norskir þættir þar sem fólk ræðir alls kyns málefni yfir hádegismatnum.
- 21.10 Kraftaverkið The Miracle**
- 22.00 Tiufréttir**
- 22.15 Veður**
- 22.20 Louis Theroux. Umrædd nótt** Louis Theroux. **The Night in Question** Heimildarþáttur frá BBC þar sem Louis Theroux ræðir við bandaríska háskólanema sem hafa verið sakaðir um kynferðisbrot. Atriði í þættinum eru ekki við hæfi ungra barna.
- 23.25 Heimur myndasagna með Robert Kirkman** Robert Kirkman's Secret History of Comics
- 00.05 Dagskrárlök**

Stöð 2 Golf

- 07.30 AT&T Pebble Beach Pro-Am**
- 12.55 Gainbridge LPGA** Útsending frá Gainbridge á LPGA mótaröðinni 2021.
- 15.55 Gainbridge LPGA**
- 18.55 Gainbridge LPGA**
- 21.55 Gainbridge LPGA**

Sjónvarp Símans

- 12.30 Dr. Phil**
- 13.15 The Late Late Show**
- 14.00 The Block**
- 15.00 Ghosts**
- 15.30 A.P. BIO**
- 16.00 Survivor**
- 16.55 The King of Queens**
- 17.15 Everybody Loves Raymond**
- 17.40 Dr. Phil**
- 18.25 The Late Late Show**
- 19.10 The Block**
- 20.10 Extreme Makeover. Home Edition**
- 21.00 Chicago Med** Sögusviðið í Chicago Med er sjúkrahús í Chicago þar sem lækna og hjúkrunarfólk leggur allt í sölnar til að bjarga mannlífum.
- 21.50 Station 19**
- 22.40 The Great**
- 23.35 The Late Late Show**
- 00.20 Dexter**
- 01.10 9-1-1**
- 01.55 NCIS. Hawaii**
- 02.40 The Twilight Zone** Glæný útgáfa af einni þekktustu sjónvarpsseríu allra tíma. Sagðar eru ótrúlegar sögur sem fá áhorfendur til að hugsa.
- 03.30 Tónlist**

RÚV Rás eitt

- 00.00 Fréttir**
- 06.45 Morgunbæn og orð dagsins**
- 06.50 Morgunvaktin**
- 07.00 Fréttir**
- 07.30 Fréttayfirlit**
- 08.00 Morgunfréttir**
- 08.30 Fréttayfirlit**
- 09.00 Fréttir**
- 09.05 Segðu mér**
- 09.45 Morgunleikfimi**
- 10.00 Fréttir**
- 10.03 Veðurfregnir**
- 10.13 Á reki með KK**
- 11.00 Fréttir**
- 11.03 Mannlegi þátturinn**
- 12.00 Fréttir**
- 12.03 Hádegjöld Fyrri og seinni hluti**
- 12.20 Hádegisfréttir**
- 12.42 Hádegjöld**
- 13.00 Dánarfregnir**
- 13.02 Samfélagið**
- 14.00 Fréttir**
- 14.03 Afganistan í öðru ljósi** Uppbygging í Afganistan, mannréttindi og staða kvenna.
- 15.00 Fréttir**
- 15.03 Svona er þetta**
- 16.00 Síðdegisfréttir**
- 16.05 Viðsjá**
- 17.00 Fréttir**
- 17.03 Lestin**
- 18.00 Spegillinn**
- 18.30 Þjóðsögukistan** Þjóðsögur um naglasúpu, tunglið og tónlist.
- 18.50 Veðurfregnir**
- 18.53 Dánarfregnir**
- 19.00 Endurómur úr Evrópu**
- 20.35 Mannlegi þátturinn**
- 21.35 Kvöldsagan. Samastaður í tilverunni** (18 af 24)
- 22.00 Fréttir**
- 22.05 Veðurfregnir**
- 22.10 Samfélagið**
- 23.05 Lestin**

Stöð 2 Bíó

- 10.35 Hop**
- 12.10 Cats**
- 14.00 How To Be Single**
- 15.45 Hop**
- 17.20 Cats**
- 19.10 How To Be Single**
- 21.00 The Hangover**
- 22.35 John Wick. Chapter 3 - Parabellum**
- 00.40 A Vigilante**
- 02.10 The Hangover**

Stöð 2

- 08.00 Heimsókn**
- 08.30 The O.C.**
- 09.15 Bold and the Beautiful**
- 09.35 All Rise**
- 10.15 Masterchef USA**
- 10.55 Cyrus vs. Cyrus Design and Conquer**
- 11.35 Flirty Dancing**
- 12.35 Nágrannar**
- 12.55 GYM**
- 13.20 The Goldbergs**
- 13.40 Gulli byggir** Fjórða þáttaröðin með Gulla Helga og nú fylgjumst við með endurbótum á gömlu húsi á Bræðraborgarstíg sem hústökufólk hafði lagt undir sig eftir hrún.
- 14.10 Manifest**
- 14.50 Falleg íslensk heimili**
- 15.25 The Diagnosis Detectives**
- 16.25 Who Do You Think You Are?** Afar áhugaverðir þættir þar sem þekktum einstaklingum er gefinn kostur á að rekja ættir sínar langt aftur og komast að ýmsu áhuga-verðu um forfeður sína.
- 17.35 Bold and the Beautiful**
- 18.00 Nágrannar**
- 18.26 Veður**
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2**
- 18.50 Sportpakinn**
- 18.55 Ísland í dag**
- 19.10 Heimsókn**
- 19.40 First Dates Hotel**
- 20.25 The Good Doctor**
- 21.10 Angela Black**
- 22.00 Coroner**
- 22.40 Damages**
- 23.35 Damages**
- 00.20 The Blacklist**
- 01.05 MacGruber**
- 01.35 NCIS. New Orleans**
- 02.15 Better Call Saul**
- 03.10 Better Call Saul**
- 03.55 The O.C.**
- 04.35 Manifest**

Stöð 2 Sport

- 07.15 Keflavík - ÍR** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 08.35 Tilþrífir**
- 09.15 KR - Grindavík**
- 10.45 Þór Þ. - Stjarnan**
- 12.05 Subway Korfuboltakvöld**
- 13.10 Haukar - Keflavík** Útsending frá leik í Subway deild kvenna.
- 14.35 Valur - Njarðvík** Útsending frá leik í Subway deild karla.
- 16.15 Tilþrífir**
- 17.00 HK - Afturelding** Útsending frá leik í Olís deild kvenna.
- 18.15 Seinni bylgjan**
- 19.15 Fram - Valur** Bein útsending frá leik í Olís deild karla.
- 21.00 Seinni bylgjan**
- 22.15 Keflavík - Grindavík** Útsending frá leik í Subway deild kvenna.
- 23.55 Njarðvík - Valur**

Stöð 2 Sport 2

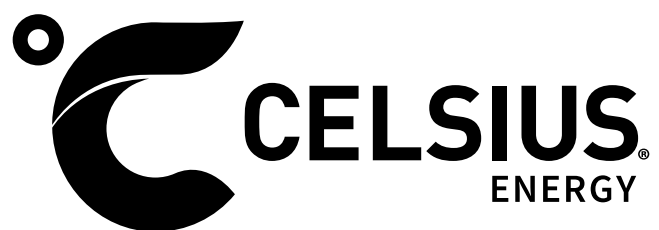
- 07.35 Swindon - Manchester City**
- 09.15 Derby - Birmingham**
- 10.55 Football League Show**
- 11.20 Fulham - Blackpool**
- 13.05 Football League Show**
- 13.30 The Fifth Quarter**
- 13.45 Tenerife - Valencia Basket**
- 15.15 Leikur** Útsending frá leik í NFL.
- 17.35 Lokasóknin**
- 18.45 Fréttabáttur Meistaradeildarinnar**
- 19.35 Leikmennirnir**
- 20.00 Leikmennirnir**
- 20.20 Leikur** Útsending frá leik í NFL.
- 22.40 Lokasóknin**
- 23.55 Lögmál leiksins**



20%
afsláttur
af öllu garni
& hannyrðavörum

FRAMTÍÐIN Í ORKU. DRYKKJUM

SYKURLAUS
6 NAUÐSYNLEG VÍTAMÍN
100% VEGAN
114 MG KOFFÍN





miðvikudagar frá 17:00

NAUTAVEISLA

3 nautaréttir + eftirréttur

4.990 kr.



RÉTTIR

NAUTA CARPACCIO

döðlur, rucola-mayo, stökkir jarðskokkar, parmesan

NAUTA GYOZA

nautadumplings, hoisin-sósa, granatepli, vorlaurkur

NAUTALUND

sveppir í plómusósu, smælki, gulrætur, nautadjús

EFTIRRÉTTUR

SÚKKULAÐIKAKA "NEMISIS"

bökuð á 90°C



Bókaðu borð á saetasvinid.is



Nina Dögg Filippusdóttir sem Harpa, Góí í hlutverki Einars og Unnur Ösp sem Freydís, kynna sér nýjustu tækni og tiskustrauma í gosdrykkjagerð í heimahúsum með aðferð Gumma síróps að leiðarljósi.

SKJÁSKOT/RÚV

SodaStream blandað eftir uppskrift Gumma síróps

Lífsreyndir áhorfendur supu sumir kolsýrðar hveljur yfir síðasta Verbúðarþætti og aðförum Einars, persónu Guðjóns Davíðs Karlssonar, þegar hann vígði glænýtt SodaStream-tæki. Guðjón, ekki síður þekktur sem Góí, segir atriðið þó hafa verið útpælt.

odduraevar@frettabladid.is

Verbúðarþættir Vesturports hafa slegið í gegn á RÚV. Líklega ekki sist vegna þess hvernig nostalgían sem þar svífur yfir landinu og miðunum hefur hitt fjöldann lóðbeint í hjarta-stað.

Hnitmiðaðar vísanir í raunverulega atburði og uppákomur á níunda og tíunda áratug síðustu aldar hafa þannig vakið athygli og umtal frá fyrsta þætti og í þeim síðasta koma heimagerð gos úr SodaStream-tæki einna sterkast inn.

Hljóðnum 80's börnum brugðið

Þegar útgerðarhjónin Freydís, sem Unnur Ösp Stefánsdóttir leikur, og Einar eignast SodaStream-tæki kemur það í hlut þess síðarnefnda að prufukeyra tækið og eins og kom meðal annars skýrt fram á Twitter, að þættinum loknum, sýndist sitt hverjum um aðfarirnar.

Margir muna enn vel eftir því þegar SodaStream kom fyrst til sögunnar á Íslandi og sló í gegn sem fótanuddtæki væri. Persóna Góa þykir í ljósi minninganna hins vegar bera sig kolrangt að við gosgerðina. Handtökin voru í raun svo vitlaus að netverjum þótti mörgum hverjum nóg um.

„Öll hljóðnu 80's börnin að horfa

á sírópið sett í flöskuna fyrir gosun ... Ó, tækið sprakk þá EKKI í loft upp eftir allt saman?“ skrifaði til dæmis einn á Twitter.

Frumkvöðullinn Gummi síróp

„Þetta atriði var útpælt og í raun algjörlega magnað að fólk hafi ekki lesið þessa sterku og mögnuðu senu. Því ég í alvöru gaf allt í þetta,“ segir Góí og hlær þegar hann er spurður hvort þetta hafi allt verið með ráðum gert og eftir handritinu.

Hann tekur fram að senan byggi meira að segja á sannri sögu eins og reyndar fjölmargar uppákomur í Verbúðinni. „Það var maður í Hafnarfirði sem gerði þetta 1987 ef ég man rétt. Hann setti sem sagt sírópið á undan og okkur fannst mjög sterkt að vísa í þessa mögnuðu sögu. Hann var alltaf kallaður Gummi síróp eftir þetta,“ heldur Góí áfram og hlær enn.

„En annað sem okkur fannst líka skipta miklu máli var að þetta var glæný SodaStream-vél og Einar hafði aldrei gert svona áður. Þannig að það er fullkomlega lógískt að hann geri þetta vitlaust.“

Vonandi jafnar þjóðin sig

Þegar talið berst að leikaranum sjálfum og því hvort hann eigi einhverjar SodaStream-minningar sjálfur segist Góí eiga þær nokkrar, enda að slíta barnsskónum á sögu-tímanum.

„Ég á margar minningar af SodaStream-vélum frá æskuárunum. Heima áttum við SodaStream-vél en vinkona mín og hennar fjölskylda átti SodaStream með glerflöskum, svipaða og Stella í orlofi átti. Ég var alltaf mjög hrifinn af þeirri vél og



Það veit Guð að ef ég myndi gera það, þá myndi ég setja bragðefni í eftir að gosið er komið í vatnið!



Guðjón Davíð Karlsson

fannst vatnið verða betra úr glerflöskum en plastinu,“ segir Góí. Hann þurfti þess vegna ekki að hugsa sig tvisvar um þegar hann komst sjálfur á fullorðinsaldur.

„Þess vegna keypti ég þegar ég varð fullorðinn geggjada SodaStream-vél frá Þýskalandi sem við notum mikið á mínu heimili. Glerflöskuvél, að sjálfsögðu,“ segir Góí og skellir upp úr.

„Það kemur algjörlega geggjada sóðavatn úr þessari vél. Eitthvað sem er ólýsanlegt. En ég er ekki sírópsmaður og set aldrei bragðefni í vatnið mitt. En það veit Guð að ef ég myndi gera það, þá myndi ég setja bragðefni í eftir að gosið er komið í vatnið! En svona ef ég má nota tækifærið þá vil ég bara nefna það að ég vona að þjóðin jafni sig á þessu atriði. Það var ekki meiningin að særa neinn.“ ■

Gúgglaði Verbúðina í miðjum þætti

Á skjánum

odduraevar@frettabladid.is



Isabel Alejandra Diaz forseti Stúdentaráðs

„Vinir mínir segja smekk minn á bímyndum í besta falli furðulegan. Sjónvarpsefnið er allt annað mál,“ segir Isabel Diaz, forseti Stúdentaráðs Háskóla Íslands, um sjónvarpsglápsvenjur sínar.

„Ég hef mjög gaman af sögulegum skáldskap og skal engan undra enda stóð ég mig alltaf best í sagnfræðinni í skóla. Ég er sek um að vera aðeins búin með hálfu seríuna þegar ég leita á veraldarvefinn eftir frekari upplýsingum. Gerði það auðvitað núna síðustu helgi eftir fimmta kafli í Verbúðinni.

Til viðbótar við góðan leik og afbragðs frásögn af kvótakerfinu, sem ég lærði að sjálfsögðu utan að í stjórnmálafræðinni í Háskóla Íslands, þá gerast þættirnir vestur á fjörðum. Mínun heimahögum. Norsku þættirnir Exit eru líka í miklu uppáhaldi. Þar eiga vafa-

samir starfshættir í viðskiptalífnum sér fyrirmynd í raunveruleikanum. Gerist varla betra.

Ég fer samt líka yfir Atlants-hafið og er um þessar mundir að horfa á Dopesick um ópíóíðafaraldurinn. Þetta eru ótrúlega vel gerðir og leiknir þættir, spennandi og upplýsandi. Succession kemur þar strax á eftir. Guð minn hvað þeir eru góðir og almáttugur hvað raunveruleikinn minn er allt annar.

American Crime Story veldur mér heldur ekki vonbrigðum og ég er búin að horfa á O.J. Simpson-þáttaröðina örugglega fimm sinnum í gegn.“ ■



VONIN ER Í VOTLENDINU

2. febrúar er Alþjóðlegur dagur votlendis.
Virðum, verndum, endurheimtum og njótum

www.votlendi.is

Endurheimt votlendis stöðvar hundruð tonna koldíoxíðs árlega frá því að fara út í andrúmsloftið. Endurheimt eflir vistkerfi, lífræðilegan fjölbreytileika og varðveitir landgæði. Kolfnisjafnaðu með endurheimt votlendis.

Votlendissjóðurinn endurheimtir votlendi í samvinnu við Landgræðsluna.

Kynntu þér starf Votlendissjóðs á www.votlendi.is

Bakþankar



Láru G.
Sigurðardóttir

Að læra á eigin tilfinningar

„Skólafélögum mínum líkaði ekki hvorum við annan, en þegar þeir uppgötvaðu að báðir hefðu gengið í gegnum svipaða erfiðleika föðmuðust þeir og við hin tæruðumst með,“ sagði sonur minn eftir að hafa setið kennslustund um tilfinningagreind í Kaliforníu.

Frá unga aldri er okkur kennt að bera okkur saman við aðra. Við innrætum börnum að með því að standa uppi sem sigurvegarar hljóti þau viðurkenningu samfélagsins. Að vera betri sé betra. Við lærum líka að rökræða og hafa rétt fyrir okkur. Fullorðin keppumst við um vald, velmegun, orðstír, fegurð og frama. Eigin verðleikar eru metnir með samanburði við aðra og heimssýnin er frá sjónarhóli eigin egós. Okkur er kennt að sjá það sem aðgreinir okkur.

Hvenær ætlum við að byrja að kenna að sjá sjónarmið annarra? Eins og að setja sig í spor náungans áður en rokið er upp til að hafa rétt fyrir sér. Og hvenær kennum við börnum seiglu, svo þau upplifi sig síður sem fórnarlömb aðstæðna? Í bók sinni Emotional intelligence hvetur Daniel Goleman skóla til að kenna tilfinningagreind, enda er líklegra að það gefi af sér hamingjusama einstaklinga sem eru sáttir við sig og samfélagið, auk þess að vegna betur á vinnumarkaði – jafnvel betur en þeim sem mælast með háa greindarvísitölu. Goleman tekur meira að segja dæmi þar sem ungir upprennandi ofbeldismenn eru þjálfaðir í að sýna öðrum umburðarlyndi – með góðum árangri. Með því að læra inn á eigin tilfinningar verða samskipti okkar við aðra betri.

Setjum tilfinningagreind á námskrá svo við lærum frá fyrstu tíð að vera andlega sterkir einstaklingar, sem horfa á heiminn með víðari linsu og gefa ólíkum sjónarmiðum tilverurétt. Sjá frekar það sem sam-einar okkur en sundrar. ■



pappír
umhverfið
prentun



LITRÓF

UMHVERFISVÆN
PRENTUN

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

EQA

MINNA CO₂ MEIRA VÁ.

Náðu núllinu í útblæstri. Í 100% rafmögnum EQA sameinast glæsileg hönnun, mikið drægi og skilvirk hraðhleðsla. Öll helstu þægindi og meiri lúxus fyrir þig.

Verð frá 6.990.000 kr.

Komdu og reynsluaktu.

