FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
10. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 12. JANÚAR 2018

Neyðarástand hjá foreldrum ungra barna

Langir biðlistar hjá dagforeldrum setja foreldra í mikinn vanda. Fækkun í stéttinni og manneklu hjá leikskólum um að kenna. Móðir og íbúi í Laugarnesi í Reykjavík hefur íhugað að segja upp vinnunni.

SAMFÉLAG „Þetta veldur mér miklum áhyggjum. Ég hugsa um þetta á hverjum degi,“ segir Rebekka Júlía Magnúsdóttir, íbúi í Laugarnesi, sem ekki kemur dóttur sinni að hjá dagforeldri. Hún hefur frá því á meðgöngunni leitað að dagforeldri en fæðingarorlofi hennar lýkur eftir næsta mánuð.

Samkvæmt skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar er staðan „erfið“. Þangað hringi foreldrar í vanda í miklum mæli. Erfiðleikar við mönnun á leikskólum borgarinnar hafi tafið fyrir inntöku barna á leikskóla og það ýti undir vandann. Því eru afar fá, ef einhver, pláss laus. Dagforeldrum í Reykjavík hefur fækkað úr 170 í 140 á tveimur árum.

Að sögn leitandi foreldra er um neyðarástand að ræða. Rebekka segir ómögulegt að komast að nema þekkja til einhvers. Það sé dagforeldrum í sjálfsvald sett hvaða börn þeir taki inn. „Ég er búin að hringja út um allt og taldi mig vera á biðlistum. En það eru engir biðlistar. Það er ekkert kerfi. Þegar ég hringdi aftur í desember kannaðist enginn við mig.“

300 manns skráðu sig á einum degi í nýjan Facebook-hóp fyrir fólk í leit að dagforeldrum.

Rebekka segir hugsanlegt að brúa bilið í tvo mánuði með sumarfríum þeirra foreldranna. En það leysi ekki vandann. „Ég veit ekki hvað ég ætti þá að gera við eldri stelpuna í júlí.“ Að henni hefur hvarflað að segja upp vinnunni en hún segir að það gangi ekki upp.

> Ég er búin að hringja út um allt og taldi mig vera á biðlistum. En það eru engir biðlistar. Það er ekkert kerfi. Þegar ég hringdi aftur í desember kannaðist enginn við mig.
>
> Rebekka Júlía Magnúsdóttir

Halldóra Björk Þórarinsdóttir, stjórnarformaður Barnsins, félags dagforeldra í Reykjavík, er starfandi dagmóðir. Ellefu börn eru á biðlista hjá henni og sennilega kemst ekkert þeirra að. Hún segir að þessi mikli vandi sé nýtilkominn, hún hafi til að mynda ekki verið með fullt hjá sér fyrr en í nóvember. Manneklu á leikskólum borgarinnar sé um að kenna en hún nefnir einnig að margir foreldrar sæki um með engum fyrirvara. „En þetta stoppar hjá leikskólunum,“ segir hún. **– bg**

Liðsmenn íslenska karlalandsliðsins í handbolta æfðu sig í gær fyrir komandi átök á EM í Króatíu. Þar mæta strákarnir okkar skemmtilegu liði Svía í fyrsta leik klukkan 17.15. **Sjá síðu 16.** FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Tæp 77% styðja líknardráp

MANNRÉTTINDI Tæp 77 prósent nemenda við Háskóla Íslands hafa annaðhvort mjög eða frekar jákvætt viðhorf til dánaraðstoðar. Aðeins voru um fimm prósent frekar eða mjög neikvæð.

Þetta kemur fram í nýrri íslenskri rannsókn Súsönnu R. Sæbergsdóttur, sem kannaði viðhorf til líknardráps og aðstoðar við sjálfsvíg í meistararitgerð sinni í félagsráðgjöf.

Þátttakendur voru einnig spurðir hvort þeir vildu eiga kost á því að óska eftir slíkri aðstoð læknis ef kæmi upp sú staða að þeir greindust með ólæknandi sjúkdóm og upplifðu miklar þjáningar. Tæp 93 prósent þátttakenda vilja eiga kost á því, í stað þess að þjást og deyja af völdum sjúkdómsins. Þátttakendum fannst mikilvægt að sjúklingurinn óskaði sjálfur eftir aðstoðinni.

Ekki var um jafn mikinn stuðning að ræða þegar spurt var um aðstoð við sjálfsvíg en tæp 45 prósent voru mjög eða frekar jákvæð. **– la /** **sjá síðu 8**

Barnlaus og vill verða ófrjó

LÍFIÐ Tinna Haraldsdóttir er 27 ára barnlaus kona sem ætlar í ófrjósemisaðgerð síðar í þessum mánuði. Ástæðan er einföld, hana langar ekki að eignast börn.

„Þetta er einfaldasta leiðin til að koma í veg fyrir barneignir,“ segir Tinna og bætir við að hún hafi lengi vitað að barneignir yrðu aldrei á dagskrá. Hún kveðst hafa fengið nokkuð góð viðbrögð frá fólki þegar hún greindi frá ákvörðuninni í bloggfærslu.

„Konur hafa val og mega hafa þetta val,“ segir Tinna. **– gha /** **sjá síðu 34**

Tinna Haraldsdóttir hefur bloggað um ákvörðun sína um að fara í ófrjósemisaðgerð.

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Lilja Alfreðsdóttir skrifar um eflingu iðnnáms. **12**

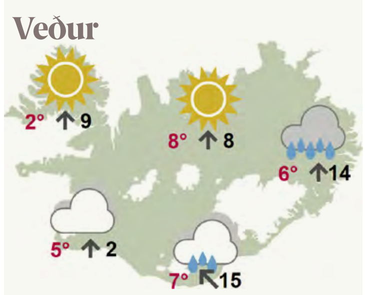
MENNING Sex listamenn standa að sýningunni Myrkraverk sem verður opnuð á Kjarvalsstöðum á morgun. **26**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
- **FÓLK**
- **VEGANÚAR**

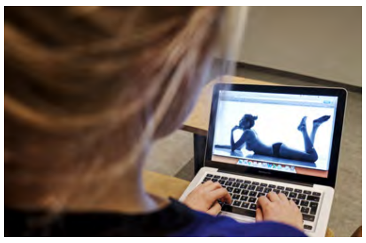
*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Ókeypis kynningartími
Ókeypis kynningartími • 17. janúar
skráning á dale.is
Dale Carnegie
Copyright © 2018 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. dcc_Ad_121817_iceland

Veður



Sunnanátt í dag, víða hvasst og vætusamt. Búist er við mikilli rigningu á Suðausturlandi og sunnanverðum Austfjörðum. SJÁ SÍÐU 22



Klámsíðuheimsóknir íslenskra kvenna er heldur undir meðallagi samkvæmt ársskýrslu Pornhub. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Klámnotkun íslenskra kvenna undir meðallagi

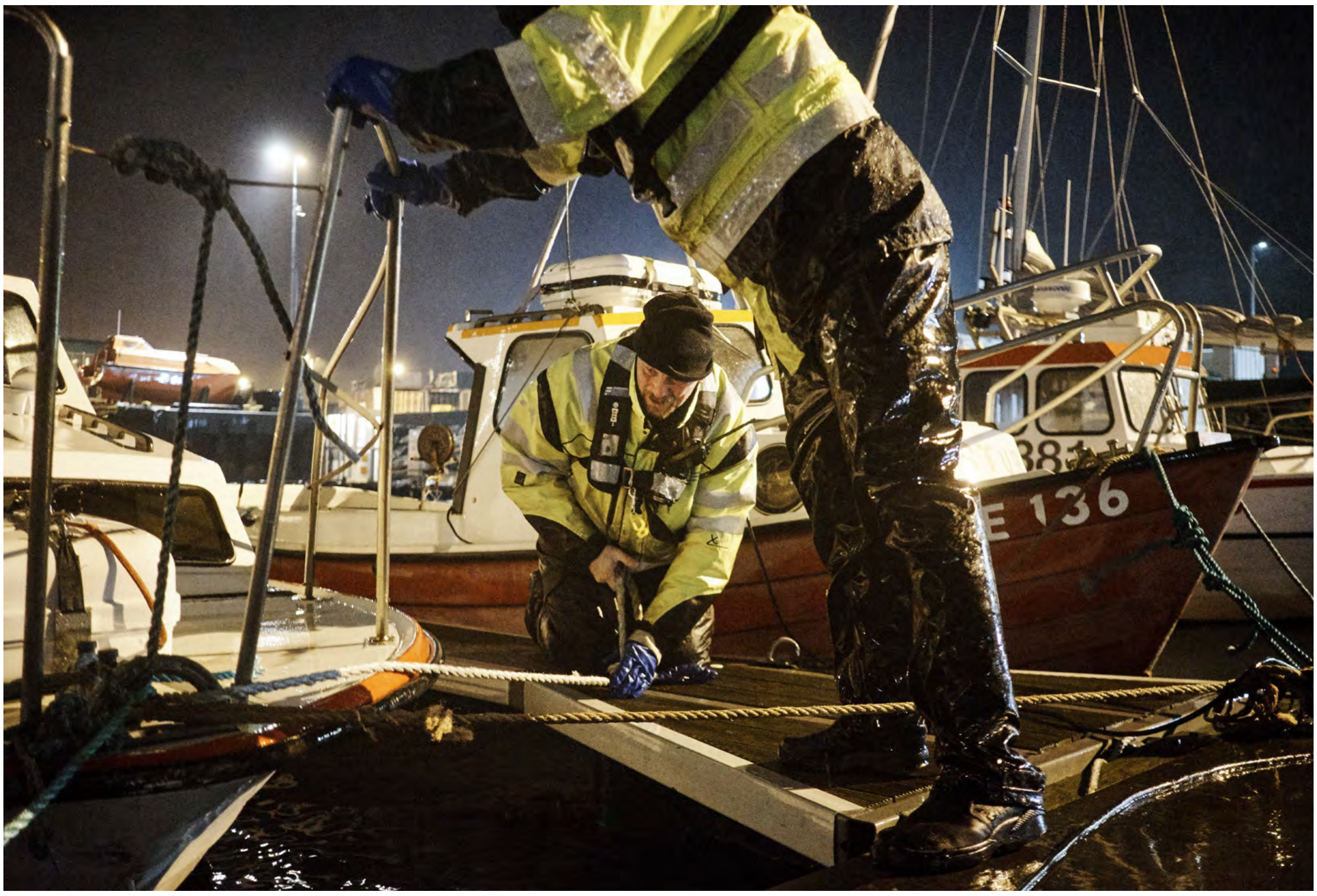
SAMFÉLAG Samkvæmt tölfræðiuppgjöri Pornhub, stærstu klámsíðu veraldar, fyrir árið 2017 er klámnotkun íslenskra kvenna undir meðallagi samanborið við önnur lönd. Pornhub hefur undanfarin ár birt árskýrslur með tölfræði yfir allt milli himins og jarðar um notendur sína og notkun þeirra á síðunni. Af nógu er að taka enda heimsótti 81 milljón manns síðuna að meðaltali á hverjum degi í fyrra.

Árið 2016 komst Ísland á blað netklámrisans yfir næstflestar heimsóknir miðað við höfðatölu. Aðeins Bandaríkjamenn stóðu Íslendingum framar í þeim efnum þá.

Ekkert var að finna um þá tölfræði í listanum í ár og hvergi komst Ísland á topplista yfir klámnotkun á vefnum. Á einni grafískri tölfræðiframsetningu ársskýrslunnar nú, sem snýr að heimsóknum kvenna sérstaklega, getur að líta að íslenskar konur eru undir meðallagi í heimsóknum sínum á síðuna samanborið við kynsystur sínar í öðrum löndum. Hlutfall kvenna sem heimsækja síðuna er að meðaltali 26 prósent sem þýðir að íslenskar konur eru eilítið undir því. Til samanburðar er hlutfall sænskra kvenna sem sækja síðuna heim 30 prósent.

Á öðru korti má sjá að Íslendingar sem heimsækja síðuna leita sem fyrr helst eftir myndefni sem sýnir endaþarmsmök. **– smj**

Trillurnar bundnar í storminum



Stormur skall á á höfuðborgarsvæðinu í gær og olli fólki töluverðu ónæði. Þakplötur fuku af húsi í Garðabæ og trampólín fauk á íbúðarhús í Grafarvogi. **Þessir harðduglegu menn tryggðu hins vegar að trilla nokkur væri kirfilega fest í höfninni úti á Granda í Reykjavík.** FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ilmolíur ógna velferð dýra

DÝRAVERND Matvælastofnun (MAST) varar gæludýraeigendur við mikilli notkun ilmolía á heimilum þar sem þær geta verið skaðlegar dýrum og þá einkum og sér í lagi köttum. Mikilvægt er að gæludýraeigendur takmarki aðgang gæludýra að þeim.

MAST segir ilmolíur sem þessar finnast í rakatækjum, ilmkertum, úðaformi og opnum flöskum.

„Kettir geta verið sérstaklega viðkvæmir fyrir sumum af þessum olíum vegna skorts á hvötum til niðurbrots efnanna í lifur.“ **– smj**

Smærri viðgerðir

Hraðþjónusta HEKLU.
Hringdu í 590 50 30 eða renndu við.
Hekla.is

HEKLA

Trúa ekki á guð en vilja samt fermast öll saman

Ellefu prósent barna kjósa að fermast borgaralega. Embla Einarsdóttir er ein þeirra. Hún segist hafa ákveðið það því að fræðslan hjá Siðmennt muni nýtast henni betur. Tæplega 3.400 hafa fermst hjá Siðmennt frá því árið 1989.

Embla Einarsdóttir ákvað að fermast borgaralega með vinum sínum. MYND/ANTON BRINK

TRÚMÁL „Það trúir bara eiginlega enginn á guð, og okkur fannst gaman að prófa þetta og gera það saman, því við erum öll vinir sem erum í þessu,“ segir Embla Einarsdóttir fermingarbarn.

Embla segir stóran hluta skólasystkina sinna vilja fermast borgaralega. Hún segir krakkana hafa rætt það þó nokkuð hvers vegna þau völdu að fermast borgaralega, en ekki í kirkju.

„Mig langaði ekki að sleppa því að ferma mig, en mig langaði ekki að gera það kristilega. Ég trúi ekki beinlínis á guð, ég trúi á minn eigin guð, og ég er líka svolítið fyrir pakka,“ segir Embla. Hún skoðaði hvernig borgaraleg ferming fer fram og ákvað sig að því loknu. „Mér fannst það mjög spennandi. Fræðslan þar er eitthvað sem mér fannst geta nýst mér í framtíðinni. Hitt er bara að læra um guð og Jesú. Ég var ekki beint alin upp við að trúa á guð, en ég held að föðurfjölskyldan trúi á guð.“

Hún segir fjölskylduna vera byrjaða að undirbúa veisluna og er nú þegar búin að hugsa um hvað fólk geti gefið henni í fermingargjöf. „Mig langar mikið að fara til útlanda, eða fá sjónvarp.“

Embla segir að sig gruni að hún fari að heimsækja frænda sinn í New York, en sig langi einnig að fara til Danmerkur.

„Besta vinkona mín býr þar. Mér finnst mjög gaman að vera þar. En mig hefur alltaf langað líka að prófa að fara út fyrir Evrópu og sjá hvernig það er þar. “

Í ár eru 462 börn skráð í fermingarfræðslu hjá Siðmennt. Talsverð fjölgun er frá því í fyrra, en þá fermdust 376 börn borgaralega. Fjölgunin er því 23 prósent.

> **Fermingarfræðslan hófst núna á mánudaginn og stendur í ellefu vikur á höfuðborgarsvæðinu.**
>
> Bjarni Jónsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar

Frá því að Siðmennt hóf að bjóða upp á borgaralega fermingu á Íslandi árið 1989 hafa tæplega 3.400 einstaklingar fermst þar. Talsverð fjölgun hefur verið utan höfuðborgarsvæðisins síðustu ár, sérstaklega á Norðurlandi, í Reykjanesbæ og á Selfossi.

Í fermingarfræðslu Siðmenntar er lögð áhersla á umburðarlyndi, gagnrýna hugsun, siðfræði, mannleg samskipti og ábyrgð einstaklingsins í nútímaþjóðfélagi.

„Fermingarfræðslan hófst núna á mánudaginn og stendur í ellefu vikur á höfuðborgarsvæðinu. Svo eru helgarnámskeið utan höfuðborgarsvæðisins,“ segir Bjarni Jónsson, framkvæmdastjóri Siðmenntar.

Í ár verða fjórtán athafnir um allt land. Á höfuðborgarsvæðinu verða sjö athafnir í Reykjavík, Kópavogi og í Garðabæ í fyrsta skipti. Á Norðurlandi verða athafnir bæði á Akureyri og Húsavík. Í fyrsta skipti verður haldin sérstök athöfn á Ísafirði. Að auki verða athafnir á Egilsstöðum, Selfossi og í Reykjanesbæ.

lovisaa@frettabladid.is

FÁGAÐUR AURIS Á FRÁBÆRU VERÐI
Finndu gleðina í hljóðlátum og liprum akstri, hvort heldur með bensín- eða dísilvél eða í Hybrid-útfærslu. Auris er með ríkulegum staðalbúnaði og glæsilegur að innan sem utan.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Hefði getað sýnt af sér meiri aðgát með því að stoppa reglulega

DÓMSMÁL Ökumanni hjólabáts hefði verið mögulegt að afstýra banaslysi við Jökulsárlón, sem varð í ágúst 2015, hefði hann sýnt af sér meiri aðgát við stjórnun bátsins. Maðurinn var dæmdur í tveggja mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir manndráp af gáleysi í fyrradag.

Fyrir dómi bar maðurinn því við að hann hefði ekki getað sýnt af sér meiri aðgát við stjórnun bátsins. Bakkmyndavél hafi verið biluð og hann hafi treyst á annan starfsmann ferðaþjónustufyrirtækis síns til að vera augu sín og eyru varðandi það sem gerðist fyrir aftan bátinn. Þá hafi hávaði frá þyrlu, sem var að lenda skammt frá slysstað, gert honum erfitt um vik að heyra það sem fram fór.

Slysið varð á plani við Jökulsárlón í ágúst 2015. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Að mati dómara málsins gaf nærvera og hávaði þyrlunnar ástæðu til að sýna enn meiri aðgát. Bátnum var ekið um 50 metra leið áður en slysið varð og hefði ökumaðurinn getað stöðvað reglulega til að kanna nærumhverfi bátsins. Þá hefði einnig verið unnt að biðja samstarfsmann um að vakta svæðið betur í ljósi þess að myndavélin var biluð.

Þrátt fyrir að erfiðar aðstæður leystu ökumanninn ekki undan ábyrgð voru þær metnar honum til refsimildunar. Þá var einnig litið til þess að hann var ungur að árum á slysdag og að hann hafi tekið atvikið mjög nærri sér. Var refsing hans því skilorðsbundin. – jóe

Ætlar að flytja nái hann kjöri

STJÓRNMÁL „Þá bara tökum við þann slag,“ segir Vilhjálmur Bjarnason, frambjóðandi í leiðtogakjöri Sjálfstæðisflokksins í borginni, og svarar að það verði engin fyrirstaða að þurfa að flytja til Reykjavíkur fari svo að hann hreppi oddvitasæti flokksins fyrir sveitarstjórnarkosningarnar 26. maí næstkomandi. Vilhjálmur er sem kunnugt er búsettur í Garðabæ og einn af þekktustu íbúum bæjarins eftir vasklega framgöngu fyrir hans hönd í Útsvari.

Samkvæmt lögum um kosningar til sveitarstjórna yrði Vilhjálmur að flytjast búferlum til Reykjavíkur, að minnsta kosti þremur vikum fyrir kosningarnar.

„Ég er í Reykjavík fjórtán til sextán klukkutíma á dag og legg mig stundum í Garðabæ í sex til átta tíma. Mér finnst þetta smáatriði miðað við vandamál borgarinnar.“ – smj

Vilhjálmur Bjarnason.

Hagnaður Haga dregst saman

VIÐSKIPTI Verslunarfyrirtækið Hagar var rekið með 401 milljónar króna hagnaði frá septemberbyrjun til loka nóvember í fyrra. Sömu mánuði 2016 var fyrirtækið rekið með 874 milljóna króna hagnaði.

Samkvæmt árshlutareikningi sem Hagar birtu í gær nam rekstrarhagnaður fyrir afskriftir (EBITDA) 894 milljónum samanborið við 1.398 milljónir árið á undan. Þegar níu mánaða tímabilið frá 1. mars er skoðað dróst afkoman saman um 1.306 milljónir eða 29 prósent. Veltan minnkaði um 5,2 prósent. – hg

Einfættur fangi fær ekki náðun

Alvarlega líkamlega fatlaður fangi býr við óviðunandi aðstæður í íslensku fangelsi. Ráðherra synjaði honum um náðun. Skilyrði náðunar að afplánun hafi alvarlegar afleiðingar fyrir velferð fanga.

Fangelsið Kvíabryggja er illa búið fyrir alvarlega fatlaða fanga eins og Barry Van Tuijl. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

FANGELSISMÁL Dómsmálaráðherra hefur synjað Barry Van Tuijl, alvarlega líkamlega fötluðum fanga, um náðun.

Barry missti fótlegg í umferðarslysi og notar gervifót, en vegna tíðra sýkinga í stúfnum þarf hann oft að notast við hjólastól. Hann afplánar nú átta og hálfs árs langan fangelsisdóm á Kvíabryggju.

Íslensk fangelsi eru illa í stakk búin til að vista fanga með fötlun á borð við þá sem Barry er með. Aðgengi fyrir hjólastóla er ekki fyrir hendi og stigar og tröppur hamla mjög för Barrys.

„Það er hvergi í fangelsiskerfinu gert ráð fyrir fötluðu fólki,“ segir Barry og furðar sig mjög á þeim aðbúnaði sem honum er boðið upp á. Hann segist hafa skoðað löggjöfina bæði hér á landi og samkvæmt dómafordæmum Mannréttindadómstóls Evrópu og er sannfærður um að lagaleg réttindi hans hafi verið þverbrotin.

Barry Von Tuijl, refsifangi á Kvíabryggju, missti fótlegg í slysi og er ósáttur við aðbúnað í íslenskum fangelsum.

Aðspurður segist Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, ekki geta tjáð sig um einstök mál. „En það er alveg ljóst að húsnæði opnu fangelsanna á Sogni og Kvíabryggju var ekki hannað með þarfir mikið líkamlegra fatlaðra fanga í huga,“ segir Páll.

Þá er ljóst að Barry hefur ekki raunhæfan kost á að afplána eftirstöðvar dóms síns á áfangaheimilinu Vernd, en hann á rétt á að fara á Vernd 18. janúar næstkomandi. Hús Verndar er hins vegar á þremur hæðum og engin lyfta er í húsinu. Af umsókn Barrys um náðun er að skilja að forsvarsmenn Verndar treysti sér ekki til að fá Barry til sín. Það kemur fram í umsókninni um náðun að vegna fötlunar hans og erlends þjóðernis sé ólíklegt að hann geti aflað sér lífsviðurværis sem er nauðsynlegt öllum sem fá að ljúka afplánun sinni á Vernd.

Fötlun Barrys er kostnaðarsöm enda þarf hann á mikilli stoðtækjaþjónustu að halda en hann er ekki sjúkratryggður hér á landi og hefur heilsu hans hrakað mjög í fangelsisvistinni. Þá á Barry ekki rétt á örorkubótum á Íslandi og er heldur ekki tryggður fyrir þeim kostnaði sem hlýst af fötlun hans. Hann er heldur ekki tryggður í hollenska sjúkratryggingakerfinu meðan hann afplánar dóm hér á landi. Annar möguleiki Barrys gæti verið að ljúka afplánun í Hollandi en þarlendar reglur gera hins vegar ekki ráð fyrir því að hann geti fengið reynslulausn eftir helming afplánunar líkt og íslenskar reglur heimila í hans tilviki. Barry þarf því að velja á milli þess að afplána í heimalandi sínu með þeirri þjónustu sem hann gæti fengið þar eða afplána við lakari kost hér á landi en eiga þó kost á reynslulausn mun fyrr en ella.

Í umsókn Barrys um náðun kemur fram að hegðun hans í fangelsinu hafi verið til fyrirmyndar og samfangar hans leiti mikið til hans eftir ráðum og sálgæslu og hann hafi lagt sig fram um að byggja unga afplánunarfanga upp andlega, aðstoðað þá við nám og verið til staðar í andlegum erfiðleikum þeirra. Um þetta geti fangaverðir á Kvíabryggju vitnað.

Í svari náðunarnefndar segir að náðun komi aðeins til greina í sérstökum undantekningartilvikum, til dæmis ef hætta er á að fullnusta dóms geti haft alvarlegar afleiðingar fyrir velferð dómþola. Nefndin telur þó fötlun og aðstæður Barrys ekki nægileg rök fyrir því að veita honum náðun. adalheidur@frettabladid.is

Forsendur synjunarinnar

Tillaga Náðunarnefndar:
Nefndin telur það meginreglu að refsingum beri að fullnægja eftir efni þeirra og að náðun komi aðeins til greina í sérstökum undantekningartilvikum, þar sem sterk rök mæli með því að fella refsingu niður með náðun, t.d. ef talin er hætta á að fullnusta hennar komi til með að hafa alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir velferð dómþola.

Nefndin telur að ekki séu nægileg rök til að mæla með náðun á grundvelli þeirra gagna sem fram hafa komið. Hún telur því að ekki séu fram komin næg rök til að mæla með að Barry Van Tuijl verði veitt náðun af eftirstöðvum 8 ára og 6 mánaða fangelsisrefsingar.

Niðurstaða ráðherra:
Með vísan til þess sem greinir í framanritaðri tillögu náðunarnefndar og til þess er fram kemur í fyrirliggjandi gögnum málsins hefur dómsmálaráðherra ákveðið að hafna fyrrgreindri beiðni um náðun.

V.L.F. HLÍF

Verkalýðsfélagið Hlíf

Allsherjaratkvæðagreiðsla

Tillögur uppstillingarnefndar og stjórnar Verkalýðsfélagsins Hlífar um stjórn, skoðunarmenn reikninga, stjórn sjúkrasjóðs og stjórn orlofsheimilasjóða félagsins fyrir árið 2018, liggja frammi á skrifstofu Hlífar frá og með 11. janúar 2018.

Kosið er samkvæmt A-lið 22. gr. laga Hlífar í eftirtaldar stöður:

1. Formann, ritari og tvo meðstjórnendur til tveggja ára
2. Tvo varamenn í stjórn til tveggja ára
3. Tvo félagslega skoðunarmenn reikninga og einn til vara til eins árs.
4. Stjórn sjúkrasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.
5. Stjórn orlofsheimilasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.

Öðrum tillögum ber að skila á skrifstofu Hlífar, Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði, fyrir kl. 16:00 föstudaginn 19. janúar 2018 og er þá framboðsfrestur útrunninn. Til þess að bera fram lista þarf skrifleg meðmæli eða stuðning 1/10 hluta fullgildra félagsmanna þó ekki fleiri en 250.

Kjörstjórn Verkalýðsfélagsins Hlífar

Tuttugu sjúkrarúm tekin úr notkun

HEILBRIGÐISMÁL Tuttugu rúm á Landspítalanum hafa verið tekin úr notkun nýverið vegna skorts á hjúkrunarfræðingum og sjúkraliðum, segir Jón Magnús Kristjánsson, bráðalæknir á Landspítalanum. Greint var frá því á síðasta ári að um 500 hjúkrunarfræðinga vantar til starfa. Að auki vantar fjölda sjúkraliða.

Jón Magnús segir vandann sífellt vera að aukast. „Síðast var sex rúmum lokað á hjartadeildinni núna í desember og við finnum mikið fyrir því þegar kemur að innlögnum sjúklinga. Það er að myndast mjög alvarlegt ástand,“ segir Jón. Hann segir þessi 20 legupláss bætast við þá hundrað eldri einstaklinga sem hafa lokið sérhæfðri sjúkrahúsmeðferð en bíða eftir því að komast að á dvalarheimilum og hjúkrunarheimilum.

Jón M. Kristjánsson segir útlit fyrir mjög alvarlegt ástand. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Þannig að í raun og veru erum við með um 120 færri sjúkrahúsrúm en við þyrftum að vera. Þetta er á bilinu ¼ til ⅕ af öllum sjúkrarúmum spítalans. Þarna verður vítahringur sem verður verri og verri nema að stjórnvöld grípi inn í,“ segir hann.

Niðurstaðan sé lengri legutími sjúklinga og hins vegar aukið álag á starfsfólk sem leiðir aftur til þess að fleiri hætta störfum. „Þannig að starfsmannaveltan verður meiri og það verður enn þá erfiðara að manna þau rúm sem eftir eru.“ – jhh

Menning Svíþjóðar og samfélagsleg vitund hefur mótað gjörðir okkar frá stofnun Volvo árið 1927. Frá upphafi hefur megináhersla verið lögð á fólk sem hefur leitt af sér einstakar öryggisuppfinningar og áhrifaríkar umhverfisáherslur. Uppfinningar okkar hafa sett Volvo bíla fremsta í öryggi og leitt til lágmarksáhrifa á umhverfið. Við höfum nú sett okkur enn eitt krefjandi markmiðið. Frá árinu 2020 muni enginn slasast alvarlega eða láta lífið í nýjum Volvo. Vertu í fararbroddi og veldu öryggi í fremstu röð og bíl þar sem allt hefur verið gert til að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið.

Brimborg | Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000 | Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050 | volvocars.is

Krefjast lokunar Guantanamo

Tugir mótmælenda söfnuðust saman við Hvíta húsið í Bandaríkjunum til þess að krefjast lokunar fangelsisins við Guantanamo-flóa á Kúbu. Barack Obama barðist í forsetatíð sinni, árin 2009 til 2017, fyrir þeirri lokun og naut sú hugmynd þverpólitískra vinsælda en eftir að í ljós kom að flytja þyrfti tugi fanga úr fangelsinu og til meginlands Bandaríkjanna lögðust Repúblikanar gegn henni og ekkert varð af lokuninni. NORDICPHOTOS/AFP

Heimatilbúið tímahrak við skipan dómaranna

Þingmaður Samfylkingarinnar telur að illa hafi verið staðið að verki frá upphafi við skipan átta héraðsdómara. Óheppilegt sé að settur ráðherra munnhöggvist við nefndina. Fyrrverandi hæfnisnefndarmaður telur pattstöðu komna upp.

STJÓRNSÝSLA „Það er ekki bara við hæfnisnefndina að sakast. Ferlið allt var óheppilegt frá upphafi,“ segir Helga Vala Helgadóttir, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis, um skipun setts dómsmálaráðherra í vikunni á átta einstaklingum í stöður héraðsdómara.

Skipunin var gerð með semingi þar sem settur ráðherra hafði ýmislegt út á störf dómnefndar um hæfni umsækjenda að setja. „Tímahrak“ og „einstrengingsleg“ afstaða nefndarinnar hefðu gert það að verkum að ráðherra væri sá kostur nauðugur að fallast á mat nefndarinnar.

„Það lá fyrir í júní að skipa þyrfti átta héraðsdómara en stöðurnar voru ekki auglýstar fyrr en í september. Þá var hæfnisnefndin ekki fullskipuð fyrr en um miðjan október. Það þarf að skoða hvernig ferlið allt var unnið til að tryggja að ekki sé staðið svona illa að þessu,“ segir Helga Vala.

> **Það lá fyrir í júní að skipa þyrfti átta héraðsdómara en stöðurnar voru ekki auglýstar fyrr en í september. Þá var hæfnisnefndin ekki fullskipuð fyrr en um miðjan október.**
>
> Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar

Hún segir enn fremur óheppilegt að settur ráðherra og formaður nefndarinnar hafi farið að munnhöggvast á opinberum vettvangi.

Brynjar Níelsson, nefndarmaður í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd og fyrrverandi fulltrúi Lögmannafélagsins í hæfnisnefndinni, telur þörf á að breyta fyrirkomulaginu við skipan dómara.

„Ég er ekki sáttur við hvernig nefndin framkvæmir þessi möt. Að búið sé til eitthvert skjal, þar sem einhver einkunn er gefin og það svo lagt saman. Þannig var það ekki þegar ég var í nefndinni,“ segir Brynjar.

Brynjar segir að hann sé hlynntur því að hafa matsnefnd sem myndi draga saman hvaða einstaklingar væru hæfir. Síðan væri það ráðherra að ákveða hverjir væri hentugastir á hverjum tíma.

„Þetta kerfi eins og það er núna gengur ekki og var heldur ekki hugsunin í upphafi með lögunum. Við erum komin í pattstöðu sem við verðum að leysa úr,“ segir Brynjar.

johannoli@frettabladid.is

Brekkur og blómlegt mannlíf
Á þessu ári hefjum við að nýju flug til hinnar víðfrægu San Francisco-borgar. Borgin stendur á fallegum skaga við Kyrrahafið og innan hennar eru meira en 50 hæðir og hólar. Skoðaðu litskrúðugt mannlífið í Castro-hverfinu, fáðu þér ógleymanlega fiskmáltíð í Fisherman's Wharf og veifaðu til sæljónanna í leiðinni. Þú kemur örugglega brattari heim aftur.

Fyrsta flug verður þann 1. júní og flogið verður fjórum sinnum í viku.

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 87009 01/18

Flestir vildu vita hvort megi ljúga

SAMFÉLAG Vísindavefur Háskóla Íslands birti árið 2017 alls 334 svör á vef sínum. Heildarfjöldi gesta árið 2017 var samkvæmt talningu Modernus 738.093 og hafði gestum fjölgað um sjö prósent frá árinu 2016, eða rétt tæp 50.000. Sama er að segja um bæði innlit og flettingar árið 2017. Innlit jukust um rétt rúmlega 245.000 og flettingar um rúmlega 263.000.

Iðunn Garðarsdóttir

Birt eru vinsælustu svör hvers mánaðar síðasta árs. Í janúar var til dæmis vinsælast svar Iðunnar Garðarsdóttur, lögfræðings og aðstoðarkonu heilbrigðisráðherra, um hvort bannað sé að ljúga á Alþingi.

Önnur vinsæl svör fjölluðu um hitakrem við bólgum í febrúar, í maí hvort kindur hafi orðið skógum landsins að bana, í júní af hverju bjór hafi verið bannaður á Íslandi en ekki annað áfengi og í nóvember af hverju fremsti hluti typpisins heitir kóngur. Listann er að finna á www.visindavefur.is. **– la**

334

svör voru birt á Vísindavef Háskóla Íslands á árinu 2017

Langflestir styðja dánaraðstoð

Ný íslensk rannsókn sýnir að langflestir vilja geta óskað eftir dánaraðstoð fengju þeir ólæknandi eða illvígan sjúkdóm. Slík aðstoð er ekki lögleg á Íslandi, en tillaga verður lögð fram á þingi um dánaraðstoð í ár.

Súsanna R. Sæbergsdóttir kannaði viðhorf nemenda HÍ til líknardráps og aðstoðar til sjálfsvígs í meistararitgerð sinni í félagsráðgjöf. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

MANNRÉTTINDI „Maður hefur ansi oft upplifað að fólk sé einfaldlega búið að gefa upp alla von. Þá finnur maður hvað fólk er tilbúið að deyja og vill fá að fara með reisn,“ segir Súsanna R. Sæbergsdóttir. Hún kannaði viðhorf nemenda Háskóla Íslands til annars vegar dánaraðstoðar og hins vegar til aðstoðar við sjálfsvíg. Hún mun ljúka námi í félagsráðgjöf í vor, en hefur einnig starfað sem sjúkraliði á sjúkrahúsi.

Niðurstöðurnar sýndu að tæp 77 prósent eru annaðhvort mjög eða frekar jákvæð til dánaraðstoðar. Aðeins voru um fimm prósent frekar eða mjög neikvæð. Þátttakendur voru einnig spurðir hvort þeir vildu eiga kost á því að óska eftir slíkri aðstoð læknis ef kæmi upp sú staða að þeir greindust með ólæknandi sjúkdóm og upplifðu miklar þjáningar. Tæp 93 prósent þátttakenda vilja eiga kost á því, í stað þess að þjást og deyja af völdum sjúkdómsins.

Ekki var um jafn mikinn stuðning að ræða þegar spurt var um aðstoð við sjálfsvíg, en tæp 45 prósent voru mjög eða frekar jákvæð. Sama hvort um var að ræða dánaraðstoð eða aðstoð við sjálfsvíg voru flestir sammála um að slíkt væri siðferðislega rétt ef sjúklingurinn glímir við ólæknandi sjúkdóm, sem erfitt er að meðhöndla og væri líklegur til að draga fólk til dauða. Þátttakendum fannst mikilvægt að sjúklingurinn óskaði sjálfur eftir aðstoðinni og að hann gæti sjálfur innbyrt lyfin.

Súsanna vissi af einum Íslendingi sem hefur fengið slíka aðstoð og af fleirum sem myndu eða hefðu viljað það. „Fólk á sem sagt ekki rétt á að fara í dánar- eða sjálfsvígsaðstoð, en fólk getur óskað eftir þessari aðstoð. Ef fólk fær til dæmis grænt ljós í Sviss og getur sýnt fram á stöðu sína með læknaskýrslum frá læknum hér á Íslandi, þá er ekkert sem bannar það. Þú átt samt engan rétt á að fara í dánaraðstoð, en þú getur óskað eftir því. Það eru ströng viðmið sem þarf að uppfylla,“ segir Súsanna.

> Svo bætti ég við fyrri tillöguna að ráðherra myndi framkvæma skoðanakönnun meðal heilbrigðisstarfsfólks.
>
> Bryndís Haraldsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi

Lögð var fram þingsályktunartillaga á Alþingi í mars árið 2017 sem verður lögð fram aftur í ár. „Tillagan gengur út á að fela heilbrigðisráðherra að gera könnun á því hvernig þessum málum er háttað í löndum í kringum okkur. Annars vegar hvort þetta hafi verið leyft, og ef svo er, hver reynslan hafi verið af því og hins vegar hvort einhver umræða sé um það í þessum löndum. Svo bætti ég við fyrri tillöguna að ráðherra myndi framkvæma skoðanakönnun meðal heilbrigðisstarfsfólks. Ég geri ráð fyrir að það verði flutningsmenn úr öllum eða nánast öllum flokkum,“ segir Bryndís Haraldsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokksins í Suðvesturkjördæmi og fyrsti flutningsmaður tillögunnar. **lovisaa@frettabladid.is**

Volkswagen á vistvænu tilboði!

Byrjaðu árið á nýjum Volkswagen rafbíl.

Volkswagen er með breiddina í rafmagns- og tengiltvinnbílum; nettur e-up!, flaggskipið e-Golf, sportlegur Golf GTE og rúmgóður Passat GTE fyrir alla fjölskylduna. **Nú bjóðast þeir á vistvænu tilboði og verða á Bílasýningunni í HEKLU á morgun.** Gríptu tækifærið og keyrðu inn í nýja árið á rafbíl sem gengur fyrir íslenskri orku. Við bíðum spennt eftir að sjá þig!

e-up!
Rafmagnsbíll
Sá ódýrasti. Dregur allt að 160 km*
Verðlistaverð
3.350.000 kr.
Vistvænt tilboð
2.890.000 kr.

e-Golf
Rafmagnsbíll
Dregur allt að 300 km*
Verðlistaverð
4.250.000 kr.
Vistvænt tilboð
3.950.000 kr.

Golf GTE
Tengiltvinnbíll
Sportlegur og umhverfisvænn.
Verðlistaverð
4.190.000 kr.
Vistvænt tilboð
3.850.000 kr.

Passat GTE
Tengiltvinnbíll
Frábær fjölskyldubíll.
Verðlistaverð
4.690.000 kr.
Vistvænt tilboð
3.990.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

*Skv. NEDC staðlinum.

Við látum framtíðina rætast.

Volkswagen

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

Dæmd fyrir tvær árásir á Akureyri

DÓMSMÁL Kona á þrítugsaldri var undir lok síðasta árs dæmd í Héraðsdómi Norðurlands eystra í fimmtán mánaða fangelsi fyrir tvær líkamsárásir, fíkniefnabrot og tilraun til þjófnaðar. Hún var sýknuð af ákæru um þriðju árásina.

Konan var annars vegar dæmd fyrir að ráðast á aðra konu inni á Café Amour á Akureyri. Togaði hún hana í gólfið, sparkaði í höfuð hennar og hárreytti. Brotaþoli hlaut margs konar mar og tognun á hálsi af líkamsárásinni.

Hins vegar var konan dæmd fyrir að stinga lögreglumann, sem ekki var á vakt, með sprautunál í september 2016. Lögreglumaðurinn hitti hana fyrir í annarlegu ástandi fyrir utan veitingastað á Akureyri og ætlaði að aðstoða hana. Konan vildi ekkert með nærveru hans hafa og reyndi að hrekja hann á brott með fyrrgreindum afleiðingum.

Konan var í þriðja lagi ákærð fyrir líkamsárás á annan í jólum 2016. Var hún sökuð um að hafa stungið aðra konu í andlitið með skærum en var líkt og áður segir sýknuð í héraði af þeirri ákæru. **– jóe**

Evrópuþingmaðurinn Farage var reffilegur þegar hann fundaði með framkvæmdastjórn ESB á mánudag. Hann kveðst nú opinn fyrir þeirri hugmynd að boðað verði til annarrar þjóðaratkvæðagreiðslu um Brexit-málið. NORDICPHOTOS/AFP

Farage opinn fyrir því að greiða atkvæði á ný

Nigel Farage, fyrrverandi formaður UKIP, er opinn fyrir annarri þjóðaratkvæðagreiðslu um Brexit. Forsætisráðuneytið hafnar slíku og núverandi UKIP-liðar eru ósammála Farage. Stjórnarandstaðan hrifin af þessari afstöðu Farage.

BRETLAND Nigel Farage, fyrrverandi formaður Sjálfstæðisflokks Bretlands (UKIP), sagðist í gær opinn fyrir því að önnur þjóðaratkvæðagreiðsla um útgöngu Bretlands úr Evrópusambandinu, Brexit, færi fram. Í viðtali við Channel 5 sagði Farage að það væri góð leið til þess að fá andstæðinga Brexit til að „hætta að kvarta og kveina“ og að ný atkvæðagreiðsla myndi „drepa“ andstöðuhreyfinguna.

Farage var einn helsti baráttumaðurinn fyrir Brexit og hefur jafnframt gagnrýnt Evrópusambandið ítrekað. Vinna hans og annarra baráttumanna skilaði sér í óvæntum sigri í júní 2016 þegar 51,9 prósent kjósenda greiddu atkvæði með því að ganga út úr ESB.

Allar götur síðan hafa Bretar verið klofnir í afstöðu sinni. Krafan um nýja atkvæðagreiðslu hefur ítrekað heyrst og sumir, til að mynda Tony Blair, fyrrverandi forsætisráðherra og formaður Verkamannaflokksins, hafa hvatt til þess að útgönguferlið yrði stöðvað. Þá hefur einnig verið deilt um hvernig brotthvarfinu sé háttað og er ýmist talað um „hard“ eða „soft“ Brexit í því samhengi.

Í hinu harða Brexit er fólgið algjört brotthvarf úr hinum sameiginlega innri markaði Evrópusambandsins sem og úr tollabandalagi þess. Fengju Bretar því fulla stjórn á eigin landamærum og þyrftu að gera sína eigin fríverslunarsamninga.

Þeir sem aðhyllast mjúkt Brexit myndu hins vegar vilja að samband Breta og Evrópusambandsins yrði eins náið og hægt er eftir brotthvarfið. Til að mynda með áframhaldandi aðild að hinum sameiginlega innri markaði.

Þetta framtíðarsamband er helsta viðfangsefnið sem samninganefndir Breta og ESB ræða nú á öðru stigi aðskilnaðarviðræðna. Á fyrsta stiginu var einkum rætt um réttindi Breta búsettra í ESB-ríkjum og öfugt, landamæragæslu á milli Írlands og Norður-Írlands og aðskilnaðargreiðslur Breta til ESB.

Forsætisráðuneytið í Downingstræti tíu hefur hins vegar verið afar skýrt. Ekki verður gengið til nýrrar atkvæðagreiðslu. Undir það taka fyrrverandi samherjar Farage hjá UKIP.

> **Evrópusinnar munu halda áfram að kvarta, kveina og væla. Ég er að hugsa um hvort við ættum að halda aðra þjóðaratkvæðagreiðslu um Brexit og klára málið þannig.**
>
> Nigel Farage, fyrrverandi formaður UKIP

51,9%

greiddu atkvæði með Brexit í júní 2016.

„Nei, nei, nei! Ný atkvæðagreiðsla þýðir móralskan sigur andlýðræðissinna á borð við Blair, Clegg og Adonis. Þeir myndu aldrei gefast upp og myndu jafnvel krefjast þriðju, fjórðu eða fimmtu atkvæðagreiðslunnar,“ sagði Peter Whittle, borgarfulltrúi UKIP í Lundúnum, sem vitnaði auk Blairs til þeirra Nicks Clegg, fyrrverandi formanns Frjálslyndra demókrata, og Andrews Adonis baróns, fyrrverandi þingmanns Verkamannaflokksins.

Gerard Batten, Evrópuþingmaður fyrir hönd UKIP, sagði enga þörf á annarri þjóðaratkvæðagreiðslu. „Vitaskuld myndu aðskilnaðarsinnar fá meirihluta aftur. En það eitt að ræða um þessa hugmynd hjálpar samninganefnd Evrópusambandsins. Brexit núna!“

Andstæðingar Farage tóku öllu betur í þessa nýju skoðun. „Trúlega hefur Farage, í fyrsta skipti á ævinni, eitthvað til síns máls,“ sagði Chuka Umunna, þingmaður Verkamannaflokksins, og bætti við: „Í lýðræði líkt og okkar eiga Bretar rétt á því að halda hug sínum opnum í þessum málum.“

Í yfirlýsingu frá Frjálslyndum demókrötum sagði að flokkurinn myndi áfram berjast gegn Brexit. „Farage ætti ekki að vera svona sigurviss. Fólk er nú meðvitaðra um kostnaðinn af Brexit og lygar aðskilnaðarsinna.“ **thorgnyr@frettabladid.is**

Föstudaginn 12. janúar 2018 í Hringsal Landspítala, við Hringbraut, kl. 14:00-16:00

Persónuvernd og Landspítali, boða til málþings fyrir íslenskan heilbrigðisgeira um nýja Evrópureglugerð um persónuvernd sem mun taka gildi á þessu ári. Hið nýja regluverk markar tímamót í sögu persónuverndarlöggjafar í Evrópu. Eftirfarandi er meðal þess sem verður rætt:

- Áhrif nýrrar Evrópulöggjafar um persónuvernd á íslenskan heilbrigðisgeira
- Vinnsla persónuupplýsinga í vísinda- og rannsóknarstarfi á heilbrigðissviði
- Hvernig eiga heilbrigðisstofnanir að vinna eftir nýrri löggjöf?

Dagskrá:

Áhrif nýrrar persónuverndarlöggjafar á heilbrigðisgeirann
Vigdís Eva Líndal, skrifstofustjóri upplýsingaöryggis hjá Persónuvernd

Söfnun persónuupplýsinga í þágu vísindarannsókna á heilbrigðissviði
Þórður Sveinsson, skrifstofustjóri lögfræðisviðs hjá Persónuvernd

Raunhæf ráð um innleiðingu nýrrar persónuverndarreglugerðar
Hörður Helgi Helgason, lögmaður hjá Landslögum

Fundarstjórn og inngangserindi
Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar

Málþingið er hluti af fundaröð Persónuverndar um hið breytta regluverk og fer fram
í Hringsal Landspítala, við Hringbraut, föstudaginn 12. janúar 2018 kl. 14:00-16:00.
Málþingið er aðallega ætlað starfsmönnum í íslenskri heilbrigðisþjónustu.
Málþinginu verður streymt á vefsíðu Persónuverndar.
Vinsamlegast skráið þátttöku á skraning@personuvernd.is.
Tilgangur skráningar er að áætla fjölda þátttakenda

RENAULT
Passion for life
NÝR RENAULT ZOE
ALLT AÐ 400 KM
Á HLEÐSLUNNI*
100% RAFBÍLL SEM SETUR
NÝ VIÐMIÐ Í DRÆGI
Renault ZOE
ENNEMM / SÍA / NM86039
*400 km drægi hverrar hleðslu miðast við uppgefnar tölur framleiðanda við staðlaðar bestu mögulegar aðstæður (NEDC)
KEYRUM NIÐUR
VERÐIÐ
VERÐ FRÁ: ~~3.750.000 KR.~~
JANÚAR SMELLVERÐ:
3.570.000 KR.
GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400
Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622
Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533
Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070
IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080
BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Heildarmyndin

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Ríkisstjórnin hefur boðað að taka veiðigjöldin til endurskoðunar á árinu með það að markmiði að lækka þau á lítil og meðalstór fyrirtæki. Forsætisráðherra hefur hins vegar á móti sagt að til greina komi að gjöldin verði hækkuð á „stóru“ útgerðirnar. Ólíklegt er að þar verði hægt að sækja fjármuni sem einhverju máli skipta í stóra samhenginu nema þá að stjórnin gangi á sama tíma gegn eigin stjórnarsáttmála þar sem meðal annars segir að tryggja þurfi „samkeppnishæfni sjávarútvegs á alþjóðlegum mörkuðum“.

Ekki er um það deilt að framlegð í sjávarútvegi var með eindæmum góð fyrstu árin eftir fall fjármálakerfisins 2008. Góð afkoma gaf atvinnugreininni færi á að greiða hratt niður skuldir og styrkja eiginfjárstöðu sína og þannig gera fyrirtækjum kleift að ráðast síðar í nauðsynlegar fjárfestingar. Ytri þættir hjálpuðu einkum til. Raungengið var sögulega lágt og afurðaverð á mörkuðum hátt. Núna hefur staðan sumpart snúist við. Gengið og laun hafa hvort tveggja hækkað mikið sem hefur þýtt að launakostnaður fyrirtækja hérlendis, mældur í sömu mynt, hefur aukist um fjörutíu prósent meira en í helstu samkeppnisríkjum Íslands frá 2015. Sú þróun hefur þýtt lakari afkomu og þverrandi samkeppnishæfni sjávarútvegsfyrirtækja.

Arðsemi eigna í sjávarútvegi var um þrettán prósent 2016 og hafði þá helmingast á fjórum árum, eins og greint var frá í Markaðnum í vikunni. Þótt arðsemin hafi dregist mikið saman þá er hún nokkru meiri en almennt í atvinnulífinu enda þótt sumar atvinnugreinar, svo sem ferðaþjónustan og smásala, séu að skila svipaðri arðsemi. Allt bendir til að arðsemi í sjávarútvegi hafi lækkað enn frekar á liðnu ári samhliða versnandi rekstrarskilyrðum.

Útlit er fyrir að veiðigjöld á sjávarútvegsfyrirtæki meira en tvöfaldist á núverandi fiskveiðiári og verði um tíu til tólf milljarðar. Þegar við bætist 20 prósenta tekjuskattur þá eru horfur á því að nærri 60 prósent af hagnaði greinarinnar fari til greiðslu opinberra gjalda en til samanburðar var hlutfallið um og yfir 40 prósent 2013 til 2016. Hjá mörgum fyrirtækjum eru veiðigjöldin orðin næststærsti kostnaðarliðurinn á eftir launakostnaði. Gjaldtakan mun í óbreyttri mynd bitna hvað harðast á litlum og meðalstórum fyrirtækjum, sem verða þá tekin yfir af þeim stærri, og þannig hraða þeirri samþjöppun sem þegar hefur orðið. Þótt sú þróun sé í sjálfu sér æskileg – og raunar mætti ganga lengra í þeim efnum með því að afnema eða hækka svonefnt kvótaþak – þá mun þessi sértæka skattlagning einnig hafa það í för með sér að draga úr fjárfestingagetu en ráðgjafarfyrirtækið Deloitte hefur talið að fjárfestingaþörf í sjávarútvegi sé um 20 milljarðar á ári. Afleiðingin yrði veikari samkeppnisstaða á erlendum mörkuðum.

Ólíklegt er að þar verði hægt að sækja fjármuni sem einhverju máli skipta nema þá að stjórnin gangi á sama tíma gegn eigin stjórnarsáttmála.

Oft vill gleymast að sjávarútvegurinn er besta dæmið – og í raun það eina – um atvinnugrein hérlendis sem hefur tekist að ná mikilli framleiðni vinnuafls og fjárfestingar. Þar kemur margt til. Hagkvæmt fyrirkomulag fiskveiða hefur hins vegar ekki síst skipt sköpum fyrir þá staðreynd að í alþjóðlegum samanburði er ekkert ríki í heiminum sem stenst samanburð við Ísland þegar kemur að verðmætasköpun í sjávarútvegi með tilheyrandi jákvæðum áhrifum fyrir þjóðarbúið. Vonandi ber núverandi ríkisstjórn gæfu til að skilja heildarmyndina þannig að íslenskur sjávarútvegur verði eftir sem áður í fremstu röð.

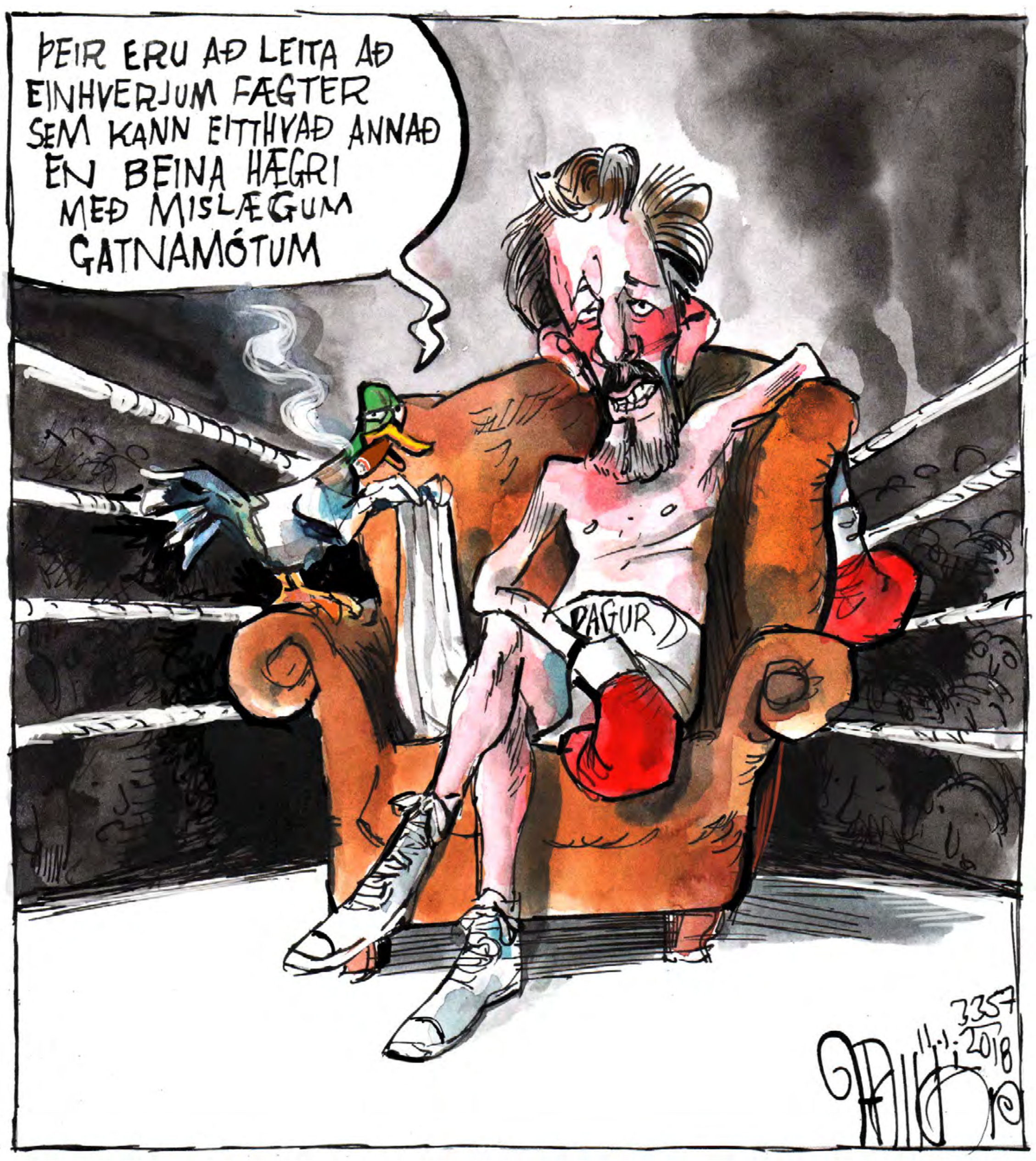
HITACHI SKJÁVARPAR Í MIKLU ÚRVALI

OG BÚNAÐUR SEM LÆTUR ÞIG LÍTA VEL ÚT Á FUNDUM

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á EXTON.IS

EXTON Ljós - Hljóð - Mynd

Halldór



Frá degi til dags

Senuþjófurinn Viðar

Viðar Guðjohnsen, einn fimm frambjóðenda í leiðtogaprófkjöri Sjálfstæðisflokksins, er strax orðinn frekur til fjörsins í baráttunni og stal kastljósinu í gær. Félagarnir Frosti Logason og Máni Pétursson áttu hressilegt spjall við hann í útvarpsþættinum Harmageddon þar sem frambjóðandinn sló hvergi af. Hann boðaði harðlínustefnu sína af slíkri einurð og festu að netmiðlarnir stukku til í kjölfarið og greindu frá því geggjaðasta sem Viðar hafði fram að færa. Viðar fékk því veglega kynningu. Hvort hún er góð eða slæm er allt önnur saga en af athugasemdum netmiðlanna er ljóst að skoðanir hans fara öfugt ofan í fjöldann.

Eyþór öflugur í netkosningu

Útvarp Saga er með daglegar netkosningar á heimasíðu sinni. Þar eru þær að vísu kallaðar „skoðanakannanir“ þrátt fyrir að vera eins óvísindalegar og hugsast getur. Í gær var spurt hvern fólk vildi sjá leiða lista Sjálfstæðismanna í borginni. Eyþór Arnalds kom best út með 43,89%. Á eftir honum kom Áslaug Friðriksdóttir með 21,67%. Sjálfur Viðar Guðjohnsen fékk 18,33% sem má teljast nokkuð gott þar sem hann nýtur takmarkaðrar hylli hlustenda stöðvarinnar. Vilhjálmur Bjarnason fylgir Viðari eftir með 10,56% en Kjartan Magnússon rekur lestina með 6,67% sem sætir nokkurri furðu þar sem hann er tíður aufúsugestur í síðdegisþættinum á stöðinni. thorarinn@frettabladid.is

Efling iðnnáms

Lilja Alfreðsdóttir
mennta- og menningarmálaráðherra

Tæknibyltingin er í senn mikið tækifæri fyrir samfélög en um leið áskorun. Þess er krafist af okkur að við tileinkum okkur ákveðna færni til að leysa vandamál á nýjan hátt og með skilvirkari leiðum en við þekkjum fyrir. Þess vegna er brýnt að menntakerfið okkar sé í fremstu röð til að geta sýnt þá framsýni sem nauðsynlegt er til að styrkja samkeppnishæfni þjóðarinnar. Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er kveðið á um að efla eigi iðn-, verk- og starfsnám í þágu fjölbreytni og öflugra samfélags og til að takast á við þær breytingar sem eru fram undan á vinnumarkaðnum. Stefna hefur verið mörkuð í þessum tilgangi og má skipta henni upp í þrjá meginþætti. Í fyrsta lagi er horft til uppbyggingar náms og hvernig megi efla það. Í öðru lagi á að styrkja allt utanumhald með verk- og starfsþjálfun. Í þriðja lagi á að bæta og einfalda aðgengi nemenda að verk- og starfsnámi.

Rafræn ferilbók er mikilvægur liður í því að einfalda utanumhald og auka gæði í verk- og starfsþjálfun. Rafræn ferilbók er hugbúnaður sem leysir af hólmi ferilbækur í pappírsformi. Ávinningurinn af því að innleiða rafræna ferilbók er mikill. Fyrir nemendur, þá mun hún auka fjölbreytni náms og námsmats í starfsþjálfun. Ferilbókin á að tryggja að nemandinn fái þjálfun í þeim verkþáttum sem hæfnikröfur gera ráð fyrir. Að auki mun þetta styrkja réttindi starfsnámsnemenda, þar sem ætlunin er að nemasamningar verði vistaðir í ferilbókinni. Fyrir atvinnulífið, er ábatinn sá að samskiptin við skólakerfið verða skilvirkari og einfaldari. Þetta mun auka gæði námsins, þar sem nemandinn fær viðeigandi þjálfun í öllum hæfniþáttum. Útkoman verður öflugra nám, sem styrkir atvinnulífið og fjölgar iðnmenntuðum í landinu.

Útkoman verður öflugra nám, sem styrkir atvinnulífið og fjölgar iðnmenntuðum í landinu.

Til að innleiðing rafrænnar ferilbókar takist sem best þarf að koma til samstillt átak atvinnulífs, ráðuneytis og skóla. Þessi aðgerð endurspeglar tækniþróun og nýsköpun hjá hinu opinbera. Það er ánægjulegt að veita þessu máli brautargengi, þar sem þetta er í samræmi við það markmið stjórnvalda að efla iðnnám í landinu.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjaranh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is
MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LÍFIÐ: Guðný Hrönn Antonsdóttir gudnyhronn@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Vilhelm Gunnarsson villi@365.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Stjórnspeki Snúlla og Montesquieu

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Í sumar eru liðin tuttugu og eitt ár frá því að hið skammlífa ungmennatímarit Hamhleypa gerði mjög óformlega könnun á þekkingu ungs fólks á grundvallaratriðum í íslenskri stjórnskipan. Rannsóknaraðferðin var mjög óformleg og ber því að taka áreiðanleika niðurstöðunnar með gríðarlegum fyrirvara; enda voru blaðamenn bæði ómenntaðir í vísindalegri aðferðafræði og óvandvirkir í vinnubrögðum, sérstaklega þegar þeir voru ölvaðir við störf sín en það var ekki óalgengt.

Fjögur ungmenni voru valin af algjöru handahófi um hánótt í miðbæ Reykjavíkur og beðin um að útskýra þrískiptingu ríkisvaldsins. Þetta gekk misvel. Eftirminnilegast er svar ungs manns sem þverneitaði að gefa upp fullt nafn eða aldur, en kemur fram í blaðinu undir nafninu Snúlli. „Ríkisvaldið má fara til helvítis sama hvað það skiptir sér í margar einingar,“ var svar hans við spurningu næturinnar. Þeir sem sáu Snúlla þessa nótt myndu eflaust ekki láta það koma sér á óvart að hann ætti sitthvað vantalað við yfirvöld; þar sem hann arkaði leðurklæddur með hanakamb um miðborg Reykjavíkur í leit að vandræðum.

Einn viðmælandi Hamhleypu hóstaði upp úr sér að rétta svarið væri löggjafarvald, framkvæmdarvald og dómsvald.

Það er þó þannig að þótt Snúlli hafi hvorki sýnt áhuga eða vit á stjórnskipun landsins þá eru það einmitt menn eins og hann sem eiga hvað mest undir því að stjórnkerfið í landinu sé skipulagt þannig að sem allra minnstar líkur séu á því að ríkisvaldinu sé misbeitt. Og þótt ótrúlegt megi virðast í ljósi þeirrar umræðu sem yfirleitt fer hæst í fjölmiðlum þá stendur venjulegu fólki ekki mesta ógnin af spillingu kjörinna stjórnmálamanna—heldur af því ef kerfið hefur ekki taumhald á því valdi sem ókjörnum embættismönnum er falið.

Íslendingar þekkja þetta vel frá fyrri öldum þar sem misvandaðir embættismenn skipaðir af fjarlægu yfirvaldi höfðu nánast ótakmörkuð tækifæri til þess að beita valdi sínu með rangindum eftir litlu öðru en eigin geðþótta.

Ríkið og borgararnir

Fyrir Snúlla virðist sem þetta ríkisvald sé allt einn og sami hrærigrauturinn; og þannig var það líklegast fyrir tíma lýðræðisins. Þeir sterku og valdamiklu stóðu saman—hvort sem þeir beittu valdi sínu til að setja reglur, framfylgja reglum eða refsa fyrir brot á þeim. Þegar fjölgaði í hópi þeirra velmegandi og velmenntuðu á Vesturlöndum fór það að verða óþolandi ástand að gamlar höfðingjaættir og kóngaslekti gætu beitt valdi sínu af geðþótta og án eftirlits.

Upp úr þeim suðupotti þegar borgarar fóru að krefjast aukinna valda í formi lýðræðis urðu til ýmsar kenningar um hvernig heppilegast og réttlátast væri að haga samskiptum ríkisvaldsins við einstaklingana. Sá skilningur varð ofaná að allir einstaklingar ættu rétt á vernd gagnvart ríkisvaldinu; og þróuðust af því hin borgaralegu mannréttindi sem nú orðið eru álitin svo sjálfsögð að fæstir nenna að verja þau þegar að þeim er sótt.

Borgaralegum mannréttindum er meðal annars ætlað að tryggja að „helvítis“ ríkisvaldið geti ekki níðst á mönnum eins og Snúlla, jafnvel þótt hann sé ólíklegur til þess að eiga marga vini meðal æðstu embættismanna—og þótt hann kjósi sér lífsstíl sem ekki fellur fullkomlega að því sem hinir settlegu borgarar í valdastéttunum telja eðlilegan.

En það þarf meira til en borgaraleg mannréttindi í orði kveðnu til þess að hafa taumhald á því mikla valdi sem ríkið hefur yfir almennum borgurum. Þegar stjórnspekingar átjándu aldar veltu fyrir sér hvernig best mætti tryggja að almenningi stæði ekki ógn af ríkisvaldinu þá datt þeim það snjallræði í hug að greina á milli þeirra valdastofnana sem setja lög, framfylgja lögum og skera úr um lagalegan ágreining. Og þannig er það líka á Íslandi. Í kennslubókum er þessi hugmynd eignuð Frakkanum Montesquieu.

Sjálfdæmi dómara

En stjórnvitringar 18. aldar gerðu sér einnig grein fyrir því að ganga þurfti lengra til þess að tryggja réttindi almennings. Það er mannlegur breyskleiki að spillast af völdum og til þess að sporna við þeirri tilhneigingu eru stjórnkerfi víðast hönnuð þannig að þótt ólíkar valdaeiningar ríkisins hafi sjálfstæði í störfum þá lúta þær einnig eftirliti og njóta aðhalds frá hinum valdaeiningunum. Þetta er ástæða þess að hér á landi er löggjafarvaldið (Alþingi) kosið af fólkinu, framkvæmdarvaldið (ráðherrar í ríkisstjórn) þarf stuðning löggjafarvaldsins og dómendur hafa verið skipaðir af ráðherrum til þess að skera úr um álitamál og lagadeilur, sem meðal annars geta beinst gegn aðgerðum framkvæmdarvaldsins og lagasetningu Alþingis.

Krafan sem nú virðist ríkjandi meðal dómara—að sitjandi dómarar hafi sjálfdæmi um það hverjum er hleypt inn í þeirra raðir—gengur því algjörlega í berhögg við það jafnvægi sem ríkja þarf svo óhætt sé að treysta breyskum mönnum fyrir því mikla valdi sem felst í því að fara með einn angann af „helvítis ríkisvaldinu“ sem Snúlla var svo mjög í nöp við.

16
Kempa

Áfram Ísland!
Við styðjum framtíð íslenska handboltans og óskum strákunum okkar góðs gengis á EM í Króatíu
Arion banki
– fyrir framtíðina

Arnór Atlason og Guðjón Valur Sigurðsson hafa marga fjöruna sopið. Arnór er á sínu 13. stórmóti og Guðjón Valur á sínu 21. stórmóti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Finnur alltaf fyrir stórmótsfiðringi

Heimsmethafinn Guðjón Valur Sigurðsson er á sínu 21. stórmóti á löngum og glæsilegum ferli. Hann er fullur tilhlökkunar fyrir fyrsta leik sem er gegn skemmtilegu liði Svía.

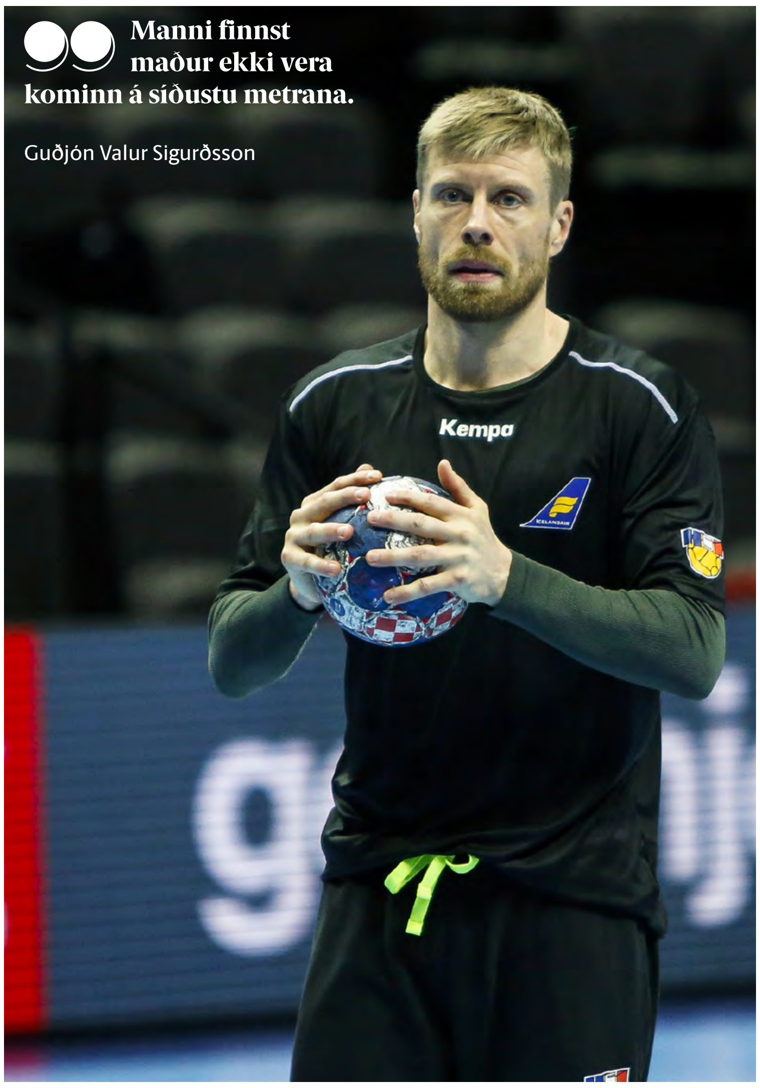
EHF EURO CROATIA 2018

HANDBOLTI Guðjón Valur Sigurðsson, fyrirliði íslenska handboltalandsliðsins, er kominn aftur á upphafsreitinn, þar sem langur og glæsilegur ferill hans á stórmótum hófst. Guðjón Valur var tvítugur leikmaður KA þegar Þorbjörn Jensson valdi hann í íslenska landsliðshópinn fyrir EM í Króatíu árið 2000. EM, sem hefst í dag, fer einnig fram í Króatíu að þessu sinni. Og það er 21. stórmót Guðjóns Vals. Geri aðrir betur.

„Mér finnst ekkert sérstakt að koma hingað aftur því ég hef oft spilað hérna með mínum félagsliðum í Meistaradeildinni. En þegar maður horfir til baka og hversu langyngstur ég var þá, það setur þetta í annað samhengi. Manni finnst maður ekki vera kominn á síðustu metrana. Ég er bara þakklátur og glaður að fá að vera hérna,“ sagði Guðjón Valur sem finnur alltaf fyrir fiðringi fyrir fyrsta leik á stórmóti.

„Í hvert einasta skipti. Það er engin lygi. Hugsunin sem þú verður að temja þér er að það er bara næsti dagur sem telur. Það sem maður gerði fyrir einhverjum árum, og í mínu tilfelli áratugum, hjálpar manni ekki.“

> Manni finnst maður ekki vera kominn á síðustu metrana.
>
> Guðjón Valur Sigurðsson



Guðjón Valur Sigurðsson hefur verið markahæstur í íslenska liðinu á sjö stórmótum í röð, eða frá EM 2012 sem fór fram í Serbíu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðjón Valur er sem kunnugt er nýbakaður heimsmethafi. Í vináttuleiknum gegn Þýskalandi á sunnudaginn skoraði hann sitt 1.798 landsliðsmark. Hann sló þar með met Ungverjans Péter Kovács yfir flest landsliðsmörk skoruð frá upphafi.

„Ég er rosalega feginn að þetta sé búið,“ sagði Guðjón Valur. „Blaðamenn eru búnir að vera duglegir að halda þessu að manni og auðvitað er maður stoltur að eiga möguleika á að slá met. Það sem gleður mann enn meira eru viðbrögð strákanna. Við vorum mikið undir gegn Þýskalandi en þeir stóðu upp og samglöddust manni. Ég fæ enn gæsahúð að hugsa um það.“

Svíar eru andstæðingar Íslendinga í fyrsta leik á EM. Þjálfari þeirra er Kristján Andrésson, fyrrverandi samherji Guðjóns Vals í íslenska landsliðinu. Kristján tók við sænska liðinu haustið 2016 og undir hans stjórn endaði það í 6. sæti á HM 2017.

„Hann er búinn að standa sig frábærlega sem þjálfari og gera merkilega hluti með þetta lið,“ sagði Guðjón Valur. „Það eru kannski ekki margir Íslendingar sem þekkja til þessa liðs en ungu strákarnir þeirra eru að fara í topplið í Þýskalandi. Þetta eru góðir handboltamenn og með þjálfara sem hefur gert mjög skemmtilegt lið úr þessu,“ sagði landsliðsfyrirliðinn sem deilir stöðu vinstri hornamanns hjá Rhein-Neckar Löwen með sænska ungstirninu Jerry Tollbring.

Þrátt fyrir að árangurinn gegn Svíum hafi verið misjafn í gegnum tíðina segir Guðjón Valur alltaf skemmtilegt að spila á móti þeim.

„Það er ótrúlega gaman fyrir okkur Íslendinga að spila við Svía, Norðmenn og Dani. Það var alltaf þessi Svíagrýla en svo tókst okkur að leggja hana. Það eru hæðir og lægðir í þessu og þeir eru núna á hraðri uppleið eftir nokkur mögur ár. Það verður gaman að eiga við þá. Ég hlakka mikið til,“ sagði Guðjón Valur að lokum. ingvithor@frettabladid.is

Flóðgáttirnar opnuðust í seinni hálfleik

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í fótbolta vann 0-6 stórsigur á slöku úrvalsliði Indónesíu í afar skrautlegum leik í Yogyakarta í gær. Aðstæður voru afar erfiðar, sérstaklega í seinni hálfleik þegar völlurinn var eins og mýri. Þá þurfti að gera hlé á leiknum í seinni hálfleik vegna þrumuveðurs.

Íslensku strákarnir létu aðstæðurnar ekki á sig fá og gerðu það besta úr hlutunum. Staðan í hálfleik var 0-1, Íslandi í vil. Andri Rúnar Bjarnason skoraði markið með bakfallsspyrnu eftir hálftíma leik. Sautján mínútum áður hafði markvörður Indónesíu varið vítaspyrnu frá honum.

Í seinni hálfleik opnuðust allar flóðgáttir. Kristján Flóki Finnbogason kom Íslandi í 0-2 strax í upphafi seinni hálfleiks og eftir hléið sem þurfti að gera á leiknum komu mörkin á færibandi. Óttar Magnús Karlsson, Tryggvi Hrafn Haraldsson, Hjörtur Hermannsson og Hólmar Örn Eyjólfsson komust allir á blað. Þess má geta að allir sex markaskorarar Íslands í leiknum voru að skora sitt fyrsta landsliðsmark.

Besti leikmaður vallarins var samt Albert Guðmundsson sem lék sinn annan landsleik í gær. Hann lagði upp fjögur síðustu mörk Íslands, átti stóran þátt í því fyrsta og fiskaði vítaspyrnuna sem Andri Rúnar klúðraði.

Ísland mætir U-23 ára liði Indónesíu í Djakarta á sunnudaginn. **– iþs**

Maltbikar kvenna, undanúrslit

Skallagr. - Njarðvík 75-78

Skallagrímur: Ziomora Morrison 25/15 fráköst, Carmen Tyson-Thomas 17, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 10/9 fráköst, Jeanne Sicat 5, Heiðrún Harpa Ríkharðsdottir 5, Guðrún Ósk Ámundadóttir 3, Bríet Lilja Sigurðardóttir 1.

Njarðvík: Shalonda Winton 31/15 fráköst, Hrund Skúladóttir 14, Erna Freydís Traustadóttir 11, María Jónsdóttir 9, Björk Gunnarsdóttir 6/8 fráköst/7 stoðs., Heiða Björg Valdimarsdóttir 6, Karen Dögg Vilhjálmsdóttir 1.

Keflavík - Snæfell 83-81

Keflavík: Brittanny Dinkins 35/12 fráköst, Birna Valgerður Benónýsdóttir 15, Embla Kristínardóttir 9, Thelma Dís Ágústsdóttir 8, Erna Hákonardóttir 6, Salbjörg Ragna Sævarsdóttir 4/8 fráköst, Kamilla Sól Viktorsdóttir 4, Irena Sól Jónsdóttir 2

Snæfell: Kristen McCarthy 40/18 fráköst, Berglind Gunnarsdóttir 26, Rebekka Rán Karlsdóttir 6, Andrea Björt Ólafsdóttir 4, Gunnhildur Gunnarsdóttir 2, Anna Soffía Lárusdóttir 2, Sara Diljá Sigurðardóttir 1.

Úrslitaleikurinn fer fram klukkan 16:30 á laugardaginn.

ARON VERÐUR MEÐ
Aron Pálmarsson verður með íslenska landsliðinu gegn því sænska í dag. Aron meiddist í baki fyrir seinni vináttulandsleikinn gegn Þýskalandi um helgina og á tímabili var óvíst hvort hann myndi ná sér í tæka tíð. „Það tók einhverja 72 tíma að laga þetta. Ég er alveg klár. Þetta er ekkert sem var að plaga mig áður en ég kom en ég fékk tak út í Þýskalandi. Það er gott að þetta er búið.“ Aron missti af síðasta stórmóti vegna nárameiðsla.

EM-dagskráin

17.15	Svíþjóð - Ísland	A-riðill
19.30	Króatía - Serbía	A-riðill
17.15	H-Rússl. - Austurríki	B-riðill
19.30	Frakkland - Noregur	B-riðill

EM FATAN

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

Handbolti og Hot Wings,
er ég í himnaríki?
Nei, en næstum því –
EM fatan er komin í hús.

Komdu við á KFC og næltu
þér í EM fötuna áður en Ísland
mætir Svíþjóð í dag.

Fatan inniheldur 25 Hot Wings
ásamt Hot Wings sósu og er
á sérstöku tilboði á meðan
EM í handbolta stendur yfir.

ÁFRAM ÍSLAND!

2.999 kr.

KFC

PIPAR\TBWA • SÍA • 175036

Merkisatburðir

1830 Síðasta aftaka á Íslandi: Friðrik Sigurðsson og Agnes Magnúsdóttir, sem höfðu myrt Natan Ketilsson og Pétur Jónsson, voru hálshöggvin.

1940 Seinni heimsstyrjöld: Rússar varpa sprengjum á borgir í Finnlandi.

1969 Led Zeppelin gefa út fyrstu breiðskífu sína.

1970 Nígeríska borgarastyrjöldin: Bíafra gefst upp fyrir her Nígeríu.

1971 Sjónvarpsþáttaröðin All in the Family hefur göngu sína á CBS. Á Íslandi voru þættirnir sýndir í Kanasjónvarpinu frá 1972.

1976 Síðustu spænsku hermennirnir fara frá Vestur-Sahara.

1979 Átján ára starfsmaður sjúkrahúss í Malmö í Svíþjóð játar að hafa orðið fjölda aldraðra sjúklinga að bana með því að eitra fyrir þeim.

1985 Metfrost verða á Mið-Ítalíu. Fjöldi ólífutrjáa drepst.

1991 Persaflóastríðið: Bandaríska þingið staðfestir lög sem heimila bandaríska hernum að ráðast gegn sveitum Íraka í Kúveit.

1992 Hætt við aðra umferð þingkosninga í Alsír þegar Íslamski frelsisframvörðurinn vinnur fyrri umferðina.

1993 Aðild Íslands að Evrópska efnahagssvæðinu, EES, er samþykkt á Alþingi eftir 100 klukkustunda umræður.

1998 19 Evrópulönd banna klónun á mönnum.

2005 Könnunarfarinu Deep Impact skotið á loft frá Canaveral-höfða.

2007 Bygging tónlistarhússins Hörpu hefst formlega.

2010 Jarðskjálfti leggur mikinn hluta Haítí í rúst. Talið er að um 230.000 manns hafi farist. Íslensk rústabjörgunarsveit var fyrst á vettvang.

Ætlar að útskýra eðli ljóðsins fyrir krökkum

Dagar ljóðsins hefjast í Kópavogi um helgina og standa alveg fram til sunnudags í næstu viku þegar hápunktur þessara daga fer fram en það er afhending Ljóðstafs Jóns úr Vör. Á morgun ríður Aðalsteinn Ásberg á vaðið með léttri ljóðasmiðju fyrir börnin.

Aðalsteinn er með ýmislegt í verkfærakistunni sem getur vakið áhuga krakka á ljóðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Um helgina hefjast Dagar ljóðsins í Kópavogi. Þar er ýmislegt á boðstólum eins og opinn hljóðnemi, Nýlókórinn, listsýning og þeim lýkur svo með hápunktinum sem er afhending Ljóðstafs Jóns úr Vör, en hann verður afhentur í Salnum á sunnudaginn 21. janúar. Fyrsti viðburður Daga ljóðsins verður á morgun, laugardag, klukkan 13, en það er ljóðasmiðja „í léttum dúr“ – þar sem Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson, rithöfundur og tónlistarmaður, mun leiða börn á aldrinum 8 til 12 ára um undraheima ljóðsins.

Segðu mér Aðalsteinn, hvað verður brallað þarna í smiðjunni?

„Ja, það er nú erfitt að svara því, þetta er svona tilraun. Kópavogsbær fékk mig inn til að halda smiðju og svo veit maður ekkert hvað út úr þessu kemur – í fyrsta lagi veit maður ekkert hvað kemur inn af krökkum í þetta. Allavega, það sem ég ætla að gera er að útskýra fyrir þeim aðeins hvað er ljóð, hvernig maður hugsar ljóð og hvaða aðferðum er beitt þegar ljóð eru samin.“

Þú ert sem sagt ekkert að fara inn í þetta með einhverja tilbúna kennsluskrá?

„Nei, alls ekki. Það er erfitt að vera með svoleiðis – maður veit ekki hvernig hópurinn er fyrirfram. En ég er með ýmislegt í verkfærakistunni má segja, og svo beitir maður því eftir því hvernig hópurinn er.“

Þá einhverja leiki og æfingar og annað?

„Já, það er svolítið þannig, og aðferðir til að nota í svona hópi.“

Það hlýtur að vera skemmtilegt að fá að kenna ungu fólki um ljóðið?

„Ungt fólk er rosalega opið og það er alltaf gaman að vinna með því þess vegna. Stundum lærir kennarinn mest af því að vera með námskeið, það er líka spennandi – maður er svona hluti af því, þetta er ákveðið samvinnuverkefni. Maður kemur alltaf reynslunni ríkari úr svona og þess vegna er maður líka til í að gera svona hluti, það kennir manni alltaf eitthvað og er þroskandi fyrir mann sjálfan.

> **Ungt fólk er rosalega opið og það er alltaf gaman að vinna með því þess vegna. Stundum lærir kennarinn mest af því að vera með námskeið.**

Bæjarfélagið á sannarlega lof skilið fyrir að hafa sinnt þessu með Ljóðstafnum og líka þessum dögum núna, mér finnst þetta alveg frábært. Kópavogsbær fær sérstakt prik fyrir það.“

stefanthor@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 12. JANÚAR 1948

Gandhi fastar í hinsta sinn

Mohandas Mahatma Gandhi hóf sína hinstu föstu þennan janúardag fyrir 61 ári. Gandhi var helsti trúarleiðtogi og stjórnmálamaður Indverja, kallaður „faðir þjóðarinnar“, en millinafn hans merkir „mikil sál“ á sanskrít. Fæðingardagur hans, 2. október, er hátíðisdagur á Indlandi og kunnur á heimsvísu sem alþjóðlegur dagur án ofbeldis. Gandhi var fyrst og fremst friðarins maður og hvatti til aukinna mannréttinda og frelsis um allan heim. Hann lifði látlausu lífi, borðaði fábreytt grænmetisfæði og fastaði löngum stundum; til hreinsunar fyrir sjálfan sig og í mótmælaskyni. Hann hóf sína síðustu mótmælaföstu í Delí þegar hann vildi knýja fram frið milli Indverja og Pakistana í kjölfar stríðs milli þjóðanna árið 1947, en honum mislíkaði að stjórnvöld skyldu neita Pakistönum um sáttagreiðslu og bað þess að greiðslan yrði innt af hendi, því hann óttaðist að órói myndi enn auka á reiði Pakistana gagnvart Indverjum og átök breiddust út. Þá var Gandhi miður sín þegar leiðtogar múslima og hindúa gátu ekki sæst á kröfur hvors annarra. Gandhi rauf föstuna þegar stjórnvöld afhentu Pakistönum féð og trúarleiðtogar sannfærðu hann um að friður yrði saminn. Gandhi var skotinn til bana á kvöldgöngu í Nýju-Delí 30. janúar 1948, en hinstu orð hans voru „Ó, Guð.“ Banamaður Gandhis taldi hann ábyrgan fyrir að hafa veikt þjóð sína með greiðslunni til Pakistans.

Okkar ástkæri,

Einar Tjörvi Elíasson
verkfræðingur,
Kópavogstúni 5, Kópavogi,

lést þann 9. janúar sl. á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju hinn 15. janúar 2018, kl. 13.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarstofnanir.

Inger Johanne Elíasson
Ingólfur Tjörvi Einarsson **Jennifer Eleanor Einarsson**
Þórr Tjörvi Einarsson **Arna Elísabet Karlsdóttir**
Rán J. Einarsdóttir Henry **John Robert Henry**
Halldór Tjörvi Einarsson **Amalía Ragna Þorgrímsdóttir**
barnabörn og langafabörn.

Móðir okkar,

Sigríður Theodóra Sæmundsdóttir
húsfreyja í Skarði, Landsveit,

sem lést 6. janúar sl.
verður jarðsungin frá Skarðskirkju laugardaginn 13. janúar klukkan 14.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð Skarðskirkjugarðs (0308-13-700275 kt. 700704-3190).

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Kristinn Guðnason
Helga Fjóla Guðnadóttir

Yndisleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ágústína Berg Þorsteinsdóttir
(Gússý)
Sólvangsvegi 3, Hafnarfirði,

lést þann 30. desember á Hjúkrunarheimilinu Sólvangi.
Útför hennar fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði mánudaginn 15. janúar kl. 15.00.

Heiðdís Sigursteinsdóttir **Vilhjálmur Þórðarson**
Hafdís Sigursteinsdóttir **Jón Tryggvi Kristjánsson**
ömmubörn og langömmubörn.

Páll Theodórsson
eðlisfræðingur,
Bræðratungu 25, Kópavogi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi þann 8. janúar. Útför hans verður gerð frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 17. janúar kl. 15.00.

Svandís Skúladóttir
Flóki Pálsson **Sigríður Benný Björnsdóttir**
Sigrún Pálsdóttir
Skúli Pálsson
Bera Pálsdóttir **Gunnar Gunnarsson Flóvenz**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,

Björgvin Reynir Björnsson
húsgagnasmiður,
Sóleyjarima 9, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 8. janúar.
Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 15. janúar kl. 13.00.

Arndís Sigþrúður Halldórsdóttir
Sigrún Elfa Reynisdóttir **Ingólfur Guðnason**
Halldór Már Reynisson **María Aletta Margeirsdóttir**
Hulda Rún Reynisdóttir **Sverrir Halldórsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Fólk
Lífsstíll
FÖSTUDAGUR 12. JANÚAR 2018

Með norn á teikniborðinu

Eftir ferðalag um Rússland ákvað María Guðmundsdóttir að stofna eigið tölvuleikjafyrirtæki og von er á fyrsta ævintýraleiknum innan skamms. Áður bjó hún í nokkur ár í Kína en flutti þangað með sorg í hjarta eftir barnsmissi sem setti sinn svip á dvölina þar í landi. →2

„Ég ákvað að vera öðrum konum fyrirmynd í staðinn fyrir að fara út úr faginu með alla mína reynslu og þekkingu," segir María sem hefur unnið í tölvuleikjageiranum í áraraðir. MYND/ERNIR

Það er áhyggjuefni að konur verða sífellt eldri til að eignast sitt fyrsta barn. Frjósemi minnkar með aldrinum. →4

JANÚARÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20 - 50% AFSLÁTTUR
10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM OG SÉRPÖNTUNUM

HYPE Borðstofustóll
kr. 39.900
NÚ KR. 19.950
-50%

Jersey TV skenkur kr. 119.400
NÚ KR. 59.700
-50%

150x40x50 cm

20 - 50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM PÚÐUM

-20%
Olaf Glerskápur
kr. 269.800
NÚ KR. 215.840

LÍNAN
BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

„Ég var ein á ferð með Síberíuhraðlestinni þegar ég fékk hugljómun og ákvað að stofna mitt eigið tölvuleikjafyrirtæki. Það heitir Parity, sem getur þýtt margt. Eitt af því er jafnræði og langtímamarkmiðið er að fá fleiri konur inn í tölvuleikjageirann,“ segir María Guðmundsdóttir þar sem við sitjum á skrifstofu hennar við Eiðistorg á köldum janúardegi.

„Ég hafði unnið fyrir CCP Games í tólf ár en var ekki viss um hvort mig langaði að halda áfram að vinna innan tölvugeirans eða skipta algjörlega um starfsvettvang. Maðurinn minn, Matthías Guðmundsson, hvatti mig til að láta gamlan draum rætast en frá því ég var skiptinemi í Rússlandi frá 1997-1998 hafði mig langað til að sjá meira af landinu. Börnin okkar, Bryndís Milla og Guðmundur Högni, voru ekki nema þriggja ára og eins og hálfs árs en ég ákvað samt að slá til, enda þurfti ég á því að halda að hugsa minn gang. Ég gældi lengi við þá hugmynd að flytja aftur til Rússlands en þessi ferð læknaði mig af þeim draumum og ég hætti að sjá landið í gullnum ljóma,“ segir María sem ferðaðist frá Moskvu til Mongólíu á þremur vikum.

„Það er enn stríðsástand á Krímskaga og andrúmsloftið í Rússlandi er mjög sérkennilegt. Það er einhver harmur yfir þessu landi. Í lestinni hitti ég t.d. fólk sem var að flýja frá Úkraínu. Á leiðinni las ég bækur um start-up fyrirtæki og velti framtíðinni fyrir mér en um leið og Síberíuhraðlestin var komin yfir landamærin til Mongólíu fóru hugmyndirnar að flæða og ég vissi hvað ég vildi gera,“ segir hún brosandi. „Það er eins og landið og ægifagurt landslagið hafi haft þessi áhrif á mig. Ferðin lokaði ákveðnum kafla í lífi mínu um leið og sá næsti hófst.“

Vil vera fyrirmynd

Þegar heim var komið bauðst Maríu starf hjá Novomatic Lottery Solutions sem hún ákvað að þiggja en í vor ákvað hún að láta slag standa og stofnaði Parity formlega. „Þetta er algjörlega rétti tímapunkturinn fyrir mig og ég er hundrað prósent tilbúin í þetta verkefni. Allan þann tíma sem ég vann hjá þessum stóru fyrirtækjum sá ég enga fjölgun á konum í tölvuleikjageiranum. Ef ein kona hætti var kannski önnur ráðin í staðinn en í heildina fjölgaði þeim ekki. Mörg tölvuleikjafyrirtæki verða þannig til að nokkrir vinir koma saman með hugmynd sem þeir hrinda síðan í framkvæmd. Þegar grunnvinnunni er lokið og fyrirtækið komið af stað koma konurnar til sögunnar. Ég vil breyta þessu og fá konurnar með allt frá byrjun. Í þessum geira, sem og öðrum, er mikilvægt að hafa fyrirmyndir og ég ákvað að vera öðrum konum fyrirmynd í staðinn fyrir að fara út úr faginu með alla mína reynslu og þekkingu,“ segir hún.

Norn á sæskrímslaveiðum

María hefur þegar fengið nokkra starfsmenn til liðs við Parity og vinna við tölvuleikinn Island of Winds er í fullum gangi. „Kynjahlutfallið er næstum því jafnt, eða fimm konur og fjórir karlar.

„Ég gældi lengi við þá hugmynd að flytja aftur til Rússlands en þessi ferð læknaði mig af þeim draumum og ég hætti að sjá landið í gullnum ljóma,“ segir María sem var skiptinemi þarlendis á námsárunum. MYND/ERNIR

Við skoðuðum hvað við þekkjum úr okkar umhverfi og ákváðum að vinna með sögur sem standa okkur nærri og það eru íslenskar þjóðsögur. Island of Wind er ævintýradrifinn leikur þar sem aðalpersónan er norn. Hennar hjálparhella er hrútur og þau lenda í ýmsum ævintýrum. Við leggjum mikið upp úr því að fanga íslenskt andrúmsloft með litapallettunni og veðrabrigðum í leiknum. Sæskrímsli, skoffín, skuggabaldur og marbendill koma einnig við sögu,“ upplýsir María og bætir við að þótt leikurinn sé spennandi ævintýraheimur fléttist inn í hann teiknimynd með upplýsingum og sögum af göldrum sem raunverulega áttu sér stað hér á landi á galdratímabilinu. „Ísafjarðardjúpið er fyrirmyndin að útlitinu á leiknum, sem byrjar þar en færist svo um landið og miðin,“ segir hún leyndardómsfull.

Með sorg í hjarta til Kína

María kynntist eiginmanninum í vinnunni hjá CCP Games og segir það hafa verið skrifstofurómans. Þau hjónin fluttust til Sjanghæ í Kína á vegum fyrirtækisins árið 2008 en María segir dvölina þar hafa litast af sorg því stuttu áður en þau fluttu út misstu þau dóttur sína, Helenu, úr sjaldgæfum erfðasjúkdómi. „Helena var rúmlega eins árs þegar hún dó. Hún var þriggja mánaða þegar hún greindist með ólæknandi hrörnunarsjúkdóm. Líkurnar á að við eignumst saman barn með þennan sama sjúkdóm er einn á móti fjórum og því var fylgst mjög náið með mér þegar ég varð ófrísk að yngri dóttur okkar og sonurinn var búinn til í tilraunaglasi. Við segjum stundum í gríni að hann sé algjörlega sérhannaður en staðreyndin er sú að hann var valinn þannig genalega séð að hann væri ekki með þennan erfðasjúkdóm,“ segir María alvarleg í bragði.

Kína kom Maríu á óvart og hún segir Sjanghæ mjög sérstaka borg. „Við bjuggum í vestrænu hverfi sem hefði í raun getað verið hvar sem er í heiminum. Um leið og komið var út fyrir borgina blasti við mikil náttúrufegurð og allt annar heimur. Við urðum vör við að Kínverjar þurfa ekkert persónulegt rými eins og við Íslendingar, sem viljum ekki hafa neinn alveg ofan í okkur og það tók tíma að venjast því. Ég var mjög opin fyrir því að læra kínversku en komst fljótt að raun um að það er meira en að segja það. Orðin

„Matti lét spá fyrir sér í Xining, borg í Norður-Kína. Flugum þangað frá Sjanghæ og tókum lest þaðan til Lhasa. Hann spáði að við myndum eignast strák á næstu mánuðum en þá var ég komin fjóra mánuði á leið með Bryndísi Millu og vissi að hún var stelpa, 50% rétt er nokkuð gott.“

„Í Síberíuhraðlestinni, ásamt Galínu og Galínu. Önnur þeirra var á leið frá Múrmansk til borgar austur af Irkutsk, 6-7 daga ferð til að kíkja til ættingjana. Þær voru mjög góðar við mig þessa tvo sólarhringa í lestinni.“

já og nei eru ekki til í kínversku heldur nota Kínverjar er eða er ekki í staðinn. Þess vegna verður oft misskilningur í samræðum við þá,“ segir María sem hefur alltaf átt auðvelt með að læra tungumál og státar af BA-gráðu í rússnesku.

„Kínverskan er fremur tilviljunarkennt tungumál þannig að hana þarf að læra algjörlega utanbókar. Svipuð tákn hafa oftar en ekki mjög mismunandi merkingu og ég er viss um að það er áhugavert fyrir listamenn að skoða þau vel. Ég get bjargað mér á kínversku en er alls ekki fullnuma í málinu,“ segir hún.

Þau hjón fluttu heim árið 2011 og fljótlega fæddust börnin tvö. „Við ætluðum að fara út aftur en örlögin höguðu því þannig að við ákváðum að festa rætur á Íslandi og við sjáum ekki eftir að hafa flutt heim.“

Góð hugmynd ekki nóg

María sér fram á spennandi tíma á næstunni en Island of Winds leikurinn verður prufukeyrður í febrúar. „Það er ekki nóg að fá góða hugmynd að tölvuleik heldur þarf fólk að vilja spila leikinn. Markmiðið með Island of Winds er að það taki ekki lengri tíma en fimm mínútur að skilja út á hvað leikurinn gengur. Ég er ekki sammála þeirri mýtu að konur spili ekki tölvuleiki heldur þurfa leikir líka að höfða til kvenna. Ég trúi að þessi leikur eigi eftir að höfða til stelpna jafnt sem stráka,“ segir María bjartsýn að lokum.

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@365.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@365.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.Is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433 | **Ruth Bergsdóttir,** ruth@365.is, s. 512 5095,

OPIÐ HÚS
LAUGARDAGINN 13. JANÚAR
FAXAFENI, HOLTAGÖRÐUM,
TJARNARVÖLLUM OG URÐARHVARFI
FRÍTT Í ALLA HÓPTÍMA Á MORGUN
CrossFit Katla, Body Pump Masterclass, ButtLift,
Yoga, Trampoline Fitness, Tabata, Zumba o.fl.
Allir velkomnir. Nánari dagskrá á reebokfitness.is.
Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · reebokfitness.is
CrossFit KATLA
Reebok FITNESS

Ekki bíða með barneignir

Á síðustu tíu árum hefur tæknifrjóvgun aukist um 40% í Danmörku. Á frjósemismiðstöðinni í Horsens hefur fjölgað stórlega komum hjóna og einstaklinga sem vilja eignast barn með glasa- eða tæknifrjóvgun. Læknir segir vandamálið það sama hér á landi og erfitt fyrir konur að fá egg.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

> „Mörg íslensk pör eiga í vandræðum og það er mikil eftirspurn eftir gjafaeggjum. Það er einfalt að gefa egg og miklu einfaldara en margar konur halda," segir Snorri Einarsson, kvensjúkdóma- og fæðingalæknir.

Ulla Breth Knudsen, yfirlæknir á sjúkrahúsinu í Horsens, segir að pör ættu að skipuleggja barneignir og reyna að eignast sitt fyrsta barn áður en konan verður þrítug, sérstaklega ef parið íhugar að eignast fleiri börn. Það er þó ekki einungis aldur kvenna sem skiptir máli í sambandi við vandamál við getnað. Rannsóknir sýna að sæðisgæði karla eru almennt lakari en áður. Samkvæmt stórri alþjóðlegri rannsókn sem gerð var af Human Reproduction Update minnkuðu gæði sæðis hjá karlmönnum um nær helming á árunum 1973-2011.

Karlar sem mælast með lélegt sæði geta bætt gæði þess með því að létta sig, séu þeir of þungir, æfa meira, hætta reykingum og minnka áfengisdrykkju, að því er Tine Kold Jensen prófessor greinir frá á vef Jyllands Posten.

Hvenær fór mamma á breytingaskeiðið?

Misjafnt er hvenær konur fá tíðahvörf en eftir það geta þær ekki búist við frekari barneignum. Konur ættu að líta til mæðra sinna og spyrja hvenær tíðahvörfin hófust hjá þeim. Oft fara dæturnar á svipuðum tíma á breytingaskeiðið, segir Ulla Breth við TV2 á Austur-Jótlandi og Jyllands Posten greinir einnig frá. „Ef kona fer á breytingaskeiðið upp úr fimmtugu má búast við að erfitt geti verið fyrir hana að verða barnshafandi með sitt fyrsta barn um 35 ára aldurinn. Í Danmörku er ein af hverjum tíu konum sem getur aldrei fætt barn eða eignast færri börn en óskað er eftir.

Vandræði við barneignir

Snorri Einarsson, kvensjúkdóma- og fæðingalæknir hjá IVF-klinik Reykjavík, segir að ástandið hér á landi sé mjög svipað og hjá öðrum norrænum þjóðum. Þó fæði íslenskar konur sitt fyrsta barn að meðaltali tveimur árum yngri en stallsystur þeirra á Norðurlöndum að. „Almennt talið hefur lífsmynstur fólks breyst og meðalaldur kvenna við fyrsta barnsburð hefur verið að skríða upp á við á undanförnum árum í öllum vestrænum löndum," segir Snorri. „Það hefur því aukist að konur lendi í vandræðum vegna þess að barneignir fara of seint af stað.

Ekki hafa verið gerðar sérstakar rannsóknir hér á landi á ástæðu þess að konur eru eldri að eiga börn í dag en áður tíðkaðist. Hins vegar vitum við að þetta er lífsval, fólk vill koma undir sig fótunum, mennta sig, ferðast og njóta lífsins áður en til barneigna kemur. Sannleikurinn er sá að ef kona ætlar að eignast þrjú börn og ekki treysta 90% á glasafrjóvgun þá þarf hún að ala fyrsta barnið um 23 ára aldur.

Það er mikilvægt að kenna ungum stúlkum í grunnskóla að forðast þungun en það er jafnmikilvægt að segja stúlkum um tvítugt að þær geti lent í vandræðum ef þær ætla að eignast sitt fyrsta barn eftir þrítugt. Frjósemin minnkar hægt frá 30-35 ára en eftir þann aldur fer hún hratt niður. Talið er að frjósemi minnki um 3-4% á ári eftir 35 ára aldur. Eftir fertugt getur reynst mjög erfitt fyrir konu að verða þunguð. Á þeim aldri getur frjósemin verið komin vel undir 10% í hverjum tíðahring," segir Snorri.

Einfalt að gefa egg

„Við finnum fyrir fjölgun kvenna í glasafrjóvgun þegar þær eru komnar um og yfir fertugt. Á þeim aldri þurfa þær að vera opnar fyrir öðrum valkostum líka, eins og gjafaeggi eða ættleiðingu. Það væri reyndar óskandi ef fleiri íslenskar konur væru tilbúnar að gefa egg. Mörg íslensk pör eiga í vandræðum og það er mikil eftirspurn eftir gjafaeggjum. Það er einfalt að gefa egg og miklu einfaldara en margar konur halda. Við finnum að það skortir vitneskju varðandi eggjagjöf í þjóðfélaginu," segir Snorri.

Þegar Snorri er spurður um lélegra sæði hjá karlmönnum kannast hann við það vandamál. „Rannsóknir sýna að gæðin hafa minnkað og lífsstíll fólks er þar samhangandi. Tóbaksreykingar og dagleg áfengisneysla, skortur á hreyfingu og miklar setur hafa neikvæð áhrif á sæðið. Líkamsræktarhormón hafa líka neikvæð áhrif á frjósemi. Við mælum því með almennum heilbrigðum lífsstíl. Svo er það áhyggjuefni og erfitt að útskýra af hverju sæðisframleiðsla skuli almennt vera að dala í heiminum," segir Snorri Einarsson læknir.

Ráð sem bæta sæði:

- Hætta að reykja
- Minnka áfengisdrykkju
- Stunda æfingar en forðast ofþjálfun
- Borða hollan mat
- Forðast hormónabætta fæðu og velja lífrænt
- Forðast streitu og álag
- Taka inn vítamín
- Forðast stera

Fimmtudaginn 1. febrúar mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

KONUR Í ATVINNULÍFINU

Blaðið er unnið í samtarfi við **FKA - Félag kvenna í atvinnulífinu.** Daginn fyrir útgáfu blaðsins fer fram árleg viðurkenningarhátíð FKA þar sem þrjár glæsilegar konur fá sérstakar viðurkenningar fyrir að hafa verið öðrum konum í atvinnulífinu hvatning og fyrirmynd.

Í blaðinu verða ítarleg viðtöl við allar þrjár konurnar sem hljóta FKA viðurkenningu í ár. Auk þess verður áhugavert viðtal við félags og jafnréttismálaráðherra.

Öll fyrirtæki og stofnanir sem eru stolt af því að hafa jafnrétti kynjanna í hávegum stendur til boða að taka þátt í þessu blaði með auglýsingu eða umfjöllun.

Nánari upplýsingar um auglýsingar og umfjallanir í blaðinu veitir Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins. Hægt er að senda honum póst á netfangið olafurh@frettabladid.is eða hafa samband í síma 512-5433.

FRÉTTABLAÐIÐ

FKA
FÉLAG KVENNA Í ATVINNULÍFINU

Veganúar

FÖSTUDAGUR 12. JANÚAR 2018

Kynningar: Hamborgarafabrikkan, Gló, Ölgerðin

Jóhannes Ásbjörnsson, einn eigenda Hamborgarafabrikkunnar, og Júlía Sif Liljudóttir veganista. MYND/EYÞÓR

Metnaðarfullir vegan réttir á Hamborgarafabrikkunni

Markmiðið er að búa til svo góða vegan rétti að fólk finni varla muninn. →2

VEGAN BARBÍKJÚ 120 g Oumph í dúnmjúku sesambrauði, hvítlauksristaðir sveppir, bræddur vegan ostur, Boston kál, tómatar og barbíkjúsósa Fabrikkunnar.

VEGAN SALATVEFJUR Þú vefur himnesku hráefni inn í salatblað og borðar með fingrunum. Oumph!, gulrætur, paprika, gúrkur, wakame (japanskur þari), íslenskt bankabygg og mangósalsa. Þrjár sósur til hliðar: sæt teriyaki sósa, hnetusósa og Fabrikkudressing.

Gerðu þinn eigin vegan-rétt

Skiptu út kjötinu á hvaða borgara sem er fyrir Oumph! eða hvítlauksgrill-aðan portobello svepp.

Vegan sósur Fabrikkunnar

Vegan mæjó, vegan chili mæjó, barbíkjú-sósa og tómat-sósa.

VEGAN UNGFRÚ REYKJAVÍK 120 g Oumhp! í dúnmjúku sesambrauði, sólþurrkað tómatmauk, mesquite sósa, Boston kál, tómatar, rauðlaukur og vegan mæjó.

VEGAN NEYÐARLÍNA 120 g Oumph! í dúnmjúku sesambrauði, jalapenjóchili-piparmauk, mesquite sósa, vegan ostur, Boston kál, tómatar, rauðlaukur og vegan mæjó.

Framhald af forsíðu

Að mínu mati er fullkominn vegan réttur svo góður að sá sem er ekki vegan geti hæglega elskað hann. Það var leiðarljós okkar þegar að við hófum þróun á veganvalkostunum okkar,“ segir Jóhannes Ásbjörnsson, einn eigenda Hamborgarafabrikkunnar.

Hamborgarafabrikkan er hamborgarastaður allra landsmanna. Frá opnun fyrsta staðarins á Höfðatorgi árið 2010 hefur nýjungagirni og framþróun í matreiðslu fært landsmönnum ótal fjölbreytta og frumlega hamborgara, nú síðast Vilborgarann, sem er indverskur eðalhamborgari, tileinkaður Vilborgu Örnu Gissurardóttur, pólfara og ævintýrakonu. Undanfarin misseri hafa vinsældir vegan lífsstílsins farið ört vaxandi og eigendur Hamborgarafabrikkunnar ákváðu að bregðast við þeirri þróun – og vanda til verksins.

„Við tókum okkur góðan tíma í þetta, fengum til okkar fólk sem er mjög framarlega í vegan menningunni og hefur mikinn metnað fyrir því að fjölga veganvalkostum á veitingastöðum. Ef þú ert vegan þá viltu ekki þurfa að vera viðskiptavinurinn með vesenið – og þess vegna vildum við útbúa frábæra 100% vegan rétti sem vegan fólk getur treyst.“

Oumph! var lykilinn

„Við höfum prófað alls kyns útgáfur af grænmetisborgurum en við höfum aldrei fallið fyrir neinum þeirra. Það var ekki fyrr en við kynntumst Oumph! hráefninu sem við fundum réttu leiðina,“ segir Jói, en Oumph er nýtt sojakjöt sem er framleitt í Svíþjóð og kom á markað árið 2015. Áferðin er keimlík kjúklingakjöti og bragðið frábært.

Niðurstaðan varð sú að þrír af vinsælustu borgurum Fabrikkunnar voru hannaðir í vegan útgáfu. Um er að ræða Ungfrú Reykjavík, Barbíkjú og Neyðarlínuna.

„Við völdum þessa hamborgara af því okkur fannst þeir halda karaktereinkennum sínum best þegar búið var að skipta út hráefnum sem ekki eru vegan fyrir vegan hráefni. Þarna fá viðskiptavinir okkar hamborgara sem halda sinni upprunalegu bragðsamsetningu þrátt fyrir að vera orðnir 100% vegan,“ segir Jói.

Auk veganborgaranna er hægt að fá hinar vinsælu salatvefjur í vegan útgáfu, og einnig geta viðskiptavinir sett saman sína eigin vegan rétti með því að skipta út kjöti og kjúklingi fyrir Oumph!.

Vegan súkkulaðikaka í samstarfi við Veganistur

Hamborgarafabrikkan hefur átt í skemmtilegu samstarfi við Veganisturnar og systurnar Helgu Maríu Ragnarsdóttur og Júlíu Sif Liljudóttur. Þær eru frumherjar í vegan menningunni og halda úti vefsíðunni Veganistur.is þar sem nálgast má frábærar vegan uppskriftir og ýmsan fróðleik tengdan vegan lífsstílnum. Þessa dagana stendur yfir þróun á nýrri vegan súkkulaðiköku sem stendur til að kynna á matseðli Hamborgarafabrikkunnar von bráðar.

„Súkkulaðikakan, sem við systur erum að þróa með Hamborgarafabrikkunni, er ein af uppáhalds uppskriftum okkar því hún er svo einföld í bakstri og alveg einstaklega ljúffeng. Kakan kom sjálfum okkur stórkostlega á óvart þegar við reyndum að finna út hvort hægt væri að baka vegan súkkulaðitertu sem stæðist samanburð við venjulega, djúsí súkkulaðiköku. Þessi dísæta dásemd virkar alltaf, hún er að vísu engin hollustukaka og engan grunar að hún sé vegan þegar

Júlía Sif Liljudóttir heldur úti veganblogginu Veganistur.is ásamt systur sinni, Helgu Maríu Ragnarsdóttur. Þær hafa þróað dýrindis vegan súkkulaðitertu í samstarfi við Fabrikkuna. MYND/EYÞÓR

þeir smakka hana, sem okkur þykir einkar ánægjulegt,“ segir Júlía Sif um kökuna góðu sem samanstendur af hráefnum sem almennt eru notuð í bakstur; hveiti, sykri, kakó og matarsóda. „Það er sumsé ekkert skrýtið í henni, eins og einhver gæti haldið um vegan bakstur.“

Og Jói veit hvað hann syngur þegar kemur að góðri súkkulaðitertu.

„Þegar kemur að þróun súkkulaðikökunnar er markmiðið það sama og með hina vegan réttina. Hún á að vera það góð að sú staðreynd að hún sé vegan er í raun algjört aukaatriði.“

Um Hamborgarafabrikkuna

Saga Hamborgarafabrikkunnar er sú að stofnendur og hugmyndasmiðir staðarins, þeir Jóhannes Ásbjörnsson og Sigmar Vilhjálmsson, Jói og Simmi, létu gamlan draum rætast og opnuðu sinn eigin veitingastað. Í miðri fjármálakreppu fannst þeim vanta nýjan stað þar sem gaman er að koma með vinum sínum eða fjölskyldu. Þar sem maturinn er frábær og borinn fram af brosandi og skemmtilegu fólki. Staður sem hefur sál og býður upplifun til viðbótar við sjálfan matinn. Hamborgarafabrikkan sló rækilega í gegn hjá Íslendingum og síðan þá hafa tveir staðir bæst við, í Kringlunni og á Akureyri. Fjórða Fabrikkan er svo á hjólum, en það er Fabrikkugrillbíllinn sem er vinsæll kostur í stærri veislur og hátíðir. Fabrikkusmáborgararnir hafa slegið í gegn sem fingramatur í veislum af öllum stærðum og gerðum og hafa einnig verið hluti af matseðli flugvéla Icelandair. Vörur Fabrikkunnar eru einnig fáanlegar í verslunum Krónunnar fyrir þá sem vilja fara út að borða heima hjá sér.

Borðapantanir í síma 5757575 og á www.fabrikkan.is.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Veffang: Visir.is

Gott fyrir grænkera
á kaffihúsinu
695,-
Vegan enchiladas með
hýðishrísgrjónum, nýrnabaunum,
grænmeti, chili-sósu og avókadósósu
© Inter IKEA Systems B.V. 2018
495,-
Vegan súkkulaðikaka
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - IKEA.is
IKEA®

Vaxandi baráttuhreyfing

Valgerður Árnadóttir er framkvæmdastjóri Samtaka grænmetisæta á Íslandi. Hún gerðist vegan fyrir tveimur árum og heldur nú utan um Veganúar. Hún segir undirtektir aldrei hafa verið betri.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Ég tel vera vakningu í heiminum. Við erum að berjast gegn óréttlæti hvers konar og vinna að réttlæti og virðingu, óháð kyni, litarhætti og menningu og þá eru aðrar tegundir ekki undanskildar. Við þurfum að tala máli þeirra sem mállaus eru, dýranna, en veganismi er lífsháttur þar sem leitast er við að útiloka og forðast eftir fremsta megni hagnýtingu og ofbeldi gagnvart dýrum, hvort sem það á við um fæðu, fatnað, skemmtun eða aðra neyslu. Veganismi er mest vaxandi réttlætisbaráttuhreyfingin í heiminum í dag,“ segir Valgerður Árnadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka grænmetisæta á Íslandi, en samtökin standa fyrir Veganúar. Með Veganúar vilja samtökin vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða.

„Veganúar er áskorun með það að markmiði að kynna vegan kosti fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd. Skorað er á þátttakendur að neyta eingöngu vegan grænmetisfæðis í janúarmánuði og upplifa hversu gefandi, heilseflandi og auðvelt það getur verið,“ útskýrir Valgerður.

Veganúar er hluti af alþjóðlegri hreyfingu sem hófst í Englandi í janúar 2014. SGÍ á Íslandi standa nú fyrir Veganúar áskorun í þriðja skipti og meðal þess sem er á dagskrá eru fræðslufundir, málþing og kvikmyndasýning. Valgerður segir undirtektir aldrei hafa verið betri.

„Fjölmörg veitingahús og verslanir taka þátt í Veganúar í ár og við fengum t.a.m Nettó til liðs við okkur sem aðalstyrktaraðila Veganúar en þau leggja sig fram um að hafa frábært veganúrval í verslunum sínum. Þátttaka fólks í Veganúar fer samhliða því stigvaxandi. Vegan Ísland-síðan á Facebook fór úr 2.500 manns í rúmlega 20 þúsund manns á einungis tveimur árum. Ef við skoðum nærliggjandi lönd þá hefur grænkerum í BNA fjölgað úr 1% í 6% landsmanna á þremur árum og grænkerar í Svíþjóð eru komnir í tæplega 10% landsmanna á örfáum árum,“ útskýrir Valgerður.

Vilja sjálfbært Ísland

„Í Samtökum grænmetisæta á Íslandi eru nokkur hundruð manns. Fyrir utan að sjá um Veganúar standa þau fyrir fræðslufundum í skólum og stofnunum um veganisma og grænan lífsstíl. Þá hittum við stjórnmálaflokka fyrir kosningar í haust og hvöttum þá til að auka stuðning og styrki við grænmetis- og kornrækt á Íslandi með það að markmiði að gera Ísland sjálfbært og tryggja fæðuöryggi okkar en eins og er eru um 80% grænmetis sem við borðum innflutt og nánast allt korn. Það er sorglegt að nýta ekki hreina orku og hreint vatn frekar til lífrænnar ræktunar,“ segir Valgerður og hvetur fólk til þess að ganga í félagið og taka þátt í Veganúar.

Valgerður Árnadóttir er dýravinur og gerðist vegan fyrir tveimur árum. MYND/EYÞÓR

„Ég vil hvetja fólk fyrst og fremst til að fræðast um áhrif dýraafurðaiðnaðarins á umhverfið, heilsuna og dýrin. Við erum með ógrynni upplýsinga á veganuar.is. Svo mætti líka horfa á heimildarmyndarþrennuna Cowspiracy – um umhverfisáhrif dýraafurðaiðnaðarins, Forks Over Knives – um heilsusamlegan ávinning plöntufæðis og síðast en ekki síst Earthlings – um aðbúnað dýra í iðnaðinum. Það er sagt að það taki okkur a.m.k. 21 dag að venja okkur á nýja hætti og fyrir þá sem vilja prófa vegan þýðir það 22 dagar á plöntufæði. Gott er að hafa í huga að veganismi er ekki heilsuátak, það er ógrynni til af vegan ruslfæði á veitingahúsum og í verslunum, borgurum, frönskum, pitsum og alls konar girnilegu gúmmelaði sem er vegan. Við erum með yfirgripsmikinn lista með uppskriftum og yfir veitingahús á síðunni okkar,“ bendir Valgerður á.

Fyrir dýrin

Ástæður þess að fólk gerist vegan er ólíkar. „Sumir gera það fyrir umhverfið, aðrir fyrir heilsuna en flestir fyrir dýrin. Ég varð vegan vegna þess að ég er dýravinur og ég áttaði mig á því að mig langaði ekki að skaða aðrar lifandi verur að óþörfu með tilvist minni. Ég tók því þátt í Veganúar 2016 og fann hvað mér leið vel líkamlega og andlega. Ég er hraustari, orkumeiri, fæ mun sjaldnar kvef eða flensur, losnaði nánast alveg við mígreni sem var að hrjá mig svo og exem sem hefur ekki sést síðan ég varð vegan. Það eina sem mér fannst erfitt við að vera vegan voru viðbrögð annarra. Ég þurfti endalaust að útskýra þetta val mitt, lenti í rökræðum hvert sem ég fór og fékk oft niðrandi athugasemdir. En þetta hefur mikið skánað, það vita nánast allir hvað er að vera vegan í dag og flestir taka manni vel og vilja fræðast. Í gegnum Vegan Ísland á Facebook kynntist ég öðrum veganistum og svo fjölgar hratt vinum og fjölskyldumeðlimum sem taka skrefið. Í dag er þetta ekkert mál.“

Nánari upplýsingar á veganuar.is.

Meira vegan

VEGAN

daiya pizzur

Stökkur glútenlaus botn, bragðgóð pizzasósa og álegg sem gerir þessar pizzur að veislu fyrir bragðlaukana.

1.499 kr/stk

VEGAN

GT´S Kombucha

Er talinn góður fyrir meltinguna, þarmaflóruna, bætir orku og líðan.

699 kr/stk

VEGAN

Oumph!

Spennandi áferð og ljúffengar kryddblöndur gera Oumph! að ljúffengri máltíð.

999 kr/stk

VEGAN

Vegetarian plus

Grænmetisréttir sem allir njóta.

998 kr/pk

VEGAN

dr. Praeger´s

Grænmetis og bauna borgarar.

849 kr/pk

VEGAN

Ben & Jerry´s

P.B & Cookies, Coffee Caramel Fudge, Chocolate Fudge Brownie og Chunkey Monkey.

1.199 kr/stk

HAGKAUP

Meira svona *alla daga*

Vegan lífsstíll gefur orku

Margrét Vilhjálmsdóttir leikkona aðhyllist vegan lífsstíl. Hún telur sig fá aukna orku og vellíðan með breyttu mataræði. Margrét býr í Berlín en leikur um þessar mundir í leikritinu Himnaríki og helvíti sem frumsýnt var í gær.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Margrét býr í Berlín en leikur um þessar mundir í nýju leikriti Borgarleikhússins, Himnaríki og helvíti. MYND/ANTON BRINK

Margrét segir að það hafi verið af heilsufarsástæðum sem hún breytti mataræðinu, fyrst með því að sleppa hveiti og sykri. „Ég hef verið meðvituð um mataræði frá því ég var tvítug. Ástæðan var alls kyns óþol sem ég fann fyrir. Ég ákvað að prófa að taka mataræðið í gegn og vegan er partur af því. Það er til dæmis mjög gott að taka hveiti og sykur stundum út. Ég finn gríðarmikinn mun á mér þegar ég tek mig til með mataræðið. Eftir að ég byrjaði að taka út ákveðnar matvörur var einfalt að halda áfram og ég fékk góða leiðsögn í Jógasetrinu hjá Guðna Gunnarssyni,“ segir hún.

„Ég var hjá honum þrisvar í viku og fór eftir matarprógrammi. Það var til dæmis ein vika sem eingöngu mátti borða hráfæði. Þegar maður tekur upp vegan matarstíl þarf að vera vel undirbúinn og meðvitaður. Það er átak að breyta mataræðinu og erfitt að gera það samhliða mikilli vinnu. Í leiklistinni er maður mikið á hreyfingu og þarf mikla orku. Það er ekki hægt að lifa bara af banana eða epli heldur þarf góða næringu. Mér finnst mjög gott að fá þessa orku úr lárperum og baunum. Það kemur ekki í stað kjöts en gefur fyllingu auk þess að vera járn- og fituríkar fæðutegundir,“ segir Margrét og bætir við að hún hafi verið í Danmörku um jólin þar sem hún fann mjög góða bók sem fjallar um vegan mataræði um hátíðir. Bókin nefnist á dönsku Vegansk til højtider og fest. „Þessi bók bjargaði mér um jólin,“ segir hún. „Samt er ég ekki fanatísk og finnst að hver og einn eigi að finna það mataræði sem hentar. Stundum borða ég fisk ef ég kemst í hann,“ segir hún.

Verndun náttúrunnar

Margrét segist hafa verið mikil kjötæta áður fyrr en það hafi verið auðveldara en hún bjóst við að hætta að borða það. „Mér fannst heldur ekki svo erfitt að sleppa mjólkurvörum,“ segir hún en Margrét er dýraverndunarsinni og hefur barist fyrir verndun náttúru Íslands. Meðal annars hefur hún haldið tónleika og verið með uppákomur til að vekja athygli á stöðunni og framkvæmdum sem hún segir að hafi verið meira en lítið vafasamar út frá umhverfissjónarmiðum.

„Ég er hlynnt umhverfisvitund og minni sóun. Einnig mætti plasta minna af matvörum,“ segir hún og bætir við að hana langi ekki til að snúa aftur frá vegan stílnum. „Vegan er ekki bara salat og það er hægt að finna fullt af flottum uppskriftum á netinu. Ég nota til dæmis mikið síðu sem heitir Carrots and Flowers. Þar eru æðislegar uppskriftir. Um tíma var ég orðin leið á mér og matseldinni og fór að kaupa grænmeti frá fyrirtæki í Berlín sem er svipað og Eldum rétt hér heima. Maður fékk frábærar uppskriftir með hráefninu og lærði margt skemmtilegt. Berlínarbúar eru mjög meðvitaðir um flokkun sorps og eru umhverfisvænir á margan hátt.“

Margrét hefur búið með manni sínum Agli Heiðari Antoni Pálssyni, prófessor og leikstjóra, í Berlín í fimm ár. Himnaríki og helvíti er sjötta sýningin sem Egill leikstýrir á síðasta ári en æfingar hófust í október. Margrét hefur hins vegar bæði verið að leika í leikhúsi og kvikmyndum.

Fjársjóður í leikhúsi

Í gærkvöldi var leikritið Himnaríki og helvíti frumsýnt en það er byggt á þríleik Jóns Kalmans Stefánssonar eftir bókum hans, Himnaríki og helvíti, Harmur englanna og Hjarta mannsins. Þar fer Margrét með eitt hlutverkið og eiginmaður hennar leikstýrir. Árið 2016 leikstýrði Egill verkinu Hver er hræddur við Virginíu Woolf? í Borgarleikhúsinu og þar fór Margrét sömuleiðis með hlutverk. „Það er alltaf gott að koma heim og rifja upp íslenskuna með börnunum okkar tveimur. Þau fá alltaf aðgang að sínum gamla skóla.“

Margrét er ánægð með leikritið. „Það er ótrúlegur fjársjóður sem við eigum í þessum bókum hans Jóns Kalmans. Bækurnar hafa vakið verðskuldaða athygli bæði hér heima og erlendis. Þetta er stór og mikil sýning. Það er búið að vera fróðlegt að vinna þetta verk og koma því á svið og Borgarleikhúsið er frábær vinnustaður.“

Vegan uppskrift

Að lokum gefur Margrét æðislega uppskrift með portobello sveppum sem hún fékk frá Carrots and Flowers og hentar fyrir tvo.

Grísk gyros

2 portobello sveppir
2 msk. vegan worcestershire sósa
1 tsk. cumin
1 tsk. hlynsíróp
½ bolli Raw Hemp Tzatziki (uppskrift hér fyrir neðan)
2 pítur

Hrærið saman worcestershire sósu, cumin og hlynsírópi. Skerið sveppina í sneiðar og setjið í vökvann. Látið standa í 15 mínútur. Hitið pönnu og setjið örlítið af olíu eða vatni á hana. Steikið sveppina í 4-5 mínútur og hrærið af og til. Hitið pítubrauð á báðum hliðum. Setjið sveppi og tzatziki í hverja pítu.

Raw Vegan Tzatziki

1 bolli hampfræ
2-3 hvítlauksrif
Safi úr tveimur sítrónum
2 msk. „heaping“ tahini
1 agúrka
1 msk. niðurskorin fersk minta
1 msk. niðurskorin fersk steinselja
1 msk. niðurskorið ferskt dill
4 msk. vatn

Skerið agúrkuna mjög smátt. Setjið hampfræin, tahini, hvítlauk, sítrónusafa og vatn í matvinnsluvél. Ef blandan er of þykk má þynna hana með meira vatni. Setjið í skál og hærið kryddjurtum og agúrku saman við. Berið strax fram með sveppunum og brauðinu.

Fiesta de Mexico hentar frábærlega á allt grænmeti.
Arabískar nætur er sjö kryddablandan ættuð frá Líbanon í grænmetisrétti
Reykt paprika bítur aðeins en er góð í marga grænmetisrétti.
Eðalsteik og grillblandan er góð fyrir tofusteikina.
Fiskikrydd er gott í grænmetis-súpur- og rétti.
Lamb Islandia er frábært á alla kartöflurétti og á kjúklingabaunarétti.

Krydd fyrir VEGAN matreiðslu

Benda skal á að öll stök krydd henta í VEGAN matreiðslu s.s. origano, basilikum, steinselja og fleiri.
Töfrakryddið og Ítalskt panini henta ekki í VEGAN matreiðslu því þau innihalda ostaduft.

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur

since 1969
Hälsans Kök
GLEÐILEGAN VEGANÚAR
GRÆNT OG GÓMSÆTT
GERT MED
INNIHALDI
SEM ÞÚ ÞEKKIR
EINFALT & GOTT
Hälsans Kök hjálpar þér með fjölbreyttan veganúar.
Ljúffengir réttir sem tekur enga stund að elda
og eru með hollustunni í liði. Lifðu og njóttu.
100% bragðmikið og grænmetis
SOJA NUGGETS
FÄRS
VEGGISAR QUINOA
BULLAR
FALAFEL & Friends
KLASSISK
SCHNITZEL
BURGARE

Spennandi nýjungar hjá Gló

Veitingastaðurinn Gló hefur fyrir löngu fest sig í sessi sem einn helsti grænmetis- og vegan veitingastaður landsins. Nýir réttir á matseðli kitla bragðlaukana.

15 % afsláttur af öllum vegan réttum Gló út janúar.

Hjá Gló hefur ávallt verið lögð mikil áhersla á ljúffenga grænmetis- og veganrétti og er Gló leiðandi í þróun veganrétta á Íslandi. Sem dæmi má nefna að fimm vinsælustu réttir okkar á Gló á Laugavegi eru allir vegan,“ segir Petrea Ingileif Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Gló, en staðurinn kynnir nýjungar á matseðli.

„Nýverið tókum við matseðilinn hjá okkur alveg í gegn og hafa Solla og hennar teymi lagt nótt við dag við að setja saman nýjar skálar, hverja annarri betri. Nú þarf viðskiptavinurinn ekki lengur að hafa fyrir því að ákveða hvaða hráefnum hann vill blanda saman. Sérfræðingarnir hafa séð um það og búið til frábæra rétti með næringargildi og bragð í huga,“ segir Petrea.

Nýi matseðillinn er kominn í gagnið á þremur af fjórum stöðum Gló, í Hæðarsmára, á Laugavegi og á Engjateig. Á næstu vikum verður matseðill Gló í Fákafeni einnig breytt. Samfara þeim breytingum ætlum við að opna nýjan kaffi- og morgunverðarbar þar sem verslun Gló var áður.

Petrea Ingileif Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Gló.

Petrea segir vinsældir ólíkra rétta hafa spilað inn í breytingarnar.

„Gló var bæði með „street food“ staði og matsölustaði með mismunandi rétti á à la carte seðli. Við skoðuðum einfaldlega hvað það er sem viðskiptavinir okkar vilja og teljum okkur vera búin að setja saman matseðil sem inniheldur alla vinsælustu réttina okkar ásamt nýjum skálum.

Á à la carte seðlinum má nefna spínatlasagne og grænmetisborgara sem dæmi um afar vinsæla rétti og þeir eru báðir vegan.

Við erum með nokkrar vegan skálar og svo er hægt að skipta kjúklingi út fyrir oumph! í öðrum skálum til að gera þær vegan.

Hrákökurnar okkar eru mjög vinsælar og þær hafa verið vegan frá byrjun. Nú bjóðum við upp á frábært kaffitilboð þar sem hægt er að fá sér kaffi og kökubita á aðeins 590 krónur.

Djúsarnir á Gló eru einnig allir vegan og mjög vinsælir. Eftirspurnin eftir þeim hefur náð nýjum hæðum nú á nýju ári. Landinn er greinilega að djúsa sig upp eftir jólin en djúsarnir okkar eru frábær leið til að núllstilla sig eftir óhóflegt át sem oft vill einkenna desember,“ segir Petrea að lokum.

Ljúffengt, heimalagað hummus

Hummus er einstaklega gott kjúklingabaunamauk sem á rætur sínar að rekja til Mið-Austurlanda og er sneisafullt af hollustu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Hummus hentar vel sem ídýfa með grænmeti eða pítubrauði og er ekki síður gott sem álegg á brauð. Það er ómissandi hluti af miðausturlenskum smáréttaplatta sem kallast meze og samanstendur oftast af mismunandi grænmetisréttum, hverjum öðrum betri. Stuttan tíma tekur að útbúa sitt eigið hummus en galdurinn er að smakka það vel til og ná þannig fram því bragði sem hverjum og einum líkar best. Hummus hentar vel fyrir þá sem vilja bæta vegan mat inn í mataræði sitt.

Hummus með pítubrauði

- 700 g kjúklingabaunir, tilbúnar til matreiðslu
- 140 ml ólífuolía
- 2-3 hvítlauksgeirar
- 1 msk. tahini
- Safi úr 1 sítrónu, eða meira ef vill
- Salt á hnífsoddi

Til skrauts

- ½ tsk. reykt paprika
- ½ tsk. sumac krydd (má sleppa)
- 2-3 msk. steinselja
- 40 g granatepli
- Pítubrauð eða langskornar paprikur, gulrætur, gúrkur eða sellerí

Setjið um 600 g af kjúklingabaunum, 120 ml af ólífuolíu, hvítlauk, tahini og sítrónusafa í matvinnsluvél og maukið vel saman. Gott er að blanda sítrónusafanum smátt og smátt saman við og smakka til svo hummusið verði ekki of súrt á bragðið. Ef hummusið er of þykkt má bæta smá vatni út í það. Þerrið vel það sem eftir er af kjúklingabaununum. Hitið það sem eftir er af olíunni á pönnu við meðalhita og ristið baunirnar þar til þær hafa tekið lit, eða um 4 mín. Stráið salti saman við baunirnar að smekk. Setjið hummusið í skál, bætið ristuðum baunum saman við og skreytið með reyktri papriku, sumac kryddi, steinselju og fræjum úr grantaepli. Berið fram með volgu pítubrauði. Einnig er gott að borða hummusið með grænmeti á borð við gulrætur, gúrkur, paprikur eða sellerí. Fallegt er að skera grænmetið langsum og bera fram.

Hummus smakkast vel með pítubrauði og grænmeti.

» Stuttan tíma tekur að útbúa sitt eigið hummus en galdurinn er að smakka það vel til og ná rétta bragðinu.

Eggaldinborgarar með hummus

Það er lítið mál að skipta út kjötinu og búa til vegan borgara. Hér er eggaldin í lykilhlutverki og hummusið setur punktinn yfir i-ið.

Tveir borgarar

Ólífuolía
4 þykkar sneiðar af eggaldini
½ tsk. paprika
½ tsk. hvítlauksduft
2 tsk. oregano
½ tsk. salt
¼ tsk. pipar
2 hamborgarabrauð
Salatblöð
Rauðlaukur í sneiðum
Tómatsneiðar
Hummus

Stráið salti yfir eggaldinsneiðarnar og látið standa í 30 mín. Þurrkið vel. Blandið saman í skál 2 msk. af olíu, paprikunni, hvítlauksduftinu, oregano, salti og pipar. Penslið allar hliðar á eggaldinsneiðunum. Steikið eggaldinsneiðar á pönnu eða grillið í 3-4 mín. á hvorri hlið. Hitið hamborgarabrauðin og setjið á neðri helminginn salatblöð og rauðlauk. Bætið einni sneið af egg-aldini og smyrjið hummus yfir eftir smekk. Setjið aðra eggaldinsneið yfir, nokkrar tómatsneiðar og að lokum hinn helming brauðsins.

Æðislegt tómat-chutney

Tómat-chutney er mjög gott ofan á brauð eða með öðru grænmeti. Það er einfalt að gera og tekur stutta stund. Hér er góð uppskrift frá Jamie Oliver. Uppskriftin hentar í eina stóra krukku.

250 g rauður laukur
500 g tómatar í mismunandi litum
1 rauður chili pipar
75 ml rauðvínsedik
140 g púðursykur

Skrælið laukinn og skerið niður. Tómatarnir eru því næst skornir niður og loks chili-piparinn. Setjið allt á pönnu og látið malla í 30-45 mínútur eða þar til þetta er orðið að fallegu mauki. Setjið í sótt-hreinsaða krukku og látið kólna. Geymist í allt að fjórar vikur í ísskáp.

Tómat-chutney sem einfalt er að gera.

Vegan hentar íþróttafólki vel

Knattspyrnumaðurinn Bergsveinn Ólafsson gerðist vegan árið 2015 þegar hann komst að því að plöntufæði gæti bætt frammistöðu hans í íþróttum. Hann finnur mikinn mun á sér.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Knattspyrnumaðurinn Bergsveinn Ólafsson, leikmaður FH, gerðist vegan í ágúst 2015 og sér svo sannarlega ekki eftir því, fyrst og fremst því að það hefur ótrúlega marga kosti í för með sér að borða ekki dýr og dýraafurðir. „Helsta ástæðan var þó sú að á sínum tíma komst ég að því að plöntufæði gæti bætt frammistöðu mína í íþróttum. Mér fannst það mjög áhugavert þar sem ég er til í að skoða alla þætti sem bæta mig sem íþróttamann. Ég ákvað að slá til og prófa að vera vegan í mánuð. Þennan mánuð leið mér það vel að mér fannst engin ástæða til að byrja að borða kjöt og mjólkurvörur aftur.“

Hann segist reyndar hafa þyngst fyrst en sennilega af því að hann hafi borðað alltof mikið. „Ég hélt ég þyrfti að borða miklu meira en það er kannski ekki alveg raunin. Mér finnst líkaminn ekki líta beint öðruvísi út en ég get vel merkt að ég verð minna stífur í líkamanum og mér líður almennt betur í honum.“

Finnur mun

Sjálfsagt eru ekki margir íþróttamenn sem eru vegan og segir Bergsveinn að ákvörðun hans hafi vakið mikla athygli á sínum tíma meðal annarra fótboltamanna. „Flestir höfðu áhyggjur af mér og voru með ákveðna skoðun á þessu. Með tímanum og meiri þekkingu á plöntufæði hafa samt flestir skipt um skoðun og margir orðnir opnari fyrir plöntufæði. Það hafa a.m.k. nokkrir bætt meira af plöntufæði inn í mataræði sitt þannig að ég hlýt að vera búinn að smita nokkra í liðinu.“

Ýmsir eru þeirrar skoðunar að vegan fæði og íþróttir passi illa saman og segir Bergsveinn sjálfur hafa hugsað þannig á sínum tíma. „Sennilega heldur þessi hópur að ekki sé nóg af próteini og næringu í plöntumat. Það er hins vegar ekki rétt, heldur þvert á móti. Plöntufæði inniheldur nóg af próteini og er stútfullt af næringu. Plöntufæði passar mjög vel fyrir íþróttafólk þar sem það hefur góð áhrif á orku, þol og úthald og endurheimt. Þetta eru allt lykilatriði fyrir íþróttafólk. Ég finn mestan mun á mér hvað varðar endurheimt þar sem ég jafna mig mun fyrr eftir æfingar. Það gerir mér kleift að æfa meira og á áhrifaríkari hátt án þess að verða fyrir ofþjálfun.“

„Helsta ástæðan var þó sú að á sínum tíma komst ég að því að plöntufæði gæti bætt frammistöðu mína í íþróttum,“ segir Bergsveinn Ólafsson, leikmaður FH í fótbolta. MYND/VILHELM

Góð þróun

Bergsveinn lýsir dæmigerðu mataræði hjá sér. „Ég fæ mér alltaf einn lítra af grænum hræringi á hverjum degi, þar af hálfan lítra í morgunmat. Í honum er fæða eins og grænkál, spínat, bananar, bláber, paprika, engifer, túrmerik, möndlusmjör, hampfræ og chiafræ. Í hádegismat fæ ég mér eitthvað einfalt eins og t.d. baunir og kínóa eða tófú með sætum kartöflum. Ég gríp mér líka oft hádegismat á matsölustöðum eins og Gló þegar ég nenni ekki að elda. Í millimál borða ég aðallega hummus, ávexti, grænmeti, möndlusmjör, hnetur, möndlur, hræring eða sojajógúrt. Í kvöldmat reyni ég oftast að fá mér eitthvað gott eins og karrírétt, burrito, indverskan linsubaunarétt, grænmetisborgara, súpu, svartbauna bolognese með linsubaunum eða aðra grænmetisrétti.“

Hann er ánægður með þá þróun sem hefur átt sér stað varðandi framboð af vegan mat. „Í dag er nánast hægt að fara á hvaða veitingastað sem er og panta vegan. Úrvalið hefur líka aukist mikið í matvöruverslunum og vil ég hrósa þessum aðilum fyrir það, mjög vel gert. Það spilar mikið inn í að mikil vitundarvakning hefur orðið hér síðustu tvö árin og það að vera vegan er að verða vinsælla með hverjum degi.“

Með réttunum frá Hälsans Kök er auðvelt að gera vegan útgáfu af hefðbundnum mat.

Auðvelt að „veganvæða“ rétti sem allir þekkja

Það er auðvelt að skipta kjötinu út í Veganúar með því að borða grænmetisréttina frá Hälsans Kök. Þeir geta auðveldlega komið í staðinn fyrir kjötrétti sem allir þekkja og það er fljótlegt og auðvelt að elda þá.

Undanfarin ár hafa grænmetisréttirnir frá Hälsans Kök notið mikilla vinsælda á Íslandi, en réttirnir eru próteinríkir, hitaeiningasnauðir og henta allri fjölskyldunni. Í Veganúar geta Hälsans Kök grænmetisréttirnir auðveldlega komið í stað ýmiss konar kjötrétta sem fólk þekkir og er vant. Hægt er að fá vegan hakk, grænmetisbollur, snitzel, borgara, pylsur og fleira. Falafelbollurnar verða sífellt vinsælli og eru frábærar í pítur eða vefjur og naggarnir eru sívinsælir hjá yngri kynslóðinni.

Réttirnir eru foreldaðir svo það tekur skamma stund að elda þá, en það er hægt að gera í ofni, á pönnu eða grilli. Þar sem allt er foreldað þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af því hvort eitthvað sé enn hrátt eftir eldun.

Réttirnir frá Hälsans Kök eru sérlega hentugar fyrir þá sem vilja taka þátt í Veganúar átakinu því þeir geta auðveldlega komið í stað kjötrétta sem allir þekkja, en henta um leið líka bæði grænmetisætum og þeim sem eru vegan. Allir réttirnir henta grænmetisætum og flestir henta líka þeim sem eru vegan, en þeir eru merktir sérstaklega.

Þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í Veganúar en hafa áhyggjur af því að sakna kjötsins eða að þeir geti ekki eldað góða grænmetisrétti ættu að prófa réttina frá Hälsans Kök. Það er eilíf barátta að finna eitthvað í kvöldmatinn en með þessum réttum þarf ekki að finna upp á nýjum matseðli fyrir mánuðinn, heldur er hægt að gera hefðbundna matargerð vegan.

Hér eru tvær góðar og einfaldar uppskriftir sem er vert að prófa.

Það er fljótlegt og auðvelt að elda réttina frá Hälsans Kök. MYNDIR/GARÐAR PÉTURSSON

HÄLSANS KÖK FALAFEL BOLLUR Í HATTING PÍTUBRAUÐI

Hatting pítubrauð ristað á grilli (í ofni eða brauðrist)
Hälsans Kök Falafel bollur grillaðar eða hitaðar í ofni

¼ paprika í sneiðum
4-5 gúrkusneiðar
½ tómatur saxaður í teninga
¼ rauðlaukur + ½ bakki af sveppum steiktum á pönnu

Chimichurry sósa

1 handfylli af ferskum kóríander
3 hvítlauksrif
1 handfylli af ferskri steinselju
½ tsk. af pipar
½ tsk. af salti
1 tsk. chili flögur
¾ bolli af ólífuolíu
¼ bolli af rauðvínsedik

Allt sett saman í matvinnsluvél í 15-20 sekúndur.
Saxið grænmetið og deilið því í pítubrauðin ásamt falafel bollunum og bragðbætið með chimichurry sósunni. Notið u.þ.b. 4 bollur í hvert pítubrauð.

VEGAN SPAGETTÍ BOLOGNESE (Spaghetti veganese)

Fyrir 4–5

4 msk. ólífuolía
1 laukur
1 rauðlaukur
3-4 hvítlauksrif
2 gulrætur
1 msk. tómatpuré
1 poki / 300 g veganfars frá Hälsans Kök
5 sólþurrkaðir tómatar, saxaðir
1½ dl rauðvín (má sleppa)
2 dl tómatmauk
½ -1 grænmetisteningur
1 tsk. timjan eða græn ítölsk kryddblanda
Salt og pipar eftir smekk
Basilíkublöð
Vegan spagettí

Aðferð

Laukur og rauðlaukur saxað smátt. Gulrætur rifnar á grófu rifjárni. Hvítlaukur sneiddur þunnt. Sólþurrkuðu tómatarnir saxaðir smátt. Allt steikt í ólífuolíunni þar til laukurinn hefur mýkst. Tómatpuré bætt út í og steikt áfram í 1-2 mínútur.
Bætið veganfarsinu á pönnuna ásamt tómatmaukinu og eldið í 2–3 mínútur í viðbót. Hækkið hitann og bætið rauðvíni út í ef það er notað, annars sama magni af vatni og leyfið því að gufa upp.
Spagettí eldað skv. leiðbeiningum á umbúðum og því síðan blandað saman við farsið á pönnunni. Skreytt með basilíkublöðum. Borið fram með fersku salati.

Sætkartöflusúpa

Á vefsíðunni heilsumamman.com er að finna fjölda spennandi uppskrifta. Þar á meðal vegan rétti.

Hráefni

fyrir 4

1 msk. kókosolia
1 sæt kartafla
4 gulrætur
1 laukur
4 hvítlauksrif
3 þroskaðir tómatar (má sleppa)
2 msk. kjúklingakraftur (eða grænmetiskraftur)
1 tsk. túrmerik
1 tsk. reykt paprika eða venjuleg paprika
1 tsk. cumin
1 lítri vatn
salt og pipar

Hitið kókosolíu í potti, bætið lauknum við og leyfið honum að malla í rólegheitunum við lágan hita.
Bætið kryddunum á pönnuna ásamt hvítlauknum.
Bætið vatninu út í ásamt kraftinum.
Bætið sætu kartöflunni og gulrótunum saman við.
Leyfið súpunni að malla í um 20 mín. þangað til grænmetið er orðið mjúkt.
Maukið súpuna með töfrasprota.
www.heilsumamman.com

Vissir þú þetta um vegan?

- að Brad Pitt, Beyoncé, Paul McCartney og Bill Clinton eru grænkerar?
- að hugtakið vegan átti upphaflega við um grænmetisætur sem innbyrtu ekki mjólkurvörur en síðar átti það við um þá sem neyttu engra dýraafurða?
- að orðið Vegan var þegar til í vísindaskáldsögum um íbúa úr sólkerfi plánetunnar Vega?
- að orðið veganism er stafarugl úr setningunni „saving me“?
- að í Tel Aviv eru yfir 400 veitingastaðir fyrir grænkera?
- að veganismi jókst um 350 prósent á árunum 2009 til 2016 í Bretlandi?
- að veganismi er upprunninn í Indlandi til forna og að Indverjar eru 70 prósent af grænkerum heimsins?
- að Albert Einstein og Leonardo da Vinci voru grænkerar. Einnig er talið að Adolf Hitler hafi verið grænkeri á seinni hluta ævinnar og er hann sagður hafa spáð fyrir um að framtíðarkynslóðir yrðu grænkerar.

Skortur á vegan skyndibita

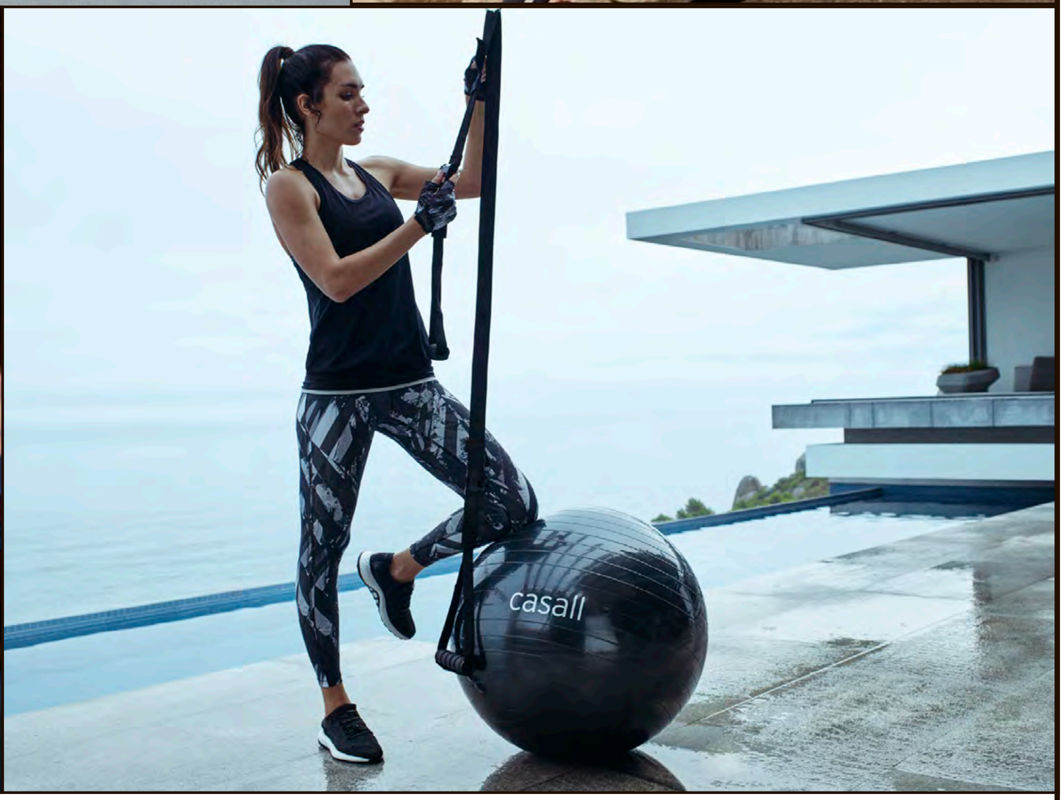
Erlendar kannanir sýna að fólk sem er vegan á oft í erfiðleikum með að finna skyndibita. Þó fæðuframboð fyrir grænmetisætur og þá sem eru vegan hafi aukist mikið á síðustu árum er enn hægt að gera mikið til að bæta aðgengi að fljótlegum og góðum vegan mat fyrir fólk á ferðinni.

Sífellt fleiri kjósa að gerast grænmetisætur eða vegan. Svo virðist sem það hafi orðið varanleg breyting á neysluháttum almennings. Um leið hefur eftirspurn eftir mat sem hentar þessum nýju neysluvenjum aukist, sem skapar ný tækifæri í veitingasölu. Þessi tækifæri virðast ekki hafa verið nýtt til fulls enn sem komið er.

Þeir sem geta séð fyrir þörfinni fyrir vegan skyndibita eða annars konar vegan mat sem er þægilegur fyrir fólk á ferðinni geta því uppfyllt ríka þörf og búist við mikilli eftirspurn. Ekki bara frá þeim sem eru vegan eða grænmetisætur, heldur líka frá þeim sem vilja almennt minnka neyslu á kjöti og mjólk, þeim sem hafa mjólkuróþol, þeim sem vilja huga að heilsunni og síðast en ekki síst frá þeim sem finnst einfaldlega gott að fá sér vegan mat öðru hverju.

ÚTSALA!

20 - 50% AFSLÁTTUR AF SPORTVÖRUM!



KARI TRAA | ARMANI | asics | casall

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

Rétti tíminn til að stíga fram

Lögfræðingurinn Þóra Jónsdóttir hafði vanrækt tónlistaráhugann of lengi. Hún gaf út sitt fyrsta lag fyrir jólin og segir aldrei of seint að láta drauminn rætast.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Lögfræðingurinn Þóra Jónsdóttir lét gamlan draum rætast fyrir síðustu jól þegar hún gaf út sitt fyrsta lag sem nefnist Orð til þín. Þóra, sem er 43 ára gömul, hefur frá barnsaldri tengst tónlist með ýmsum hætti. Hún lærði á píanó sem unglingur, söng í hljómsveitum og sótti söngnám í tónlistarskóla FÍH. Þegar hún stofnaði fjölskyldu milli tvítugs og þrítugs varð músíkin svolítið undir að hennar sögn. „Upp úr aldamótum héldum við Pétur Ben, náfrændi minn, saman nokkra tónleika og ég var svona að þreifa fyrir mér. Ég var þó ekkert farin að leiða hugann að því að semja músík á þessum árum.

Tónlistarþráin blundaði þó í henni og lét sterklega á sér kræla öðru hverju. „Veturinn 2006-2007 tók ég ársnám í „complete vocal“ tækni sem hefur síðan rutt sér til rúms hér á landi og er mikið notuð af söngfólki. Mér fannst frábært að stunda þetta nám og ég lærði mjög mikið en mig skorti trú á að ég ætti erindi sem tónlistarkona.“

Þakklát tækifærunum

Hún tók því u-beygju í lífinu og skráði sig í lögfræði sem hún kláraði árið 2013. „Í dag starfa ég sem lögfræðingur hjá Barnaheillum. Ég elska vinnuna mína og hef mikinn áhuga á mannréttindamálum. Á síðasta ári ákvað ég þó, að nú ég gæti ekki lengur vanrækt tónlistaráhugann eins og ég hafði gert of lengi og skráði mig á námskeið sem kallað er Söngur og sjálfstraust. Nú skyldi ég út með mig. Einnig ákvað ég að taka píanótíma hjá Pálma Sigurhjartarsyni sem ég kannaðist aðeins við. Þessar ákvarðanir leiddu mig á þann stað sem ég er komin á núna.“

Hún finnur að nú er rétti tíminn til að stíga fram sem tónlistarkona. „Ég var ekki tilbúin fyrr því ég setti fókusinn á annað af ýmsum ástæðum. En nú hefur líf mitt umpólast og það hverfist nánast um tónlistina og það er dásamlegt og magnað. Markmiðin mín eru þau helst að semja og semja, halda tónleika og gefa út músík. Og njóta og hafa gaman af. Og slaka á og fyrirgefa bullið í efasemdaröddunum. Svo ætla ég að vera þakklát fyrir tækifærin sem koma. Það er aldrei of seint að láta drauminn rætast.“

Gott flæði

Þóra samdi textann við lagið Orð til þín en Pálmi Sigurhjartarson samdi lagið. „Hann hvatti mig áfram í að taka mér pláss sem tónlistarkona, og var að leiðbeina mér á píanóið og í músík. Í kjölfarið fundum við þörf og flöt á samstarfi sem við leyfðum að verða til. Textinn við Orð til þín, sem er óður til ástarinnar og mjög persónulegur, fæddist í lok nóvember og lagið kom nær samstundis þegar ég sendi hann til Pálma. Við ákváðum mjög fljótt að taka lagið upp og þegar því var lokið var engin ástæða til að bíða með útgáfuna. Ég var auðvitað orðin mjög tilbúin að koma frá mér efni og óskaplega glöð yfir þessari þróun.“

Þótt fyrsta lagið sé komið út segist Þóra rétt komin út úr skápnum sem texta- og lagahöfundur. „En nú er flæðið mjög gott og margt að verða til. Textarnir mínir eru tilfinningatengdir og persónulegir. Ég leyfi mér að tala frá hjartanu. Tónlistin mín er enn svo ný að það er ekki hægt að merkja hana og hún gæti þróast á alls kyns vegu. Ég stefni á að gefa út fleiri lög á þessu ári en við Pálmi erum byrjuð að vinna nýtt efni. Við ætlum að halda tónleika á skírdag þar sem við munum flytja eigið efni ásamt lögum eftir aðra.“

Nánari upplýsingar um Þóru og tónlist hennar má finna á Facebook (Thora Þóra) og á Spotify.

Þóra Jónsdóttir, söngkona og lögfræðingur, og Pálmi Sigurhjartarson sömdu saman lagið Orð til þín. Þau halda tónleika á skírdag. MYND/EYÞÓR

Bílar & Farartæki

VAKA

Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

Þjóðlagagítarpakki. Kr. 23.900,- Gítar, poki, ól, auka strengjasett stillitæki og kennsluforrit. Opið alla daga til jóla. Gítarinn ehf Stórhöfða 27, S: 552 2125 www.gitarinn.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vigsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

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

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is
Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Skemmtanir

HAPPY HOUR
ALLA DAGA!!
kl. 16-19

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardaginn 13. jan
14:50 Chelsea - Leicester
17:20 Tottenham - Everton

Sunnudaginn 14. jan
13:20 Bournemouth - Arsenal
15:50 Liverpool - Man. City

HLJÓMSVEITIN KLETTAR
Rúnar Þór, Björgvin Gísla, Örn Jóns og Rúnar Vilbergs.

Spila um helgina
frá 00:00 - 03:00

Gullnáman

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Ef þú ert með rétta starfið — erum við með réttu manneskjuna

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

Tilkynningar

SKIPULAGSBREYTING

Breyting á deiliskipulagi 2. áfanga Hellnahrauni, Einhella 3 og 5, Hafnarfirði

Skipulags- og byggingarráð samþykkti á fundi sínum þann 24. ágúst 2017 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi á lóð Einhellu 3 og Einhellu 5 í samræmi við 1. mgr. 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Í breytingunni felst að: lóðarmörk verða færð til austurs og komið fyrir tveimur jafn stórum byggingum á lóðunum. Byggingareitir hvorrar byggingar um sig eru 75m x 18m eða 1350 m². Hámarks byggingarmagn lóða verða 2025 m².

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 6 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhellu 2, frá 12.01–23.02.2018. Hægt er að skoða deiliskipulagstillöguna á **hafnarfjordur.is**. Nánari upplýsingar eru veittar hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu. Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til Umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en 23. febrúar 2018. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar. Skipulagsfulltrúi.

HAFNARFJARÐARBÆR
RÁÐHÚS HAFNARFJARÐAR
STRANDGÖTU 6

ÞJÓNUSTUVER
OPIÐ FRÁ KL. 8.00 – 16.00
ALLA VIRKA DAGA

585 5500
hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

Fáðu þér appið!

blómaval

ÚTSALA
BLÓMAVALS ER HAFIN

Orkidea
Frábært verð!
1.799kr
~~2.690~~ kr
11325018

Pottaplöntur
30-40% afsláttur

Mikið úrval - Allar pottaplöntur á útsölu meðan birgðir endast

Yucca
11 cm pottur
895kr
~~1.490~~ kr
11261451

Græðililja
Aloe vera
þykkblöðungur Crassula
6 cm pottur
479kr
~~799~~ kr
11328022

10,5 cm pottur
1.049kr
~~1.499~~ kr
11328515

Öll gjafavara á 25% afslætti
Riverdale · Styttur · Kerti · Servíettur · Silkiblóm
Bastkörfur · Blómavasar og margt fleira

Ástareldur
12 cm pottur
839kr
~~1.199~~ kr
11328305

Monstera Obliqua
13 cm pottur
1.674kr
~~2.790~~ kr
11328486

Heilsu torgið
10-25% afsláttur í Heilsutorginu
í Blómavali Skútuvogi

Kaktusar og þykkblöðungar
margar gerðir
verð frá
419kr
~~749~~ kr

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

JANÚAR

NÝTT ÚT Í NÝJA ÁRIÐ

AÐEINS BROT AF OKKAR JANÚARTILBOÐUM!

35% afsláttur

Bréfabindin frá Múlalundi (8 eða 5 cm kjölur)
TILBOÐSVERÐ: 747.-
Verð áður: 1.149.-

GRÍÐARLEGT ÚRVAL AF DAGBÓKUM FYRIR ÁRIÐ 2018

PENNINN OG RÍKISKAUP

Penninn gerði rammasamning við Ríkiskaup um skrifstofuvörur og tók hann gildi 24.11.2017.

TILBOÐ 2018

NÝR VEFUR!
20.000 bækur! 1.500 pennar og blýantar!
MIKIÐ MAGN AF GJAFAVÖRUM OG HÚSGÖGNUM!
WWW.PENNINN.IS

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

40% afsláttur af kassa (30 stk.)

Kachiri pennabox
(30 stk. í kassa)
TILBOÐSVERÐ: 1.199.-
Verð áður: 1.999.-

Esselte

30% afsláttur

12 ÁRA ÁBYRGÐ Á FESTINGU!

Bréfabindi
(75 eða 50 mm kjölur)
TILBOÐSVERÐ: 699.-
Verð áður: 998.-

30% afsláttur

Reiknings- eða stílabók
A4 70 bls.
TILBOÐSVERÐ: 377.-
Verð áður: 539.-

30% afsláttur

Pakkalímband
TILBOÐSVERÐ: 349.-
Verð áður: 499.-

30% afsláttur

Bréfabindi A4
70 mm kjölur
TILBOÐSVERÐ: 342.-
Verð áður: 489.-

40% afsláttur af kassa (10 stk.)

Áherslupennakassi
(10 stk. í kassa)
TILBOÐSVERÐ: 1.970.-
Verð áður: 3.290.-

TILBOÐSVERÐ: 39.990.- Verð áður: 62.375.-

NEO DESIGN

Ventilo skrifborðsstóll

Hæðarstilling - Stillanlegur stuðningur við mjóhrygg - Samhæfð stilling setu og baks fylgir hreifingum notandans - Mótstöðustilling - Bólstruð seta og netbak

ISO 14001 — ISO 9706 ARCHIVING — EU Ecolabel

45% afsláttur

Fjölnotapappír Pennans
A4, 80 gr (500 bl. í pakka)
TILBOÐSVERÐ: 395.-
Verð áður: 719.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN — Eymundsson

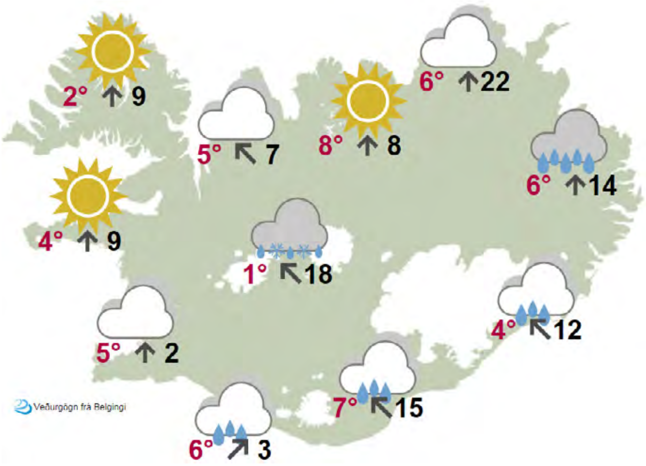
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er út janúarmánuð 2018, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Sunnanátt í dag, víða hvasst og vætusamt. Búist er við mikilli rigningu á Suðausturlandi og sunnanverðum Austfjörðum. Hiti 3 til 8 stig.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	-2°	-1°
9	13	8

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-1°	1°	-3°
8	5	17

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-8°	-6°
10	11	5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-5°	-3°	-10°
8	11	12

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

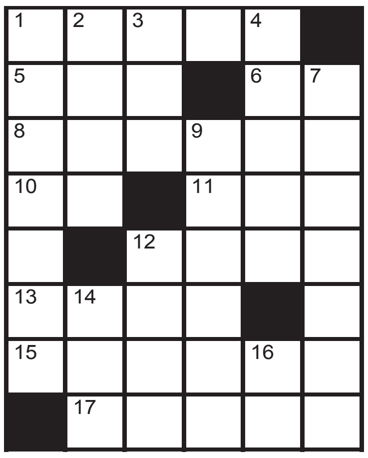
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. kjötstykki
5. kk nafn
6. óð
8. lítilsvirða
10. í röð
11. hópur
12. band
13. síl
15. brúkun
17. flugfar

LÓÐRÉTT
1. krókus
2. stampur
3. málmur
4. mættir
7. lausn
9. drabba
12. glundur
14. mærð
16. tveir eins

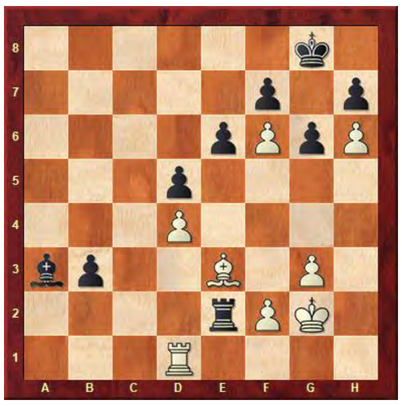


LÁRÉTT: 1. steik, **5.** ari, **6.** ær, **8.** forsmá, **10.** fg, **11.** lið, **12.** garn, **13.** alur, **15.** notkun, **17.** flaug.
LÓÐRÉTT: 1. saffran, **2.** trog, **3.** eir, 4. kæmir, **7.** ráðning, **9.** slarka, **12.** gutl, **14.** lof, **16.** uu.

Skák Gunnar Björnsson

Sigurlaug R. Friðþjófsdóttir (1.734) átti leik gegn Degi Ragnarssyni (2.332) í fyrstu umferð Skákþings Reykjavíkur.
Hvítur á leik
37. Hd3! Bd6 (37.... b2 38. Hxa3 b1D 39. Ha8#). **38. Hxb3**
Hc2 39. Hb6 og hvítur vann skömmu síðar vegna afleitrar kóngsstöðu svarts. Ásamt Skákþingi Reykjavíkur hófst einnig Skákhátíð MótX í vikunni.

www.skak.is: Innlend stórmót.



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

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

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

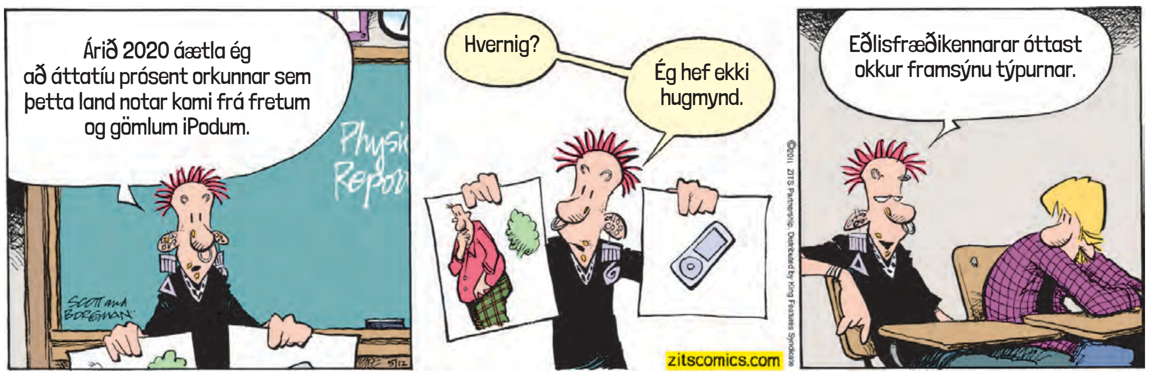
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Kúguð og niðurlægð ungmenni
Erna Mist Pétursdóttir var tólf ára gömul þegar nektarmynd af henni var lekið á netið. Hún leikur í nýrri mynd um afleiðingar stafræns kynferðisofbeldis.

Knattspyrnuhetja verður forseti
George Weah tekur við forsetaembættinu í Líberíu á næstunni og lofar breytingum í einu fátækasta ríki heims.

Nýsköpun og breytingar á námi
Í Menntaskólanum á **Tröllaskaga** læra nemendur nýstárleg fög á borð við vélmennafræði og fjallamennsku.

Eigum ekki að eltast við París og Róm
Bjarni Frímann Bjarnason tónlistarstjóri Íslensku óperunnar hefur sterkar skoðanir á málefnum listarinnar.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

DOWNSIZING	KL. 5:40 - 8:30 - 10:20	12
FATHER FIGURES	KL. 3:20 - 8 - 10:30	12
STAR WARS 2D	KL. 5:20 - 8:30	12
STAR WARS 2D VIP	KL. 5:20 - 8:30	VIP
THE DISASTER ARTIST	KL. 8	12
FERDINAND ÍSL TAL	KL. 3:20 - 5:40	L
WONDER	KL. 5:40 - 8	6
COCO ÍSL TAL	KL. 3:20 - 5:40	L
JUSTICE LEAGUE 2D	KL. 10:20	12
LEGO NINJAGO ÍSL TAL	KL. 3:20	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

DOWNSIZING	KL. 5:10 - 8 - 10:20	12
FATHER FIGURES	KL. 8	12
STAR WARS 2D	KL. 6 - 9	12
THE GREATEST SHOWMAN	KL. 5:40 - 8	12
THE DISASTER ARTIST	KL. 10:30	12
DADDY'S HOME 2	KL. 5:40	6

SAMBÍÓIN AKUREYRI

DOWNSIZING	KL. 8:30	12
FATHER FIGURES	KL. 6	12
STAR WARS 3D	KL. 8:10	12
COCO ÍSL TAL	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

DOWNSIZING	KL. 7:45 - 10:40	12
FATHER FIGURES	KL. 5:20	12
STAR WARS 3D	KL. 7:30 - 10:40	12
THE DISASTER ARTIST	KL. 6 - 8:20 - 10:40	12
COCO ÍSL TAL	KL. 5:10	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

DOWNSIZING	KL. 8	12
THE COMMUTER	KL. 8 - 10:20	16
PADDINGTON 2 ÍSL TAL	KL. 5:40	L
FATHER FIGURES	KL. 10:40	12
JUMANJI	KL. 5:30	12

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

12. JANÚAR 2018

Tónlist

Hvað? Húrra: Útgáfutónleikar Grit Teeth
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Naustunum
Fyrri útgáfutónleikar plötunnar Let It Be með hljómsveitinni Grit Teeth.

Hvað? Live Jazz Friday
Hvenær? 19.00
Hvar? Klaustur, Kirkjutorgi
Jazz tríó Klaustursins fagnar vikulokunum með okkur alla föstudaga milli kl. 19-21. Tilvalið að kíkja með vinnufélögum eftir góða vinnuviku, eða áður en farið er út að borða eða út á lífið.

Hvað? Kvöldvaka – Sverrir Bergmann & Halldór Gunnar
Hvenær? 22.00
Hvar? Gamla Kaupfélagið, Akranesi
Gamla dettur í létta kvöldvöku með Sverri Bergmann & Halldóri Fjallabróður. Sverrir og Halldór Gunnar hafa starfað saman í tæpan áratug og hafa þeir spilað vítt og breitt um landið og ýmislegt brallað á þeim tíma. Þar má til dæmis nefna plöturnar „Fallið lauf“ og „Föstudagslögin“ sem komu báðar út árið 2012.

Viðburðir

Hvað? Fjallað um Landsrétt á málfundi í HR
Hvenær? 12.10
Hvar? Háskólinn í Reykjavík
Útgáfunefnd Lögréttu stendur fyrir málfundi í tilefni af útgáfu 1.- 2. heftis, 13. árg. tímaritsins. Tölublaðið er helgað umfjöllun um millidómstigið. Málfundurinn verður haldinn í stofu V101 í Háskólanum í Reykjavík. Fundarstjóri verður Arnar Þór Jónsson, ritstjóri Tímarits Lögréttu.

Hvað? Lárus Ýmir Óskarsson – Hin nýju stjórnmál
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti

Hvað? Fjölskylduspilastund í Spilavinum
Hvenær? 16.00
Hvar? Spilavinir, Suðurlandsbraut

Kvöldvaka með Sverri Bergmann á föstudegi, það er ekkert slor.

Annan hvern föstudag munu Spilavinir hér eftir halda sérstök spilakvöld fyrir fjölskyldur með börn frá 4 ára aldri. Spilastundin verður frá 16-18 og boðið verður upp á kennslu og annað.

Hvað? Dimmar draugasögur Geirs Konráðs
Hvenær? 17.00
Hvar? Bjarg, Borgarbyggð
Geir Konráð kemur og segir Draugasögur klukkan 17.00 í rjóðrinu í skógræktinni að Bjargi á föstudaginn dimma. Best er að komast að rjóðrinu ef gengið er frá Garðavík í átt að túninu sem kennt er við Bjarg í Borgarnesi, við endann á trjálundinum er beygt til vinstri og gengið upp með trjánum að rjóðrinu. Takið með vasaljós, hlý föt og nágrannann í næsta húsi. Teppi og púði undir rassa er líka góð hugmynd.

Hvað? Fyrirlestur – Paul Hansen
Hvenær? 18.00
Hvar? Blaðamannafélagið, Síðumúla 23
Paul Hansen mun halda fyrirlestur um verk sín í húsakynnum Blaðamannafélagsins í Síðumúla 23. Fyrirlesturinn er opinn öllum. Paul er margverðlaunaður blaðaljósmyndari og hefur unnið fyrir sænska blaðið Dagens Nyheter síðan árið 2000. Hann hefur verið valinn ljósmyndari ársins átta sinnum í heimalandi sínu Svíþjóð en einnig hlotið fjölda annarra verðlauna, þar með talið fyrir mynd ársins í fréttaflokki árið 2013 í hinni virtu World Press Photo keppni.

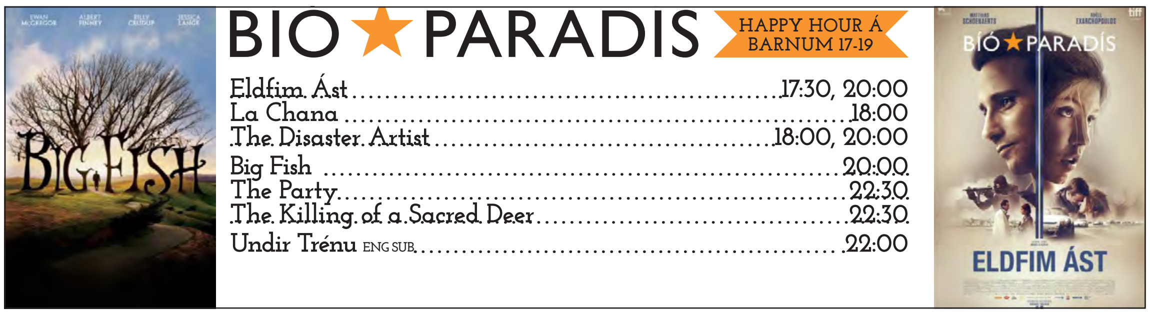
Hvað? Frjáls Framlög
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó, Tjarnargötu
Frjáls Framlög er sprenghlægileg, grátbroslegg og afkáraleg gleðistund þar sem sveita-leikhúsmaðurinn tví-kviðslitni og sí-kvíðasjúki, Kári Viðarsson, opnar myndlíkingargluggann inn í sundurslitið sálartetrið upp á gátt, lekur sínum leyndustu leyndarmálum og leikur leifturhress lög í fjölmörgum mismunandi tónlistarstílum inn á milli.

Sýningar

Hvað? Fjársjóður þjóðar – valin verk úr safneign
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafn Íslands
Í förum Listasafns Íslands er á tólfta þúsund verka af ýmsum gerðum, frá ýmsum löndum og ýmsum tímum. Á sýningunni Fjársjóður þjóðar er dágott úrval verka úr þessari safneign, sem gefur yfirlit yfir þróun myndlistar á Íslandi frá öndverði nítjándu öld til okkar daga. Sýningin dregur fram, með aðstoð um áttatíu listaverka, fjölbreytni þeirra miðla og stílbrigða sem einkenna þessa stuttu en viðburðaríku sögu.

Hvað? Opnun – Útskriftarsýning Ljósmyndaskólans
Hvenær? 17.00
Hvar? Lækningaminjasafnið, Seltjarnarnesi
Að þessu sinni útskrifast 7 nemendur: Berglaug Petra Garðarsdóttir, Díana Júlíusdóttir, Gunnlöð Jóna Rúnarsdóttir, Pamela Perez, Sara Björk Þorsteinsdóttir, Sólveig M. Jónsdóttir og Therese Precht Vadum.

Góða skemmtun í bíó



Nocco BCAA drykkir

Tilboð á 24 stk í kassa

5.592 kr/ks

Verð áður 7.176 kr/ks

Now vítamín

20% afsláttur af öllum Now vörum

20% afsláttur

Floradix

20% afsláttur af öllum Floradix vörum

20% afsláttur

Guli miðinn

20% afsláttur af öllum Guli miðinn vörum

20% afsláttur

One bar

Tilboð á 12 stk í kassa

2.890 kr/ks

Verð áður 4.308 kr/ks

Amino Energy

Tilboð 2 stk. að eigin vali

4.798 kr/2 stk

Verð áður 5.738 kr/2 stk

Bodylab

6 tegundir af pönnuköku- og vöfflumixi,
olíusprey og Proteinella

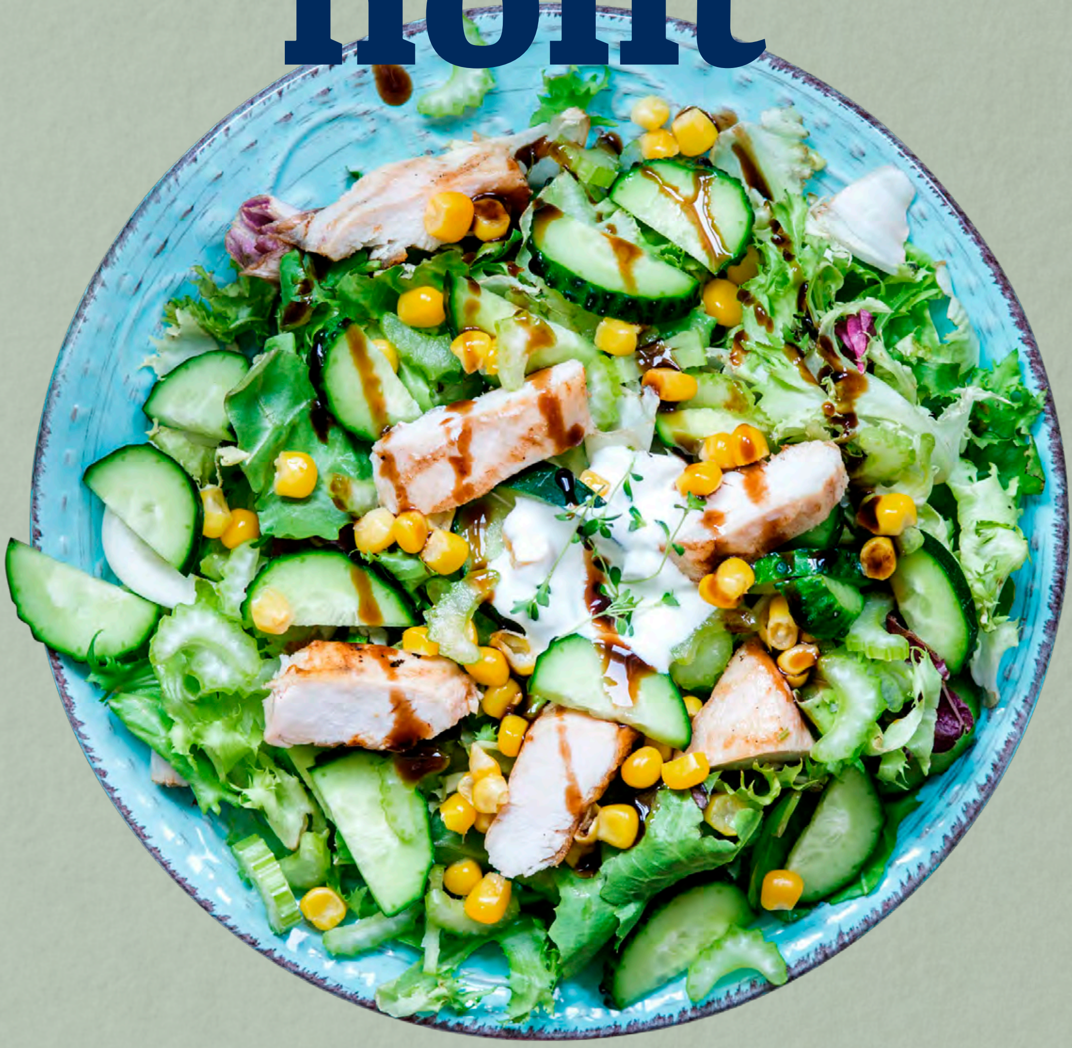
3.999 kr/ks

Verð áður 5.499 kr/ks

Tilboð gilda út 14. janúar

Opið allan sólarhringinn
Garðabæ og Skeifunni

Meira
hollt



Holta KJÚKLINGUR

Kjúklingabringur

1.869 kr/kg

Verð áður **2.199** kr/kg

Nautafile

4.399 kr/kg

Verð áður 5.499 kr/kg

Ungnautahakk 4% fita

1.991 kr/kg

Verð áður 2.489 kr/kg

Úrbeinuð kjúklingalæri

1.954 kr/kg

Verð áður 2.299 kr/kg

HAGKAUP *Meira* svona *alla daga*

Myrkraverk sem hreyfa við ímyndunaraflinu

Verk sex listamanna sem hafa sótt innblástur í þjóðsögur eða skapað eigin huliðsheim eru á sýningunni Myrkraverk. Hún er önnur tveggja sem opnaðar verða á Kjarvalsstöðum á morgun. Hin er Líðandin – la durée.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Myndlistarkonurnar Sigríður Björg Sigurðardóttir og Jóhanna Bogadóttir ásamt sýningarstjóranum Markúsi Þór Andréssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mynd eftir Ástu Sigurðar sem upphaflega var í einni af bókum hennar.

Ein af dæmigerðum myndum Alfreðs Flóka.

Hér erum við með þrjú hólf og tvo listamenn frá ólíkum tímum í hverju rými," segir Markús Þór Andrésson sýningarstjóri um leið og við stígum inn fyrir þröskuld austursalarins á Kjarvalsstöðum. Þar er verið að ljúka uppsetninu sýningarinnar Myrkraverk sem verður opnuð á morgun klukkan 16. Verkin spanna tímabilið frá 1933 til dagsins í dag, nýjasta verkið er í mótun því listakonan Sigga Björg Sigurðardóttir er að leggja lokahönd á eitt af sínum merkilegu skrímslum, sem einnig dreifa úr sér á öðrum hliðarveggnum.

Salnum deilir Sigga með Sigurði Ámundasyni sem er yngsti kandidatinn á sýningunni. Verk hans eru stór, súrrealísk og epísk. „Hér á tími, ferðalag og framvinda sér stað, draumórar – eða draugar á kreiki. Sigurður er allur í undirmeðvitundinni og farinn að tala eins og gamall bóndi, kveðst orðinn berdreyminn og segir sum verkin hafa forspárgildi," segir Markús Þór glaðlega. „En hann er í nútímanum líka því sumum verkum hans má líkja við tölvuleikjaborð og heim sem þar birtist," bætir hann við.

Við færum okkur yfir í næsta sal sem samtíðafólkið Jóhanna Bogadóttir og Alfreð Flóki (1938–1987) skipta með sér. Svo vel hittist á að Jóhanna er mætt, Markús spyr hana hvernig henni lítist á og hún lætur vel af því. Elstu verkin hennar í miðju rýminu eru frá 1980-81, grafísk verk sem koma úr pælingum þess tíma, þegar fólk var að vakna til vitundar um umhverfismál og femínisma. „Allt tjáir ólgu í samfélaginu og ofgnótt," bendir Markús Þór á. Hann fræðir mig um að á þessari öld hafi Jóhanna farið þrívegis til Afríku og segir nýrri verkin full af hugmyndum þaðan. Hún tekur undir það. „Ég mætti Afríku eins og einhverju langþráðu sem ég hafði beðið eftir. Þessvegna kalla ég seríuna Ísland-Afríka – einn heimur. Þegar mér bauðst að taka þátt í þessari sýningu fór ég að hugsa, hvað eru myrkraverk? og ég legg áherslu á að þau eru ekki úr handanheimum heldur verk mannanna sem eru á bak við stöðu mála."

Grafíkmynd sem málað er ofan í. Verkið er eftir Kristin Pétursson og er úr stórri þjóðsagnaseríu sem hann vann úti í Danmörku.

Kola- og pennateikningar Alfreðs Flóka eru úr safneign Listasafns Reykjavíkur, að sögn Markúsar Þórs. Hann leiðir mig fyrst að borði með verkum sem túlka áhugasvið Flóka á unglingsárum, þar eru biblían, Don Kíkóti, Dostojevskí og Íslendingasögurnar. „Ef einhver var á myrkum slóðum þá var það Alfreð Flóki. Stöðugt að grufla í breyskleika mannanna og alls kyns órum. Alltaf að ögra," segir Markús Þór og bendir á að svipaðan tón megi finna í verkum Ástu Sigurðardóttur (1930-1971). „Ásta var í stöðugri baráttu við broddborgarana og stuðaði fólk bæði sem manneskja og í list sinni," segir hann og við hröðum okkur í salinn sem geymir hennar verk, á stökum vegg á miðju gólfi. Þar eru meðal annars myndir sem fjölskylda hennar á og áður birtust sem dúkristur í bókum hennar en Jóhann Torfason, sérfræðingur í grafíklistum, hefur nú þrykkt á pappír.

Markús Þór vekur líka athygli á málverki sem enn er niðri við gólf, dálítið stuðandi og bendandi á yfirsjónir okkar mannanna. „Síðan verðum við með skjá þar sem við flettum gegnum mannspilin sem hún teiknaði. Allt er þetta mikið fágæti," segir hann.

Síðustu listaverkin sem við gefum gaum eru eftir Kristin Pétursson (1896–1981), öll í sömu stærð og mynda línu eftir öllum veggjum salarins. „Hér eru þessar fallegu ætingar. Kristinn var fyrstur Íslendinga til að tileinka sér það grafíkform," segir Markús Þór. „Grafíkmyndir sem hann svo málaði í fáránlegum litum, fór út fyrir rammana og gerði allskonar skrítna hluti sem gerir myndirnar svo sláandi. Allt sama serían frá 1933 sem hann gerði úti í Danmörku, nýbúinn í námi."

Ein mynd Kristins nefnist Foreldrar skoffíns og sýnir skott á kisu og ref. „Íslensku þjóðsagnaminnin eru hér í bland við hin alþjóðlegu," segir Markús Þór og bendir líka á nokkrar myndir neðarlega á vegg. „Við reynum að hengja þetta þannig upp að krakkar geti líka fengið að kafa ofan í myndirnar, þær hreyfa svo skemmtilega við ímyndunaraflinu og okkur langar að þessi sýning sé fjölskylduvæn."

Birting viðauka við grunnlýsingu

Almenna leigufélagið ehf., kt. 611013-0350, Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík (útgefandi), hefur birt viðauka við grunnlýsingu í tengslum við 30.000.000.000 króna útgáfuramma skuldabréfa og víxla félagsins, sem dagsett er 13. desember 2017. Viðaukinn sem er dagsettur 11. janúar 2018 hefur verið staðfestur af Fjármálaeftirlitinu.

Viðaukinn er á íslensku og birtur með rafrænum hætti á vef Almenna leigufélagsins ehf., https://www.al.is/#!/investors. Fjárfestar geta einnig nálgast viðaukann og grunnlýsinguna sér að kostnaðarlausu á skrifstofu Almenna leigufélagsins ehf., að Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík, í 12 mánuði frá dagsetningu grunnlýsingarinnar.

Reykjavík, 12. janúar 2018.

Almenna leigufélagið ehf.

ALMENNA LEIGUFÉLAGIÐ

ILVA
40%
LOKE-SVEFNSÓFI
NÚ 77.900
SPARAÐU 52.000
LOKE-svefnsófi. Grátt áklæði og ljósir viðarfætur. Pokafjöðrun. Svefnflötur 200x140 cm. 129.900 kr. Nú 77.900 kr.
ÚTSALA
30-70%
afsláttur af yfir 3.000 vöruliðum
- gildir á meðan birgðir endast -
CAROLINA-STÓLL
6.900
Sparaðu 6.000
30-50%
AF ÖLLUM MOTTUM
45%
CAROLINA-stóll. Ýmsir litir. Svartir fætur. 12.900 kr. Nú 6.900 kr.
ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30
Netgíró
FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 **The Simpsons**
07.25 **Tommi og Jenni**
07.45 **Ljóti andarunginn og ég**
08.05 **The Middle**
08.30 **Pretty Little Liars**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **Veep**
10.50 **Mike & Molly**
11.20 **Anger Management**
11.45 **The Heart Guy**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Evan Almighty**
14.35 **Steinaldarmennirnir**
16.00 **DC Super Hero Girls: Hero of the Year**
17.15 **The Simpsons** Tuttugasta og áttunda og jafnframt nýjasta þáttaröð þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.
17.40 **Bold and the Beautiful**
18.05 **Nágrannar**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2** Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 **Ísland í dag**
19.10 **Sportpakkinn**
19.20 **Fréttayfirlit og veður**
19.25 **So You Think You Can Dance**
20.50 **Carrie Pilby** Gráglettin gamanmynd um Carrie Pilby, nítján ára afburðagáfaða stúlku sem hefur lagt alla áherslu á nám og er nýútskrifuð úr Harvard-háskóla. Hún reynir að komast til botns í því hvað snýr upp og niður í heiminum, og hugleiðir siðferði, sambönd, kynlíf og það að fara út úr íbúðinni í New York, en hún treystir fáum og sér hræsnara í hverju horni. Hún er atvinnulaus og vinalaus, vegna þess að hún setur markið óeðlilega hátt. Dag einn kynnist hún ungum manni sem þrátt fyrir að hafa skoðanir sem Carrie kann ekki að meta á eftir að fá hana til að hugsa alla hluti upp á nýtt!
22.30 **Tólf apar**
00.35 **A Hologram for the King**
02.10 **Estranged**
03.40 **Evan Almighty**
05.15 **Mike & Molly**
05.35 **The Middle**

STÖÐ 2 SPORT

08.10 **Chelsea - Arsenal**
09.50 **Njarðvík - Þór Þ.**
11.20 **Domino's-körfuboltakvöld**
13.00 **Martin: Saga úr Vesturbæ**
13.45 **Everton - Manch. United**
15.25 **FA Cup**
17.05 **FA Cup**
18.55 **La Liga Report**
19.25 **Leverkusen - Bayern Munchen**
21.40 **Ensku bikarmörkin**
22.10 **PL Match Pack**
22.40 **Premier League Preview**
23.10 **Sheffield United - Sheffield Wednesday**

STÖÐ 2 SPORT 2

10.25 **Jacksonville Jaguars - Buffalo Bills**
12.50 **Los Angeles Rams - Atlanta Falcons**
15.20 **Kansas City Chiefs - Tennessee Titans**
17.55 **Burnley - Liverpool**
19.40 **Sheffield United - Sheffield Wednesday**
21.45 **La Liga Report**
22.45 **PL Match Pack**
23.15 **Bundesliga Weekly**
23.45 **Leverkusen - Bayern München**

STÖÐ 3

17.10 **Fresh Off the Boat**
17.35 **Pretty Little Liars**
18.20 **New Girl**
18.45 **Modern Family**
19.10 **Friends**
19.35 **Seinfeld**
20.00 **The X Factor 2017**
21.20 **It's Always Sunny in Philadelphia**
21.45 **Bob's Burger**
22.10 **American Dad**
22.35 **Big Little Lies**
23.25 **The Knick**
00.50 **UnReal**
01.35 **Smallville**
02.20 **Friends**
02.45 **Seinfeld**
03.10 **Modern Family**
03.35 **Tónlist**

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.00 **Könnuðurinn Dóra**
07.24 **Mörgæsirnar**
07.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
08.00 **Áfram Diego, áfram!**
08.24 **Svampur Sveinsson**
08.49 **Lalli**
08.55 **Mamma Mu**
09.00 **Strumparnir**
09.25 **Hvellur keppnisbíll**
09.37 **Ævintýraferðin**
09.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
10.00 **Stóri og Litli**
10.13 **Víkingurinn Viggó**
10.27 **K3**
10.38 **Mæja býfluga**
10.50 **Tindur**
11.00 **Könnuðurinn Dóra**
11.24 **Mörgæsirnar**
11.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.49 **Lalli**
12.55 **Mamma Mu**
13.00 **Strumparnir**
13.25 **Hvellur keppnisbíll**
13.37 **Ævintýraferðin**
13.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
14.00 **Stóri og Litli**
14.13 **Víkingurinn Viggó**
14.27 **K3**
14.38 **Mæja býfluga**
14.50 **Tindur**
15.00 **Könnuðurinn Dóra**
15.24 **Mörgæsirnar**
15.47 **Doddi litli og Eyrnastór**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.49 **Lalli**
16.55 **Mamma Mu**
17.00 **Strumparnir**
17.25 **Hvellur keppnisbíll**
17.37 **Ævintýraferðin**
17.49 **Gulla og grænjaxlarnir**
18.00 **Stóri og Litli**
18.13 **Víkingurinn Viggó**
18.27 **K3**
18.38 **Mæja býfluga**
18.50 **Tindur**
19.00 **Paddington**

Dóra könnuður kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GOLFSTÖÐIN

08.30 **Inside the PGA Tour**
08.55 **Sony Open in Hawaii**
12.25 **CME Group Tour Championship**
15.45 **QBE Shootout**
18.50 **Inside the PGA Tour**
19.15 **Sony Open in Hawaii**
22.45 **2017 PGA Tour Year in Review**
23.35 **Inside the PGA Tour**
00.00 **Sony Open in Hawaii**

STÖÐ 2 BÍÓ

10.45 **The Pursuit of Happyness**
12.40 **A Royal Night Out**
14.15 **Pride and Prejudice**
16.20 **The Pursuit of Happyness**
18.15 **A Royal Night Out**
19.55 **Pride and Prejudice**
22.00 **Arrival** Mögnuð mynd frá 2016 með Amy Adams, Jeremy Renner og Forest Whitaker í aðalhlutverki. Þegar tólf geimskip koma óvænt til jarðar er málvísindakonunni Louise Banks ásamt vísindamönnum á öðrum sviðum falið að ná sambandi við geimverurnar í von um að komast að ástæðunni fyrir heimsókn þeirra. Það sem Louise og kollegar hennar uppgötva með rannsóknum sínum er langt fyrir utan allt það sem nokkur hefði getað ímyndað sér. Jóhann Jóhannsson fékk íslensku tónlistarverðlaunin fyrir tónlistina í myndinni sem er í leikstjórn Denis Villeneuve sem gerði einnig Sicario og Prisoners.
23.55 **Get Hard**
01.35 **Decoding Annie Parker** Dramatísk mynd frá 2014 með frábærum leikurum. Sagan af Annie Parker sem barðist við krabbamein og um leið sagan af Mary-Claire King sem uppgötvaði staðsetningu krabbameinsgensins BRCA1. Decoding Annie Parker er afar vel gerð og leikin mynd, en hún sækir innblásturinn í líf þeirra tveggja kvenna sem segja má að hafi orðið til þess að önnur þeirra, genasérfræðingurinn Mary-Claire King, sannaði vísindalega að ákveðin tegund af arfgengu genamengi, svokallað BRCA1, ylli bæði brjósta- og leghálskrabbameini.
03.15 **Arrival**

RÚV

15.40 **Varnarliðið**
16.35 **Táknmálsfréttir**
16.45 **Svíþjóð - Ísland**
19.30 **Fréttir**
19.55 **Íþróttir**
20.05 **Veðurfréttir**
20.10 **Best í Brooklyn**
20.35 **Útsvar**
21.55 **Poirot – Morð um borð**
23.40 **The Road**
01.25 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Síminn + Spotify**
08.00 **King of Queens**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
09.45 **The Late Late Show with James Corden**
10.25 **Síminn + Spotify**
13.10 **Dr. Phil**
13.50 **The Mick**
14.15 **Man With a Plan**
14.35 **Ghosted**
15.00 **Family Guy**
15.25 **Glee**
16.15 **Everybody Loves Raymond**
16.40 **King of Queens**
17.05 **How I Met Your Mother**
17.30 **Dr. Phil**
18.15 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
19.00 **The Late Late Show with James Corden**
19.45 **America's Funniest Home Videos**
20.10 **The Bachelor**
21.45 **Hobbit: The Desolation of Smaug**
02.10 **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon**
02.50 **Prison Break**
03.35 **Shades of Blue**
04.25 **Síminn + Spotify**

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 102,9** Lindin
FM 89,5 Retro	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 99,4** Útvarp Saga	
FM 90,1 Rás 2	**FM 95,7** FM957	**FM 97,7** X-ið	**FM 100,5** K100	

SO YOU THINK YOU CAN DANCE
KL. 19:25
Stærsta danskeppni í heimi þar sem efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.

Frábært
Föstudagskvöld
Fáðu þér áskrift á **365.is**

CARRIE PILBY
KL. 20:55
Gráglettin gamanmynd um unga stúlku sem er nýútskrifuð úr háskóla og veit ekki hvað snýr upp eða niður á tilverunni. En svo kynnist hún ungum manni sem fær hana til að hugsa hlutina upp á nýtt.

TWELVE MONKEYS
KL. 22:30
Skemmtileg framtíðarmynd með Brad Pitt og Bruce Willis í aðalhlutverkum um banvænan vírus sem hefur nánast þurrkað mannkynið út.

ARRIVAL
KL. 22:00
Þegar tólf geimskip koma óvænt til jarðar er Louise Banks ásamt vísindamönnum á öðrum sviðum falið að ná sambandi við geimverurnar.

THE X-FACTOR UK
FÖSTUDAGA OG LAUGARDAGA KL. 20:00
Einn vinsælasti skemmtiþáttur í heimi og stórgóð tónlistarveisla þar sem Simon Cowell fer fremstur í flokki frábærra dómara.

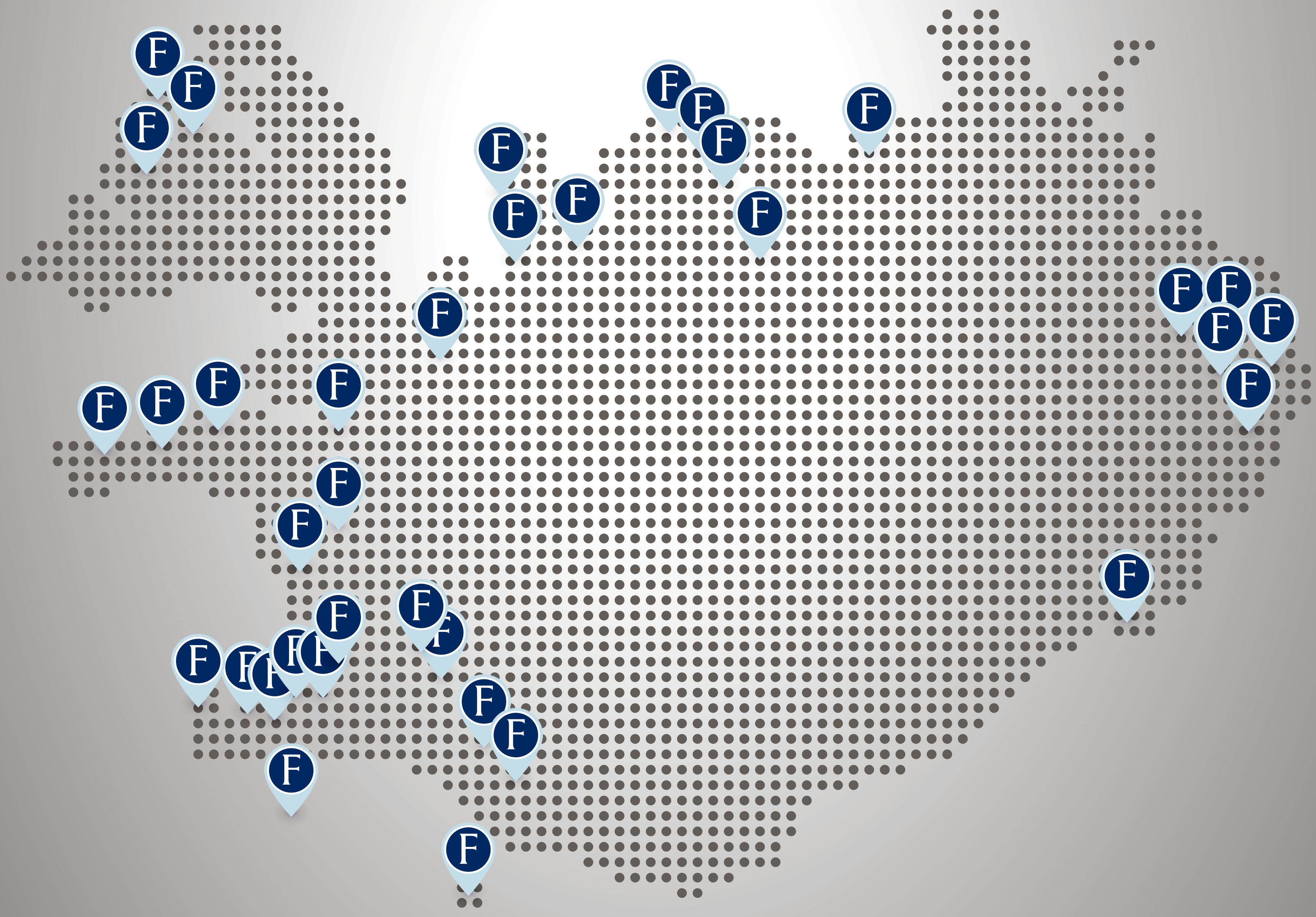
Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á
eftirfarandi stöðum víðsvegar um landið:

N1 olís Samkaup BÓNUS nettó FJÖRÐUR



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

PRÓTEINBRAUÐ
Inniheldur 25% prótein
Aðeins 12 g kolvetni
pr. 100 g

398 kr. 400 g
Bónus Próteinbrauð
400 g

2L

129 kr. 2 l
Klaki Kolsýrt vatn
2 lítrar, 3 tegundir

Kassatilboð

Þú sparar **700** KR.

5.180 kr. ks.
Nocco Orkudrykkur
Kassi, 330 ml, 24 dósir
Verð á kassa áður 5.880 kr.

NÝ UPPSKERA
Spánn

259 kr. kg
Robin Appelsínur
Í lausu

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

259 kr. 55 g
Barebells Próteinbar
55 g, 4 tegundir

ENGIN KOLVETNI
80 mg koffein

69 kr. 250 ml
ES Orkudrykkur
Sykurlaus, 250 ml

GOTT Í BOOSTIÐ!

395 kr. 500 g
ES Bláber
Frosin, 500 g

1kg

395 kr. 1 kg
ES Jarðarber
Frosin, 1 kg

1kg

395 kr. 1 kg
Mangóbitar
Frosnir, 1 kg

298 kr. stk.
Íþróttabrúsi
600 ml, 2 teg.

Verð gildir til og með **14. janúar** eða meðan birgðir endast.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Íslenskur
KJÚKLINGUR
á góðu verði

1.795 kr. kg

Bónus Kjúklingabringur
Ferskar

679 kr. kg.

Bónus Kjúklingur
Ferskur, heill

PRÓTEINBOMBA

1.398 kr. 200 g

VH Harðfiskur
Þorskur, 200 g

398 kr. 450 g

Kjarnafæði Lifrapylsa
Soðin, 450 g

ÞORRINN
nálgast

398 kr. kg

KS Lambasvið
Frosin, 2017 slátrun

NÝTT Í BÓNUS

Hágæða
ÍSLENSK
Repjuolía

598 kr. 500 ml

Sandhóll Repjuolía
Extra Virgin olía, 500 ml

Upprunaland
SPÁNN

1.298 kr. kg

Nautaveisla Nautgripahakk
Ferskt, Spánn

Verum við
ÖLLU BÚIN

998 kr. parið

Aros Mannbroddar
2 stk. í pakka

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00
Bónus Smáratorgi: Mánudaga-Fimmtudaga; 10:00-19:00 • Föstudaga-Laugardaga; 10:00-19:30 • Sunnudaga; 11:00-18:00

Skyrtunni skipt út

Karlatískuvikan í London er nýafstaðin, þar sem hönnuðir sýndu haust- og vetrarlínur sínar fyrir árið 2018. Glamour fylgdist vel með götustílnum meðan á tískuvikunni stóð, en þar er gjarnan hægt að fá góðar hugmyndir. Ljósgrá jakkaföt stóðu upp úr, þar sem margir skiptu skyrtunni út fyrir stuttermabolinn og skelltu sér síðan í frakka yfir. Ljósbrúnn var einnig mjög áberandi sem og ljósar yfirhafnir. Sjáum hér hvernig karlarnir í London klæða sig.

Litasamsetningin hjá þessum er klassísk en flott. Vínrauður frakki við blá föt, og auðvitað hvíta strigaskó sem setja punktinn yfir i-ið.

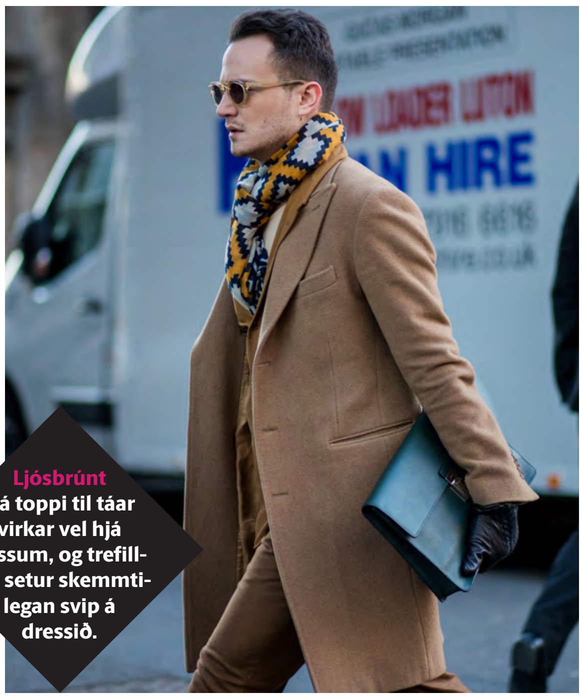
Það eru eflaust ekki margir sem myndu þora í svona kápu en þetta klæðir hann vel.

Grá jakkaföt við stuttermabol og Dr. Martens.

Ljós dúnúlpa gerir mikið fyrir annars svart dress.

Strigaskór við jakkaföt er mjög vinsælt þessa dagana.

LJÓSGRÁ JAKKAFÖT STÓÐU UPP ÚR, ÞAR SEM MARGIR SKIPTU SKYRTUNNI ÚT FYRIR STUTTERMABOLINN OG SKELLTU SÉR SÍÐAN Í FRAKKA YFIR.



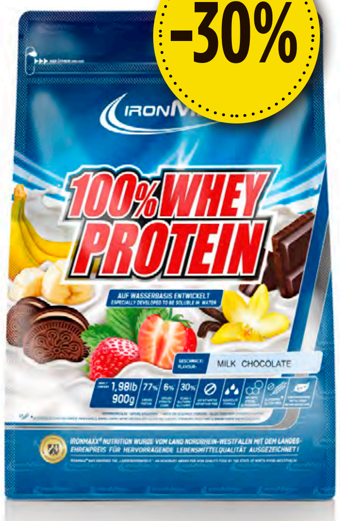
Ljósbrúnt frá toppi til táar virkar vel hjá þessum, og trefillinn setur skemmtilegan svip á dressið.

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

markhönnun ehf

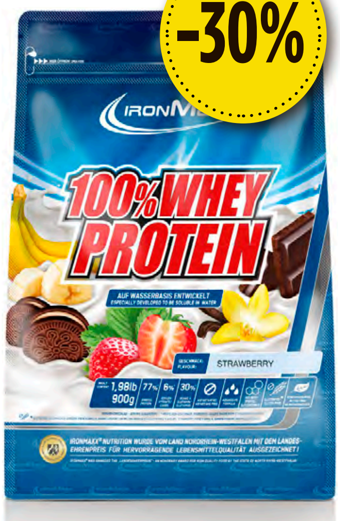
netto

IRONMAXX®



-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
CHOCO 900 GR.
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~

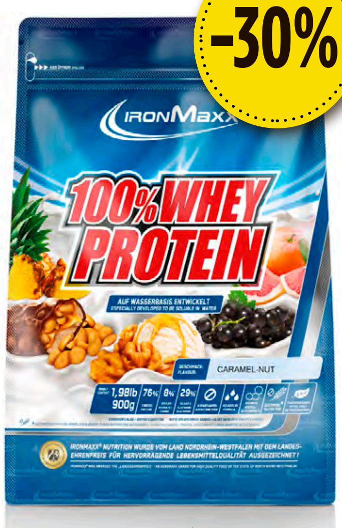


-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
STRAWBERRY
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~

-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
VANILLA 900 GR.
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~

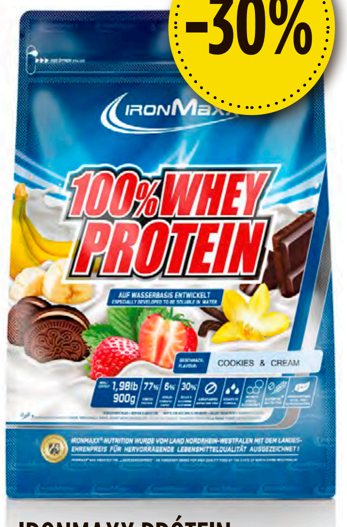


-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
CARAMEL 900 GR.
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~

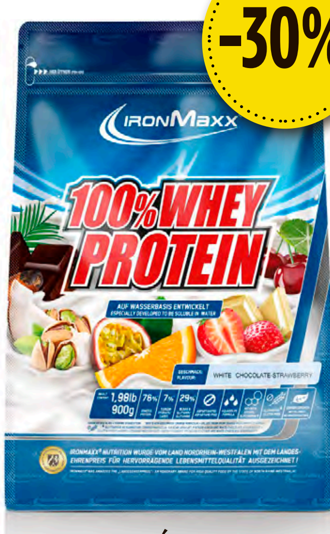
-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
WHITE CHOCOLATE
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~



-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
COOKIES & CREME 900 GR.
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~



-30%

IRONMAXX PRÓTEIN
STRAWBERRY/CHOCO 900 GR.
2.729 KR STK
ÁÐUR: ~~3.898 KR/STK~~

-30%

IRONMAXX 100% AMINO ESSENTIALS
POWDER 550 GR. BOX
3.919 KR STK
ÁÐUR: ~~5.598 KR/STK~~

-30%

IRONMAXX PROTEINBAR 45 GR.
SÚKKULAÐI/KÓKOS/JARÐAB./BAN&JÓGÚRT
160 KR STK
ÁÐUR: ~~229 KR/STK~~

Góðir í ræktina

-30%

IRONMAXX IMPERIUS
HNETU & ALMOND 45 GR.
202 KR STK
ÁÐUR: ~~289 KR/STK~~

-30%

IRONMAXX VATNSBRÚSI
750 ML
699 KR STK
ÁÐUR: ~~998 KR/STK~~

-30%

FIRESTARTER
ORKUDRYKKUR 250 ML
111 KR STK
ÁÐUR: ~~159 KR/STK~~

-30%

IRONMAXX CREATINE
300 GR.
1.399 KR STK
ÁÐUR: ~~1.998 KR/STK~~

IRONMAXX BCAA
GLUT. 1200 260 TRICAPS
4.199 KR STK
ÁÐUR: ~~5.998 KR/STK~~

-30%

IRONMAXX HRISTARI PRO
NEON GRÆNN/GRÁR/BLÁR 750 ML
769 KR STK
ÁÐUR: ~~1.099 KR/STK~~

-30%

Tilboðin gilda til 4. febrúar 2018 www.netto.is

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Búðakór • Grandi • Mjódd • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

SALEWA VERSLUN
ÍTALSKUR HÁGÆÐA FATNAÐUR FYRIR DÖMUR OG HERRA
ÚTSALA
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
ICEWEAR MAGASÍN
VERSLUN SALEWA | LAUGAVEGI 91

Áhugasamir geta fylgst með Tinnu í gegnum bloggið hennar, www. tinnaharalds.wordpress.com. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

27 ára og barnlaus í ófrjósemisaðgerð

Tinna Haraldsdóttir er 27 ára barnlaus kona. Eftir nokkra daga fer hún í ófrjósemisaðgerð og ástæðan er einföld, hana langar ekki að eignast börn. Hún kveðst hafa fengið nokkuð góð viðbrögð frá fólki þegar hún greindi nýlega opinskátt frá ákvörðun sinni í bloggfærslu.

Það er frekar einföld ástæða, hún er bara sú að ég ætla ekki að eignast nein börn. Og þetta er einfaldasta leiðin til að koma í veg fyrir barneignir," segir Tinna Haraldsdóttir, 27 ára barnlaus kona, spurð út í af hverju hún ætli í ófrjósemisaðgerð. Tinna hefur lengi vitað að hana langar ekki að eignast börn og síðar í þessum mánuði ætlar hún að gangast undir ófrjósemisaðgerð.

„Önnur ástæða er líka sú að mig langar ekki að vera á hormónagetnaðarvörn lengur, það er mjög dýrt, hefur aukaverkanir og ég fékk bara nóg af því."

Tinna birti nýverið bloggfærslu á blogginu sínu þar sem hún sagði frá áætlun sinni. Aðspurð hvernig viðbrögð hún hafi fengið við bloggfærslunni segir hún: „Þau voru rosalega góð, miklu betri en ég átti von á." Tinna viðurkennir að hún hafi alveg eins búist við að fá neikvæð viðbrögð vegna þess að í gegnum tíðina hefur hún fengið misjöfn viðbrögð frá fólki þegar hún hefur greint frá því að hún ætli sér aldrei að eignast börn.

„Ég hef alltaf fengið þetta: „Þú munt skipta um skoðun." Og fólk sem er eldra en ég og á börn er alveg visst um að ég muni sjá eftir þessu á meðan yngra fólk hefur oftast verið forvitið," segir Tinna sem er viss um að tíðarandinn í tengslum við barneignir sé að breytast smátt og smátt. „Núna, með auknu umtali um réttindi kvenna o.s.frv. þá er þetta vonandi að breytast. Konur hafa val og mega hafa þetta val."

> **ENN ER ÉG AÐ LÆRA AÐ MÉR MÁ ALVEG LÍKA VEL VIÐ BÖRN ÁN ÞESS AÐ VILJA EIGNAST ÞAU SJÁLF.**

Glasafrjóvgun er möguleiki

Ófrjósemisaðgerðir kvenna er ekki hægt að afturkalla en þær konur sem hafa gengist undir ófrjósemisaðgerðir eiga þó möguleika á að eignast börn með því að fara í glasafrjóvgun. Þegar Tinna komst að því átti hún auðvelt með að taka endanlega ákvörðun. „Ég vissi þetta ekki áður en ég fór til læknis í nóvember. Núna veit ég að glasafrjóvgun er möguleiki og get sagt fólki það, fólki sem efast um að ég sé að taka rétta ákvörðun. Og ég veit alveg að glasafrjóvgun er kostnaðarsöm og allt það, en það er líka dýrt að vera á getnaðarvörnum í langan tíma," segir Tinna.

Tinna viðurkennir að læknarnir sem hún hefur rætt við um aðgerðina virðist ekki vera mjög hrifnir af því að ung og barnlaus kona sé að fara í þessa aðgerð. „Þeir geta ekki neitað konu sem vill fara í ófrjósemisaðgerð um hana svo lengi sem hún er orðin 25 ára, en mér finnst eins og að ef þeir gætu sagt nei þá myndu þeir gera það," segir hún og hlær. „Ég fæ alveg á tilfinninguna hver þeirra skoðun er."

Tinna kveðst vera spennt fyrir að fara loksins í aðgerðina, eftir að hafa leitt hugann að þessum möguleika lengi. „Ég er spennt, og sérstaklega eftir að hafa fengið þessi góðu viðbrögð við bloggfærslunni minni. Ég hlakka bara til að halda áfram með lífið eftir þetta."

Tinna bendir að lokum áhugasömum á að hún muni halda áfram að fjalla um ferlið á blogginu sínu. „Í næstu viku ætla ég að reyna að birta bloggfærslu um samband mitt við börn. Ég var nefnilega mjög lengi hörð á því að ég þyldi ekki börn. En ég held að það hafi verið varnarviðbrögð hjá mér, að geta sagst þola ekki börn og að það væri ástæðan fyrir að ég vildi ekki eignast börn. Enn er ég að læra að mér má alveg líka vel við börn án þess að vilja eignast þau sjálf. Svo ætla ég að blogga um aðgerðina sjálfa þegar ég er búin í henni." Þess má geta að slóðin inn á blogg Tinnu er www. tinnaharalds.wordpress. com.

gudnyhronn@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Máté Dalmay *mate@365.is* Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

ÚTSALA

SPARIÐ ALLT AÐ

70%

Aðeins á völdum vörum

Tilboðin gilda 27.12.2017 - 28.01.2018

Toys R Us

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

BAKÞANKAR

Þórarins Þórarinssonar

Einþáttungur

Hægri maður: Voðalegt er að sjá útganginn á þér. Ertu Pírati?

Pírati: Yarr!

Hægri maður: Ætlastu kannski til að ég bjóði þér í glas? Viljið þið ekki fá allt fyrir ekki neitt á kostnað skattborgarans? Hanga heima á borgaralaunum og spila tölvuspil þangað til þið verðið öryrkjar?

Pírati: Yarr!

Hægri maður: Yarr? Ertu fáviti? Án gríns? Hvað er eiginlega að þér? Borðaðir þú kannski norska Grandiosapitsu hitaða í ofni á jólunum?

Pírati: Uuuuuu ... nei. Ég er sko vegan. Bara með hnetusteik, sko. Þúst, það eru ekki allir eins, sko. Sumum þykir vænt um dýrin og hafa áhyggjur af umhverfinu og sona. Sko ...

Hægri maður: Ohhh! Grasæta! Þess vegna ertu svona fölur og ræfilslegur. Af hverju biðurðu ekki Vinnumálastofnun um að gefa þér kort í World Class? Bí a men, og farðu að rífa í lóðin!

Pírati: Ööööö ... nei, ég hugleiði sko. Þúst, maður verður sko að passa zenið og rækta andann.

Hægri maður: Já, einmitt. Með því að reykja hass og horfa á dánlódað þýfi í tölvunni?

Pírati: Ehhhh, það reykir enginn hass lengur maður. Bara gras.

Hægri maður: Vottever. Djöfull væri ég til í að buffa þig ef Verzlógengið mitt væri hér en ekki á Vogi. Áfengi þú skilur. Ekkert ólöglegt!

Pírati: Þú veist samt að kókaín er ekki löglegt. Píratar ætla alveg að redda því, sko. Þúst, fíkniefnastrí ...

Hægri maður: Díses! Þið eruð svoooo glatað pakk. Það vantar allt pönk í ykkur.

Pírati: Ha? En þú veist að pönkið varð til út af fólki eins og þér. Og Píratar líka, eiginlega sko. Við viljum sko breytingar. Finnst þér þetta allt bara allt í læ eins og það er?

Hægri maður: Æ, haltu kjafti og vefðu mér jónu.

Tjaldið.