FRÉTTABLAÐIÐ

9. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 11. JANÚAR 2019

Ljósmyndari Fréttablaðsins fékk ekki ofbirtu í augun þegar hann kom við í Bláfjöllum í gær, enda snjórinn enginn. Einar Bjarnason rekstrarstjóri segir að ekkert hafi verið opið á árinu eða í haust en að þetta hafi vitaskuld komið fyrir áður. „En þetta er auðvitað ekki það sem maður vill sjá.“ FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRÉTTABLAÐIÐ +PLÚS

Fleiri myndir úr Bláfjöllum má sjá á +Plús síðu Fréttablaðsins.

Fréttablaðið +Plús er eingöngu í Fréttablaðs-appinu eða í PDF-útgáfu blaðsins sem er aðgengileg á frettabladid.is.

VR uppfyllir eigin kröfur

KJARAMÁL VR mun hækka mánaðarlaun starfsmanna sinna um sömu krónutölu, 42 þúsund krónur, og félagið krefst í kjaraviðræðum.

Þetta staðfestir Stefán Sveinbjörnsson, framkvæmdastjóri VR. Þetta gildir þó ekki um formann og framkvæmdastjóra VR.

„Starfsmenn VR, eins og aðrir félagsmenn, eiga samkvæmt kjarasamningi rétt á launaviðtali einu sinni á ári. Í ár var ákveðið að almennt myndu allir starfsmenn fá sömu hækkun eins og við erum að krefjast til handa öllum öðrum félagsmönnum okkar, eða 42.000 kr. á mánuði frá og með 1. janúar 2019.“ **– þea**

Ekki málsvarar

KJARAMÁL „Eitt af því sem hefur breyst á hálfri öld er að félagshyggjuflokkarnir eru ekki lengur málsvarar verkalýðsins á Íslandi,“ segir Kári Stefánsson í grein í Fréttablaðinu í dag. **– gar / sjá síðu 14**

Fleiri í gæsluvarðhaldi

Sakamál verða sífellt þyngri og flóknari og þeim sem sitja í gæsluvarðhaldi fjölgar ört. Á móti kemur að gæsluvarðhaldsföngum sem sæta einangrun hefur fækkað jafnt og þétt.

FANGELSI Þeim sem sitja í gæsluvarðhaldi á degi hverjum hefur fjölgað um 45 prósent á undanförnum fjórum árum og farið úr 17,5 á árunum 2015 og 2016 upp í 25 á dag að meðaltali á árunum 2016 og 2017.

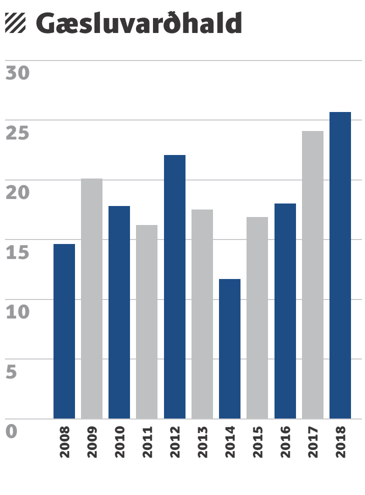
„Ég myndi halda að þetta sé bundið við einstök mál, þau hafa verið þung síðustu tvö ár og verða sífellt þyngri og flóknari,“ segir Alda Hrönn Jóhannsdóttir hjá lögreglunni á Suðurnesjum og vísar sérstaklega til rannsókna á skipulagðri brotastarfsemi.

Alda tekur þó fram að um getgátur sé að ræða, byggðar á hennar reynslu. Lögregluyfirvöld í hverju umdæmi og aðrir handhafar ákæruvalds beina kröfum til dómstóla um gæsluvarðhald yfir fólki.

Fjöldi gæsluvarðhaldsfanga hefur verið tiltölulega stöðugur frá árinu 2008 og oftast á bilinu 15 til 20 fangar í gæsluvarðhaldi. Fjöldinn fór hins vegar upp í 24,1 að meðaltali á dag árið 2017 og upp í 25,7 í fyrra.

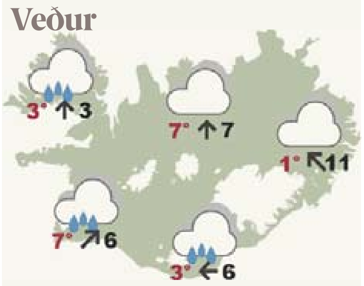
Aðspurð segist Alda ekki telja þessa aukningu tilkomna vegna breyttra áherslna í málum sem varða heimilisofbeldi og kynferðisbrot þótt þar kunni að vera einhver aukning, en áherslubreyting í þeim málaflokki kom til nokkrum árum fyrir aukninguna.

Að sögn Öldu er fjölgun í gæsluvarðhaldskröfum hjá embættinu á Suðurnesjum í takt við þessa aukningu en þar voru 139 kröfur um gæsluvarðhald gerðar í fyrra, samanborið við 98 kröfur árið 2016.



Á móti þessari fjölgun kemur að hlutfall gæsluvarðhaldsfanga sem sæta einangrun hefur lækkað jafnt og þétt á undanförnum áratug og farið úr tæpum þrjátíu prósentum árið 2008 niður í rúm tíu prósent í fyrra. **– aá / sjá síðu 4**

Veður



Sunnan 8-15 og rigning eða slydda sunnan- og vestanlands. Snýst í vestan 7-12 seinnipartinn. Lengst af þurrt norðaustan til en dálítil slydda eða rigning undir kvöld. Hiti 5-8° suðvestanlands en vægt frost norðaustan til fram eftir degi. SJÁ SÍÐU 26

Bjart yfir Ljósahátíð

Krakkarnir á leikskólanum Laufásborg héldu í gær árlega Ljósahátíð. Þá fengu börnin að tendra kerti og lugtir og foreldrarnir báru fram heitt kakó og ljúffengar kleinur. Allir fylgdust síðan spenntir með fjörugum skemmtiatriðum í einstakri janúarblíðu sem ríkti í höfuðborginni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Landsréttur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Nálgunarbann vegna stúlku

DÓMSMÁL Landsréttur hefur staðfest úrskurð héraðsdóms Reykjavíkur um að karlmaður skuli sæta nálgunarbanni í einn mánuð. Maðurinn má ekki koma nálægt ólögráða stúlku en samkvæmt því er kom fram í héraði í upphafi mánaðar höfðu maðurinn og stúlkan verið par og oft leitað félagsskapar hvort annars síðasta hálfa árið. Í þeim tilvikum hafi þau í langflestum tilfellum haft fíkniefni um hönd.

Þannig má karlmaðurinn ekki koma nær heimilinu en sem nemur fimmtíu metrum. Aukinheldur er honum bannað að veita stúlkunni eftirför eða hafa samband við hana í gegnum síma eða veraldarvefinn.

„Stúlkan er hvort tveggja ólögráða og sjúklingur sem þarf að fá frið til að halda sig frá fíkniefnum og njóta þeirrar meðferðar sem fólki í þessum aðstæðum býðst þannig að af henni hafi hún eitthvert gagn og komist yfir fíkn sína og áhættuhegðun. Vegna samneytis hennar við varnaraðila hefur þessum friði hennar verið raskað á ýmsan hátt síðastliðna sex mánuði," sagði í úrskurði héraðsdóms.

Karlmaðurinn viðurkenndi við skýrslutökur á jóladag að hann hafi til að mynda aðstoðað stúlkuna við strok af heimili sínu. Þá kom einnig fram í héraði að parið hafi oftar en einu sinni komið við sögu hjá lögreglu. Karlmaðurinn hlaut sömuleiðis dóm árið 2017 fyrir að hafa stuðlað að því að önnur ólögráða stúlka kæmi sér undan valdi umsjónaraðila sinna. **– þea**

Prestur hættir ef hann fær ekki áfengt messuvín

NOREGUR Sóknarprestur í Narvik í Noregi, Lars Riberth, hefur beðið um að fá að bjóða kirkjugestum áfengt messuvín við altarisgöngu. Hann íhugar afsögn fái hann vilja sínum ekki framgengt.

Safnaðarráðið í Narvik hefur, eins og gert hefur verið víðast annars staðar í Noregi, ákveðið að messuvínið skuli vera óáfengt. Sóknarpresturinn segir messuvínið ekki geta táknað blóð Krists hafi verið átt við það. Hann tekur þó fram að hann viti ekki hvernig ferlið er þegar vín er gert óáfengt. Sé rotvarnarefni til dæmis sett út í vínið hafi verið átt við það. **– ibs**

The Trip er að stöðvast og starfsmenn í óvissu

Framleiðsla á sjónvarpsþáttaröðinni The Trip í leikstjórn Baldvins Z hefur stöðvast vegna snurðu sem hlaupin er á þráðinn. Yfir eitt hundrað standa uppi tekjulaus en framleiðandi hjá Glassriver segir unnið að lausn málsins.

Baldvin Z og Andri Óttarsson eru handritshöfundar The Trip. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KVIKMYNDAGERÐ „Þetta gerir það að verkum að framleiðslutímabilið færist til og það hefur náttúrlega áhrif á marga, því miður," segir Arnbjörg Hafliðadóttir, framleiðandi hjá Glassriver, þar sem ljóst er að seinkun verður á framleiðslu á sjónvarpsþáttunum The Trip.

Um er að ræða framleiðslu á sjónvarpsseríu í tíu þáttum sem fjallar um hvarf þriggja ára tvíburasystra frá Íslandi á ferðalagi í Púertó Ríkó. Baldvin Z leikstýrir og aðalhlutverk eru í höndum Steinunnar Ólínu Þorsteinsdóttur og Þorsteins Bachmann.

Nú nýlega var þeim sem koma að verkefninu tilkynnt að starf sem átti að fara í gang nú eftir áramótin og standa fram í mars myndi frestast. Óljóst er hvert framhaldið verður.

„Við vitum það ekki eins og staðan er núna, þetta er bara nýskeð. Við hefðum viljað fá nokkra daga í að komast að því hvernig þetta fer allt saman áður en við förum að gefa út einhverjar yfirlýsingar," segir Arnbjörg. „Alls ekki," svarar hún síðan spurð hvort hugsanlega sé verið að blása verkefnið af. „Þetta er bara á viðkvæmu stigi núna af því að við erum að safna saman gögnum."

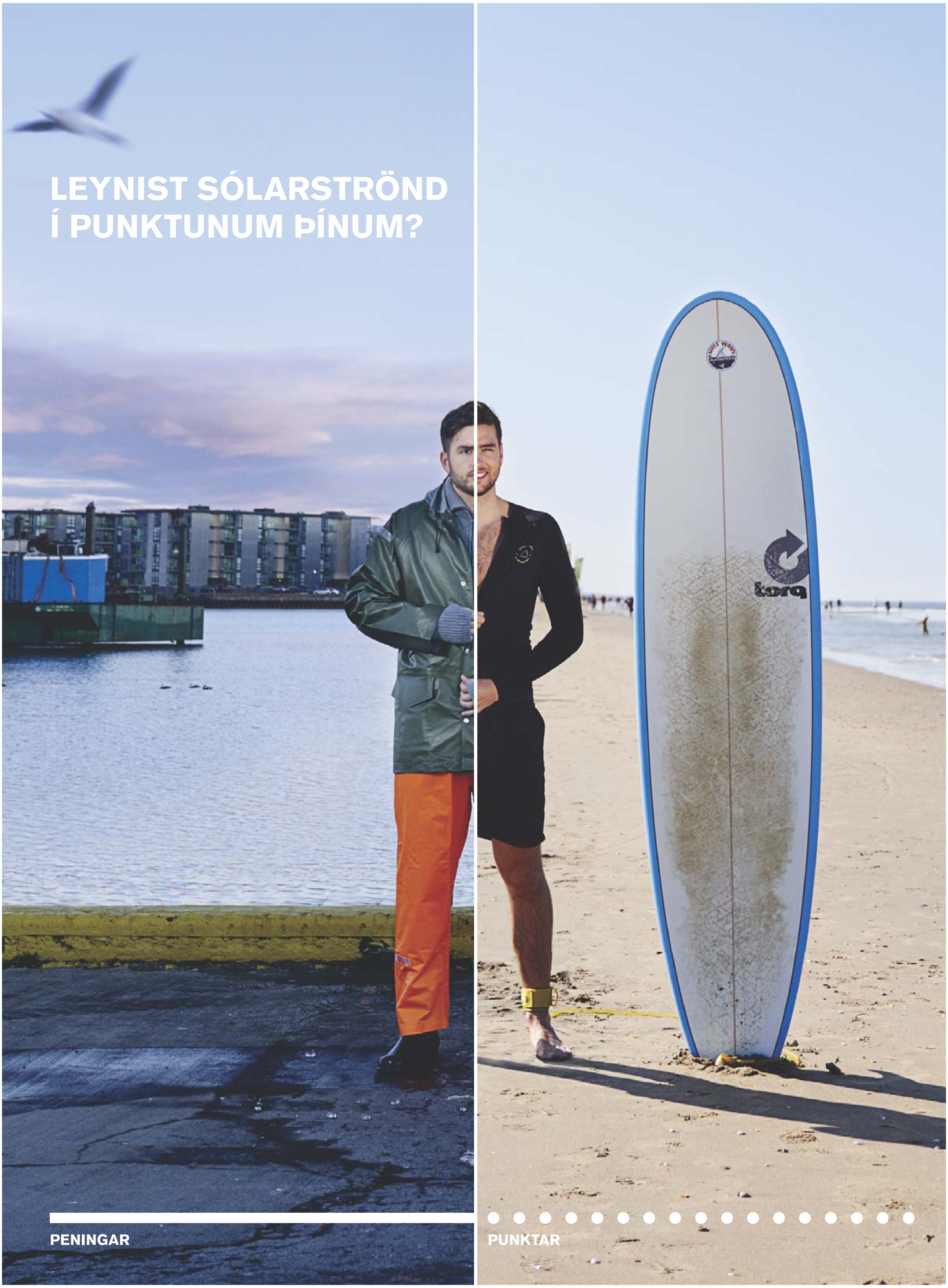
> **Það varðar erlendan samstarfsaðila, þetta var samstarf sem fór ekki vel.**
>
> Arnbjörg Hafliðadóttir, framleiðandi hjá Glassriver

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur verið rætt um að starf sem vinna átti nú eftir áramót og fram í mars frestist þar til eftir að áður áætluðum tökum í sumar ljúki. Undirbúningur að sumartökunum myndi þá hefjast í apríl eins og áður var ráðgert. „Það er ein tillagan en við þurfum nokkra daga til að koma með nýtt plan," segir Arnbjörg um þetta. „Viljum ekki gefa neitt upp þessa stundina um hvenær við myndum fara af stað aftur, við eiginlega bara getum það ekki."

Framleiðsla The Trip hefur þannig svo gott sem verið stöðvuð – í bili að minnsta kosti. „Það varðar erlendan samstarfsaðila, þetta var samstarf sem fór ekki vel," svarar Arnbjörg um það hvað valdi því að snurða er hlaupin á þráðinn. Þar sem málið sé á mjög viðkvæmu stigi fari Glassriver að ráðum lögfræðinga um að segja sem minnst.

Gera má ráð fyrir að málið snerti beint yfir eitt hundrað manns sem höfðu skuldbundið sig The Trip en standa nú uppi tekjulaus. „Þetta varðar náttúrlega heil „crew" og fjölda leikara en svona hlutir færast oft og reglulega til," segir Arnbjörg og ítrekar að unnið sé hörðum höndum að því að leysa málið.

„Við þurfum svo bara að sjá hverjir eru tilbúnir og í startholunum þegar og ef allt gengur að óskum og við förum að stað aftur," segir Arnbjörg. **gar@frettabladid.is**



Farðu nýja leið út í heim
Safnaðu Vildarpunktum með ýmsum leiðum og draumafríið gæti verið innan seilingar.
Þú getur blandað saman punktum og peningum þegar þú greiðir fyrir farmiðann.
Hefur þú kannað hvað leynist í punktunum þínum?

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 88616 01/19

Barnaklám hjá leitarvél Bing

TÆKNI Bing, leitarvélin sem er ekki Google, á við alvarlegan barnaklámsvanda að stríða. Þetta kom fram í skýrslu sem AntiToxin vann fyrir tæknimiðilinn TechCrunch.

Á síðu TechCrunch sagði í gær að afar auðvelt væri að finna barnaklám á myndahluta leitarvélarinnar, sem Microsoft starfrækir; hún stingi upp á leitarorðum sem hjálpa fólki að finna enn meira barnaklám.

Að mati TechCrunch er um að ræða alvarlegan misbrest.

„Það er engin afsökun fyrir því að fyrirtæki á borð við Microsoft, sem hagnaðist um 8,8 milljarða dala á síðasta ársfjórðungi, verji of litlu í öryggismál,“ sagði í umfjölluninni.

Jordi Ribas, varaforseti Microsoft, sagði niðurstöðuna óásættanlega.

„Við höfum samstundis fjarlægt þessar niðurstöður og viljum koma í veg fyrir að þetta endurtaki sig. Við einbeitum okkur að því að læra af mistökum okkar,“ sagði Ribas. **– þea**

Vill lýsa yfir neyðarástandi

BANDARÍKIN Stofnanir bandaríska alríkisins sem ekki eru taldar bráðnauðsynlegar hafa nú verið lokaðar í tuttugu daga vegna þess að ekki næst samkomulag.

Donald Trump forseti sagðist í gær nær örugglega ætla að lýsa yfir neyðarástandi í Bandaríkjunum ef þingið kemst ekki að samkomulagi sem tryggi fjármagn til að reisa vegg á landamærunum við Mexíkó. Þá gæti hann líklega fundið fé fyrir vegginn án samþykkis þingsins.

John Thune, einn leiðtoga Repúblikana í öldungadeildinni, sagði þá ákvörðun geta farið fyrir dómstóla og gefið slæmt fordæmi.

Samkvæmt CNN skoðar lögfræðiteymi forsetaembættisins nú hvort unnt sé að fá fjármagnið með því að lýsa yfir neyðarástandi og undirbýr þar að auki málsvörn sína, fari málið fyrir dómstóla. **– þea**

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á www.frettabladid.is/nyskraning. Það kostar ekkert.

Fjórðungur afplánar refsidóma utan veggja fangelsa hérlendis

Fjöldi þeirra sem afplána utan fangelsa eykst jafnt og þétt. En lítið gengur á langan lista þeirra sem bíða afplánunar. Gæsluvarðhaldsföngum snarfjölgar en færri sæta einangrun.

Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, segir að fangelsið á Hólmsheiði verði tekið í fulla notkun á árinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FANGELSI Rétt tæplega fjórðungur afplánunarfanga afplánaði dóma utan fangelsa í fyrra en hlutfall þeirra hefur hækkað jafnt og þétt á undanförnum árum vegna aukinna áherslna á afplánunarúrræði utan fangelsa eins og rafrænt eftirlit og samfélagsþjónustu. Þetta sýna tölur sem Fréttablaðið aflaði hjá Fangelsismálastofnun.

„Að okkar mati er mikilvægt að loka einstaklinga eins stutt og mögulegt er inni í lokuðum fangelsum og að fangar fari þaðan í opin fangelsi, þá á áfangaheimili og loks ljúki þeir afplánun heima hjá sér með ökklaband,“ segir Páll Winkel forstjóri Fangelsismálastofnunar. Hann segir það auka líkur á að einstaklingar aðlagist samfélaginu hægt en örugglega og geti frekar fótað sig eftir að afplánun lýkur.

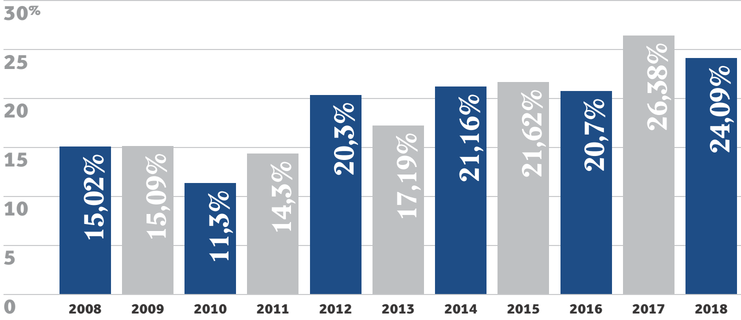
536

voru á boðunarlista Fangelsismálastofnunar í lok árs.

Þrátt fyrir þessar breytingar hefur lítið dregið úr fjölda þeirra sem bíða afplánunar og raunar hefur fjölgað jafnt og þétt á boðunarlista Fangelsismálastofnunar þannig að listinn nánast tvöfaldaðist á árunum 2010 til 2017 og fór úr 300 í 570 manns. Nokkuð fækkaði á boðunarlistanum árið 2018 í fyrsta skipti í áratug en í lok árs voru 536 á listanum.

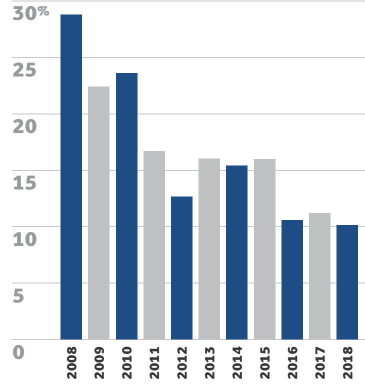
Aðspurður segir Páll að þótt rýmum í fangelsum hafi fjölgað er nýtt fangelsi var tekið í notkun árið 2016, segi það ekki alla söguna. „Í Hegningarhúsinu og Kópavogsfangelsinu voru alls 24 rými en þau eru 56 í nýju fangelsi á Hólmsheiði. Það er þó háð fjárveitingum hve mörg rými Fangelsismálastofnun getur nýtt á hverjum tíma í fangelsum landsins. Fangelsið á Hólmsheiði á að komast í fulla notkun á þessu ári.“ **adalheidur@frettabladid.is**

Hlutfall fanga sem afplána utan fangelsis



Ár	Fangar í afplánun á dag	Þar af utan fangelsis
2008	138,4	20,8
2009	137,1	20,7
2010	151,4	17,2
2011	158,4	22,7
2012	156	31,8
2013	163,4	28,1
2014	174,8	37
2015	160	34,6
2016	134,6	27,9
2017	153,5	40,5
2018	151,1	36,4

Einangrun í gæsluvarðhaldi



Snarhækkun varð í fjölda gæsluvarðhaldsfanga á síðustu tveimur árum sé miðað við fjölda þeirra frá árinu 2008. Á móti kemur að hlutfall þeirra gæsluvarðhaldsfanga sem sæta einangrunarvist hefur lækkað nokkuð jafnt og þétt á sama tímabili. Töluverðar umræður hafa orðið í þjóðfélaginu á undanförnum árum um notkun einangrunarvistar við rannsóknir sakamála hér á landi. Evrópunefnd gegn pyndingum hefur ítrekað gagnrýnt íslensk stjórnvöld fyrir mikla notkun einangrunarvistar. Umræða um notkun einangrunarvistar í Guðmundar- og Geirfinnsmálum hefur einnig vakið töluverða umræðu á undanförnum árum, ekki síst vegna þeirra ályktana saksóknara og verjenda við endurupptöku málsins að einangrunarvist hefði markvisst verið beitt til að fá sakborninga til að játa. Eftir sýknudóm í málinu nýverið lýsti dómsmálaráðherra því yfir að hún hyggist láta kanna beitingu úrræðisins hér á landi og hvort ástæða sé til að gera breytingar á lagaákvæðum eða framkvæmd.

Bærinn brotlegur í líkamsræktarútboði

STJÓRNSÝSLA Verulegar líkur eru á að Garðabær hafi brotið gegn reglum um opinber innkaup í útboði á líkamsræktarstöð við Ásgarð. Þetta er niðurstaða kærunefndar útboðsmála sem féllst á kröfu forsvarsmanna Sporthallarinnar um að stöðva útboðið um stundarsakir.

Garðabær óskaði í október 2017 eftir umsóknum um að taka þátt í uppbyggingu og rekstri, fjármögnun og byggingu aðstöðu til líkamsræktar við íþróttamiðstöðina í Ásgarði. Eftir nokkurt ferli varð það niðurstaða bæjarins að hagkvæmara tilboð Sporthallarinnar teldist ógilt og að leitað yrði samninga við Laugar ehf. Forsvarsmenn Sporthallarinnar töldu þá niðurstöðu ólögmæta.

Verkefnið fól í sér að bjóðendur byggðu nýjar viðbyggingar við núverandi íþróttamannvirki á eigin kostnað fyrir allt að 99 milljónir króna og greiddu leigu fyrir afnot af núverandi aðstöðu fyrir allt að 39 milljónir á ári í 20 ár að lágmarki.

Ráðhús Garðabæjar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kærunefndin sagði að verðmæti verksins væri umfram tiltekna viðmiðunarfjárhæð um sérleyfissamninga. Garðabæ hafi því borið að tilkynna um veitingu sérleyfisins með opinberum hætti á Evrópska efnahagssvæðinu.

„Eru því fram komnar í málinu verulegar líkur á broti á reglum um opinber innkaup,“ segir nefndin. Skilyrðum um að fallast á kröfu Sporthallarinnar um að hið kærða útboð verði stöðvað um stundarsakir væri því fullnægt. **– smj**

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

Ný og ómótstæðileg tilboð daglega!

LAGER SALA

AFSLÁTTUR 960.000 KR.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 06/17, ekinn 70 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.550.000 kr.

TILBOÐ!
2.590.000 kr.

AFSLÁTTUR 1.000.000 KR.

SUBARU Forester Premium
Nýskr. 08/15, ekinn 73 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.590.000 kr.

TILBOÐ!
2.590.000 kr.

AFSLÁTTUR 660.000 KR.

RENAULT Clio Sport Tourer
Nýskr. 10/14, ekinn 84 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.650.000 kr.

TILBOÐ!
990.000 kr.

AFSLÁTTUR 800.000 KR.

NISSAN Pulsar Acenta
Nýskr. 02/16, ekinn 38 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.490.000 kr.

TILBOÐ!
1.690.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM91695

AFSLÁTTUR 900.000 KR.

HYUNDAI Tucson Classic
Nýskr. 06/17, ekinn 79 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.790.000 kr.

TILBOÐ!
2.890.000 kr.

AFSLÁTTUR 1.100.000 KR.

RENAULT Talisman Zen Sport Tourer
Nýskr. 05/17, ekinn 34 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.590.000 kr.

TILBOÐ!
2.490.000 kr.

AFSLÁTTUR 1.200.000 KR.

NISSAN X-Trail Acenta 4wd
Nýskr. 07/15, ekinn 75 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.590.000 kr.

TILBOÐ!
2.390.000 kr.

AFSLÁTTUR 1.200.000 KR.

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 28 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.790.000 kr.

TILBOÐ!
2.590.000 kr.

LAGERSALA BÍLALANDS ER BYRJUÐ!

Nýlegir notaðir bílar á tilboðsverði sem slær allt annað út.

- VETRARDEKK
- ÁSTANDSSKOÐUN
- ALLT AÐ 80% LÁN
- FJÁRMÖGNUN Á STAÐNUM

www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is
Opið frá kl. 9–18 alla virka daga og laugardaga frá kl. 12–16

Bílaland – Kletthálsi 11 – 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar – Kauptúni 1 – 210 Garðabæ
Sími 525 8000 – bilaland@bilaland.is

bílaland

Creditinfo með 2,3 milljarða samning í Óman

VIÐSKIPTI Creditinfo hefur gert 2,3 milljarða króna samning við seðlabanka Ómans. Íslenska fyrirtækið selur bankanum tölvukerfi sem veitir upplýsingar til að meta umsækjendur lána og veitir viðeigandi þjónustu. Komið verður á fót skrifstofu í Óman. Mun starfsfólk frá Tékklandi og Íslandi flytja þangað.

„Þetta er langstærsti samningur sem gerður hefur verið í okkar geira í langan tíma. Það er gaman að seðlabanki Ómans hafi valið íslenskt fyrirtæki í verkefnið,“ segir Reynir Grétarsson, stjórnarformaður fyrirtækisins.

Reynir segir efnahag Ómans afar háðan olíuframleiðslu. Vilji sé til að auka fjölbreytileika efnahagslífsins. „Þeir sjá aðgang að lánsfjármagni sem lykilatriði fyrir þá sem vilja fjárfesta í nýjum verkefnum í landinu,“ segir hann. Þá sé vilji til að almenningur eigi greiðan aðgang að lánsfjármagni. „Skilvirk kerfi með lánshæfisupplýsingum eru forsenda þess.“

Reynir Grétarsson, stjórnarformaður Creditinfo.

Að hans sögn hefur Óman haft kerfi sem innleitt var af keppinaut Creditinfo. „Það var ekki að virka nógu vel, meðal annars af því að ekki var til staðar næg þekking á því hvernig ætti að reka kerfið og þróa aðrar vörur en einfalda upplýsingamiðlun um skuldastöðu,“ segir Reynir. Creditinfo er með starfsemi í 33 löndum. – hvj

Greiðfærar heiðar voru merktar ófærar

SAMGÖNGUR Einar Haraldsson byggingatæknifræðingur sem starfar á Vestfjörðum þessa dagana ákvað í gær að fá lánaðan stóran jeppa og aka þrjár heiðar, á milli Patreksfjarðar og Ísafjarðar, sem merktar voru ófærar á vef Vegagerðarinnar.

Heiðarnar reyndust allar greiðfærar smæstu fólksbílum. Þær voru svo opnaðar eftir hádegi í gær.

Einar segir í myndbandi á Baklandi ferðaþjónustunnar á Facebook að fyrir vikið sé fólki, sem sækja þurfi þjónustu á milli Patreksfjarðar og Ísafjarðar, gert að aka 560 kílómetra leið – aðra leiðina. Samtals séu þetta um 1.100 kílómetrar fram og til baka, í stað 340.

„Það er verið að reyna að hafa þetta sem eitt atvinnusvæði. Lögreglustjóri Vestfjarða er lögreglustjóri beggja vegna, og sýslumaður líka, sem er á Patreksfirði,“ bendir Einar á. – bg

Hörður Guðmundsson, eigandi Ernis, við Dornier-skrúfuþotu félagsins á Reykjavíkurflugvelli í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Aðeins þriðja flugvélin sem hefur verið kyrrsett upp í skuld

Kyrrsetning Isavia á Dornier-skrúfuþotu flugfélagsins Ernis á þriðjudag vegna skulda var þriðja skiptið sem félagið beitir því úrræði. Eigandi Ernis kvaðst hafa fengið aðgang að flugvélinni aftur í gær en að uppgjör væri í ferli. Gagnrýnir að vera kyrrsettur meðan aðrir virðist sleppa með mun hærri skuldir á bakinu.

FLUGSAMGÖNGUR „Þetta verður leyst og vélin er að losna úr prísundinni núna á eftir. Við fáum að taka vélina til okkar og klára þá vinnu sem var í gangi,“ segir Hörður Guðmundsson, eigandi Ernis, um kyrrsetninguna sem Fréttablaðið greindi fyrst frá í gær. Hann segir kyrrsetninguna vissulega hafa komið sér illa en helst vegna þess að félagið er með erlenda sérfræðinga á landinu sem ætluðu að þjálfa starfsmenn Ernis í viðhaldi hennar og umgengni. Ekki hafi staðið til að fljúga henni fyrr en í sumar.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær nemur skuld Ernis við Isavia vegna ógreiddra notenda- og flugleiðsögugjalda innanlands 98 milljónum króna. Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins var ekki tilviljun að nýja vélin, sem ekki er í áætlunarflugi, varð fyrir valinu enda úrræðið ekki hugsað til að lama starfsemi flugfélagsins.

Guðjón Helgason, upplýsingafulltrúi Isavia, sagði í Fréttablaðinu að Ernir þyrfti að gera upp skuldina eða leggja fram tryggingu fyrir henni til að losa vélina. Hörður segir skuldamálin vera í ferli.

Frá kyrrsetningaraðgerðum Isavia á Reykjavíkurflugvelli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Það ferli er búið að taka nokkra mánuði. Þetta er lítil skuld, en auðvitað stór fyrir lítið fyrirtæki, en það eru önnur fyrirtæki sem skulda milljarða og er ekki búið að stoppa,“ segir Hörður og kveðst þar vísa til frétta af skuldum WOW air við Isavia sem Morgunblaðið greindi frá í dögunum. WOW air hefur aftur á móti vísað því á bug að hafa skuldað Isavia yfir tvo milljarða líkt og fullyrt var.

„Það mátti ekki stoppa þá. Þá myndi krónan falla um 13 prósent og öll ferðaþjónustan færi á hliðina, sagði í fréttum. En það er líka ferðaþjónusta á landsbyggðinni og við erum að aðstoða hana með því að koma til hennar farþegum og fólki um allt land,“ segir Hörður.

Hann segir of mikla þjónustulund hafa sligað félagið.

„Sannleikurinn er sá að við vorum með of mikla þjónustulund. Við keyrðum of margar ferðir á þessa staði og náðum ekki upp þeirri sætanýtingu sem við hefðum þurft sem gerði það að verkum að það varð of dýrt að halda úti vetrarsamgöngum.“

Kyrrsetning vélar, líkt og á þriðjudag, er lokaúrræði hjá Isavia en samkvæmt upplýsingum frá félaginu var þetta í þriðja skipti sem þessu úrræði er beitt.

Síðast var það í október 2017 þegar vél þýska flugfélagsins Air Berlin var kyrrsett á Keflavíkurflugvelli vegna umtalsverðra vanskila eins og það var kallað. Var vélinni haldið í um tíu daga.

Fyrsta kyrrsetning af hálfu Isavia var í október 2012, þegar vél tékknesks flugfélags, Holiday Czech Airlines, á vegum Iceland Express var kyrrsett á Keflavíkurflugvelli vegna ógreiddra lendingargjalda, aðeins nokkrum dögum áður en rekstur Iceland Express var seldur WOW air.

mikael@frettabladid.is

Héraðssaksóknari rannsaki braggamálið

REYKJAVÍKURBORG Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins, og Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, óskuðu á fundi borgarráðs í gær eftir umræðu um skýrslu innri endurskoðunar um braggamálið.

Þá lagði Vigdís fram bókun þar sem hún upplýsti að þær Kolbrún myndu á borgarstjórnarfundi á þriðjudaginn flytja tillögu um að skýrslunni verði vísað til héraðssaksóknara til frekari yfirferðar og rannsóknar.

„Innri endurskoðandi hefur eftirlátið borgarfulltrúum úrvinnslu skýrslunnar og teljum við okkur vera að bregðast ríku eftirlitshlutverki okkar sem kjörinna fulltrúa ef við myndum ekkert aðhafast í kjölfar hennar,“ segir Vigdís í bókun sinni.

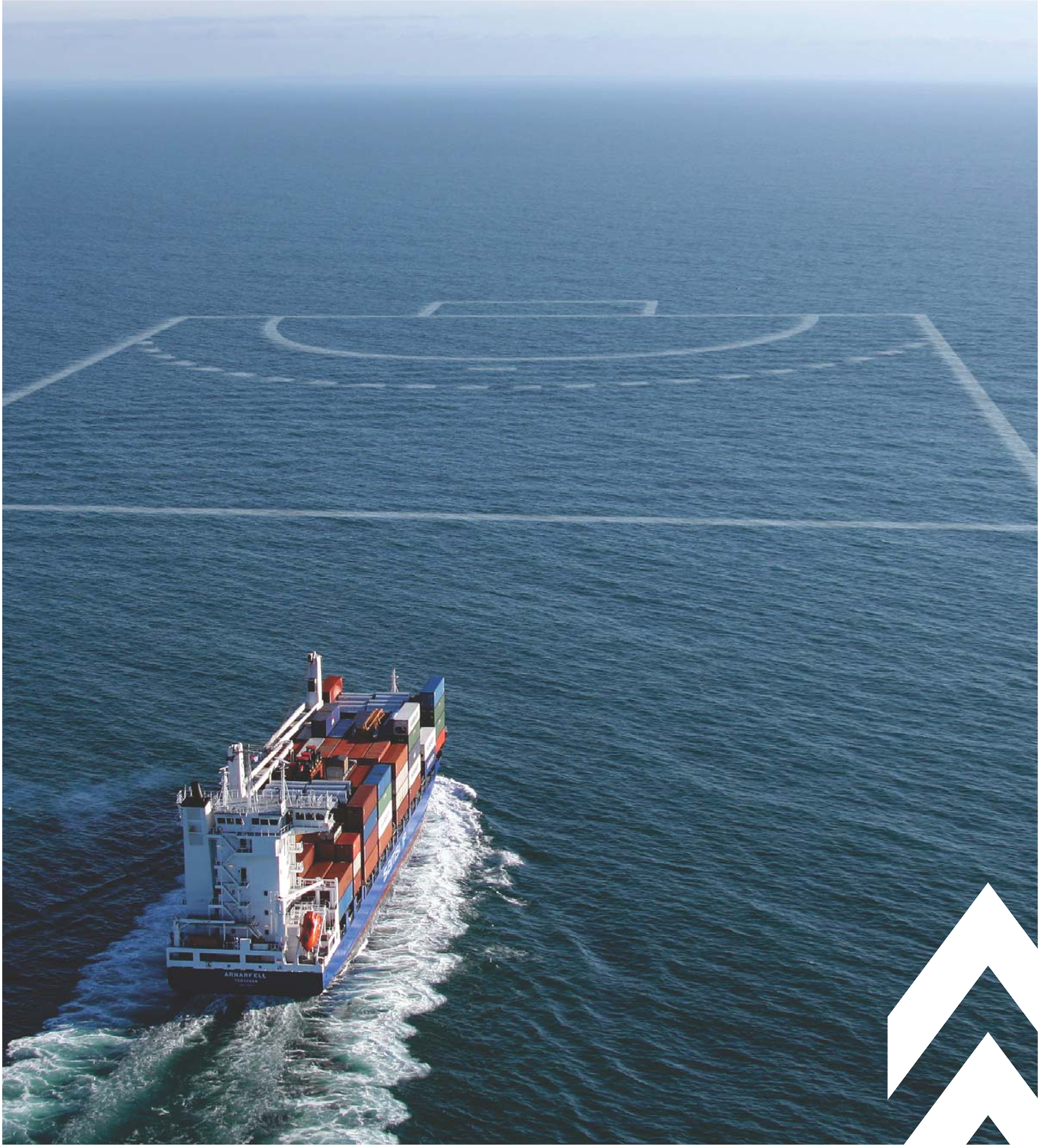
Vigdís sagði jafnframt að í skýrslunni mætti finna „mjög alvarlegar athugasemdir og ábendingar“ meðal annars um „alvarleg lögbrot sem of langt mál er að fara yfir í bókun þessari“.

Í bókuninni rökstyður Vigís þessa ákvörðun þeirra Kolbrúnar Baldursdóttur meðal annars með vísan í almenn hegningarlög um skyldur opinberra starfsmanna í störfum sínum.

Vigdís lét einnig færa til bókar að hún furðaði sig á því að borgarstjóri, borgarritari og borgarlögmaður hafi ekki vikið af fundi þegar málið var rætt þar sem þeir eru „persónur og leikendur“ í málinu og „kjörnir fulltrúar verða að hafa frelsi til beinna samskipta við skýrsluhöfunda í svo alvarlegum málum“ án þess að þeir sem fjallað er um í skýrslunni heyri til.

„Það er mjög nauðsynlegt ekki síst í ljósi þess að mikilvægt er að aðilar geti ekki samræmt framburð sinn eftir því hvernig spurningum borgarfulltrúa og svörum innri endurskoðunar vindur fram.“ – þþ

Kolbrún Baldursdóttir og Vigdís Hauksdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



ENNEMM / SIA • NM91601

Áfram Ísland

Við sendum íslenska handboltalandsliðinu góða strauma og hvetjum strákana áfram til árangurs á HM.

Samskip styðja stolt við bakið á strákunum okkar.

SAMSKIP

Saman náum við árangri

www.samskip.is

Corbyn krefst nýrra kosninga

BRETLAND Jeremy Corbyn, leiðtogi breska Verkamannaflokksins og þar með stjórnarandstöðunnar, sagði í gær að þörf væri á því að kjósa til þings á ný sem fyrst. Leysa þyrfti úr þeirri pattstöðu sem hefur myndast vegna Brexit-málsins. Þar vísaði hann til þess að þingið er ólíklegt til að samþykkja Brexit-samninginn sem ríkisstjórn Theresu May forsætisráðherra hefur gert við ESB um útgönguna. Samningurinn fer fyrir þingið í næstu viku.

Jeremy Corbyn, formaður Verkamannaflokksins.

Ef samningurinn er felldur þykir líklegt að Verkamannaflokkurinn beiti sér af aukinni hörku fyrir því að boðað verði til nýrra kosninga, samkvæmt BBC. Um þann möguleika sagði Corbyn í gær að Verkamannaflokkurinn myndi leggja fram formlega vantrauststillögu á hendur ríkisstjórninni þegar líklegast er að hún beri árangur. **– þea**

Vilja Írana burt frá Sýrlandi

SÝRLAND Bandaríkin munu ekki hjálpa ríkisstjórn Bashars al-Assad Sýrlandsforseta við enduruppbyggingu á stríðshrjáðum svæðum fyrr en íranski herinn og leppherir þeirra hafa yfirgefið landið að fullu. Þetta sagði Mike Pompeo utanríkisráðherra á blaðamannafundi í egypsku höfuðborginni Kaíró í gær.

„Bandaríkin eru ekki á förum fyrr en baráttunni gegn hryðjuverkamönnum lýkur. Við munum vinna með ykkur að því að gjörsigra ISIS, al-Kaída og önnur hryðjuverkasamtök sem ógna öryggi okkar,“ sagði Pompeo.

Donald Trump forseti lýsti því nýverið yfir að bandaríski herinn myndi yfirgefa Sýrland. Það vakti litla hrifningu bandamanna. **– þea**

Næsti forseti Austur-Kongó sagður hafa stolið sigrinum

Tshisekedi óvænt lýstur sigurvegari forsetakosninga í Austur-Kongó. Sá sem varð í öðru sæti segir kjörstjórn hafa birt falskar niðurstöður. Tshisekedi sagður hafa gert samkomulag við fráfarandi forseta um að stela kosningunum.

Felix Tshisekedi, næsti forseti Austur-Kongó að öllu óbreyttu, á fundi með stuðningsmönnum í gær. NORDICPHOTOS/AFP

AUSTUR-KONGÓ Felix Tshisekedi, frambjóðandi stjórnarandstöðuflokksins UDPS, var í gær lýstur sigurvegari forsetakosninga í Austur-Kongó. Tshisekedi fékk 38,5 prósent atkvæða. Martin Fayulu, annar stjórnarandstæðingur, fékk 34,8 prósent og Emmanuel Shadary, sem Joseph Kabila forseti lýsti yfir stuðningi við, 23,8 prósent. Öfugt við undanfarnar kosningar voru niðurstöðurnar ekki sundurliðaðar.

Það er ekki hægt að segja að þessar fyrstu forsetakosningar ríkisins án Kabila í rúma þrjá áratugi og fyrstu lýðræðislegu valdaskiptin í tæpa sex áratugi hafi gengið snurðulaust fyrir sig. Upphaflega gerðu Tshisekedi og sex aðrir stjórnarandstöðuleiðtogar samkomulag um að Fayulu skyldi verða eini frambjóðandi stjórnarandstöðunnar. Það stóðst ekki enda gekk Tshisekedi á bak orða sinna.

Það dró svo til tíðinda í desember þegar landskjörstjórn lýsti því yfir að íbúar í Beni og Butembo, tveimur höfuðvígjum stjórnarandstöðunnar, fengju ekki að kjósa vegna ebólufaraldursins sem þar geisar. Búist var við því að íbúar myndu í miklum mæli styðja Fayulu og sagði framboð hans að um tilraun til kosningasvindls væri að ræða.

Og ósigurinn í kosningunum er olía á eldinn. Fayulu sagði í gær að hinar kynntu niðurstöður væru ekki í neinu samræmi við raunveruleikann. „Kongóska þjóðin mun ekki leyfa þessu að viðgangast. Felix Tshisekedi fékk aldrei sjö milljónir atkvæða. Hvaðan komu þessi atkvæði?“ spurði Fayulu og bætti því við að landskjörstjórn og ríkisstjórnin hefðu hreinlega skáldað tölurnar.

Samkvæmt BBC hafa stuðningsmenn Fayulus haldið því fram að Tshisekedi hafi gert samkomulag við Kabila um að deila völdum. Því hefur framboð sigurvegarans neitað. BBC sagði sömuleiðis að Tshisekedi væri sá andstöðuframbjóðandi sem er Kabila þóknanlegastur.

Kaþólska kirkjan hafnar niðurstöðunum en hún stóð að 40.000 manna eftirliti. „Hinar kynntu niðurstöður samræmast ekki þeim gögnum sem við höfum undir höndum frá kjörstöðum og talningu,“ sagði í yfirlýsingu.

Frakkar og Belgar hafa sömuleiðis tjáð efasemdir sínar um niðurstöðurnar. Samkvæmt Reuters hafa þrír erindrekar tekið undir með kaþólsku kirkjunni og sagt að gögnin sýni sigur Fayulus. Hvorki Shadary né Kabila gerðu athugasemdir við niðurstöður kosninganna.

Fayulu getur kært niðurstöðuna til stjórnlagadómstóls.

thorgnyr@frettabladid.is

Mótmæli ofan á ebólu og átök

Austur-Kongó hefur þurft að stríða við bæði þjóðflokkaátök og næstversta ebólufaraldur í sögu Afríku að undanförnu. Nú er útlit fyrir að mikil mótmæli vegna niðurstaðnanna bæti gráu ofan á svart.

Slík mótmæli mátti sjá í bænum Kikwit í gær, að því er Reuters greindi frá. Þar skemmdu mótmælendur hin ýmsu tákn um völd ríkisstjórnarinnar áður en lögregluþjónar og hermenn skutu á skarann. Að minnsta kosti tveir fórust.

Mótmælendur söfnuðust einnig saman í til dæmis Kisangani. „Við munum aldrei samþykkja þessar niðurstöður. Þetta er enginn sigur fyrir Felix. Landskjörstjórn ákvað einfaldlega að hann skyldi verða forseti,“ sagði Georges Bingi, samflokksmaður Fayulus, við mótmælendur í borginni Goma.

Santiago Abascal og Francisco Serrano, leiðtogar Vox. NORDICPHOTOS/AFP

Reiði vegna samstarfsins

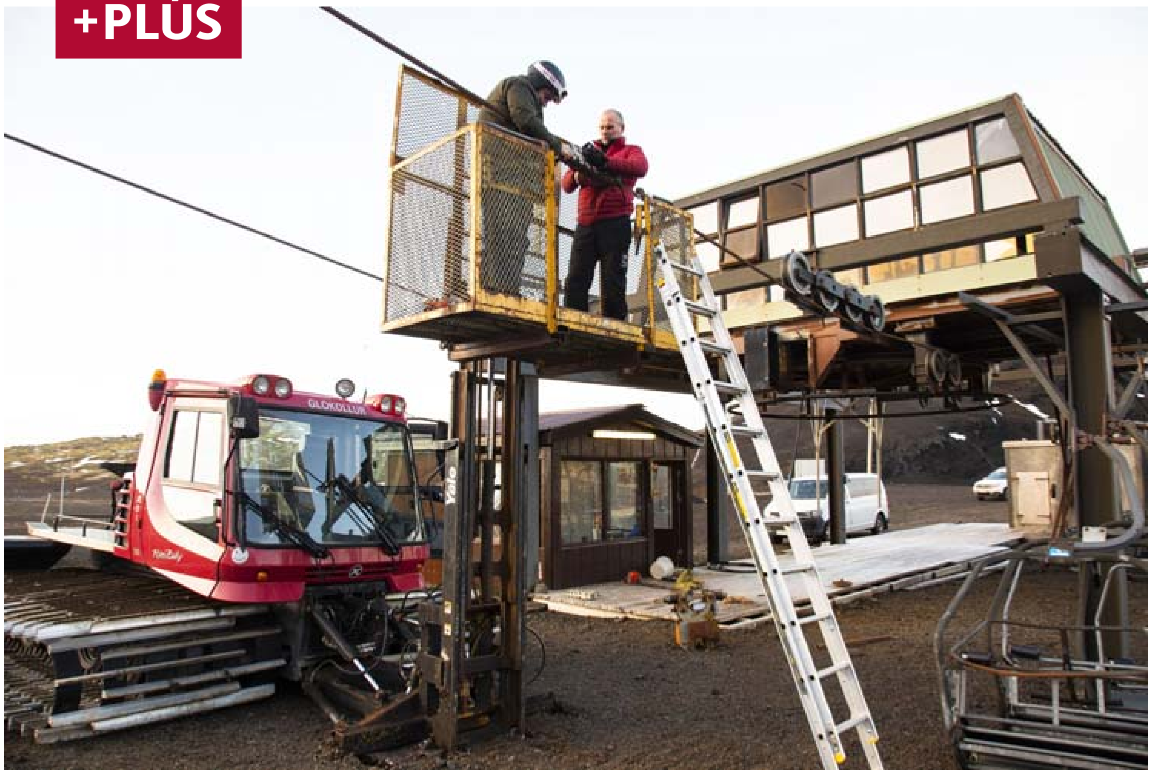
SPÁNN Nokkra reiði má greina á Spáni eftir að öfgaíhaldsflokkurinn Vox tilkynnti að hann hefði náð samkomulagi við Lýðflokkinn og Borgaraflokkinn um að styðja stjórn þeirra í Andalúsíuhéraði.

Flokkarnir tveir fengu samtals 47 sæti á héraðsþinginu af 109 í desember og þurfa því þennan stuðning Vox sem náði tólf sætum, stærsta sigri í sögu flokksins. Hægriflokkarnir munu nú binda enda á nærri fjögurra áratuga langa stjórnartíð sósíalista í héraðinu.

Á meðal stefnumála Vox sem vekja óhug á meðal fjölmargra Spánverja er afnám samkynja hjónabands, harðlínustefna í innflytjendamálum og sterk andstaða við femínisma.

Allnokkrir Lýðflokksmenn lýsa áhyggjum af ákvörðun flokksins í Andalúsíu samkvæmt El Nacional. Alfonso Alonso, forseti Baskalands, sagði að í Andalúsíu hlytu menn að vera með lausar skrúfur í höfðinu og Fernando Lópezs Miras, forseti Múrsíu, sagðist sömuleiðis ekki hrifinn.

Katalónar, sem lengi hafa gagnrýnt Lýðflokkinn, meðal annars vegna stjórnarhátta í kringum sjálfstæðisatkvæðagreiðslu Katalóna haustið 2017, létu einnig í sér heyra. Quim Torra héraðsforseti sagði áhyggjuefni að Lýðflokkurinn og Borgaraflokkurinn leituðu til „fasista“ og Ada Colau, borgarstjóri Barcelona, sagði samkomulagið til skammar. **– þea**



Snjóleysi í Bláfjöllum

Það var enginn á skíðum í Bláfjöllum þegar ljósmyndari Fréttablaðsins kom þar við í gær. Einar Bjarnason rekstrarstjóri segir að þótt þetta hafi sést áður sé ástandið ekki ákjósanlegt. Hins vegar sé nóg að gera fyrir starfsfólk. Það sinnir nú viðhaldi og gengur jafnvel í verkefni næsta sumars.

HM í handbolta 2019

STRÁKARNIR OKKAR
STJÓRNA AFSLÆTTINUM

-25 KR.

Lykil- og korthafar í Vinahópi Olís fá 25 króna afslátt af lítranum daginn eftir sigurleiki okkar á HM í handbolta. **Áfram Ísland!**

ÍSLAND — KRÓATÍA		11. JANÚAR
SPÁNN — ÍSLAND		13. JANÚAR
ÍSLAND — BAREIN		14. JANÚAR
JAPAN — ÍSLAND		16. JANÚAR
MAKEDÓNÍA — ÍSLAND		17. JANÚAR

olís DEILDIN

Við styðjum íslenska handboltann

Taktu þátt í skemmtilegum leik á **olis.is/hm** og þú gætir unnið veglega vinninga!

Vina-hópur

LYKIL KORT

olís

Vinur við veginn

Tilboð gilda út 13. janúar

KASSATILBOÐ

Nocco BCAA drykkir

24 stykki að eigin vali

5.899 kr/ks

Verð áður 7.656 kr/ks

20%
afsláttur

One bar

Aðeins 1 g af sykri

311 kr/stk

Verð áður 389 kr/stk

Hälsans Kök

Grænmetis- og veganréttir fyrir fólk með kröfur

verð frá **549** kr/stk

Amerískar beyglur

Sesamfræ, fínar, kanill & rúsínur og bláberja

529 kr/pk

Annie Chung´s

Einfaldur asískur sælkeramatur

659 kr/pk

Keto bókin

Allt sem þú þarft að vita um Keto og föstur

4.900 kr/stk

KASSATILBOÐ

Barebells próteinbar

12 stykki að eigin vali

2.899 kr/ks

Verð áður 3.588 kr/ks

Meira úrval

Maria and Ricardo´s ferskar tortillur

10 tegundir af ferskum tortillum, 3 mismunandi stærðir

verð frá **449** kr/stk

Holta

Kjúklingabringur
Kjúklingalundir
Úrbeinuð kjúklingalæri

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg

Avocado

Fullþroskað

1.199 kr/kg

Ungnautahakk 4% fita

1.991 kr/kg
Verð áður 2.489 kr/kg

Nauta ribeye

4.399 kr/kg
Verð áður 5.499 kr/kg

Lambaleggir

1.599 kr/kg
Verð áður 1.999 kr/kg

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

FRÉTTABLAÐIÐ SKOÐUN

Trump er víða

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Fjármálamarkaðir hafa ekki farið varhluta af yfirstandandi kjaraviðræðum. Fjárfestar eru búnir að verðleggja flesta eignaflokka á markaði í samræmi við svartsýnustu spár. Það kemur ekki til að ástæðulausu. Kröfur stærstu verkalýðsfélaganna, ásamt sífellt herskárri yfirlýsingum, gefa ekki tilefni til bjartsýni um að sátt náist á vinnumarkaði. Íslensk heimili bera kostnaðinn af þessu óvissuástandi sem hefur átt stóran þátt í veikingu krónunnar. Verðbólguvæntingar hafa verið á uppleið og vextir innlánsstofnana því hækkað skarpt á skömmum tíma. Heimilin óttast, eðlilega, að tímabil verðstöðugleika sé nú á enda og hafa í stórum stíl brugðist við með því að skuldbreyta verðtryggðum lánum sínum yfir í óverðtryggð.

Þjóðarbúið í heild stendur á sterkum grunni en staðan í hagkerfinu er samt brothætt. Þetta birtist hvað skýrast í væntingum stjórnenda sem hafa þróast hratt til hins verra á fáum mánuðum og hafa nú sjaldan mælst lægri. Fréttir af gjaldþrotum rótgróinna fyrirtækja og miklar fjöldauppsagnir á nýliðnu ári, þær flestu frá 2009, eru vísbending um það sem koma skal. Launakostnaður fyrirtækja, mældur í evrum, hefur aukist um tugi prósenta frá 2015 á meðan hækkunin í okkar helstu samkeppnisríkjum nemur örfáum prósentum. Þetta er ekki sjálfbær staða og eitthvað hlýtur að gefa eftir. Staðreyndin er sú, ólíkt þeim blekkingum sem er haldið á lofti af þeim sem vilja rugla umræðuna, að verðmætaaukning undanfarinna ára hefur að stórum hluta farið til launþega, minna til atvinnurekenda. Hlutfall launa af verðmætasköpun atvinnulífsins er enda hvergi hærra en á Íslandi á meðal OECD-ríkjanna.

Ef íslenska samningslíkanið væri í líkingu við hið norræna þá myndu kjaraviðræður taka mið af þessum efnahagslega veruleika. Áhersla yrði lögð á að verja þann mikla árangur sem áunnist hefur, með áherslu á stöðugleika og þannig skapa forsendur fyrir lægri vöxtum, og að semja um hóflegar launahækkanir. Svo er hins vegar ekki. Kröfugerð verkalýðsfélaganna – sem felur í sér, svo fátt eitt sé nefnt, tugprósenta launahækkanir, styttri vinnuviku án launaskerðingar, afnám verðtryggingar og breytingar á peningamálastefnu Seðlabankans – er með þeim hætti að ómögulegt er að sjá hvernig hún getur verið grundvöllur að viðræðum um raunhæfa kjarasamninga. Við aðrar aðstæður, þar sem í forystu stéttarfélaganna væri fólk með skynbragð á samningatækni og samhengi hlutanna, værí við því að búast að báðir aðilar við samningaborðið myndu gefa eftir af kröfum sínum. Raunveruleikinn er annar. Ekki er hægt að skilja yfirlýsingar VR og Eflingar öðruvísi en að flestar kröfur þeirra séu ófrávíkjanlegar.

Það er aðeins tímaspursmál hvenær stéttarfélögin slíta þeim viðræðum sem nú eru á borði sáttasemjara og fara fram á verkfallsheimild. Sú niðurstaða hefur legið lengi fyrir. Formenn félaganna skeyta ekkert um efnahagslegar staðreyndir heldur spila á tilfinningar fólks. Trump er nefnilega víða. Leiðarljósið er ekki endilega að ná samningum heldur er markmiðið sem slíkt stéttastríð. Þá koma digrir sjóðir Eflingar og VR – samtals um 24 milljarðar – að góðum notum til að standa undir verkföllum og átökum í pólitískum tilgangi. Eru félagsmenn VR, sem telja um 30 þúsund og eru að meðaltali með um 700 þúsund í heildarlaun, reiðubúnir að fylgja formanni sínum í fráleitar verkfallsaðgerðir? Um það má vonandi efast.

Eru félagsmenn VR reiðubúnir að fylgja formanni sínum í fráleitar verkfallsaðgerðir? Um það má vonandi efast.

Halldór

Frá degi til dags

Málefnalegur varnarsigur

Vesturbæingar hafa árum saman kallað eftir úrbótum á Hringbraut vegna hraðaksturs og slysahættu. Þeim var endanlega nóg boðið þegar þar var ekið á stúlku í fyrradag og merkilegt nokk skilaði reiðialdan fjármagni til gagnbrautarvörslu samdægurs. Þar munaði mjög um umræður í hópi Vesturbæinga á Facebook og Gísli Marteinn Baldursson sá ástæðu til þess að hrósa hópnum og þá sérstaklega þeim foreldrum sem fengu í gegn gangbrautarvörsluna. „Virkilega málefnalega að þessu staðið og vel gert!“ skrifaði Gísli.

Hringbrautarvitleysa

Gísli Marteinn var borgarfulltrúi í tíu ár og veit sitthvað um umferðarmál í borginni. Hann segir Hringbrautina „algeran skaðvald“, ekki aðeins vegna slysahættunnar og þeirrar ógnar sem börnum í hverfinu stafi af henni, heldur einnig heilsuspillandi loft- og hljóðmengunar. „Hvort tveggja myndi batna verulega með lækkuðum hraða,“ segir Gísli og leggur áherslu á að hætt verði að skilgreina götuna sem hraðbraut enda „himinhrópandi rugl að við þurfum að óttast um líf okkar og barnanna okkar ef við viljum komast yfir götuna“. Einu lausnina segir hann vera að lækka hraðann á götunni með róttækum aðgerðum. thorarinn@frettabladid.is

Þröngsýni um fjármálakerfið

Kolbeinn Óttarsson Proppé
þingmaður Vinstri grænna

Hvítbók um fjármálakerfið er góður grundvöllur fyrir umræðu um hvernig við viljum haga málum á því sviði. Því miður hefur of mikið borið á þröngsýni um þá kosti sem fyrir hendi eru, bæði í umræðunni sem útgáfa hennar hefur skapað sem og í hvítbókinni sjálfri.

Það er nauðsynlegt að huga vel að því hvernig best er að nýta þá kosti sem eignarhald ríkisins á fjármálastofnunum býður upp á. Það er ekki á vísan að róa með að sú staða skapist á ný, þannig að mikilvægast er að vanda sig. Þá eigum við að læra það af sögunni að sala á ríkisbönkum er ekki endilega alltaf til góðs.

Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar er þetta að finna um framtíðarskipulagningu fjármálakerfisins:

„Fjármálakerfið á að vera traust og þjóna samfélaginu á hagkvæman og sanngjarnan hátt. Eignarhald ríkisins á fjármálafyrirtækjum er það umfangsmesta í Evrópu og vill ríkisstjórnin leita leiða til að draga úr því. Ljóst er þó að ríkissjóður verður leiðandi fjárfestir í að minnsta kosti einni kerfislega mikilvægri fjármálastofnun.“

Það er hins vegar engan veginn sjálfgefið hvað eigi að selja og hvernig. Við þurfum að vera óhrædd við að velta upp öllum kostum hvað fjármálakerfið varðar. Á að sameina Landsbanka og Íslandsbanka í einn stóran banka, þar sem ríkissjóður verður leiðandi fjárfestir, með tilheyrandi hagræðingu? Eigum við að stefna að því að koma á fót samfélagsbanka? Hvernig uppfyllum við það ákvæði stjórnarsáttmálans best um að fjármálakerfið þjóni samfélaginu á hagkvæman og sanngjarnan hátt?

Þetta allt, og meira til, þarf að ræða. Umræða um fjármálakerfið má ekki hverfast um þá einföldu spurningu hvort eigi að selja banka eður ei. Því er allt tal um það hve söluvænn Landsbankinn er fullkomlega ótímabært. Þá er ágætt að hafa í huga að samkvæmt könnun sem gerð var fyrir hvítbókarvinnuna er almenningur almennt jákvæður í garð þess að ríkið eigi banka.

Umræða um fjármálakerfið má ekki hverfast um þá einföldu spurningu hvort eigi að selja banka eður ei.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.IS:** Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Flugfólk á að vera töff

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Fyrir löngu var atriði í áramótaskaupi sem mér er enn minnistætt. Þetta var á þeim tíma þegar áramótaskaupið var almennt álitið vera vel við hæfi allra aldurshópa. Meira að segja börn og ungir sjálfstæðismenn gátu horft án þess að foreldrar barnanna, og börn ungu sjálfstæðismannanna, þyrftu rjóð af blygðunarsemi að reyna að útskýra atriðin eða halda fyrir augu og eyru þeirra viðkvæmustu.

Atriðið var tekið upp á Reykjavíkurflugvelli þar sem ölseigur og töffaralegur flugmaður leiðbeindi óhörðnuðum og fremur klaufalegum nemanda. Lexían fólst í því að setja upp sólgleraugu með snaggaralegri hreyfingu, stinga leðurskjalatösku undir höndina, halla sér afslappað en ákveðið að borðinu í sjoppunni og panta tyggjópakka.

Ungi flugmaðurinn átti í mesta basli með verkefnið. Sólgleraugun tolldu illa á nefinu, taskan rann niður meðfram síðunni þegar hann reyndi að klemma hana upp að líkamanum og svo stóð tyggjópöntunin í honum. Hann fór á taugum.

Atriðið var auðvitað á kostnað staðalmyndarinnar um flugmanninn, sem finnur mikið til sín í búningnum, vekur aðdáun og lotningu þar sem hann stormar í gegnum flugstöðvarbygginguna og ávarpar svo með óskiljanlegum en jafnframt einkennilega traustvekjandi talsmáta farþega sem treysta honum fyrir lífi og limum. Svo sest flugstjórinn í sætið sitt og gerir að jafnaði ekki meira þann daginn fyrr en hann pantar drykk á hótelbarnum.

Atriðið er mér hugleikið af því það kann að virðast frekar yfirborðsleg og fjarstæðukennd hugmynd að sjálfsörugg framganga sé mikilvægur hluti af formlegri starfsþjálfun flugmanns. Samt hlýtur það eiginlega að vera. Flugmenn og flugkonur þurfa nefnilega í fúlustu alvöru að vera töff. Þeir sem stjórna 100 tonna flugvélum verða að líta út fyrir að fara ekki á taugum ef eitthvað bjátar á.

Fyrirmyndarflugstjóri

Fyrir nokkrum mánuðum var ég á heimleið frá Kaupmannahöfn þegar tilkynnt var að eitthvað hefði komið upp og ferðin var felld niður. Flugfélagið þurfti að bíða þar til öll flug dagsins kláruðust og senda nýja vél til Kastrup. Fyrirsjáanleg töf var hálfur sólarhringur.

Í kringum þessa óheppilegu uppákomu upplifði ég nokkuð sem ég man ekki áður eftir. Þegar í ljós hafði komið að verulega löng töf yrði á fluginu mætti flugstjóri vélarinnar sjálfur að inngönguhliðinu, öll áhöfnin stillti sér upp fyrir aftan hans eins og fjólublár her—og hann ávarpaði alla farþegana.

Flugstjórinn fór af auðmýkt en öryggi yfir stöðuna, lýsti einlægum vonbrigðum með óþægindin, lofaði að allt yrði gert sem hægt væri til að koma til móts við farþegana og sagði jafnframt að ekkert annað kæmi til greina því öryggi farþega yrði ekki stefnt í hættu.

Ræða flugstjórans var eins og atriði úr bíómynd. Vonsviknir ferðalangar hlýddu andaktugir á boðskapinn, fyrst súrir á svip en kinkuðu svo kolli uppfullir af skilningi og trúnaðartrausti. Þegar hann lauk ávarpinu munaði minnstu að það brytust út fagnaðarlæti.

Það hefði hins vegar líklega verið undarlegri stemning ef flugstjórinn hefði komið fram, klórað sér vandræðalega í hausnum, tvístigið og muldrað út úr sér að það væri reyndar eitthvað smá að vélinni en hann héldi nú samt að það væri svosem eiginlega alveg örugglega hægt að fljúga heim.

Það er nefnilega oft töluverður hluti af forystuskyldum að passa upp á stemningu og vernda traust. Flugstjóri sýnir vitaskuld aldrei minnstu efasemdir um ákvarðanir sínar gagnvart fólki sem treystir á dómgreind hans. Engum væri gerður greiði með slíkri sýndarmennsku.

Og forstjóri sama flugfélags—WOW air—sýndi af sér sambærilega forystuhæfileika í vandræðum félagsins í haust. Sumum fannst hann ef til vill vera helst til brattur og hneykslast var á því að hann segði ekki alltaf alla söguna. En það hefði verið lélegur forystumaður sem hefði borið innri áhyggjur sínar og efasemdir á borð fyrir starfsmenn sína og viðskiptavini. Öllu skipti að halda kúrs og tiltrú eins lengi og hægt var. Allar efasemdir yrðu samstundis að fóðri fyrir óvildarmenn félagsins.

Þegar réttur tími var til skorti svo ekkert upp á það hjá forstjóranum að taka ábyrgð á þeim vandræðum sem félagið hafði ratað í. Hann kenndi engum um öðrum en sjálfum sér og fór af ískaldri yfirvegun og auðmýkt yfir það hvar hann hafði tekið rangar beygjur. En á grundvelli þessarar yfirveguðu auðmýktar boðaði hann líka af fullu sjálfstrausti aðgerðir sem hann taldi að væru heilladrýgstar til þess að rétta kúrsinn. Þessi framganga forstjóra WOW var, eins og flugstjórans á Kastrup, mjög traustvekjandi og gæti verið mörgum til fyrirmyndar.

Nú þegar útlit er fyrir að traustur fjárhagslegur bakhjarl sé kominn að rekstri WOW er vonandi að niðurstaðan verði áframhaldandi heilbrigð samkeppni á íslenskum flugmarkaði, þar sem enginn fer á taugum þótt stundum sé ókyrrð í lofti.

VÍNBÚÐIN DALVEGI HEFUR
OPNAÐ Á NÝ EFTIR BREYTINGAR

Velkomin í stærri
og betri Vínbúð
á Dalvegi

Við tökum vel á móti ykkur!

VÍNBÚÐIN

Úr Skúmaskoti

Kári Stefánsson
forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Einu sinni fyrir langalöngu lagði faðir minn fram þingsályktunartillögu þess efnis að launamunur í landinu ætti aldrei að vera meiri en svo að þeir sem bæru mest úr býtum hlytu tvisvar sinnum meira en þeir sem minnst fengju. Hann byggði þetta á býsna gamalli aflaskiptareglu sem hafði reynst vel á fátæku Íslandi. Ég er nokkuð viss um að hann reiknaði ekki með því að tillagan yrði samþykkt og það má vel vera að hann hafi ekki einu sinni verið á þeirri skoðun að hún væri framkvæmanleg.

Kveikjan að tillögunni var hins vegar sú trú að launamunur væri of mikill í landinu, að munurinn á þeim sem áttu og þeim sem áttu ekki væri of mikill og það væri mikilvægt að lítilmagninn ætti rödd á Alþingi. Þetta var á þeim tíma þegar það hefði þótt hlægileg bjartsýni að reikna með því að tveir valdamestu einstaklingarnir á Íslandi, forsætisráðherra og borgarstjórinn í Reykjavík, gætu einhvern tíma verið báðir úr röðum félagshyggjuflokkanna. Nú er liðin tæp hálf öld síðan faðir minn lagði fram þingsályktunartillöguna og tæpt ár síðan Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, varð forsætisráðherra á sama tíma og borgarstjórinn er Samfylkingarmaður.

Tíminn er ólíkindatól. Það er engin lykt af honum, ekkert bragð og engin áferð sem má finna með næmum fingurgómum og hann sést ekki en það sjást á öllu breytingar við það eitt að hann líði. Eitt af því sem hefur breyst á hálfri öld er að félagshyggjuflokkarnir eru ekki lengur málsvarar verkalýðsins á Íslandi. Þeir hlúa ekki lengur að minni máttar í íslensku samfélagi þó að fyrir kosningar segist þeir gera það heldur hlúa þeir að öðrum þeim sem segjast vilja hlúa að minni máttar en gera það ekki. Það liggur við að þeir sýni verkalýðnum fyrirlitningu af því að hann talar ekki nægilega gott mál, les ekki bækur og er með vitlausar skoðanir á alls konar málum.

Bæði forsætisráðherra og borgarstjóra gengur illa að tjá sig þannig að nokkur maður trúi því að þeim sé hagur lítilmagnans ofarlega í huga þótt enginn vafi leiki á því að þau vildu hann sem mestan svo fremi sem ekki þurfi að fórna miklu fyrir hann. Til dæmis um vanda forsætisráðherra er útvarpsþáttur sem hún mætti í ásamt Styrmi Gunnarssyni rétt fyrir áramótin þar sem honum var tíðrætt um misskiptingu veraldlegra gæða á Íslandi. Svar hennar við því var að hún hefði ekki komið inn í VG úr gamla Alþýðubandalaginu heldur sem umhverfissinni. Það mátti skilja þau ummæli þannig að hún væri enginn gamaldags sósíalisti og þar af leiðandi væri misskipting auðs ekki hennar stóra mál. Þau orð sem hún hefur látið falla um ákvarðanir kjararáðs eru líka þess eðlis að þau verða ekki túlkuð á annan veg en þann að henni finnist að mörgu leyti erfitt að vera talsmaður meira launajafnræðis í samfélaginu.

Hann hélt því fram að vera þeirra á valdastólum væri orðin aðför að þeim sem minna mega sín, þeirra fátæku og þeirra sem eru utangarðs af öðrum sökum. Þessari skoðun til stuðnings notaði hann röksemdir sem eru svipaðar því og að halda því fram að sá sem horfir á mann drukkna án þess að reyna að hjálpa honum sé að vissu leyti ábyrgur fyrir dauða hans.

Borgarstjóranum okkar er ekki tíðrætt um mikilvægi þess að jafna tækifæri barna úr fjölskyldum fátæktar og annarra vandræða með því að hlúa betur að leikskólum og grunnskólum. Í þess stað lætur hann skreyta fjölbýlishús með málverkum eftir Erró, punta upp á Miklubrautina og reynir að setja einhvers konar met í því hversu miklu fé megi koma fyrir í einum bragga. Kannski hin sósíaldemókratíska hugsun á bak við braggaævintýrið sé sú að vegna þess að það bjó fátækt fólk í bröggum hér áður fyrr sé göfugt að sólunda ævintýralega miklu fé í að endurbyggja einn af þeim sem einhvers konar legstein yfir fátækt í borginni. Og svo talar hann um borgarlínu eins og hún komi til með að leysa húsnæðisvanda unga fólksins, tekjuvanda fátæka fólksins, leikskólavanda barnafólksins og gera alla jafna í borginni.

Þess ber að geta að það er ekki séríslenskt fyrirbrigði að félagshyggjuflokkar séu búnir að tapa tengslum sínum við verkalýðinn og það má færa fyrir því rök að það sé ein af ástæðum þess að utangarðsfólk flykkist að hægri öfgaflokkum beggja vegna hafs. Það breytir ekki þeirri staðreynd að svona er þetta hjá okkur og það er bæði dapurlegt og hættulegt.

Ég reis úr rekkju um miðja nótt fyrir nokkrum dögum og gekk fram í stofu þar sem faðir minn heitinn sat og reykti pípu eins og hans var von og vísa. Við fórum að tala um vandræði félagshyggjuflokkanna tveggja og Katrínar og Dags. Hann kvaðst hissa á því hvað þau nýttu valdatíma sinn illa og hann sæi þess engin merki að þau væru að reyna að auka jafnræði í íslensku samfélagi. Hann hélt því fram að vera þeirra á valdastólum væri orðin aðför að þeim sem minna mega sín, þeirra fátæku og þeirra sem eru utangarðs af öðrum sökum. Þessari skoðun til stuðnings notaði hann röksemdir sem eru svipaðar því og að halda því fram að sá sem horfir á mann drukkna án þess að reyna að hjálpa honum sé að vissu leyti ábyrgur fyrir dauða hans. Þessi skoðun endurspeglast í tuttugustu og annarri grein almennra hegningarlaga og er því hvorki framandi né nýstárleg. Hann reis svo úr sæti og bað mig fyrir eftirfarandi vísu til Katrínar og Dags:

Á meðan á burtu tíminn tikkar
tíminn sem átti að nýta til góðs
týnd eru hjörtun, helvítin ykkar
sem hruflið fátækar sálir til blóðs.

Mér varð það á að segja við föður minn að það kæmi mér á óvart að hann hefði komið fyrir blótsyrði í vísunni. Það væri ekki honum líkt. Hann svaraði: „Strákur, það er ekkert blótsyrði í þessari vísu. Þegar maður er búsettur í helvíti er helvíti ekki blótsyrði heldur hluti af heimilisfangi.“ Og svo brosti hann og sagði: „Just joking.“ Ég vil leggja á það áherslu að faðir minn hefði aldrei sett enskuslettu í blaðagrein og var spar á þær almennt í lifanda lífi. Eina ástæða þess að ég segi frá henni er að ég vil vera nákvæmur í frásögn minni af því sem gerðist í raun og veru þessa nótt.

Efling hafrannsókna – Fögur fyrirheit stjórnvalda en marklaus?

Hrönn Egilsdóttir
sjávarlíffræðingur og starfsmaður Hafrannsóknastofnunar

Fyrir áramót var ég bjartsýn. Í takt við mikla opinbera umfjöllun, vitundarvakningu og orð stjórnmálamanna var ég sannfærð um að árið 2019 yrði öflugt hafrannsóknaár á Íslandi. Hafið er ein mikilvægasta auðlind okkar Íslendinga en tekur nú tiltölulega hröðum breytingum með súrnun sjávar og hlýnun og aukinni plastmengun. Ég var í hópi þeirra sem fyrir aðeins nokkrum vikum trúðu því að 2019 yrði árið þar sem loks yrði hægt að efla rannsóknir á hafinu með það að markmiði að stórauka þekkingu á vistkerfi þess og mögulegum áhrifum stórra umhverfisbreytinga. Bjartsýni fyrir árið 2019 var, að ég held, réttlætanleg. Í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar má lesa setningarnar „Hafrannsóknir gegna lykilhlutverki fyrir sjálfbæra auðlindanýtingu og þær þarf að efla“ og „Þannig á Ísland að efla rannsóknir á súrnun sjávar í samráði við vísindasamfélagið og sjávarútveginn“. Árið 2019 tekur Ísland við formennsku í Norrænu ráðherranefndinni og formennsku í Norðurheimskautsráðinu. Á báðum vettvöngum hefur Ísland lýst yfir áætlun um að leggja ríka áherslu á málefni hafsins.

Í stað þess að þessar áherslur komi fram í ráðstöfun ríkisstjórnarinnar á opinberum fjármunum er gerð stórkostleg niðurskurðarkrafa á Hafrannsóknastofnun. Sú krafa þýðir m.a. að leggja þarf öðru af tveimur rannsóknarskipum okkar Íslendinga og segja upp á milli tuttugu og þrjátíu starfsmönnum. Horfur í hafrannsóknum á Íslandi næstu árin, sem í lok árs 2018 virtust góðar, eru þess í stað orðnar afar slæmar í upphafi árs 2019. Fögur fyrirheit og yfirlýsingar, bæði í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar og í alþjóðlegu samstarfi virðast nú marklaus.

Ljóst er að ýmsar fyrirhugaðar rannsóknir á vistkerfum sjávar, áhrifum súrnunar sjávar, hlýnunar sjávar og plastmengunar á lífríki í sjó verða settar á ís eða lagðar af.

Við blasir 300 milljóna niðurskurður til Hafrannsóknastofnunar á árinu. Ljóst er þetta mun hafa alvarleg áhrif á alla starfsemi stofnunarinnar. Skorið verður niður í rannsóknum og vöktun á nytjastofnum en niðurskurðurinn verður enn meiri þegar kemur að rannsóknum sem ekki flokkast beinlínis undir mat á fiskistofnum eða tengjast beinni fiskveiðiráðgjöf. Vandséð er að hægt verði að sinna ýmsum mikilvægum rannsóknum sem núverandi ríkisstjórn hefur sjálf lagt áherslu á að þörf sé fyrir. Ljóst er að ýmsar fyrirhugaðar rannsóknir á vistkerfum sjávar, áhrifum súrnunar sjávar, hlýnunar sjávar og plastmengunar á lífríki í sjó verða settar á ís eða lagðar af.

Eðlilega má spyrja, hvers virði eru orð og yfirlýsingar stjórnvalda?

Vera með eða ekki?

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Þriðji orkupakkinn er enn óafgreiddur. Hann hefur framkallað tilfinningahlaðna umræðu. Margir sjá þar úldinn fisk undir steini. Það skilur eftir sig tortryggni og ráðvilltan efa. Mikilvægt er því að átta sig á staðreyndum og greina þær frá tilgátum. Við verðum að gera þá kröfu gagnvart okkur sjálfum að treysta frekar staðreyndum en fullyrðingum eða illa rökstuddum getgátum. Það skuldum við Upplýsingunni sem færði okkur Vesturlandabúum mannréttindi, lýðræði og velferð. Orkupakkinn er afleiðing EES-samningsins og orðinn hluti hans skv. ákvörðun sameiginlegu EES-nefndarinnar; sem sagt með okkar samþykki. Í EES-samningnum er enga undanþágu að finna við því, að orka sé markaðsvara, sem fella má undir regluverk innri markaðsins, hvort heldur hún sé hrein (vatn, vindur, sól) eða unnin úr jarðefnum (kol, olía, gas).

Þriðji orkupakkinn

Tilgangurinn með þriðja orkupakkanum er að styrkja samkeppni með raforku og gas innan EES og gera markaðinn gagnsærri. Eitt ákvæði lýtur að því að stofna Orkustofnun Evrópu. Í tilskipuninni er ekki að finna neina vísbendingu þess efnis að ACER hafi nokkurt boðvald yfir íslenskum orkumarkaði. Hlutverk hennar er að fella úrskurð í þeim tilfellum sem orkustofnanir innan EES hafa ekki náð samkomulagi um einstök mál. Einnig kveður pakkinn á um að aðskilja skuli enn frekar milli flutningsaðila (Landsnet hf.) og orkuframleiðanda (Landsvirkjunar). Við fengum undanþágu frá þessu. Þá gæti þurft að gera Orkustofnun sjálfstæðari en hún er. Hvað gerist með orkuverð hérlendis ef svo ólíklega vill til að íslenskur orkumarkaður tengist innri orkumarkaði ESB, þá mun þurfa að semja um það þegar þar að kemur. Orkupakkinn breytir í engu fullum yfirráðum okkar yfir orkuauðlindinni, um leið og við einir ráðum því á hverjum tíma, hvort orkustrengur verður yfirleitt lagður. Við höfum öll ráð í hendi okkar.

Þjóðarógn?

Það er því óskiljanlegt hvernig hægt er að gera þjóðarógn úr orkupakkanum. Komið hefur fram sú fullyrðing að allt sé í lagi að hafna honum. Ekkert muni gerast. Það er nú svo. Þá myndu tveir fyrri orkupakkar að öllum líkindum falla úr gildi, því þeir mynda eina heild. Það myndi valda okkur miklu andstreymi innan ESB og EES, kannski endalokum þess samnings. Synjun er guðsgjöf þeim sem leggja vilja flest í sölurnar til að gera bæði EES og ESB sem tortryggilegast, jafnvel slíta á tengslin. Styrmir Gunnarsson sagði á fundi að orkupakkinn ógnaði einingu Sjálfstæðisflokksins. Því yrði að koma í veg fyrir hann. Ritstjórinn fyrrverandi er sjálfum sér samkvæmur. Fyrst koma hagsmunir Flokksins, hagsmunir þjóðarinnar sitja aftar á merinni. Þannig hugarfar styðst ekki við staðreyndir undirritaðra skjala, heldur pólitískan hugarburð. Áróður. Af samtölum við andófsmenn má helst ráða, að þeir líti á þennan pakka sem eins konar forsendingu ESB: Trójuhestinn, tálbeituna óttalegu.

Orkupakkinn er orðinn hluti af EES

Með því að tefla EES-samningnum í tvísýnu þá erum við sem þjóð að spila rússneska rúllettu um framtíð okkar. Ógnir við fullveldi felast ekki í orkupakka. Það er heldur billegur hræðsluáróður. Fullveldi þjóða er merkilegra fyrirbæri en svo. EES-samningurinn er mikilvægasti og jafnframt arðbærasti alþjóðasamningur okkar. Hann er einhver mesta réttarbót sem við höfum fengið. Þeir sem unnu að gerð EES-samningsins gerðu sér fulla grein fyrir því, að án samstöðu hinna EFTA-þjóðanna hefðum við aldrei náð svo hagkvæmum samningi. Við erum ekki sterk sem tvíhliða samningsaðili gagnvart samtökum þjóða eða stórþjóðum. Þá mátti þeim sem að þessum flókna en jafnframt ítarlega samningi komu, og kynntu sér innihald hans, ljóst vera að hann gæti falið í sér valdaframsal. Þetta vildu margir okkar hins vegar ekki vita, vegna mikilvægis samningsins fyrir framtíð þjóðarinnar. Þrátt fyrir hugsanlegt valdaframsal þá styrkir samningurinn fullveldi þjóðarinnar, því hann ásamt aðildinni að NATO, neglir öryggi þjóðarinnar fast við nágranna okkar beggja vegna Atlantshafs.

Með því að tefla EES-samningnum í tvísýnu þá erum við sem þjóð að spila rússneska rúllettu um framtíð okkar. Ógnir við fullveldi felast ekki í orkupakka. Það er heldur billegur hræðsluáróður. Fullveldi þjóða er merkilegra fyrirbæri en svo.

EES er brothættur samningur. Það þarf ekki miklar breytingar að gera þar á til að hann ónýtist. Hann er jú fullgilt vegabréf að innri markaði ESB, með tilgreindum undantekningum. Við höfum þó engin áhrif á ákvarðanir ESB, sem snert geta innihald samningsins, því hann er lifandi og í stöðugri þróun. Það er vissulega nokkuð niðurlægjandi fyrir fullvalda ríki. Þriðji orkupakkinn er Norðmönnum hins vegar afar mikilvægur. Þeir hljóta að hugsa sinn gang ef við neitum að fella hann inn í íslensk lög. Viðbrögð þeirra geta orðið okkur skeinuhætt. Norðmenn greiða t.d. háar upphæðir fyrir okkur inn í Þróunarsjóð ESB, reglubundin greiðsla sem er eins konar auðlindagjald fyrir hindrunarlausan aðgang að innri markaði ESB. Framtíð EES gæti líka verið í hendi þeirra. Að vera – með, þar liggur auðna okkar.

BETRI NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

BETRA VERÐ 2017-18
BETRI NOTAÐIR BÍLAR

KAUPTÚNI

BNB

Toyota Auris W/G Active Hybrid
Bensín/rafmagn, sjálfsk.
Á götuna 4/18 ekinn 31.000 km
Verð 3.570.000.- Rn. 992720
Betra verð 3.250.000.-

BNB

Toyota RAV4 GX AWD
Bensín, beinsk.
Á götuna 4/18 ekinn 39.000 km
Verð 4.850.000.- Rn. 992858
Betra verð 4.190.000.-

BNB

Toyota Aygo X
Bensín, beinsk.
Á götuna 3/17 ekinn 12.000 km
Verð 1.570.000.- Rn. 992428
Betra verð 1.280.000.-

BNB

Toyota RAV4 GX AWD
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 3/18 ekinn 40.000 km
Verð 5.050.000.- Rn. 992866
Betra verð 4.650.000.-

BNB

Toyota Yaris Active
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 4/18 ekinn 32.000 km
Verð 2.550.000.- Rn. 992729
Betra verð 2.340.000.-

BNB

Toyota Rav4 GX AWD
Bensín, sjálfsk. dráttarbeisli
Á götuna 8/17 ekinn 21.000 km
Verð 4.990.000.- Rn. 992395
Betra verð 4.390.000.-

BNB

Toyota C-HR C-ENTER AWD
Bensín, sjálfsk.
Á götuna 11/17 ekinn 8.000 km
Verð 4.550.000.- Rn. 992899
Betra verð 3.990.000.-

BNB

Toyota Auris Live
Bensín, beinsk.
Á götuna 3/18 ekinn 29.000 km
Verð 2.650.000.- Rn. 992692
Betra verð 2.390.000.-

Árgerðir 2017 og 2018 á betra verði

Nú er frábært tækifæri til að tryggja sér betri notaðan bíl, árgerð 2017 eða 2018, á betra verði. Hann hefur staðist okkar ströngustu kröfur í 125 punkta gæðaskoðun og er í fullri verksmiðjuábyrgð hjá Toyota eða Lexus.

Framúrskarandi Toyota þjónusta. Örugg og áhyggjulaus bílaviðskipti.

Þú getur alltaf selt okkur bílinn þinn aftur.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
toyotakauptuni.is

Opið mán - fös:
07.45 -18.00

Laugardaga:
12.00 - 16.00

BNB
Betri notaðir bílar

UB
Umboðs bílar

ergo

VERIÐ VELKOMIN Í KAUPTÚN
VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI YKKUR

HM í handbolta hófst með leikjum gestgjafaþjóðanna

Heimsmeistaramótið í handbolta karla hófst í gær þegar gestgjafar mótsins, Þjóðverjar og Danmörk, hentu mótinu af stað. Þýskaland vann sannfærandi sigur gegn sameiginlegu liði Kóreu í A-riðli mótsins og Danmörk fór með öruggan sigur af hólmi gegn Síle í C-riðlinum. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Nýjast

HM í handbolta karla

Þýskaland - Kórea 30-19
Þýskaland og Kórea eru í A-riðli mótsins ásamt Serbíu, Rússlandi, Frakkland og Brasilíu.
Fyrstu umferð riðilsins lýkur með leikjum Serbíu og Rússlands annars vegar og svo Frakklands og Brasilíu hins vegar sem leiknir verða í dag.

Danmörk - Síle 39-16
Danmörk og Síle eru í C-riðli mótsins ásamt Austurríki, Sádi-Arabíu, Noregi og Túnis. Fyrstu umferð riðilsins lýkur með leikjum Austurríkis og Sádi-Arabíu annars vegar og svo Noregs og Túnis hins vegar sem leiknir verða í dag.

Ísland mætir Svíþjóð í Doha

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu mætir Svíþjóð í vináttulandsleik í Doha í Katar klukkan 16.45 að íslenskum tíma í dag.

Uppistaðan í leikmannahópum beggja liða eru leikmenn sem hafa ekki verið í lykilhlutverki hjá A-landsliðum þjóðanna þar sem leikið er utan alþjóðlegra leikdaga.

Birkir Már Sævarsson, leikmaður Vals, er eini leikmaðurinn sem hefur verið í lykilhlutverki hjá liðinu undanfarin ár sem er í leikmannahópnum að þessu sinni. **– hó**

Króatar eru einnig í kynslóðaskiptum

Líkamlega sterkt lið Króatíu er fyrsti andstæðingur Íslands á HM í handbolta karla í dag. Mótið hófst með tveimur leikjum í gær, en keppni í B-riðli sem er undanriðill íslenska liðsins fer af stað með heilli umferð í dag. Japan etur kappi við Makedóníu og Barein mun leika við Spán.

HANDBOLTI Ísland hefur leik á heimsmeistaramótinu í handbolta karla síðdegis í dag þegar liðið mætir Króatíu í fyrstu umferð í B-riðli mótsins. Fyrir fram er talið að Spánverjar séu með sterkasta liðið í riðlinum, Króatía standi skör neðar og Ísland og Makedónía muni berjast um þriðja og síðasta sætið í milliriðli mótsins.

Íslenska liðið getur hins vegar klárlega náð í annaðhvort eitt eða tvö stig í þessum leik ef liðið leikur sinn besta leik og sú leikaðferð sem Guðmundur Þórður Guðmundsson og aðstoðarmenn velja gengur upp. Stig í þessum leik gæti reynst gulls ígildi þar sem íslenska liðið mun ef að líkum lætur taka það með sér í milliriðil ef liðið kemst þangað.

Stefán Árnason, þjálfari karlaliðs KA, verður álitsgjafi Fréttablaðsins á mótinu. Hann segist vera spenntur fyrir því að sjá hvar ungt, efnilegt og spennandi lið Íslands stendur gegn sterkustu þjóðum heims. Hann segir leikinn við Króatíu verða erfiðan en raunhæfur möguleiki sé á sigri.

„Króatar eru með fínt lið, en eru ekki jafn sterkir að mínu mati og þeir hafa verið undanfarna tvo áratugi. Þeir eru að ganga í gegnum lykilleikmannaskipti líkt og við höfum verið að gera undanfarin misseri. Það hafa fimm til sex lykilleikmenn horfið á braut frá síðasta stórmóti og ungir leikmenn eru að taka við keflinu af þeim. Hinn frábæri markvörður Mirko Alilovic er hættur, hægri skyttan Marko Kopljar og línumaðurinn sterki Igor Vori eru hættir og þar er skarð fyrir skildi. Þá hafa þeir til að mynda misst sterka leikmenn sem hafa séð um að binda saman varnarleik liðsins í áraraðir. Þeir eru svo að glíma við meiðsli þannig að það eru skörð í þeirra liði,“ segir Stefán um króatíska liðið.

Gísli Þorgeir Kristjánsson verður í lykilhlutverki á sínu fyrsta stórmóti með íslenska liðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

> Við erum með fljóta og tæknilega góða leikmenn í útilínunni sem hafa mikinn leikskilning. Hraðaupphlaup og vel útfærð seinni bylgja verða lykillinn að sigri Íslands.
>
> Stefán Árnason

Króatía leikur undir stjórn Lino Cervar, en undir hans stjórn höfnuðu Króatar í fjórða sæti á heimsmeistaramótinu í Frakklandi fyrir tveimur árum og í fimmta sæti á Evrópumótinu sem fram fór í Króatíu fyrir ári.

„Lykilleikmenn í liðinu þessa stundina eru hin gríðarlega góða skytta Domagoj Duvnjak og hinn frábæri leikstjórnandi Luka Cindric. Þeir hafa svo á að skipa frábærum hornamönnum. Þeir eru með líkamlega sterkt lið og munu byggja liðið upp á öflugri vörn og skipulögðum og taktískum varnarleik. Þá er Cervar þekktur fyrir að spila mikið sjö á móti sex og ég býst við að þeir spili það mikið með tveimur þungum og líkamlega sterkum línumönnum sem eiga að skapa pláss fyrir útilínuna og hornin sem og að binda vörnina niður á línuna. Þeir eru oft lengi í gang á stórmótum og toppa á réttum tíma. Það gæti komið okkur til góða í þessum leik,“ segir Stefán um eiginleika króatíska liðsins.

„Guðmundur gæti neyðst til þess að spila með vörnina aftar en hann vill helst gera. Íslenska liðið mun hins vegar verða aðgangshart í sínum varnarleik. Ná eins mörgum fríköstum og möguleiki er og það verða hraðaupphlaup og seinni bylgja sem verða lykillinn að sigri í þessum leik,“ segir hann um líklegt leikplan íslenska liðsins.

„Íslenska liðið hefur verið að æfa seinni bylgjuna markvisst í æfingaleikjunum í aðdraganda mótsins og við höfum séð línumennina spila bæði vörn og sókn og Ólafur Gústafsson tekur þátt í seinni bylgju hraðaupphlaupunum og lagt er upp með að reyna að klára hraðar sóknir liðsins með þeim leikmönnum sem stóðu vörnina. Guðmundur vill helst hafa bara eina skiptingu milli varnar og sóknar til þess að geta sprengt hraðann upp þegar það á við eins og til að mynda á morgun,“ segir Stefán enn fremur um líklega sviðsmynd af leiknum.

„Við getum svo alveg spilað vel sex á móti sex í uppstilltum sóknum. Við erum með fljóta og tæknilega góða leikmenn í útilínunni sem hafa mikinn leikskilning. Þrátt fyrir ungan aldur hjá leikmönnum á borð við Elvar Örn Jónsson og Gísla Þorgeir Kristjánsson eru þetta leikmenn sem eru kvikir á fæti og hafa leikskilning.

Þeir eru vanir að spila leiki þar sem mikið er undir, komist langt með yngri landsliðum og leikið í Evrópukeppnum með félagsliðum sínum. Ég hef því engar áhyggjur af sóknarleiknum hjá okkur þó að ábyrgðin sé á herðum ungra leikmanna. Ég er þvert á móti bara mjög spenntur,“ segir Stefán um komandi verkefni hjá íslenska liðinu.

hjorvaro@frettabladid.is

BÓNUS

NÝTT Í BÓNUS

6 BEYGLUR í poka

498 kr. 680 g

Amerískar Beyglur
6 stk. í poka, 680 g, 4 teg.

500g

979 kr. 500 g

OS Samlokuostur
Í sneiðum, 500 g

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

NÁTTÚRULEG PRÓTEINBOMBA
82% prótein

300kr verðlækkun

1.398 kr. 200 g

Vestfirskur Harðfiskur
Þorskur, flök, 200 g
Verð áður: 1.698 kr

120 hylki

2.998 kr. stk.

Protis Kollagen
120 hylki

240 hylki

3.598 kr. stk.

Protis Liðir
240 hylki

Verð gildir til og með **13. janúar** eða meðan birgðir endast

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

1 kg

479 kr. 1 kg

Sandhóll Haframjöl
1 kg

VEGAN

198 kr. 150 g

Yosa Grísk Hafrajógúrt
150 g, 3 tegundir

VEGAN

279 kr. 1 l

Yosa Haframjólk Cocoa, 1 l
Yosa Haframjólk Rich, 1 l

ALLTAF NÝBAKAÐ

4stk.

259 kr. 4 stk.

Bónus Kringlur
4 stk.

770g

279 kr. 770 g

Bónus Heilkornabrauð
770 g

VALITOR

Verð gildir til og með **13. janúar** eða meðan birgðir endast

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 11. JANÚAR 2019

Margir nota janúar til að taka til í skápnum og geymslunni og henda og skipta um áherslur. Nokkrar flíkur er hins vegar sniðugt að geyma því þær fara annaðhvort aldrei úr tísku eða koma í tísku aftur og aftur. →4

Úr dauðanum yfir í söngleik fyrir börn

Í dag skiptir Þórunn María Jónsdóttir, leikmynda- og búningahönnuður, um gír, úr einleik um dauðann yfir í barnaleikrit. Verkefnin gætu ekki verið ólíkari en Þórunni finnst það forréttindi. →2

Þórunn María Jónsdóttir, leikmynda- og búningahönnuður, hefur unnið við sextíu sviðsuppsetningar á Íslandi undanfarin tuttugu ár. Hún hannar leikmynd og búninga í einleiknum Ég dey sem var frumsýndur í gær og í dag byrjar hún á upphafsreit í fjölmenna barnasöngleiknum Gallsteinar afa Gissa. MYND/SIGTRYGGUR ARI

JANÚARÚTSALA

20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM

10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM

-40%

Shady lampi kr. 23.400
NÚ KR. 14.040

ALLIR PÚÐAR
20 - 40% AFSLÁTTUR

-20%

Brooklyn sófaborð kr.69.800
NÚ KR. 55.840

-30%

Candy pulla kr. 23.600
NÚ KR. 16.520

-30%

Jolyn stóll kr. 152.600
NÚ KR. 106.820

LÍNAN BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➺

Þórunn María hefur á síðustu 20 árum komið að hönnun yfir 60 sviðsverka sem búninga- og/eða sviðsmyndahönnuður fyrir leikhús, óperur og kvikmyndir hér á Íslandi og erlendis. Upphaflega var þó ætlunin að vinna í tískugeiranum. „Ég lærði fatahönnun og sniðagerð í París seint á síðustu öld,“ segir Þórunn brosandi. „ Ég fékk vinnu hjá ungum hönnuðum í París eftir námið og kynntist tískuheiminum í gegnum það starf en upplifði hann yfirborðskenndan. Svo flutti ég til Belgíu; vann fyrst hjá Dries Van Noten, belgískum fatahönnuði, en fékk svo vinnu við búningadeild í Konunglegu flæmsku óperunni og það heillaði mig. Mér fannst og finnst leikhúsheimurinn skemmtilegur heimur. Í framhaldinu fór ég í leikhúshönnun í Konunglegu flæmsku listaakademíunni og fór svo að vinna fyrir leikhús í Belgíu.“

Leikmyndin í leikritinu Ég dey er stigi sem getur táknað margt og meðal annars lífshlaupið. Búningur Charlotte Böving ber líka margar vísanir í lífið og dauðann sem gaman er að rýna í. MYND/SAGA SIG

Verk búningahönnuðar hefst oft með skissu. Hér má sjá byrjunina á hugmyndavinnu fyrir persónur í söngleiknum Gallsteinar afa Gissa, leikgerð bókar Kristínar Helgu Gunnarsdóttur, sem Leikfélag Akureyrar frumsýnir í lok febrúar.

Form, litir, efni

Það er stundum sagt að fötin skapi manninn, en hvað segir búningur um persónuna? „Búningarnir, sviðsmyndin, lýsingin og tónlistin eru allt hluti af þeim heimi sem verið er að skapa á sviðinu. Það getur verið raunsæisheimur eða abstrakt heimur eða blanda af hvoru tveggja. Og það er auðvitað eins og með allt sem hefur form og liti að það er hægt að gefa því merkingu ef maður vill og gefa því sögn,“ segir Þórunn og bætir við að stundum sé búningurinn einvörðungu hugsaður til að undirstrika þá persónu sem leikarinn er að túlka eins og hún er í handritinu í þeim tíma og tíðaranda sem upp er gefinn í handriti. Hún segir leikstjóra og listræna aðstandendur yfirleitt koma sér saman um hvaða leið skuli farin í upphafi vinnunnar. „Á að vísa í tímabil í sögunni eða ekki? Hver er heimurinn sem verið er að skapa? Sem áhorfendur túlkum við liti, form og efni oft nánast óafvitandi. Alls kyns hlutir og atriði eru táknrænir og það hvort efnið er stíft, létt og leikandi eða gegnsætt, þetta hefur allt sitt að segja. Svo koma leikarar að sjálfsögðu með sínar hugmyndir og athugasemdir enda mjög mikilvægt að þeim líði vel í því sem þeir klæðast á sviðinu og að búningurinn styðji þeirra túlkun. Mínu starfi er yfirleitt lokið á frumsýningu en ég fylgist með búningunum ef sýningin gengur lengi, fer og athuga hvort allt sé eins og það á að vera. Oft er listi sem kemur frá klæðara eða sýningarstjóra eftir hverja sýningarhelgi í leikhúsunum með atriðum sem þarf að lagfæra enda álagið á fatnaðinn oft mjög mikið.“

Englabörn í uppáhaldi

Aðspurð hvaða verkefni sé henni minnisstæðast segist Þórunn verða lega alltaf verkefnið sem maður er að vinna að þá stundina sem er mest spennandi og á hug manns allan“ segir hún en bætir við: „En svo langar mig kannski að nefna Englabörn eftir Hávar Sigurjónsson sem var sýnt í Hafnarfjarðarleikhúsinu árið 2001. Við vorum að æfa þegar árásin var gerð á Tvíburaturnana í New York og ég upplifði svo sterkt andrúmsloft akkúrat á meðan á þeirri vinnu stóð sem smitaðist inn í vinnuna. Englabörn var líka ótrúlega áhrifaríkt og fallegt verk sem og tónlistin sem Jóhann Jóhannsson heitinn samdi fyrir sýninguna. Þessi uppsetning lifir sterkt í minningunni. En svo hef ég verið svo heppin að fá að vinna að mörgum ólíkum verkefnum sem öll hafa eitthvað minnisstætt og áhugavert fram að færa.“

Dauðinn og gallsteinar

Einleikur Charlotte Böving, Ég dey, var frumsýndur í gær en þar á undan sá Þórunn um búninga í verkinu Samþykki sem var sýnt á stóra sviði Þjóðleikhússins í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur. Næsta verkefni er svo söngleikurinn Gallsteinar afa Gissa hjá Menningarfélagi Akureyrar í leikstjórn Ágústu Skúladóttur. Þetta eru mjög ólík verkefni en Þórunn fagnar fjölbreytileikanum. „Þetta eru líka þrír ólíkir leikstjórar og það er ótrúlega gaman að geta farið svona á milli. Í Samþykki fékk ég strax handrit í hendurnar og vann út frá því, í Ég dey fékk ég fyrst bara hugmynd og handritið þróaðist smám saman og tók breytingum fram í þessa viku en leikritið er blanda af eintali Charlotte við áhorfendur og leiknum, dönsuðum og sungnum senum. í Gallsteinum afa Gissa er unnin leikgerð upp úr barnabók og ákveðið hvað er tekið upp úr bókinni og hverju þarf að breyta og svo bætist tónlist og dans og fleira við. Mjög ólíkar nálganir en allar jafn skemmtilegar og spennandi.“

> **Sem áhorfendur túlkum við liti, form og efni oft nánast óafvitandi. Það hvort efnið í búningnum er stíft, létt eða leikandi hefur allt sitt að segja.**

Blóðpollur undir stiga

Eins og áður sagði er Ég dey einleikur, skrifaður af Charlotte Böving sem jafnframt fer með hlutverkið og er framleiðandi. „Það er mjög gaman að vinna svona náið með einum leikara sem skrifar verkið og er inni á sviðinu allan tímann. Ég hef unnið töluvert með Charlotte, hún er mjög skapandi einstaklingur. Það er mjög gefandi að kasta hugmyndum á milli, sumar virka og enda á sviðinu og svo eru aðrar sem þarf að breyta og bæta, gera öðruvísi eða bara henda.“

Verkið snýst um dauðann sem er mjög þrungið efni, hvernig var ákveðið að nálgast það? „Charlotte er að fjalla um dauðann út frá mörgum sjónarhornum, og kannski ekki síst út frá lífinu. Dauðinn á sér auðvitað alls konar birtingarmyndir og tákn í okkar menningarheimi og táknrænar myndir en svo er Charlotte ekkert endilega að leika dauðann sjálfan. Hún er ekki í sama búningnum alla sýninguna og á meðan einn búningurinn vísar kannski meira í hið líkamlega er annar búningurinn meira kabarettengdur og í litum djöfulsins, svartur og rauður. Þetta er vissulega þungt efni en ég get lofað því að verkið er mjög skemmtilegt og flutningurinn líka. Leikmyndin er stigi sem við getum bæði túlkað sem stiga upp til himna eða niður til heljar, stundum er þetta sýningarstigi í kabarettsýningu og svo er unnið með hugmyndir Jung um æviskeiðið sem stiga. Svo það er margt sem kemur saman í þessum eina stiga og blóðpollinum fyrir framan hann.“

Pælir ekki í fötum

Þrátt fyrir að vera stöðugt að vinna með það hvernig fatnaður getur verið lýsandi fyrir einstaklinga segist Þórunn María ekki mikið pæla í klæðaburði fólks sem hún hittir dagsdaglega. „Auðvitað sé ég ákveðna tendensa hjá fólki og stundum pæli ég í því en föt eru ekki það sem lífið snýst um.“ Hún býr í fallegu húsi í Vesturbæ Reykjavíkur með manninum sínum, Hávarði Tryggvasyni, kontrabassaleikara í Sinfóníuhljómsveitinni, dóttur, syni og einni kisu. Hún segist ekki sauma mikið á fjölskylduna. „Ég finn að ég þarf að hafa haft pásu frá vinnunni í ákveðinn tíma til að hafa áhuga á því að taka upp saumavélina fyrir mig og mína. Þær pásur hafa ekki verið allt of margar sem er jákvætt.“

Og í dag kveður hún pælingarnar um dauðann og fer yfir í söngleik með börnum. „Þetta er bara eins og hlaðborð að fá þessa fjölbreytni. Alveg geggjað.“

LAGERHREINSUN
20–60% afsláttur
af völdum *raftækjum* meðan birgðir endast.
Rýmum fyrir nýjum vörum.
Friform
Ofnar.
Keramik–, span– og gashelluborð.
Vegghláfar og veggviftur.
Gaseldavélar.
Kæliskápar.
Friform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562–1500
Friform.is

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: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Heilsufarslegur ávinningur af reykleysi

Reykingar geta haft í för með sér margvísleg heilbrigðisvandamál. Þú kannast sennilega við flest þeirra. Reykingar eru skaðlegar fyrir hjarta- og æðakerfi, auka líkur á krabbameini og öðrum alvarlegum sjúkdómum og eru skaðlegar fyrir umhverfið. Þær eru jafnframt dýrar og sá þáttur er reyndar mörgum erfiður.

Eftir þriggja mánaða reykbindindi verður öndunin auðveldari, þú verður þróttmeiri og húðin fær frísklegra yfirbragð vegna aukins súrefnisflæðis.

Það er ekki einungis líkamlegt ástand og heilsa sem bíður skaða af sígarettufíkninni og breytist verulega til batnaðar þegar reykingum er hætt fyrir fullt og allt.

Hjá þeim sem tekst að hætta að reykja eflist nefnilega einnig sjálfstraust og vellíðan, sem styrkir andlega líðan.

Vegferð líkamans að betri heilsu:

Litlu skrefin

Skömmu eftir að þú hefur drepið í síðustu sígarettunni byrjar líkaminn að taka við sér og einungis 20 mínútum eftir að þú hefur blásið frá þér síðasta reyknum verður blóðþrýstingur og hjartsláttur aftur eðlilegur. Fyrstu litlu skrefin hafa verið tekin í átt að heilsusamlegra líferni og líkaminn hefur þegar hafið heilsubætandi vegferð.

Sólarhring eftir síðustu sígarettuna hefur orðið marktæk breyting á ástandi líkamans. Hættan á blóðtappa hefur minnkað og samtímis byrja lungun að losa sig við slím. Þetta getur valdið hósta í byrjun en eftir þrjá sólarhringa byrja berkjurnar, sem hingað til hafa verið í yfirvinnu, að slaka á. Þannig að eftir þrjá sólarhringa áttu auðveldara með andardrátt.

Næstu vikur fer blóðrásin smám saman batnandi og mótstaða lungnanna gegn sýkingum hefur aukist.

Eftir þriggja mánaða reykbindindi kemur þú áreiðanlega til með að finna mun. Öndunin verður auðveldari, þú verður þróttmeiri, og húðin fær frísklegra yfirbragð vegna aukins súrefnisflæðis. Auk þess hættir hröð öldrun húðarinnar sem er ein af afleiðingum reykinga. Næstu mánuði verður æ meiri ávinningur fyrir líkamann af reykleysinu, bæði heilsufarslega og útlitslega séð.

Mundu að draga andann djúpt öðru hverju og finna hve dásamlegt er að geta dregið andann léttar!

Stóru skrefin

Nú ertu komin/kominn vel á veg með heilbrigðara líferni.

Einum til tveimur árum eftir daginn sem þú hófst reykbindindi hafa líkurnar á blóðtappa í hjarta þegar minnkað um helming.

Rúmlega fimm árum eftir að drepið var í síðustu sígarettunni hafa líkurnar á ýmiss konar krabbameini, eins og munnhols-, vélinda-, briskirtils- og leghálskrabbameini, þegar minnkað um helming.

Auk þess getur þú á næstu fimm árum glaðst yfir því að hættan á blóðtappa fer minnkandi og verður á sama stigi og hjá þeim sem hafa aldrei reykt. Jafnframt er hættan á lungnakrabbameini helmingi minni samanborið við reykingafólk um það bil tíu árum eftir að hætt er að reykja.

Það er því full ástæða til að kveðja fyrir fullt og allt skaðlegu sígaretturnar.

Þrátt fyrir að þú gerir þér grein fyrir hvernig reykleysi getur bætt líkamsástand, bæði þegar til skemmri og lengri tíma er litið, getur hvatinn minnkað og löngunin náð yfirhöndinni. Slíkan ávana er ekki auðvelt að losa sig við og það er mikilvægt að þú hafir í huga að reykbindindi er ekki dans á rósum. Það þýðir þó ekki að þú þurfir að berjast hjálparlaust við reykingalöngunina. Það er hægt að sækja sér góða hjálp og beita aðferðum sem geta nýst á vegferðinni að heilbrigðara líferni.

Þessi grein er kostuð af Artasan. Nicotinell Mint/Fruit/Lakrids/Ice-Mint/Spearmint lyfjatyggigúmmí, Nicotinell Mint munnsogstöflur, Nicotinell forðaplástur. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Nánari upplýsingar um lyfið á sérlyfjaskrá.is. Nánar á nicotinell.is.

Fasteignir í fataskápnum

Margir nota janúar til að taka til í skápnum og geymslunni og henda og skipta um áherslur. Nokkrar flíkur er hins vegar sniðugt að geyma því þær fara annaðhvort aldrei úr tísku eða koma í tísku aftur og aftur.

Meghan Markle, hertogaynja af Sussex, veit hvað rykfrakkar eru flottar flíkur og hér klæðist hún einum slíkum við opinber skyldustörf.

Vel sniðinn jakki passar við allt. Hér má sjá leikkonuna glæsilegu Annette Bening í buxnadragt en þannig jakkar eru einkar vel sniðnir yfirleitt og að sjálfsögðu hægt að nota buxurnar og jakkann saman eða sitt í hvoru lagi.

Á tímum þegar nægjusemi og neysla togast á um tískuheiminn er mikilvægt að vanda sig. Margir kjósa að nota janúar til að taka til í skápum og skúffum, henda gömlu til að hafa pláss fyrir nýtt eða losa sig við óþarfa til að létta á sálinni án þess að kaupa nokkuð nýtt. Sumir eiga föt í geymslunni síðan amma var ung á meðan aðrir hreinsa alveg út úr skápunum að minnsta kosti einu sinni á ári. Nokkrar flíkur og nokkrir fylgihlutir eru þó þess eðlis að það borgar sig að halda í það því sumt fer aldrei úr tísku og annað gengur í endurnýjun tískulífs á nokkurra ára fresti. Hér eru nokkrar sígildar gersemar sem borgar sig að geyma frekar en henda.

Vel sniðinn jakki

Flottur og vel sniðinn einlitur jakki kemur alltaf að gagni. Ef þú átt buxnadragt er hægt að nota jakkann stakan en svo er buxnadragt líka mikilvæg sem slík. Það er bæði hægt að nota jakka utan yfir kjól með hælum, með fallegri silkiskyrtu við minna hátíðleg tilefni sem þó þarfnast uppáklæðningar og svo er svona jakki líka æðislegur með hvítum bol, gallabuxum og strigaskóm. Einn jakki, endalausir möguleikar.

Mokkasínur

Þessi skófatnaður er annaðhvort í miklu uppáhaldi eða veldur fullkomnu óþoli. Það breytir því þó ekki að hann er klassískur og tískuhönnuðir eru óþreytandi að lífga upp á þetta skósnið, með litum, áferð og fóðri. Þú getur því alltaf skellt þér í mokkasínur þegar hælaþreytan gerir vart við sig.

Armbandsúr

Tímadjásn eru sígildir skartgripir og þó að úr lúti tískubylgjum eins og aðrir fylgihlutir er klassískt armbandsúr alltaf í tísku. Það má þá skipta um ól ef þarf.

Rykfrakki

Á íslensku heitir þessi flík rykfrakki en á ensku skurðfrakki enda sá fyrsti fundinn upp af Thomasi Burberry fyrir hermenn í fyrri heimsstyrjöldinni. Þessi fjölnota flík og hugmyndin bak við hana sem hefur hvatt tískuhönnuði til dáða æ síðan, hefur heldur betur átt gott tískulíf enda gengur svona frakki bókstaflega með hverju sem er, klæðir flestar líkamsgerðir og eykur fágun bæði karla og kvenna.

Einstök hönnunartaska

Með fína tösku ertu fín, alveg sama hverju þú klæðist með henni. Ein þekktasta taskan er Birkin-taskan svonefnda sem heitir eftir leikkonunni Jane Birkin sem lagði drög að hönnun hennar í flugvél með töskuhönnuðinum Hermès. Leikkonan sagði að sig vantaði tösku sem væri hægt að fara með í stutt ferðalag, á ströndina og svo í veislu um kvöldið og Birkin taskan uppfyllir allar þær þarfir enda er taskan ein sú eftirsóttasta í heimi. Ef þú átt ekki Birkin-tösku gerir stór, falleg og vönduð leðurtaska sama gagn og ekki skemmir ef hún er frá þekktum hönnuði.

Leðurstígvél

Há leðurstígvél eru alltaf flott með miðlungskjól eða stuttu pilsi, einkum á haustin og veturna.

Miðlungskjóll

Miðlungskjóllinn eða "midi" kjóllinn á alltaf vel við enda ein af þeim flíkum sem hægt er að breyta úr hversdags í spari með fáeinum vel völdum fylgihlutum. Miðlungskjóllinn nær niður á miðja kálfa, er oftast með víðu pilsi og gjarna bundinn eða hnepptur. Hann passar jafn vel með hælum og strigaskóm og bæði á sólríkum sumardegi og í vinnuna í janúar með þykkri peysu eða trefli.

Gallabuxur

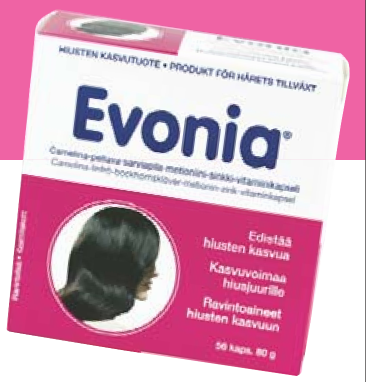
Gallabuxnatískan er eins og hringekja og fyrr eða síðar koma öll snið og litir aftur í tísku. Sígildar gallabuxur með beinum skálmum eru samt alltaf í tísku enda eru þær bæði klæðilegar og þægilegar og passa við næstum allt annað í fataskápnum

Mokkasínur eru skór sem sumir elska að hata og aðrir elska bara óhindrað. Þær eru til í ýmsum litum og mynstrum og eru sígildur staðgengill hárra hæla.

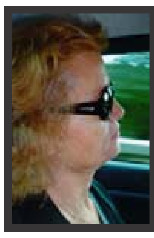
Sígildar gallabuxur ganga alltaf aftur í tískuhringekjunni.

Svört leðurstígvél ganga við allt með öllu og gera flestar flíkur aðeins flottari.

Evonia



Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.



Fyrir Eftir

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira. Myndirnar hér til hliðar sýna hversu góðum árangri er hægt að ná með Evonia.

www.birkiaska.is

Vegan

FÖSTUDAGUR 11. JANÚAR 2019

Kynningar: KeyNatura, W.K. Kellogg's, Lima

Hollustuvörur á heimsmælikvarða

KeyNatura vörulínan inniheldur Astaxanthin sem er eitt öflugasta andoxunarefni náttúrunnar. Vörulínan inniheldur m.a. þrjár vegan vörur: AstaEnergy, AstaFuel og AstaCardio. →2

Sérhæfing KeyNatura varanna felst í Astaxanthin sem er öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni að sögn Tryggva E. Mathiesen, framleiðslustjóra SagaNatura. AstaCardio er sérstaklega flott vara fyrir vegan hópinn því hún inniheldur bæði Astaxanthin og Omega-3 úr plönturíkinu segir dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri SagaNatura. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Framhald af forsíðu ➪

SagaNatura er öflugt og ört vaxandi íslenskt líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í heilsuvörum úr smáþörungum undir KeyNatura vörumerkinu og íslenskri ætihvönn undir vörumerkinu SagaMedica. Sérhæfing KeyNatura varanna felst í andoxunarefninu Astaxanthin sem er öflugasta andoxunarefni sem fyrirfinnst í náttúrunni segir Tryggvi E. Mathiesen, framleiðslustjóri SagaNatura. „Við framleiðum efnið hér á landi úr smáþörungum sem eru ræktaðir með nýrri tækni sem við þróuðum innanhúss og við notum einungis hráefni sem framleidd eru með ábyrgum hætti. Því er um að ræða íslenskt hugvit, við notumst við íslenskt hreint vatn fyrir þörungana og notum hreina orku. Öll pökkun fer einnig fram hér á landi og því má sannarlega segja að hér sé um íslenska framleiðslu á hágæða vörum að ræða sem við erum mjög stolt af.“

AstaCardio er vegan flaggskipið

KeyNatura framleiðir þrjár vegan vörur; AstaEnergy, AstaFuel og AstaCardio. Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóri SagaNatura, segir AstaCardio vera sérstaklega flotta vöru fyrir vegan hópinn því hún innihaldi bæði Astaxanthin og Omega-3 úr plönturíkinu. „Þessi tvö efni henta sérstaklega vel til að viðhalda almennri heilsu. Astaxanthin og Omega-3 hafa góð áhrif á bólgur í líkamanum og bæði efnin hafa jákvæð áhrif á hjarta- og æðasjúkdóma með því að lækka slæmt kólesteról og hækka gott kólesteról. Í raun má kalla þessa vöru ofurlýsisperlu fyrir vegan fólk sem vill ekki lýsi úr fiski. Hver perla inniheldur 4 milligrömm af Astaxanthin og 180 milligrömm af vegan DHA Omega-3.“

Astaxanthin fyrir íþróttafólk

AstaFuel er vökvablanda sem hentar vel þeim sem stunda æfingar, eru að fasta eða eru á ketó mataræði segir Lilja. „Vökvablandan inniheldur m.a. MCT-olíu úr kókoshnetum sem eru fitusýrur sem eru teknar upp mjög hratt af öllum frumum líkamans. Því má segja að þetta sé skjótfengin orka á fituformi. Blandan er einnig heppileg fyrir þá sem eru á ketó mataræði þannig að í stað þess að setja smjör í kaffið á morgnana er hægt að fá sér eina skeið af blöndunni og hefðbundinn kaffibolla. AstaFuel hentar því vel þeim sem vilja olíu og fitu inn mataræði sitt.“

AstaEnergy er grunnvara fyrirtækisins segir Lilja og helst ætluð íþróttafólki. „AstaEnergy hjálpar til með endurheimt eftir erfiðar æfingar sem þýðir að íþróttafólk er fljótara að koma sér af stað eftir æfingu auk þess sem varan bætir bæði þol og styrk. AstaEnergy er mjög vinsæl hjá þeim sem stunda erfiðar æfingar á borð við maraþonhlaup, CrossFit, Spartan hindrunarhlaup, Boot Camp og fleiri erfiðar íþróttir og vilja um leið fá sem mest út úr æfingunum sínum.“

Ánægð með nýju vegan vörurnar

Stutt er síðan vörurnar þrjár voru settar á markað en viðtökurnar hafa þó verið mjög góðar að sögn Lilju. „Við erum rétt að byrja að kynna þessar þrjár vegan vörur eftir að við færðum þær yfir í vegan búning en áður var notast við gelatínhylki í stað grænmetishylkis. Vegan fólk á Íslandi er lengi búið að bíða eftir þessum vörum sem hentar betur lífsstíl þess.“

KeyNatura vörurnar fást í öllum apótekum, í Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaupum auk ýmissa heilsuvöruverslana.
Allar nánari upplýsingar á www.keynatura.is.

AstaFuel er vökvablanda sem hentar vel þeim sem stunda æfingar, eru að fasta eða eru á ketó mataræði.

AstaEnergy hjálpar til við endurheimt eftir erfiðar æfingar og því vinsæl meðal íþróttafólks.

AstaCardio er sérstaklega flott vara fyrir vegan hópinn því hún inniheldur bæði Astaxanthin og Omega-3 úr plönturíkinu.

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir | Sölumaður auglýsinga: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, | Veffang: frettabladid.is

VEGANÚARTILBOÐ

25% AFSLÁTTUR

Daloon Sætkartöflu Falafel
264 gr
412 KR/STK
ÁÐUR: 549 KR/STK

Grænmetisnaggar
Frá Like Meat
592 KR/STK
ÁÐUR: 789 KR/STK

Quorn Naggar
280 gr
592 KR/STK
ÁÐUR: 789 KR/STK

Findus Líbanskt Falafel
450 gr
494 KR/STK
ÁÐUR: 659 KR/STK

Findus Grænmetisbollur
450 gr
524 KR/STK
ÁÐUR: 699 KR/STK

Oumph!
Kebab, Pulled eða Timjan & hvítlaukur 280gr
674 KR/STK
ÁÐUR: 899 KR/STK

FLJÓTLEGIR GRÆNMETISRÉTTIR

Knorr Grænmetissnakk
Couscous, Mexican, Penne eða Thai
412 KR/STK
ÁÐUR: 549 KR/STK

Oumph! Pizza
Grilled eða Italian Style 400 gr
749 KR/STK
ÁÐUR: 998 KR/STK

netto
Lægra verð – léttari innkaup

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is
Tilboðin gilda út janúar 2019

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

Hefur aldrei gengið betur

Huldu B. Waage, kraftlyftingakonu ársins 2018, finnst fátt í lífinu erfitt, og að gerast vegan reyndist henni sérstaklega auðvelt enda telur hún að það hafi haft jákvæð áhrif á gengi hennar í íþróttinni.

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is

Hulda gerðist vegan fyrir tæpum fimm árum en hún hafði gælt við hugmyndina mun lengur. „Ég kynntist veganisma fyrst þegar ég var fimmtán ára og las bók um grænmetisfæði sem mamma hafði keypt. Þá ákvað ég að gerast vegan, en líklega hef ég þó verið nær því að vera grænmetisæta enda kunni ég lítið á þetta. Svo hentaði framboðið ekki alveg unglingi eins og mér. Svo týndi ég mér um tíma og fór að borða fisk og kjúkling aftur en hætti því svo alveg fyrir tæpum fimm árum.“

Það sem fékk Huldu til að snúa við blaðinu fyrir fullt og allt var heimildarmyndin Earthlings. Myndin er frá árinu 2005 og fjallar um hvernig mannkynið hefur notað önnur dýr sem gæludýr, sem mat, í föt, til skemmtunar og í vísindarannsóknir. „Eftir að ég sá myndina varð ekki aftur snúið. Ég horfði á myndina vegna þess að ég var farin að hafa mikinn áhuga á umhverfismálum, en þarna vaknaði einnig áhugi á dýravernd.“

Fátt í lífinu erfitt

Hulda segir það ekki hafa verið erfið umskipti að gerast vegan. „Mér finnst fátt í lífinu erfitt og kannski var það þetta viðhorf mitt til lífsins sem hjálpaði mér. Mesta áskorunin var að takast á við fólkið í kringum mig, að gera því grein fyrir því hvernig ég ætlaði að haga hlutunum.“

Hulda býr á Akureyri ásamt eiginmanni sínum og yngri dóttur sinni sem er fjögurra ára. „Maðurinn minn er ekki vegan en hann styður mig algerlega. Yngri dóttir mín er það hins vegar. Við erum mjög upptekið fólk og setjumst því sjaldan niður til að borða saman kvöldmat. Ég sé um að elda það sem ég borða og ef maðurinn minn vill borða það er honum það velkomið en ég er ekki að elda kjöt heima hjá mér.“

Gaman að eldamennsku

Hulda sér um mötuneyti Íslandsbanka á Akureyri en hún hefur alltaf haft mikinn áhuga á eldamennsku. „Ég hef eldað frá því ég var ellefu ára. Þá ákváðu mamma og pabbi að fara út að skokka þrisvar í viku og ég sá um kvöldmatinn. Ég hef verið að elda síðan,“ segir Hulda en í mötuneytinu eldar hún allan mat. „En ég legg mikið upp úr því að vera með gott meðlæti ef maturinn sjálfur er ekki vegan. Þá fær fólk tækifæri til að prófa margt nýtt sem það fær ekki heima hjá sér.“

Hún segist hafa mjög gaman af að leika sér í eldhúsinu og prófa eitthvað nýtt. En er einhver réttur í uppáhaldi? „Já, það er hafragrautur,“ svarar Hulda glettin. „Ég borða hann yfirleitt á morgnana. Þá set ég frosin bláber undir heitan grautinn, kanil, hlynsíróp, mórber og hampfræ yfir. Mórberin eru ofsalega góð, og nánast eins og karamellur.“

Íþróttir og veganfæði fara vel saman

Hulda var valin kraftlyftingakona ársins 2018 enda náði hún frábærum árangri á árinu. Hún varð Íslandsmeistari í kraftlyftingum og bekkpressu, bikarmeistari í kraftlyftingum og bekkpressu, varð í áttunda sæti í -84 kg flokki á EM í kraftlyftingum og í fjórða sæti í -84 kg flokki á Western European Championship í kraftlyftingum. Þá hefur hún sett mörg Íslandsmet á árinu.

Hulda B. Waage er vegan og var valin kraftlyftingakona ársins 2018. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Hulda hefur slegið ófá Íslandsmet.

Hulda stendur sig vel á mótum innanlands og utan.

Hulda hefur sannarlega þaggað niður í þeim röddum sem segja að íþróttafólk geti ekki náð árangri á grænmetisfæði eingöngu. „Mér gengur rosalega vel, og mun betur eftir að ég varð vegan. Ef maður skoðar mataræði hjá íþróttafólki sér maður að því er skipt upp þannig að það borðar frekar hátt kolvetnamagn, mikið af próteini og minnst af fitu. Þessi uppsetning hentar mjög vel þegar maður er vegan. Svo eru máltíðirnar aldrei þungar og því er ég aldrei á meltunni að reyna að æfa.“

Hún segist pæla töluvert í því að borða eftir því sem líkaminn þarf á að halda fyrir æfingar. „En ég er líka mikill sælkeri og fæ mér alveg kökur og slíkt sem ég þarf ekki,“ segir hún glettin.

En er hún með einhver ráð til þeirra sem vilja gerast vegan? „Að gera þetta hægt og rólega og vera ekki að stressa sig yfir því að gera einhverja vitleysu. Það sem hefur bitnað mest á fólki sem ég hef verið að aðstoða er þetta stress yfir því að gera hlutina ekki rétt. En allt stress hefur áhrif á meltinguna. Best er því að vera svolítið slakur yfir þessu.“

„Allt stress hefur áhrif á meltinguna. Best er því að vera svolítið slakur yfir þessu.

Fyrir grænkera
- og alla hina
VEITINGASTAÐUR:
Grænmetisbollur með tómatblönduðu grænmeti, kúskús og spergilkáli
795,-
VEGAN
VEGAN
KAFFIHÚS réttur mánaðarins:
Enchiladas með hýðishrísgrjónum, nýrnabaunum, grænmeti, chili-sósu og avókadósósu 695,-
595,-
KAFFIHÚS:
Súkkulaðitertusneið
495,-
VEGAN
VEGAN
BISTRO:
Grænmetispylsa með rauðkáli, steiktum lauk og sinnepi
185,-
BAKARÍ:
Súkkulaðiterta
395,-
VEGAN
© Inter IKEA Systems B.V. 2019
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is
IKEA

Í staðinn fyrir kjöt

Grænkerar kjósa ekki endilega þann lífsstíl af því að þeim finnist hamborgarar vondir heldur ráða dýravelferðarsjónarmið og nú í seinni tíð loftslagsmál oftar för þegar sá lífsstíll er valinn. Hægt er að nota ýmislegt í staðinn fyrir kjöt svo enginn þarf að láta af uppáhaldsuppskriftinni sinni þó viðkomandi kjósi að gerast grænkeri.

Tempeh hleifur úr heilum sojabaunum sem er dásamlega góður steiktur á pönnu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Það er algengur misskilningur að flestir sem taka upp grænkeralífsstíl geri það af því þeim finnist kjöt ekki gott. Staðreyndin er hins vegar sú að það er í langflestum tilfellum aðbúnaður dýra sem veldur því að fólk velur að borða ekki kjöt og sumir grænkerar sakna jafnvel bragðsins og áferðarinnar á kjöti. Því hafa í kjölfar vaxandi fjölda grænkera komið á markað ýmsar tegundir af kjötlíki, sem líkja eftir bragði og áferð kjöts án þess þó að dýr þurfi að láta lífið til að ná því fram. Einnig nota margir grænmeti eins og sveppi eða baunir í staðinn fyrir óskilgreint kjöt eins og hakk, til dæmis í hamborgara og pottrétti. Það er því engin ástæða til að syrgja einhverjar matartegundir (ja, nema kannski læri og hrygg) þó látið sé af kjötneyslu, prófaðu bara að nota eitthvað af eftirtöldu í staðinn fyrir kjöt í uppáhaldsuppskriftirnar þínar. Passaðu samt að lesa vel á umbúðirnar þar sem sumt kjötlíki getur innihaldið gelatín, egg eða mjólkurvörur og ef þú ert vegan viltu forðast slíkt.

TVP

TVP eða Texturized Vegetable Protein var þróað á sjöunda áratugnum. Það er búið til úr sojahveiti sem er hliðarafurð sojaolíuframleiðslu. Öll fita er tekin úr hveitinu með leysiefnum og þannig verður til afurð sem er afar próteinrík en mjög fitulítil. Hægt er að kaupa TVP þurrkað en einnig frosið. TVP er bragðlaust eitt og sér.

Tófú

Tófú hefur verið fasti í tilveru grænmetisæta í áratugi og hefur verið notað í asískri matargerð í aldir. Tófú er afar bragðlítið en tekur vel í sig bragð af öðru. Það er búið til á svipaðan hátt úr sojamjólk og ostur úr kúamjólk. Sojamjólkin er hleypt og ystingurinn sem verður til er pressaður í kubb. Kubbinn má síðan skera niður í bita til að nota í stað kjöts eða mylja til að nota í staðinn fyrir egg eða ost. Í tófú er mikið af próteini auk kalks og vítamíns B12.

Tempeh

Tempeh er sojaafurð sem búin er til úr gerjuðum sojabaunum sem mótaðar eru í kökur. Ólíkt tófú sem búið er til úr sojamjólk eru notaðar heilar sojabaunir í tempeh. Í því er meira prótein, trefjar og vítamín. Tempeh er bragðmeira en tófú og gott er að nota það með hnetusósum.

Þessar girnilegu steikur eru, þó sumum kynni að virðast það ótrúlegt, úr plöntupróteini oog piparinn festist ekki síður utan á þeim en dýrasteikum.

Beikon er eitt af því sem margir grænkerar sakna úr mataræði sínu en finna má beikonlíki, hamborgara, pylsur og bollur úr jurtum svo dæmi séu tekin.

Jackfruit

Ávöxturinn jackfruit eða saðningaraldin hefur verið notaður í matargerð í Suðaustur-Asíu í aldir en er aðeins nýlega orðinn vinsæll í vestrænum ríkjum sem staðgengill kjöts. Jackfruit er stór ávöxtur sem hefur mikið og mjúkt kjöt með ávaxtabragði sem minnir á ananas. Kjötið er stundum notað í bbq-uppskriftir í staðinn fyrir tætt svínakjöt. Ávöxturinn er kolvetnaríkur en inniheldur lítið prótein.

Seitan

Seitan er kjötlíki sem stundum er kallað hveitikjöt þar sem það er gert úr hveiti. Það er samt ólíkt brauði þar sem sterkjan er fjarlægð úr deiginu og því aðeins prótein eftir. Þetta er gert með því að hnoða deigið í vatni svo sterkjan skolist burt. Seitan er mjög líkt kjöti og dregur vel í sig bragð. Það er prótein- og járnríkt.

Oumph!

Er unnið úr soja en á annan hátt en tófú og er til í ýmsum ólíkum áferðartegundum sem sumar eru nánast eins og kjöt. Það er upprunnið í Svíþjóð en breiðist hratt út. Oomph! er prótein- og trefjaríkt og auðugt að fólínsýrum og járni. Oumph! þarf ekki að elda heldur rétt að hita í gegn og er því mjög einfalt í notkun.

Bragðgóðir hágæða drykkir

Jurtavörurnar frá Lima eru hágæða jurtadrykkir sem henta vel vegan fólki. Nýlega komu tvær nýjar vörur í verslanir, hafradrykkur með möndlum og möndludrykkur án viðbætts sykurs.

Belgíska fyrirtækið Lima framleiðir hágæða jurtadrykki sem geta komið í stað mjólkur og bragðast ótrúlega vel. Jurtadrykkirnir eru tilvaldir út á morgunkornið, í kaffið og þeytinginn, í eldamennskuna og svo er þeir geggjaðir einir og sér segir Geir Zoëga, markaðsstjóri Arka heilsuvara, sem flytja inn vörur frá Lima. „Fyrirtækið var stofnað árið 1957 og hefur því starfað í þessari grein í rúmlega sex áratugi. Markmið þess frá upphafi hefur verið að bjóða upp á hollar matvörur úr grænmeti og að skilja eftir sig sem minnst kolefnisfótspor.“

Það sem helst einkennir Lima er hversu breitt úrval fyrirtækið býður upp á. „Í vörulínu þess má m.a. finna haframjólk án glútens, haframjólk með viðbættu kalki, hrísdrykk, kókoshrísdrykk, sojadrykk og möndludrykk svo dæmi séu tekin. Því getur hver og einn fundið sinn uppáhaldsdrykk. Mér

Breitt úrval einkennir vörurnar frá Lima segir Geir Zoëga, framkvæmdastjóri Arka heilsuvara.

finnst drykkirnir líka mjög bragðgóðir enda eru miklar gæðakröfur hjá framleiðandanum og það skilar sér 100% í bragðinu.“

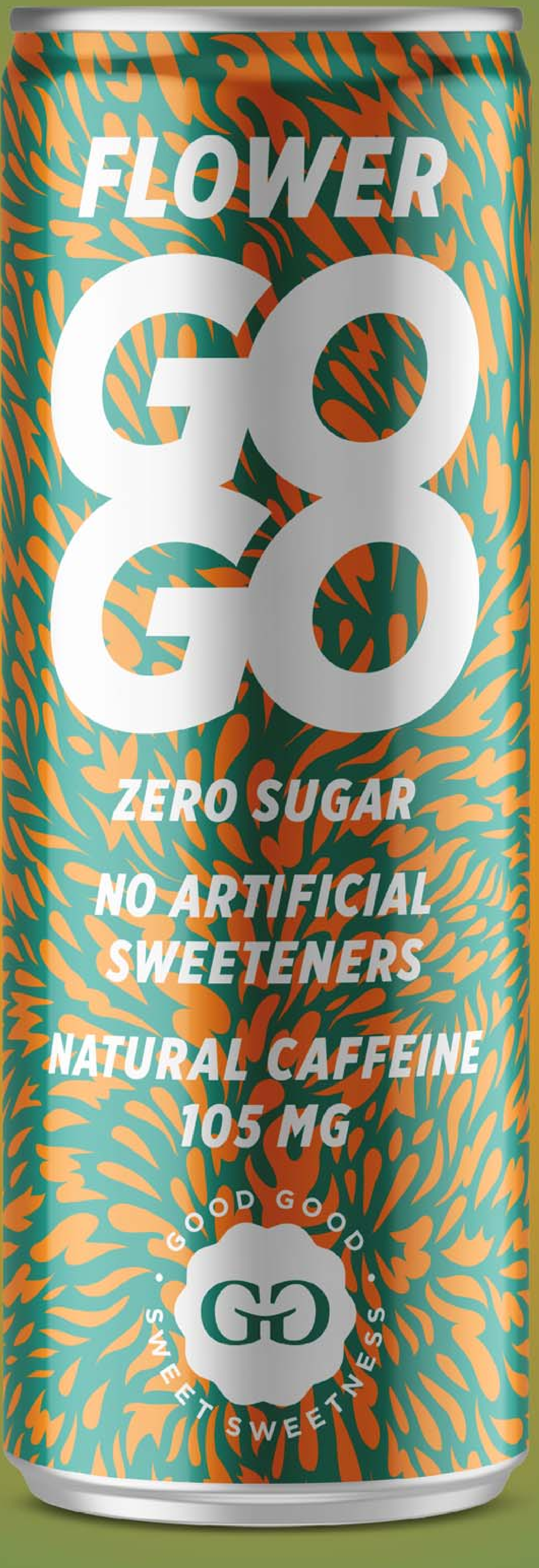
Tvær nýjungar

Stutt er síðan Arka kom með tvær vegan nýjungar í verslanir hérlendis, annars vegar hafradrykk með möndlum og hins vegar möndludrykk án alls viðbætts sykurs. „Þetta eru tvær framúrskarandi vörur að okkar mati og við getum ekki beðið eftir að kynna þær fyrir þjóðinni.“

Lima er með eigin rannsóknarstöð og vottunarstöð í Belgíu segir Geir. „Þar fer framleiðslan fram til þess að gæðin verði sem best og skilar það sér svo sannarlega í bragðinu. Utan jurtadrykkjanna frá þeim bjóðum við upp á hrís- og maískökur en Lima var fyrst á markað með slíkar vörur. Lima vörumerkið hefur verið til sölu á Íslandi í næstum sextán ár og á sér marga aðdáendur enda eykst salan ár frá ári.“

Janúar er stór hjá Arka enda sá mánuður þar sem flestir landsmenn ætla að taka sig í gegn segir Geir. „Þetta er mánuðurinn sem flestir huga að heilsu sinni. Við munum því verða sýnileg á heilsudögum hjá viðskiptavinum okkar næstu daga og vikur þar sem við kynnum þessar frábæru vörur okkar frá Lima.“

Nánari upplýsingar fást á www.arka.is.



GLEÐILEGAN VEGANÚAR

@GOGOICELAND

Það er val að vera vegan

Að vera vegan er ekki alveg nýtt af nálinni. Allt frá tímum hinna friðelskandi hippa var byrjað að tala um fæðu án dýraafurða. Fólk á öllum aldri hefur skipt yfir í vegan á undanförnum árum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Þegar fólk ákveður að sleppa öllum dýraafurðum þarf það að huga að ýmsum atriðum. Það er til dæmis afar nauðsynlegt að huga að B12 sem er ákaflega mikilvægt vítamín fyrir okkur. B12 heldur blóðkornum heilbrigðum og hjálpar til dæmis við að gera DNA. Skortur á B12 getur leitt til þreytu, lystarleysis, hægðatregðu, þyngdartaps og þunglyndis svo eitthvað sé nefnt. Rétt er að biðja lækni um blóðrannsókn áður en skipt er um mataræði.

Járn er sömuleiðis afar mikilvægt. Um 40% járns koma úr dýraafurðum. Til að fá járn úr öðrum fæðutegundum er gott að borða sólblómafræ, rúsínur og dökkgrænt grænmeti. Til að fá C-vítamín er gott að borða nægilega af papriku, sítrusávöxtum og spergilkáli. Einnig verður að gæta að nægu kalki og velja fæðutegundir sem eru ríkar af því, má þar nefna grænkál, kínakál, hnetur, sojabaunir, fíkjur en þessar matvörur eru einnig ríkar af D-vítamíni sem hjálpar líkamanum að vinna upp kalkið.

Þeir sem aðhyllast vegan mataræði þurfa að vera duglegir að borða kál til að fá nægjanleg vítamín.

Sérhver máltíð veganista ætti að innihalda prótín. Fullorðið fólk þarf 0,8 grömm af prótíni á dag fyrir hvert kíló af líkamsþyngd. Prótín má fá úr soja, linsubaunum, baunum, quinoa og seitan.

Sumir fara í mikla vörn þegar aðrir vilja ræða um vegan mataræðið við þá. Vinir spyrja mikils þegar einhver úr hópnum gerist vegan. Þeir sem taka ákvörðun um að breyta mataræði sínu yfir í vegan gera það af eigin ástæðu og algjör óþarfi að verja þá ákvörðun. Vegan er val.

Það er ekki sniðugt að skipta út kjöti fyrir pökkuð matvæli sem veita litla næringu en mikið af kaloríum. Það gæti leitt til þyngdaraukningar og verra skaps. Soja hefur verið gagnrýnt á undanförnum árum en margir telja það auka líkur á krabbameini. Ekki ætti að neyta of mikils af sojabaunum og lesa þarf allar innihaldslýsingar vel og vandlega ef maður ætlar að vera veganisti. Soja er hátt í prótíni, trefjum, kalki, steinefnum og B-vítamínum. Ágætt er að velja miso, tempeh, tofu og sojamjólk.

„Það vaknar enginn einn morguninn og er orðinn vegan. Það er vinna að breyta mataræðinu og tekur tíma,“ segir Christian Henderson, næringarfræðingur í New York. „Það er betra að breyta smám saman, byrja á því að bæta við grænmeti á kostnað dýraafurða, sérstaklega þeirra sem ekki eru lífræn. Öll unnin matvæli fjúka fyrst.

Leiðin til að ná árangri er að byrja rólega og finna hvernig manni líður með breytingunum. Þá er gott að nýta sér fjölmargar síður á netinu sem aðstoða fólk á vegan brautinni.

Veröldin er að breytast og sífellt fjölgar veitingahúsum sem bjóða vegan mat. Nauðsynlegt er að vera alltaf vel á verði þegar aðrir búa til matinn. Láttu þjóninn vita að þú sért vegan. Stundum eru notaðar dýraafurðir í grænmetisrétti, til dæmis kjúklingakraftur og smjör.

Gott kjöt er dýrt. Þeir sem hætta að borða kjöt geta sparað töluvert þótt þeir þurfi að kaupa vegan vörur sem oft eru dýrar. Svo er galdurinn að nýta allt grænmeti vel og læra að gera góða og fjölbreytta rétti.

Hollt, gott og vegan

Það getur reynst erfiðara en margur heldur að finna fljótlegan og nærringarríkan morgunmat sem sannarlega samræmist vegan mataræðinu. Kellogg's 'r hins vegar með lausnina.

Þeir sem aðhyllast vegan mataræði þurfa að huga að ýmsu þegar valinn er morgunmatur sem er fljótlegur og gefur gott start í daginn. Dýraafurðir geta nefnilega leynst víða og oft þar sem síst skyldi. Morgunkorn er vissulega einn augljósasti kosturinn en mörg slík eru vítamínbætt með vítamíni sem unnið er úr dýraafurðum. Einnig er oft í því hunang, sem margir gleyma að er dýraafurð. Húðað morgunkorn inniheldur síðan oftar en ekki gelatín sem unnið er úr dýraafurðum og mjólkurduft er einnig algengt innihaldsefni.

En ekki þarf að örvænta því lausnin er hendinni næst. Kellogg's býður upp á fullkomið morgunkorn sem finnst í öllum helstu matvöruverslunum. Það er nýja W.K. Kellogg's granólalínan frá fyrirtækinu. Varan er fullkomlega vegan en er einnig alveg laus við pálmaolíu, viðbættan sykur og sætuefni auk gervibragðs og gervilitarefna. „Kellogg's er stöðugt að þróa sínar vörur til að mæta betur kröfum neytenda og sinna samfélagslegum skyldum sínum sem fyrirtæki enn betur. Við erum rosalega stolt af þessari vörulínu þar sem hún er enn hollari fyrir neytandann og umhverfið. Hún er aðeins byrjunin þar sem við eigum von á fleiri sambærilegum nýjungum á næstu misserum," segir Ingi Einar Sigurðsson, sölu- og markaðsstjóri innflutnings hjá Nóa Síríusi.

W.K. Kellogg's granólalínan er fullkomlega vegan, holl og góð.

Mikilvægt að sneiða hjá pálmaolíu

Pálmaolía hefur verið umtöluð að undanförnu. Hún er ein ódýrasta olían á markaðnum og eftirspurn eftir henni hefur aukist mikið undanfarna áratugi. Til þess að anna henni eru regnskógar ruddir í stórum stíl. Pálmaolía er notuð í hluti sem fólk notar og kaupir á hverjum degi, til að mynda í snyrtivörur, sápur, súkkulaði, brauð, kökur, kex, eldsneyti og fleira.

Gott er að forðast vörur sem innihalda pálmaolíu enda er stærsti hluti pálmaolíumarkaðarins ósjálfbær og valdur að eyðingu regnskóga. Vandi neytenda er sá að oft vantar betri merkingar á vörur því ekki er alltaf ljóst hvort olían sem notuð er er pálmaolía eða ekki. Þá er gott að geta treyst á vörur eins og W.K. granólalínuna frá Kellogg's.

W.K.Kellogg's. granóla línan inniheldur ekki:
- Vítamín úr dýraafurðum
- Hunang
- Gelatín
- Mjólkurduft

W.K. Kellogg's granólað er gott fyrir meltinguna enda trefjaríkt.

Gott fyrir meltinguna

W.K. Kellogg's granólað er einnig gott fyrir meltinguna enda trefjainnihald þess hátt. Skemmtilegt er að fríska upp á daginn með því að skella W.K.K. í skál, með til dæmis möndlum, soja- eða hrísmjólk, ávöxtum og berjum, á borð við açai-ber. Frábært bragð er svo punkturinn yfir i-ið sem gerir W.K.K. að frábærum kosti áður en haldið er út í annir dagsins.

Misstu lystina eftir Cowspiracy

Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir og Aron Gauti Sigurðarson bera grænkeralífsstílnum fagurt vitni. Þau geisla af hreysti og fegurð og gera öðrum auðvelt að útbúa vinsælan heimilismat í vegan útgáfum.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Fyrst eftir að ég gerðist grænkeri fékk ég eina litla hillu undir matinn minn í ísskápnum heima en nú hefur það snúist við og er sama litla ísskápshillan notuð undir það sem er ekki vegan. Það eru allir svo yfir sig hrifnir af grænkerafæðinu heima,“ segir Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir, grænkeri og senn útskriftarnemi í arkitektúr við Listaháskóla Íslands.

Þórdís opnaði vefsíðuna graenkerar.is ásamt kærasta sínum, Aroni Gauta Sigurðarsyni ljósmyndara, á alþjóðlega vegandaginn 2. nóvember síðastliðinn.

„Það var sameiginleg ákvörðun okkar Arons að verða grænkerar. Við erum dýravinir og vissum innst inni að við vildum leggja okkar á vogarskálar dýraverndar og umhverfisverndar en eftir að hafa horft á Cowspiracy, sláandi heimildarmynd um loftslagsáhrif kjöteldis, misstum við endanlega lystina á dýraafurðum og urðum vegan á einu kvöldi,“ segir Þórdís, en síðan eru liðin þrjú ár.

„Við Aron erum engir kálfar enda vorum við bæði með mjólkuróþol áður en við gerðumst grænkerar. Við fundum strax mikinn mun, húðin stórbatnaði, sem og meltingin, og allt slen var fyrir bí. Við þurftum síður að leggja okkur á daginn og auðveldara var að vakna,“ upplýsir Þórdís.

Þau Aron hafa bæði verið virk í íþróttum; hún í þríþraut og CrossFit og hann í parkour.

„Við fundum fljótt hvað grænkerafæðið hafði góð áhrif á íþróttaiðkunina, maður jafnar sig hraðar og uppsker mikla orku. Pabbi, sem nú hefur æft þríþraut í þrjú ár, ákvað að prófa grænkerafæði í mánuð, eftir að hafa kynnt sér heilsuávinninginn af því, og hefur ekki enn hætt því hálfu öðru ári síðar. Breytingarnar eru drastískar og koma svo sannarlega ánægjulega á óvart,“ segir Þórdís.

Þórdís og Aron gerðust grænkerar á einu kvöldi eftir að hafa horft á Cowspiracy. MYNDIR/ARON GAUTI SIGURÐARSON

Ljúffengir staðgenglar

Þegar Þórdís hafði ekki lengur undan að senda uppskriftir af gómsætu grænkerafæði til vina og ættingja ákváðu þau Aron að koma uppskriftasafninu á einn stað og öllum til að njóta á graenkerar.is

„Við viljum sýna fram á að það er auðvelt að laga hefðbundinn og vinsælan heimilismat úr jurtafæði. Ef fólk saknar hráefnis úr dýraríkinu verður æ auðveldara að finna bragðgóða staðgengla í réttina og sem veita gómsætar upplifanir, ánægju og saðningu,“ útskýrir Þórdís, en þau Aron sakna engra dýraafurða.

„Ef ég ætti að mæla með einu hráefni fyrir þá sem vilja prófa eitthvað úr vegandeildinni væri það Oumph! Margir finna engan mun á því og kjúklingi en Oumph! er óerfðabreytt sojakjöt og frábær kostur fyrir þá sem vilja taka fyrstu skrefin og finna staðgengil í til dæmis uppáhaldskjúklingaréttinn sinn. Það er hægt að fá ýmist hreint og kryddað, og bæði fljótlegt og einfalt að smella því beint í ofninn eða á pönnuna,“ segir Þórdís sem notar Oumph! þegar hún vill hafa eitthvað virkilega djúsí og gott í matinn.

„Það er skemmtilegt að elda vegan því maður má smakka matinn á öllum stigum og aldrei neitt hrátt sem ekki má borða. Frelsið er algjört og sköpunargleðin við völd,“ segir Þórdís sem fær ávallt góð viðbrögð við vegan matseldinni. „Meira að segja litlu frænkur mínar sem eru svolítið matvandar ætluðu aldrei að hætta að borða svartbauna-tortillurnar!“

Litlu skrefin líka mikilvæg

Þórdís telur að miklu myndi muna fyrir jörðina ef fólk tileinkaði sér ekki nema einn dag í viku þar sem grænkerafæði væri á borðum.

„Öll skref eru skref í rétta átt, hversu lítil sem þau eru. Ég legg ekki endilega til að fólk gerist vegan á einu kvöldi eins og ég gerði, en að taka það í nokkrum skrefum. Þá vindur það eflaust upp á sig því maturinn er svo bragðgóður og heilsa og líðan batnar, og þá verður grænkerafæði oftar fyrir valinu á borðum.“

Þórdís tekur B12-vítamín, D-vítamín og stundum járn til að mæta hugsanlegum skorti á lífsnauðsynlegum næringarefnum.

„Eftir að ég gerðist grænkeri fer ég í blóðprufur á hálfs árs fresti. Gildin mín hafa aldrei mælst betri og upptaka á B12 loksins komin upp fyrir lágmarksgildi. D-vítamín tek ég svo á veturna eins ráðlagt er vegna sólarleysis og járn vegna þess að ég er kona,“ útskýrir Þórdís.

Þegar Þórdís og Aron vilja gera virkilega vel við sig á kósíkvöldi verður grænkerapitsa fyrir valinu.

„Í byrjun er oft mesti vandinn fyrir grænkera að hætta ostneyslu en nú fæst orðið mjög gott úrval jurtaosta, eins og Oatly-smurosturinn sem ég nota mikið. Á pitsuna búum við Aron til okkar eigin ost sem við lögum úr cashew-hnetum, vatni og bráðhollu næringargeri. Þetta sjóðum við saman og úr verður þykkt mauk með ostakeim sem bráðnar í ofni og gefur dásamlega mjúka áferð og ómótstæðilegt ostabragð. Á pitsuna setjum við til dæmis sveppi, lauk, Oumph! og döðlur og það besta er að pítsan er holl og óhætt að borða vel af henni.“

Uppskriftir Þórdísar og Arons af linsubauna bolognese og tortillum með svartbaunamauki eru gómsætar grænkeraútgáfur af vinsælasta heimilismat landsmanna.

Linsubauna bolognese Þórdísar og Arons

1 laukur, smátt skorinn
2 hvítlauksrif, pressuð
3 stórar gulrætur, rifnar á rifjárni
½ paprika, smátt skorin
1 dós hakkaðir tómatar
1 dós tómatpúrra (70 g)
1,5 dl rauðar linsubaunir, þurrar
1 dl grænar linsubaunir, þurrar
8 dl vatn
½ grænmetisteningur
1 tsk. tamarisósa
Paprikukrydd
Oregano
Handfylli fersk basilíka, smátt söxuð

Aðferð:

Setjið lauk og hvítlauk á pönnu ásamt olíu og mýkið við lágan hita í smástund. Bætið gulrótum út á pönnuna og steikið áfram þar til þær hafa mýkst. Setjið næst linsubaunirnar, tómata úr dós, tómatpúrru og vatn á pönnuna. Látið malla við lágan hita í 30 til 40 mínútur, með lokið á. Bætið við vatni ef þarf. Þegar um 20 mínútur eru eftir af eldunartíma er paprikunni bætt út í og leyft að eldast í smástund. Loks er kryddunum bætt út í ásamt grænmetisteningnum og tamarisósu. Smakkið og bætið við kryddum eftir þörfum. Ef blandan er laus í sér, það finnst mikið baunabragð eða baunirnar eru ekki alveg mjúkar, þarf að sjóða lengur.

Gott að hafa í huga!

Það má sleppa fersku paprikunni og nota til dæmis meira paprikukrydd í staðinn.
Mjög gott er að bæta við skornum sveppum út í réttinn.
Sleppa má grænum linsubaunum og nota meira af rauðum.

Tortillur með svartbaunamauki

2 dósir svartbaunir, skola þær vel
1 krukka salsasósa
2 til 3 msk. taco krydd
1-2 dl skorið grænmeti, til dæmis laukur, paprika og tómatur

Aðferð:

Setjið öll hráefnin á pönnu og steikið þar til grænmetið hefur mýkst. Setjið blönduna í matvinnsluvél í örfáar sekúndur þannig að baunirnar maukist en grænmetið sé í smáum bitum. Best er að bera maukið fram á tortillaköku ásamt salsasósu, fersku grænmeti, heimagerðu lárperumauki, sýrðum rjóma (til dæmis frá Oatly) og nachos-flögum.

CHOCOLATES
VALOR
1881
Leyfðu þér smá Valor!
ALVÖRU SÚKKULAÐI – ÁN SYKURS
with No added sugars
Creamy
70% DARK chocolate
Creamy
MILK chocolate
Sugars free
70% DARK CHOCOLATE
with No added sugars
Creamy
DARK chocolate
WITH TRUFFLE filling
with No added sugars
MILK chocolate
Sugars free
DARK chocolate
stevia
GLUTEN FREE
STEVIA
SYKURLAUST
#valoriceland

Frægir veganistar

Veganista má að sjálfsögðu finna meðal ríka og fræga fólksins víða um heim og fjölgar þeim jafnt og þétt milli ára.

Ein skærasta tennisstjarna sögunnar, Serena Williams, gerðist vegan eftir fæðingu fyrstu dóttur þeirra hjóna í september 2017 og þakkar þeirri ákvörðun hversu fljótt hún komst í gott keppnisform á ný.

Þúsundþjalasmiðurinn Will.I.AM, forsprakki hljómsveitarinnar Black Eyed Peas, gerðist vegan snemma árs 2018. Ákvörðunina tilkynnti hann á Instagram-síðu sinni með þeim orðum að hann hefði gengið til liðs við V-gengið.

Tónlistarmaðurinn Moby hefur verið vegan í mörg ár, löngu áður en það þótt svalt í heimi ríka og fræga fólksins. Hann setti m.a. á fót vegan veitingastaðinn Little Pine í Los Angeles árið 2015.

Söngvari rokksveitarinnar Radiohead, Thom Yorke, er vegan en segja má að það hafi gerst fyrir tilviljun. Til að ganga í augun á konu sem hann var að hitta á sínum tíma þóttist hann vera vegan þegar þau borðuðu saman. Þar sem hann fann strax mikinn mun á sér hélt hann því áfram þrátt fyrir að leiðir þeirra hafi skilið seinna meir.

Miley Cyrus byrjaði að skipta yfir í vegan matarræði árið 2014, eftir að hundurinn hennar Floyd dó. Það tók hana þó um ár að skipta alveg yfir.

Serena Williams, tennisstjarna og veganisti. NORDIC PHOTOS/GETTY

Will.I.AM úr Black Eyed Peas gerðist vegan snemma árs 2018.

Thom Yorke, söngvari Radiohead, gerðist eiginlega óvart vegan.

Viltu vera með í Veganúar?

Samtök grænkera á Íslandi standa fyrir Veganúar 2019. Markmið átaksins er að vekja fólk til umhugsunar um áhrif neyslu dýraafurða og kynna kosti vegan fæðis fyrir heilsu, umhverfi og dýravernd.

Veganúar á Íslandi er í samstarfi við Veganuary.com. Þeir sem vilja taka þátt geta skráð sig á vefsíðunni www.veganuar.is. Þá mun Veganuary senda tölvupóst daglega með ljúffengum uppskriftum, matarplönum og hjálpsamlegum ráðleggingum eins og hvernig fólk getur náð sér í öll næringarefnin og hvernig það birgir eldhússkápa sína.

Ýmsir viðburðir verða í boði:

17. janúar | kl. 20
Cowspiracy | Bíó Paradís

24. janúar | kl. 20
Vegan Film Festival | Bíó Paradís

29. janúar | kl. 20
Mataræði og mannréttindi
- Ábyrgð ríkis og sveitarfélaga
- Kvennaheimilið Hallveigarstöðum

31. janúar | kl. 19
Pálínuboð: Lokahóf Veganúar '19
- Kvennaheimilið Hallveigarstöðum

Digest Gold hefur gert kraftaverk fyrir mig

Öflugu meltingarensímin frá Enzymedica geta bætt meltinguna, komið reglu á hægðir og gefið okkur aukna orku. Einungis 1 hylki þarf til að finna muninn.

Barbara Kresfelder.

> Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Eitt hylki rétt fyrir máltíð og vandamálið er úr sögunni.
>
> Barbara Kresfelder, 50 ára, móðir tveggja unglingsdrengja

Færðu í magann, uppþembu og loft þegar þú borðar steik? Verki ef þú leyfir þér smá mjólkurvörur? Sumir fá líka óþægindi, uppþembu og vindverki eftir máltíðir en vita ekki af hverju. Afar líklegt er að þetta tengist skorti á meltingarensímum, sem er algengt vandamál því þau sjá um niðurbrot fæðunnar.

Ensím brjóta niður fæðuna

Meltingarensím eru af mörgum tegundum og hafa öll mismunandi hlutverk en hjá öllum hefst meltingin í munninum. Þar eru fyrstu meltingarensímin sem fæðan kemst í snertingu við og hefja þau niðurbrot á kolvetnum. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og brjóta m.a. niður prótein, fitu og laktósa. Stundum gerist það þegar við borðum of mikið og/eða að samsetning matarins er slæm að líkaminn nær ekki að „lesa skilaboðin rétt“ eða getur ekki framleitt nægilega mikið af ensímum. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu, fæðuóþoli eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem maturinn á að skila okkur.

Kraftaverk í einu hylki

Barbara Kresfelder hefur um árabil verið í vandræðum vegna magaónota og meltingarvandamála. Hún er endalaust að leita leiða til að bæta ástandið, ýmist með því að bæta inn ákveðinni fæðu og/eða taka út. Árangurinn hefur verið misjafn en ekkert hefur þó leyst nein vandamál þó svo að þau minnki a.m.k. tímabundið.

„Digest Gold frá Enzymedica hefur gert kraftaverk fyrir mig. Ég verð oft uppþembd og fæ magaónot eftir máltíðir og þá sérstaklega eftir að hafa borðað mat eins og pitsu, reyktan mat og marineraða síld. Ég tek eitt hylki rétt fyrir máltíð og nú finn ég ekki fyrir neinum ónotum eftir á. Stundum gleymi ég að taka ensímin fyrir matinn og hef þá tekið töflu strax eftir máltíð í þeirri von að það hjálpi, sem það gerir, þó það sé kannski ekki alveg jafn öflugt og þegar ég tek hana fyrir mat. Ég tek alltaf töflu fyrir morgunmat og hefur það sett reglu á klósettferðir hjá mér. Þvílíkur bónus sem það er.“

Meltingarónot og -truflanir hafa í flestum tilfellum áhrif á hægðir og finnur Barbara einnig fyrir miklum mun hvað það varðar:

„Ég lendi einnig í vandræðum eftir flestallar máltíðir og hef verið með niðurgang. Nú er það vandamál úr sögunni og ég sveiflast ekki milli þess að vera alltaf á klósettinu – eða næstum aldrei.“

Til eru fjórar tegundir meltingarensíma frá Enzymedica og fer það eftir einkennum hvað hentar best. Therablend kallast sú aðferð sem notuð er við vinnslu á þessum ensímum og mælast þau á bilinu 5-20 sinnum öflugri og vinna meira en sex sinnum hraðar en önnur leiðandi meltingarensím. Ensímin eru ávallt tekin rétt fyrir eða með mat.

Hverja vantar meltingarensím?

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum. Einkenni skorts á ensímum geta verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kviðverkir og ógleði
- Bólur
- Nefrennsli
- Krampar í þörmum
- Ófullnægt hungur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir
- Húðkláði
- Húðroði
- Svefnleysi

Einnig ættu allir þeir sem eru að taka inn mjólkursýrugerla að skoða hvort meltingarensím geti ekki hjálpað til við að koma meltingunni í gott horf og auka þar með almennt hreysti og vellíðan.

Nokkrar staðreyndir um ensím

- Ensím taka þátt í hverju einasta efnafræðilegu ferli sem á sér stað í líkamanum.
- Ensím hámarka upptöku næringarefna og hjálpa til við að breyta mat í orku.
- Ensím í bætiefnaformi geta dregið úr einkennum fæðuóþols.
- Ensím í bætiefnaformi geta haft margvísleg jákvæð áhrif á líkamsstarfsemina umfram bætta meltingu.
- Ensím geta hjálpað þörmunum að ná eðlilegri virkni þannig að þeir virki betur en nokkru sinni fyrr.

Með inntöku getur fólk skilað meiru frá sér en áður og reglulegar og hungurtilfinning minnkar eða hverfur því næringin úr fæðunni nýtist líkamanum betur. Orkan eykst og geta ensím hreinlega hjálpað heilbrigðu fólki að verða enn heilbrigðara.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

vita sip
- vítamínfyllt sogrör
Nýtt!
Breyttu vatnsglasi í heilsusamlegan, sykurlausan og bragðgóðan drykk.
Sogrör fyllt með vítamínkúlum sem leysast upp þegar drukkið er og tryggja að börnin fá bæði þau næringarefni sem eru þeim nauðsynleg sem og ríkulegt magn af vatni.
Fyrir börn frá 3 ára aldri
- án sykurs, glútens og laktósa

Apple:
C vítamín og sink
Cherry:
Magnesíum og B6
Raspberry:
Kalk og D vítamín
Forest fruit:
Fjölvítamín
Orange:
Fjölvítamín
Vitecer
Fæst í flestum apótekum, Hagkaup, Nettó og Fjarðarkaup

Margir fengu Sannar gjafir í jólagjöf sem samkvæmt rannsókninni ættu að veita bæði gefanda og þiggjanda vellíðan.

Sælla að gefa en þiggja

Sælla er að gefa en þiggja, segir í Biblíunni og nú hefur þessi alhæfing verið sannreynd með vísindalegum aðferðum. Rannsókn sem birtist í næsta tölublaði af Psychological Science bendir til þess að það að gefa sé besta leiðin til að ná varanlegri vellíðan. Í rannsókninni fengu 96 einstaklingar smávægilega peningaupphæð daglega í fimm daga og var helmingi hópsins sagt að eyða peningunum í sjálfa sig en hinum að gefa peningana, til dæmis sem þjórfé eða til góðgerðarmála. Þátttakendur voru síðan fengnir til að fylla út spurningalista um líðan sína. Rannsóknin leiddi í ljós að því oftar sem þátttakendur gáfu eitthvað því betur leið þeim en þeir sem eyddu peningunum í sjálfa sig misstu fljótlega ánægjuna af því.

Ráðlagt mataræði í hnotskurn

Á vef Landlæknis má finna ráðleggingar um mataræði sem gott er að kynna sér í upphafi árs.

Hér eru þær helstu í hnotskurn:

1. Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.
2. Ávextir- og mikið af grænmeti. Borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Safi telst ekki með í 5 á dag. Velja gjarnan gróft grænmeti eins og t.d. rótargrænmeti, spergilkál, hvítkál og blómkál.

3. Heilkorn minnst tvisvar á dag. Æskilegt er að velja brauð og aðrar matvörur úr heilkorni.
4. Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Mælt er með að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur.
5. Kjöt í hófi. Velja lítið unnið, magurt kjöt. Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
6. Fituminni og hreinar mjólkurvörur. Ráðlagt er að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna. Hæfilegt magn er 2 skammtar á dag.
7. Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
8. Minna salt. Velja lítið unnin matvæli, enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík. Takmarka notkun á salti við matargerð.
9. Minni viðbættur sykur. Drekka vatn við þorsta. Drekka lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
10. Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.

Æðislegur morgunmatur

Heimalagað múslí með hnetusmjöri og kókos er æðislega ljúffengt með jógúrt og berjum. Maður getur borðað múslíið líka sem nasl þegar mann langar í eitthvað gott og jafnvel sett dökkt súkkulaði með.

200 g haframjöl
50 g kókosmassi
½ tsk. kanill
100 g hnetusmjör
100 g hunang

Hitið ofninn í 160°C. Blandið saman haframjöli, kanil og kókosmassa.
Setjið hnetusmjör og hunang í pott og hitið. Hrærið þar til blandan verður bráðin og mjúk. Ekki láta suðuna koma upp. Látið haframjölsblönduna saman við hnetusmjörið og hunangið og hrærið allt saman. Hellið blöndunni jafnt yfir ofnplötu.
Bakið í ofni í 30 mínútur. Hrærið aðeins í blöndunni á tíu mínútna fresti þannig að blandan fái jafnan lit. Kælið áður en þetta er sett í krukku með loki.
Berið fram á morgunverðarborðinu.

Jógúrt með heimagerðu múslí og berjum getur litið fallega út.

Bílar & Farartæki

100% LÁN
SKODA Superb Dísel Sjálfskiptur 4x4. Árgerð 2013, ekinn 128 Þ.KM. Tilboð 2.480.000. Rnr.171396.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Bílar til sölu

OPEL ASTRA.
Opel Astra árg.2000, sparibaukur til sölu, 1200 vél,ekinn 267 þús. með tímakeðju. Fæst á 85 þús. Uppl. s:855-4501

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Húsaviðhald

Óska eftir verktökum, er með nokkur tilboðsverk í útboði, svo sem múrviðgerðir gluggaviðgerðir og þök. Uppl. mat@matfasteigna.is

Nudd

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN:IS S. 867 6677

Óskast keypt

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

HÚSNÆÐI TIL LEIGU:
Laust 55 fm verslunarhúsnæði í Portinu Nýbýlavegi 8.

Laust allt að 700 fm verslunarhúsnæði að Nýbýlavegi 6.

Laust 140-280 fm atvinnuhúsnæði að Auðbrekku 3.

Nánar uppl. gretar@lundurfasteignir.is

Geymsluhúsnæði

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

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

Nýskráningar vegna greiðslna vegna útlána á bókasöfnum

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

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

Umsóknarfrestur er til 31. janúar

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

Skemmtanir

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir

Verð 7.000,-

Munið gjafabréfin okkar.

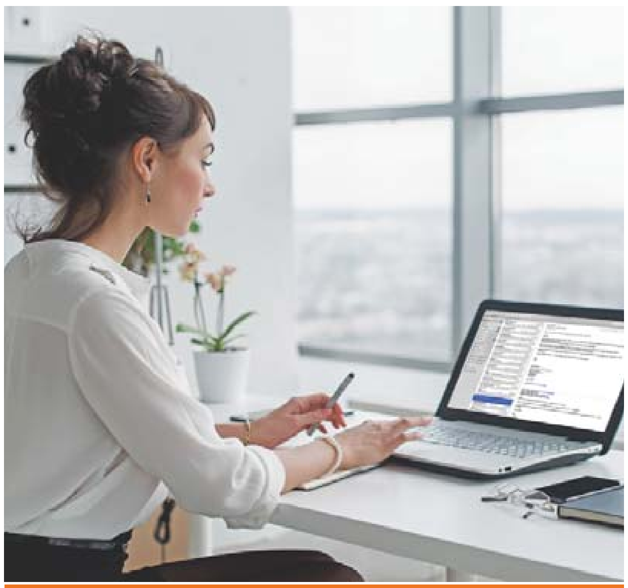
Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com
eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fréttablaðið.is - stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ.IS FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarþjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefnið. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikaþætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

100% ÍSLENSKT ungnautakjöt

498 kr. 2x120 g

Íslandsnaut Smash Style Hamborgarar
2x120 g

Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

4.598 kr. kg

ÍN Ungnauta Ribeye
Ferskt og fullmeyrnað

ÍSLENSKT gjörið svo vel

norðanfiskur

1.998 kr. kg

NF Bleikjubitar
Frosnir

1.398 kr. kg

NF Þorskhnakkar
Frosnir

ÝSUBITAR
roð- og beinhreinsaðir

1.298 kr. kg

NF Ýsubitar
Frosnir

KS

398 kr. kg

KS Lambasvið
Frosin

Matarmiklar súpur
FULLELDAÐAR
Aðeins að hita

1.598 kr. 1 kg

Mexíkósk Kjúklingasúpa, 1 kg
Ungversk Gúllassúpa, 1 kg
Íslensk Kjötsúpa, 1 kg

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

HOLLT OG GOTT Í BÓNUS

298 kr. 360 ml

Innocent Smoothie
360 ml, 5 tegundir

195 kr. kg

Gular melónur
í lausu, Brasilía

195 kr. kg

Vatnsmelónur
í lausu, Brasilía

250g

195 kr. 250 g

Kirsuberjatómatar
Holland, 250 g

195 kr. kg

Kínakál
Holland

195 kr. kg

Royal Gala Smáepli
í lausu, Frakkland

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

blómaval
POTTAPLÖNTU
ÚTSALAN
ER HAFIN
20-50% afsláttur
Mikið úrval - Allar pottaplöntur á útsölu meðan birgðir endast
-26%
Orkidea
Frábært verð!
1.990kr
2.690 kr
11325000
-31%
Sómakólfur
12 cm pottur
2.390kr
3.490 kr
11328264
-50%
Fíkus
Ficus Benjamica
990kr
1.990 kr
11328329
-26%
Rifblaðka Monstera
Verð frá:
1.990kr
2.690 kr
11328481
-24%
Friðarlilja
Verð frá:
899kr
1.190 kr
11400017
-32%
Ástareldur
799kr
1.190 kr
11328305
-33%
Aloe vera
Græðililja
10,5 cm pottur
990kr
1.490 kr
11328515
-20%
Blettaskytta
Pilea peperomides
1.990kr
2.490 kr
11261922
-20%
Jukka
11 cm pottur
1.590kr
1.990 kr
11261451
-50%
Kaktus
Cactaceae
399kr
799 kr
11328043
-33%
Þykkblöðungur
10,5 cm pottur
990kr
1.490 kr
11261568
-21%
Burkni
1.790kr
2.290 kr
11261379
-22%
Gúmmítré
Ficus Elastica
1.390kr
1.790 kr
11261873
-50%
Kranskollur
6 cm pottur
399kr
799 kr
11261223
-29%
Skýjablettur
Muehlenbeckia
699kr
990 kr
11328091
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Róbert Róbertsson
vörubifreiðarstjóri
frá Brún Biskupstungum,
Grænumörk 2, Selfossi,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands
8. janúar. Útförin fer fram frá Selfosskirkju
fimmtudaginn 17. janúar kl. 13.30.

Bryndís Guðrún Róbertsdóttir
Anna Rósa Róbertsdóttir **Tómas Luo Shunke**
Róbert Sveinn Róbertsson **Þórunn María Bjarkadóttir**
Álfgeir A. Önnuson, Bjarki Fannar og Birkir Róbert Róbertssynir.

Bróðir okkar og uppeldisbróðir minn,
Steinbjörn Björnsson
Búðagerði 5, Reykjavík,
andaðist að Droplaugarstöðum
laugardaginn 5. janúar.
Útförin verður gerð frá Bústaðakirkju
þriðjudaginn 15. janúar kl. 13.00.

Unnur Björnsdóttir **Sigrún Jóney Björnsdóttir**
Gunnlaugur Björnsson **Anna Steinbjörnsdóttir**

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Ingibjörg Pétursdóttir
Norðurbrún 1,
áður Stóragerði 28,
Reykjavík,

lést 5. janúar. Útförin fer fram frá Áskirkju
þriðjudaginn 15. janúar kl 13.

Guðbjörg Gunnarsdóttir **Pétur Ingi Guðmundsson**
Kristín S. Gunnarsdóttir **Sigþór Þórarinsson**
Ástrós Gunnarsdóttir **Þorfinnur Ómarsson**
og ömmubörn.

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,
Jónatan Árni Aðalsteinsson
Njarðarvöllum 2, Njarðvík,

lést á Hrafnistu, Nesvöllum,
mánudaginn 31. desember.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Aðalsteinn Hákon Jónatansson **Kristín Richardsdóttir**
Davíð Smári Jónatansson **Vigdís Pétursdóttir**
Eygló Guðrún Jónatansdóttir
og fjölskyldur.

Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Sigríður S. Sigmundsdóttir
Völlum, Suðurmýri 60,
Seltjarnarnesi,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjóli í
Reykjavík 24. desember sl.
Kveðjuathöfn og bálför hefur farið fram í kyrrþey að ósk
hinnar látnu. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki
3. hæðar á Skjóli fyrir umönnun og hlýju. Þeim sem vildu
minnast hennar er bent á minningarkort Skjóls.

Elísabet G. Kabel
Borghildur Rannveig Alfreðsdóttir **Ingólfur Gigja**
Ingibjörg M. Alfreðsdóttir
Anna Sigríður Alfreðsdóttir **Magnús Hjörleifsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og
útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is**.

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða
hringja í síma 550 5055.

Handhafar viðurkenninga, bæjarstjóri Kópavogs og fulltrúar í jafnréttis- og mannréttindaráði. Berglind Pála er lengst til hægri.

Jafnrétti sinnt í Kópavogi

Kennararnir Berglind Pála Bragadóttir og Sólveig Magnúsdóttir hlutu viðurkenningar jafnréttis- og mannréttindaráðs Kópavogs, ásamt Samtökum foreldrafélaga í Kópavogi.

Viðurkenningar jafnréttis- og mannréttindaráðs Kópavogs hafa verið afhentar í 17. sinn. Handhafarnir voru þrír en Berglind Pála Bragadóttir, umsjónarkennari á unglingastigi í Snælandsskóla, var sú eina sem blaðið tók tali. Hún kennir samfélagsfræði og félagsfærni og í rökstuðningi ráðsins kemur fram að hún hefur sett upp frumsamda söngleiki, séð um spurningakeppni með áherslu á þátt kvenna í heimssögunni og innleitt jafnréttisdag í skólanum. Innt nánar eftir þessum verkefnum segir hún: „Fyrri söngleikurinn hét Lög unga fólksins og seinni var Abbasöngleikur, til að sýna krökkunum að Abba væri meira en Mamma Mia! Nú, konur hafa gleymst í sögubókunum en við reynum að víkka sjóndeildarhringinn og segja frá konum sem hafa sett svip á söguna eins og Elísabet I, Kleópötru, Indiru Gandhi, Margaret Thatcher og fjölmargar fleiri. Svo erum við að fara að halda jafnréttisdag í fjórða skipti á fámörgum árum. Fáum þá fólk til okkar með fræðslu. Ég er ekkert ein í þessu en dagurinn er kannski mín hugmynd og ég hef svolítið dregið vagninn.“ **– gun**

Ástkær faðir, tengdafaðir, afi og bróðir,
Árni Þóroddsson
bóndi,
Raufarhöfn,

lést á dvalarheimilinu Naust,
Þórshöfn, mánudaginn 7. janúar.
Útförin fer fram frá Þórshafnarkirkju
laugardaginn 12. janúar kl. 14.00 og jarðsett verður í
Svalbarðskirkjugarði.

Vilmundur Aðalsteinn Árnason **Ýr Árnadóttir**
Linda Björk Vilmundardóttir **Salka María Vilmundardóttir**
og systkini hins látna.

Okkar ástkæra
Alfa Guðmundsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Hömrum
þann 8. janúar.
Jarðarförin auglýst síðar.

Ágúst Ormsson **Ingibjörg Kristinsdóttir**
Jórunn Elídóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,
Kristín Álfheiður Brynjólfsdóttir
Tjarnarlundi 17b, Akureyri,

er látin.
Að hennar ósk hefur útför farið fram
í kyrrþey.

Fjölskylda hinnar látnu.

Við þökkum þá samúð, hlýju og
vináttu sem okkur var sýnd við andlát
og útför móður okkar og frænku,
Sveinbjargar Pétursdóttur
Eiðsvallagötu 36,
Akureyri.

Guð blessi ykkur öll.

Kristján Pétur Sigurðsson
Birgir Sigurðsson
Þórður Harðarson
Eva Ösp Þórðardóttir

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Helga S. Ingólfsdóttir
Sléttuvegi 21, Reykjavík,

lést 7. janúar sl.
Minningarathöfn verður í ríkissal
Votta Jehóva, Hraunbæ 113,
þriðjudaginn 15. janúar kl. 14.

Jón Ingólfur Hermannsson
Rannveig Hermannsdóttir **Ómar G. Jónsson**
Magnús Dan Ómarsson
Helgi Hrafn Ómarsson

Innilegar þakkir til allra þeirra er sýndu
okkur samúð, vináttu og hlýju við
andlát og útför ástkærs föður okkar,
tengdaföður, afa og langafa,
Gissurar Jensen
mjólkurfræðings.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki
lyflækningadeildar Heilbrigðisstofnunar Suðurlands,
Selfossi, fyrir góða umönnun.

Stefán Róbert Gissurarson **Sigrún Sigurðardóttir**
Axel Þór Gissurarson **Andrea Ingimundardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

PFAFF • Grensásvegi 13 • 108 Reykjavík • Sími: 414 0400 • www.pfaff.is

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

FLUENTE 2ja sæta + opinn endi. Riviera 53, ljósgrátt áklæði. L221 x D 200 cm. 179.900 kr. Nú 129.900 kr. Sófann er hægt að fá speglaðann.

COPENHAGEN stóll. Hvít, svört eða grá seta með vírfótum. 19.900 kr. Nú 9.900 kr.

TOWNSHEND loftljós með 6 perustæðum. Perur seldar sér. L110 cm. 24.995 kr. Nú 17.995 kr.

FLORENCE loftljós, svart. Ø50 cm. Perur seldar sér. 44.995 kr. Nú 26.995 kr.

MONACO hægindastóll. Ljós- eða dökkgrátt áklæði. 89.900 kr. Nú 44.950 kr. Skemill. 19.900 kr. Nú 9.900 kr. Hægindastóll, svart PU leður. 99.900 kr. Nú 49.950 kr. Skemill. 24.900 kr. Nú 12.450 kr.

NARVIK hornsófi með legubekk. Dökkgrátt áklæði. L301 x D 200 cm. 234.900 kr. Nú 159.900 kr. Sófann er hægt að fá speglaðann.

NARVIK opinn endi + 2ja sæta. L236 x D200 cm. Dökkgrátt áklæði. L301 x D 200 cm. 194.900 kr. Nú 134.900 kr. Sófann er hægt að fá speglaðann.

TOLUCA svefnsófi. L157 cm. Svefnflötur 140x197 cm. 59.900 kr. Nú 44.925 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

YFIR 3.000 VÖRULIÐIR Á LÆKKUÐU VERÐI

ILVA

ANDORRA legubekkur + hornsófi. Ljósgrátt eða dökkgrátt áklæði. L308 x D203 cm.179.900 kr. Nú 124.900 kr. Sófann er hægt að fá speglaðann.

30%

ANDORRA legubekkur + 2ja sæta. Ljósgrátt áklæði.
L231 x D140 cm. 114.900 kr. Nú 79.900 kr.
Sófann er hægt að fá speglaðann.

30%

ANDORRA 2ja sæta. Ljósgrátt eða dökkgrátt áklæði.
L179 cm. 74.900 kr. Nú 49.900 kr.

30%

ANDORRA 3ja sæta. Ljósgrátt eða dökkgrátt áklæði.
L208 cm. 84.900 kr. Nú 58.900 kr.

COVER borðstofuborð. Hvít laminat borðplata með svörtum kanti og fótum. 160x95 cm.
124.900 kr. Nú 74.900 kr. Framlenging 49.900 kr. Nú 29.900 kr.

RAW vatnsflaska. 0,65 lítri. Blá, grá eða græn.
1.495 kr. Nú 995 kr.

NÝÁRSLEIKUR ILVA

Verslaðu í ILVA á Korputorgi eða í vefverslun okkar á meðan á útsölunni stendur og þú átt möguleika á að vinna gjafakort í verslun ILVA eða sófa að eigin vali.

VINNINGAR

- **5 x 30 þúsund króna gjafabréf í ILVA dregið út vikulega**
- **Allir sem taka þátt eiga möguleika á að vinna sófa að eigin vali að verðmæti 300.000 kr. Dregið verður út í lok útsölu.**

VISA MasterCard

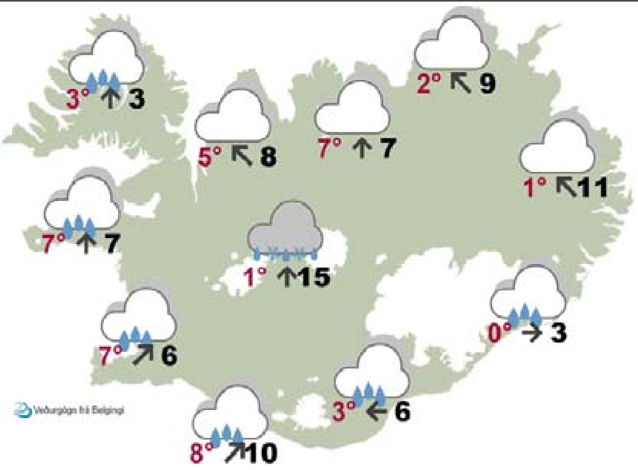
12 MÁNAÐA GREIÐSLUDREIFING
Þegar verslað er með VISA eða MasterCard fær kaupandi að sjá yfirlit yfir greiðsluáætlun sem sýnir áætlaðar mánaðarlegar greiðslur, ásamt lántökukostnaði og færslugjaldi.

3 MÁNAÐA GREIÐSLUDREIFING MEÐ netgíró

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Sunnan 8-15 og rigning eða slydda sunnan- og vestanlands. Snýst í vestan 7-12 seinnipartinn. Lengst af þurrt norðaustan til en dálítil slydda eða rigning undir kvöld. Hiti 5-8° suðvestanlands en vægt frost norðaustan til fram eftir degi.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	0°	-1°
← 4	← 6	← 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-0°	3°	-3°
↓ 7	↘ 1	← 3

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
0°	-6°	-6°
↓ 6	↖ 4	← 2
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-6°	-2°	-8°
↓ 5	↙ 4	↙ 8

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. mölvaði
5. borg
6. rún
8. klaufska
10. prófititill
11. bæklingur
12. lasleiki
13. fugl
15. umfang
17. fjandi

LÓÐRÉTT
1. aldin
2. leiktæki
3. angra
4. ríki í afríku
7. bókstafur
9. borgað
12. kattardýr
14. nagdýr
16. tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. braut, **5.** róm, **6.** úr, **8.** ólagni, **10.** ma, **11.** rit, **12.** pest, **13.** emúi, **15.** rúmtak, **17.** satan. **LÓÐRÉTT: 1.** brómber, **2.** róla, **3.** ama, **4.** túnis, **7.** rittákn, **9.** greitt, **12.** púma, **14.** mús, **16.** aa.

Skák Gunnar Björnsson

Þorvarður Fannar Ólafsson (2.199) átti leik gegn Ólafi Gísla Jónssyni (1.806) í 2. umferð Skákþings Reykjavíkur í fyrrakvöld.

43. Dxd7+! 1-0. Alls tekur 61 skákmaður þátt í mótinu. Ellefu skákmenn eru efstir og jafnir með fullt hús. Meðal þeirra eru Reykjavíkurmeistarinn Stefán Bergsson og stórmeistarinn Hjörvar Steinn Grétarsson.

www.skak.is: Skákþing Reykjavíkur

Hvítur á leik

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

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

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

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

Ég er óstöðvandi
Júlían J.K. Jóhannsson, sterkasti maður landsins, starfar á meðferðarheimili og les klassískar bókmenntir. Hann hvetur ungt fólk til að leggja mikla rækt við það sem vekur áhuga þess.

Les ljóð á hverjum degi
Kristín Jóhannesdóttir leikstjóri hefur virkjað skæruliða andans til að komast í gegnum brimskafla í eigin lífi.

Leikhúsannáll
Drífandi kraftur í bland við doða, segir gagnrýnandi Fréttablaðsins um leikárið.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Súkkilaðisetrið Andagift heldur upp á ársafmæli með súkkulaðiveislu og alls konar húllumhæi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

Yung Nigo Drippin gefur út nýja blandspólu og fagnar því í móðurskipinu, Prikinu á Bankastræti þar sem spólan verður spiluð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

11. JANÚAR 2019

Tónlist

Hvað? Plús Hús 2 útgáfupartí á Prikinu!
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikið, Bankastræti
Young Nigo gefur út nýja skífu og heldur veislu. Platan verður tekin í heild sinni ásamt gestaatriðum.

Hvaða? Krakk & Spaghettí á Boston
Hvenær? 22.00
Hvar? Boston, Laugavegi
Krakk & spaghettí leika fyrir dansi þann 11. janúar næstkomandi. Stuðið heldur svo áfram fram eftir nóttu með Krakk & spaghettípartii eins og þeim einum er lagið.

Hvað? Sing-along með Guðrúnu Árný á Kryddi
Hvenær? 21.00
Hvar? Krydd, Strandgötu
Guðrún Árný leikur á píanó og syngur af sinni alkunnu snilld og tekur gesti með í fjöldasöng. Tilvalið að skella sér í smá sing-along með vinahópnum, vera óhrædd við að biðja um óskalög. Skemmtum okkur fram eftir. Sjáumst á Kryddi!

Viðburðir

Hvað? Verkstjórafundur Íslenska sjávarklasans
Hvenær? 08.00
Hvar? Hús sjávarklasans, Grandagarði
Þann 11. janúar nk. verður haldinn sjötti verkstjórafundur Íslenska sjávarklasans í Húsi sjávarklasans, Grandagarði 16. Áhersla fundarins að þessu sinni verður á áskoranir stjórnenda í fiskvinnslum. Auk þess verða kynntar ýmsar tækninýjungar og nýsköpun í sjávarútvegi. Farið verið í heimsókn í Völku hátæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í hönnun á tækjum og hugbúnaði fyrir fiskvinnslu. Á fundinum verða margir áhugaverðir fyrirlestrar og sérstakir gestir verða Eggert Benedikt Guðmundsson, fyrrverandi forstjóri HB Granda og N1, sem mun fjalla um fyrirliðann og fyrirmynd, Valgeir Magnússon, framkvæmdastjóri Pipar/TWA, mun fjalla um hvernig þú færð fólk til þess að líða vel í vinnunni og Sölvi Tryggvason, höfundur og fjölmiðlamaður, heldur erindi um hvernig almenningur horfir á vinnsluna. Einnig heldur Stjórnendafyrirtækið Nolta vinnustofu fyrir þátttakendur í umsjón Ylfu Edith Fenger. Verkstjórafundur Íslenska sjávarklasans er að hluta í samstarfi við Völku og Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi.

Hvað? The Grapevine Music Awards Party 2019
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu
Svaka partí.

Hvað? Andagift // 1 árs afmæli á Frakkastíg // 11. janúar
Hvenær? 20.30
Hvar? Reykjavík Yoga, Frakkastíg
Andagift fagnar eins árs tilveru sinni & af því tilefni viljum við bjóða ykkur öllum í risa súkkulaðipartí þann 11. janúar á Frakkastíg og þannig þakka ykkur fyrir allar dýrmætu stundirnar á liðnu ári.

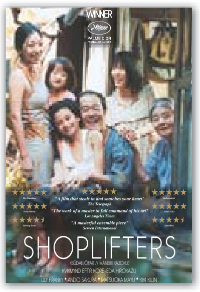
Hvað? Heimsókn í horn Hljóðfærahússins III – Bagdad brothers
Hvenær? 17.00
Hvar? Hljóðfærahúsið, Síðumúla
Að þessu sinni kíkja Bagdad brothers í hornið. Þetta alræmda dúó hefur getið sér gríðarlega gott orð að undanförnu sem er sérlega skemmtilegt í ljósi þess hversu erfiðlega hefur gengið að skilgreina tónlist þeirra félaga. Sveitina skipa þeir Sigurpáll Viggó Snorrason og Bjarni Daníel Þorvaldsson sem báðir eru afar skemmtilegir menn. Þeir munu svara spurningum og að sjálfsögðu taka lagið.

Hvað? Men in Black – Föstudagspartísýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Leynifulltrúarnir K (Tommy Lee Jones) og J (Will Smith) starfa fyrir háleynilegu samtökin Men in Black (MIB), sem sett voru á stofn til að fylgjast með athöfnum geimvera á jörðinni. Þeir komast í hann krappan þegar geim-hryðjuverkamaður (Vincent D'Onofrio) kemur til jarðar til að myrða tvo sendifulltrúa frá óvinaplánetum hans, takist ætlunarverkið er jörðin dæmd til glötunar. K & J verða því að elta hryðjuverkamanninn uppi og stöðva hann áður en það verður of seint – sem sagt bara dæmigerður vinnudagur hjá þeim félögunum.

Hvað? Sjálfsmynd með augum annarra | Hádegiserindi
Hvenær? 12.10
Hvar? Ljósmyndasafn Reykjavíkur
Ljósmyndin hefur tekið miklum breytingum síðan hún kom fyrst fram sem tjáningarform, bæði hvað varðar tækni og vinnslu en ekki síður sem merkingarberi í samfélagi sem snýst æ meira um birtingarmyndir okkar í augum annarra. Eða hefur það kannski alltaf verið þannig? Þörfin fyrir hjarðdýrið manneskjuna að sýnast „rétt“ til að fá að vera til? Og hvað og hvenær er „rétt“? Brynhildur Björnsdóttir er fjölmiðlakona og líkamsvirðingarsinni sem leggur nú lokahönd á MA-ritgerð í menningarfræði við HÍ.

Sýningar

Hvað? Útskriftarsýning Ljósmyndaskólans
Hvenær? 17.00
Hvar? Ljósmyndaskólinn, Hólmaslóð 6
Föstudaginn 11. janúar, kl. 17.00 hefst útskriftarsýning Ljósmyndaskólans á Hólmaslóð 6. Að þessu sinni útskrifast 6 nemendur frá skólanum úr fimm anna námi í skapandi ljósmyndun: Ásgeir Pétursson, Helga Laufey Ásgeirsdóttir, Hjördís Jónsdóttir, Kamil Grygo, Sonja Margrét Ólafsdóttir og Þórsteinn Sigurðsson.



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

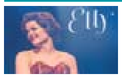
First Reformed (ENGLISH-NO SUB)	17:30
Zabawa, Zabawa (POLISH W/ENG SUB)	17:30
Shoplifters//Búðaþjófar (ENG SUB)	17:40
Shoplifters//Búðaþjófar (ICE SUB)	19:30
One Cut of the Dead (ENG SUB)	19:50

FÖSTUDAGSPARTÍSÝNING!

Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB)	20:00
Roma (SPANISH W/ENG SUB)	21:50
Suspiria (ICE SUB)	21:50
One Cut of the Dead (ICE SUB)	22:15

Borgareikhúsið

568 8000 • borgarleikhus.is

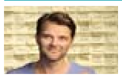


Elly
Stóra sviðið

Lau 12.01 Kl. 20:00 U	Fös 18.01 Kl. 20:00 U	Sun 20.01 Kl. 20:00 Ö	Fös 25.01 Kl. 20:00 Ö
Sun 13.01 Kl. 20:00 U	Lau 19.01 Kl. 20:00 U	Fim 24.01 Kl. 20:00 Ö	Lau 26.01 Kl. 20:00 Ö

Ríkharður III
Stóra sviðið

Fös 11.01 Kl. 20:00 U	Fim 17.01 Kl. 20:00 U	Sun 27.01 Kl. 20:00 Ö
Mið 16.01 Kl. 20:00 U	Mið 23.01 Kl. 20:00 Ö	Fim 31.01 Kl. 20:00 Ö

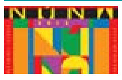


Allt sem er frábært
Litla sviðið

Fös 18.01 Kl. 20:00 U	Fim 24.01 Kl. 20:00 Ö	Fös 01.02 Kl. 20:00 Ö

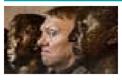
Kvenfólk
Nýja sviðið

Fös 04.01 Kl. 20:00 U	Lau 12.01 Kl. 20:00 U	Fös 25.01 Kl. 20:00 U	Fim 08.02 Kl. 20:00 Ö
Lau 05.01 Kl. 20:00 U	Fös 18.01 Kl. 20:00 U	Lau 26.01 Kl. 20:00 U	Fös 09.02 Kl. 20:00 Ö
Sun 06.01 Kl. 20:00 U	Lau 19.01 Kl. 20:00 U	Fös 02.01 Kl. 20:00 U	
Fös 11.01 Kl. 20:00 U	Sun 20.01 Kl. 20:00 Ö	Lau 02.02 Kl. 20:00 U	



Núna 2019
Litla sviðið

Fös 11.01 Kl. 20:00 U	Lau 12.01 kl. 17:00 Ö	Sun 13.01 kl. 17:00 Ö



Kvöldvaka með Jóni Gnarr
Litla sviðið

Fim 17.01 Kl. 20:00 U	Fös 25.01 Kl. 20:00 U	Lau 02.02 Kl. 20:00 Ö
Lau 19.01 Kl. 20:00 U	Lau 26.01 Kl. 20:00 U	Sun 03.02 Kl. 20:00 Ö

Ég dey
Nýja sviðið

Fim 10.01 Kl. 20:00 U	Mið 16.01 Kl. 20:00 U	Fim 24.01 Kl. 20:00 Ö
Sun 13.01 Kl. 20:00 U	Fim 17.01 Kl. 20:00 U	Sun 27.01 Kl. 20:00 U

Fólk, staðir og hlutir
Litla sviðið

Mið 13.02 Kl. 20:00 U	Lau 16.02 Kl. 20:00 U	Lau 23.02 Kl. 20:00 U	Fim 28.02 Kl. 20:00 U
Fim 14.02 Kl. 20:00 U	Mið 20.02 Kl. 20:00 U	Sun 24.02 Kl. 20:00 U	Fös 01.03 Kl. 20:00 Ö
Fös 15.02 Kl. 20:00 U	Fös 22.02 Kl. 20:00 U	Mið 27.02 Kl. 20:00 Ö	Lau 02.03 Kl. 20:00 Ö

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir
Stóra sviðið

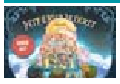
Sun.13 01 kl. 13:00 U	Sun. 27.01 kl. 13:00 U	Sun 24.02 kl. 13:00 U	Sun 24.03 kl. 13:00 U
Sun 13.01 kl. 16:00 U	Sun. 27.01 kl. 16:00 U	Sun. 24.02 kl. 16:00 U	Sun 24.03 kl. 16:00 U
Lau 19.01 kl. 13:00 U	Sun. 03.02 kl. 13:00 U	Sun. 03.03 kl. 13:00 U	Sun 31.03 kl. 13:00 U
Lau 19.01 kl. 16:00 U	Sun. 03.02 kl. 16:00 U	Sun 03.03 kl. 16:00 U	Sun 31.03 kl. 16:00 U
Sun. 20.01 kl. 13:00 U	Sun. 10.02 kl. 13:00 U	Sun 10.03 kl. 13:00 U	Sun 07.04 kl. 13:00 Ö
Sun. 20.01 kl. 16:00 U	Sun.10.02 kl. 16:00 U	Sun 10.03 kl. 16:00 U	Sun 07.04 kl. 16:00 Ö
Lau 26.01 kl. 13:00 U	Sun. 17.02 kl. 13:00 U	Sun 17.03 kl. 13:00 U	Sun 14.04 kl. 13:00
Lau 26.01 kl. 16:00 U	Sun. 17.02 kl. 16:00 U	Sun 17.03 kl. 16:00 U	Sun 14.04 kl. 16:00

Einræðisherrann
Stóra sviðið

Fös. 11.01 kl. 19:30 U	Fim. 24.01 kl. 19:30 U	Fös. 08.02 kl. 19:30 Ö	Lau. 02.03 kl. 19:30
Lau. 12.01 kl. 19:31 U	Fös. 25.01 kl. 19:30 U	Lau. 09.02 kl. 19:30 Ö	
Fim 17.01 kl. 19:30 U	Fös. 01.02. kl. 19:29 U	Lau. 16.02 kl. 19:30 Ö	
Fös. 18.01 kl. 19:30 U	Lau. 02.02. kl. 19:30 U	Lau. 23.02 kl. 19:30	

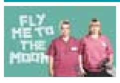
Jónsmessunæturdraumur
Stóra sviðið

Fös. 22.02 kl. 19:30 U	Fös. 01.03 kl. 19:30 Ö	Fös. 15.03 kl. 19:30 Ö	Fös. 22.03 kl. 19:30
Fim. 28.02 kl. 19:30	Fim. 07.03 kl. 19:30 Ö	Lau. 16.03 kl. 19:30 Ö	Lau.30.03 kl. 19:30



Þitt eigið leikrit
Kúlan

Fös 25.01 kl. 18:00 U	Lau 09.02 kl. 15:00 U	Lau 23.02 kl. 15:00 U	Sun. 17. 03 kl. 15:00 U
Fim 31.01 kl. 18:00 U	Fim 14.02 kl. 18:00 U	Fös 01.03 kl. 18:00 U	Lau 23.03 kl 15:00
Lau 02.02 kl. 15:00 U	Fös 15.02 kl. 18:00 U	Lau 02.03 kl. 15:00 U	Lau 23.03 Kl. 17:00
Fim 07.02 kl. 18:00 U	Lau 16.02 kl. 15:00 U	Fös 08.03 kl. 18:00	
Fös 08.02 kl. 18:00 U	Fim 21.02. kl. 18:00 U	Lau 09.03 kl. 15:00 U	

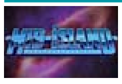


Fly Me To The Moon
Kassinn

Lau 19.01 Kl. 19:30 Ö	Lau. 26.01 kl. 19:30

Velkomin heim
Kassinn

Fös. 01.02. kl. 19:30 U	Lau. 09.02 kl 19:30 U	Sun. 15.02 kl. 19:30
Lau. 02.02 kl. 19:30 U	sun. 10.02 kl. 19:30 Ö	

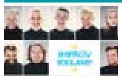


Mið-Ísland
Leikhúskjallarinn

Fös. 11.01 kl. 20:00 U	Lau. 12.01 KL. 22.30 Ö	Fös. 18.01 kl. 22:30	Fös. 25.01 Kl. 20.00
Fös. 11.01 kl. 22:30 Ö	Fim. 17.01 kl. 20.00 Ö	Fös. 25.01 Kl. 20.00 U	Lau. 26.01 Kl. 20.00
Lau. 12.01 kl. 20:00 U	Fös. 18.01 kl. 20:00	Fös. 25.01 Kl. 22:30	Lau. 26.02 Kl. 20.00

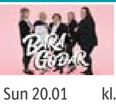
Insomnia
Kassinn

Lau 12.01 kl. 19:30	Fim 17.01 kl. 19:30	Fös 18.01 kl. 19:30



Improv
Leikhúskjallarinn

Mið 16.01 kl. 20:00	Mið 30.01 kl. 20:00	Mið 13.02 kl. 20:00
Mið 23.01 kl. 20:00	Mið 06.02 kl. 20:00	



Bara góðar
Leikhúskjallarinn

Sun 20.01 kl. 20:00 U	Sun. 27.01 kl. 20:00 Ö

FRÉTTABLAÐIÐ

MENNING

Frækilegt og fjörugt ferðalag um ævintýraskóga

LEIKHÚS

Rauðhetta
Tjarnarbíó
Leikhópurinn Lotta

Leikstjóri: Ágústa Skúladóttir
Leikskáld: Snæbjörn Ragnarson
Leikarar: Andrea Ösp Karlsdóttir, Árni Beinteinn Árnason, Sigsteinn Sigurbergsson, Anna Bergljót Thorarensen, Stefán Benedikt Vilhelmsson
Tónlist: Baldur Ragnarsson, Gunnar Ben og Snæbjörn Ragnarsson
Söngtextar: Anna Bergljót Thorarensen, Baldur Ragnarson, Gunnar Ben og Snæbjörn Ragnarsson
Leikmynd: Andrea Ösp Karlsdóttir, Ágústa Skúladóttir og Sigsteinn Sigurbergsson
Búningar: Rósa Ásgeirsdóttir
Danshöfundar: Berglind Ýr Karlsdóttir, Ágústa Skúladóttir og leikhópurinn
Ljósahönnun: Ólafur Ágúst Stefánsson
Hljóðmynd: Þórður Gunnar Þorvaldsson

Leikgleði leikhópsins fleytir honum ansi langt á vegferð sinni, segir gagnrýnandi.

Góð ævintýri eru aldrei of oft kveðin. Raunir Rauðhettu, harmur Hans og Grétu, og svo má ekki gleyma erfiðleikum grísanna þriggja, eru tímalaus ævintýri enda dæmisögur um mannlegan breyskleika og örlög. Barnasýningar hafa líka þann einstaka kost að koma til skila mikilvægum skilaboðum á skemmtilegan hátt. Rauðhetta er kjörið tækifæri til að upplifa þessar lexíur og hafa mjög gaman af.

Leikhópurinn Lotta hefur verið starfandi í rétt rúman áratug og brunað landið um kring til þess að færa barnaleikhúsið til landsbyggðarinnar. Hópurinn hefur nú það markmið að endursýna eldri sýningar sínar innanhúss og höfuðstöðvarnar í Tjarnarbíói.

Höfundur leikritsins er Snæbjörn Ragnarsson sem vefur saman þessum ólíku ævintýrum og hnýtir saman með tónlistinni. Eitt frægasta dæmið um þessa aðferð er söngleikurinn Into the Woods eftir Stephen Sondheim, sem er reyndar í algjörum sérflokki, en Snæbirni heppnast þó verkið ágætlega. Inn á milli laumar höfundur bröndurum fyrir fullorðna, sumir voru bráðfyndnir en aðrir fóru óþarflega yfir strikið. Söngtextana semur hann einnig í samvinnu auk þess að vera hluti af tónlistarteyminu. Textavinnan er virkilega fín en eins og áður með sýningar Lottu er tónlistin svolítið einsleit. Sömuleiðis hefði mátt tálga framvinduna aðeins betur og skerpa en yfirhöfuð er Rauðhetta bæði hnyttin og uppfull af stuði.

Leikhópurinn vinnur vel saman, allir sinna fjölbreyttum hlutverkum og flæði á milli atriða er nokkuð gott. Andrea Ösp leiðir sýninguna í hlutverki Rauðhettu af smitandi gleði. Þó er hún sérlega smellin í hlutverki vondu nornarinnar sem handsamar Hans og Grétu. Úlfurinn, leikinn af Árna, hefur verið uppfærður og hefur nú tæknina til að hjálpa sér við að veiða bráðina hvort sem það er dróni, svifbretti eða stultur á gormum. Gott er fyrir leikara í barnasýningum að smjatta á gómsætum hlutverkum þorpara og Árni kjamsar á bitanum. Sigsteinn leikur tvö hlutverk í Rauðhettu, annars vegar hinn takmarkaða Hans og hins vegar hinn fluggáfaða Grís. Þessi hlutverkaskipan er afar snjöll og gefur Sigsteini tækifæri til að spenna spaugvöðvana, tímasetningar hans eru líka frábærar.

Anna Bergljót nýtur sín best í fjörugu hlutverki Grétu, sem kallar sko ekki allt ömmu sína, en líður svolítið fyrir hlutverk sitt sem hinn íþróttaóði Grís sem er ekki sérstaklega vel skrifað. Stefán Benedikt fær það krefjandi hlutskipti að leika fremur litlausan veiðimann, þó er það ansi sniðug lausn að bræða hlutverkið saman við föður Hans og Grétu. Í heildina ferst honum verkið vel úr hendi en hann virðist hafa meira gaman af ýkjum svefnglaða Grísins.

Ágústa Skúladóttir er gífurlega reyndur leikstjóri og Rauðhetta nýtur góðs af hennar áherslum. Ekkert er verið að flækja hlutina óþarflega heldur er boðskapurinn undirstrikaður og lausnirnar eru einfaldar. Leikmyndin er hönnunarverk Andreu Aspar, Sigsteins og Ágústu en hún er einkar vel heppnuð að þessu sinni. Skógurinn er lipurlega smíðaður og nostrað er við ýmis smáatriði, hús nornarinnar er listasmíð.

Leikgleði leikhópsins fleytir honum ansi langt á vegferð sinni. Áhorfendur voru vel með á nótunum og ansi sniðugt að leyfa þeim allra yngstu að hitta persónurnar áður en ævintýraferðin hefst. Leikhúsið getur verið ansi yfirþyrmandi fyrir litlar manneskjur með fjörugt ímyndunarafl. Rauðhetta er merki um framför og mikinn metnað Lottu, allir ættu að hafa gaman af.

Sigríður Jónsdóttir

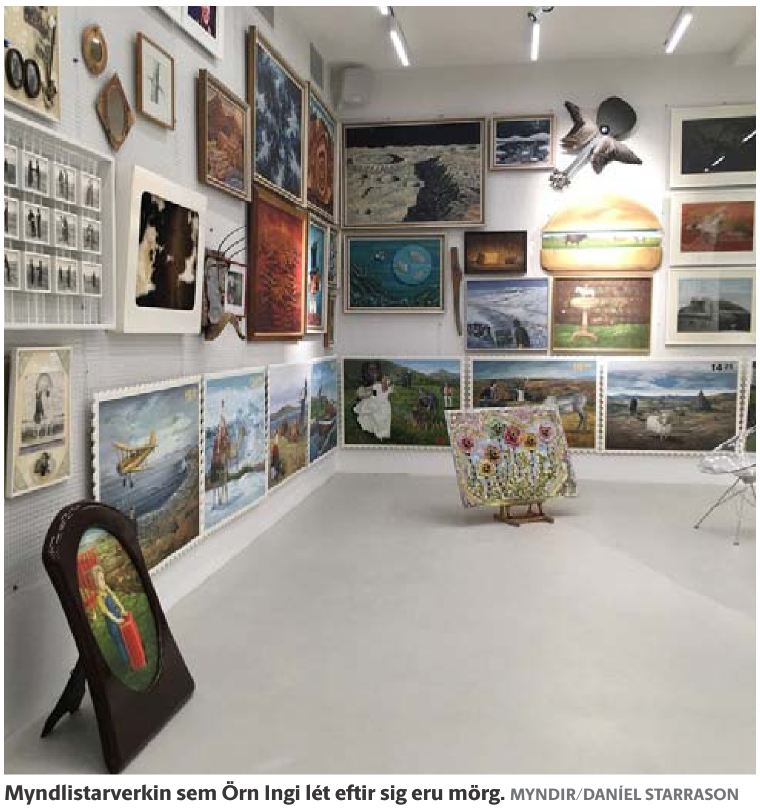
NIÐURSTAÐA: Besta sýning Lottu til þessa.

Öll verkin hans Arnar Inga komin upp úr kössunum á Akureyri

Sýningin Lífið er LEIKfimi, sem helguð er minningu Arnar Inga Gíslasonar og opnuð var 3. nóvember síðastliðinn í Listasafninu á Akureyri, hefur mikið breyst. Nú hafa öll myndverk listamannsins, 441 talsins, verið tekin upp úr kössunum og komið fyrir í sölum safnsins. Gestir sýningarinnar hafa líka komið með eigin myndir og bætt þeim við.

Lífið er LEIKfimi hefur verið meira en venjuleg sýning, því mótun og rannsóknir hafa verið stöðugar og fyrirlestrar, gjörningar, fjölskyldustundir og fleira skemmtilegt verið hluti af ferlinu. Milli jóla og nýjárs sagði barnabarn Arnar Inga, Halldór Sánchez, frá samtali sem hann átti við afa sinn um aðferðir sem hann notaði við myndlistarkennslu. Það var hluti af meistararitgerð Halldórs á menntasviði HÍ 2017.

Sýningunni lýkur helgina 26. og 27. janúar. Fyrri daginn verður kynning á bók um fjöllistamanninn Örn Inga sem listfræðingurinn Halldóra, dóttir hans, hefur verið að vinna að á sýningunni, með þátttöku samferðamanna hans. Þá



Myndlistarverkin sem Örn Ingi lét eftir sig eru mörg. MYNDIR/DANÍEL STARRASON

Halldór Sánchez við stóra mynd af afa sínum. MYND ÞÓRARINN STEFÁNSSON

verður líka málþing þar sem fram koma listamenn frá Reykjavík og Akureyri.

Síðasti dagurinn verður dagur leikhússins og tónlistar með börnum. **– gun**

Hrafnhildur og Sveinn. MYND/GRÍMUR

Hrafnhildur Hafstað og Sveinn Dúa með Sinfóníunni

Einsöngvarar á Vínartónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í ár eru Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað og Sveinn Dúa Hjörleifsson. Um ferna tónleika í Eldborgarsal Hörpu er að ræða, 10. til 12. janúar.

Nokkur af djásnum valsakóngsins Johanns Strauss prýða efnisskrána sem hefst venju samkvæmt á forleiknum að Leðurblökunni og lýkur á Dónárvalsinum. Inn á milli heyrast meðal annars vinsælar óperettuaríur og dúettar. Samkvæmisdansarar stíga einnig á svið og ljá tónleikunum einstakan hátíðarblæ.

Danski hljómsveitarstjórinn Christian Kluxen heldur um tónsprotann. **– gun**

Tjöruhreinsir
Túrbó Sámur - 5l. Tvívirkur alkalískur tjöruhreinsir fyrir ökutæki, vélar, vélarúm, gólf og fleira.
2.995
90500705

Rúðuvökvi
5 lítrar og þolir -18°C.
895
90503840

Torin BIG RED JACKS

Tilboðsverð
Flöskutjakkur
Kemur í kassa eða tösku með burðargetu upp á 5tonn.
3.216
67079095
Almennt verð: 4.595

Tilboðsverð
Hjólatjakkur
Rauður hjólatjakkur með lyftigetu upp á 2 tonn, getur lyft hjólinu 245 mm.
6.996
67079055
Almennt verð: 9.995

TORIN

Bílavörur

Þurrkublöð í miklu úrvali
Verð frá:
1.395

Einhell

Tilboðsverð
Hleðslutæki
CC-BC 6M, 3-150 Ah.
6.997
748000146
Almennt verð: 9.995

Tilboðsverð
Bílaperur
12V, ýmsir styrkleikar og gerðir
Verð frá:
235
Almennt verð: 335

Einhell

Tilboðsverð
Startkaplar
BT-BO 16/1 A Led.
1.747
748000014
Almennt verð: 2.495

Tilboðsverð
Skafa
með kústi, ýmsir litir.
1.116
55629792
Almennt verð: 1.595

Tilboðsverð
Skafa
með kústi, snúanlegur haus.
2.096
84589046
Almennt verð: 2.995

ÚTSALA

20 til 60 prósent afsláttur

20-40% Parket og flísar • 20-50% Blöndunartæki • 30% Allt Damixa
30-40% af völdum rafmagnsverkfærum BOSCH og RYOBI
40% Búsáhöld • 40% Glös, bollar og könnur • 40% Pottar og pönnur
30% Inni- og útiljós • 40% Matar- og kaffistell

30% BOSCH háþrýstidælur • **30%** Áltröppur og stigar • **30%** Járnhillur • **30%** Bílafylgihlutir
40% Plastbox • **30%** Einhell rafmagnsverkfæri • **30%** Verkfæratöskur og skápar
30% Mottur og dreglar • **30%** Föndurvörur • **40%** Bökunarform, eldföst form
40% Klukkur **40%** Myndarammar • **40%** Kósy vörur, luktir,kerti,vasar,teppi,hillur,borð
40% Garn • **40%** Spil og leikföng • **30%** Kuldagallar • **30%** Öryggisskór
30% CAT vinnusokkar • **30%** Dovre ullarnærföt • **30%** Skil rafmagnsverkfæri

Komdu og gerðu frábær kaup!

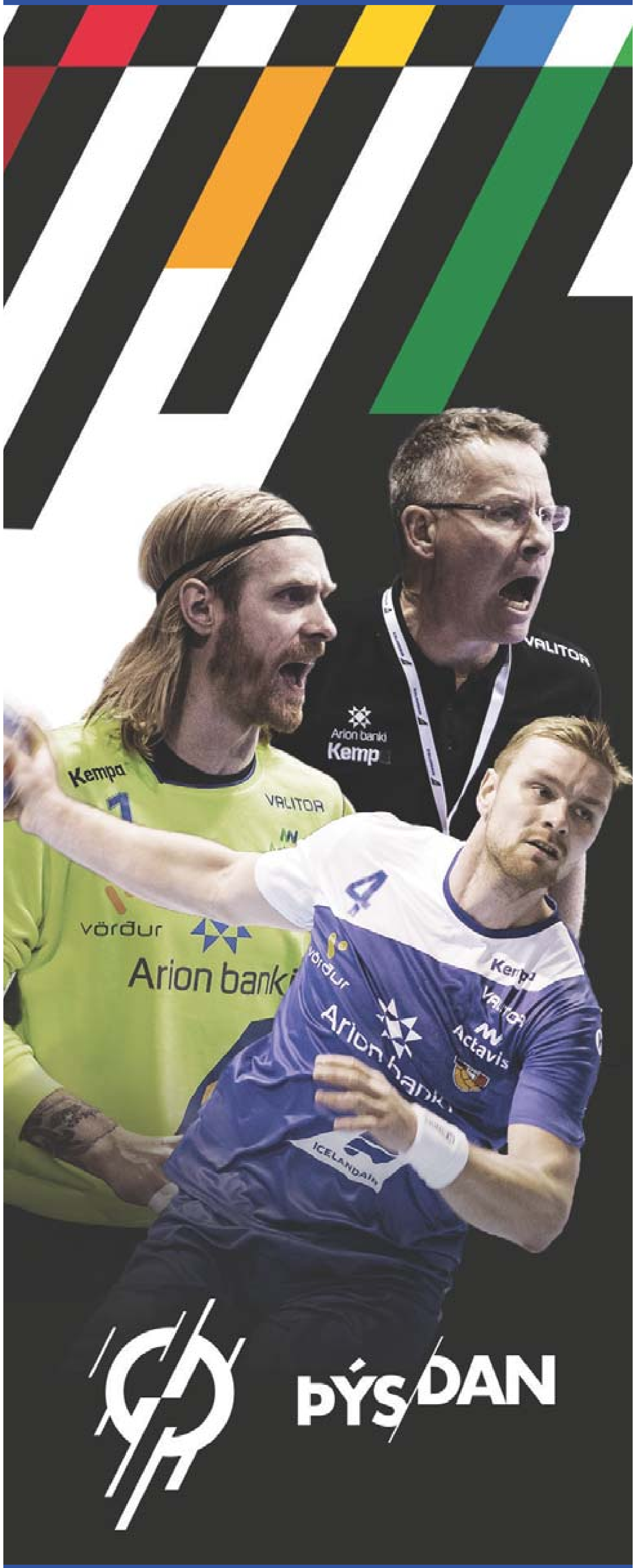
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndbrengl.

HM Í HANDBOLTA Á RÚV

10.- 27. janúar



FYRSTI LEIKUR ÍSLANDS Í DAG KL. 17

11/1	kl. 17.00	Ísland – Króatía
13/1	kl. 18.00	Ísland – Spánn
14/1	kl. 14.30	Ísland – Barein
16/1	kl. 14.30	Ísland – Japan
17/1	kl. 17.00	Ísland – Makedónía

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

12.50 Úr Gullkistu RÚV: Útsvar 2011-2012
13.45 Saga Mezzoforte
14.30 Japan - Makedónía
16.10 Táknmálsfréttir
16.15 HM stofan
16.50 Ísland - Króatía
18.35 HM stofan
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Beinar innkomur frá vettvangi og viðtöl í myndveri þar sem kafað er ofan í hin ýmsu fréttamál. Allt frá efnahagsmálum til dægurmála, tölulegar staðreyndir og mannlegar hliðar. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.45 Útsvar Bein útsending frá fyrri undanúrslitum í spurningakeppni sveitarfélaga sem fer nú fram tólfta árið í röð. Í þetta sinn verður keppnin snarpari en áður og lýkur með úrslitum í janúar. Þátttakendur í vetur eru lið frá þeim sveitarfélögum sem komist hafa í úrslit síðustu ár, eða oftast komist nálægt því. Umsjónarmenn eru Guðrún Dís Emilsdóttir og Sólmundur Hólm. Spurningahöfundur og dómari er Jón Svanur Jóhannsson. Stjórn útsendingar: Helgi Jóhannesson.
21.05 Neteinelti Bresk spennumynd um unglingsstúlku sem verður fyrir barðinu á tölvuþrjóti sem hótar að opinbera viðkvæmar myndir af henni ef hún gerir ekki eins og hann fyrirskipar. Leikstjórn: Ben Chanan. Aðalhlutverk: Maisie Williams, Ella Purnell og Wilson Haagens.
22.10 Endeavour – Lokakafli Flokkur breskra sakamálamynda um Morse rannsóknarlögreglumann í Oxford á yngri árum. Hann ræður strembnar morðgátur, kynnist mönnum sem hann á eftir að starfa með næstu áratugina og þróar með sér eftirtektarverð skapgerðareinkenni sem hann á eftir að fínpússa á löngum og gifturíkum ferli. Í helstu hlutverkum eru Shaun Evans, Roger Allam, Anton Lesser og Sean Rigby. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.45 Njósnari á flótta Bresk spennumynd um fyrrverandi leyniþjónustumanninn Johnny Worricker sem ferðast um alla Evrópu ásamt fyrrverandi kærustu sinni í tilraun til að vera skrefi á undan bresku leyniþjónustunni, sem er á hælunum á honum. Þegar fé hans er á þrotum áttar hann sig á því að hann verður að velja næsta skref vandlega til að binda enda á eltingaleikinn. Leikstjóri: David Hare. Aðalhlutverk: Bill Nighy, Helena Bonham Carter og Ralph Fiennes. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.05 Inside the PGA Tour
08.30 PGA Tour
12.00 PGA Tour 2018: The family of Golf
12.50 Abu Dhabi HSBC Golf Championship
17.25 PGA Highlights
18.20 2018 FedExCup Playoffs Official Film
19.15 Inside the PGA Tour
19.40 PGA Tour
23.10 2018 Champions Tour Year in Review
00.00 PGA Tour

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
09.30 The Late Late Show with James Corden
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.50 Family Guy
14.15 The Biggest Loser
15.05 Ally McBeal
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
19.00 Younger
19.30 The Biggest Loser
20.15 The Vow
22.00 Colombiana
23.50 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
01.20 NCIS Los Angeles
02.05 Rosewood
02.50 The Messengers
03.35 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Brot af eilífðinni Boswell systur
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi Breytingar
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Málið er
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Íslenskir söngvar
19.45 Hitaveitan
20.35 Mannlegi þátturinn
21.35 Góði dátinn Svejk
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.45 The Little Rascals Save the Day
14.20 3 Generations
15.55 Apple of My Eye
17.20 The Little Rascals Save the Day
19.00 3 Generations
20.35 Apple of My Eye
22.00 Dunkirk
23.50 Born to be Blue
01.30 Love on the Run
02.50 Dunkirk

STÖÐ 2

07.00 Blíða og Blær
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Friends
08.10 The Middle
08.30 Brother vs. Brother
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Restaurant Startup
10.20 Famous in Love
11.10 Arrested Developement
11.35 Hið blómlega bú
12.10 Feðgar á ferð
12.35 Nágrannar
13.00 Land Before Time: Journey to the Brave
14.20 Truth
16.25 First Dates
17.20 Friends
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 Impractical Jokers
19.50 Wolves Kvikmynd frá 2016 sem fjallar um Anthony, fyrirliða skólaliðsins í körfubolta, sem hefur vegna hæfileika sinna góða von um að fá skólastyrk frá Cornell-háskólanum. En það er ekki allt sem sýnist. Þótt Anthony virðist utan frá séð ganga allt í haginn glímir hann við erfitt vandamál heima hjá sér því drykkfelldur faðir hans hefur komið sér í miklar skuldir vegna spila- og veðmálafíknar.
21.35 Lincoln
00.00 Blade Runner 2049
02.40 Personal Shopper
04.25 Truth

STÖÐ 3

19.10 Insecure
19.40 Mom
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Fresh Off the Boat
21.15 The Simpsons
21.40 Bob's Burgers
22.05 Game of Thrones
23.05 American Dad
23.30 Silicon Valley
00.00 Eastbound & Down
00.30 UnReal
01.15 Insecure
01.45 Mom
02.05 Seinfeld
02.30 Friends
02.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.55 Gillingaham - Cardiff
09.40 Burnley - Barnsley
11.20 Bournemouth - Brighton
13.00 Blackpool - Arsenal
14.40 Premier League World
15.10 NFL Gameday
15.40 Manchester City - Burton
17.20 La Liga Report
17.50 PL Match Pack
18.20 ÍR - Haukar
20.10 KR - Keflavík
22.10 Domino's körfuboltakvöld
23.50 UFC Now
00.40 Leeds - Derby

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Newport - Leicester
09.40 Derby - Southampton
11.20 QPR - Leeds
13.00 Newcastle - Blackburn
14.40 Manchester City - Rotherham
16.20 Keflavík - Njarðvík
18.00 Grindavík - Skallagrímur
19.40 Leeds - Derby
21.45 Premier League Preview
22.15 Wolves - Liverpool
23.55 Rayo Vallecano - Celta

ÚTVARP

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

Ali
Gæði
Ali skinkur bera
Græna skráargatið
og eru án
ofnæmisvaldandi efna
Hunangs skinka
Silkiskorin
Hunangsskinka
Skinka
Ali
KJÚKLINGA
PYLSUR
NÝTT NÝTT
GLÚTENFRÍTT
Spareribs og Babyback
grísarif
Kóngurinn í rifjunum
Mareneraðar
léttreyktar
Grísa kótelettur
HUNANGS
Léttreyktar
BBQ
Marineraðar og léttreyktar
Beinlausar
Nýreyktir
hamborgarhryggir
komnir í verslanir
Hamborgar hryggur
BABYBACK
SPARERIBS
Bacon
Ali
Bacon
Ali Bacon
er án allra ofnæmisvaldandi efna
TAKTIK_5286#

Reykjavíkurdætur eru farnar að þekkja það vel að koma fram á stórum tónlistarhátíðum.

Íslendingafans á Eurosonic-hátíðinni

Ungir Íslendingar verða afar áberandi á Eurosonic-hátíðinni í Hollandi sem fram fer í næstu viku. Sjö Íslendingar spila á hátíðinni ásamt því að taka við verðlaunum og koma fram í þýsku sjónvarpi.

Á Eurosonic-tónlistarráðstefnunni og tónlistarhátíðinni sem haldin verður í Groningen í Hollandi í næstu viku verður varla hægt að stíga niður fæti án þess að lenda á íslenskum listamönnum, en þarna verða hvorki meira né minna en sjö íslensk nöfn á dagskrá og flest öll frekar fersk og nýkomin á sjónarsviðið. Þetta eru Reykjavíkurdætur, Bríet, Hugar, Uné Misère, Hildur, Kælan mikla og Hatari. Eins og komið hefur fram áður hér í Fréttablaðinu munu Reykjavíkurdætur þarna taka við MMETA-verðlaununum þann 16. janúar, en þau verðlaun hefur Ásgeir Trausti einn Íslendinga unnið áður.

„Það er svo mikið af skemmtilegri nýliðun í tónlistinni hérna að við erum að fá sjö bönd inn, en það er frekar mikið og sérstaklega miðað við hvað þetta er smátt land,“ segir Sigtryggur Baldursson, aðalsprautan hjá ÚTÓN sem hefur verið bak við tjöldin að bauka í þessari góðu útkomu fyrir íslenska tónlist.

„Reykjavíkurdætur taka þarna við frekar stórum verðlaunum og það var að detta inn mjög góður dómur um plötuna þeirra, en hún fær fjórar stjörnur. Það er líka þýskur sjónvarpsþáttur sem mun taka upp þrjú af böndunum, en þetta er þátturinn Rockpalast, sem er gamall og mjög þekktur þar í landi.“

Einnig birtist nú á dögunum umfjöllun í Clash Magazine þar sem þetta þekkta tónlistarrit skrifar gífurlega lofsamlega um hljómsveitina Hatari og segir lesendum sem ætla á að kíkja á Eurosonic að missa ekki af bandinu – þar er þeim líka lýst sem iðnaðarsteampönkurum og cybergotum sem spúa frá sér elektrónískum töktum og vélsagarkenndum synthalínum sem þeir æpa yfir um samfélagslegt ósætti.

Árið 2015 var Ísland tekið sérstaklega fyrir á Eurosonic og þá fóru 19 verkefni héðan á hátíðina auk þess sem pallborð fór fram um íslenska tónlist og tónlistarbransa. Þetta virðist vera að skila sér.

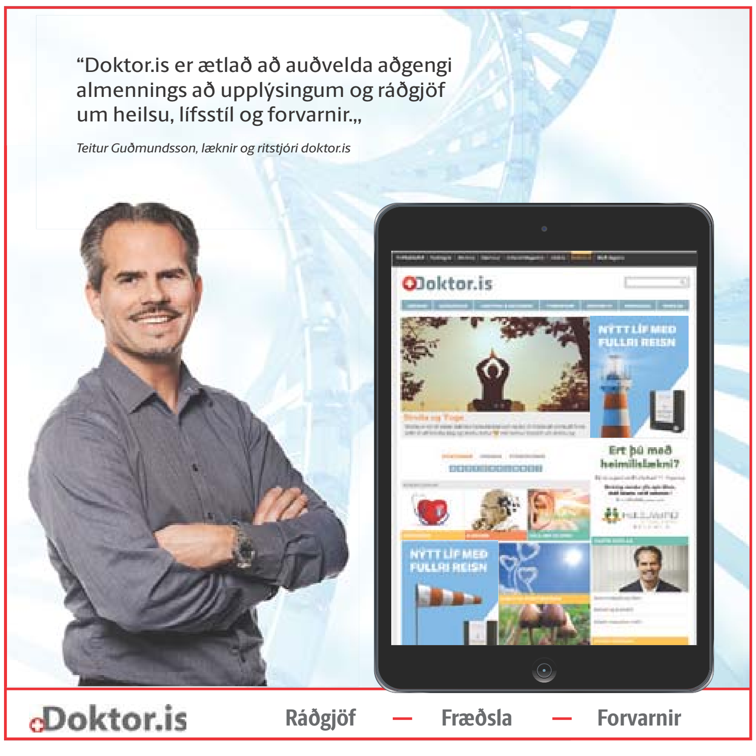
stefanthor@frettabladid.is

Hatari hefur vakið athygli fyrir villta sviðsframkomu hér heima og erlendis.

Kælan mikla er ein bjartasta vonin í íslensku neðanjarðarsenunni.

ÞAÐ ER SVO MIKIÐ AF SKEMMTILEGRI NÝLIÐUN Í TÓNLISTINNI HÉRNA AÐ VIÐ ERUM AÐ FÁ SJÖ BÖND INN, EN ÞAÐ ER FREKAR MIKIÐ OG SÉRSTAKLEGA MIÐAÐ VIÐ HVAÐ ÞETTA ER SMÁTT LAND.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Valdimar Birgisson *valdimar@frettabladid.is* Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann atli@*frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*



ÁFRAM ÍSLAND

Nú er upplagt að
*þú **leggir** þig fram.*
Gríptu HM fötu á KFC!

10.–27. JANÚAR

2.490 kr.

10 Original kjúklingaleggir

KFC

Pipar\TBWA \ SÍA

ÚTSALA ÚTSALA

Samstæðuspil
TILBOÐSVERÐ: 1.421.-
Verð áður: 2.369.-

Matardiskur sjóræningja
TILBOÐSVERÐ: 2.159.-
Verð áður: 3.559.-

LED Næturljós sveppur 15 cm
TILBOÐSVERÐ: 1.199.-
Verð áður: 1.999.-

Dory perlusett
TILBOÐSVERÐ: 1.499.-
Verð áður: 2.499.-

Merkimiðar með teygju
TILBOÐSVERÐ: 959.-
Verð áður: 1.599.-

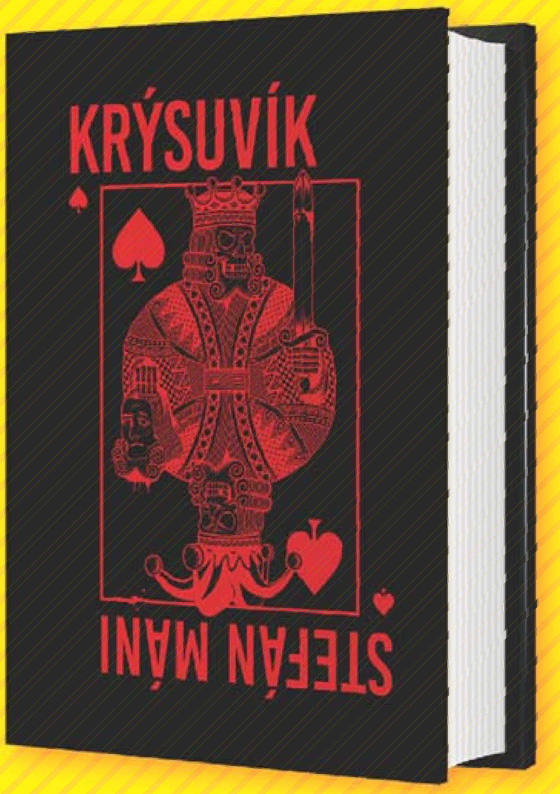
Borðspil - Boom Boom Dory
TILBOÐSVERÐ: 2.699.-
Verð áður: 4.499.-

FROZEN bakpoki
TILBOÐSVERÐ: 5.999.-
Verð áður: 9.999.-

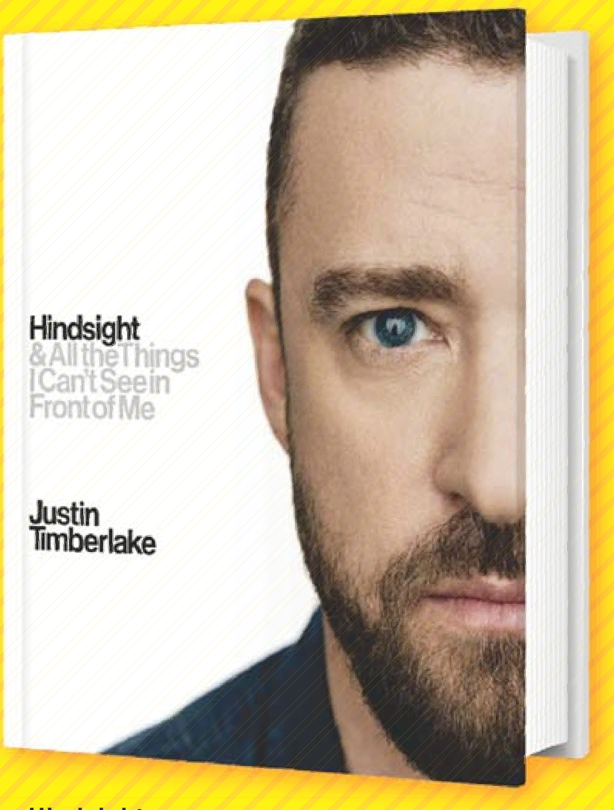
Litabók með hestamyndum
TILBOÐSVERÐ: 1.319.-
Verð áður: 2.199.-

Föndursett í hólk Frozen / Hvolpasveitin
TILBOÐSVERÐ: 1.799.- (stk.)
Verð áður: 2.999.- (stk.)

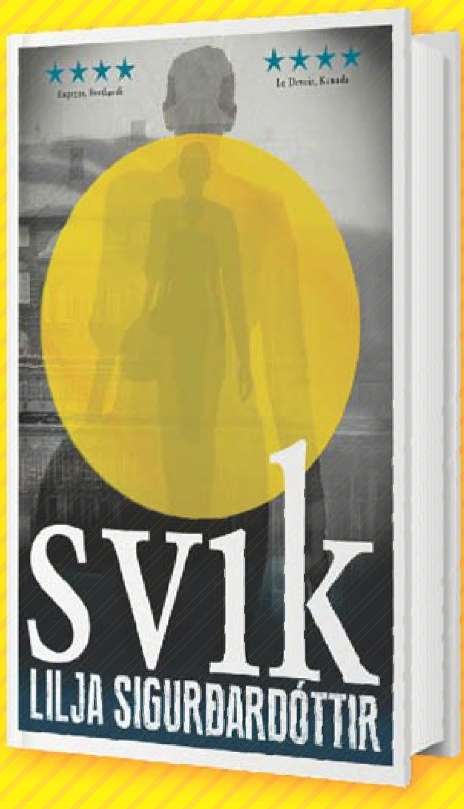
HUNDRUÐ TITLA Á ÚTSÖLU!



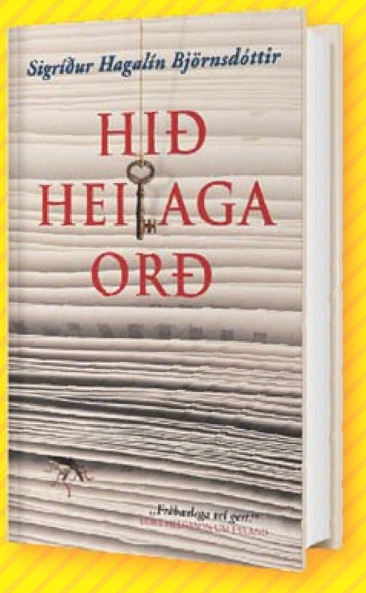
Krýsuvík
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 6.999.-



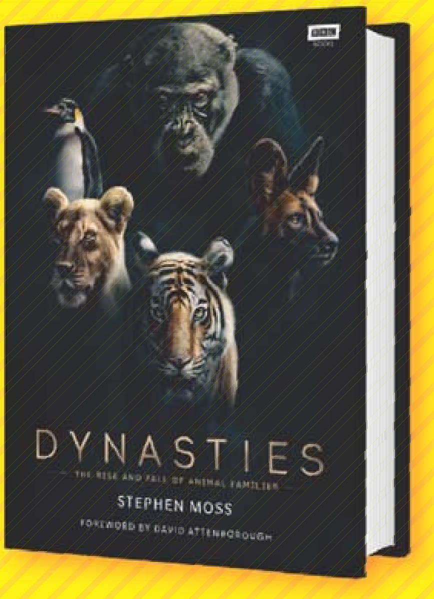
Hindsight
TILBOÐSVERÐ: 2.749.-
Verð áður: 5.499.-



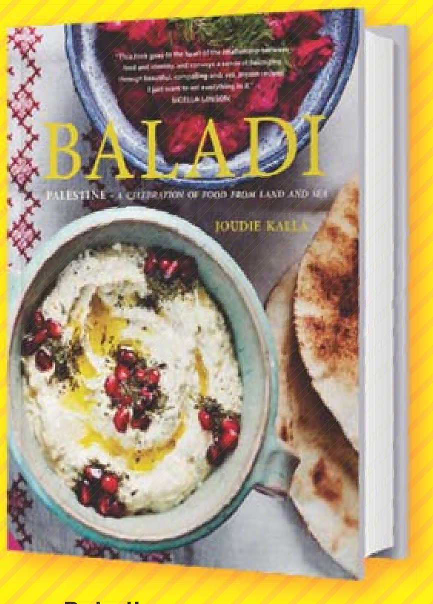
Svik
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 6.999.-



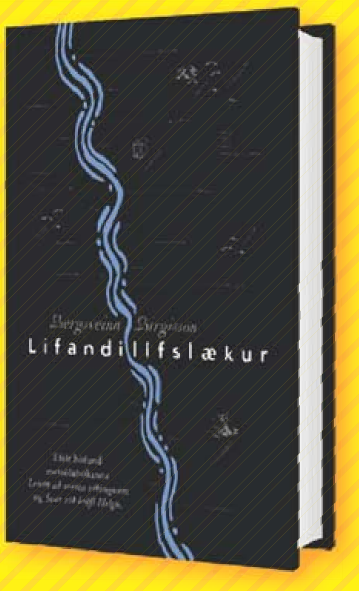
Hið heilaga orð
TILBOÐSVERÐ: 4.499.-
Verð áður: 6.999.-



Dynasties
TILBOÐSVERÐ: 3.249.-
Verð áður: 6.499.-



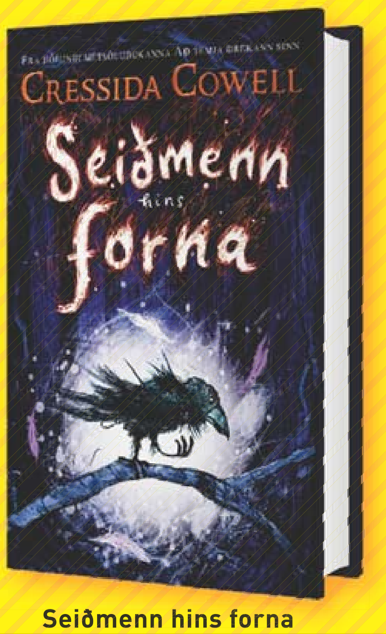
Baladi
TILBOÐSVERÐ: 3.249.-
Verð áður: 6.499.-



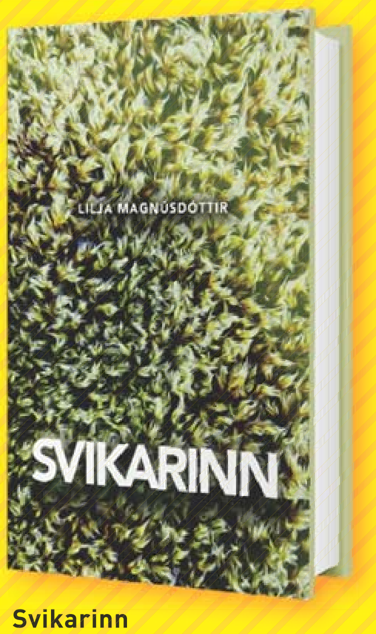
Lifandilífslækur
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 6.999.-

Dagbók Kidda klaufa - Leynikofinn
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 4.999.-

Grænkerakrásir Guðrúnar Sóleyjar
TILBOÐSVERÐ: 4.499.-
Verð áður: 6.999.-



Seiðmenn hins forna
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
Verð áður: 4.699.-



Svikarinn
TILBOÐSVERÐ: 3.999.-
Verð áður: 6.499.-

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 til og með 14. febrúar, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

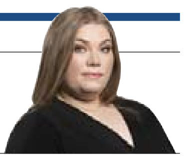
FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

BAKÞANKAR

Maríu Bjarnadóttur



Pólitíska

Fötin skapa stjórnmálafólkið. Þau þurfa því að huga að tískunni, pólitískunni. Það er jú ekki tilviljun að stjórnmálakarlar fá umsagnir rýnihópa um lit á hálstaui áður en þeir halda mikilvægar ræður. Fátt eins áhrifaríkt og rautt bindi þegar almenningur þarf að sjá trúverðugleika.

Það eru ekki aðeins keisarar og atvinnustjórnmálamenn sem flíka skoðunum með fatnaði. Kenningin er að lattélepjandi ullartreflafólkið sé vinstrisinnað og gangi með endurnýtanlegu kaffimálin sín vegna þess að þau hata ekki bara einkabílinn heldur líka einkaframtakið. Þess vegna þurfa þau að vefja sig treflum og hafa heitan drykk í hendinni því það er kalt á Íslandi og þau geta ekki hækkað í miðstöðinni. Það getur hins vegar fólkið sem keyrir á smart jeppa á skrifstofuna í Borgartúninu. Þau þurfa ekki trefla. Hægrifólkið sem vill lægri fjármagnstekjuskatt og engar ívilnanir fyrir rafmagnsbíla er enda ekki bara á móti umhverfinu heldur líka láglaunafólki eins og sést á klæðskerasniðnu jakkafötunum frá John Taylor.

Nýjasta lumman í pólitískunni eru gulu öryggisvestin sem hafa náð mikilli útbreiðslu í Evrópu. Þetta er frönsk tíska, en ekki ríkisstyrkt umferðaröryggisátak í Evrópusambandinu. Frakkar hafa auðvitað alltaf verið leiðandi í pólitískunni, hvort sem um er að ræða parruk fyrir yfirstéttina eða öryggisvesti fyrir almúgann sem er ósáttur við atvinnuleysi. Markhópurinn fyrir gulu vestin virðist þó vera blandaður eftir því sem tískan breiðist út. Þannig virðast þau aðallega höfða til fólks með útlendingaandúð í Hollandi. Í Bretlandi eru það stuðningsmenn Brexit og hægriöfgamenn sem öskra á þingmenn á almannafæri sem hafa fagnað lúkkinu. Spurning hvort neongulur og endurskin nái fótfestu í íslensku pólitískunni.