



Mörgum þykir ómissandi að lauga sig í einhverri af sundlaugum landsins í upphafi nýs árs. Ýmist til að synda spölinn sinn eða láta hátíðarþreytuna líða úr sér í heitum potti eða gufubaði. Þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði í gær, nýársdag, var fjölmennt í Vesturbæjarlauginni og virtist sem sundgestir sæktu mest í heitu pottana. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Réttargæslumenn rufu þagnarskyldu

Réttargæslumenn tveggja meintra brotþola Kristjáns Gunnar Valdimarssonar fóru í bága við starfsskyldur sínar er þeir veittu fjölmiðlum viðtöl um rannsókn lögreglunnar á málinu. Til greina kom að beina því til dómara að leysa þá frá störfum og skipa nýja.

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hafði til athugunar fyrir helgi að beina kröfu til dómara um að hann leysti tvo réttargæslumenn meintra brotþola Kristjáns Gunnars Valdimarssonar frá störfum vegna brota á starfsskyldum.

Þetta herma heimildir Fréttablaðsins en meint brot réttargæslumannanna fólst í viðtölum sem réttargæslumennirnir veittu fjölmiðlum um málið og tiltekin atvik sem til rannsóknar voru. Þegar viðtöl þessi voru veitt var sakborningurinn í málinu í gæsluvarðhaldi

á grundvelli rannsóknarhagsmuna og því ljóst að rannsókn málsins var, að mati lögreglu, á viðkvæmu stigi.

Lögreglu er heimilt að beina slíkrri kröfu til dómara hafi verjandi eða réttargæslumaður í máli hindrað rannsókn máls með ólögumætum hætti eða brotið gegn starfsskyldum sínum á annan hátt. Til er nýlegt fordæmi Hæstaréttar um kröfu lögreglu á þessum grundvelli. Um verjanda var að ræða sem tjáði sig við fjölmiðla um rannsókn sakamáls sem var á viðkvæmu stigi. Í dóminum segir að ekki verði fall-

» Meint brot réttargæslumannanna fólst í viðtölum sem réttargæslumennirnir veittu fjölmiðlum um málið og tiltekin atvik sem til rannsóknar voru.

ist á kröfuna „nema verjandi hafi hindrað eða tiltekin líkindi standi til að hann muni hindra rannsókn svo einhverju máli skipti fyrir hana. Þá þurfi brotið að vera þess eðlis að það geti að einhverju marki haft

áhrif á málsmeðferðina.“ Vísað er til þagnarskyldu verjanda sem tekur einnig til réttargæslumanna. Þagnarskyldan taki ekki aðeins til þess sem skjólstaðingur trúir viðkomandi fyrir heldur einnig annarra atriða sem hann hefur komist að í starfa sínum og ekki eru almenningi þegar kunn. Þagnarskyldan nái til allra þeirra atriða sem leynt eigi að fara samkvæmt lögum, venju eða eðli máls.

Í umræddum dómi Hæstaréttar var því slegið föstu að verjandinn hefði brotið þagnarskylduákvæði

laga þegar hann upplýsti almenning um afstöðu skjólstaðings síns til sakargifta í viðtali við Fréttablaðið. Hins vegar var ekki fallist á kröfu lögreglu, þar sem ekki þótti sýnt fram á að ummæli hans hefðu haft þau áhrif fyrir rannsóknina að næg efni væru til að víkja honum frá störfum.

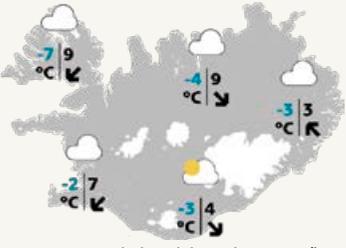
Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins varð þetta dómafordæmi til þess að lögreglan féll frá því að gera kröfu til dómara um að réttargæslumönnum yrði víkið úr málinu. – aa

Kringlan

ÚÚLALA ÚTSALA



Veður



SV 8-13 og él í kvöld, en bjart veður NA-lands. Gengur í hvassa norðaustanátt með snjókomu á Vestfjörðum í nótt. Snýst í N- og NV á morgun, víða 10-15 m/s en 13-20 A-til síðdegis. **SJÁ SÍÐU 20**

Flugeldasalan vonum frammar

SAMFÉLAG Flugeldasala á vegum Landsbjargar gekk mjög vel í ár þrátt fyrir aukna umræðu um loftmengun af völdum flugelda.

Þór Þorsteinsson, formaður Landsbjargar, telur að salan sé svipuð í ár en segir endanlegar sölutölur ekki liggja fyrir. Hann segir að umræðan undanfarið hafi ekki beinlínis verið hliðholl flugeldasölu og því hafi björgunarsveitirnar búið við minni eftirspurn. Sú varð ekki raunin.

Flugeldasalan er langstærsti tekjugrundvöllur björgunarsveitanna. „Skiptir algjörum sköpum fyrir okkur og almannavarnir í landinu. Á heildina titið erum við gríðarlega ánægð með sölu á ár,“ segir formaðurinn. – ds

Fjórtán fengu fálkaorðu



Þeir sem fálkaorðu fengu í gær eru Árni Oddur Þórðarson, Daniel Bjarnason, Gestur Pálsson, Guðni Kjartansson, Guðrún Hildur Bjarnadóttir, Guðriður Helgadóttir, Jóhanna Gunnlaugsdóttir, Margrét Bjarnadóttir, Ólafur Haukur Simonarson, Ólöf Hallgrímsdóttir, Sigurborg Daðadóttir, Sigurður Hannesson, Sigurður Reynir Gíslason og Valgerður Stefánsdóttir. Hér eru þau samankomin ásamt forsetahjónunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Kátina hjá sjósundsfélki. MYND/RAGNHEIÐUR VALGARÐSDÓTTIR

Í furðufötum í nýársundi

SAMFÉLAG Á fjórða hundrað manns á öllum aldri mætti hið árlega nýársund Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur í Nauthólsvík í gær. Elsti var áttræður, yngsti tveggja.

„Sífellt fleiri velja að byrja nýtt ár á svekköldu sjósundi. Við bjuggumst ekki við svona mörgum. Það var mikil stemning.“ Sú hefð hefur skapast að fólk mætir í alls konar búningum til sundsins. „Þetta er

besta leiðin til að byrja árið ferskur,“ segir Ragnheiður hlæjandi.

Ragnheiður segir sjóbaðsfélagið hafa fagnað í gær 10 ára afmæli. Það var fámennur hópur sem mætti saman í sjósund í ársbyrjun 2010. Síðan þá hafi þetta vaxið ótrúlega og hefur í raun og veru orðið sprenging.

Sjórinn sem er venjulega 0 gráður var um tvær gráður í gær. – ds



„Það lítur út eins og myndirnar séu ekki í fullkomnum fókus en þær eru það samt,“ segir Jón Viðar Sigurðsson.

Nýárskveðja í glitskýi barst á Skeiðarársand

Jarðfræðingurinn Jón Viðar Sigurðsson upplifði mikla sýningu á Skeiðarársandi í gærmorgun. „Þetta fyllti hálfan himininn,“ segir Jón Viðar um skær og litsterk glitský á lofti. „Maður sér nú oft glitský en þetta var einu stigi hærra.“

NÁTTÚRA „Það var alveg magnað að sjá þetta,“ segir Jón Viðar Sigurðsson jarðfræðingur í Hafnarfirði sem var ásamt eiginkonu sinni að aka vestur Skeiðarársand um klukkan hálfellefu á nýárs morgun er þau urðu vitni að miklu sjónarspili á himni.

„Maður sér nú oft glitský en þetta var einu stigi hærra,“ segir Jón Viðar sem kveðst ekki vita hvers vegna skýin voru eins litsterk og raun bar vitni og sjá má af meðfylgjandi mynd sem hann tók og gaf Fréttablaðinu leyfi til að birta. Glitský myndast í heiðhvolfinu í um fimmtán til þrjátíu kílómetra hæð.

„Þetta sést eingöngu við sólarupprás og við sólsetur um miðjan vetur og yfirleitt sér maður eitt og

eitt glitský á stangli en þetta var afar stórt og mikið,“ lýsir Jón Viðar. Um sé að ræða ský í mjög mikilli hæð sem endurspeglir ljósið og brjóti það upp. Væntanlega sé það vegna þess að þessi ský voru óvenju stór ský og í mikilli hæð sem þau urðu svona glæsileg.

„Oftast eru þetta frekar daufir litir en þetta voru æpandi skærir og sterkir litir í þetta skipti,“ segir Jón Viðar sem kveður glitskýin hafa verið sýnileg í um það bil fimmtán mínútur eða þangað til sólin var komin svo hátt á loft að fyrirbrigðið hvarf.

Að sögn Jóns Viðars urðu ekki mörg vitni að glitskýjunum í gær. „Það var nýárs morgunn og fáir á ferli þannig að ég stoppaði snarlega.

Aðrir virtust bara ekki vera að horfa í himininn. Hugsanlega hafa menn frekar bara haft augun á veginum,“ útskýrir hann. Í raun hafi þó verið afar erfitt að koma ekki auga á skýin.

„Þetta var bæði fyrir sunnan okkur og norðan, þetta fyllti hálfan himininn. Þessi ský eru í ofboðslegri hæð og eru tjásukennd þannig að það lítur út eins og myndirnar séu ekki í fullkomnum fókus en þær eru það samt,“ segir Jón Viðar.

Aðspurður hvort hann lesi einhverja framtíðarspá út úr glitskýjunum þennan nýárs morgun segir Jón Viðar að skýin boði engan spádóm. „Þetta er bara náttúran að bjóða gleðilegt ár á litskrúðugan hátt,“ segir jarðfræðingurinn. gar@frettabladid.is

ÚTSALAN ER HAFIN

10-60%

AFSLÁTTUR

★ ★ ★

Lin
DESIGN

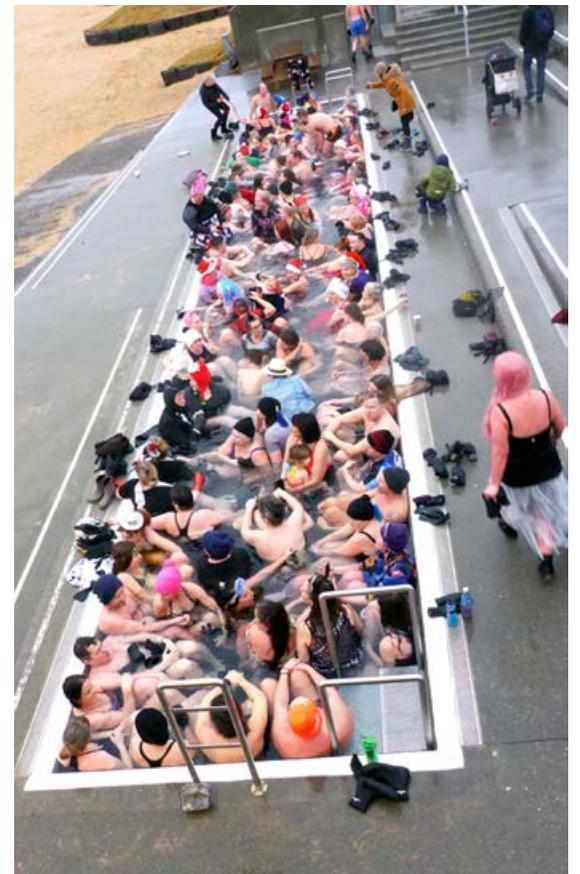
SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

+PLÚS



Fjölmenntu í nýársund

Það var mikil stemning í hinu árlega nýársundi Sjósunds- og sjóbaðsfélags Reykjavíkur í Nauthólsvík í gær. Á fjórða hundrað manns á öllum aldri tóku sprett í sveilköldum sjónum. Yngsti þátttakandinn var tveggja ára en sá elsti áttæður. Sú hefð hefur skapast að fólk mætir í alls konar búningum til sundsins. Ragnheiður Valgarðsdóttir sundkappi myndaði atburðinn.



Kringlan

ÚÚLALA
ÚTSALA
ÚTSALA
ÚTSALA

EIN STÆRSTA ÚTSALA
LANDSINS ER HAFIN!

OPIÐ TIL NÍU Í KVÖLD



Guðni Th. Jóhannesson tilkynnir um framboð sitt til endurkjörs

FORSETAKJÖR Í nýársávarpi sínu í gær tilkynnti Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, að hann hefði tekið þá ákvörðun að bjóða sig fram á ný þegar fyrsta kjörtímabili hans lýkur. „Senn líður að lokum þessa kjörtímabils míns í embætti forseta Íslands. Rúmlega þrjú ár eru að baki, viðburðarík og minnisstæð. Hvað tekur við? Því ræður auðna en segja má tímabært og tilhlýðilegt að lýsa því nú yfir að ég hyggst gefa kost á mér til frekari setu hér á

Bessastöðum,“ sagði Guðni í ávarpinu.

Í lögum um framboð og kjör forseta segir að forsetakjör skuli fara fram síðasta laugardag í júnímánuði fjórða hvert ár. Að þessu sinni ber þann dag upp á 27. júní. Í lögum segir jafnframt að framboðsfrestur renni út eigi síðar en fimm vikum fyrir kjördag. Sé tekið mið af því rennur fresturinn því út 23. maí. Berist ekki önnur framboð er forseti sjálfkjörinn. Nýtt kjörtímabil



Kjösa skal forseta síðasta laugardag í júní. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

» Sé tekið mið af því rennur fresturinn því út 23. maí. Berist ekki önnur framboð er forseti sjálfkjörinn.

forseta hefst 1. ágúst. Sitjandi forseti hefur verið sjálfkjörinn nokkrum sinnum, eða í sex skipti. Síðast árið 2008 þegar ekki barst mótframboð gegn Ólafi Ragnari Grímssyni. – jþ

Loftgæði með besta mótí

ÁRAMÓT Um miðjan dag í gær voru loftgæði víða með besta mótí. Þá mældust þau í lagi á nær öllum stöðum á höfuðborgarsvæðinu sem og um land allt.

Í heild var loftmengun vegna flugelda mun minni en í fyrra. Hún var þó komin yfir heilsuverndarmörk í Reykjavík um klukkan ellefu í fyrrakvöld og mældist svo langmest um klukkan eitt á nýársnótt. Svifryk mældist mest um sexfalt það sem heilsuverndarmörk miða við.

Þetta er mun minna svifryk en mældist um áramót í fyrra þegar það var um 21 sinni meira en það sem heilsuverndarmörk miða við. Þá var mengunin komin yfir mörkin fyrir klukkan tíu á gamlárskvöld

» Þetta er mun minna svifryk en mældist um áramót í fyrra þegar það var um 21 sinni meira heilsuverndarmörk miða við.

en nú var hún aðeins rétt komin yfir mörk fyrir klukkan ellefu á einum stað, við mæli Umhverfisstofnunar á Grensásvegi.

Heilsuverndarmörkin eru skilgreind við 50 mikrógrömm af svifryki á rúmmetra. Mest mældust 317 mikrógrömm á rúmmetra við Grensásveg klukkan eitt í fyrrinótt. Í fyrra mældust 1.367 mikrógrömm á rúmmetra þar á sama tíma.

Vindur og rigning á gamlársgang og nýársnótt ollu því að loftgæðin urðu ekki verri nú, en í fyrra voru veðurskilyrðin mun lakari hvað þetta varðar; þá var hæð yfir landinu og sem olli köldu og stilltu veðri.

Svifryksmengunin hélst innan heilsuverndarmarkna í Mosfellsbæ og Hafnarfirði í alla nótt en hún fór vel yfir mörkin við Dalsmára í Kópavogi. Mengunin fór þá litillega yfir mörk á Akureyri um klukkan tvö en fór fljótt aftur niður fyrir þau. – ókp, jþ

Leitað áfram að eiganda bíls sem var yfirgefinn í Heydal

Lögregla ákvað að gera hlé á leit að manni sem er eigandi bíls sem fannst mannlaus á Snæfellsnesi. Veður setti strik í reikninginn aðfaranótt gamlársgangs og ekkert var leitað í gær. Hugsanlegt er að maðurinn hafi ætlað í fjallgöngu. Hann er sagður vanur að fara út í náttúruna en ekki er vitað hvernig hann var búinn.

LÖGREGLUMÁL „Þetta er óvenjulegt vegna þess að það liggur svo lítið fyrir,“ segir Davíð Már Bjarnason, upplýsingafulltrúi Landsbjargar, um leit að manni sem talið er að hafi ætlað í fjallgöngu á Snæfellsnesi.

Leit hófst á Heydalsvæðinu á mánudag eftir að mannlaus bíll fannst þar. Maður sem leitað er að er eigandi bílsins. Hlé var gert á leitinni á gamlársgang vegna veðurs og leitinn lá niðri í gær.

„Það var leitað mjög vel á svæðinu þar sem bíllinn fannst þar til veðrið stoppaði það um nóttina. Þau verk-

» Það sem við vitum er að hann er búsettur á Íslandi.

Davíð Már Bjarnason, upplýsingafulltrúi Landsbjargar

efni voru klárað á gamlársgang og aftur var leitað með sporhundi og í hellum,“ segir Davíð. Leitað hafi verið úr þyrlu frá Landhelgisgæslunni með hitamyndavél. Ekki hafi viðrað til að fljúga drónum á staðnum á mánudag.

Lögreglan ákvað að gera hlé á leitinni til að afla gagna, að sögn Davíðs. „Það sem við vitum er að hann er búsettur á Íslandi. Samkvæmt upplýsingum sem gefnar voru fyrst er hann vanur að fara út í náttúruna,“ segir hann. Engar upplýsingar séu til um hvernig hann var búinn. Og hann vísar á lögregluna með frekari upplýsingar varðandi frekari deili á manninum. Ekki náðist samband við lögregluna á Vesturlandi í gær



Veðurhamurinn varð leitarmönnum loks um megn kvöldið fyrir gamlársgang. MYND/LANDBJÓRG

og þaðan hafa engar tilkynningar borist varðandi málið.

Davíð segir að leitað hafi verið við Kolbeinsfjall, í Haffjarðarárdal og dölum út frá honum. Aðurnefndir hellar, sem eru í Gullborgarhrauni, séu þekktir áningarstaðir, voru kannaðir á gamlársgang. Aðspurður segir Davíð að talið sé að bíllinn hafi verið í örfáa daga á þeim stað þar sem hann fannst mannlaus.

Sem fyrr segir er lögreglan nú í rannsóknarvinnu og hún er hugsuð til að geta gert áætlun um framhald leitarinnar. Davíð segir að þráðurinn verði tekinn aftur upp í dag. „Við hreyfum okkur ekkert nema að ósk lögreglunnar,“ útskýrir hann.

Mikill fjöldi tók þátt í leitinni í upphafi. Davíð segir að á mánudagskvöld hafi björgunarsveitarmenn drifið víða að en á gamlársgang hafi

það fyrst og fremst verið mannskapur af Vesturlandi sem leitað hafi áfram.

„Það voru margir í húsi að græja fyrir flugeldasöluna og þeir voru klárir til að hlaupa út. Á um klukkutíma voru tvö hundruð manns komnir á staðinn eða á leiðinni þangað,“ segir upplýsingafulltrúi Landsbjargar.

gar@frettabladid.is

Tíu á lögreglustöðinni um áramótin

LÖGREGLA Alls voru skráð 122 mál hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu milli klukkan sautján á gamlársgang fram til klukkan fimm á nýársnótt.

„Alls voru vistaðir tíu manns á lögreglustöðinni við Hverfisgötu á umræddu tímabili vegna ýmissa mála,“ segir í tilkynningu frá lögreglunni. Meðal þess sem þar er nefnt er mál manns sem tekinn var rétt fyrir klukkan níu á gamlárskvöld akandi í hverfi 104 án þess að hafa nokkurn tíma fengið bílpróf. Hélt sá för sinni áfram fótgangandi.

Nokkrum mínútum síðar var annar maður handtekinn í Vesturbænum grunaður um að vera undir áhrifum fíkniefna og vera með óútskýrðar pillur í förum sínum.

Rétt fyrir tíu á gamlárskvöld barst síðan tilkynning um alvarlega líkamsárás í hverfi 108. Fórnarlambið var flutt á spítala og meintur gerandi handtekinn. Laust



Þótt flugeldar lýstu upp himininn héldu afbrotin áfram á jörðu niðri.

FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

eftir hálf tölft var maður handtekinn í 101, grunaður um líkamsárás. Um hálf tölft var svo annar maður handtekinn vegna líkamsárásar í Bakkahverfinu í Breiðholti.

Laust fyrir klukkan tvö á nýársnótt var konan tekin höndum í Hafnarfirði vegna gruns um líkamsárás. Rúmri klukkustund síðar handtók lögreglan mann í Kópavogi vegna líkamsárásarmann.

Annar maður var handtekinn í Kópavogi þegar klukkan var þrettán mínútur gengin í fjögur. Er sá grunaður um ölvunarakstur og að hafa valdið umferðaróhappi með því aka yfir á rauðu ljósi.

Þá kemur fram að lögreglumen hafi sinnt alls þrettán tilkynningum um lausan eld eftir notkun skotelda á ýmsum stöðum á höfuðborgarsvæðinu á nýársnótt og að í flestum tilvikum hafi slökkviliðsmenn einnig mætt á staðinn. – gar



SAFNID

» Á frettabladid.is finnur þú Fréttablaðið í dag og safn eldri blaða.

Lestu Fréttablaðið þegar þér hentar á frettabladid.is

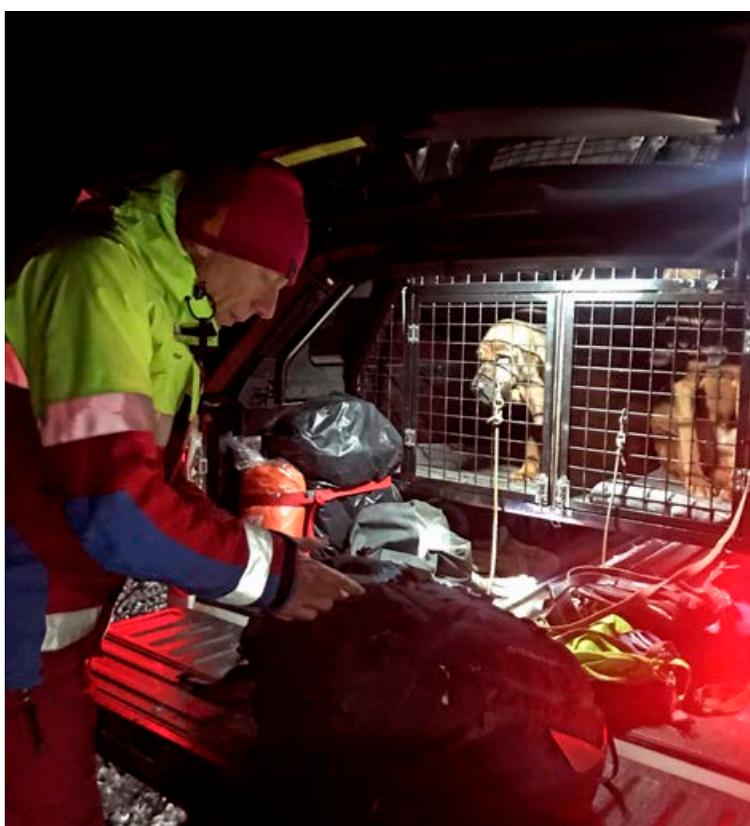
FRÉTTABLAÐIÐ IS



MYNDIR/LANDBJÖRG

Aðstæður til leitar erfiðar

Um tvö hundruð björgunarsveitarmenn höfðu, innan klukkustundar frá því hjálparbeiðni barst á mánudag, skilað sér á leitarstað á Snæfellsnesi í leit að týndum manni. Veðrið var slæmt um nóttina og setti það strik í reikning leitarmanna.



OPIÐ TIL KL. 21:00
Í ÖLLUM VERSLUNUM

2020

AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM
VÖRUM

GILDIR AÐEINS
FIMMTUDAGINN
2. JANÚAR



GILDIR AÐEINS 2. JANÚAR

Málin sem lifa enn eftir heilan áratug

Fjórflokkurinn sat í stjórnarráðinu allan síðasta áratug. Á þeim tíma hefur þjóðin rifist um mörg mál sem enga lúkningu hafa fengið. Sum eru döttin upp fyrir en önnur gætu enn orðið að veruleika. Sagan sýnir þó að landsbyggðarmálunum gengur best.

Aðalheiður
Ámundadóttir
adalheidur@frettabladid.is



Mörgum þeirra mála sem ríkisstjórn Jóhönnu Sigurðardóttur setti á dagskrá í upphafi annars áratugar 21. aldar hefur verið haldið á lofti allan áratuginn þótt hann hafi ekki dugað til að ljúka þeim. Í stað þeirra voru þjóðinni þó færðar margar gjafir. Hún eignaðist nýja höfn í Landeyjum og nýjan Herjólf með. Nýtt tónlistarhús reis í Reykjavík og Vaðlaheiðargöng voru opnuð. Nýr dómstóll tók til starfa. Um þessar gjafir reifst þjóðin lungann af áratugnum en þær á hún fjórflokknum að þakka sem skiptist á um að stýra þjóðarskútunni árin 2010 til 2020.

Tveir forsætisráðherrar öðluðust heimsfrægð á þessu tímabili. Annar fyrir kynhneigð sína og hinn fyrir skattaskjólreiðingna. Sá þriðji þurfti frá að hverfa eftir nokkra mánuði vegna hneykslismáls sem faðir hans flæktist í með meðmælum sínum til dæmde kynferðisbrotamanns. Var þá röðin komin að síðasta fjórflokknum og ekkert bendir til annars en Katrín Jakobsdóttir ljúki fullu kjörtímabili.

Fullveldi eða alþjóðasamvinna

Landsmenn gengu tólf sinnum að kjörborðinu á þessum tíu árum en tíðar kosningar urðu ekki til þess að sætta sjónarmið þeirra í málunum sem kosið var um.

Tvívegis var kosið um Icesave í upphafi áratugarins; mál sem klauf þjóðina í andstæðar fylkingar. Afstaða landsmanna til málsins mótaðist að töluverðu leyti eftir afstöðu til aðildar Íslands að samningnum um Evrópska efnahagssvæðið.

Landsmenn gátu ekki fengið nóg af illdeilum um Evrópumál. Auk Icesave-deilunnar var bæði sótt um aðild að ESB og sú umsókn afturkölluð. Þjóðin lokaði svo áratugnum á sama stað og hún hóf hann. Persónur og leikendur stilltu sér upp á sama stað og fyrr en í stað Icesave sem leyst var úr fyrir alþjóðlegum dómstól, kom þriðji orkupakkinn sem á það eitt sameiginlegt með Icesave-málinu að vera fullkomlega óskiljanlegt mál allri alþjóðu manna.

Átta dómsmálaráðherrar

Þrisvar var gengið til alþingiskosninga á þeim áratug sem er að líða. Tilraunir til að auka traust til Alþingis hafa ekki borið árangur; hvorki skýrslur starfshópa né úrskurðir síðanefnda. Auk tíðra stjórnarslita hefur í sífellu þurft að skipta um dómsmálaráðherra á undanföllum árum en átta ráðherrar hafa stýrt ráðuneytinu á áratugnum.

Þrátt fyrir óróleika í stjórnarmálunum voru landsmönnum tryggð ýmis mikilvæg réttindi á síðasta áratug. Samkynhneigðum var tryggður réttur til að ganga í hjónaband árið 2010 og fólki með alvarlega fötlun hefur verið tryggð notendastýrð persónuleg aðstoð. Frelsi kvenna yfir eigin líkama var undirstrikað með nýjum lögum um þungunarrof og frelsi einstaklinga til að að skilgreina sig á eigin forsendum aukið með lögum um kynrænt sjálfræði.

EKKI NÁÐIST ÞÓ AÐ VIRKJA RÉTT ÞJÓÐARINNAR TIL AÐ SKILGREINA SAMFÉLAG SITT OG STJÓRNSKIPUN UPP Á NÝTT ÞÓTT LAGT HAFI VERIÐ Í SLÍKA VEGFERÐ Í UPPHAFI ÁRATUGARINS. SEGJA MÁ AÐ LANDIÐ HAFI VERIÐ SETT Á SÖLU OG TEKIÐ ÚR SÖLU SITT Á HVAÐ ALLAN ÁRATUGINN. ÞANNIG VAR HELSTU HÁLEND-



Gosið í Eyjafjallajökli árið 2010 og áhrif þess var án efa eitt stærsta fréttamál áratugarins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Þrátt fyrir sundurlyndi þjóðarinnar í pólitískum deilumálum átti hún einnig augnablik samhugs á nýliðnum áratug. Hún sameinaðist í hömlulausri sigurvímu sumarið 2016 yfir gengi landsliðsins á Evrópumóttinu í fótbolta og varð sem einn maður, fyrst í ákafrí leit og svo þjóðarsorg með foreldrum Birnu Brjánsdóttur. Svo fór hún aftur að rifast.



Þúsund manns ræddu stjórnskipunarmál á þjóðfundi árið 2010. Þjóðin hefur ekki fengið nýja stjórnarskrá.



Strauhvörf urðu í Guðmundar- og Geirfinnsmálum með sýknudómi. Enn er ósamið um bótafjárhæðir.

Fjórflokknum hélst misvel á stjórnartaumum landsins árin 2010 til 2020



Bjarni Benediktsson tók við forystu í ríkisstjórn árið 2017. Aðeins átta mánuðum síðar baðst hann lausnar ráðuneyti sitt.



Katrín Jakobsdóttir tók umdeilda ákvörðun haustið 2017 og myndaði ríkisstjórn til hægri. Ekkert bendir til annars en hún sitji út kjörtímabilið.



Jóhanna Sigurðardóttir var forsætisráðherra þegar nýr áratug hófst. Hún lauk fullu kjörtímabili þótt stjórnin hengi oft á bláþræði.



Sigmundur Davíð Gunnlaugsson hrökklaðist úr stjórnarráðinu vegna Pananaskjalanna sem tryggðu honum stutta heimsfrægð.

isperlum landsins, Herðubreið og Norðurljósunum sveiflað framan í moldríkt kínverskt ljóðskáld allan fyrri hluta áratugarins án þess að kaupin yrðu handsöluð við hann. Meðan á þeim leik stóð keypti breskur náttúru- og laxaunnandi fjöldi jarða víða um land án þess að nokkur tæki eftir því.

Málin sem lifa áratuginn af

■ Breytingar á stjórnarskrá:

Alþingi samþykkti í júní 2010 lög um ráðgefandi Stjórnlagabing til að endurskoða stjórnarskrá lýðveldisins Íslands. Þjóðfundur var haldinn í nóvember 2010 og kosið var til stjórnlagabings sama ár. Kosningin fór í skrúfuna með umdeildum úrskurði Hæstaréttar og úr varð að Alþingi kaus stjórnlagaráð sem skilaði drögum að nýrri stjórnarskrá sem kosið var um í ráðgefandi þjóðaratkvæðagreiðslu. Niðurstöður hennar sýndu afgerandi ósk þjóðarinnar um nýja stjórnarskrá. Allt kom þó fyrir ekki og lítið þokast í málinu á hinum pólitíska vettvangi annað en ört hækkanði bunkar fundargerða sístarfandi stjórnarskrárnefnda. Á meðan nýta baráttumenn fyrir nýju stjórnarskránni öll tækifæri sem gefast til að benda á þörf fyrir sterkari undirstöður lýðræðis og mannréttinda í landinu.

■ Geirfinnsmál:

Sævar Marinó Ciesielski lést snemma á áratugnum, þann 12. júlí 2011. Tveimur dögum síðar hóf norn í Vesturbænum undirskriftasöfnun um áskorun á innanríkisráðherra að beita sér fyrir endurupptöku málsins. Þann 7. október sama ár svaraði Ögmundur Jónasson, þá innanríkisráðherra, áskoruninni og skipaði starfshóp til að fara yfir málin. Starfshópurinn skilaði viðamikilli skýrslu sem varð grundvöllur að ákvörðun um endurupptöku mállanna. Hæstiréttur sýknaði fimm af aðild að mannhvörfunum tveimur í fyrra en sáttaumleitanir við hina nýsýknuðu fóru í hnút og lúkning þeirra mála biður því næsta áratugar.

■ Hrunmálin:

Embætti sérstaks saksóknara var stofnað árið 2009. Embættið tók yfir 200 mál til skoðunar en ákært var í 23 málum og sakkfellt í 17 þeirra og fengu þáverandi lykilstjórnendur úr öllum viðskiptaböknunum fangelsisdóma. Síðasta mál sérstaks saksóknara er nú í ákærufæri og þau mál sem hann hefur unnið fyrir hönd landsmanna á þeim árum sem liðin eru frá hrúni eru farin að koma á röngunni til baka frá Mannréttindadómstól Evrópu í Strassborg. Hróður Íslands vegna mállanna hefur farið víða um heim.

■ Nýr Landspítali:

Bygging nýs háskólasjúkrahúss hefur verið lengi á teiknborðinu. Nýju spítalaverkefni var hleypt af stokkunum í nóvember 2009 með viljayfirlýsingu þáverandi forsætis-, fjármála- og heilbrigðisráðherra og lífeyrissjóða um fjármögnun verkefnisins. Lög um verkefnið voru sett á Alþingi árið 2010. Verkefnið hefur þokast hægt áfram en á meðan iðnaðarmenn af ýmsum þjóðernum reisa byggingar Nýs þjóðarsjúkrahúss við gömlu Hringbraut eru aðrir menn enn að vinna fýsileikakannanir um heppilega staði fyrir sömu byggingar.

Tilboðsbílar á nýársverði



Við trúum á **traust** og **áreiðanleika** í bílaviðskiptum.
Bílarinn okkar eru yfirfarnir og ástandsskoðaðir.



Rnr. 146461

VW Golf Comfortline

Nýskr. 03/18, ekinn 91 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.290.000 kr.

28.632 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 146391

HONDA CRV Executive

Nýskr. 01/18, ekinn 144 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
3.290.000 kr.

40.972 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 146287

TOYOTA Rav4 Sport

Nýskr. 06/18, ekinn 57 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
4.290.000 kr.

53.312 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 145987

NISSAN Pulsar Acenta

Nýskr. 04/17, ekinn 74 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.790.000 kr.

22.462 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 145985

NISSAN X-Trail Acenta 4wd

Nýskr. 05/15, ekinn 92 þ.km,
dísil, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.690.000 kr.

33.568 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 146012

KIA Ceed EX

Nýskr. 08/12, ekinn 73 þ.km,
dísil, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
890.000 kr.

11.357 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 146011

RENAULT Clio Sport Tourer

Nýskr. 12/15, ekinn 78 þ.km,
dísil, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.290.000 kr.

16.292 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 145977

BMW X3 Xdrive20d

Nýskr. 04/15, ekinn 72 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
4.390.000 kr.

54.546 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 110139

HYUNDAI Santa Fe III Style

Nýskr. 06/17, ekinn 82 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
4.490.000 kr.

55.780 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 110095

RENAULT Kadjar Zen 4wd

Nýskr. 06/17, ekinn 78 þ.km,
dísil, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.690.000 kr.

33.568 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 153792

HYUNDAI Tucson Comfort

Nýskr. 01/18, ekinn 84 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
3.290.000 kr.

40.972 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 153764

RENAULT Kadjar Zen 4wd

Nýskr. 07/17, ekinn 32 þ.km,
dísil, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.790.000 kr.

34.802 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 121610

HYUNDAI i30 GL

Nýskr. 06/17, ekinn 72 þ.km,
bensín, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
1.590.000 kr.

19.994 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 145952

BMW 120d Xdrive

Nýskr. 01/17, ekinn 27 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

TILBOÐSVERÐ!
3.890.000 kr.

48.376 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Rnr. 153609

NISSAN Qashqai Acenta 4wd

Nýskr. 03/17, ekinn 84 þ.km,
dísil, beinskíptur.

TILBOÐSVERÐ!
2.390.000 kr.

29.866 kr. á mán. m.v. 20% útborgun.*



Allt að 80% lán



Ástandsskoðun



Fjármögnun á staðnum

Opið frá kl. 9-18 alla virka daga
og laugardaga frá kl. 12-16

Bíland – Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Hyundai notaðir bílar – Kaupúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bilaland

*Mánaðargreiðsla er samkvæmt reiknivél á lykill.is og eru viðskiptavinir hvattir til að kynna sér lánskilmálana á heimasíðunni lykill.is. Árlegur hlutfallslegur kostnaður bílalaða frá lykill.is er breytilegur og kjör lána miðast við vaxtatöflu og gjaldskrá félagsins á hverjum tíma.

Hugleiðingar formanna við áramót

Hvað ber árið 2020 í skauti sér? Hver verða brýnustu verkefni þjóðarinnar sem takast þarf á við? Hvar liggja helstu sóknarfærin? Leiðtogar þeirra stjórnmaflokka sem eiga fulltrúa á Alþingi horfa hér fram á veginn og gera grein fyrir helstu áherslunum.



Þrjár óskir fyrir 2020



Katrín Jakobsdóttir
formaður
Vinstri grænna
og forsætisráð-
herra

Orðið „áskoranir“ skýtur oft upp kollinum í stjórnmálatali en þær geta líka farið saman við óskir, ekki síst þegar nýtt ár rennur upp. Af því sem er fyrirséð mun að minnsta kosti þrennt ögra stjórnmálalífínu á þessu ári.

Rétt eins og á árinu 2019 verður loftslagsváin risavaxin áskorun. Stjórnvöld munu leggja fram uppfærða aðgerðaáætlun í loftslagsmálum en fyrsta fjármagnaða aðgerðaáætlun Íslands var kynnt haustið 2018. Með verkefnum í landgræðslu, skógrækt og endurheimt votlendis sem eru þegar

farin af stað munum við binda 50% meira kolefni en nú er gert á hverju ári árið 2030. Þegar opinberir styrkir til uppsetningar hraðhleðslustöðva um landið allt voru kynntir tók atvinnulífið rækilega við sér en alls má gera ráð fyrir um hálfum milljarði í fjárfestingu í hleðslustöðvum á komandi ári. Þá kynnti ríkið stóruka fjárfestingu í almenningssamgöngum í gegnum borgarlínuverkefnið, ákveðið var að forgangsraða fjármunum í rannsóknir á loftslagsmálum og stofnaður var nýr samstarfsvettvangur stjórnvalda og atvinnulífs, Grænvangur, um loftslagsmál. Kynntar voru nýjar grænar ívilnanir og grænir skattar. Í þessum málaflokki er tími aðgerða löngu runnin upp. Ísland getur lagt sitt lóð á vogarskálur og haft raunveruleg áhrif með aðgerðum, rannsóknum og nýsköpun. Ósk mín fyrir Ísland er að þessar aðgerðir fari að skila árangri og við setjum okkur áfram metnaðarfull markmið í baráttunni við þessa miklu ógn.

Tæknibreytingar munu hafa áhrif á vinnumarkað, samfélag og stjórnmál. Á árinu sem var að líða var kynnt skýrsla um fjórðu iðnbýltinguna og áhrif hennar á íslenskt samfélag sem unnin var á vegum forsætisráðuneytisins. Þar kom meðal annars fram að miklar líkur eru á að um 28% íslensks vinnu- markaðar verði fyrir verulegum breytingum eða störf hverfi alveg vegna sjálfvirknivæðingar en á bak við þessi prósent eru um 54 þúsund einstaklingar. Þá er því spáð að 58% starfa taki töluverðum breytingum en einungis 14% starfa breytist lítið. Ljóst er að áhrifin verða mismunandi fyrir karla og konur og sömu- leiðis mun búseta skipta máli. Þar kom einnig fram að Ísland er tæknilega vel í stakk búið til að bregðast við fjórðu iðnbýltingunni en við getum gert margt til að taka forystu og tryggja að tæknin skapi tækifæri fyrir okkur öll. Von er á tillögum að aðgerðum en þar þarf að lita til menntunar og rannsókna, hvernig ágóðinn af tækniframförum skilar

Af því sem er fyrirséð mun að minnsta kosti þrennt ögra stjórnmálalífínu á þessu ári.

sér til almennings og hvaða áhrif tæknibreytingar hafa haft á lýðræðislega umræðu og fjölmiðlun. Ljóst er að efla þarf fræðslu og umræðu um áhrif tæknibreytinga á samfélag og samskipti því nú þegar hefur tæknin breytt því hvernig við tölum saman. Ósk mín er sú að við tökumst á við þessar breytingar með þau skýru markmið að tæknipróun verði til að efla velsæld alls almennings, virki eins og vítaminsprautu á þekkingarsköpun og rannsóknir og styðji við lýðræðislegar undirstöður samfélagsins.

Orð síðustu kosninga var tvímælaust orðið „innviðir“. Grettis- taki hefur verið lyft frá þeim í að efla ýmsa félagslega og áþreifanlega innviði. Nægir þar að nefna heilbrigðiskerfið, háskólana og

vegakerfið. Ríkisstjórnin hefur aukið útgjöld í samfélagsleg verkefni um 115 milljarða frá árinu 2017 sem er meira en talið var mögulegt nokkrum misserum fyrr. Þessir milljarðar hafa farið í bættu geðheilbrigðisþjónustu, minni kostnað sjúklinga, nýjan Landspítala, minni skerðingar á framfærslu örorkulífeyrisþega, hærri barnabætur, minni skattbyrði á tekjulægri hópa, hærri framlög á hvern háskólanema, ýmsar samgöngubætur og stór verkefni á sviði loftslagsmála. En enn er frekari þörf á innviðauppbýggingu eins og við vorum rækilega minnt á í umfangsmesta rafmagnsleysi síðari tíma nú í desembermánuði. Aukin opinber fjárfesting mun einnig styðja við hagstjórn á tíma þar sem hægist á í hagkerfinu.

Mín ósk á þessu ári er því sú að áfram verði haldið á braut velferðar og uppbyggingar í loftslagsmálum, tæknibreytingum og samfélagsinnviðum, landsmönnum öllum til heilla, því það er í senn almanna- hagur og skynsamleg stefna.

Ísland tækifæranna 2020



Sigurður Ingi Jóhannsson
formaður
Framsóknar-
flokksins og
samgöngu- og
sveitarstjórnar-
ráðherra

Nú er upp runnið árið 2020. Þetta er fallett ártal og ég heyri á mörgum að þeir hafa góða tilfinningu fyrir þessu ári. Ég er einn þeirra.

Árið 2019 var mikill prófsteinn á styrk ríkisstjórnarinnar og þá ekki síður íslenska hagkerfisins. Við stóðum fyrir réttu ári frammi fyrir hörðum deilum á vinnumarkaði sem leystar voru með tímamótasamningum sem kallaðir hafa verið Lífskjarasamningurinn. Það var mikil högg þegar Wow air varð gjaldþrota og ekki var það síður mikill skellur þegar loðna

fannst ekki við stendur Íslands. Það sýndi svo ekki verður um það deilt að íslenskt hagkerfi er sterkt að þola slík áföll. Við höfum frá hrúni náð að byggja okkur upp þannig að kaupmáttur hefur aldrei verið meiri og lífsgæði almennt með því besta sem gerist í heiminum.

Í minum huga er mikilvægasta verkefni stjórnmálanna að skapa umgjörð fyrir fólk til að nýta hæfileika sína og auka þannig lífsgæði sín og lífshamingju. Við erum svo lánsöm á Íslandi að búa í þjóðfélagi þar sem félagslegur hreyfanleiki er mikill og stéttaskipting með því minnsta sem gerist og gengur í samfélögum. Það þýðir ekki að allir séu ánægðir og sáttir heldur að allir hafi tækifæri til að verða ánægðir og sáttir.

Það sem er mér efst í huga um þessi áramót er að hvetja ungt fólk til þátttöku í stjórnmálum. Við höfum séð það á síðustu árum að ungt fólk hefur mikið að segja og vill taka þátt í að skapa framtíð sína. Besti farvegurinn fyrir þann kraft

Það býr mikill kraftur í íslensku samfélagi. Þann kraft þurfum við að leggja áherslu á að virkja.

sem yngri kynslóðir eiga í brjósti sínu er að taka þátt í stjórnmála- starfi. Framsókn hefur borið gæfa til að eiga í röðum sínum öflugt ungt fólk sem hefur barist fyrir hagsmunum yngri kynslóða. Forysta Framsóknar hefur í gegnum tíðina hlustað á þessar raddir og til dæmis hrint mikilvægum baráttu- málum yngra fólks í framkvæmd og vil ég þar sérstaklega nefna fæðing- arorlof en flokkurinn hefur bæði hrint í framkvæmd því brýna jafnréttismáli sem fæðingorlof feðra er og nú rétt fyrir jól var samþykkt á Alþingi frumvarp félags- og barna- málaráðherra um lengingu fæðing- arorlofs úr níu mánuðum í tólf.

Annað brýnt mál sem snýr sér- staklega að ungu fólki er frumvarp mennta- og menningarmálaráð- herra um nýjan Menntasjóð náms- manna. Þar er um byltingarkennda breytingu að ræða, ekki síst hvað varðar niðurfellingu 30% af náms- láni að gefnum ákveðnum skilyrð- um. Í frumvarpinu er einnig áber- andi sú stefna að nám eigi að vera öllum aðgengilegt, óháð fjárhag og búsetu. Í þessu kristallast stefna Framsóknar frá stofnun flokksins.

Breytingar eru hluti af lífinu. Ungt fólk er í vaxandi mæli drif- kraftur breytinga. Viðhorf ungs fólks í umhverfismálum er mikil- vægur þáttur í vaxandi meðvitund allra um mikilvægi þess að takast á við loftslagsvandann. Ungt fólk er viljuga til að breyta lífsháttum sínum til að tryggja komandi kyn- slóðum betri heim. Hluti af þessum breyttu kröfum kemur fram í Sam- göngusáttmála ríkisins og sveitar- félaganna á höfuðborgarsvæðinu. Í honum felst að margra áratuga stöðnun í samgöngum á höfuð-

borgarsvæðinu er rofin með fjöl- þættum aðgerðum sem miða að fjölbreyttum samgöngum.

En unga fólkid er ekki aðeins búsett á suðvesturhorni landsins. Það er mikilvægt að þau skilyrði séu sköpuð um allt land að fólk geti sest þar að og átt gott líf. Samgöngur, fjarskipti, raforka, heilbrigðisþjón- usta og menntun eru þar í lykilhlut- verki.

Það býr mikill kraftur í íslensku samfélagi. Þann kraft þurfum við að leggja áherslu á að virkja. Við stönd- um frammi fyrir miklum breyt- ingum þegar sjálfvirknivæðing og gervigreind fjórðu iðnbýltingar- innar verða að veruleika. Lykillinn að því að Ísland standi framarlega meðal þjóða er að leida saman ólíka krafta og byggja upp fjölbreytt sam- félag sem þar sem allir hafa tækifæri til að skapa sér gott líf.

Ég óska öllum landsmönnum gleðilegs árs og hlakka til að vinna að frekari umbótum í íslensku sam- félagi. Þar verður samvinnan í aðal- hlutverki.

ÚTSALAN
ER HAFIN

20%-50%
AFSLÁTTUR

ÚTILÍF

síðan 1974

Við áramót



Bjarni Benediktsson
formaður Sjálfstæðisflokksins og fjármálaráðherra

Ög við áramót er góður tími til að spyrja hvernig gangi. Hvernig hafa áherslur og ákvarðanir liðins árs og undanfarinna ára reynst samfélaginu?

Okkur Íslendingum gekk vel á árinu sem er nýliðið. Það er hægt að segja þrátt fyrir loðnubrest í upphafi árs, sem vissulega kom hart niður á ákveðnum byggðum, en aðrar tækjur komu í staðinn fyrir þjóðarbúið í heild. Það er merkilegt því loðnan hefur í áratugi verið önnur verðmætasta útflutningstegund sjávarafurða. Gjaldþrot félags, sem í fyrra flutti 25% allra ferðamanna til landsins var áhyggjuefni, og vissulega

fækkaði ferðamönnum. Þeir sem komu keyptu þó fleiri gistinætur og neysla ferðamanna dróst einungis saman um sex prósent á árinu. Við stóðum þessi áföll vel af okkur, meðal annars vegna þess að atvinnulíf okkar er fjölbreyttara en áður og útflutningstekjurnar koma nú víðar að.

Kjarasamningar á almennum vinnumarkaði voru stærsta einstaka ákvörðun sem tekin var á árinu og hafði mikil áhrif á framvindu mála. Aðilar vinnumarkaðar náðu tímamótasamningum með stuðningi stjórnvalda í formi aðgerða sem spanna allt frá lækkuðum skatta og lengra fæðingarorlofi til úrræða í húsnæðismálum. Ríkisstjórnin hefur ákveðið að nýta í störfum sínum nýja mælikvarða um hagsæld og lífsgæði sem munu hafa mikil áhrif á mat okkar á árangri á mikilvægum sviðum.

Stefnan í opinberum fjármálum var endurskoðuð, vextir lækkuðu og þannig var tryggt að umsamar launahækkanir skiluðu sér í vasa launþega. Ársins 2019 verður meðal annars minnst fyrir jákvæð áhrif þess þegar opinber fjármál,

Við erum í fremstu röð þjóða hvað lífsgæði varðar og verðum að halda vöku okkar svo samkeppnishæfni landsins dvíni ekki.

vinnumarkaður og framkvæmd peningastefnunnar lögðust á sömu sveif. Við höfum búið við litla verðbólgu, lægstu húsnæðisvexti í sögunni og þetta var enn eitt árið sem kaupmáttur launþega óx. Ríkissjóður hefur aldrei notið betri kjara, skuldir lækka og viðskiptastaðan við útlönd er hagstæðari þjóðarbúinu en áður. Þetta er sannarlega góð staða til að hefja nýtt ár.

Sterk staða efnahagsmála skiptir miklu fyrir þjóðina. Okkar biða áfram verkefni sem á engan hátt

verða auðleyst. Við viljum styrkja vegakerfið, bæta með því samgöngu og auka umferðaröryggi. Óveðrið undir lok árs minnti okkur á hve mikilvægt flutnings- og dreifikerfi raforku er fyrir byggð um allt land. Þar er þörf á átaki.

Stuðningskerfi aldora með lágan lífeyri þarf að þetta. Þótt þjóðin sé ung er hún að eldast og betri lyf og lausnir í heilbrigðismálum kalla á aukid fjármagn. Við viljum samkeppnishæfa skóla sem skila nemendum vel undirbúnum út í lífið. Við viljum líka nútímavæða opinbera þjónustu- og eftirlitsstofnanir. Þannig verður blómlegt mannlíf um allt land, jafnt í þéttbýli sem dreifbýli og góðar hugmyndir fá framgang. Alls staðar eigum við að gera kröfu um að nýta tækni til að geta gert meira fyrir minna, aukid framleiðni, afköst og ánægju, ávallt í sóknarhug öllum til hagsbóta.

Við erum í fremstu röð þjóða hvað lífsgæði varðar og verðum að halda vöku okkar svo samkeppnishæfni landsins dvíni ekki. Enn er búið við því að hagvöxtur á heimsvísu taki við sér árið 2020 en þó er

útlit fyrir að hagvöxtur minnki í helstu viðskiptalöndum Íslands sem er áhyggjuefni fyrir viðskiptakjör okkar.

Nýleg skýrsla um EES-samstarfið dregur fram hve mikilvæg aðildin að innri markaðinum er okkur í þessu tilliti. Að sinni virðist sem okkur standi meiri ógn af viðskiptastríði stórveldanna en atburðum sem standa okkur nær, svo sem útgöngu Bretlands úr ESB. Frjáls viðskipti eru frumforsenda velmegunar og friðar. Ísland á að vera öflugur málsvari slíkra sjónarmiða á alþjóðavettvangi, þannig tryggjum við best möguleika okkar til að vera áfram í hópi þeirra þjóða sem búa við hvað best lífsgæði.

Við skulum vera þakklát fyrir allt það góða sem áunnist hefur og muna að það var dugnaður, þor og seigla þeirra sem á undan okkur hafa gengið sem lögðu grunn að þeirri velmegun sem við Íslendingar búum nú við. Við skulum því fara bjartsýn inn í nýtt ár – með mátulegar áhyggjur af framtíðinni svo við missum ekki dampinn – og treystum á landið og okkur sjálf til góðra verka. Gleðilegt nýtt ár!

Hvar er réttlætið?



Inga Sæland
formaður Flokks fólksins

Sit hér við lyklaborðið umvafin anda jólanna. Falleg jólaljósir brosandir allt um kring. Ég velti því fyrir mér hvort ég geti mögulega sleppt því að skrifa um pólitík. Ég veit þó fyrir fram að það gengur ekki upp. Skrifa af fingrum fram og fer með ykkur þangað sem hugurinn ber mig.

Ég horfi um öxl til liðinna jóla. Hugsu um alla þá sem ekki geta tekið þátt í jólnum eins og þau hafa þróast undanfarna áratugi. Öll litlu börnin sem geta ekki skilið af hverju þau fá ekki notið þess

sama og aðrir sem eiga og geta. Foreldrana sem grata það að geta ekki veitt börnunum sínum það sem almennt er viðurkennt svo sjálfsagt hjá öllum þeim sem eiga nóg fyrir sig og sína. Jú, líklega verð ég pólitísk, ég bara get ekki annað þegar kemur að því að horfast í augu við staðreyndir fátæktarinnar. Þegar kemur að því að þurfa að viðurkenna af hverju hún er við lýði hér í okkar gjöfule ríka landi. Fátæktin er mannanna verk. Hún er í boði stjórnvalda hverju sinni. Þeirra sem hafa með fjárreiður ríkisins að gera og forgangsraða þeim fjármunum í allt annað en fólkid fyrst.

Að hugga sér að á nýliðnum aðfangadegi jóla voru hátt í 300 einstaklingar sem borðuðu jólamatinn hjá Hjalpræðishernum, þar af voru um 40 börn. Þúsindir Íslendinga þáðu aðstoð af ýmsum toga vegna fátæktar. Hundruð stóðu tímunum saman í bíðröð eftir matgjöfum hjálparstofnana. Svona er Ísland í dag. Þannig hafa

valdhafar undangenginna ára með vitund og vilja breikkað bilið enn á milli þeirra fátæku og ríku. Þannig vinnur núverandi ríkisstjórn einnig eins og allir vita sem búa við fátækt í hennar umboði. Græðisvæðing og auðsöfnun á fárra hendur þar sem þeir ríku eiga aldrei nógu ríka og tilvera þeirra snýst um að græða og græða enn meira.

Ég stóð líka í röð

Ég þekki það af eigin raun. Eitt sinn var það ég sem stóð í röð Mæðrastyrksnefndar og þáði matargjafir fyrir fjölskylduna mína. Maðurinn minn hafði handleggsbrotnað og vegna siendurtekinnna læknastaka var hann handleggsbrotninn í sex ár. Já, þið lesið rétt. Hann var óvinnufær og handleggsbrotninn í sex ár. Einhvern veginn er þessi lífsreynsla í minningunni eitthvað það erfiðasta sem ég gekk í gegnum fyrir utan að missa bróður, mág og tengdason. Á þeim tímum

Hve margir þurfa á matargjöfum að halda í boði ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur á komandi ári? Hve margir munu enn biða eftir réttlætinu?

fann ég fyrir algjörum vanmætti. Ég á fjögur yndisleg börn. Ef væri nóg að segja fyrirgefið elsku börnin mín, hvað við vorum fátæk af veraldlegum auði, þá myndi ég biðja þau fyrirgefningu hvern einasta dag. En þannig virkar það víst ekki í raunveruleikanum.

Mér finnst þetta hafa verið allt öðruvísi þegar ég var að alast upp í litla fallega firðinum heima, Ólafsfirði. Kröfurnar voru minni og

ein mandarína í skóinn var mikill gleðigjafi. Við vorum sex í 60 fm íbúð. Enginn glamúr eða veraldleg gæði, samt í minningunni ekkert nema ást, kærleikur og yndisleg jól.

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagði við stefnuræðu þáverandi forsætisráðherra þann 13. september 2017:

„Og fólk á lægstu launum er beðið að vera þakklátt fyrir 20.000 kr. því að hlutfallslega sé það nú ekki litid. „Því miður þarf að biða aðeins með réttlætið fyrir þig,“ er viðkvæðið, „en allt stendur þetta til bóta“. Þegar þetta fátæka fólk er beðið um að biða eftir réttlætinu er verið að neita því um réttlætið.“

Hve margir þurfa á matargjöfum að halda í boði ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur á komandi ári? Hve margir munu enn biða eftir réttlætinu?

Kæru vinir, takk fyrir allan stuðninginn og hvatninguna á árinu sem er að liða. Guð gefi ykkur gæfuríkt komandi ár.

Betra samfélag með betri spillingarvörnum



Þórhildur Sunna Ævarsdóttir
þingmaður Pirata

Margt hefur áunnist á þeim árum sem Piratar hafa átt fulltrúa á Alþingi og nú þegar litid er yfir farinn veg sjást þau vel, sporin sem flokkurinn hefur markað í landslagi íslenskra stjórnmála. Það á líka við um margar þær samfélagsumbætur sem Piratar hafa barist fyrir og knúid í gegn.

Atburðir undanfarinna ára hafa sýnt það og sannað að stefnumál Pirata um aukin borgararéttindi, vernd tjáningarfrélsis og friðhelgi einkalífsins, aukid gagnsæi og ábyrgð, upplýsingafrelsi og lýðræðisumbætur skipta lykilhluti í samfélagi framtíðarinnar.

Stórt og viðvarandi vandamál á Íslandi er sú spilling sem teygir rætur sínar inn í grunnstöðir samfélagsins. Eins og dæmin hafa sýnt undanfarin misseri, þá er það spillingin sem grefur undan lýðræði og vernd mannréttinda, sem veiklar hagkerfið og skaðar viðskiptalífið,

veikir stjórnsýslu og grefur undan trausti á opinberum stofnunum. Spillingarsögur Björns Levis Gunnarssonar sýndu okkur hvað spilling er útbreitt vandamál í okkar samfélagi. Spilling, sem svo augljóslega þrífst í skjóli frændhygli, leyndarhyggju og vísvitundum skorti á eftirliti og raunverulegu lýðræði.

Piratar berjast gegn spillingu vegna þess að þannig sköpum við betra og sanngjarnara samfélag þar sem allir sitja við sama bord. Gagnsæið, sem við Piratar leggjum svo mikla áherslu á, er forsenda fyrir ábyrgri og upplýstri þátttöku almennings í mótun samfélagsins. Fólk þarf að geta treyst því að upplýsingar séu auðfánlegar og leyndarhyggja engin, að ráðamenn séu dregnir til ábyrgðar vegna gjörða sinna, að uppljóstrarar njóti verndar, að eftirlit sé sanngjarnt en áhrifaríkt, að lögreglan sé hlutlaus en manngleg og að störf Alþingis snúist um almannahag frekar en sérhagsmuni.

Við Piratar höfum þann pólitíska vilja. Með áhrifaríkum vörnum gegn spillingu tryggjum við að málefnaleg sjónarmið ráði för við ákvarðanatöku ríkisins. Með traustum vörnum gegn spillingu stuðlum við að því að auðlindum þjóðarinnar sé útteilt á sanngjarnan hátt. Með sterkum vörnum gegn spillingu tryggjum við að allir sem byggja þetta land hafi jöfn tækifæri

Með áhrifaríkum vörnum gegn spillingu tryggjum við að málefnaleg sjónarmið ráði för við ákvarðanatöku ríkisins.

gagnvart stjórnsýslunni, gagnvart löggjafanum og gagnvart samfélaginu öllu. Og við vinnum sannarlega að sanngjarnara og betra samfélagi með vörnum gegn spillingu.

Spillingarvarnir kosta ekki mikið í krónum talið, en þær kalla á pólitískan vilja og þor sem ekki hafa verið fyrir hendi hingað til. Og það þrátt fyrir að vitað sé að útgöld við stærkar spillingarvarnir og stöndugar eftirlitsstofnanir skila sér margfalt til baka.

Ímyndum okkur skatttekjurnar sem við verðum af út af þeim 47 milljörðum sem streyma úr landi inn í aflandsfélög og aftur út í gegnum um svissnesk kreditkort íslenskra auðmanna. Ætli heilbrigðiskerfið okkar hefði ekki gott af þeim milljörðum?

Ímyndum okkur hvað er hægt að gera fyrir þá um það bil 10 milljarða sem sameiginlegir sjóðir allra landsmanna verða af árlega. Fyrir þessa upphæð væri hægt að ljúka framkvæmdum við 15 ára samgönguáætlun á 10 árum. Tvö-

falda fjármagn til umhverfis- og loftslagsmála á hverju ári. Þrefalda framlög í helstu nýsköpunarsjóði landsins. Eða einfaldlega hækka persónuafslátt hjá öllum um 4.000 krónur á mánuði.

Við Piratar vitum að við getum gert svo miklu betur, og skapað svo miklu betra samfélag með öflugum gagnsæiskerfi og spillingarvörnum. Við viljum efla gagnsæiskerfi til starfsemi íslenskra fyrirtækja erlendis. Við viljum efla eftirlit með fjármagnsflutningum milli landa og herða skattaeftirlit innanlands. Við viljum setja bann við þunnri eiginfjármögnun, auka varnir í peningaþvættismálum og efla eftirlit með lágsáttaríkjum. Við viljum löggesta skýrari og öflugri uppljóstraravernd.

Þessar sömu aðgerðir myndu einnig gera það að verkum að við værum ekki á gráum lista FATF, heldur værum við með traust og viðurkennt fjármálakerfi. Og fyrir þessu öllu munum við berjast hér eftir sem hingað til.

En mikilvægasta skrefið í því að efla gagnsæi og útrýma spillingu er án efa samþykkt nýrrar stjórnarskrár á grundvelli tillagna stjórnlagaráðs. Við Piratar höfum alla tiligt áherslu á nauðsyn þess að endurskoða núgildandi stjórnarskrá. Það var ófrávikjanleg krafa okkar í stjórnarmyndunarviðræðunum 2017 að vinnan við hana

yrði kláruð á einu kjörtímabili. Í nýju stjórnarskránni er einmitt að finna virka uppljóstraravernd, auðlindaákvæði sem hamlar auðlinda-braski og öflugar lýðræðisbrensur fyrir almennung að gripa til þegar þingið ratar á villigötur.

Árið 2019 færðist mikill kraftur í baráttuna fyrir nýju stjórnarskránni. Ákall almennings um nýja stjórnarskrá byggða á tillögum stjórnlagaráðs hefur orðið mun skýrara með tíðum útifundum í kjölfar Samherjamálsins. Á vorkomandi lögðu Piratar fram nýtt stjórnarskráfrumvarp byggt á tillögum Stjórnlagaráðs og þeim breytingum sem gerðar voru á því frumvarpi í meðförum Alþingis. Slíkt heildarrit hafði ekki litid dagsins ljós áður en Piratar tóku það saman, en með því var opnað á þann möguleika að halda áfram vinnunni við setningu nýrrar stjórnarskrár þar sem frá var horfið árið 2013. Á núverandi þingi flytur Samfylkingin málið ásamt Pírötum, sem sýnir ört breikkandi samstöðu á þingi við þetta mikilvægasta mál samtímans.

Nú skiptir öllu máli að við sem samfélag stöndum saman og knýjum á um raunverulegar lýðræðisumbætur og kerfisbreytingar svo við getum gert enn betur hér eftir en hingað til. Lögfesting nýrrar stjórnarskrár er hið augljósa fyrsta skref.

Myllu heilkornabrauð
LÍFSKORN
 Lífskorn færir þér máltíð af akrinum



LÍFSKORN,
 TRÖLLAHAFRAR
 OG CHIA-FRÆ

LÍFSKORN,
 HEILT
 HVEITIKORN
 OG RÚGUR

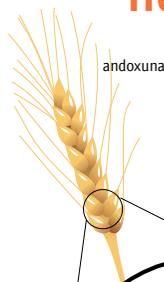
LÍFSKORN,
 ÍSLENSKT BYGG
 OG SPÍRAÐUR RÚGUR

LÍFSKORN,
 SÓLBLÓMAFRÆ
 OG HÖRFRÆ

LÍFSKORN,
 SJÖ TEGUNDIR AF
 FRÆJUM OG KORNUM
 - ekkert ger
 - ekkert hvítt hveiti

LÍFSKORN HEILKORNA FJÖLSKYLDA AF HOLLUSTU

Heilkorn



Kím
 Næring fyrir fræið, inniheldur andoxunarefni, E-vítamín og B-vítamín

Fræhvíta
 Orkugjafi, inniheldur kolvetni og prótein

Klíð
 Ytri skel sem ver fræið, inniheldur trefjar, B-vítamín og steinefni

- Lífskorn er næring fyrir heilsuræktina

Lífskorn er góð hugmynd að vellíðan og hluti af heilsurækt þinni. Í Lífskorni finnur þú þín góðu frækorn, trefjarnar, próteinin og bragðgæðin.

Lífskorn er trefjagjafi þinn - fræsafn þitt og heilsurækt - hefur hátt hlutfall heilkorns, með lágt fituhlutfall og inniheldur lítið af salti.

Lífskorn inniheldur B- og E-vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast. Þú finnur plöntuefni, prótein og kolvetni heilkornsins í Lífskorni og undirbýrð þig þannig fyrir heilsuræktina. Lífskorn færir þér máltíð af akrinum, hollustu og orku fyrir heilsuræktina - Bragðaðu öll brauðin og veldu þitt uppáhalds Lífskorn. Öll Lífskornabrauðin eru vegan.

*Ræktaðu huga og líkama
 Fáðu þér Lífskorn heilkornabrauð
 frá Myllunni - strax í dag*



Skoðaðu myllan.is

Alltaf tilbakað síðan 1959

Hættulegt sinnuleysi



Borgerður Katrín Gunnarsdóttir formaður Viðreisnar

Fyrst komu þeir og sóttu kommúnistana; ég sagði ekkert því að ég var ekki kommúnisti. Síðan sóttu þeir gyðingana; ég sagði ekkert því að ég var ekki gyðingur. Þá komu þeir til þess að sækja verkamennina, félagi á stéttarfélögum; ég var ekki í stéttarfélagi. Þar á eftir sóttu þeir kaþólikkana; ég sagði ekkert því að ég var mótmælandi. Loks komu þeir til þess að sækja mig og enginn varð eftir sem gat sagt neitt.“ Í þessum fræga prósa séra Martin Niemöller fólst ádrepa á skoðana- og kjarkleysið á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar. Þetta var samfélags- og sjálfs gagnrýni í senn. Skoðanaleysi getur af sér sinnuleysi og ef eitthvað er ógn við lýðræðið í nútímasamfélagi er það

afskiptaleyfi. Afskiptalaust samfélag er gróðrarstía lýðskrums og sérhagsmuna þar sem almanna-hagsmunir víkja. Sömu öfl nýta plássid til að grafa undan jadarsettum hópum, sjálfsögðum mannréttindum og alþjóðasamfélaginu. Það sjáum við í dag bæði austan hafs og vestan. Áróður þessara afla einkennist af hentistefnu og það er alið á ötta, sundrung og óhróðri. Tortrygninni gefnir vængir. En á endanum snýst þetta aðeins um eitt; völd. Þeirra völd. Ekkert annað. Sinnuleysi gagnvart lýðskrumi og öfgum er því ekki í boði.

Afhjúpanði ár

Árið 2019 afhjúpaði að mörgu leyti þau sérhagsmunaöfl sem hafa fest rætur sínar innan íslensks samfélags. Fámennir aðilar ráða hér miklu. Áhrif þeirra ná til stjórnerfinsins, hagsmunasamtaka og stjórnmalaflokka. Tryggt er að við þessu rótgróna kerfi verði ekki hróflað.

Þegar óréttlætið er síðan dregið fram í dagsljósið eru viðbrögð stjórnvalda fyrirsjáanleg; hópar eru skipaðir til að skoða og greina. Nefndir og hópar eru hins vegar

ekki ígildi aðgerða. Til þess þarf pólitískan vilja. Ég nefni nokkur dæmi:

Með auðlindanefndinni árið 2000 náðist þverpólitísk samstaða um hvernig standa ætti að auðlindamálum í framtíðinni. Reynt var að setja niður áralangar deilur og óeiningu um kvótakerfið og sjávarútveginn. Þar var tillaga sett fram sem fól í sér tímabindingu samninga og að greiða ætti sanngjarnt gjald fyrir afnotaréttinn. Tvö grundvallaratriði sem enn hefur ekki láðst að innleiða. Tuttugu árum síðar. Ekki síst vegna þess að helstu samtök sjávarútvegsins sneru baki við þessari sáttargjörð um almanna-hagsmuni. Það var engin tilviljun. Hið sama gildir um brýna uppfærslu á stjórnskránni sem enn hefur ekki litið dagsins ljós.

Brostin loforð Framsóknar- og Sjálfstæðisflokksins árið 2013, um þjóðaratkvæði um áframhaldandi aðildarviðræður við Evrópusambandið voru heldur engin tilviljun. Ekki heldur að hagsmunamál eins og jafnt vægi atkvæða, breytingar á sjávarútvegs- og landbúnaðarkerfinu, óstöðugur gjaldmið-

Við megum vera ósammála og tala fyrir hugsjónum okkar. Hafa skoðun á málum án þess að verða afvegaleidd af þeim sem hrópar hæst og býður mest.

ill, vaxtakjörin og áhrif þeirra á íslensk heimili eru ekki á dagskrá ríkisstjórnarinnar. Allt eru þetta mál sem hrófla við hennar helstu bakhjörnum. Ríkisstjórnarinnar með kyrrstöðusáttmálan.

Fyllt upp í pólitískt tómarúm

Með stofnun Viðreisnar var fyllt upp í tómlagt skarð á hinu pólit-

íska litrófi. Við erum nútímalegur, frjálslyndur og alþjóðasinnnaður flokkur. Umhyggja og frjálslyndi eru undirstaða okkar og eru samofin í einn vef sem ekki verður slitinn í sundur. Við erum flokkur kerfisbreytinga og höfum óhikað lagt fram mál því til stuðnings. Við höfum ruggað bátum þegar þess hefur þurft. Við skynjum þá kröfu almennings að stjórnmalin verði að vera mannlegri, gegnsærri og skilvirkari.

Við megum vera ósammála og tala fyrir hugsjónum okkar. Hafa skoðun á málum án þess að verða afvegaleidd af þeim sem hrópar hæst og býður mest. Við getum ekki staðið hjá og beðið eftir því að einhver annar haldi uppi sjónarmiðum okkar eða tali okkar máli. Við verðum að byrja hjá okkur sjálfum. Þess vegna verðum við sem trúum á frjálst, opið og mannúðlegt samfélag að taka afstöðu. Stiga fram og taka slaginn. Orð Niemöller eru góð áminning um að það er ekki sjálfgefið að einhver annar muni gera það.

Ég óska landsmönnum öllum gleði og gæfu, ástar og kærleika á nýju ári.

Verjum árangur liðinna ára og alda



Sigmundur Davíð Gunnlaugsson formaður Miðflokksins

Þótt spár liðinna áratuga um hvernig heimurinn yrði árið 2020 hafi ekki ræst hefur staða heimsins líklega aldrei verið eins góð og nú, á heildina litið, og aldrei eins mikil tækifæri til að laga það sem út af stendur. En þrátt fyrir þann ótrúlega árangur sem vestræn siðmenning hefur náð á 2-3.000 árum er nú sótt að grunnstöðunum sem áttu stærstan þátt í að skila þeim árangri.

Réttur einstaklinga eða hópa

Líklega hefur ekkert reynst mikilvægara við að skapa þann árangur sem nútíma menn njóta góðs af en aukinn réttur einstaklingsins. Á því byggjast lög og jafnræði fyrir lögum, mannréttindi, eignarréttur, málfrelsi og flestar aðrar grunnstöðir vestræns samfélags.

Í myndarstjórnmal samtímans snúast hins vegar að miklu leyti um að skipta fólki í hópa og skilgreina einstaklinginn út frá stöðu og einkennum. Það sem fólk segir og gerir, réttur þess, er svo metinn út frá því hvaða hópi það tilheyrir.

Vegið að tjáningar- og skoðana-frelsi

Þegar stefna gengur ekki upp er algengt að hugmyndafræðin verði sífellt öfgakenndari. Frávik frá rétttrúnaðinum eru bönnuð og fyrir þau skal refsað. Í slíku öfgaumhverfi eykst samkeppnin um það að vera betri og hreinni í trúnni en næsti maður. Þeim sem falla utan hópsins eru eignaðar allar hinar verstu kenndir en innan hópsins sanna menn sig með því að vera enn hreintrúaðri en félagarnir og nýta hvert tækifæri til að sýna það.

Breski rithöfundurinn J.K. Rowling hefur ekki látið sitt eftir liggja við að verja mörg af hugðarfennum rétttrúnaðarmanna. Nú rétt fyrir jólin ákvað hún þó að koma til varnar konu sem misst hafði vinnuna fyrir þá hættulegu iðju að tista. Konan hafði skrifað eitthvað um mikilvægi þess að verja mannréttindi allra en látið fylgja sögunni að hún teldi ekki rétt að

Ein af afleiðingum þessarar nýju öfgastefnu er sú að hlutir á borð við kaldhæðni, háð, ýkjur og jafnvel grín almennt skiljast ekki lengur.

karlar fengju að nýta búningaklefa kvenna og stunda kvennaþróttir með því eina að skrá sig sem konur. Fyrir vikið var henni sagt upp störfum. Í tísti skrifaði Rowling nokkrar skynsamlegar linur um að öllum ætti að vera frjálst að lifa sínu lífi eins og þeir vilja en bætti svo við „... en að reka konur úr vinnu fyrir að lýsa því yfir að kyn sé raunverulega til!“

Þessi spurning nægði til að stór hópur fólks réðst á Rowling og hóf baráttu fyrir því að henni yrði útskúfað. Þeir sem komu til varnar, t.d. breski leikarinn Ricky Gervais, fengu sambærilega meðferð.

Því miður er þetta bara eitt dæmi

af ótalmörgum um að öfgamenn náðist á þeim sem ekki fylgja rétttrúnaðinum eða leyfa sér að spyrja spurninga. Það telst nú orðið sérstakt fag að leita að skrifum eða athugasemdum fólks áratugi aftur í tímann í von um að finna til efni til að veitast að því. Þannig varð bandaríski grínistinn Kevin Hart að segja sig frá því að kynna Óskarsverðlaunahátíðina eftir að í ljós kom að fyrir fjölmörgum árum hafði hann sagt brandara sem taldist óviðeigandi.

Stigmagnandi öfgar

Ein af afleiðingum þessarar nýju öfgastefnu er sú að hlutir á borð við kaldhæðni, háð, ýkjur og jafnvel grín almennt skiljast ekki lengur. Allt er túlkað á versta veg og nýtt til noraveiða.

Jafnvel á Íslandi hafa aktivistar fengið lögregluskilríki og það verkefni að hafa eftirlit með og túlka eftir eigin höfði það sem borgararnir segja. Innleiðing hugsana-lögreglu og ótal aðrar afleiðingar ímyndarstjórnmalanna ganga í berhög við sigildar hugmyndir um frjálslyndi og þær grundvallarreglur sem árangur nútímasamfélags byggist á. Þegar farið er að nota vald ríkisins með þeim hætti

er ómögulegt að segja hversu langt yfirvöld ganga við að sneiða af því sem áður töldust almenn mannréttindi. Það má sjá á fjölda óhugnanlegra dæma frá öðrum löndum.

Áhrif á lýðræðið

Jafnvel sjálf lýðræðishugsjónin á undir högg að sækja enda byggir hún á jöfnum rétti einstaklinga. Þegar þjóðaratkvæðagreiðsla eða kosningar skila ekki þeirri niðurstöðu sem ráðandi rétttrúnaðaröfl ætlast til er öllum ráðum beitt til að reyna að vinda ofan af niðurstöðunni. Eitt besta dæmið er Brexit-kosningin þar sem hluti þeirra sem töpuðu atkvæðagreiðslunni kallaði meirihlutann öllum illum nöfnum, heimska þjóðernissinna, einangrunarsinna, rasista o.s.frv. Þegar þannig var búið að skilgreina meirihlutann sem óæðra fólk var dregin sú ályktun að slíkt fólk ætti ekki að hafa áhrif. Með öðrum orðum. Sumir hópar eru betri en aðrir og eiga að hafa vit fyrir hinum.

Fyrir í mánuðinum sýndu breskir kjósendur að þeir væru ekki tilbúnir til að beygja sig undir öfgar ímyndarstjórnmalanna. Vonandi er það til marks um það sem koma skal í fleiri löndum á nýju ári.

Vendipunktur



Logi Már Einarsson formaður Samfylkingarinnar

Það er óhætt að fullyrða að mannkynið standi frammi fyrir gríðarlegum áskorunum. Á síðasta áratug hefur tæknin breytt samfélaginu í grundvallaratriðum. Breytingarnar sjáum við á efnahag og viðskiptum, samfélagi, og jafnvel lýðræðinu – þar sem tæknin hefur á öllum sviðum orðið hluti af hversdagslífi okkar. Hún er alltumlykjandi og hefur breytt daglegum samskiptum, sjálfsmynd og samverustundum.

Við höfum áður gengið í gegnum miklar breytingar. En það sem er nýtt við þessa tækni er sá gríðarlegi hraði sem breytingar eiga sér stað á. Þessi tæknibylting mun

halda áfram að gjörbreyta þjóðfélaginu á áður óþekktum hraða. Ný tækni mun ekki aðeins koma í stað vöðvafls, heldur líka hugarfls að einhverju marki. Innan fárra áratuga verður þátttaka einstaklingsins í samfélaginu sennilega með allt öðrum hætti en við höfum þekkt hingað til.

Við Íslendingar höfum ekkert val um að sitja hjá – en hvernig við munum fóta okkur á þessu breytingaskeiði mun m.a. ráðast af því hversu djörf og framsækin við leyfum okkur að vera. Það felast nefnilega mikil tækifæri í nýrri tækni. Framleiðni getur aukist gríðarlega og möguleikar skapast til vistvænni framleiðslu, til bindingar kolefnis og útfösunar jarðefnaeldsneytis sem eru nauðsynleg viðbrögð við loftslagsbreytingum. Síðast en ekki síst getur hún nýst til að jafna stöðu milli ríkari og fátækari hluta heimsins og ríkari og fátækari einstaklinga samfélagsins. En bara ef við gætum þess að auður sem skapast með betri vélum og færri höndum safnist ekki upp hjá örfáum einstaklingum. Því

tæknin getur átt sér skuggahliðar ef ekki er rétt haldið á spilunum.

Fyrirhyggja og framtíðarsýn

Eitt elsta áhyggjuefnið er þess vegna að einhverju leyti skortur okkar Íslendinga á fyrirhyggju og framtíðarsýn, vangeta til að sjá heildarmynd. Að festast í sama farinu. Þótt okkur hafi farnast vel að mörgu leyti megu við ekki nota það sem afsökun fyrir stöðnun. Það felst t.d. ótrúleg skammsýni í því að leggja sífellt fram fjárlög þar sem ýmist er skammtað of naumt eða vanáætlað í mikilvæga innviði. Skammsýnin birtist ekki síst í því að í svo ríku landi búi tugþúsundir við skort. Það er ekki bara ómannúðlegt og ósanngjarnt – það er líka óskynsamleg efnahagsstjórn að efla ekki sérhvern einstakling til að nýta hæfileika sína sér og öðrum til hagsbóta. Ójöfnuður og fátækt sagnar nefnilega mátt úr samfélagi sem þarf á því að halda að sækja fram, á tímum mikilla breytinga.

Aflmikil og skapandi þjóð

Tæknin ryður einnig að einhverju

Við höfum einfaldlega ekki efni á skammsýni - að reka samfélagið aðeins frá degi til dags, bregðast aðeins við vanda sem kemur upp eða láta reka á reiðanum þegar verst lætur.

lindir okkar skili almenningi sanngjörnum arði, þannig að við getum þróað öruggara samfélag þar sem allir fá að njóta sín.

Við höfum einfaldlega ekki efni á skammsýni – að reka samfélagið aðeins frá degi til dags, bregðast aðeins við vanda sem kemur upp eða láta reka á reiðanum þegar verst lætur. Áður nefndar breytingar sem eru að verða samfara nýrri tækni beinlínis krefjast þess að við teflum fram djörfum og frumlegum lausnum og horfum lengra fram í tímann. Við þurfum nýja ríkisstjórn sem getur tekist á við slíkt.



HÚSASMIDJAN
HLUTI AF BYGMA

Allt að

50%
afsláttur

ÚT SALA

Gerðu frábær kaup

Seríur og jólaljós **50%** • Jólavörur **50%** • Verkfæratöskur **30-50%**
 NEO topplyklasett **30-35%** • Rafmagnsverkfæri **20-40%** • Mottur **30%**
 Strauborð og straujárn **20-40%** • Sturtuset og salerni **25-40%** • Baðvogir **25%**
 Smáraftæki **20-40%** • Örbylgjuofnar **20-40%** • Þvottavélar og þurrkarar **20-28%**
 Pottar og pönnur **20-30%** • Matarstell, bollar og eldúsáhöld **30-50%**
 Parket **25-40%** • Flísar **25%** • Blöndunartæki **25-40%** • Smáhlutabox **20-50%**
 Loftpressur (Stanley) **25%** • Ryksugur **20-30%** • Glös og diskar **30%**
 Bökunarvörur **20%** • Barnavörur og bílstólar **25%** • Moppur og kústar **35%**
 Geymslukassar og plastbox **25%** • Eldavélar **20%** • Mottur **30%**
 Hillurekkar (Avasco) **25%** • Moppur og kústar **25%** • Hreinsiefni **25%**
 Viftur og gufugleypar **25%** • Slökkvitæki og reykskynjarar **25%** • Hnífapör **30%**
 Vinnufatnaður **20-25%** • Herðatré **30-50%** • Uppþvottavélar **20%**
 Skálar og eldföst mót **30%** • Háprýstidælur **25%** • Gasgrill (Broil King) **30%**

Og svo miklu fleira 😊

100 blaðsíðna
RISA útsölublað
 Húsasmiðjunnar
 er á husa.is



Flugeldagleðin



Sunna Karen Sigurþórsdóttir
sunna@frettabladid.is

Einu sinni á ári breytist höfuðborgarsvæðið í litríkt og glitrandi sprengju-svæði. Ísland verður með eftirsóttustu löndum heims og ferðamennirnir flykkjast til landsins til þess að fylgjast með ævintýralegru skotgleði landans. Þeir horfa með undrun þegar fjölskyldur koma saman á götum úti þar sem þær skiptast á að kveikja í hverri rakettunni á fætur annarri, börn og fullorðnir með kveikjara, stjörnuljós og önnur eldfæri á lofti, og fagna síðan ákaft þegar skothvellirnir heyrast.

Flugeldagleði Íslendinga er engu lík. Eldflaugunum er skotið á loft í þakklætisskyni fyrir hið liðna samhlíða því sem liðið er til hins nýja, í von um bjartari og betri framtíð. Áramótunum fylgir tilhlökkun og gleði og fátt jafnast á við samverustundirnar með vinum og vandamönnum fram undir morgun. Hefð sem dregur fólk saman með flugeldasýningu í hverri götu í öllum úthverfum borgarinnar og víðar.

Flugeldabrjálaði væri raunar frekar réttnefni yfir þessa áramótahefð Íslendinga. Þessari óþörfu hefð fylgir nefnilega fátt annað en skammvinn gleði, peningasóun og svartur reykjarmökkur sem leggst yfir alla borgina, svo ekki sé nefnt ruslið sem blasir við á nýárs morgun og fæstir kæra sig um að þrifa upp. Loftmengun fer langt yfir heilsuverndarmörk og nú í ár mældist svifryk mest um sexfalt það sem heilsuverndarmörk miða við. Sama var upp á teningnum á síðasta ári, líkt og undanfarin ár, en þá skipaði umhverfisráðherra starfshóp sem átti að skila tillögum í febrúar um hvernig hægt væri að bregðast við. Þeim tillögum hefur enn ekki verið skilað inn.

Það verður að teljast staðreynd að flugeldarnir hafa fleiri ókosti en kosti, en þó verður að hafa í huga að þeir eru mikilvæg tekjulind bæði fyrir björgunarsveitir landsins og ferðaþjónustuna.

Önnur staðreynd sem einnig þarf að líta til er loftslagsváin. Raunverulegt vandamál sem allir þurfa að láta sig varða. Þess vegna er kominn tími á að endurskoða áramótahefð okkar en með það að leiðarljósi að halda þeim tekjum sem áramótin skila þjóðinni. Ekki með boðum og bönnum, enda skila þau engu, heldur þarf að skýra regluverkið utan um skotelda og leita leiða til þess að draga úr notkun þeirra. Með auknum hagvexti eykst flugeldasala ár frá ári og við erum komin langt fram úr okkur í skotgleðinni. Nægjusemi ætti að ráða ríkjum á þessum gleðidegi og það þarf að auka vitund fólks á þeirri skaðsemi sem skoteldunum fylgir. Þannig drögum við bæði úr mengun og þeir sem þola hana illa fá betur að njóta.

Nýju ári fylgja nýjar áskoranir, stórar sem smáar, og með samheldni og fræðslu getum við gert enn betur. Þessu þurfa stjórnvöld, með umhverfisráðherra í fararbroddi, að huga að.



Nægjusemi ætti að ráða ríkjum á þessum gleðidegi og það þarf að auka vitund fólks á þeirri skaðsemi sem skoteldunum fylgir.

Halldór



Frá degi til dags

Skaupið

Nú er hafið það árviða og bráðskemmtilega tímabil þar sem landsmenn rifast um Skaupið. Hvort það hafi verið gott eða vont, skemmtilegt eða leiðinlegt. Hvernig lokalagið hafi verið eða ekki verið.

Þetta eru alveg leiftrandi skemmtileg rifrildi þar sem allir eru ósáttir við skoðanir hinna og engin niðurstaða fæst. Þetta tímabil er ekki langt, aðeins örfáir dagar og því áriðandi að hefja strax undirbúning að næsta rifrildisefni.

Stóri framboðsleikurinn

Þess þurfti ekki lengi að biða. Rúmum hálfum sólarhring eftir að kreditlisti Skaupsins rann eftir skjánum, tilkynnti forsetinn að hann langaði að vera forseti lengur. Þessi tilkynning hefur nú þegar hrundið ýmsum framboðsvangaveltum af stað og menn strax farnir að að tjá sig á samfélagsmiðlum. Vangaveltur munu líklega aukast á næstu vikum. Nöfn manna munu skjóta upp kollinum og þeir svo beðnir að bregðast við. Þeir segjast þá vera að ihuga málið eftir að menn hafi komið að máli við sig og fleira skemmtilegt. Aðrir munu þvertaka fyrir framboð en svo gefa í skyn að þeir gætu mögulega verið tilkippilegir þegar nær dregur. Þessi samkvæmisleikur er bráðskemmtilegur og getur lýst upp skammdegið.

Hjálparstarf í fimmtíu ár



Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar

Fimmtíu ára er enginn aldur“ er oft sagt þegar einhver verður fimmtugur. Það verður reyndar að fylgja sögunni að þeir sem segja þetta eru lang oftast eldri en fimmtíu ára. En látum það liggja á milli hluta, það er sem betur fer staðreynd að æfi mannsins er sífellt að lengjast og heilsan að batna. En 50 ár eru samt nokkuð. Hjálparstarf kirkjunnar var stofnað 9. janúar 1970 og er því 50 ára. Og hvað? segir kannski einhver. Og við höfum nú í fimmtíu ár verið farvegur fyrir hjálp til sjálfshjálp. Með góðum stuðningi Íslendinga, yfirvalda, fyrirtækja, safnaða og einstaklinga hefur hjálparstarfið verið farvegur fyrir hjálp, ráðgjöf, valdeflingu, virkni og farsæld fólks á Íslandi og um allan heim.

Á Íslandi veitir Hjálparstarf kirkjunnar fólki sem býr við fátækt aðstoð í neyðartilfellum ásamt því að beina fólki þangað sem það getur vænst aðstoðar sem stofnunin veitir ekki. Rík áhersla er á valdeflingu kvenna og að tryggja velferð barna. Starfið felst í því að greina vandann, veita félagslega ráðgjöf og efnislegan stuðning. Verkefni erlendis eru flest unnin í samstarfi við Lútherska heimssambandið og Alþjóðlegt hjálparstarf kirkna, ACT Alliance. Meginmarkmið eru að fólk sem býr við sára fátækt geti séð sér farborða á sjálfbæran hátt. Verndun umhverfis og valdefling, og þá kvenna sérstaklega, eru áherslupættir í verkefnum sem unnin eru í samvinnu við fólkið sjálft á hverjum stað.

Í tilefni af afmælinu stendur Hjálparstarf kirkjunnar fyrir málþingi á Grand hóteli á afmælisdeginum fimmtudaginn 9. janúar kl. 16.30. Yfirskriftin er Valdefling kvenna – Frasi eða framfarir? Þar verður fjallað um af hverju áhersla er lögð á valdeflingu kvenna. Ber það árangur? Forsetafrú Eliza Reid, Magnús Arni Skjöld Magnússon, forseti félagsvísinda- og lagadeildar Háskólans á Bifröst, flytja erindi en þau eru bæði virk í baráttunni fyrir kynjajafnrétti. Félagsráðgjafarnir Sædis Arnardóttir og Vilborg Oddsdóttir fjalla um efnið út frá starfinu á Íslandi og Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri út frá þróunarsamvinnuverkefnum í Úganda og Eþíopíu. Loks eru pallborðsumræður. Verið velkomin á afmælistíðningi!



Starfið felst í því að greina vandann, veita félagslega ráðgjöf og efnislegan stuðning.

Vistvænni bleiur




1.198 kr./pk.

Bambo Nature bleiur
4 tegundir




Gefum við okkur næg tækifæri til þess að finna fyrir okkur sjálfum?



Finnur Þ. Gunnþórsson
framkvæmdastjóri og ICF Markþjálfari

Það er mikilvægt fyrir þá sem hafa nóg að gera í nútímanum að skipuleggja hvíld. Eins þarf að skipuleggja ráðrými til þess að nálgast innri sköpunargáfu sem er tengd sjálfum lífskraftinum. Fyrir suma virðist sköpunin streyma fram fyrirhafnar lítið. Samt sem áður þá vill svo til að ítrekað missir fólk tilfinninguna fyrir sér sjálfa. Hvernig getur staðið á því, fyrst við erum við sjálf?

Auðvitað er bent á áreitið í nútímanum: Kröfur efnahagslífsins, nauðsyn hreyfingar, neysluhyggjuna og svo mætti lengi telja.

Í tengslum við aðra menn

Manneskjan er margslungin, svo sem alheimur í sjálfri sér og eins og Desmond Tutu benti á þá er manneskja ekki manneskja nema í tengslum við aðra menn. Þá var hann að benda á að við erum til í samhengi, komin af mönnum og lífum í mannanna samfélagi. Manneskjan nýtur sín aðeins í samböndum og lifir eingöngu af í samböndum. Það þýðir ekki að við getum ekki verið ein, frekar að við sem verur í alheiminum erum sambandsverur.

Er það hins vegar alveg víst að við höfum tekið tímamót til að taka eftir



því hvort við erum sammála þessum hugmyndum og skoðunum og hvað okkur finnst um þær svona í raun og veru?

Ef við gáum vel að getum við tekið eftir því að við höldum ákveðnum skoðunum fram í samtali eða gagnvart okkur sjálfum meira svo sem eins og af gömlum vana en djúpri sannfæringu. Jafnvel þó við gerum það í miklum sannfæringarham.

Hver mótar okkur?

Það getur verið að við höfum tekið við einhverjum skoðunum úr skólakerfinu. Áður fyrr héldu því miður sumir sem ekki voru vitlausir að þeir væru heimskir af því að þeim hafði alltaf þótt það gefið til kynna í skólakerfinu beint og óbeint af því að þeir voru til dæmis að glíma við lesblindu og lítill skilningur var fyrir hendi.

Getur verið að þú hafir tekið við

skoðunum þínum í skólakerfinu eða frá foreldrum þínum eða systkinum? Kannski nánunum vinum? Og hafir ekki enn þá hugsað út í hvað þér raunverulega finnst?

Hvað finnst þér?

Ef sjálfmynd þín er á einhvern hátt brostin þá getur verið að það sé meðal annars vegna þess að þú hefur meðtekið skoðanir sem hafa verið settar fram sem reynast þér illa. Þær hafa ekki endilega verið ætlaðar til ills af þeim sem töluðu til þín á sínum tíma en hafa haft þessi áhrif engu að síður.

Hefurðu einhvern tíma hlustað á tónlist af því að hún var sú tónlist sem að var meðtekin af fólkinu í kringum þig frekar en af því að þú kynnir við hana á eigin forsendum; svona jafnvel alveg óvart eins og að þú hafir yfirtekið vana annarra? Þessi pistill fjallar ekki um með-

virgni. Hann getur átt við fólk sem á gott með að setja mörk og hefur verið blessunarlega laust við stjórnsemi. Pistillinn fjallar um athyglina, vitundina sjálfa: Hverju tekurðu eftir sem þú hefur ekki verið að taka eftir hingað til? Og af hverju er það skemmtilegt fyrir þig?

Fjölmíðlar

Það er líka hægt að meðtaka skoðanir eða hugmyndir úr bókum og fjölmíðlum ýmiss konar. Ef til vill voru þessar hugmyndir og skoðanir handhægar og gagnlegar fyrir okkur á sínum tíma. En það er langt frá því víst að við séum sammála þeim núna. Aðrar þeirra eru okkur kærar og við viljum jafnvel berjast fyrir þeim.

Ert þú skoðanir þínar?

Skoðanir þurfa alls ekki að vera slæmar, þær geta verið mjög góðar.

En þær eru ekki beinlínis við sjálf. Það erum við sem höfum hugmyndir og skoðanir.

Sjálfsmótun

Lítu svo á að hér með sé búið að hvetja þig til þess að taka eftir skoðunum þínum. Þá geturðu haft gaman af því að spá í hvort þú getur munað eftir því hvaðan þær koma, hvernig þú myndaðir þær með þér og eins hvort þú sért sammála þeim eða ekki.

Ég hef hugsað það mikið um þetta sjálfur að ég hef nú stefnt tveimur erlendum sérfræðingum hingað til lands sem hafa áhuga á því hvernig viðhorf okkar gagnvart okkur sjálfum og því sem við fáumst við gera okkur gott eða verða til hindrunar. Fáist næg þátttaka verðum við með ráðstefnu saman í Kríunesi í febrúarlok. Mary Colleran er meðferðaradili sem starfar á Írlandi og hefur aðstoðað fjölda fólks við að breyta viðhorfum sínum til batnaðar. Melanie Allen hefur haft mikinn áhuga á því hvernig þær myndlíkingar sem við notum og frásagnir okkar í daglegu lífi móta okkur.

Þær hafa báðar bent á það að oft virðist næstum eins og að fólk hafi þjáðst að óþörfu þegar lausnin verður til með því. Allt í einu rofar til og nýtt svigrúm skapast í veruleikanum. Ætla ég mér að fylgjast með starfi þeirra og halda áfram að læra af þeim á næstu árum. Við getum nefnilega öll lært eitthvað og það sem við lærum breytir því bæði hvaða augum við getum litid okkur sjálf og því hvernig aðrir geta metid okkur.

Ekki dæma þig eða aðra of hart.

HMS Húsnæðis- og mannvirkjastofnun

Húsnæðis- og mannvirkjamál á einum stað

Íbúðalánasjóður og Mannvirkjastofnun hafa sameinast undir nýju nafni, Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS). Sameiningunni er ætlað að stuðla að heildstæðri yfirsýn yfir húsnæðis- og mannvirkjamál á einum stað ásamt því að efla stefnumótun og framkvæmd húsnæðis- og mannvirkjamála til hagsbóta fyrir almenning.

Við tökum á móti viðskiptavinum okkar í höfuðstöðvum okkar að Borgartúni 21, 105 Reykjavík og í síma 440 6400.

Borgartún 21 440 6400 hms.is



Liverpool vann þrjá titla á síðasta ári en liðið bar sigur úr þytum í Meistaradeild Evrópu um vorið, Ofurbikar Evrópu um haustið og heimsmeistaramóti félagsliða rétt fyrir jól. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Frábært ár að baki hjá Liverpool

Liverpool fær Sheffield United í heimsókn á Anfield í fyrsta leik sínum á almanaksárinu 2020. Sá leikur er lokaleikur 21. umferðar ensku úrvalsdeildarinnar í knattspyrnu karla. Lærisveinar Jürgen Klopp freista þess að fylgja eftir glæsilegum árangri á nýliðnu ári.

FÓTBOLTI Það er óhætt að segja að tölfræði karlaíðs Liverpool í knattspyrnu á árinu 2019 hafi verið mögnuð. Liðið spilaði nánast óaðfínanlega í ensku úrvalsdeildinni á seinni hluta síðustu leiktíðar en þrátt fyrir að fá 97 af 114 mögulegum stigum í deildinni dugði það ekki til sigurs.

Liverpool hélt uppteknum hætti á yfirstandandi leiktíð og hefur raunar spýtt í lófana þar sem eingöngu tvö stig af þeim 57 stigum sem hafa verið í boði hafa farið í súginn. Árið skilaði þremur bikurum í bikarsafnið en Klopp tryggði sér þar sína fyrstu titla eftir fjögurra ára veru hjá félaginu. Fyrst vann Liverpool Meistaradeild Evrópu, þá Ofurbikar Evrópu og í lok ársins bættist síðan heimsmeistaratitill félagsliða í flórana.

Hér má sjá nokkra tölfræðipunkta frá árinu 2019 hjá Liverpool:

- Liverpool hefur haft betur í 45 af þeim 58 leikjum sem liðið hefur spilað á árinu. Jafnteflin voru sjö en Liverpool beið ósigur í sex leikjum. Til samanburðar má nefna að Manchester United og Tottenham Hotspur báru samanlagt sigur úr þytum í 51 leik á árinu sem var að liða.
- Liverpool skoraði 129 mörk í öllum keppnum á árinu 2019 en í 12 leikjum náði liðið að skora

fjögur mörk eða meira. Eftirminnlegasti leikurinn þar sem liðið náði að finna netmóskvana hjá andstæðingi sínum fjórum sinnum var 4-0 sigurinn gegn Barcelona í seinni leik liðanna í undanúrslitum Meistaradeildarinnar.

- Þó nokkrir leikir Liverpool á árinu enduðu með dramatískum hætti en liðið skoraði 27 mörk á 80. mínútu leikjanna eða síðar. Þar á meðal voru sigurmörk í uppbótartíma leikjanna. Divock Origi tryggði liðinu til að mynda eftirminnilegan sigur í nágrannaslag á móti Everton.
- Fjórir leikmenn Liverpool komust í tveggja stafa tölu í markaskorun á árinu. Sadio Mané átti frábært ár en hann skoraði 30 mörk og Mohamed Salah kom þar á eftir með 24 mörk. Roberto Firmino skoraði svo 15 mörk og Origi 11 mörk.
- Alls skoruðu 18 mismunandi leikmenn fyrir Liverpool á árinu en þeir komust allir á blað tímabilið 2019 til 2020.
- Fjórir leikmenn Liverpool voru á meðal tíu efstu í Ballon d'Or kjörinu en Virgil van Dijk varð í öðru sæti, Sadio Mané í því fjórða, Mohamed fylgdi fast á hæla félaga síns í framlínu

liðsins í fimmta sæti og Alisson Becker sem var valinn besti markmaður ársins var í sjöunda sæti.

- Ekkert lið hefur áður fengið 97 stig í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu karla án þess að það skili liðinu meistaratitli. Þá var þetta enn fremur þriðji besti árangur liðs í sögu deildarinnar.
- Liverpool hefur leikið 26 leiki á heimavelli sínum Anfield í öllum keppnum á árinu án þess að lúta í gras en liðið hefur farið með sigur af hólmi í 22 leikjum og gert fjögur jafntefli. Eitt af þessum jafnteflum endaði í vítaspyrnukeppni þar sem liðið hafði betur.
- Af þessum 26 heimaleikjum eru 19 deildarleikir þar sem 18 sigrar hafa komið í hús. Sigur Liverpool á móti Wolves um síðustu helgi var sá 17. í röð deildinni á heimavelli en liðið þarf þrjú sigra í viðbót til þess að jafna met Manchester City frá árinu 2012.
- Liverpool hefur nú farið í gegnum 50 leikja hrinu á heimavelli í deildinni án þess að tapa. Liðið hefur á þeim

tíma farið með sigur af hólmi í 40 leikjum og gert tíu jafntefli. Tvisvar hafa lið náð betri árangri en það, Chelsea fór í gegnum 86 leiki án þess að lúta í lægra haldi frá 2004 til 2008 og Liverpool 63 leiki frá 1978 til 1980.

- Liverpool laut í lægra haldi í einum deildarleik á árinu 2019 en það var gegn Manchester City í upphafi ársins. Engu öðru

liði hefur tekist að fara í gegnum heilt ár þar sem það biður ósigur í einvörðungu einum deildarleik. Manchester United tapaði í tveimur deildarleikjum árið 2010 og það sama gerði Manchester City árið 2017.

- Arsenal er eina liðið sem hefur farið taplaust í gegnum heilt tímabil í ensku úrvalsdeildinni en liðið stóð uppi sem sigurvegari í 26 leikjum tímabilið 2003 til 2004 og gerði 12 jafntefli. Liverpool hefur eins og sakir standa gert eitt jafntefli á leiktíðinni sem nú er rúmlega hálfnuð og sigrað í 18 leikjum.

- Ekkert annað lið hefur unnið í jafnmörgum deildarleikjum og Liverpool gerði árið 2019 en liðið hafði betur í 31 af 37 deildarleikjum sínum. Þá náði liðið í 2,65 stig í leik að meðaltali en það er einnig met. Liverpool fékk flest stig í deildinni á árinu 2019 eða 98 stig talsins, sex stigum meira en Manchester City. Liverpool vantaði hins vegar fjögur stig til þess að slá stigamet í á einu almanaksári en það met á Manchester United frá árinu 1993.





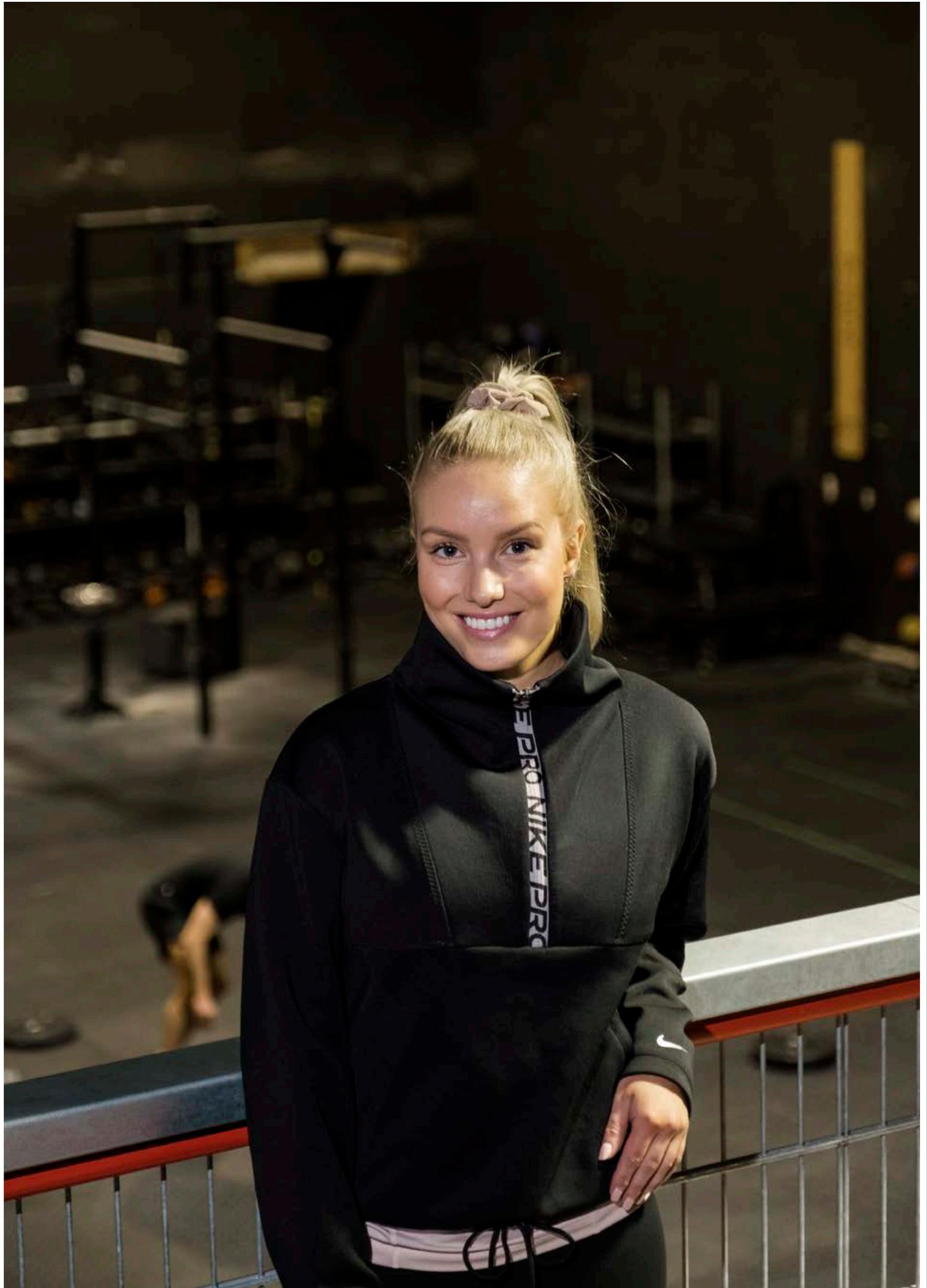
FIMMTUDAGUR 2. JANÚAR 2020

Tíska



Oft hefur verið sagt að bæði allt og ekkert sé í tísku og því segir Andri Unnarsson fatahönnuður erfitt að spá fyrir um tísku næsta áratugar.

→6



Birgitta Líf hefur nánast alist upp í líkamsrækt og finnst hún alltaf skemmtileg. Hún æfir sex til átta sinnum í viku og er það hluti af lífsstíl hennar. Hún segir að það sé aldrei of seint að byrja. Þúsundir fylgja Birgittu á Instagram þar sem hún gefur góð heilsuráð varðandi líkamsrækt og mataræði. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eigum skilið klapp fyrir dugnaðinn

Segja má að Birgitta Líf Björnsdóttir sé alin upp á líkamsræktarstöð þar sem foreldrar hennar reka margar slíkar stöðvar undir nafninu World Class. Birgitta hefur alltaf haft mikinn áhuga á heilsurækt. →2

DAG HVERN LESA

96.000

ÍSLENDINGAR
FRÉTTABLAÐIÐ
AÐ MEÐALTALI

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Birgitta Lif er markaðs- og samfélagsmiðlastjóri hjá World Class. Að auki er hún mikill áhrifavaldur á Instagram með þúsundir fylgjenda. Á áramótum setja margir sér markmið um að hreyfa sig meira á nýju ári og taka upp bætta lífsstíl. Birgitta tekur undir að flestir setji sér áramótaheit tengd hreyfingu eða heilsunni almennt. „Enda vill maður alltaf stefna að því að verða besta útgáfan að sjálfum sér,“ segir hún.

Bara byrja rólega

Þegar hún er beðin um góð ráð til þess, svarar hún. „Ég myndi hvetja fólk til að setja sér lítil og raunhæf markmið, til dæmis um að mæta að lágmarki x-sinum í mánuði eða setja sér markmið um að prófa nýjar æfingar eða hóptíma. Það getur einnig verið góð hvatning að

deila markmiðinu með einhverjum og finna sér skemmtilegan æfingafélaga í leiðinni. Þeir sem fara of geyst af stað eða setja sér óraunhæf markmið eru líklegri til að falla af vagninum og því mikilvægt að reyna að finna sinn gullna meðalveg til að halda dampi,“ bætir hún við. „Það er endalaust úrval fyrir alla.“

Hreyfingin nauðsynleg

Birgitta hvetur fólk til að skoða úrval af þeim hóptímum sem boðið er upp á í líkamsræktarstöðvum og prófa alls kyns tíma. „Langflestir bjóða upp á tíma með mismunandi erfiðleikastigi og ættu allir að geta fundið eitthvað og gert á sínum hraða og innan sinna marka, hvort sem það er í jóga, hjólatímum, leikfimitímum eða öðru. Hreyfing af einhvers konar tagi er ekki bara heppileg heldur nauðsynleg fyrir alla sem hafa tök á að hreyfa sig á annað borð. Almenn hreyfing bætir lífsgæðin og stuðlar að betri heilsu.“



ÚTSALAN ER HAFIN

30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS

Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Útsalan hafin

40-50% afsláttur

Str. 36-56/58

Opið í dag 12-18

Við erum á Facebook
 Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Birgitta er vinsæl á Instagram. Þessa skemmtilegu mynd birti hún þar með hundinum Bellu en báðar eru vel klæddar.

Birgitta segir að það hafi orðið vitundarvakning síðustu ár meðal eldra fólks hvað hreyfingu varðar. „Fólk hefur áttað sig á hversu góð hreyfingin er fyrir heilsuna og sífellt fleiri stunda æfingar reglulega. Aldurshópurinn hjá okkur í World Class er mjög breiður. Ég get tekið dæmi af afa mínum sem er 88 ára og mætir alla daga. Svo lengi sem fólk hefur getu til ættu allir að stunda einhvers konar hreyfingu og að sjálfsögðu má alltaf gera gott betur,“ greinir hún frá og bætir við að aldrei hafi fleiri stundað líkamsrækt hér á landi.

„Íslendingar eru langt yfir meðallagi hvað varðar þá sem mæta í líkamsræktarstöðvarnar miðað við höfðatölu. Það virðist orðið eins eðlilegt í daglegu amstri að mæta í ræktina eins og að fara út í búð og við eigum klapp skilið fyrir hversu dugleg þjóðin er.“

Margt hægt að gera

Birgitta bendir á að hreyfingin geti verið verið alls konar, til dæmis bara að taka stiga í staðinn fyrir lyftu eða leggja bílnum aðeins lengra frá vinnu eða verslun og fá smá göngutúr. „Fólk ætti að stunda einhverja hreyfingu að lágmarki tvisvar í viku en allt er betra en ekkert,“ segir hún. „Þegar fólk byrjar að hreyfa sig reglulega verður það líka hvatning til að borða hollari mat. Bæði er það hvatningin og svo þarf maður meiri orku og betri næringarefni þegar hreyfingin er meiri. Mataræði og hreyfing tala því klárlega saman.“

Alin upp í líkamsrækt

Birgitta þekkir þetta vel þar sem hún umgengst fólk daglega sem er duglegt að hreyfa sig auk þess sem hún æfir sjálf alla daga, eða að meðaltali 6-8 sinnum í viku. Þar fyrir utan hefur hún kennt börnum og unglingum dans og er lærður einkaþjálfari. Að auki hefur



Birgitta segir að fólk komist í skemmtilegan félagskap í gegnum heilsurækt.

„Svo lengi sem fólk hefur getu til ættu allir að stunda einhverskonar hreyfingu og að sjálfsögðu má alltaf gera gott betur.“

hún tekið námskeið í CrossFit. Hún er þó ekki að kenna eða þjálfa um þessar mundir enda nóg að gera í hennar starfi.

Birgitta æfði dans frá þriggja ára aldri. „Það lá síðan beinast við að ég byrjaði að stunda líkamsrækt í kringum 15 ára aldur, enda nánast alin upp í World Class. Áhuginn hefur ekkert nema aukist með árunum og ég lifi og hrærist í þessum heimi.“

Þegar hún er spurð hvort hún hugsi mikið um mataræðið, svarar hún. „Já og nei. Ég borða nokkuð venjulega myndi ég segja, leyfi mér ís, nammi og pitsur þegar mig langar og fer reglulega út að borða en ég reyni þó að stilla öllu í hóf. Ég hef ekki gaman af boðum og bönnum enda horfi ég hvorki á æfingar né mataræði sem eitthvað tímabundið ástand heldur eitthvað sem ég vil að endist út lífið. Ég reyni þó auðvitað að borða almennt í holl-

ari kantinum og finn mikinn mun á orku og styrk á æfingum eftir því hvernig ég borða.“

Instagram stjarna sem hefur áhrif

Það er óhætt að segja að líf hennar snúist um líkamsrækt þar sem hún sér um markaðsmál og samfélagsmiðla fyrir World Class, Laugar Spa og WorldFit. „Ég aðstoða mömmu og pabba við þróun og rekstur á stöðvunum og svo hef ég yfirumsjón með WorldFit, sem er sérþjálfun innan World Class þar sem æfingarnar samanstanda meðal annars af kraftlyftingum, þolþjálfun, ólympískum lyftingum og fimleikahreyfingum.“

Birgitta segist oft lenda í spjalla við fólk sem stundar æfingar reglulega, ekki bara í vinnunni heldur einnig í gegnum samfélagsmiðlana. Hún sýnir mikið frá æfingum á Instagram, ræðir um mataræði og sitt daglega líf. „Fólk segir mér frá líðan sinni, góðum félagskap og svo aukinn styrk og metnað á mörgum sviðum í kjölfar þess að byrja að stunda æfingar. Það er afar jákvætt að heyra af góðum hlutum,“ segir Birgitta Lif og það er örugglega hægt að taka undir orð hennar að hreyfing er alltaf til bóta og aldrei of seint að byrja.

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.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf. Jóhanna Helga Viðarsdóttir

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. 694 4103

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768



ÚTSALAN

ER HAFIN!

30-50%

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Góð húsráð fyrir fötin

Flestir vilja að fötin þeirra endist vel og lengi, enda er það hagkvæmt fyrir budduna og gott fyrir umhverfið. Hér er nokkur góð húsráð til að losna við bletti og ólykt úr fötum og lengja líftíma þeirra.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Föt geta dugað í mörg ár ef þau eru úr vönduðum og góðum efnum. Hins vegar geta blettir eyðilagð flikur á augabragði ef ekki er brugðist strax við. Oft dugar að nota blettaeyði á föt og þvo þau síðan í þvottavél en stundum þarf að grípa til annarra og óhefðbundnari ráða. Hnókrar og vond lykt geta líka stýtt líftíma fatnaðar en hægt er að losna við þetta tvennt með auðveldum hætti.

Edik og hárlakk

Til að ná púðurmeiki úr fötum er gott að blanda saman jöfnu hlutfalli af vatni og ediki og úða yfir blettinn, láta standa um stund og þvo síðan úr með volgu vatni og mildri sápu. Það á alls ekki að nudda blöndunni á blettinn því það getur gert illt verra. Ef fljótandi meik sullast á föt er úr vöndu að ráða. Ef meikið er án olíu er hægt að nota venjulega raxsápu á blettinn en ef meikið er með olíu er uppþvottalögur betri.

Erfitt getur reynt að ná varalit úr fötum og hann situr sem fastast sama hvað er reynt. Þótt ótrúlegt sé er hægt að ná slíkum blettum úr með hárlakki. Lakkinu er úðað á varalitinn, nuddað lítillaga og síðan er flikin sett í þvottavél.

Rauðvinsblettir geta verið erfiðir en þá kemur hvítvín að góðum notum. Helltu hvítvíni yfir rauðvinsblettinn og þá dofna hann eða hverfur alveg. Sódavatn gerir sama gagn. Ef bletturinn er stór er hægt að leggja flikina á handklæði, hella duglega af borðsalti yfir blettinn og láta standa í sólarhring. Saltið drekkur vínið í sig. Meðhöndla þarf rauðvinsbletti eins fljótt og hægt er svo flikin eyðileggist ekki.

Föt og skór úr rúskinni draga í sig vatn og fitu. Vatnsbletti má strjúka af með þar til gerðum skóbursta en erfiðara er að losna við fitubletti. Gott er að dreifa barnapúðri á slíkan blett og láta standa í nokkra klukkutíma og bursta síðan vel af. Þetta sama ráð er hægt að nota á oliubletti á leðri, t.d. leðurveski eða leðursko.

Raxskafa á hnókrana

Hnókrar geta komið á föt úr finasta efni en ýmist detta hnókr-



Það er ýmislegt hægt að gera til að láta fötin endast betur. Hreinsiefnin þurfa ekki að vera dýr eða erfitt að ná í þau. Kannski bara upp í eldhússkáp.

arnir af eða festast við flikina. Föt úr t.d. akrýl hnókra auðveldlega og hnókrarnir sitja fastir í flikinni svo hún lítur út fyrir að vera sjúskuð. Föt úr ull hnókra líka en hnókrarnir hreinsast oftast sjálfir af, t.d. við fyrsta þvott eða við notkun. Ef hnókrar eru áberandi er hægt að nota beitta raxsköfu til að skafa þá af. Best er að nota stuttar strokur og taka síðan hnókrnið af með fatarúllu.

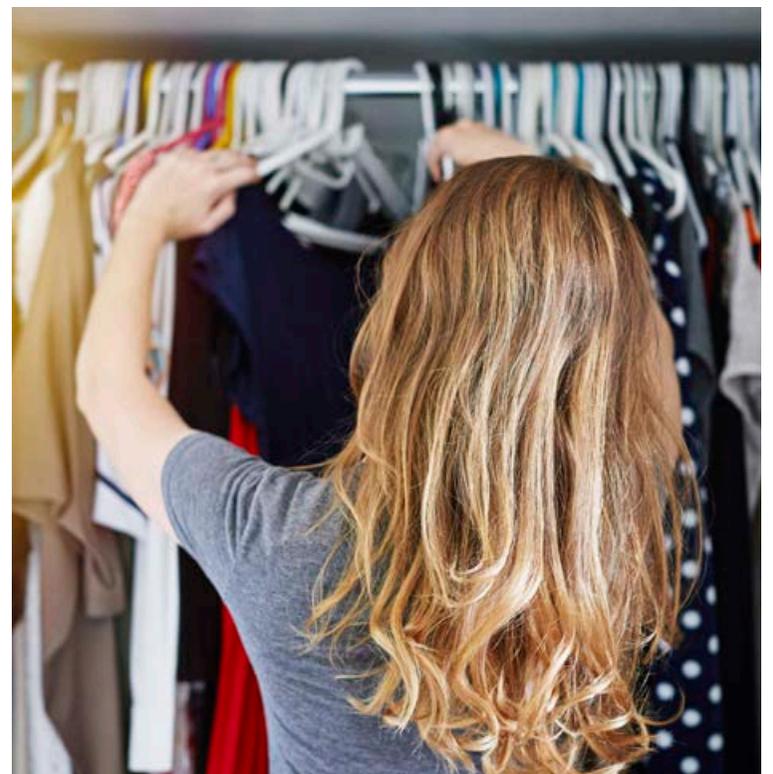
Matarsódi á ípróttaföt

Ef ípróttaskórnir eða -fötin eru farin að lykta illa kemur sér vel að eiga matarsóða. Matarsóðinn dregur í sig lykt en hann er einfaldlega settur inn í skóna eða dreift yfir flikina, látinn standa í sólarhring og síðan dustað af.

» Rauðvinsblettir geta verið erfiðir en þá kemur hvítvín að góðum notum. Helltu hvítvíni yfir rauðvinsblettinn og þá dofna hann eða hverfur alveg.

Flestir vilja að fötin þeirra endist vel og lengi, enda er það hagkvæmt fyrir budduna og gott fyrir umhverfið. Hér er nokkur góð húsráð til að losna við bletti og ólykt úr fötum og lengja þar með líf þeirra.

Föt geta dugað í mörg ár ef þau eru úr vönduðum og góðum efnum. Hins vegar geta blettir eyðilagð flikur á augabragði ef ekki er brugðist strax við. Oft dugar að nota blettaeyði á föt og þvo þau síðan í þvottavél en stundum þarf að grípa til annarra og óhefðbundnari ráða. Hnókrar og vond lykt geta líka stýtt líftíma fatnaðar en hægt er að losna við þetta tvennt með auðveldum hætti.



Það getur farið eftir efnum flikanna hversu gott er að ná úr þeim blettum.



ÚTSALAN ER HAFIN

30-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÚTSÖLUVÖRUM

NETVERSLUN WWW.TISKUHUS.IS

My
Style

tiskuhús

mystyle f

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464



Gömul húsráð gagnast oft vel þegar þrifa þarf bletti af fatnaði.

Tacx



CASTELLI



TRI VERSLUN
TRI VERKSTÆÐI
TRI VEFVERSLUN



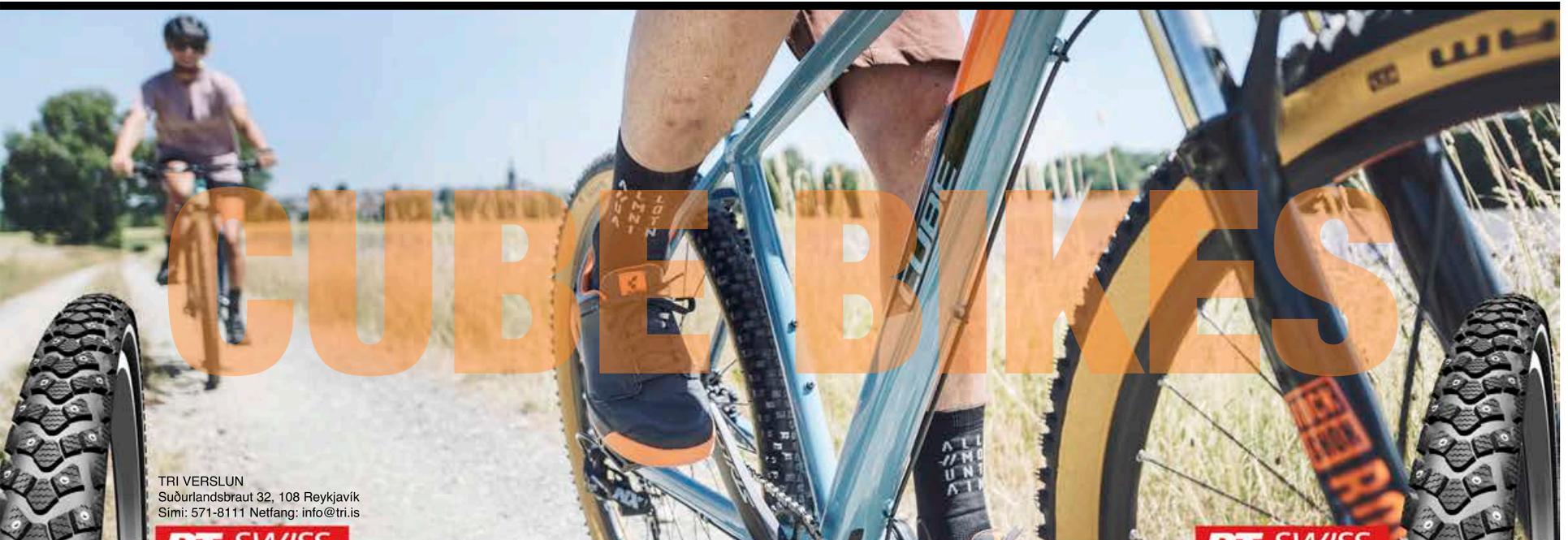
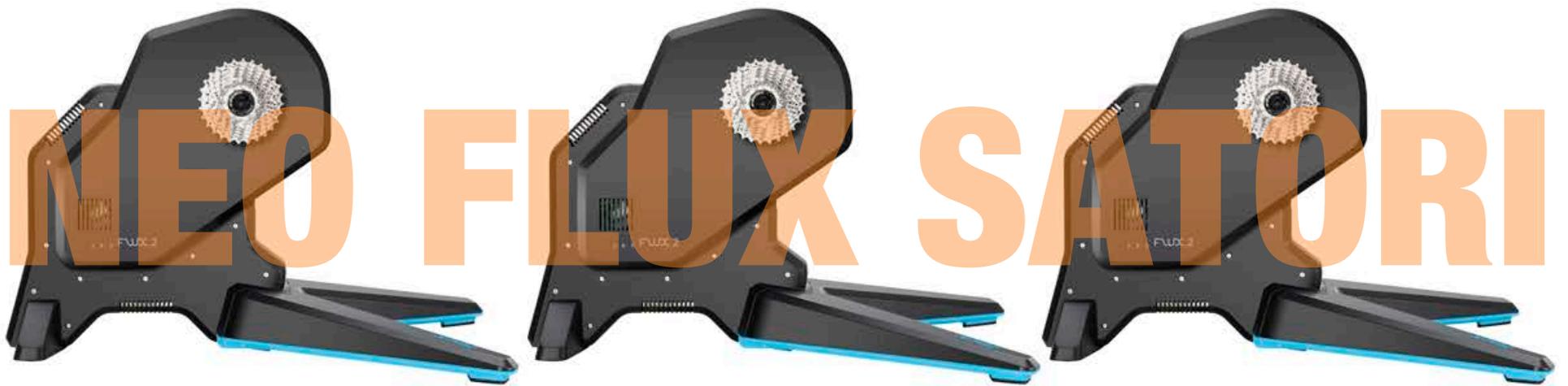
ÚTSALA

- allt að 70% afsláttur -



WWW.TRI.IS

Sendingakostnaður fellur niður ef
verslað er fyrir **10.000kr** eða meira*



TRI VERSLUN
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
Sími: 571-8111 Netfang: info@tri.is

DT SWISS

DT SWISS

SPORTVER Akureyri

Vaskur Egilsstaðir

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Tíska næsta áratugar

Tískubylgjur næsta áratugar munu horfa til umhverfismála.

Sólrun Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Margir, mismunandi tísku-straumar hafa einkennt áratuginn sem er að líða. Oft hefur verið sagt að bæði allt og ekkert sé í tísku og því segir Andri Unnarsson fatahönnuður erfitt að spá fyrir um tíska næsta áratugar. Andri er í meistaranámi í fatahönnun við Konunglega listaháskólann í Kaupmannahöfn.

„Tískan hefur verið í ákveðinni upplausn, það er allt í tísku og ekkert. Það er alveg jafn kúl að vera í öllu svörtu eða í einhverju með blómamunstri. Það verður gaman að sjá hvernig það mun þróast.“ Tískustraumar hafa því verið mjög óútreiknanlegir, sérstaklega eftir komu samfélagsmiðla. „Ég myndi segja það. Það er ekki hægt að gefa sér fyrir fram einhverja ákveðna litapallettu eða eitthvað ákveðið form fyrir næsta áratug, en hvernig við neytum fatnaðar mun vissulega móta útlitið á honum.“

Umhverfisvernd í höndum nýrra fatahönnuða

Andri er viss um að tiskufatnaður verði sjálfbærari með meiri áherslu á umhverfisvernd. „Það mætti alveg gera ráð fyrir að fyrirtæki fari að vinna meira með hönnun á endurnýtanlegum efnum eða að endurvinnu gamlar flikur, í stað þess að kaupa alltaf inn nýtt. Þau munu reyna að finna lausnir í þeim dúr.“

Þó það væri jákvætt ef tiskurisar myndu framleiða færri fatalínur á



Karen Briem og Andri Hrafn Unnarsson vöktu mikla athygli síðastliðinn vetur þegar þau hönnuðu búninga fyrir Hatara sem tóku þátt í Eurovision. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

ári þá telur Andri ólíklegt að það muni gerast. „Það væri frábært en ég held að við sem neytendur séum ekki nógu meðvituð um eigin fataneyslu til að hætta að kaupa svona mikið og stærstu tiskurisararnir hafa ekkert talað um að minnka við sig. En vonandi gerist það samt.“

Fatahönnuðir framtíðar verða

Þú getur hvort eð er eiginlega ekki stofnað tiskufyrirtæki og ætlað þér að fara í gamla viðskiptamódelið, það myndi ekki reka sig með sölu. Fatahönnuðir verða að leita annarra leiða til að framleiða fót og auglýsa sig.

Þó líklega meðvitaðri um ábyrga neyslu og framleiðslu. „Flestir skólar eru að hamra þetta í nemendur í fatahönnun. Þú getur hvort eð er eiginlega ekki stofnað tiskufyrirtæki og ætlað þér að fara í gamla viðskiptamódelið, það myndi ekki reka sig með sölu.“ Fatahönnuðir verða að leita annarra leiða til að framleiða fót og auglýsa sig.

„Með því að til dæmis koma sér öðruvísi á framfæri en að vera með hefðbundnar tiskusýningar sem er fارانlega dýrt. Mörg fyrirtæki eru að nota samfélagsmiðla sem aðalupplýsingamiðil sinn. Það er gaman að sjá að fólk er að nota önnur form af tiskusýningum en „runway“ formið.“

Meiri rómantík í minni framleiðslu

Smærri hönnuðir eru sjaldnar að opna verslanir í dag, til að minnka álagningu á fót og geta þá frekar lagt áherslu á umhverfisvæna og vandaða hönnun. Þó stóru búðirnar munu líklega ekki hverfa þá verður kannski minna af nýjum fataverslunum í vestrænum heimi. „Fólk er að kaupa meira af netinu hvort sem er þannig að það væri ekki beint að vinna með þér að reka verslun, allavega ekki í vest-



Kjöllinn á myndinni er einnotaog innblásinn af neyslumeningu.



Andri Unnarsson fatahönnuður segir erfitt að spá fyrir um tíska næsta áratugar.

ræna heiminum. Það er aðeins öðruvísi í Asíu skilst mér, þar sem er meiri gróska í kringum það að reka fataverslun.“

Það sem Andri væri helst til í að sjá er minni fjöldaframleiðsla í tiskuheimi framtíðarinnar. „Það er meiri rómantík í fótum ef þau fá að vera búin til með aðeins flóknari hætti en að framhlið og bakhlið sé splæst saman á tíu mínútna fresti í verksmiðju. Frekar að það sé nostrað við þau, með smá arkitektúr í sköpuninni.“

ÚTSALAN HEFST Í DAG



B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Skipholt 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

JANÚARÚTSÖLUSPRENGJAN HAFIN

30%-40%-50%



NÚ ER TÆKIFÆRI AÐ EIGNAST FLOTTA MERKJAVÖRU Á ÚTSÖLUVERÐI



TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaelis. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Nudd

NUDD - NUDD

Úrvals nudd í miðbæ Kópavogs, sími 888 6618 og 788 6609 Elisabet.

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Sérfræðingar í ráðningum

FAST ráðningar er öflug ráðninga- og ráðgjafarþjónusta sem leggur metnað í að vinna faglega og veita persónulega og góða þjónustu. Vönduð úrvinnsla upplýsinga og góð samskipti við umsækjendur eru lykilatriði. Okkar metnaður er reynsla og menntun, öflugur gagnagrunnur og gott tengslanet.

Við bjóðum uppá:

- Áralanga reynsla
- Öflugan gagnagrunn
- Mjög gott tengslanet
- Þolinmæði og þrautseigju
- Auga fyrir hæfileikum



lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

FAST

Ráðningar

www.fastradningar.is

Atvinna

Óska eftir yfir- vélstjóra

á 80 tonna netabát sem gerður er út frá Suðurnesjum. Sem getur byrjað 1. janúar 2020.

Uppl. s: 892-5522.

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

EYJALIND
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslukennari
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com
www.bernhof.is

Snyrti & Nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 - 210 Garðabæ
► Andlitsbæð, litun og plokkun
► Tilboð 9.500.-
► Meðferð tekur 60 mín
Verið hjartanlega velkomin.
Tímamantanir í s. 789 3031 • snyrtiognuddstofansmart@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Geymsluskúrar / gestahús til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbrí.
• Pappi og búrústál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari upplis; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞAREFT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

gudruninga@frettabladid.is

RISA útsala

FÆTUR TOGA

Kringlunni
Bæjarlind
Orkuhúsinu
faeturtoga.is

**30-70% afsláttur
af öllum vörum
2.-11. janúar**

**Allir skór á 15.000 kr.
og 2 pör á 27.000 kr.**



FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

TÍMAMÓT

Merkisatburðir



1871 Íslenska krónan verður til með sérstakri laga-setningu.

1887 Fyrsta verkalyðsfélagið á Íslandi var stofnað, Prentarafélagið.

1908 Lögbirtingablaðið kom út í fyrsta sinn.

1967 Jón Gnarr fæddist.

1971 66 manns létu lífið þegar stigi gaf sig á Ibrox Park leikvanginum í Glasgow.

1994 Íslenskir sjómenn fóru í verkfall sem stóð yfir í fjórtán daga eða þar til Alþingi setti bráðabirgðalög sem gerði verkfallið ólöglegt.

2010 Krýsuvíkurkirkja brann eftir íkveikju.

Hálf öld frá frumsýningu grískis harmleiks á Íslandi

Það var Sveinn Einarsson, þá leikhússtjóri í Iðnó, sem bað Helga Hálfánarson þýðanda að snara gríska harmleiknum, Antígónu, yfir á íslensku, Helgi hafði aldrei ráðist í slíkt fyrr. Nú eru liðin fimmtíu ár frá frumsýningunni hjá Leikfélagi Reykjavíkur.

Það eru um fimmtíu ár frá því að fyrsti gríski harmleikurinn var frumsýndur á Íslandi. Það er alltaf verið að segja frá því hvenær bandarískar eða breskar popphljómsveitir hafi fyrst komið fram, við megum alveg minnst okkar menningarviðburða líka," segir Sveinn Einarsson, fyrrverandi þjóðleikhússtjóri, glaðlega. Þar hefur hann rétt fyrir sér.

Sjálfur man Sveinn þennan viðburð í lok desember árið 1969 eins og hann hafi gerst í gær og hefur reyndar skrasett eitt og annað um hann í stórfróðlegri bók sem nefnist Níu ár í neðra! En það sem hér birtist er úr samtali við Svein fyrir fáum dögum.

„Þetta var auðvitað gríðarlegt átak. Leikfélag Reykjavíkur réðist í þessa sýningu í Iðnó og leikritið var Antígóna eftir Sófokles í þýðingu Helga Hálfánarsonar. Antígóna var fyrsti gríski harmleikurinn sem hann þýddi. Ég sveif á Helga og bað hann um það," lýsir Sveinn sem sjálfur sá um leikstjórnina. „Steinþór Sigurðsson gerði leikmyndina og hannaði búninga, Helga Bachmann lék Antígónu og Jón Sigurbjörnsson lék konunginn Kreon. Helga er látin í dag en við erum þeir enn lifandi, ég, Steinþór og Jón," segir Sveinn og viðurkennir að hópurinn sem stóð að sýningunni hafi verið dálítið nervös.

„Það þótti djarft að fara út í þetta, þarna var brotið blað, svipað og þegar Shakespeare-sýningarnar byrjuðu. Þetta hafði aldrei verið gert fyrr en við byrjuðum á að lesa textann upp í háskólanum fyrir fullu húsi og þegar við vorum búin að því þá óx okkur ásmegin. Blöðin voru líka mjög lofsamleg, eftir frumsýningu. Á annari eða þriðju sýningu stóð Róbert Abraham Ottósson, söngmálastjóri þjóðkirkjunnar, upp og hrópaði bravó, það var mjög óvenjulegt í íslensku leikhúsi þá. En samt stóðu allir leikhúsgestir upp og hrópuðu líka bravó. Eftir þetta var bara renneri, við sýndum Antígónu tuttugu og fimm sinnum, nokkuð sem enginn hefði trúað að óreyndu. Þetta var heilmikill viðburður.“ gun@frettabladid.is



Þetta hafði aldrei verið gert fyrr en við byrjuðum á að lesa textann upp í háskólanum fyrir fullu húsi og þegar við vorum búin þá óx okkur ásmegin. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Söguþráður Antígónu

Leikritið segir frá Kreoni, nýjum konungi Þebu, sem bannar Antígónu að greftra lík bróður síns, Pólíneikesar, þar sem hann hefur gerst sekur um landráð. Konungurinn vill að Pólíneikes hljóti þá refsingu sem landráðamanni beri og að lík hans verði hundum og hræfuglum að bráð öðrum til viðvörunar. Antígóna telur sér siðferðilega skylt að veita bróður sínum sómasamlega útför og gerir það gegn vilja konungs sem dæmir hana þá til dauða. Dauðadómur konungs yfir Antígónu veldur konunginum mikilli óhamingju. Sonur Kreons konungs og unnusti Antígónu er Hemon sem ann henni svo mikið að hann sviptir sig lífi. Dauði Hemons veldur mikilli geðshræringu hjá móður hans, Evrídiku drottningu, og verður til þess að hún sviptir sig einnig lífi. Kreon iðrast stórlega yfir ákvörðunum sínum og í lok leikritsins er hann niðurbrotinn maður og fullur eftirsjár.

Bæði eru Kreon og Antígóna einstrengingsleg en hafa bæði nokkuð til síns mál. Hvorugt vill láta undan fyrir hinu. Heimspekingurinn Georg Wilhelm Friedrich Hegel taldi Antígónu eitt besta dæmi heimsbókmenntanna um átökin milli einstaklingsins og ríkisvaldsins.

Heimild/Wikipedia

2. JANÚAR 1979:

Réttarhöld yfir Sid Vicious hefjast

Þennan dag árið 1979 hófust réttarhöld yfir Sid Vicious, bassaleikara pönkhljómsveitarinnar Sex Pistols, vegna morðsins á Nancy Spungen, kærustu hans.

Sid Vicious hét réttu nafni John Simon Ritchie. Hann fæddist í London og stuttu eftir fæðingu hans yfirgaf faðirinn fjölskylduna. Sid og móðir hans fluttust til Ibiza þar sem móðir hans gerðist eiturlyfjasali og má líta á það sem nokkurs konar fyrirboða um það sem í vændum var.

Sid og Nancy voru á kafi í eiturlyfjum og voru á hraðri leið til glötunar. Að morgni 12. október árið 1978 rankaði Sid við sér úr eiturlyfjavímu og fann Nancy látna á baðherbergisgólfinu í hótélherbergi númer 100 á Hótél Chelsea í New York. Hún hafði verið stungin í kviðinn og hafði blætt til dauða. Sid var handtekinn og ákærður fyrir morðið en hann hélt því fram að hann myndi ekkert eftir atvikinu. Trygging var greidd af útgáfufyrirtækinu Virgin Records svo Sid gæti tekið upp plötu með hljómsveit



» Að morgni 12. október árið 1978 rankaði Sid við sér úr eiturlyfjavímu og fann Nancy látna á baðherbergisgólfinu í hótélherbergi númer 100 á Hótél Chelsea í New York.

sinni til að safna fé fyrir lögfræðikostnaði. Hinn 2. febrúar árið 1979 var haldin lítil veisla til að fagna því að hafði Sid fengið tímabundið frelsi. Veislan var haldin heima hjá nýrri kærstu hans sem hann hóf samband við daginn sem hann útskrifaðist af Bellevue-sítala í október árið áður. Sid hafði verið vaninn af heróíni á meðan á dvöl hans í fangelsinu stóð. Þetta kvöld fékk hann hins vegar heróín frá móður sinni og tók inn of stóran skammt. Kærastan lífgaði hann við og síðar um nóttina sofnuðu þau. Hann vaknaði hins vegar aldrei aftur til lífsins.



Innilegar kveðjur og þakklæti til allra þeirra sem sýndu okkur hluttekningu og væntumþykju við andlát sonar okkar, bróður og barnabarns,

Sveins Kjartans Hjartarsonar

Umhyggjan yljár og líknar.

Snjólaug Sveinsdóttir Hjörtur Georg Gíslason
systkini, afar og ömmur.



Elskulegur eiginmaður minn,
Sverrir Gunnarsson
frá Hrosshaga,

lést hinn 23. desember á heimili sínu, Bröttuhlíð 15, Hveragerði. Útförin fer fram frá Skálholtskirkju laugardaginn 4. janúar kl. 14.

Fyrir hönd barna, tengdabarna, barnabarna og barnabarnabarna,
Ólöf Friða Gísladóttir

Viltu birta minningargrein á frettabladid.is?

Minningargreinar skal senda á timamot@frettabladid.is. Birting er endurgjaldslaus og opin öllum á frettabladid.is/timamot

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.

**30-80%
afsláttur**

afsláttur af ÖLLUM útsöluvörum!

ÚTSALAN ER HAFIN!

Vertu velkomin á útsölna okkar í Kringlunni og á Glerártorgi

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Reykjavík -2 7 °C	Ísafjörður -7 9 °C	Akureyri -4 9 °C
Egilsstaðir -3 3 °C	Kirkjubæjarkl -3 4 °C	Hveravellir -9 13 °C

Suðvestan 8-13 og él í kvöld, en bjart veður NA-lands. Gengur í hvassa norðaustanátt með snjókomu á Vestfjörðum í nótt. Snýst í norðan- og norðvestanátt á morgun, víða 10-15 m/s en 13-20 austan til síðdegis. Él, einkum norðanlands. Kólnandi veður, frost 3 til 10 stig seinni partinn á morgun.

Föstudagur

Reykjavík -3 5 °C	Ísafjörður -7 13 °C	Akureyri -4 20 °C
Egilsstaðir -6 13 °C	Kirkjubæjarkl -8 12 °C	Hveravellir -12 15 °C

Laugardagur

Reykjavík 3 12 °C	Ísafjörður -4 6 °C	Akureyri -7 1 °C
Egilsstaðir -2 5 °C	Kirkjubæjarkl 1 9 °C	Hveravellir -3 16 °C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

1. Rekalds
5. Tré
6. Emjan
8. Lesta
10. Í röð
11. Rénun
12. Stilltur
13. Ásláttur
15. Blekking
17. Róta

LÓDRÉTT

1. Ánetjast
2. Kíktu
3. Mjaka
4. Tímabil
7. Skothylki
9. Slitur
12. Steínlím
14. Loka
16. Ýviður

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

LÁRÉTT: 1. flösk, 5. eik, 6. óp, 8. stafi, 10. tu, 11. partóna, 9. flýgsa, 12. kálk, 14. ís, 16. yr.
LÓDRÉTT: 1. festast, 2. litu, 3. aka, 4. sólar, 7. lát, 12. kýrr, 13. slæg, 15. tálsvn, 17. skara.

Skák Gunnar Björnsson

Miles átti leik gegn Timman í Amsterdam árið 1985.

1. Bxe5! fxe5 2. Dd5+! Dxd5 3. Rxe7+ 1-0.

Skákþing Reykjavíkur hefst á sunnudaginn. Öflug starfsemi félaganna á nýju ári hefst á Nýársmóti Hróksins í Pakkhúsinu á laugardaginn.

www.skak.is: Öflugt starf á nýju ári.

Hvítur á leik



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

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

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

M18 FUEL FLAG
Aluöru slípirokkur frá Milwaukee

Fyrsti stóri slípirokkurinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar afli til þess að slípa, er léttari en snúrurókkur í sinni stærð.

Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum.

VERKFÆRA SALAN

Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

OPÍÐ Á
SUNNUDÖGUM Í
DORMA SMÁRATORGI

DORMA

Láttu drauminn rætast

Janúar útsala

ALLT AÐ
60%
AFSLÁTTUR



KLASSÍSK
hönnun

BOGGIE

Stóll og
3ja sæta
sófi

Slitsterkt áklæði. Grár, orange, svartur, brúnn, bleikur, blár og rauður.
Stóll fánlegur í sömu litum. Stærð sófa: 186 x 77 cm, H: 85 cm.
Fullt verð á sófa: 99.900 kr. Fullt verð á stóll: 54.900 kr.

25%
AFSLÁTTUR
BOGGIE

Þrjú sæta sófi

Aðeins **74.925 kr.**

Stóll

Aðeins **39.528 kr.**

PURE COMFORT

teygjulaek

Mjúkt og gott teygjulaek fyrir allar dýnustærðir. Langir bómullarþræðir tryggja góða endingu. 95% bómull, 5% lycra. Má þvo á 60°C og setja í þurrkara.

ÚTSALA
60%
AFSLÁTTUR

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
90/100 x 200/220 x 35	3.490 kr.	1.396 kr.
120/140 x 200/220 x 35	3.990 kr.	1.596 kr.
180 x 200/220 x 35	5.490 kr.	2.196 kr.

POLO

 hægindastóll

ÚTSALA
40%
AFSLÁTTUR

Klassískur hægindastóll.
Brúnt eða svart PU-leður.
Fullt verð: 39.900 kr.

Aðeins **23.940 kr.**

BAÐSLOPPAR

ÚTSALA
50%
AFSLÁTTUR

SPA

Hvítur baðsloppur
L / XL / XXL

Fullt verð: 5.990

Aðeins
2.995 kr.

NATURE'S REST

heilsurúm með
Classic botni

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	55.900 kr.	39.140 kr.
90x200	59.900 kr.	41.940 kr.
100x200	63.900 kr.	44.740 kr.
140x200	79.900 kr.	55.940 kr.
180x200	99.900 kr.	69.940 kr.



ÚTSALA
40%
AFSLÁTTUR
af Rest dýnum og
20% af botni

Val um svart eða hvít PU leður
eða grátt áklæði á Classic botni.

Nature's Bedding

- Svæðaskipt poka-gormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á fm²
- Góðar kantstyrkingar

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 11-18.30
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Verð og vöruupplýsingar í
bæklingnum eru birtar með
fyrirvara um prentvillur. Verð
gildir til 9. febrúar 2020 eða á
meðan birgðir endast.

DORMA

Láttu drauminn rætast

ÚTSALA

HEFST 2. JANÚAR KL. 10:00 • ALLT AÐ



ALLT AÐ
50.000
AFSLÁTTUR
Af yfir 300
fartölvum



32" QHD
LENOVO SKJÁR
34.995
Verð áður 69.990

ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR
Af yfir 100
tölvuskjám



75%
AFSLÁTTUR
1 STK Á MANN

FERÐA
RAFHLAÐA
997
Verð áður 3.990

5200 MAH
PRIMO



ALLT AÐ
50.000
AFSLÁTTUR
Af yfir 100 leikja-
turnum



ALLT AÐ
20%
AFSLÁTTUR
Af spjaldtölvum



ALLT AÐ
20%
AFSLÁTTUR
Af prenturum



ALLT AÐ
20%
AFSLÁTTUR
Af skjá kortum og
móðurborðum



ALLT AÐ
40%
AFSLÁTTUR
Af OnePlus sýningar-
eintökum



ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR
Af lyklaborðum og
músum



2. janúar 2020 • Tílið gílda 2-31. janúar eða meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttavillur og myndabreytingar.

Opnunartími
10-18 virka daga
11-16 laugardaga



TÖLVUTEK

Reykjavík • Mörkin 3 • 563 6900
Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

ÁRSINS

75% AFSLÁTTUR AF YFIR 1000 VÖRUM



**50%
AFSLÁTTUR**
1 STK Á MANN

**MI BAND 4
HEILSUUR**

4.995
Verð áður 9.990



**60%
AFSLÁTTUR**
1 STK Á MANN

**MAGNAÐ
LEIKJASETT**

3.996
Verð áður 9.990



**20%
AFSLÁTTUR**

Af öllum heilsu- og
snjallúrum



**50%
AFSLÁTTUR**
1 STK Á MANN

**PRÁÐLAUS
HEYRNARTÓL**

1.745
Verð áður 3.490



**50%
AFSLÁTTUR**
Af hátölurum!
Ótrúlegt úrval



**75%
AFSLÁTTUR**
Af heyrnartólum!
Ótrúlegt úrval



**75%
AFSLÁTTUR**
Af fartölvutöskum!
Ótrúlegt úrval



**75%
AFSLÁTTUR**
Af USB glingri frá
Satzuma



**50%
AFSLÁTTUR**
Af minnislyklum og
kortum

SENDUM FRÍTT
Um land allt allar
vörur allt að 10 kg.



TÖLVUTEK

Reykjavík • Mörkin 3 • 563 6900
Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Ferðalög um undraheima

Jónas Sen gerir upp tónlistarárið 2019

Einu sinni las ég fantasíu-bók sem hefst í helvíti. Þar kveljast sálir for-dæmdra um alla eilífð, en illu andarnir passa upp á að logarnir brenni sem heitast. Á meðan er spiluð tónlist. Þetta er eingöngu tónlist eftir misheppnuð tónskáld, verk sem voru í mesta lagi flutt einu sinni á jörðinni. Sagan dæmdi þau úr leik, en í helvíti eru þau spiluð endalaust, hinum for-dæmdu til enn meiri skapraunar.

Ég hugsa að Hafliði Hallgrímsson endi ekki á vonða staðnum. Ein magnaðasta tónsmiðin sem leit fyrst dagsins ljós á árinu var eftir hann og bar nafnið Mysterium. Hún var flutt á Kirkjulistahátíð í byrjun júní. Þetta var tónlist sem unaður var að hlusta á. Hún fjallaði um upprisu Krists, mikinn leyndardóm sem dulúdugt tónmálið gerði ljóslifandi fyrir manni. Tónlistin var íhugul, hljómararnir voru framandi og útkoman var annarleg, en einhvern veginn háleit um leið. Hafliði hefur samið mjög mörg tónverk, en honum virðist sérstaklega lagið að semja um trúarlega málefni. Það geta svo sannarlega ekki allir, eins og ótal tilgerðarleg trúarverk bera vott um.

Ferskur andblær

Annar minnisstæður frumflutningur á árinu var flautukonsert eftir Jón Ásgeirsson. Emilía Rós Sigfúsdóttir lék hann með Sinfóníuhljómsveit Íslands snemma á árinu. Hið óvenjulega við konsertinn var að hljómararnir voru hefðbundnir og laglínurnar í öndvegi. Við hliðina á öðrum íslenskum einleikskonsertum, sem oft eru dálítið spúki og drungalegir, var verk Jóns eins og ferskur andblær. Þjóðin þekkir hann sennilega fyrst og fremst fyrir lögina Maístjörnunna og Há lygnri móðu, en þau eru bæði mjög gripandi. Jóni lætur einkar vel að semja flottar laglínur, og það er gáfa sem mörg tónskáld myndu gefa útlím fyrir. Í flautukonsertinum var sérstaklega ein melódía sem var svo falleg að maður gat ekki fengið nóg af henni. Jón hafði vit á að endurtaka hana oft, í mismunandi útfærslum.

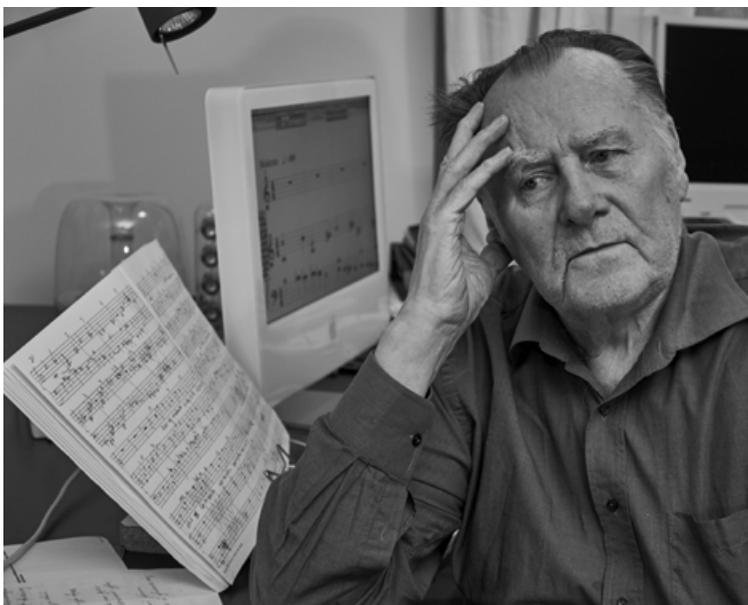
Gamalt en glænýtt

Annað skemmtilegt verk sem var frumflutt á árinu var barnaóperan Konan og selshamurinn, en tónlistin var eftir Hróðmar I. Sigurbjörns-son og textinn eftir Ragnheiði Erlu Björnsdóttur. Björk Nielsdóttir sópran var þar stjarna sýningarinnar og tónlistin var lagræn og aðgengileg, en samt hnyttin og spennandi. Lítið þýðir að bjóða börnum upp á eitt-hvað ómstrítt og vírd, og hér var tónlistin sérlega vel heppnuð.

Uppfærslan var hluti af verkaröðinni „Gamalt en glænýtt“, þar sem þjóðsögum er miðlað til barna með hjálp tónskálda og textahöfunda. Röðin er undir merkjum Töfrahurðar, félags um starfsemi sem er helguð tónleikum og útgáfu. Það hefur að markmiði að opna heim tónlistarinnar, bæði ný verk og gömul, fyrir börnum, sem er óneitanlega göfugt.

Íslenska óperan gerði það gott

Talandi um óperu þá var Íslenska óperan á miklu flugi á árinu. Tvær uppfærslur, La Traviata eftir Verdi og Brúðkaup Figarós eftir Mozart, voru vel heppnaðar, sérstaklega hin síðari. Hún fór fram í Þjóðleikhúsinu, en langt er síðan ópera hefur verið sett þar upp. Harpan er auðvitað frábært tónleikahús, en sviðsupp-



Flautukonsert Jóns Ásgeirssonar var fluttur í Hörpu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Víkingur Heiðar skapaði sjaldgæft andrúmsloft á tónleikum. Deutsche Grammophon valdi hann sem listamann ársins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

færslur þar eru samt takmarkaðar, enda húsið ekki hannað fyrir slíkt. Í Þjóðleikhúsinu er hringsviðið, og það var notað afar hugvitsamlega í Brúðkaupinu. Sjálfur tónlistarflutningurinn var líka frábær.

Gítargoðsögn og pianóundur

Hér er nauðsynlegt að vekja athygli á öðru merkilegu fyrirbæri í tónlistarlífinu, sem ekki hefur farið mjög hátt. Salurinn í Kópavogi er kannski ekki eins fyrirferðamikill núna og áður en Harpan var opnuð, en þar er samt athyglisverð tónleikaröð sem er í algerum sérflökki. Hún heitir Jazz í Salnum og byggist á einleikstónleikum. Slíkt fyrirkomulag er fáheyrt í djassheiminum á Íslandi, því venjulega spila menn

saman, oftast þrír eða fleiri. Í þessari röð fór undirritaður á tvönnu stórfenglega tónleika á árinu, með gítargoðsögninni John Scofield og pianóundrinu Gwilym Simcock. Hvort tveggja var opinberun. Það sem heyrðist var ekki bara röð af einhverjum standörðum með smá útúrdúrum hér og þar. Nei, þarna fór saman óaðfínanleg tækni og gríðarlegt ímyndunarafli, og fyrir bragðið upplifði maður ferðalög um alls konar undraheima.

Sjaldgæft andrúmsloft

Nokkrir flottir einleikarar glöddu áheyrendur á árinu. Víkingur Heiðar Ólafsson, sem Deutsche Grammophon valdi listamann ársins, spilaði einleikinn í tíu ára gömlum konsert



Björk Nielsdóttir var stjarna í Konan og selshamurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR



eftir Daníel Bjarnason á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í haust. Konsertinn var fallegur, en ekki síðra var aukalagið eftir Bach. Víkingur skapaði þar andrúmsloft sem er sjaldgæft að upplifa á tónleikum og skal ekki einu sinni reynt að lýsa því hér. Tónlist er um eitthvað sem ekki verður komið orðum að, en er um leið ómögulegt að þegja yfir – eins og Victor Hugo komst einu sinni svo skemmtilega að orði.

Fiðlur og hörpur

Annar magnaður einleikari var Joshua Bell, sem kom einnig fram í haust, en hann er óþarfi að kynna. Auður Hafsteinsdóttir fiðluleikari hélt líka framúrskarandi tónleika í vor ásamt Önnu Guðnýju Guð-

mundsdóttur píanóleikara, og Elísabet Waage og Katie Buckley spiluðu á sitthvora hörpuna á glæsilegum tónleikum í mars. Ekki er oft sem tveir hörpuleikarar troða upp saman, og þar var m.a. flutt innblásin tónsmíð eftir Kolbein Bjarnason. Útkoman var eftirminnileg.

Hér er ekki pláss til að nefna allt sem stóð upp úr á árinu, en af nógu er að taka. Tónlistarlífið á Íslandi er fjölbreytt og oftast skemmtilegt, mælikvarðinn er hár og hefur hækkað mikið frá því fyrir tíu árum. Engin ástæða er til að ætla annað en að gaman verði líka á næsta ári, svo óhætt er að hlakka til. Ég þakka lesendum mínum samfylgdina á árinu og óska öllum gleðilegs árs.

Jónas Sen



bauhaus.is

BAUHAUS®

Stútfullt blað af nýjum hugmyndum fyrir þig!

**Carovigno kastari**
10,5 x 6,5 cm. Pera fylgir ekki.
E14-perustæði, há. 1 x 28W.
Svartur.**2.995,-**Með 2 ljósum.
Lengd 36,5 cm5.995,-**Mongu ljós**

Með 3 ljósum. Lengd 70 cm. Perur fylgja ekki. E27-perustæði, há. 3 x 60 W. Brúnt/hvít gler.

35.995,-**Isabelle kastari**
8 x 12 cm. Pera fylgir ekki.
E14-perustæði, há. 1 x 40 W.
Brúnn/ryðlitaður**3.995,-**Með 2 ljósum.
Lengd 30 cm5.995,-
Með 3 ljósum.
Þv. 28 cm8.995,-**Jenny LED loftljós**

Þv. 9,8 cm. 1 stk. 8 W LED-pera fylgir. 140 lúmen. 4.000 kelvin. Fæst í hvítum og nikkel lit.

7.995,-

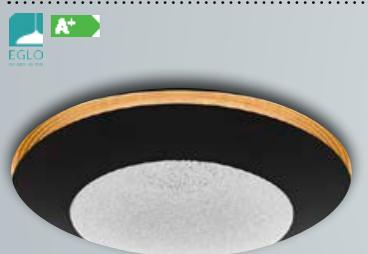
Þv. 14 cm9.995,-

Lýsum upp árið 2020 með nýjum ljósum!**Eitt mesta úrval landsins af ljósum og lömpum!
Þú finnur draumaljósið hjá okkur!****19.995,-****Palozza LED loftljós**

Lengd 70,5 cm. LED-pera fylgir. 1.500 lúmen. 3.000 kelvin. Rósagyllt.

**25.995,-****Tassel loftljós**

Þv. 45 cm. Hæð 55 cm. Pera fylgir ekki. E27-perustæði, há. 1 x 60 W. Svart. Stykkjaverð.

**32.995,-****Canicosa 2 LED loftljós**

Þv. 49,5 cm. LED-pera fylgir. 3.000 lúmen. Dimmanlegt. Með fjarstýringu. Svart/gyllt.

**31.995,-****Fungino loftljós**

Þv. 57 cm. Pera fylgir ekki. E27-perustæði, há. 3 x 60 W. Fást í gráum og hvítum lit.

**12.995,-**Þv.: 25 cm. Hæð 33 cm 12.995,-
Þv. 40 cm. Hæð 30,5 cm 17.995,-**25.995,-****Alton loftljós**

Þv. 23 cm. Hæð 43 cm. Pera fylgir ekki. E27-perustæði, há. 1 x 60 W. Fæst í hvítum lit og reyklitað.

MIKIÐ ÚRVAL, GÆÐI OG LÁGT VERÐ, ALLTAF!**OPNUNARTÍMAR: VIRKA DAGA 8-19 / UM HELGAR 10-18**

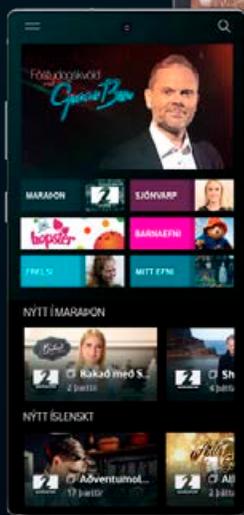
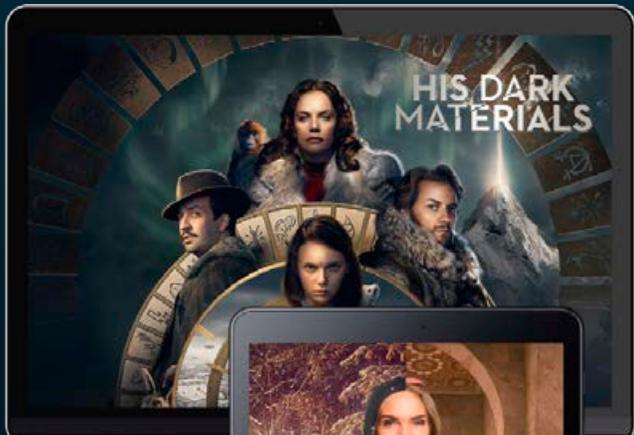
BAUHAUS REYKJAVÍK – Lambhagavegur 2-4 – 113 Reykjavík – 515-0800 – upplýsingar@bauhaus.is – www.bauhaus.is

Fimmtudagur

Stærsta efnisveita með íslenskt sjónvarpsefni

Vandað íslenskt sjónvarpsefni, nýjustu erlendu þáttaraðirnar, barnæfni með íslensku tali og hátt í þúsund kvikmyndir.

Verð aðeins
3.990 kr./mán.



MARABON

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

RÚV SJÓNVARP

12.30 Menningin - Annáll
13.00 Gettu betur 1989 Versló - FB
13.45 Landinn 2010-2011
14.15 Lífsbarátta í náttúrunni - Tigrisdýr
15.05 Lífsbarátta í náttúrunni. Á tókustað - Tigrisdýr Stórbrotnir dýralífsþættir úr smiðju Davids Attenborough þar sem fylgst er með lífi fimm dýrategunda og fjallað um áskoranirnar sem biða þeirra, meðal annars vegna loftslagsbreytinga og annarra ógna af manna völdum. Dýrategundirnar sem fylgst er með í þáttunum eru mörgæsir, simpansar, ljón, afrískir villihundar og tigrisdýr. Þættirnir eru talsettir á íslensku. e.
15.15 Neytendavaktin
15.45 Matarmenning - Matur framtíðarinnar
16.20 Örkin
16.50 Sælkeráferðir Ricks Stein - Þessalónika
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Anna og vélmennin
18.23 Lars uppvakningur
18.38 Handboltaáskorunin
18.50 Landakort Holt
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Þvert á tímarn Heimildar mynd um ritstjórnann og skáldið Matthías Johannessen sem fæddist árið 1930. Myndin lýsir einum degi í lífi þessa einstaka manns um aldamótin 2000, þar sem ritstjórninn og skáldið skipta með sér tíma dagsins. Í myndinni er Matthías einnig heimsóttur tólf árum síðar, þegar hann hefur séð á bak ritstjórninni og eiginkonu sinni og búið sér athvarf þar sem ljóðlistin ríkir ein. Dagskrárgerð: Erlendur Sveinsson og Sigurður Sverrir Pálsson. Framleiðsla: Kvikmyndaverstöðin.
21.25 Vinnustofa Atelier
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Okkar á milli Sigmar Guðmundsson fær til sín góða gesti úr öllum áttum og ræðir við þá undir fjögur augu. Gestirnir eiga það sameiginlegt að hafa áhugaverða sögu að segja. Dagskrárgerð: Salóme Þorkelsdóttir.
22.50 Á önglinum
23.45 Brot Arnar Böðvarsson er fenginn til landsins til að hjálpa lögreglunni í Reykjavík við rannsókn á morðunum þar sem grunur leikur á að raðmorðingi gæti verið á ferðinni. Arnar er dularfullur rannsóknarlögreglumaður sem hefur búið lengi í Ósló og heimkoman hrærir upp í gömlum minningum.
00.35 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

07.10 Hero World Challenge Útsending frá Hero World Challenge á PGA-mótaröðinni.
12.10 AfrAsia Bank Mauritius Open Útsending frá AfrAsia Bank Mauritius Open á Evrópumótaröðinni.
18.05 Inside the PGA Skyggst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni.
18.30 PGA Tour Útsending frá lokadegi Sentry Tournament of Champions.
22.35 Inside the PGA 2020
23.00 Sentry Tournament of Champions Bein útsending frá Sentry Tournament of Champions á PGA-mótaröðinni.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 The Good Place
08.20 Man with a Plan
08.45 Happy Together
09.05 Fam
09.30 Superstore
09.50 Speechless
10.15 Single Parents
10.35 Life in Pieces
11.00 American Housewife
11.20 Will and Grace
12.00 Með Loga
13.00 Lifum lengur
13.30 Trúnó
14.00 Man with a Plan
14.25 Survivor
15.55 Survivor
16.40 America's Funniest Home Videos
17.00 The von Trapp Family. A Life of Music
18.35 Song One
20.00 Íslenski draumurinn
21.30 The Shawshank Redemption
23.50 The Intouchables
01.40 Safe Haven Rómantísk mynd sem byggð er á sögu eftir Nicholas Sparks (The Notebook).
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 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Dulrænar sögur - Kraftaverkamaðurinn
15.00 Fréttir
15.03 Skáldkonan Reneé Vivien
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestin
18.00 Spegillinn
18.30 Útlit UngRÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Tónlistarkvöld Útvarpsins. Þjóðirnar syngja
21.00 Mannlegi þátturinn
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestin
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

10.15 Isle of Dogs
11.55 The Big Sick
13.55 Almost Friends
15.35 Isle of Dogs
17.15 The Big Sick
19.15 Almost Friends
21.00 Red Sparrow
23.20 24 Hours to Live
00.50 Superfly
02.45 Red Sparrow Spennutryllir frá 2018 með Jennifer Lawrence, Joel Edgerton og Jeremy Irons.

STÖÐ 2

08.00 Friends
08.25 Masterchef USA
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Besti vinur mannsins Önnur þáttaröð þessara frábæra þátta þar sem við höldum áfram að kynna þeim hundategundum sem til eru á landinu, heyrum um uppruna þeirra og eiginleika.
09.50 Jamie Cooks Italy
10.40 Brother vs. Brother
11.25 Seinfeld
11.50 Deception
12.35 Nágrannar
13.00 Mark Felt. The Man Who Brought Down the White House
14.40 The Zen Diaries of Garry Shand
16.35 Í eldhúsi Evu Frábærir þættir í umsjón Evu Laufeyjar þar sem hún fer á stúfana kynnr sér hina ýmsu veitingastaði, kaffihús, bakarí og lærir nýjar aðferðir sem hún vinnur svo með í eldhúsinu heima hjá sér.
17.15 Stelpurnar
17.40 Bold and the Beautiful
18.03 Nágrannar
18.28 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Sportpakkinn
18.55 Ísland í dag
19.10 Dagvaktin Í Dagvaktinni liggja leiðir þremminganna af Næturvaktinni saman á ný fyrir einskæra tilviljun.
19.40 Battle of the Fittest Couples
20.25 NCIS
21.10 The Blacklist
21.55 Magnum P.I.
22.40 Keeping Faith
23.25 Prodigal Son
00.10 Shameless
01.05 Game of Thrones
02.00 Game of Thrones
02.55 Game of Thrones

STÖÐ 3

19.10 Modern Family
19.35 Kevin Can Wait
20.00 Friends
20.25 Seinfeld
20.50 Bara grin Sprenglæglegur og stórskemmtilegur gamanþáttur þar sem Björn Bragi Arnarsson rifjar upp bestu gamanþættina úr sögu Stöðvar 2 með myndbrotum og viðtölum við þau sem komu að gerð þáttanna.
21.20 Notes From the Field
22.50 Outlander
23.50 The Simpsons
00.15 American Dad
00.40 Modern Family
01.05 Kevin Can Wait Önnur þáttaröð þessara stórskemmtilegu gamanþátta með Kevin James í hlutverki lögreglumanns sem er kominn á eftirlaun.
01.30 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Millwall - Luton Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
08.40 QPR - Cardiff City Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
10.20 West Brom - Leeds Útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
12.00 New England Patriots - Miami Dolphins Útsending frá leik í NFL.
14.20 Houston Texans - Tennessee Titans Útsending frá leik í NFL.
16.40 HM í pílukasti Útsending frá úrslitunum á HM í pílukasti.
19.40 Swansea - Charlton Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
22.15 UFC 244. Masvidal vs Diaz

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

PAKKAÐU NIÐUR JÓLUNUM MEÐ SISTEMA!



175 ml Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **209** ^{KR}/_{STK}



400 ml Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **299** ^{KR}/_{STK}



810 ml Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **337** ^{KR}/_{STK}



Skipulagsbox í geymslukassa,
lítill - 3pk

VERÐ NÚ: **899** ^{KR}/_{STK}



14 l Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **1.349** ^{KR}/_{STK}

27 l Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **1.724** ^{KR}/_{STK}

40 l Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **2.249** ^{KR}/_{STK}

7.9 l Geymslukassi
m. smáhlutabakka

VERÐ NÚ: **1.424** ^{KR}/_{STK}

1.7 l Geymslukassi
m. smáhlutabakka

VERÐ NÚ: **847** ^{KR}/_{STK}

3.8 l Geymslukassi
m. smáhlutabakka

VERÐ NÚ: **1.274** ^{KR}/_{STK}



60 l Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **2.849** ^{KR}/_{STK}

90 l Geymslukassi m. loki

VERÐ NÚ: **2.999** ^{KR}/_{STK}

Sistema-dagar 25% AFSLÁTTUR

af öllu Sistema í Nettó!

VERSLAÐU Á NETINU www.netto.is

Tilboðin gilda 2. - 5. janúar

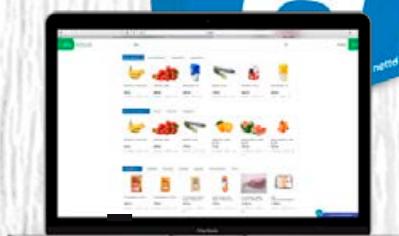
Tilboðin gilda meðan birgðir endast.
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.
Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

nettó

Lægra verð - léttari innkaup





Guðni Gunnarson, eigandi Rope Yoga setursins

Guðni hefur mikla reynslu af hug- og heilsurækt eftir að hafa starfað sem lífsráðgjafi í rúmlega 20 ár. Guðni er einstaklega kraftmikill lífsspekingur sem hefur mikil áhrif á þá sem hann umgengst. Fyrir jólin gaf hann út bókina Máttur hjartans.



Margrét Lára Viðarsdóttir, sálfræðingur og knattspyrnukona

Ekki bara margfaldur Íslandsmeistari í knattspyrnu og fyrrverandi fyrirliði íslenska landsliðsins heldur er hún íþróttfræðingur auk þess að vera með cand. psych. gráðu í sálfræði og ætlar hún að gera andlegan styrk að umræðuefninu sínu og hvernig hreyfing getur stuðlað honum.



Sölvi Tryggvason fjölmiðlamaður

Sölvi gaf út bókina Á eigin skinni í fyrra, en þar lýsir hann því hvernig hann vann sig út úr kvíða og vanlíðan sökum ofkeyrslu. Sölvi hefur síðustu átta ár unnið sig markvisst til baka í átt að betra lífi. Saga hans er mjög áhugaverð og einlæg.

Afreksfólk landsins deilir reynslu sinni

Margt fremsta afreksfólk Íslands deilir reynslu sinni á fyrirlestra-degi í Hörpu þann 12. janúar sem ber heitið Hamingja og árangur.

Íslenskt afreksfólk mun ræða leið sína að árangri, ásamt fagfólki í jafnvægislistinni um lífið á fyrirlestra-degi í Hörpu sunnudaginn 12. janúar.

Landsmenn sem hafa belgt sig út af salti og sykri ætla að setja sér ný

markmið fyrir komandi ár, sérstaklega hvað heilsuna varðar.

Á fyrirlestrinum Hamingja og árangur verður lögð áhersla á það að ná árangri í sínum markmiðum án þess að missa sjónar af því sem veitir manni hamingju. Sífellt fleiri falla í gryfju ofþreytu og kulnunar

í leik og starfi vegna of mikils álags og sjálfskrafna um meiri og betri árangur.

Fagfólk hefur í sífellt meiri mæli bent á þetta og þeir sem flytja erindi á þessum degi munu leitast eftir því að styrkja jafnvægið á milli árangurs og hamingju.



Vilborg Arna Gissurardóttir fjallagarður

Vilborg er landsmönnum kunn sem ævintýrakona og pólfari. Vilborg gekk ein hins liðs á suðurljólinn árið 2013. Þá náði hún á hátind Evrestfjalls árið 2017 fyrst íslenskra kvenna og lauk þar með sjö tinda verkefni sínu.



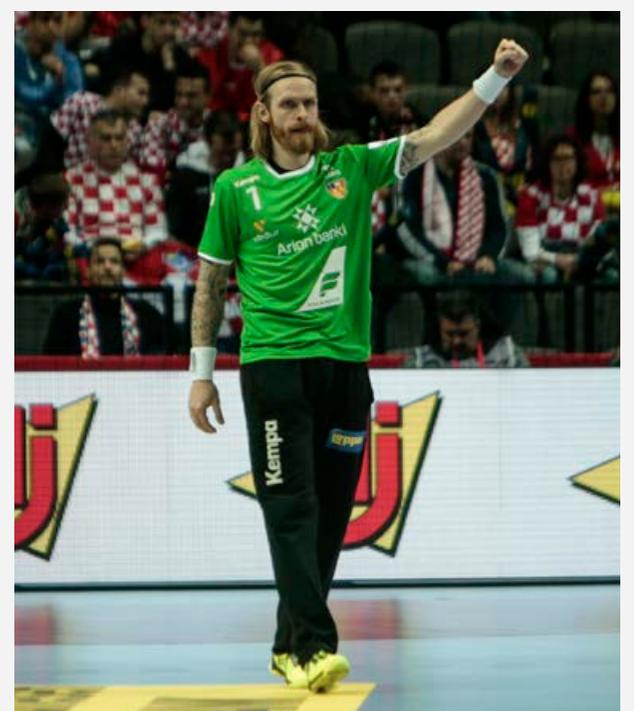
Elisabet Margeisdóttir ofuríþróttakona

Elisabet mun tala um utanvegahlaup, en síðustu ár hefur hún verið ein fremsta utanvega hlaupakona í heiminum. Hún lauk, fyrst kvenna í heiminum, 400 kílómetra hlaupinu í Góbi-eyðimörkinni í Kína. Alls hófu 60 manns hlaupið, þar af sjö konur. Hún er jafnframt fyrsta konan í heiminum sem klárar þetta hlaup á undir 100 klukkustundum. Afrek hennar á þessu sviði eru enn þá fleiri en saga hennar um árangur og umgengni við slík ofurverkefni er mjög áhugaverð.



Stutt ávörp og kveðjur

Þá munu gestir Hamingju og árangurs fá stutt ávörp og kveðjur af vettvangi frá nokkrum Íslendingum í gegnum myndband. Þar á meðal John Snorra Sigurjónssyni, sem sendir stutta hugvekju frá grunnbúðum K2 í Pakistan sem er næsthæsta fjall í heimi. Björgvin Páll Gústavsson, landsliðsmarkvörður og markvörður danska úrvalsdeildarliðsins Skjern, mun einnig senda hugvekju. Nýlega kom út bókina Án filters þar sem hann greindi frá andlegum áskorunum sínum.



Þar sem fagmennirnir versla



Góð þjónusta, yfirgripsmikil þekking og mikið vöruúrval eru aðalsmerki BYKO. Hvort sem þú ert fagmaður eða í framkvæmdum upp á eigin spýtur er næsta víst að við getum aðstoðað þig.

Líttu við í BYKO í næsta verki – þá verður allt í lagi.

Auðvelt að versla á netinu á byko.is

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

K371 sófi

Fáanlegt í leðri og tauáklæði, margir litir
3ja sæta 2ja sæta og stólar



Komið og skoðið úrvalið

NYFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Opíð virka daga
11-18
laugardaga
11-15

Geislasverð geta ógnað flogaveikum bíógestum

Fólk með ljósnæma flogaveiki hefur verið varað við ljósangangi í nýju Stjörnustríðsmyndinni. Reynslan og harkaleg árás ofurhetjunnar Venom hafa kennt **Höllu Ásdísardóttur** að stíga svo varlega inn í ævintýraheima að hún þorir varla á The Rise of Skywalker í bíó.

Mikill ljósangangur með blikki og litadýrð getur kallað fram flog hjá fólki með ljósnæma flogaveiki. Blá ljós lögreglubíla og diskóljós á dansgólfi geta komið illa við flogaveika og reynst stórvarasöm rétt eins og glæringar frá töfrasprotum Harrys Potter og féлага, sprengingar og jafnvel bjarmi geislasverða í myrkum bíósal.

Disney-samsteypan sem framleiðir Star Wars-myndirnar sá þannig ástæðu til þess að hvetja eigendur kvikmyndahúsa til þess að vara flogaveika sérstaklega við nokkrum atriðum í The Rise of Skywalker sem gætu hugsanlega kallað fram flog.

Halla Ásdísardóttir hefur komist í hann krappan í bíó og segir að vissulega skerði flogaveikin lífs-gæði hennar sem kvikmyndaáhugamanneskju með sérstakan áhuga á nördabíói eins og Harry Potter, Star Wars og Marvel svo eitthvað sé nefnt.

„Það er svolítið kaldhæðnislegt að ég hef frekar lent í því að það sé varað við ljósum þegar þau eru ekki í myndunum,“ segir Halla og bendir á að þótt vissulega megi hrósa Disney fyrir varnadarorðin nú þá markar þau engin straumhvörf þar sem um þekkt vandamál er að ræða.

„Það virðist fara rosalega eftir bíóhúsum hvernig tekið er á þessu en auðvitað á bara að koma viðvörðun á tjaldidið um að það gætu verið varasöm ljós í myndinni, áður en hún byrjar,“ segir Halla og itrekar alvarleika málsins.

„Þetta er svakalegur kvíðavaldur enda geta ákveðin ljós og jafnvel hljóð valdið migreni, flogum og svo miklu álagi á heilann að tilfinningin líkist heilablöðfalli.“

Hættuleg geislasverð

Halla er eins og sannur nörd mjög spennt fyrir nýju Stjörnustríðsmyndinni en þegar Fréttablaðið ræddi við hana var hún enn að vega og meta hvort það væri áhættunnar virði að reyna að sjá myndina í kvikmyndahúsi.

„Mig langar svo mikið til þess en kvíði því líka svakalega vegna þess að seinasta mynd var svo ágeng á heilann í mér að ég dáleiddist eiginlega bara og sofnaði,“ segir Halla og bætir aðspurð við að geislasverðin sem oft er brugðið á loft í Stjörnustríðum geti verið varasöm þótt þau láti ekki jafn illa og bílud flúrljósaþera.

„Þau geta alveg verið varasöm stundum. Það fer samt svolítið eftir því hvernig þau eru opnuð og þeim beitt.“ Hún segist einnig finna fyrir því að geislasverðin í gömlu myndunum séu mein-



„Mamma býr í Englandi og ég hef tekið eftir því að þar er alltaf varað við ljósangangi í kvikmyndahúsum jafnvel þótt þau séu ekki ágeng í viðkomandi mynd,“ segir Halla sem er flogaveik og hefur oft komist í hann krappan í bíó.

lausari en í nýrri myndum, þannig að meira flökt virðist verða á þeim eftir því sem tölvutækniþrellunum fleygir fram.

Venom gerir árás

Ótti Höllu er síður en svo ástæðulaus þar sem hún hefur lent í miklum hremmingum og haustið 2018 ræddi hún við Fréttablaðið.is um þjáningar sem hún tók út eftir að hún og unusti hennar fóru full eftirvæntingar að sjá ofurhetjumyndina Venom í Borgarbíói á Akureyri.

Segja má að þar hafi andhetjan Venom gert óvænta og ágenga árás með blikkljósum þannig að hún fann strax fyrir miklum óþægindum og óttaðist að hún myndi hrynja niður í flogi.

„Þetta atriði var svakalegt,“ sagði Halla sem fékk strax höfuðverk og sortnaði fyrir augum. „Það kemur stundum fyrir að

svona blikkljós nánast dáleidi mig þannig að ég þarf að slíta augun frá þeim með miklu átaki. Ég hélt ég væri að fara að detta út þegar mér tókst að líta undan en þá var ég farin að tárast af verkjum.“

Neitaði sér um Harry Potter

Halla er einarður og staðfastur Harry Potter-aðdáandi og ber tvö húðflúr því til staðfestingar og það segir sína sögu um hversu erfið og sársaukafull flogin sem hún fær geta verið að hún þorði ekki að horfa á lokauppgjör drengsins sem lifði af og þess sem ekki má nefna í bíó.

„Þá lá alveg við að ég færi að gráta,“ segir Halla um þá stund sannleikans þegar kvíðinn varð spennunni og eftirvæntingunni yfirsterkari. „Ég vissi bara að síðustu tvær myndirnar yrðu ógeðslega ágengar vegna þess að það eru svo margir bardagar með töfrasprotum og tilheyrandi ljósglæringum í miklu myrkri.“

Halla tók því þá þungbæru ákvörðun að láta frumsýningar myndanna fram hjá sér fara og bíða þess að geta horft á þær í öruggara umhverfi heima hjá sér með fólki sem væri búð að fara í gegnum myndirnar áður til þess að geta varað hana við á réttum stöðum.

Að sama skapi ákvað Halla að leiða frumsýningaræsinginn í kringum The Rise of Skywalker hjá sér fyrir jól og reyna frekar að fá þabba sinn, sem er ákafur aðdáandi, til þess að fylgja sér á myndina eftir hátíðarnar. „Nema ég reyni að plata sæta manninn minn með mér,“ segir Halla og er ekki alveg tilbúin til þess að sleppa enn einni óvissuferðinni til stjörnuþokunnar í fjarskanum. toti@frettabladid.is



Tannlækningar í Ungverjalandi

Sparaðu allt að 50-70%!



Hafðu samband:
+ 36 70 942 9573

info@fedaszdental.hu
www.tannlaeknathjonusta.is

Bjórsalami sem bragð er af.

Úrval af vörum sem koma þér og þínum í hátíðarskap.

Íslenskt kjöt
Íslensk
framleiðsla

Pylsumeistarinn

– við Laugalæk

Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- ~ Lítil orka
- ~ Þröttleysi
- ~ Veik bein
- ~ Hormóna ójafnvægi
- ~ Svefntruflanir
- ~ Vöðvakrampar, kippir og spennar
- ~ Kölkun líffæra
- ~ Óreglulegur hjartsláttur
- ~ Kvíði
- ~ Streita
- ~ Pirringur

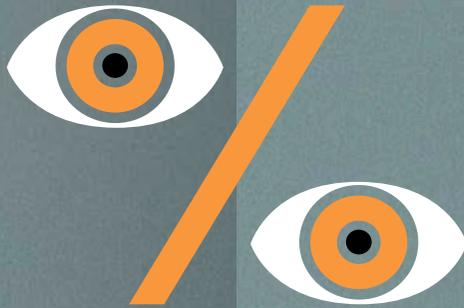


Mamma Veit Best
HEILN HEILSA

www.mammaveitbest.is



10



% ÚTSALAN HEFST Í DAG %

30—50%

Auka 10% afsláttur af allri
útsöluvöru, aðeins í dag.

GEYSIR

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 550 5000

Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild 550 5050 auglysingar@frettabladid.is

Prentun Torg.ehf

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Þorbjargar
Gunnlaugsdóttur



Perluband ársins

Til að hefja nýjan kafla þarf að ljúka öðrum. Fréttannaálar og uppgjör álitsgjafa um þá atburði sem mörkuðu tímamót eru þess vegna mikilvægur liður í því að gera upp árið og hvað það var sem einkenndi árið sem við kvöddum, perlur ársins sem og sorgir. Klassískur samkvæmisleikur í nýársboðum er sömuleiðis að nefna stærstu atburði ársins, hvað það var sem þótti best og verst. Þar trompar dramatíkin yfirleitt hversdaginn þó hversdagurinn segi okkur kannski einmitt hina sönnu sögu af því hvar við erum stödd í lífinu og hvernig okkur vegnar og liður. Hin raunverulega saga felst nefnilega frekar í því hvernig okkur liður þá daga sem ekki munu rata í annála ársins og við munum jafnvel ekki einu sinni sérstaklega eftir. Því fyrir þá sem ekki hafa mátt þola sára sorg á árinu eða fangað hamingjuna þá snýst tilfinningin um liðið ár mun frekar um allar litlu perlurnar og minningarnar sem voru þræddar upp á perluband ársins. Á perlubandið þræðum við nefnilega mun fleiri minningar en afferðalögum, útskriftum, jólum og veisluhöldum.

Ég hef hugsað til orða góðrar konu sem hefur tala um fegurð litlu perlunnar. Um hamingjuna í góðum kaffibolla að morgni, fegurðina í kyrrð bókasafnsins og gleði samverunnar við kæra vini sem og fjölskyldu. Og um að sjá sjarmann í heitum graut með rjómalandi. Í upphafi árs er ég með hugann við þennan sjarma og stemningu hversdagsins og litlu minninganna sem ekki munu endilega rata í annál nýja ársins. Ég deili þeirri skoðun að hamingjuna megi finna í góðum kaffibolla að morgni. Og að þegar sú perla verður þrædd á perlubandið muni hún með öllum hinum litlu minningunum mynda finasta perluband gleðinnar.

FYRIR SVANGA
FERÐALANGA

Kvikk
ON THE GO



Laugarásvegi 1

Njóttu



SÓMI

Sóma Vefjur

★ FERSKAR NÝJUNGAR ★
— ÞAÐ ER BARA ÞANNIG SEM VIÐ RÚLLUM —

..... FERSKT Á FERÐINI ★ FRESH TO GO



KJÚKLINGA
★ KEBAB ★

Flatbrauð,
kebab kjúklingur,
sósa, tómatar,
kál, laukur.

BEST
GRILLAD

★ FALAFEL ★
OG TZATSIKI

Flatbrauð,
falafel, tómatar,
jalapeno, rauðlaukur,
klettsalat, tzatziki.

VEGAN