

Byrjað var að rífa upp ónýtt gólf Laugardalshallarinnar í gær en leki kom upp í síðustu viku. Ljóst er að skipta þarf um gólfíð. Vonir stöðu til að steinull sem er undir gólfinu hefði bjargast en svo er ekki. „Það voru allir að vona það en hún er rennandi blaut þar sem er búið að rífa. Við erum dæmd til að fara í þetta ferli, sem verður ansi dýrt og langt,“ segir Birgir Bárðarson, framkvæmdastjóri Laugardalshallar. Búið er að færa íþróttastarf sem verið hefur í höllinni í önnur hús og íþróttakennsla í skólunum í kring færast í frjálsíþróttahöllina. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Ráðuneyti skoðar mál fanga

Dómsmálaráðuneytið hefur óskað eftir upplýsingum um mál fanga sem liggur fárveikur á gjörgæslu Landspítalans. Fangelsisstjóri segir alla fanga fá heilbrigðisþjónustu. Engum sé neitað um læknishjálp.

FANGELSISMÁL Mál fanga, sem liggur alvarlega veikur á gjörgæsludeild Landspítalans, er í skoðun í dómsmálaráðuneytinu.

Fanginn var fluttur með sjúkrahúsi frá fangelsinu á Hólmsheiði á Landspítalann 8. nóvember síðastliðinn og hefur legið þar þungt haldinn síðan. Honum var haldið sofandi í öndunarvél í tíu daga en hann var vakinn á miðvikudag og sýnir nú hægfara batamerki samkvæmt heimildum blaðsins.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær eru aðstandendur ósáttir við hvernig tekið var á veikindum



Ef fangi óskar eftir heilbrigðisþjónustu, þá er hún veitt. Við synjum föngum ekki um heilbrigðisþjónustu.

Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar



mannsins í fangelsinu og telja fangaverði ekki hafa sinnt óskum hans um lækniástoð.

Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, félags fanga, sagði í samtali við Fréttablaðið í gær að nauðsynlegt væri að rannsaka málið.

Aðspurð segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra að ráðuneytinu sé kunnugt um málið og að óskað hafi verið eftir upplýsingum um málið frá fangelsis-yfirvöldum.

Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, getur ekki svarað

spurningum um málefni einstakra fanga en segir hins vegar að þegar fangi óski eftir heilbrigðisþjónustu sé hún undantekningarlaust veitt.

„Ef fangi óskar eftir heilbrigðisþjónustu, þá er hún veitt. Við synjum föngum ekki um heilbrigðisþjónustu,“ segir Páll. Slík þjónusta sé undantekningarlaust veitt af heilbrigðisstarfsfólki við upphaf afplánunar. Veikist fangi í afplánun sé honum einnig undantekningarlaust veitt heilbrigðisþjónusta, hvort heldur er að frumkvæði starfsfólks fangelsisins eða að eigin ósk fanga. – að

Alþjóðadegi barna fagnað

SAMFÉLAG Í dag er alþjóðadagur barna en 31 ár er frá því að Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna var samþykktur. Fulltrúar í réttindaráði Laugarnesskóla sem Fréttablaðið ræddi við segjast þekkja sín réttindi vel. Með því að allir þekki réttindi sín og annarra er kominn grundvöllur að samtali til að stöðva meðal annars einelti.

Krakkarnir í ráðinu segjast ætla að muna eftir árinu 2020. „Ég mun muna þetta sem leiðinlegustu daga lífs míns,“ segir Hjalti en Bergþóra ætlar að verða 106 ára og vera sú eina á lífi sem man eftir COVID.

UNICEF á Íslandi hefur hvatt börn til að teikna myndir af því hvernig heimurinn mun lita út eftir heimsfaraldurinn. Eins og sjá má á blaðsíðu sex er þeim jafnrétti ofarlega í huga. – ab / sjá síðu 6

e-tron 50

Vinsæli fjórhjóladrifni rafbíllinn

Verð frá 8.890.000 kr. Dæmi um búnað: 20" álfelgur, loftpúðafjöðrun, íslenskt leiðsögukerfi, hiti í stýri

H + 50 ára samleikur www.hekla.is/audisalur





Lögreglan var með viðbúnað í Breiðholti síðdegis í gær.

Eldri kynslóðin í undirheimum hefur áhyggjur

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hafði afskipti af þremur mönnum í fjölbýlishúsi í Breiðholti síðdegis í gær. Töluverður viðbúnaður var á vettvangi vegna málsins en grunur var um að einn manna væri vopnaður. Svo reyndist þó ekki vera og var enginn handtekinn. Þetta kom fram í tilkynningu sem barst fjölmiðlum í gærkvöldi.

Ekki náðist í lögreglu eftir að tilkynning barst fjölmiðlum og Fréttablaðið hefur ekki getað sannreynt hvort aðgerðirnar tengist átökum í undirheimunum sem fjallað hefur verið um í fjölmiðlum undanfarna sólarhringa.

» Eldri kynslóðin í undirheimunum er sögð hafa áhyggjur af átökum ungu kynslóðarinnar.

Samkvæmt heimildum blaðsins hefur eldri kynslóðin í undirheimunum hins vegar töluverðar áhyggjur af því stjórnleysi sem virðist ríkja meðal yngri kynslóðarinnar en myndbönd af átökunum hafa ýmist verið send fjölmiðlum eða birst á samfélagsmiðlum.

Myndband af grófri líkamsárás var birt á samfélagsmiðlum fyrr í vikunni og í kjölfarið sýndu fjölmiðlar myndbönd af íkveikjum bæði í Grafarholti og í Kópavogi. Þá var birt myndband af manni sem mundaði haglabyssu í átt að símtæki og hafði í hótunum við viðmælenda sinn hinum megin á línunni.

Einn var handtekinn í kjölfar líkamsárásarinnar og þá hefur lögregla staðfest að brunni í íbúð í Grafarholti sé til rannsóknar sem íkveikja.

Sem fyrr segir hefur Fréttablaðið ekki getað sannreynt að aðgerðir lögreglu í Breiðholti í gær tengdust fyrrnefndri morðhótun en líkt og fram kom í tilkynningu var enginn handtekinn á vettvangi. – aa

Þrjúkið slökkti elda



Þrjúkið Þórólfur Guðnason, Alma Möller og Rögnvaldur Ólafsson fengu kennslu í notkun slökkvibúnaðar og spreyttu sig á að slökkva elda þegar eldvarnaátak Landssambands slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna hófst með formlegum hætti í gær. Mörg heimili eru vanbúin eldvörnum og slökkviliðsmenn beina því fræðslu um eldvarnir að nemendum í 3. bekk og fjölskyldum þeirra á næstu vikum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tugir kílómetra af seríum lýsa borgina upp

REYKJAVÍK Bláa tréð í Fógetagarðinum er mest skreyttu tréð í Reykjavík, með 600 metra af seríum utan á sér. Alls lýsa upp borgina á aðventunni 20 kílómetrar af seríum og samtals 200 þúsund perur. Það er þriðjungs aukning frá árinu 2018 þegar perurnar voru 150 þúsund talsins. Þetta kemur fram í tilkynningu frá borginni.

Jólalegir viðburðir verða í miðborginni en opnaður verður jólamarkaður á Hjartatorgi, skautasvellið verður á sínum stað á Ingólfstorgi og í framhaldi af því verður annar jólamarkaður sem teygir sig yfir í Austurstræti.

Osloátréð verður tendrað á Austurvelli að venju fyrsta sunnudag í adventu þó það verði engin formleg athöfn. Borgin hefur sagt að það verði skreytt óvenju mikið og skemmtilega að þessu sinni. – bb

Tóku hlé frá námi til að hanna letidýraspil

Sindri L. Ingason og Amelija Priginaite, tveir ungir nemar frá Akranesi, hönnuðu kortaspil um letidýrabjörgun og selja það á Kickstarter. Bandaríkjamenn hafa keypt flest eintökin hingað til og safnast hefur vel á fjórðu milljón króna.

MENNING „Við erum með fullt af hugmyndum sem við viljum koma í framkvæmd og byrjuðum á að gera spil,“ segir Sindri Lévi Ingason, tvítugur nemi sem er nú að safna kaupendum að kortaspilinu Reckless Sloths sem hann bjó til ásamt kærustu sinni og jafnöldru Ameliju Priginaite frá Litháen. Þau koma frá Akranesi en eru nú í námi í Reykjavík. Hann er í arkitektúr og hún í hagfræði en þau ákváðu að taka sér pásu til að einbeita sér að spilinu.

„Eftir að við kynntumst var ég sífellt að segja henni að mig hefði lengi langað til að búa til spil. Hún var orðin svo þreytt á að heyra mig tala um þetta og sagði því að við yrðum að fara af stað því annars myndum við aldrei gera það,“ segir Sindri.

Spilið er fyrir tvo til fimm leikmenn á öllum aldri. Takmarkið er að bjarga letidýrum frá hættem, sem eru oft á tíðum afar undarlegar, og koma þeim á verndarsvæði. Sindri segir að stemningin og húmorinn í spilinu sé að einhverju leiti innblásinn frá hinu vinsæla Exploding Kittens, en gangverkið sé þó öðruvísi. „Við vorum ekki að líkja eftir neinu öðru,“ segir hann.

„Okkur finnst letidýr mjög krúttleg og maður myndi ekki búast við að þau væru að koma sér í svona hættur,“ segir Sindri aðspurður um hvers vegna þessi svefnæknusuduramerísku spendýr hafi orðið fyrir valinu. Hugmyndavinnan hafi þó tekið langan tíma og vinnan við að hanna hvert einasta kort.

„Mamma mín teiknaði myndirnar,“ segir Sindri en hann hafi þó þurft að læra á teikniforrit til þess að koma þeim á stafrænt form. Móðir hans, Sýlvía Vinjarsdóttir,



Amelija og Sindri hafa safnað 26 þúsund dollurum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Við erum mjög bjartsýn og settum markið á milljón dollara til að byrja með.

Sindri Lévi Ingason, spilahönnuður og nemi

settum markið á milljón dollara til að byrja með,“ segir Sindri. En það myndi gera tæplega 140 milljónir króna. „Eftir aðeins meiri skoðun ákváðum við að setja markið á 100 þúsund dollara og það er ekki óheyrt að upphæðir hafi margfalt á síðustu dögum eða klukkutímum söfnunar.“ En auk spilsins er einnig hægt að kaupa letidýrabangsa, boli og mottur.

Um helmingur þeirra sem þegar hafa keypt spilið eru Bandaríkjamenn. Þá koma Kanadamenn, Bretar og loks Íslendingar í fjórða sæti. Sindri og Amelija eru ekki að horfa til jólamarkaðarins enda tekur framleiðslan nokkurn tíma eftir að söfnuninni lýkur. Spilið verður framleitt í Kína og berst til kaupenda í vor.

kristinnhaukur@frettabladid.is

**LÆGSTA
VERÐIÐ
Í ÖLLUM
LANDS-
HLUTUM**

SKILYRÐISLAUST

Orkan - Ódýrt fyrir alla





HREINDÝRA BORGARINN



115 G HREINDÝRABORGARI · STEIKTIR SVEPPIR
PIKKLAÐUR RAUÐLAUKUR · GOUDA & MARIBO OSTUR
SINNEPSMAJÓ · SALAT

ÁLFHEIMUM
GULLINBRÚ
NORÐLINGAHOLTÍ

MOSFELLSBÆ
AKRANESI
BORGARNESI

SKAGASTRÖND
VARMHLÍÐ
SIGLUFIRÐI

ÓLAFSFIRÐI
DALVÍK
HÚSAVÍK

REYÐARFIRÐI
NESKAUPSTAÐ
HELLU
SELFOSI

GRILL66.IS

VIÐ ERUM Á



Þriðjungur höfuðborgarbúa á negldum dekkjum

HEILSA Þrátt fyrir að lítill snjór sé á götum borgarinnar eru 30 prósent bíla borgarbúa á nagladekkjum. Það hefur aðeins minnkað en á sama tíma í fyrra voru 35 prósent borgarbúa á negldum dekkjum.

Í tilkynningu frá borginni kemur fram að rannsóknir á samsetningu svifryks hafi sýnt að malbiksagnir séu meira en helmingur svifryksagna og vega nagladekk þungt þegar

kemur að sliti á götum. Reykjavíkurborg bleytti því helstu umferðargötum.

Í tilkynningu borgarinnar segir að sterkt samband sé milli svifryksmengunar og nagladekkja og af þeim sökum er hlutfall negldra og ónegldra dekkja kannað mánaðarlega yfir veturinn.

Borgin fagni þessari fækkun og segir þetta vera góðar fréttir frá

mörgum sjónarhornum því nagladekk spæna upp malbik og skapa loftmengun sem truflar fólk með viðkvæm öndunarfæri.

Í skýrslu Vegagerðarinnar frá 2017 kemur fram að 80 prósent svifryks sem safnað var séu tilkomin vegna bílaumferðar. Eldfjallaaska mældist mikil árið 2013 en hún sé nú horfin. Þá segir í lokaskýrslu til Rannsóknasjóðs Vegagerðarinnar sem



Þrjátíu prósent bíla aka um á nögllum þrátt fyrir lítinn snjór.

Brund Ó. Andradóttir, prófessor við Háskóla Íslands, stýrði og var skilað í júní að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin telji að loftmengun sé mesta umhverfisógnin við heilsu og valdi ótímabærum dauða sjö milljóna manna á hverju ári.

„Loftmengunin sem veldur einna mestri áhættu fyrir lýðheilsu á Íslandi er svifryk,“ segir í skýrslu Hrundar. – bb



Kári Stefánsson er meðal áhrifamestu vísindamanna heims.

Jón Atli og Kári í hópi áhrifavalda

SAMFÉLAG Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, og Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar og prófessor við Læknaeild Háskóla Íslands, eru áfram í hópi þeirra vísindamanna sem mest áhrif hafa innan síns fræðasviðs, samkvæmt nýjum lista hins virta greiningarfyrirtækis Clarivate Analytics. Þetta kemur fram í tilkynningu frá Háskóla Íslands.

Listinn sem um ræðir nefnist Highly Cited Researchers og hefur verið birtur frá árinu 2014. Samkvæmt tilkynningu háskólans tekur listinn til eins prósent vísindamanna innan hverrar fræðigreinar sem mest er vitnað til í greinum sem birtast í alþjóðlegum vísindatímaritum og byggist á gögnum úr gagnabankanum Web of Science. Í ár er tekið mið af tilvitnunum á árabílinu 2009-2019.

Jón Atli er prófessor í Rafmagns- og tölvuverkfræðideild og hefur verið rektor frá árinu 2015.

Kári stofnaði Íslenska erfðagreiningu fyrir rúmum tveimur áratugum og hefur leitt fyrirtækið í fremstu röð í rannsóknum á tengslum erfða og sjúkdóma. Hann varð prófessor við HÍ árið 2008. – bb

LEIÐRÉTTING

Ranghermt var í Fréttablaðinu í gær að í hópi heiðursfélaga Leikfélags Reykjavíkur væru Guðrún Ásmundsdóttir og Vigdís Finnbogadóttir einu konurnar. Í honum eru líka þær Aðalheiður Jóhannsdóttir, Guðrún Stefánsdóttir, Inga Jóna Þórðardóttir og Margrét Helga Jóhannsdóttir. Beðist er velvirðingar á þessum mistökum.

Kirkjuráð dragi niðurlægjandi ákvörðun um Skálholt til baka

Fáránlega litlu fé hefur verið varið til framkvæmda og viðhalds í Skálholti, segir vígslubiskup Skálholts, Kristján Björnsson. Bæði kirkjan og skólahúsið leki og ekki votti fyrir áætlun um björgun kirkjunnar. Kristján kveðst vilja forðast opinbert orðaskak við kirkjuráð og biskup sem ekki verða við óskum hans.

TRÚFÉLÖG „Allra síst vil ég í opinbert orðaskak við kirkjuráð og forseta þess, biskup Íslands,“ segir Kristján Björnsson, vígslubiskup í Skálholti, í bréfi til biskups Íslands og kirkjuráðs þar sem hann gagnrýnir harðlega afgreiðslu ráðsins í sumar á málum tengdum Skálholti.

Í bréfi sínu lýsir Kristján miklum vonbrigðum og því sem hann kallar „misheppnað orðalag í bókun kirkjuráðs“ og segir að hans „dýpstu vonbrigði“ séu að útkoman sé allt önnur en það sem hafi verið rætt er hann kom á fund ráðsins.

„Bið ég kirkjuráð að huga að því hversu fáránlega litlir fjármunir hafa runnið til framkvæmda og viðhalds í Skálholti,“ skrifar vígslubiskupinn og nefnir sem dæmi að eftir „nokkurra ára stríð“ sé að ljúka endurbótum á faeinum herbergjum í gistiálmu Skálholtsskóla sem orðið hafi verst úti vegna raka og mygluskemmda. Einnig hafi tekist „eftir miklar þælingar“ að byrja á fyrsta hluta af tröppum dómkirkjunnar.

„Engum hamri hefur verið lyft og því síður hefur pensli verið dýft í málningarfötu til viðhalds Skálholtskirkju í fjölda ára. Þrátt fyrir þá ályktun sem vísað er til að kirkjuráð muni standa við hefur enginn farið upp á þak til að setja svo mikið sem þakpapparámu yfir versta þakleka kirkjunnar til bráðabirgða. Enn lekur kirkjan. Enn lekur skólinn á mörgum stöðum,“ lýsir biskupinn í Skálholti.

Enn fremur segir Kristján að þrátt fyrir nær 80 milljóna framkvæmdaáætlun og styrki sé fátt um framkvæmdir. „Ekki er enn farið að votta fyrir neinni ákvörðun varðandi verkáætlun um björgun kirkjunnar,“ skrifar biskupinn.



Enginn hefur sett svo mikið sem þakpapparámu yfir versta lekann, segir Skálholtsbiskup. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Ég bara trúir því ekki að það sé vilji kirkjuráðs að senda frá sér svo niðurlægjandi samþykkt og skora á ykkur að taka hana til baka.

Kristján Björnsson, vígslubiskup í Skálholti



Að sögn Kristjáns eru það sömu aðilar sem vilja styðja við flutning og standsetningu á bókasafni staðarins og vilja leggja sitt af mörkum við endurnýjun á klukkum kirkjunnar. „Tjónið af því að slá á þessar fúsu hendur getur því orðið mikið fyrir utan álitshnekki sem af því getur hlotist að taka ákvarðanir án nauðsynlegrar forsendu eða ef ekki verður hægt að endurskoða þessa samþykkt kirkjuráðs hið fyrsta,“ skrifar hann. Verið sé að leika háskaleik með dýrmæti.

„Ég bara trúir því ekki að það sé vilji kirkjuráðs að senda frá sér svo niðurlægjandi samþykkt og skora á ykkur að taka hana til baka en öðrum kosti að endurskoða afstöðu ykkar í ljósi meiri og fyllri upplýsinga,“ segir vígslubiskupinn sem kveðst leggja heiður sinn að veði í embættinu og eiga því mikið undir því að mark sé tekið á orðum hans.

Þegar kirkjuráð tók bréf Skálholtsbiskups fyrir var bókað að ráðið stæði við fyrri samþykkt sína. gar@frettabladid.is



Forlagið og Verðlaunasjóður íslenskra barnabóka auglýsa eftir handriti að skáldsögu fyrir börn til að keppa um Íslensku barnabókaverðlaunin 2021.

Skilafrestur er til og með 8. janúar 2021.

Allar upplýsingar á www.forlagid.is

Einn sá besti!

Við kynnum til leiks glænýjan hamborgara sem fer lengra en flestir hamborgarar á markaðnum. Klassískur hamborgari er venjulega 15-20% fita en við ákváðum að hækka hlutfallið upp í 30%. Útkoman er líklega einn besti hamborgari á markaðnum í dag, gerður úr 100% íslensku nautakjöti. Hann nýtur sín hvað best grillaður, þar sem fituhlutfallið er hátt. Þú hreinlega verður að smakka þennan!



Grill hamborgarinn
2 x 130 g

599 kr/pk
Verð áður 749 kr/pk



Gerðu einstaka borgara með
Spicy majo, Hambó#1 eða
In Out Hagkaupssósu

379 kr/stk

Tilboð gilda út 22. nóvember



Kjúklingabringur

2.209 kr/kg
Verð áður 2.599 kr/kg



Lambahryggur ½
lundarhluti

3.299 kr/kg



Ferskur kjúklingur

743 kr/kg
Verð áður 929 kr/kg



NÝ UPPSKERA

Robin klementínur 2,3 kg

899 kr/ks



Hamlet belgískar súkkulaðiflögur
með karamellu og sjávarsalti,
dökku súkkulaði og appelsínu

479 kr/pk



Ítalskar Panettone súkkulaði,
tiramisu og ávaxta

Verð frá **1.299** kr/stk

Gjafakort
HAGKAUP

Gjöf sem
gleður

HAGKAUP

Samningar að nást um Herjólf

HERJÓLFUR Fulltrúar Vestmannaeyjabæjar, samninganefnd Herjólf og Vegagerðin eru búin að ná samkomulagi um grundvöllinn sem nýr samningur aðilanna á milli verður byggður á til næstu þriggja ára.

Samninganefnd Herjólf fundaði með bæjarfulltrúum Vestmannaeyjabæjar fyrir tveimur vikum þar sem farið var yfir stöðuna og atriðin sem liggja til grundvallar í nýjum samningi um áframhaldandi rekstur Herjólf.

Í haust samþykkti bæjarstjórnin að endurskoða þjónustusamninginn við Vegagerðina um ferjusiglingar til Vestmannaeyja og hafa viðræður staðið yfir undanfarna mánuði. Á fundi bæjarráðs Vestmannaeyja í vikunni var ákveðið að ljúka samningaviðræðunum við Vegagerðina á þeim forsendum sem kynntar voru bæjarfulltrúum. Endanlegur samningur verður svo lagður fyrir bæjarstjórn.



Frá Stykkishólmi þaðan sem ferjan Baldur siglir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vongóður um að sættir náist

VESTURLAND Jakob Björgvin Jakobsson, bæjarstjóri í Stykkishólmi, segir bæinn í viðræðum við Sæferðir um farsæla lausn á ágreiningi um áreksstur ferjunnar Baldurs. „Það liggur fyrir gróft mat frá Vegagerðinni á umfangi tjónsins á Baldursbryggju í Stykkishólmshöfn og eru aðilar í samstarfi við Vegagerðina að meta endanlegt umfang tjónsins,“ segir Jakob. „Það er eindreginn samningsvilji af beggja hálfu og því ættu samningar að geta tekist.“

●● Það er eindreginn samningsvilji af beggja hálfu og því ættu samningar að geta tekist.

Jakob Björgvin Jakobsson bæjarstjóri



Nauðsynlegar viðgerðir hafa ekki enn verið gerðar á bryggjunni en Jakob segir að tjónið hafi engin áhrif á landganginn.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær er ágreiningur um bótaskyldu Sæferða, sem eru í eigu Eimskipa, og telur ferjufélagið kröfu bæjarins fyrnda.

Í stefnu kemur fram að bærinn telji að um gáleysi hafi verið að ræða, því veður hafi ekki verið vont þann dag sem árekssturinn varð, í nóvembermánuði árið 2016. Í lögregluskýrslu kemur fram að skipstjóri hafi talið sig halda illa stjórn á bátnum vegna veðurs.

Aðspurður um ágreining bæjarins við erlent skipafélag vegna árekssturs skemmtiferðaskips á hafskipabryggju sumarið 2018, segir Jakob hann hafa snúist um aðferðafræði við viðgerð á bryggjunni og mat á umfangi tjónsins. Um það hafi náðst samkomulag. Fjárhæð tjónsins hafi verið um 15 til 20 milljónir króna með virðisauka sem greiddist af tryggingafélagi útgerðarinnar í Bandaríkjunum. – khg



Kristín, Bergþóra, Ísabel, Hjalti og Baldur eru í sjötta bekk og sitja í réttindaráði Laugarnesskóla. Þeim leiðist faraldurinn mjög mikið. FRÉTTABLAÐIÐ/ARI

Börnin safna minningum um faraldurinn fyrir barnabörnin

Í dag er alþjóðadagur barna. Kristín, Ísabel, Bergþóra, Baldur og Hjalti, sem eru í sjötta bekk og fulltrúar í réttindaráði Laugarnesskóla, vinna að því að allir nemendur þekki sín réttindi. Þau geta ekki beðið eftir að faraldurinum ljúki. UNICEF kallaði eftir myndum eftir börn af heiminum eftir heimsfaraldurinn.

SAMFÉLAG Í dag er alþjóðadagur barna en 31 ár er frá því að Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna var samþykktur.

Kristín, Ísabel, Bergþóra, Baldur og Hjalti, nemendur í sjötta bekk og fulltrúar í réttindaráði Laugarnesskóla, þekkja réttindi sín vel núna.

Laugarnesskóli fékk viðurkenningu árið 2017 sem Réttindaskóli UNICEF á Íslandi. Í viðurkenningunni felst að grunnforsendur Barnasáttmálans eru útgangspunktur fyrir allar ákvarðanir í skólastarfinu.

„Við þurfum að halda áfram að vera réttindaskóli. Við erum að reyna að halda áfram verkefnum þannig að allir þekki sín réttindi,“ segir Ísabel.

Með því að allir þekki réttindi sín og annarra er kominn grundvöllur að samtali til að stöðva einelti. „Þau fatta þá að þetta er ekkert sniðugt,“ segir Kristín. „Ef einhver sér eitthvað slíkt á skólalóðinni þá veit hann eða hún að þarna er verið að brjóta réttindi.“

Það sem er þeim efst í huga er COVID-19 faraldurinn, áhrif hans á líf þeirra, skólastarfið og heiminn allan. „Þetta er búið að vera rosalega skrítið,“ segir Kristín og fær undirtektir allra hinna. „Við þurftum að koma með grímur í skólann, það var mikið sjökk,“ segir Bergþóra. „Það voru allir að kvarta undan grímum.“

Ísabel segir helsta vandann hafa verið að passa að vera alltaf með hana á sér. „Maður er svo hræddur um að einhver komi og segi að maður sé ekki með grímu, eins og eitthvað vanti á andlitid.“ Öll eru þau ánægð að vera laus við grímurnar og ekki sist að íþróttæfingar séu byrjaðar aftur. „Ég fór á fótboltaæfingu í gær,“ segir Hjalti ánægður.



Arnlaugur vill að allir séu jafnir óháð því hvernig þeir eru á litinn.



Þórunn Agnes teiknaði þessa mynd og biður fólk að hætta að menga.



Þessi mynd lúnnar táknað að allir heiminum eigi að vera vinir. Fyrir sönnum vini skiptir ekki máli hvernig þú litur út.

●● Ég mun muna þetta sem leiðinlegustu daga lífs míns.

Hjalti, sjötta bekk Laugarnesskóla

Þau hafa öll góða þekkingu á sjúkdómnum sjálfum, hvernig hann berst og hvernig bóluefni miðar, ekkert af þeim er þó spennt að fá sprautu.

„Það er svo mikið af fólki sem leiðist, sérstaklega fólk sem er í sóttkví eða í einangrun. Þess vegna langar mig svo mikið að þetta hætti og sé búið,“ segir Bergþóra.

Þau eru handviss um að muna þetta tímabil vel út ævina. „Ég mun muna þetta sem leiðinlegustu daga lífs míns,“ segir Hjalti og uppsker hlátur.

Bergþóra heldur dagbók yfir þetta tímabil. „Ég hugsaði að ég ætla að skrifa dagbók því ég hef ekkert að gera, svo ætla ég að sýna börnunum mínum þegar þau læra um þetta í skólanum,“ segir hún. „Svo ætla ég að verða 106 ára og vera sú eina eftirlifandi sem man eftir COVID.“

Ísabel hugsar sér að gera eitthvað svipað. „Ég ætla að segja barnabörnunum mínum frá árinu 2020. Það var sko verkfall, COVID og allt annað,“ segir hún. „Ég ætla líka að klippa þetta út úr blaðinu til að sýna þeim.“ Þetta verða ekki aðeins neikvæðar minningar. „Ég ætla að muna hvað ég fékk mikið frá,“ segir Baldur.

arib@frettabladid.is

Goð jólatilboð

Fyrir skapandi börn



47-506007
JDE DOUGH
SUPER PACK

3.999

KIDS VERÐ



47-506068
JDE DOUGH &
TOOL CASE



47-506019
JDE DOUGH
4 Í PAKKA
4x140g.

1.499



47-506052
JDE DOUGH
10 Í PAKKA
10x56g

1.999



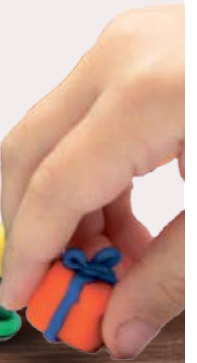
47-506057
JDE DOUGH LEIRVÉL
85g af leir fylgir. Fyrir
3 ára og eldri.

3.999



47-506099
JDE GLITTER DOUGH
EINHYRNINGA LEIR
Glimmerfylltur leir
í 3 fallægum litum
og ýmsir aukahlutir.

1.499



KiDS
COOLSHOP

INNGANGUR

KiDS
COOLSHOP

Smáratorg
Smáratorgi 3
201 Kópavogi
550-0800
Mán - Fös 10-19
Lau 10-18
Sun 12-18

Glerártorg
Akureyri
Gleráreyrum 1
600 Akureyri
461-4500
Mán - Fös 10-18
Lau 10-17
Sun 13-17





Rudolph Giuliani skemmti netverjum í gær þegar háraliturinn fór að leka niður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Svartur sviti Giuliani stal senunni í gær

BANDARÍKIN Rudy Giuliani, lögfræðingur Bandaríkjaforseta, hélt blaðamannafund í gær þar sem hann fór mikinn. Hann kenndi Venesúela um tapið gegn Biden því að kerfið sem atkvæðin í kosningunum væru talin í væru framleidd þar og að vörubílar með fullan farm af atkvæðaseðlum hefðu komið til margra staða í Michigan um miðja nótt. Hann gat ekki sagt til um hverjir það voru sem sáu slíkan gjörning því að hann væri þá að kasta þeim fyrir hatursúlfa Demókrata. Hann bað fólk þó að trúá sér.

Vondu karlarnir stálu kosningunum frá Donald Trump.

Rudy Giuliani, lögmaður Donalds Trump Bandaríkjaforseta.

Þegar hér var komið sögu tók liturinn úr hári Giuliani að leka niður vanga hans og vakti það mikla kátinu meðal netverja sem voru enn að horfa. BBC slókkta meðal annars á útsendingunni. Þá var Giuliani búinn að segja að börn hefðu kosið, sumir hefðu kosið tvisvar og jafnvel þrisvar.

„Það verða mál höfðuð í Georgíu, annað í Arizona. Líka í Nýju-Mexíkó og eitt í Virginíu. Það eru aðrir þættir svikanna sem við getum ekki upplýst á þessum tímapunkti,“ hélt hann áfram áður en hann lauk sínu máli. „Vondu karlarnir stálu kosningunum frá Donald Trump.“ – bb

Heimsókn Pompeos síðasti greiði Trumps við Netanyahu

Mike Pompeo, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, varð fyrsti háttsetti erindreki Bandaríkjastjórnar til að heimsækja hernum svæði á Vesturbakkanum og Gólanhæðum. Heimsóknin hefur fallið í grýttan jarðveg meðal Palestínnumanna sem telja hana ögrun. Stjórnmalaskýrendur telja þetta kveðjugjöf Trumps.

ÍSRAEL Utanríkisráðherra Bandaríkjanna, Mike Pompeo, heimsótti í gær Vesturbakka Palestínu sem hefur mátt lúta hernámi Ísraels um áratugaskeið. Flaug ráðherrann í þyrilu yfir svæðið og heimsótti meðal annars Psagot-víngerðina sem er staðsett skammt frá Ramallah og er í eigu auðugra bandarískra stuðningsmanna Bandaríkjaforseta. Þykir víngerðin afar umdeild í ljósi þess að hræfnið í vínin er ræktað á palestinskri grundu en vinið er þó merkt þannig að það sé framleitt í Ísrael. Málið hefur ratað fyrir dómstóla sem hafa úrskurðað að vinið skuli merkt upprunastað sínum, Vesturbakkanum.

Heimsóknin þykir söguleg en að sama skapi umdeild enda er um að ræða fyrstu heimsókn háttsetts erindreka frá Bandaríkjunum til Vesturbakkans. Þá heimsótti ráðherrann einnig Gólanhæðir, svæði sem Ísraelar hertóku af Sýrlendingum í sex daga stríðinu árið 1967 og deilt hefur verið um æ síðan. Sagði Pompeo við blaðamenn að afstaða Bandaríkjarstjórnar til hinna hernumdu svæði hefði verið röng um langt skeið. Á Gólanhæðum hélt hann stutta ræðu og sagði hæðirnar mikilvægan hluta af Ísrael.

Eins og búast mátti við hefur heimsókn Pompeos fallið í grýttan jarðveg. Palestínkir leiðtogar hafa sagt að heimsóknin sé hrein og klár ögrun. Þá kvörtuðu sýrlensk stjórnvöld til Sameinuðu þjóðanna og sögðu heimsóknina vega gegn fullveldi Sýrlands.

Ár er liðið frá því að Pompeo greindi frá þeirri stefnubreytingu Bandaríkjastjórnar að hin hernumdu svæði stönguðust ekki á við alþjóðalög. Sú stefnubreyting olli mikilli ólgu meðal Palestínnumanna sem sjá Vesturbakkann sem hluta af sjálfstæðu ríki Palestínu í nánustu framtíð.

Donald Trump, fráfarandi Bandaríkjaforseti, og meðlimir ríkisstjórnar hans hafa verið dyggir bandamenn Benjamins Netanyahu, forsætisráðherra Ísraels.



Félagarnir tveir, Mike Pompeo og Benjamin Netanyahu, brostu breitt í gegnum grímurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

» Telja stjórnmalaskýrendur að heimsókn Pompeos til Vesturbakkans hafi verið eins konar kveðjugjöf ríkisstjórnar Trumps til bandamanns síns áður en forsetinn lætur af embætti.

1967

hertóku Ísraelar Gólanhæðir af Sýrlendingum.

Trump viðurkenndi til að mynda yfirráðarétt Ísraels yfir hinum áður nefndu hernumdu svæðum á síðasta ári. Áður hafði hann tekið þá umdeildu ákvörðun að flytja sendiráð Bandaríkjanna frá Tel Avív til Jerúsalem og viðurkenna

hina fornfrægu borg sem höfuðborg Ísraelsríkis.

Telja stjórnmalaskýrendur að heimsókn Pompeos til Vesturbakkans hafi verið eins konar kveðjugjöf ríkisstjórnar Trumps til bandamanns síns áður en forsetinn lætur af embætti.

Talið er að verðandi Bandaríkjaforseti, Joe Biden, muni snúa við þeirri ákvörðun Trump að viðurkenna hinar hernumdu byggðir. Hann hefur þó lýst því yfir að hann muni ekki snúa við þeirri ákvörðun fráfarandi forseta að viðurkenna Jerúsalem sem höfuðborg Ísraelsríkis. bjornth@frettabladid.is

Versnandi samskipti Kínverja og Ástralala

ALÞJÓÐAMÁL Samskipti Kínverja og Ástralala fara hratt versnandi og nýlegur friverslunarsamningur virðist lítið gera til að bæta þau. Á þriðjudag skrifuðu Scott Morrison og Yoshihide Suga, forsætisráðherrar Ástralíu og Japans, undir varnarsamning sem felur meðal annars í sér samvinnu um heræfingar í báðum löndum. Kínverjar lita á samninginn sem beina ögrun við sig þrátt fyrir að Morrison hafi fullyrt að hann myndi ekki hafa nein áhrif á samskiptin við Kína.

Fyrr í mánuðinum skrifuðu fimmtán ríki Austur-Asíu og Eyjaálfa undir friverslunarsamning af áður óþekktri stærðargræðu. Kínverjar og Ástralalar eru aðilar að þeim samningi, ásamt Japan, Suður-Kóreu og fleirum. Þrátt fyrir vilja um aukin viðskipti milli ríkjanna virðist stjórnmalasambandið enn þá stirt milli Kína og Ástralíu.

Kínverjar lita á Ástralíu sem eina helstu bandamenn Bandaríkjanna í Vestur-Kyrrahafi og að varnarsamningurinn við Japan sé að undirlagi Bandaríkjamanna. Ástralalar hafa á undanförunum árum

Ábyrgðin á þessu ástandi liggur ekki hjá Kína.

Zhao Liljan fulltrúi kínverska utanríkisráðuneytisins

gagnrýnt Kínverja fyrir hernaðarbrótt í Suður-Kínahafi, meðferð á Úígúrum, afskipti af Hong-Kong og Taívan og ýmis mannréttindabrot. Í vor voru Ástralalar á meðal þeirra þjóða sem kröfðust þess að Kínverjar heimiluðu óháða rannsókn á uppsprettu COVID-19 faraldursins.

Zhao Liljan, fulltrúi kínverska utanríkisráðuneytisins, viðraði áhyggjur stjórnvalda af varnarsamningnum og hnignandi stjórnmalasambandi Kínverja og Ástralala á blaðamannafundi á þriðjudag. „Ástralalar hafa siendurtekið tekið ákvarðanir sem stríða gegn hagsmunum Kína, sem er ástæðan fyrir hratt hnignandi samskiptum þjóðanna á þessum erfiðu tímum,“ sagði hann. „Ábyrgðin á þessu ástandi liggur ekki hjá Kína.“ – khg

Gildi – lífeyrissjóður Rafrænn sjóðfélaga- og fulltrúaráðsfundur

3. desember klukkan 16:00

Dagskrá:

- Staða og starfsemi Gildis á COVID-19 ári
- Fjárfestingar Gildis
- Önnur mál

Hægt verður að horfa á fyrirlestra á netinu og senda fyrirspurnir á frummælendur. Nánari upplýsingar um fyrirkomulag fundarins verða birtar á heimasíðu sjóðsins viku fyrir fund.

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs



Lífeyrissjóður

www.gildi.is

BRAGÐGÓÐ HOLLUSTA



SUN-MAID®

ENGINN VIÐBÆTTUR SYKUR

Of góðu vanir



Hörður Ágísson
hordur@frettabladid.is

Óvissan vegna farsóttarinnar hefur lamað alla fjárfestingu. Horfur um atvinnuvegafjárfestingu, sem hefur dregist stöðugt saman frá 2018, hafa líkast til ekki verið verri frá fjármála-hruninu og samkvæmt nýrri spá Seðlabankans er útlit fyrir að hún minnki um 20 prósent á þessu ári. Það er verulegt áhyggjuefni en hvenær hún tekur við sér helst í hendur við væntingar um að faraldrinum sé að ljúka. Ákvörðun Seðlabankans um að lækka vexti enn frekar, þvert á spár greinenda, var því kærkomin og ætti meðal annars að beina því gríðarmikla fjármagni á innlánsreikningum í bönkunum á um þriggja prósentu neikvæðum raunvöxtum yfir í áhættusamari fjárfestingu, hvort sem það er í nýsköpunarfyrirtækjum eða á hlutabréfamarkaði. Við þurfum á því að halda eigi okkur að takast að ná kröftugri viðspyrnu nú þegar bóluvefni gegn veirunni er í auglýsingu.

Seðlabankinn mun samt þurfa að gera meira. Vaxtalækkunar hans hafa ekki skilað sér til fyrirtækjanna í formi lægri fjármögnunarkostnaðar og þá verða langtímavextir á markaði, sem eru mun hærri hér á landi í samanburði við önnur opin lítil hagkerfi, að lækka vilji bankinn sjá fjárfesta taka meiri áhættu. Að öðrum kosti mun sá hvati ekki vera til staðar ef raunvextir fara að hækka skarpt á nýju ári samtímis því sem verðbólgan gengur niður, eins og spá Seðlabankans gerir ráð fyrir, með gengisstyrkingu krónunnar. Á þessu hefur Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri skilning en á árlegum Peningamálafræðingafundi Viðskiptaráðs í gær boðaði hann að „næsta ár yrði ár peningaprentunar“ sem myndi felast í kaupum á ríkisskuldabréfum. Sú afgerandi yfirlýsing var tímabær og til þess fallin að eyða óvissu um að mikil fjármögnunarbörð ríkissjóðs á komandi árum muni þrýsta upp ávöxtunarkröfu ríkisbréfa.

Fjarvera Seðlabankans fram til þessa þegar kemur að skuldabréfakaupum hefur sætt gagnrýni. Seðlabankastjóri hefur gefið lítið fyrir hana og þvert á móti bent á að bankinn hafi viljað sjá langtímavexti hækka í því skyni að „þurrka upp kerfið“ og ná stöðugleika á krónunni á meðan hann beitti gjaldveirsluþvingunum þegar stærsti erlendi eigandi ríkisbréfa í krónum seldi allt sitt. „Það hefði verið fánlegt af okkur að fara inn á skuldabréfamarkaðinn á sama tíma og taka við bréfunum sem var verið að selja út,“ sagði Ásgeir í viðtali við Fréttablaðið. Það hefur tekist og forsendur skapast, að mati bankans, til að ráðast í myndarleg skuldabréfakaup.

Í fyrsta sinn í lýðveldissögunni er Seðlabankinn í þeirri stöðu að geta beitt vaxtataekinu, ásamt öðrum óhefðbundnari aðgerðum, til að lækka fjármagnskostnað heimila og fyrirtækja á krepputímum og styðja við efnahagsbata. Lækkun vaxta er hins vegar ekki aðeins ætlað að búa til ódyrt lánsfé, eins og seðlabankastjóri hefur réttilega bent á, heldur er markmiðið einnig að ýta fjárfestingu yfir í eignamarkaði og hlutafé fyrirtækja. Íslenskir fjármagnseigendur hafa löngum verið of góðu vanir og fengið tryggja áhættulausa ávöxtun með kaupum á ríkisbréfum. Það þarf nú að breytast. Viðbrögð fjárfesta á fjármálamarkaði að undanförunu gefa til kynna að þeir eigi enn eftir að meðtaka þær grundvallarbreytingar sem fylgja lágvaxtaumhverfi.



Íslenskir fjármagnseigendur hafa verið of góðu vanir og fengið tryggja áhættulausa ávöxtun með kaupum á ríkisbréfum.

Halldór



Frá degi til dags

Skörpustu hnifarnir
Því miður virðast myrkraverk vera óhjákvæmilegur hluti af mannlegu samfélagi. Venjulegir borgarar treysta á lögreglu til verndar og að hafa uppi á hinum seku ef svo ber undir. Sú ánægjulega nýbreytni virðist þó vera að ryðja sér til rúms að glæpamenn þessa lands eru farnir að taka upp þau atvik sem ekki sáu dagsljósið áður fyrr. Þá ganga sumir enn lengra og deila myndböndunum sjálfir á samfélagsmiðla og tilgreina helstu persónur og leikendur. Auðveldar þessi háttsemi störf lögreglu í hvívetna og ekki síður anda heiðvirðir borgarar eflaust aðeins léttar. Það er nefnilega huggun harmi gegn að vita til þess að misindismenn landsins eru ekki beittustu hnifarnir í skúffunni.

Smellubeitukapall
Smellubeita Morgunblaðsins um gjaldþrot Stuðmanna (sem var félag utan um rafvirkjastarfsemi, ekki hljómsveit allra landsmanna) vakti talsverða athygli í vikunni og sitt sýndist hverjum. Sumir höfðu gaman af vitleysunni en aðrir urðu vondir. Í síðari hópnum var Reynir Traustason, ritstjóri Mannlífs, sem er miðill sem ekki á nokkurn hátt treystir á smellubeitur. Reynir fann sig knúinn til að skrifa pistil sem bar heitið: „Stuðmenn í klóm smelludólga“. Þannig náði ritstjórninni að skammast yfir smelludólga með því að búa til smelludólga um smelludólgin. Geri aðrir betur.

100 manns á mánuði



Þórunn Sveinbjarnardóttir
formaður BHM

Langtímaatvinnuleysi er böll. Ástand sem brýtur niður sjálfsmynd fólks og gerir það háð öðrum um framfarlsu sína. Úr gögnum Vinnuálastofnunar má lesa að um þessar mundir fullnýta um það bil 100 manns rétt sinn til atvinnuleysisbóta á hverjum mánuði. Vinnuálastofnun gerir ráð fyrir að þannig verði það fram á mitt næsta ár. Mörg þeirra sem fullnýta réttinn eiga þann eina kost í stöðunni að sækja um fjárhagsaðstoð hjá sveitarfélagi, önnur fara á framfæri skyldmenna sinna og/eða leita til hjálparstofnana. Þessi hópur mun því miður stækka jafnt og þétt á næstunni verði ekkert að gert.

Við þessar aðstæður hlýtur að koma til álita að lengja tímabil atvinnuleysisbóta, til dæmis um 6 mánuði eða úr 30 í 36 mánuði, allavega tímabundið. Vonir hafa glæðst um að bóluvefni gegn COVID-19 verði nothæft á nýju ári og því ástæða til að ætla að tókum verði náð á farsóttinni. Í því ljósi er tímabundin lenging atvinnuleysisbótatímabilsins skynsamleg aðgerð, sem getur forðað fólki á vinnumarkaði frá algjörum tekjumissi með tilheyrandi neikvæðum afleiðingum fyrir fjölskyldur og samfélag.

Það verður að hækka þakið!

Tímabil tekjutengingar atvinnuleysisbóta hefur nú verið lengt úr þremur í sex mánuði í samræmi við kröfur heildarsamtaka launafólks. BHM fagnar þessu en bendir um leið á nauðsyn þess að hækka verulega þak tekjutengingarinnar sem nú stendur í rúmlega 456 þúsund krónum. Með hækkuðum þaksins er komið í veg fyrir tekjuhvarf þeirra sem lenda í tímabundnu atvinnuleysi vegna faraldursins en munu eiga góða möguleika á að fá vinnu þegar landið tekur að risa.

Sam betur fer bendir ýmislegt til þess að þessari erfiðu kreppu muni slota á næsta ári. Búast má við hægum efnahagsbata og minnkandi atvinnuleysi á seinni hluta ársins 2021. Það réttlætir tímabundnar aðgerðir eins og þær sem hér hafa verið nefndar.



Við þessar aðstæður hlýtur að koma til álita að lengja tímabil atvinnuleysisbóta.

NÝBAKAÐ
BRAUÐ
ALLA DAGA

- Austurströnd 14
- Hringbraut 35

mánudaga-föstudaga	7.30 - 17.30
laugardaga	8.00 - 16.00
sunnudaga	9.00 - 16.00

www.bjornsbakari.is

Stafræn reiðialda

Í DAG



Arni Helgason

Þegar ég byrjaði að vinna sem lögmaður gerðist það stundum að það kom samtálf frá lögreglunni að nóttu til. Tilefnið var að þá vantaði verjanda í sakamál. Þótt það hafi sennilega ekki verið mikil tign yfir manni, nývöknuðum með úfið hárið, að reyna að gæta hagsmuna skjólstaðingsins, þá er ferlið í kringum þessi mál merkilegt.

Undirliggjandi er jú að hinn handtekni getur þurft að sæta refsingu, sektum eða fangelsi og bæði stjórnarskráin og lögín eru skýr um að fólki sé ekki refsað nema tryggt sé að viðkomandi hafi getað varist ásökunum, haft verjanda sér við hlið í gegnum allt ferlið og að ákærvaldinu hafi tekist að sanna sakir fyrir dómara.

Þetta á við um öll mál, réttindin eru þau sömu óháð því hversu alvarleg eða léttvæg brotin eru og hversu líklegt eða ólíklegt sé að viðkomandi hafi framið þau.

Nýr refsivöndur

Upp á síðkastið hefur hins vegar orðið til nýtt form af refsingu í samfélaginu, sem er opinber smánun. Nýtt er reyndar ekki alveg nákvæm lýsing því smánun er ævafornt fyrirbæri sem hefur verið stundað í ýmsum myndum víða um heim en nýtt að því leyti að smánunin fer fram á netinu og samfélagsmiðlum.

Vinnuaðstaða okkar til að beita smánun hefur tekið gríðarlegum framförum. Ímyndum okkur til dæmis hvernig staðan var fyrir 30 árum þegar einhver misfalleg orð voru látin falla um tiltekinn einstakling eða þjóðfélagshóp. Þess sem ætlaði sér að leiða hópefli í smánun gegn viðkomandi beið risavaxið verkefni. Ummælin eða athöfnin voru jú hvergi skráð heldur hurfu þau jafnharðan inn í eilífðina. Ekkert internet, samfélagsmiðlar eða snjallsímar með þrefaldri myndavél til að meitla þetta samstundis í hinn rafræna stein. Bara óljós endursögn sem þurfti að upplýsa hvern og einn um munnlega til að málið öðlaðist einhverja útbreiðslu. Þarna vantaði þennan sameiginlega vettvang, þessa rafrænu kaffistofu þjóðarinnar sem samfélagsmiðlarnir eru í dag. Smánun árið 1990 var bara of mikil vinna til að fólk hefði tök á að standa í henni. Ef notast er við tungutak sóttvarna, sem okkur er mjög tamt um þessar mundir, þá var smitstuðullinn alltof lágur til þess að nokkur útbreiðsla næðist.

Staðan í dag er allt önnur og þökk sé tækninni er smitstuðullinn orðinn eins og á verstu sviðsmyndunum hjá Thor Aspelund. Ferlið við að taka þátt í smánun hefur verið gert þægilegt og viðmótið notendavænt. Nú eru ummælin eða athöfnin römmuð inn jafnóðum og varðveitt um alla eilífð með myndskreiði eða skjáskoti sem er hægt að deila með því að ýta á einn takka og tryggja þannig að færslan fari út um allt, safni like-um og hjörtum og frekari deilingum. Á meðan situr maður bara með kaffibollann við tölvuna.

Vanþóknun og fordæming

Í refsirétti eru refsingar skilgreindar þannig að þær feli í sér vanþóknun eða fordæmingu samfélagsins og séu til þess fallnar að valda þjáningu eða óþægindum gagnvart þeim sem refsingin beinist að. Það er fróðlegt að velta fyrir sér hvernig þetta fer saman við opinbera smánun.

Sá sem verður fyrir henni er alla-

jafna nafngreindur, niðurlægður og honum jafnvel hótáð, hann getur misst vinnu eða ákveðna stöðu og virðingu í samfélaginu. Margt bendir til þess að þeir sem verða fyrir slíkri reiðiöldu upplifi einmitt þessi einkenni hefðbundinna refsinga, það er þjáningu og óþægindi. Í viðtölum við þá sem hafa gengið í gegnum svona ferli kemur fram að þeir eigi mjög erfitt með að vinna úr þessari reynslu og sumir gera það jafnvel aldrei að fullu. Áfallið er mikið og varnarleysið algert enda er innbyggt í ferlið ákveðið vægðar-

leysi og heift, reiðiþylgjan kemur yfirleitt hratt upp og af miklum þunga og það eru engin sérstök mörk á því hve langt má ganga, hvaða nöfnum má kalla viðkomandi eða hve oft. Þátttakendur hafa nánast fritt spil um stundarsakir.

Enginn málsvari

Eins vandlega og við þökkum inn ferlinu í sakamálum er ferlið á netinu hratt og án nokkurs ramma. Sá sem lendir í smánun á ekki rétt á neinni sérstakri málsvörn eða málsvara, honum er ekki skipaður

verjandi og hann getur ekki vísað til meginreglna eins og að allur vafi skuli túlkaður sér í hag. Einstaka aðilar geta ráðið sér almannatengil eða ráðgjafa og sett saman vandlega orðaða afsökunarbeiðni til að róa umræðuna en það hafa auðvitað alls ekki allir ráð á eða stöðu til að fá slíkt og í raun fæstir. Margir þeirra sem lenda í svona hafa aldrei þurft að eiga við fjölmiðla eða tjá sig á opinberum vettvangi.

En það má spyrja á móti: Hvað eigum við eiginlega að gera í svona aðstæðum? Eiga þeir sem tala niður

til annarra í samfélaginu eða jafnvel brjóta á þeim þeim bara að sleppa með það?

Ég held að það sé alls ekki punkturinn. Auðvitað verður umtal, gagnrýni og viðbrögð alltaf til staðar. En spurningin sem við þurfum að spyrja okkur er held ég þessi – hvernig myndum við vilja að aðrir kæmu fram við okkur ef það værum við sjálf sem lentum í hvirfilbylnum? Myndum við ekki biðja fólk um að anda með nefinu, spara stóru orðin og nota frekar rafrænu inniröddina?

TIL STARFSFÓLKIS Í ÖLLU SKÓLA- OG FRÍSTUNDASTARFI BARNNA

Við þessar óvenjulegu aðstæður í samfélaginu stöndum við saman um að hafa að leiðarljósi það sem er börnum fyrir bestu.

Barnaheill – Save the Children á Íslandi vilja þakka ykkur fyrir að standa vaktina fyrir börn á Íslandi

Staða barna og aðstæður eru mismunandi og gegna skólar og frístundastarf lykilhlutverki í að tryggja stöðugleika og stuðning við börn.

Velliðan, öryggi og farsæld barna er á ábyrgð okkar allra og mikilvægt er að líf þeirra sé sem eðlilegast. Sú handleiðsla sem þið veitið börnum í námi og leik er dýrmæt.



Barnaheill

TÍMAMÓT



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Dóra María Ingólfssdóttir

lést föstudaginn 13. nóvember.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Lilja Sigurðardóttir
Anna Sigurðardóttir
Erna Sigurðardóttir
Gylfi Ingi Sigurðsson
Berglind Sigurðardóttir

Konráð Ingi Jónsson
Tonny Espersen

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eigenmaður minn,
Grétar S. Sæmundsson

sem lést sunnudaginn 8. nóvember, verður jarðsunnuginn frá Seltjarnarneskirkju mánudaginn 23. nóvember klukkan 13. Vegna aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Athöfninni verður streymt á slóðinni sonik.is/gretar

Fyrir hönd aðstandenda,
Auður Baldursdóttir



Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Gunnar Árni Sveinsson

skipstjóri,
Bogabraut 17, Skagaströnd,

verður jarðsunnuginn frá Hólaneskirkju laugardaginn 21. nóvember kl. 14.

Í ljósi aðstæðna verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir. Hægt er að nálgast vefstreymi á Facebook-síðu Skagastrandarprestakalls. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Björgunarsveitina Strönd.

Hjördís Bára Þorvaldsdóttir
Gunnar Þór Gunnarsson Bryndís Björk Guðjónsdóttir
Anna Elinborg Gunnarsdóttir Matthías Björnsson
Áslaug Sif Gunnarsdóttir Örn Torfason
Tinna, Frimann, Sveinn Kristófer, Katla
Brynja, Dilja, Bára Sif og Gunnar Þór



Faðir okkar, tengdafaðir, kær vinur, afi og langafi,
Gunnar Árnason

flutningabilstjóri,

andaðist á sjúkrahúsinu á Akureyri, föstudaginn 13. nóvember.

Jarðsett verður frá Akureyrarkirkju, mánudaginn 23. nóvember kl. 13.30.

Vegna fjöldatakmarkana verða aðeins nánustu aðstandendur viðstaddir athöfnina en streymt verður frá athöfninni á vef Akureyrarkirkju. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heimahlýningu á Akureyri.

Elisabet Björg Gunnarsdóttir Sigurgeir Vagnsson
Björgvin Árni Gunnarsson Patcharee Srikongkawe
Gunnar Viðar Gunnarsson Kristín Ólafsdóttir
Sigurlaug Jónasdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Ingibergur H. Hafsteinsson

lést 9. nóvember.

Útförin hefur farið fram. Sérstakar þakkir eru til starfsfólks Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja.

Albína Jóhannesdóttir
Jóhannes Haukur Ingibergsson Hjörtur Magnússon
Hrafnhildur Eva Ingibergsdóttir Ásgeir Guðmundsson
Elisabet Karen Ingibergsdóttir Unnur María Ingibergsdóttir
Andri Heiðar Guðlaugsson og barnabörn.

Kófið kennir manni margt

Pétur Eggerz leikara hafði dreymt um að vera í útlöndum á sextugsafmælinu sínu. En hann æðrast ekki þó fastur sé hér á Fróni enda með áhugaverð verkefni að fást við.

Það er alltaf betra að verða eldri heldur en verða það ekki svo því ber að fagna," segir Pétur Eggerz leikari í tilefni sextugsafmælis síns sem var í gær. „Ég hafði átt mér þann draum að vera í útlöndum á afmælinu, af því gat auðvitað ekki orðið en útlönd verða áfram á sínum stað.“

Pétur er kunnur fyrir einleiki sína um Fjalla-Bensa og Eldklerkinn, svo ekki sé minnst á allar barnasýningararnar í Möguleikhúsinu. Spurður út í starfsemi þess leikhúss nú upplýsir hann að þótt þau hjón, hann og Alda Arnardóttir leikari, hafi hætt að halda úti sýningum á vegum þess fyrir fáum árum sé það enn til og gangi nú í endurnýjun lífdaga. „Ég er að vinna í útvarpsleikgerðum tveggja leikrita sem verða gefin út hjá Storytel. Eldklerknum, um sr. Jón Steingrímsson, og Eldbarninu, leikriti fyrir börn og fullorðna. Sigrún Valbergsdóttir leikstýrði báðum á sínum tíma.“

Síðustu ár kveðst Pétur hafa unnið við fararstjórn, eins og fleiri leikarar. „Svo hrundi sá atvinnuvegur í vor og þegar ég heyrði auglýsta styrki til sjálfstæðra leikhúsa datt mér í hug að sækja um styrk til að vinna leikgerð að Eldbarninu fyrir útvarp og fékk, mér til undrunar, smáupphæð," segir hann. „Eldklerkurinn er mun einfaldari, þar leik ég einn og vann efnið í samvinnu við Guðna Franzson, höfund tónlistar. Stjúpsonur minn, Kristján Guðjónsson, gerði tónlistina við Eldbarnið.“

Eftir að COVID-19 byrjaði kveðst Pétur hafa verið svo heppinn að fá töluvert að gera í hljóðbókalestri, bæði hjá Storytel og Hljóðbókafninu. „Það leiddi mig út á þessa útgáfubraut. Ég hef líka verið að ganga frá lítilli barnasögu



„Það er alltaf betra að verða eldri heldur en verða það ekki svo því ber að fagna," segir hinn sextugi Pétur Eggerz leikari réttilega. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

til útgáfu á Storytel, hún byggir á leikritinu Jólalævintýri Tritiltopps og fjallar um tröllastrák. Það var frumsýnt 1994 í Möguleikhúsinu og var naglfast þar. Ég

skrifaði sögu upp úr því á sínum tíma og gleymdi henni ofan í skúffu. Kófið kennir manni margt, meðal annars að nýta hlutina.“ gun@frettabladid.is



Ástkær eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, bróðir og mágur,
Kjartan Jóhannsson

fv. sendiherra,

lést á heimili sínu í Reykjavík þann 13. nóvember síðastliðinn. Útförin verður auglýst síðar.

Irma Karlsdóttir

Maria Kjartansdóttir
Kári Þorkelsson
Atli Þorkelsson
Sunna Þorkelsdóttir
Ingigerður M. Jóhannsdóttir

Porkell Guðmundsson

Reynir Guðnason



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,
Ragnar Guðmundur Jónasson

fyrirverandi slökkviliðsmaður,

sem lést þann 7. nóvember sl., verður jarðsunnuginn frá Frikirkjunni í Hafnarfirði, þriðjudaginn 24. nóvember nk. kl. 13.

Vegna aðstæðna verða einungis nánustu aðstandendur viðstaddir en útförinni verður streymt á facebook.com/groups/UtförRagnarsJonassonar/

Hannes Arnar Ragnarsson Guðrún Árnadóttir
Jónas Ragnarsson Halldóra S. Lúðvíksdóttir
Guðmundur Ingi Ragnarsson Ragnhildur Sigurðardóttir
Hermann Ragnarsson Sigrún Kristjánsdóttir
Halldór Karl Ragnarsson Sóley Viglundsdóttir
Sigurður Vignir Ragnarsson Valdís I. Steinarsdóttir
Unnar Ragnarsson María Guðmundsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður, stjúpfaðurs, tengdafaðurs og afa,
Þorsteins G. Sigurðssonar

Þorlaksgeisla 1,
Reykjavík.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki á Landspítalanum í Fossvogi og Landakoti fyrir einstaka umönnun og hlýju við mjög erfiðar aðstæður.

Sigurður Þórir Þorsteinsson Hildur Hrönn Oddsdóttir
Halldór Örn Þorsteinsson Lilja Björg Sigurjónsdóttir
Kristján Helgason

Erna Þórey, Eidur Þorsteinn, Alexandra Mist,
Helga Karen, Emma Sóley og Ísak Logi



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Magnús Ágústsson

fyrirverandi loftskýta- og flugumsjónarmaður,

sem lést 12. nóvember á Hrafnistu,

Hafnarfirði, verður jarðsunnuginn frá Frikirkjunni í Hafnarfirði mánudaginn 23. nóvember kl. 13. Vegna aðstæðna verða einungis nánustu ættingjar viðstaddir. Útförinni verður streymt og mun vera aðgengileg frá Facebooksíðu hins látna. Þeim sem vilja minnast hins látna er bent á Lionsklúbb Hafnarfjarðar.

Axel Magnússon
Magnús Valur Magnússon

Inger Petersen
Þórunn Kolbeins
Matthíasdóttir

Ingibjörg Ágústa Magnúsdóttir
Auðbergur Már Magnússon
Sigurður Marel Magnússon

Guðjón Arnbjörnsson
Edith Þórdardóttir
Helma Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



FÖSTUDAGUR 20. NÓVEMBER 2020

Íslenskt
láttu það ganga



Eva Dögg Sigurgeirsdóttir er fjögurra barna móðir sem hugar að heilsunni. Hún gefur lesendum skemmtilegar uppskriftir. ➔6



Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Iceland Airwaves, segir Live from Reykjavík hafa gengið svo vel að nú sé stefnt á að halda aðrar minni streymishátíðir með fram aðalhátiðinni sjálfri og hann telur að beint streymi verði framvegis varanlegur hluti af tónleikahaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Beint streymi er nú komið til að vera

Live from Reykjavík, sem kom í stað Airwaves í ár, gekk svo vel að skipuleggjendurnir ætla að halda minni streymishátíðir meðfram hátiðinni sjálfri. Þeir spá því að beint streymi verði hluti af tónleikaviðburðum til frambúðar.

Þar sem heimsfaraldurinn gerði það ómögulegt að halda Iceland Airwaves-tónlistarhátiðina í ár ákváðu skipuleggjendurnir að standa fyrir beinu streymi af tónleikum nokkurra íslenskra tónlistarmanna og senda það út bæði á vefnum og RÚV. Það var mikil ánægja með viðburðinn, bæði meðal tónlistarmanna og áhorfenda, og hann fékk mikið

áhorf. Ísleifur Þórhallsson, framkvæmdastjóri Iceland Airwaves, segir að nú sé stefnt á að halda aðrar minni streymishátíðir meðfram aðalhátiðinni sjálfri og hann telur að beint streymi verði varanlegur hluti af tónleikahaldi.

„Í heildina gekk þetta rosalega vel. Það voru allir gríðarlega ánægðir með þetta og við höfum fengið mjög mikið af jákvæðum

viðbrögðum frá almenningi og aðdáendum Airwaves og íslenskrar tónlistar um allan heim,“ segir Ísleifur. „Við höfum líka heyrt frá mörgu bransafólki sem hefur verið mjög ánægt, erlendir fjölmiðlar hafa gefið lofsamlegar umsagnir og jafnvel talað um að þetta hafi sett nýjan standard.

Fólk kunni að meta uppsetninguna, hvað þetta var einfalt

og einlægt. Fólk hafði líka gaman af því að hafa þetta inni á tónleikastöðum sem allir þekkja frá Iceland Airwaves, þannig að fólk fékk svona nasapef af Íslandi og andi hátiðarinnar var færður heim í stofu. Margir áhorfendur töluðu mikið um að sakna Íslands og að þetta hefði hjálpað aðeins með

Framhald á síðu 2 ➔

Ábendingahnappinn
má finna á:

BARNAHEILL.IS



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Það,“ segir Ísleifur. „Það voru allir hrifnir af því og hrósuðu því hvað þetta var laust við flækjur, einfalt og bara gott.

Svo eru þetta náttúrliga svo miklir snillingar þessir listamenn að við þurfum lítið annað að gera en að ná þeim saman og gefa þeim tækifæri til að flytja sína tónlist þannig að þeim líði vel og þá verða til tófrar. Fólk furðar sig endalaust á því hvernig svona mikið af góðum tónlistarmönnum koma frá svona litilli þjóð,“ segir Ísleifur.

Um 90 þúsund áhorfendur

„Um 4.000 miðar seldust erlendis og við áætluðum að meðaltali hafi þrjú horft á hvert streymi, þannig að alls hafi um 12 þúsund manns horft í útlöndum. Þar af fóru 400 miðar beint til bransafólks sem við erum í sambandi við,“ segir Ísleifur. „Síðustu ár hafa 8–10 þúsund manns sótt hátíðina á ári, meirihlutinn erlendir gestir, þannig að það voru líklega fleiri áhorfendur núna. Yfirleitt koma um 300–500 manns úr bransanum þannig að við vorum að minnsta kosti með jafn marga og líklega fleiri.

Þetta var svo líka sýnt ókeypis á RÚV og 22% landsmanna horfði í fimm mínútur eða meira, sem samsvarar um 80 þúsund manns. Þannig að það voru 80 þúsund hér heima og um 12 þúsund manns erlendis að fylgjast með. Það er ansi góð tölfræði,“ segir Ísleifur. „Við vissum ekkert hvernig



miðasalan yrði erlendis og það er erfitt að segja hvort salan hafi verið góð eða slæm því þetta er alveg nýtt fyrirkomulag og tilraun. En við erum mjög ánægð með söluuna,“ segir Ísleifur. „Aðaltilgangurinn með þessu var líka að búa til störf í bransanum, kynna Ísland og íslenska tónlistarmenn og minna á Airwaves og öll umfjöllunin er mikils virði. Stórkostleg gagnrýni á vef NME eftir hátíðina er gott dæmi, það eru margir sem sjá hana en sáu ekki hátíðina en fá nú áhuga

á Íslandi og Airwaves. Þannig að öllum markmiðum okkar var náð.“

Bara hægt á Íslandi

„Þegar við sáum endanlega að það væri ekki hægt að halda Airwaves færðum við hátíðina á næsta ár í heilu lagi. En við vildum gera eitthvað frekar en ekkert og ákváðum því að standa fyrir streymi til að snúa vörn í sókn,“ segir Ísleifur. Við skipulögðum þetta í hvelli og hlupum af stað og fengum ýmsa styrki. Listamenn stukkðu svo líka

“Ég tel að beint streymi af þessu tagi sé komið til að vera og verði áfram hluti af viðburðum, þrátt fyrir að það komi bóluefni gegn COVID. Ég veit ekki alveg hvernig útfærslurnar verða, en ég held að það verði svo til fastur liður að hafa þennan möguleika þannig að fólk geti annað hvort verið á staðnum eða keypt streymi.

á hugmyndina og fyrr en varði vorum við komin á framkvæmdastigið.

Erlent bransafólk hefur talað um að það væri hvergi hægt að gera þetta nema á Íslandi og í umfjöllun NME var talað um samfélagsandann sem þarf til að bregðast svona hratt við, smala öllum saman og láta þetta gerast,“ segir Ísleifur. „Það þarf mikla samstöðu og það voru allir tilbúnir að hlaupa í verkin.

Það er líka einstakt að allt þetta listafólk sé hér á Íslandi á sama tíma eins og núna, það gerist örugglega aldrei aftur. Oft eru þau búsett erlendis eða að túra um heiminn, en þau komu sér heim til að biða þetta ástand af sér í örygginu hér,“ segir Ísleifur.

„Það kemur náttúrliga ekkert í staðinn fyrir Airwaves, það er tófrandi hátíð sem á sér engan líka í heiminum. En það var svaklega gaman að geta smalað saman svona ótrúlegu úrvali af listamönnum, senda þá út um allan heim með hjálp tækninnar og gefa landsmönnum líka aðgang að því á RÚV!“ segir Ísleifur. „Tónlistarmennirnir hafa líka verið virkilega ánægðir með þetta. Frá byrjun hafa þeir verið þakklátir fyrir að fá að koma og spila, þó það sé bara fyrir myndavélina. Það fannst öllum gaman að fá loksins að halda tónleika aftur, ekki bara listamönnum, heldur öllu teyminu okkar.“

Ísleifur segir að það hafi verið gríðarlega mikil ánægja með Live from Reykjavík viðburðinn, bæði hjá listamönnum, áhorfendum, starfsfólki og skipuleggjendum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stefna á að halda minni streymishátíðir

„Þetta hefur verið ótrúlega lærdómsríkt og ég tel að beint streymi af þessu tagi sé komið til að vera og verði áfram hluti af viðburðum, þrátt fyrir að það komi bóluefni gegn COVID,“ segir Ísleifur. „Ég veit ekki alveg hvernig útfærslurnar verða, en ég held að það verði svo til fastur liður að hafa þennan möguleika þannig að fólk geti annað hvort verið á staðnum eða keypt streymi, eða keypt streymi þegar það er uppselt eða eitthvað slíkt.

Við stefnum líka á að halda fleiri minni streymishátíðir. Framtíðarsýnin er sú að Airwaves verði áfram í fjóra daga einu sinni á ári í Reykjavík og hún verði jafnvel blönduð, með beint streymi í bland við hefðbundna tónleika,“ segir Ísleifur. „Svo verða reglulega haldnar litlar streymishátíðir inni á milli.“

Uppsöfnuð þörf fyrir tónleika á næsta ári

„Það verður svo bara venjuleg Iceland Airwaves-hátíð á næsta ári. Við frestuðum dagskránni sem var í ár í heilu lagi um eitt ár og fyrirhugum engar stórar breytingar á henni því hún hefur verið að virka mjög vel síðustu tvö ár. Við teljum okkur hafa formúlu til að gera hátíðina þannig að allir séu ánægðir án þess að tapa peningum,“ segir Ísleifur. „Við ætlum því ekki að gera neinar stórkostlegar breytingar á rekstrinum, fyrir utan að við gætum bætt beinu streymi við. En þegar hlutirnir komast í gang aftur munum við bóka fleiri bönd og tilkynna þau.

Ég held að tónleikahald og sviðslistabransinn komist af stað á næsta ári, en það er bara spurning nákvæmlega hvenær. Það tekur svo tíma að komast á fullt skrið, því það þarf að skipuleggja allt með fyrirvara. Þá held ég að það verði bæði uppsöfnuð þörf hjá listamönnum að spila og hjá fólki að fara á tónleika, þannig að það verður extra mikið frambod og eftirspurn,“ segir Ísleifur. „En það verður kannski ekki allt nákvæmlega eins og það var. Það þarf kannski meira pláss eða bætta loftræstingu. Við munum einfaldlega gera allt sem þarf til að fara eftir reglum og tryggja að gestum líði vel og séu öryggir. Öryggi og vellíðan gestanna er alltaf númer eitt, tvö og þrjú hjá okkur.“

 **JÓLALJÓSIN**
Í HAFNARFJARÐARKIRKJUGARÐI

Hægt er að panta
ljósin á vefsíðunni
jolaljosin.is

Vegna Covid verður afgreiðslan lokuð,
en hægt er að panta ljósin
í síma **5717255**
frá 13 til 18 alla daga.
Gleðileg jól



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

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 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | Ábyrgðarmaður: Viglundsson | 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.



no concept

VIÐ HÖFUM OPNAÐ AFTUR

Við höfum opnað aftur með stærri og hátíðlegri matseðil. Hlökkum mikið til að taka á móti ykkur í salnum, en virðum fjöldatakmarkanir og biðjum ykkur því að panta borð fyrirfram í síma 454-0200.

Allt á matseðli er einnig í boði í take-away.

Sjáumst á No Concept,
Hverfisgötu 6.



noconcept_iceland

Góðar samlokur fyrir svanga

Nú þegar margir vinna heima er þægilegt að henda í samloku í hádeginu. Þær er hægt að gera á margvíslegan hátt. Börn eru líka hrifin af samlokum og geta gjarnan hjálpað til við matreiðsluna.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Þótt osta- og skinkusamlokur séu vinsælar er hægt að gera þær á margs konar annan hátt. Til dæmis er hægt að skipta út brauðosti fyrir gráðost eða blanda þeim saman. Í þessari fyrstu uppskrift er notaður ítalskur gorgonzola-ostur en þar sem erfitt getur reynst að finna hann má vel nota til dæmis jólayrju og nýta íslenskar jólaafurðir. Uppskriftir miðast við tvo.

Samloka með gráðosti

4 brauðsneiðar, heilhvæiti eða súrdeig

Smjör

Gorgonzola eða Jólayrja

Brauðostur

2-4 þurrkaðar fikjur, smátt skornar

4-6 valhnetur, smátt skornar

Steinselja, smátt skorin

Skerið gráðostinn smátt og setjið í skál ásamt fikjum, valhnetum og steinselju. Smyrjið brauðsneiðarnar með smjöri á þeim hliðum sem snúa að samlokujárninu. Leggið



Það má fá sér samloku með einhverju öðru en osti og skinku. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ost á brauðið og gráðostblönduna þar ofan á. Leggið hina sneiðina yfir með smjörið upp. Setjið í heitt samlokugrill og bakið þar til osturinn bráðnar. Ef ekki er til samlokujárn má leggja brauðið á heita pönnu og setja lok á. Snúið þegar brauðið hefur tekið lit og osturinn byrjaður að bráðna. Skerið í þrihyrninga og njótið.

Brauð með parmaskinku og lærperu

Hér er mjög gott brauð. Það er með tveimur gerðum af ostum, lærperu og parmaskinku eða annarri þurrskinku.

Uppskriftin miðast við tvo.

4 brauðsneiðar að eigin vali

Hálf lærpera

4 sneiðar þurrskinka

4 sneiðar Brie

2 lúkur rifinn mozzarella

Smjör

Sinnep

Smyrjið brauðið með smjöri á þeim hliðum sem þær eru steiktar. Maukið lærperuna með gaffli og dreifið á tvær brauðsneiðar. Leggið skinku, brie og mozzarella þar ofan á. Lokið brauðinu með hinni sneiðinni og setjið í heitt samlokugrill. Steikið í þrihyrninga og berið fram með sinnepi.



Samlokur eru finasti hádegisverður og þær er hægt að gera á margan hátt.

Samloka með túnfiski

Fyrst er gert túnfisksalat.

100 g túnfiskur úr dós

1 msk. smátt skorinn rauðlaukur

1 tsk. kapers

2 tsk. steinselja

2 msk. majónes

1 msk. rjómi

1 tsk. sinnep

2 tsk. sitrónusafi

Salt og pipar

Blandið öllu saman í skál og bragðbætið með salti og pipar. Gott með

ristuðu brauði eða í samloku þar sem brauðið hefur verið steikt á pönnu.

4 sneiðar brauð

Smjör

4 msk. túnfisksalat

Brauðostur

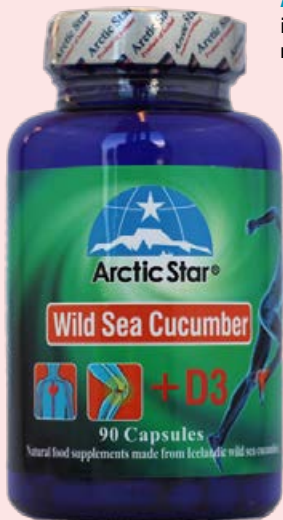
Smyrjið brauðið á þeirri hlið sem á að steikjast. Leggið ost á brauðið og síðan salatið. Leggið aðra sneið yfir og bakið á heitri pönnu undir loki. Snúið við þegar osturinn fer að bráðna.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

NÝJAR UMBÚÐIR



Arctic Star



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

Íslensk húðvara fyrir þig

PENZIM® er einkaleyfisvarin íslensk uppfinning sem byggir á áratuga rannsóknarstarfi á virkni þorskensíma.

PENZIM er fjölvirk húð- og heilsuvara sem inniheldur virk ensím (Penzyme) úr Norður-Atlantshafsporski, segir Guðný Traustadóttir, viðskiptastjóri hjá Vistor hf. Penzime þorskensímur virkjust þegar húðvaran er borið á húðina. PENZIM húðvörurnar hafa verið á markaði í yfir 20 ár. Húðaburðurinn fæst bæði sem gel og lotion/sprey.

Það voru hjónin dr. Jón Bragi Bjarnason heitinn og dr. Ágústa Guðmundsdóttir, stofnendur Zymetech, sem unnu í mörg ár að þróun Penzime með rannsóknum sínum á þorskensímum og settu svo PENZIM á markað árið 1999.

PENZIM er rakagefandi og örvar endurnýjun húðarinnar. PENZIM virkar vel á ýmis húðvandamál, svo sem þurra húð, útbrot, skordýrabít og sólbruna.

Með aukinni áherslu á sótt-hreinsun handa með siendurteknum handþvotti og notkun á handspritti getur þurr húð og kláði orðið að vandamáli. PENZIM ver húðina gegn utanadkomandi áreiti, hefur rakagefandi og sefandi áhrif og því tilvalið til að mýkja hendurnar.

PENZIM er hentugt fyrir fólk á öllum aldri.

PENZIM er fyrir allar húðtegundir og hentar fyrir t.d.:

- Þurrar hendur
- Útbrot og kláða
- Útbrot hjá börnum
- Fyrir og eftir rakstur
- Þurra og sprungna hæla
- Sem rakakrem
- Sólbruna og skordýrabít



Í PENZIM eru hreinsuð meltingarensím úr íslenskum þorski ásamt öðrum náttúrulegum innihaldsefnum. Penzim er íslensk uppfinning. MYND/ADSEND

Hrein náttúruafurð

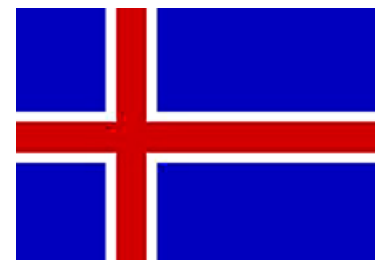
Í PENZIM eru hreinsuð meltingarensím úr íslenskum þorski ásamt öðrum náttúrulegum innihaldsefnum. PENZIM inniheldur engin rotvarnarefni, fitu, olíu, ilm- eða litarefni sem geta valdið ofnæmisviðbrögðum.

PENZIM gel og lotion fæst í öllum apótekum, Hagkaup, Heimkaup, Fjarðarkaupum o.fl. stöðum. Notkun: Mælt er með notkun PENZIM 2-3 sinnum á dag.

Zymetech ehf. er íslenskt líftæknifyrirtæki og leiðandi í rannsóknum, hreinsun og nýtingu ensíma sem unnin eru úr Atlantshafsporski.

Zymetech er í eigu Enzymatica AB í Svíþjóð. Umboðsaðili: Vistor hf. Sjá nánar á penzim.is og einnig á Facebook og Instagram.

Penzim® er vara sem þú getur treyst - Veljum íslenskt



BYRJAÐU DAGINN MEÐ FRÉTTABLAÐINU

Lestu Fréttablað dagsins í snjalltækinu þínu, hvar og hvenær sem er!



Sæktu Fréttablaðsappið fritt!

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Vistvæn ökutæki

FÖSTUDAGUR 20. NÓVEMBER 2020



Kristján Daniel Sigurbergsson er framkvæmdastjóri Samtaka rafverktaka, SART. Í þeim eru löggiltir sérfræðingar með tilskilin leyfi til að setja upp hleðslustöðvar fyrir rafbíla. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Heimilisinnstungan er ekki gerð fyrir rafbílahleðslur

Með aukinni rafbílaeign landsmanna og orkufrekari bílum eykst nauðsyn þess að standa rétt að uppsetningu hleðslustöðva. Eingöngu löggiltir rafverktakar hafa leyfi til uppsetningar þeirra. ➔2



Kristján segir skynsamlegt að hugsa til framtíðar þegar kemur að uppsetningu hleðslustöðva því rafbílaeign eykst stöðugt og þá er bæði minna rask og hagstæðara að fá rafverktaka til að setja upp fleiri en eina hleðslustöð í einu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Framhald af forsiðu →

Rafbílum fjölga nú ört hér á landi og drægni þeirra eykst hratt með stærri og aflmeiri rafhlöðum. Hleðsla rafbíla kallar því á meiri rafmagnsnotkun og veldur stöðugt meira álagi á rafkerfið. Því er brýnt öryggisatriði að löggiltir fagaðilar í rafvirkjun sjái um að fasttengja allar hleðslustöðvar fyrir rafbíla,“ segir Kristján Daniel Sigurbergsson, framkvæmdastjóri Samtaka rafverktaka, SART, og viðskiptastjóri á mannvirkjasviði Samtaka iðnaðarins.

Í SART eru liðlega 200 löggiltir rafverktakar, rafvirkjameistarar og rafeindavirkjameistarar sem reka sín eigin fyrirtæki, eru með rafiðnaðarmenn í vinnu og bera faglega ábyrgð á öllum verkefnum fyrirtækja sinna.

„Í SART eru sérfræðingar sem hafa öll tilskilin leyfi til að setja upp hleðslustöðvar fyrir rafbíla. Þeir bjóða upp á ráðleggingar og vita fyrir vist hvernig best er að leysa málin fyrir rafbílaeigendur sem óska eftir að setja upp hleðslustöðvar,“ upplýsir Kristján og heldur áfram:

„Samkvæmt lögum má enginn setja upp rafbúnað nema að hafa til þess útfærið leyfi sem löggiltur rafverktaki frá Húsnæðis- og mannvirkjastofnun (HMS), en því miður heyrir maður af og til sögur af því að menn reyni að bjarga sér sjálfir með því að setja upp hleðslustöðvar. Það er alls ekki æskilegt því þetta snýst um annað og meira en að tengja saman tvo víra.“

Rafbílahleðsla á við fimm til sex hraðsuðukatla

Ávallt er mælt með fasttengdri hleðslustöð fyrir hleðslu rafbíla.

„Ekki er mælt með að nota hleðslukapla sem fylgja rafbílum nema til þess eins að bjarga sér til skamms tíma. Sé rafbill hlaðinn dagsdaglega í gegnum heimilisinnstungu endar með að hún brennur yfir með tilheyrandi eldhættu, virnarir ofhitna og sviðna og því er nauðsynlegt að varnir séu í lagi,“ upplýsir Kristján.

Vegna mikillar og aukinnar

straumnotkunar hefur eftirlitsaðilinn HMS lagt til að raflagnir í húsum séu teknar út áður en hleðsla rafbíla hefst.

„Því miður er algengt að fólk flaski á þessu mikilvæga atriði. Í sumum gömlum húsum er einfalt rafkerfi á gömlum trétöflum sem þolir alls ekki að bætt sé við rafhleðslubúnaði fyrir rafbíla án þess að farið sé í endurnýjun. Þetta verður sífellt meira krefjandi því rafbílar verða æ aflmeiri og ekki óalgengt að verið sé að hlaða 7,5 kílóvött (kW) á einum rafbíl. Í samanburði notar hraðsuðuketill 1,5 kW og getur það í sumum tilvikum slegið út rafmagninu, þannig að með rafbílahleðslu verður til álag sem jafngildir notkun fimm til sex hraðsuðukatla,“ segir Kristján.

Nauðsynlegt sé því að löggiltur rafverktaki taki út ástand raflagna þar sem fyrirhugað er að setja upp rafbílahleðslu.

„Þá er rétt að undirstrika að ekki má nota framlengingarsnúror eða fjöltengi til að hlaða rafbíla. Það er stórhættulegt því þessir grönna kaplar eru ekki gerðir til að taka svo mörg amper í gegnum sig.“

Álagsstýring sem forgangsráðar rafmagn

Í fjölbýlishúsum, þar sem hlaða þarf marga rafbíla í einu, er mikilvægt að nota álagsstýringar sem skammta rafmagn inn á hleðslustöðvar og skulu allar hleðslustöðvar vera varðar með vari og lekalíða af rétttri gerð.

„Álagsstýring er sett upp af löggiltum rafverktökum og forrituð þannig að straumnotkun hússins er forgangsstýrt. Þannig fær eldamennskan og þvottavélin forgang umfram hleðslu rafbíls á þeim tíma dags sem fólk kemur heim úr vinnu og er billinn þá settur aftur í forgangsröðina. Þegar kvöldar og nóttin tekur við fær rafbílahleðslan svo aftur forgang,“ útskýrir Kristján.

Við álagsstýringu þurfa hleðslustöðvar líka að geta talað saman.

„Hleðslustöðvar þurfa að vera sömu tegundar til að geta átt samskipti sín á milli. Þá eru þær forritaðar til að vinna saman og í fullkornari kerfum fá rafbílar með minnstu hleðslu forgang en

ekki endilega sá sem stakk fyrst í samband.“

Betra að hafa fleiri en eina hleðslustöð til taks

Kristján reiknar með að notendum rafbíla fjölgi umtalsvert á næstu árum og segir skynsamlegt að horfa til framtíðar þegar kemur að uppsetningu hleðslustöðva.

„Mér verður hugsað til nágranna míns sem fékk sér rafbíl og svo annan að ári, en sá það ekki fyrir og þurfti að setja upp aðra hleðslustöð með tilheyrandi fyrirhöfn. Margir eru með tvo til þrjú bíla á heimili og þá er betra að vera með fleiri en eina hleðslustöð til taks. Það er líka hagstæðari kostur en að fá rafverktaka aftur eftir eitt til tvö ár til að gera allt upp á nýtt.“

Í byggingarreglugerð er ákvæði um að gert skuli ráð fyrir hleðslubúnaði við hvert staði, bæði inni og úti, í nýbyggingum og við endurnýjun bygginga.

„Þá er komið fyrir röra- og lagna-leið sem liggur að bílastæðunum og rafverktakar nota, hvort sem hleðslustöð er sett strax upp eða ekki. Þá er alltaf hægt að bæta við hleðslustöð með litlu jarðraski í stað þess að þurfi að brjóta upp bílaplanið til að leggja þar lagnir,“ útskýrir Kristján.

Í fjöleignarhúsalög eru líka komnar nýjar greinar um rafbílahleðslu.

„Húsfélög ættu undantekningarlaust að kynna sér nýju lögin. Í þeim er kveðið skýrt á um hvernig standa skal að málum ef setja þarf hleðslubúnað á sameiginleg bílastæði og/eda breyta stæðum í sameign í stæði fyrir rafhleðslu. Lögin voru sett til að einfalda ákvarðanatöku þar að lútandi því þeir sem eiga rafbíla hafa lengi verið í gislingu í slíkum málum en lögin sjá nú um að leysa úr því.“

Þá er að aukast að sumarhúsa-eigendur vilji hlaða rafbíla sína í bústaðnum.

„Það vekur spurningar um hvort rafkerfið í sumarhúsa hverfinu þoli það, hversu gömul rafkerfin eru og hvort menn geti hlaðið þar bíla í stórum stíl. Löggiltir rafverktakar geta gengið úr skugga um það en þetta er líka umhugsunarefni fyrir orkufyrirtækin sem sjá sumarhúsa hverfunum fyrir rafmagn



„Með því að leita til löggiltra rafverktaka sem hafa réttindi til uppsetningar hleðslustöðva eru fagmennska og öryggi tryggð,“ segir Kristján hjá SART.

þegar notkunin mögulega tvöfaldað af því fólk er farið að hlaða rafbíla sína á svæðinu. Því er ekki hægt að ganga að því vísu að hægt sé að hlaða bílana þar.“

Mikilvægt að tryggja fagmennsku og öryggi

Aldrei er nógu oft brýnt fyrir fólki að eingöngu löggiltir rafverktakar mega leggja raflagnir og tengja hleðslustöðvar.

„Sumir hafa sérhæft sig í að þjónusta rafbílaeigendur og geta ráðlagt einstaklingum og húsfélögum um útfærslur. Á vefsíðunni sart.is er leitavél og þar er hægt að finna lista yfir verktaka sem gefa sig út fyrir að gera þetta. Þar er líka að finna gagnleg myndbönd frá HMS, um hleðslu rafbíla og leita sér alls kyns upplýsinga. Að sama skapi bjóða mörg fyrirtæki innan SART upp á heildarlausnir við lagnavinnu, raflagnir og hleðslustöðvar í samvinnu við innflytjendur á hleðslustöðvum,“ upplýsir Kristján.

Þegar löggiltur rafverktaki hefur gengið frá öllum raflögnum og uppsetningu á hleðslustöð tilkynnir hann framkvæmdina til HMS.

„Á vefsíðunni meistarinn.is er gátlisti og góðar leiðbeiningar sem við bendum öllum í framkvæmda-hug á að skoða, hvort sem verkið er stórt eða smátt. Við mælum alltaf með því að þeir sem eru í fram-

kvæmdahug geri skriflegan samning þar sem fram kemur umfang verks og hvað beri að greiða fyrir. Við fáum alltof oft umkvartanir fólks sem fer í framkvæmdir án þess að gera kostnaðaráætlun eða fá tilboð frá verktökum. Þá er líka alltaf töluvert um að menn gefi sig út fyrir að vera rafvirkjar, píparar, múrarar og smiðir, án þess að hafa réttindi til þess. Því er ekki á vísan að róa og sé ekki staðið rétt að málum getur farið illa og menn lent í bullandi vandræðum því þeir sem vinna á svörtum markaði hafa engar tryggingar efalla fer,“ segir Kristján.

Með því að leita til löggiltra rafverktaka á sart.is sé vinnan gulltryggð.

„Það er gríðarlega mikilvægt að tryggja sér fagmennsku og öryggi. Einnig er hægt að fara á vef HMS, hms.is, og skoða þar lista með löggiltum fagaðilum. Það dugir nefnilega ekki að vera með sveinsréttindi því sveinar í rafvirkjun mega ekki taka að sér verkefni í eigin nafni, það verða að vera meistarar. Þetta virðist kannski vera flækjustig en þetta er gert til að neytendur geti gengið að því vísu að þeir kaupi vinnuna af fagaðilum með tilskilin réttindi.“

Allar frekari upplýsingar, myndbönd og umfjallanir á sart.is.

Ertu með eitthvað grænt í gangi?

Með Grænu láni frá Ergo getur þú fjármagnað rafbíl, rafhjól eða hleðslustöð á hagstæðum kjörum.

Kynntu þér málið á ergo.is

ergo  GRÆN LÁN

Heimurinn og geimurinn

Uppfinningamaðurinn Elon Reeve Musk hefur komið víða við í tækni- og viðskiptaheiminum og vakið heimsathygli fyrir uppátæki sín. Hann er þekktur fyrir dugnað og lætur ekkert stoppa sig.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is



Elon Reeve Musk er þekktastur fyrir að hafa stofnað SpaceX og stjórnað rafbílaframleiðandanum Tesla, en hann hefur mikinn áhuga á sjálfbærni, endurvinnslu og síðast en ekki síst, geimnum. Haft er eftir Elon að hann verði ekki ánægður fyrr en hann hafi komið geimskutlu til Mars og numið þar land og vinnur hann hörðum höndum að því að sá draumur rætist. Elon Musk hefur af og til komist í heimsfréttirnar vegna furðulegrar framkomu og undarlegra færslna á samfélagsmiðlum sem hafa haft áhrif á hlutabréfaverð í fyrirtækjum hans.

Erfið æskuár

Elon Musk er fæddur í Pretoríu í Suður-Afríku fyrir fjörutíu og níu árum, 28. júní 1971. Móðir hans er frá Kanada en ólst upp í Suður-Afríku og faðir hans frá Suður-Afríku. Elon er með þrefaldan ríkisborgararétt, kanadískan, suður-afrískan og bandarískan. Þegar hann var ungur að árum skildu foreldrar hans og hann ólst að mestu leyti upp hjá pabba sínum. Æskuárin voru enginn dans á rósum því hann varð fyrir einelti, sem varð á tímabili svo svæsið að hann lenti á sjúkrahúsi eftir að eineltis-hrottur réðust á hann og hrintu niður stiga. Elon mun hafa verið einfari sem barn, og sótti mikið í bóklestur. Það vakti eftirtekt að hann mundi nær allt sem hann las, en hann heillaðist sérstaklega af teiknimyndasögum, vísindaskáldsögum og ævintýrabókum. Þá lá hann í alfræðiorðabókum og drakk í sig fróðleik. Aðeins tíu ára að aldri sýndi hann ótrúlega hæfileika í forritun og náði að búa til tölvuleik tveimur árum síðar, sem hann seldi til tölvutímarits fyrir fimm hundruð dollara.

Um sautján ára aldurinn, að loknu stúdentsprófi, settist Elon á skólabekk í Háskólanum í Pretoríu, en hætti og flutti til mömmu sinnar, Maye, sem var búsett í Kanada. Hún er næringarfræðingur að mennt og hefur unnið við fyrirsætustörf. Maye hefur prýtt forsíður margra þekktara tímarita og það vakti töluverða athygli þegar hún landaði samningi við CoverGirl fyrir þremur árum, þá 69 ára. Elon



Elon Musk kemst oft í heimspressuna, síðast þegar hann og kærastan hans, tónlistarkonan Grimes, eignuðust barn. Elon gekk í virtan háskóla og hélt áfram í doktorsnámi en kláraði það ekki, vildi framkvæma hugmyndirnar.



Elon Musk hefur skýra framtíðarsýn um orkugjafa. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

hóf nám við Queens háskóla en tveimur árum síðar færði hann sig yfir í Háskólann í Pennsylvaníu og lauk BS-gráðu í hagfræði og eðlisfræði. Hugur hans stóð til að fara til Bandaríkjanna í meira nám en Elon var sérstaklega heillaður af Kísildalnum, sem er sannkallaður suðupottur frumkvöðlastarfssemi í tölvu- og tæknigeiranum. Elon fluttist til Kaliforníu árið 1995 og hóf doktorsnám í gagnýtri eðlisfræði og stærðfræði við hinn virta Stanford háskóla en lauk ekki námi. Á svipuðum tíma stofnaði hann, ásamt Kimbal bróður sínum og Greg Kouri, hugbúnaðarfyrirtækið Zip2. Fjórum árum síðar seldu þeir fyrirtækið til Compaq fyrir dágóða upphæð. Næst stofnaði Elon netbanka sem rann saman við annað fyrirtæki og útkoman varð PayPal, sem margir þekkja. Þar var Elon við stjórn en var rekinn þegar hann var í sumarfrii. SpaceX var stofnað 2002 en ári síðar gekk Elon til liðs við Tesla, sem þá hét Tesla Motors. Í fyrstu var hann aðalhönnuður Tesla, en ekki leið á löngu þar til hann varð stjórnarformaður og einn stærsti eigandi fyrirtækisins. Hann þykir hafa skýra framtíðarsýn, er þekktur fyrir dugnað og lætur ekkert stoppa sig við að hrinda hugmyndum í framkvæmd. Markmið Tesla er að nýta sjálfbæra orku fyrir rafbíla, heimili og fyrirtæki.

Síðast komst Elon Musk í heimspressuna þegar hann og kærastan hans, tónlistarkonan Grimes, tilkynntu að þau hefðu eignast son en það var fyrst og fremst nafngiftin sem vakti athygli. Sá stutti ku heita X Æ A-12 Musk. Sonurinn er sjöunda barn Musk, sem áður var giftur kanadíska rithöfundinum Justine, en þau Grimes hafa verið saman í tvö ár.



„Dekkaðu“ kolefnis-sporið

ogaktu um á umhverfisvænum Green Diamond heilsársdekkjum, sérhönnuðum fyrir íslenskar aðstæður.

Öruggasti valkosturinn í stað nagladekkja*



20 ÁRA REYNSLA!

PANTIÐ Á:
pan ta@hardkomadekk.is
611 7799
www.hardkomadekk.is

www.hardkomadekk.is/page/professi-dkk

RAFMAGNAÐ ÆVINTÝRI MEÐ ALVÖRU 4X4

Við stöndum við forsöluverðin til áramóta þrátt fyrir gengisveikingu.*
Frumсыning í nóvember. Opið sunnudaga 12-16. Miðvikudag og fimmtudag til 20**

*Gildir meðan birgdir endast, hvítur Renegade, svartur Compass Limited. Gengi á tilboðsverði USD 132.



4xe

JEEP RENEGADE PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.499.000 KR.*

Verður 6.192.000 kr. eftir áramót miðað við gengi í dag og hækkun VSK 1. jan.



4xe

JEEP COMPASS PLUG-IN HYBRID VERÐ 5.999.000 KR.*

Verður 6.723.000 kr. eftir áramót miðað við gengi í dag og hækkun VSK 1. jan.

Einu rafknúnu Plug-In Hybrid jepparnir í sínum stærðarflokki með lágt drif.
Ótrúlegt verð á bílum hlöðnum lúxusbúnaði.

**Vegna samkomutakmarkana er lengri opnunartími til 20:00 miðvikudaga og fimmtudaga og 12-16 laugardaga og sunnudaga. Hægt er að panta reynsluakstur utan opnunartíma á reynsluakstur@isband.is

Vetni sem orkugjafi í samgöngum

Mikill áhugi er á vetnisbílum hér á landi en sölutölur eru þó ekki háar. Enn sem komið er eru fáar vetnisstöðvar á landinu og það gæti fælt frá kaupum á vetnisbílum. Fjölga þarf slíkum stöðvum.

Njáll
Gunnlaugsson
njall@frettabladid.is



Að sögn Páls Þorsteinssonar, kynningarfulltrúa Toyota á Íslandi, hefur orðið ákveðin vakning í áhuga á vetnisbílum á Íslandi að undanfögnu. Því miður er ekki að sjá þennan aukna áhuga í sölutölum og má þá velta fyrir sér hvers vegna. Aðeins einn vetnisbíl hefur verið skráður á þessu ári og er hann enn í eigu Toyota-umboðsins. En hvað er það sem veldur? Er það verið eða sú staðreynd að aðeins tvær vetnisstöðvar eru í notkun á landinu? Verðið getur haft eitthvað að segja en nýr Nexo kostar frá 6.900.000 krónum og Toyota Mirai er aðeins boðinn í leigu eins og er og kostar þá mánuðurinn 120.000 krónur.

Aðeins tvær stöðvar

Skeljungur setti það á áætlun 2017 að byggja fleiri vetnisstöðvar sem hluta af neti slíkra stöðva á Íslandi. Er það gert sem samvinnuverkefni við Nel ASA í gegnum íslenska vetnisfélagið ehf. Alls koma 70% af kostnaði við uppsetningu stöðvanna frá Evrópusambandinu sem styrkur, eða um 2,7 milljónir evra.

Er þetta hluti af stærra verkefni sem felur það í sér að setja upp vetnisstöðvar í Skandinavíu, Þýskalandi, Hollandi, Frakklandi og Bretlandi ásamt Íslandi. Að sögn Árna Péturs Jónssonar, forstjóra Skeljungs, hafa þrjár stöðvar verið byggðar og eru þær við Vesturlandsveg og á Fitjum í Reykjanesbæ. Eins er ein stöð við Miklubraut sem er lokuð eins og er. Ekki stendur til að bæta við stöðvum í bili en fylgst verður með þróuninni ásamt því að reka stöðvarnar áfram að sögn Árna Péturs.

Gott drægi ekki nóg

Drægi vetnisbíla getur verið töluvert en nýlega setti Hyundai Nexo vetnisbílinn met í drægi slíkra bíla þegar hann fór 779 kílómetra á einum tanki. Fréttablaðið tók í bílinn á dögnum ásamt Toyota Mirai vetnisbílnum og reyndi hvernig það var að aka vetnisbíl í tvær vikur eða svo. Skemmst er frá því að segja að það er tiltölulega einfalt mál að nota vetnisbíl og áfylling á vetni er ekki flóknari en áfylling á bensíni og felur ekki í sér aukna hættu. Ólíkt því að keyra rafmagnsbíl er minni „drægiskviði“ en gallinn er sá að aðeins er um þessa einu stöð á höfuðborgarsvæðinu að ræða. Drægið er hins vegar gott

en Hyundai Nexo er með 666 km drægi sem dugar vel í styttri ferðir út á land. Hafa verður í huga að maður þarf að eiga vetni fyrir ferðinni til baka þegar ekið er annað en út á Reykjanesið. Við reyndum eldri gerð Toyota Mirai sem er með minna drægi og eldri hönnun en von er á nýjum bíl á næsta ári. Sá bíll líkist meira Lexus-bíl og er líka stærri, og drægið sambærilegt við Nexo, eða um 650 km. Þrátt fyrir gott drægi bílanna kemur sú staðreynd að um aðeins tvær stöðvar á suðvesturhorninu er að ræða í veg fyrir að hægt sé að nota vetnisbíl á Íslandi nema einmitt þar. Von er á vetni sem orkugjafa í fleiri gerðum ökutækja eins og flutningabílum og því hlýtur það að vera álitlegur kostur fyrir yfirvöld að skoða uppsetningu fleiri vetnisstöðva hringinn í kringum landið.



Áfylling vetnisbíla er álíka einföld og áfylling bensínbíls og tekur líka svipadán tíma. Von er á vetni sem orkugjafa fyrir fleiri gerðir ökutækja.



Hyundai Nexo kom á markað 2018 og setti heimsmet í hraða vetnisbíla í fyrra þegar hann náði 171 km hraða.



Toyota Mirai var kynntur af sinni annarri kynslóð í febrúar en von er á bílnum hingað snemma á næsta ári.

Græn bílafjármögnun Arion banka

4,2% vextir* og engin lántökugjöld vegna kaupa á 100% rafmagnsbílum

Við viljum öll leggja okkar af mörkum fyrir framtíðina. Allt skiptir máli, stórt og smátt. Þess vegna bjóðum við okkar bestu kjör við kaup á umhverfisvænum bílum.

Dæmi um grænt bílalán Arion banka:
Kaupverð 7.500.000 kr.
Innborgun 3.750.000 kr.
Mánaðarleg afborgun 51.767 kr.**

Kynntu þér græna bílafjármögnun á arionbanki.is.

* 4,20% breytilegir vextir m.v. 50% lánshlutfall

** Kaupverð: 7.500.000 kr., innborgun: 3.750.000 kr., jafngreiðslulán (annuitet), lánshlutfall: 50%, vextir: 4,20% (breytilegir vextir), lántökugjald: 0 kr., lánstími: 7 ár, áætlun mánaðarleg afborgun: 51.767 kr. Fjárhæð mánaðarlegra afborgana kann að taka breytingum á samningstíma. Árleg hlutfallstala kostnaðar: 4,38% (Árleg hlutfallstala kostnaðar er heildarlántökukostnaður, lýst sem árlegum hundradshluta af heildarfjárhæð láns). Heildarlántökukostnaður samanstendur af öllum vöxtum, gjöldum og kostnaði sem neytandi þarf að greiða í tengslum við lán sem bankanum er kunnugt um við kaupdag og er samtals 4.345.042 kr. og samanstendur af endurgreiðslu höfuðstóls, 3.752.500 kr., þinglýsingargjaldi, 2.500 kr. (bætt við höfuðstól), vöxtum, 581.622 kr. og kostnaði við innheimtu á lánstíma, 10.920 kr.

Vextir ákvarðast af lánshlutfalli láns með eftirfarandi hætti:

<=50% 4,20%
51-60% 5,10%
61-80% 5,50%
Hámarksveðhlutfall: 80%
Hámarkslánstími: 7 ár



Það sést hvaða
verk eru meistaraverk ...

og hver ekki

ALLIR VINNA
100%
ENDURGREIÐSLA
Á VIRÐISAUKASKATTI

Þú finnur þinn rafvirkjameistara á meistarinn.is

Við val á verktaka er mikilvægt að neytendur horfi til þess hvort um sé að ræða menntaðan einstakling sem er löggiltur iðnmeistari á viðkomandi sviði.

Iðnmeistari hefur hlotið staðfestingu á að hann hafi fullnægjandi færni til að sinna verkum á sínu sérsviði. Á vefsíðunni meistarinn.is eru eingöngu fyrirtæki sem rekin eru af iðnmeisturum sem eru félagsmenn meistarafélaga innan Samtaka iðnaðarins.



Sérfræðingar í hleðslustöðvum fyrir rafbíla



Nánari upplýsingar á ronning.is/rafbilar

Reykjavík
Klettagöðum 25
Sími 5 200 800

Akureyri
Draupnisgötu 2
Sími 4 600 800

Reykjanesbær
Bólafæti 1
Sími 420 7200

Reyðarfjörður
Nesbraut 9
Sími 470 2020

Selfoss
Eyrarvegi 67
Sími 4 800 600

Hafnarfjörður
Bæjarhrauni 12
Sími 5 200 880

Grundartangi
Mýrarholtsvegi 2
Sími 5 200 830

Græna iðnbýltingin hefst í Bretlandi

Forsætisráðherra Bretlands, Boris Johnson, tilkynnti á dögnum að framleiðsla á nýjum bensín- og dísilbílum yrði bönnuð frá og með árinu 2030, en það er áratugi fyrr en áætlað var árið 2017.

Hjördís Erna
Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Áætlanin var sett fram sem liður í „Grænu iðnbýltingunni“ en hún felur í sér tíu skrefa aðgerðir sem miða að því að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda ásamt því að styðja við „græna“ atvinnusköpun, meðal annars með byggingu stórs kjarnorkuvers. Markmið áætlunarinnar er að gera Bretland kolefnislaust árið 2050.

Bannið mun einnig ná til framleiðslu á nýjum tengiltvinnbílum nema að hægt sé að sýna fram á að þeir nái ákveðinni vegalengd á raforku. Óljóst er þó um hversu mikla vegalengd er að ræða. Þá kemur fram að nýir tengiltvinnbílur verði leyfilegir í sýningar-sölum fram til ársins 2035 og talið er að ríkisstjórnin muni leyfa áframhaldandi sölu á hefðbundnum tengiltvinnbílum á borð við Toyota Prius fram til ársins 2035 þó að enn eigi línur eftir að skýrast hvað þetta varðar.

Umfangsmiklar fjárfestingar

Eftir 2035 mun einungis verða leyfilegt að selja nýja rafknúna

bíla og sendibíla eins og Tesla Model 3 og Nissan Leaf auk vetnisknúinna bíla. Bannið mun ekki ná til notaðra bíla sem þýðir að enn verði hægt að selja, kaupa og keyra notaða bensín-, dísil- og tengiltvinnbíla, jafnvel þó að þeir síðastnefndu nái ekki þeirri tilteknu vegalengd á raforku sem enn á eftir að tilgreina.

Gert er ráð fyrir að miklum fjármunum verði varið í að styðja við þessi umskipti en samkvæmt áætluninni munu 1,3 milljarðar punda fara í að byggja upp hleðslustöðvar fyrir heimili, á götum og hraðbrautum víðs vegar um Bretland. Þá munu 582 milljónir punda til viðbótar fara í styrki sem miða að því að auðvelda fólki að skipta yfir í rafknúna bíla og tengiltvinnbíla. Ríkisstjórnin mun enn fremur verja 500 milljónum punda í þróun og fjöldaframleiðslu rafhlaðna og 525 milljónum punda í að byggja kjarnorkuver sem á að koma til móts við þá auknu eftirspurn á raforku sem skapast mun samhliða vaxandi fjölda rafknúinna ökutækja.

Áætlunin hefur hlotið gagnrýni frá bílaframleiðendum sem hafa áhyggjur af því að breytingarnar verði of örar í ljósi þess hve lítill hluti seldra bíla er enn sem komið



Boris Johnson hefur nú lagt fram tíu skrefa aðgerðaáætlun sem miðar að kolefnislausu Bretlandi.

er raf- eða vetnisknúinn. Samkvæmt tölum frá árinu 2019 eru um 31,8 milljónir bíla í Bretlandi. Af þeim eru 18,8 milljónir bensínbílur, 12,3 milljónir dísilbílur og 513.000 tengiltvinnbílur. Vistvænir bílar voru 89.500 talsins í lok árs en talið er að sá fjöldi hafi nú um það bil tvöfaldast. Séu sölutölur í fyrra skoðaðar kemur í ljós að seldar voru um 2,3 milljónir bíla, þar af voru 6,3% vistvænir bílar eða tengiltvinnbílur.



Græna iðnbýltingin felur í sér auknar áherslur á umhverfisvænar samgönguleiðir. Hér er Boris Johnson á reiðhjólum en hann vonar að fleiri komi til með að nýta sér þann fararskjóta á komandi árum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Samkvæmt áætluninni verður um 1,3 milljörðum punda varið í uppbyggingu hleðslustöðva víðs vegar um Bretland.



Lægra lántökugjald við kaup á vistvænum bílum

50% afsláttur af lántökugjaldi á tvinnbílum.
Ekkert lántökugjald við kaup á rafbíl.



Kennslubók í huglækningum komin í verðslanir og vefsölu

Ingibergur Þorkelsson, skólastjóri Dáleiðsluskóla Íslands, hefur gefið út kennslubók í Hugrænni endurforritun. Bókin fjallar um huglækningar. Hvernig hægt sé að nota okkar innri, meðfædda lækni til þess að losa okkur við margs konar vanda eins og kvíða, þunglyndi, fíkn, astma og fleira.

Í bókinni Hugræn endurforritun er fjallað um hvernig hægt er að losna við vanda eins og kvíða, þunglyndi, fíkn, vefjagigt, kvíðaröskun, astma, ofnæmi og móðursár (afleiðingar af ástleysi móður) og flest annað sem hrjáir fólk í dag.

Hugurinn er ótrúlegur en ekki óskiljanlegur

Ingibergur segir að meðferðin byggir á öðrum meðferðum og samningu þeirra, það er „Subliminal Therapy (Yager-meðferð)“ sálfræðiprófessorsins dr. Edwin Yager, „Ego State Therapy“ hjónanna John G. Watkins PhD geðlæknis og konu hans, sálfræðingsins Helen H. Watkins, „The Trauma Model“ geðlæknisins Colin A. Ross MD og svo uppfærslum samkvæmt nýjustu rannsóknum í taugafraedi. Þessar meðferðir komu fram á árunum 1997-2012.

Orsakir andlegs vanda eru oftast afleiðing áfalla að sögn Ingibergs.

„Með hugrænni endurforritun er auðvelt að uppræta þær tilfinningar sem urðu til við áföllin en hafa ekki eyðst vegna þess að þær urðu til í miklu uppnámi. Slíkar tilfinningar eru geymdar á annan hátt en aðrar tilfinningar og senda sífellt boð í huganum um að eitt-hvað sé að,“ segir hann.

„Með hugrænni endurforritun er kvíða og þunglyndi eytt á nokkrum klukkutímum – fyrir fullt og allt og í raun er fátt sem okkar innri lækni getur ekki læknað, hvort sem það er huglægt, hugvefrænt eða vefrænt.“

Afrit af öðru fólki í huganum

„Margir hafa afrit af öðru fólki í huganum sem sífellt er að tala niður til þeirra,“ segir Ingibergur.

Hann segir að ómeðvitað gerum við okkur öll afrit af okkar nánustu í huganum. Á ensku sé þetta fyrirbæri kallað „introject“.

„Líklega er þetta gert til að vita hvernig þetta fólk muni bregðast við aðstæðum hverju sinni. Hafi einhver þeirra sífellt verið með aðfinnslur og nöldur eða jafnvel brotið þig niður andlega á löngum tíma haldi afrit þeirra því áfram í huga þínum.“

Ingibergur segir að jákvæð afrit séu þekkt sem styðja okkur og hvetja en önnur séu neikvæð og rífi okkur niður.

„Hafi móðir manns talað mann niður haldi afrit hennar því áfram í huga hans. Afrit sambýlismanns sem beitti þig andlegu ofbeldi heldur því áfram þótt sambandinu sé lokið en nú í þínum eigin huga. Sumt fólk fær aldrei stundlegan frið fyrir þessari afskiptasemi afrita annars fólks í eigin huga,“ segir hann.

„Hugræn endurforritun getur fjarlæggt þessi afrit á skömmum tíma og þessi hluti meðferðarinnar hjálpar mörgum mjög mikið, ekki síst þolendum ofbeldis eða eineltis.“

Þættir hugans skiptast á um að vera við

Annað í þessari meðferð sem getur talist nýstárlegt og skritið er að unnið er beint með þáttum hugans að sögn Ingibergs. Hann segir að við sköpum þessa þætti

Yfirgripsmikil bók um mannshugann og hverju hann getur áorkað, ásamt ítarlegum lýsingum á þeim aðferðum sem höfundur hefur þróað og notað með góðum árangri til að hjálpa fólki að leysa margs konar vanda. Góð lesning fyrir þá sem hafa áhuga á því hvernig mannshugurinn virkar og skyldulesning fyrir verðandi meðferðar-dáleiðara!

Haukur Hauksson, sálfræðimenntaður meðferðarfulltrúi og dáleiðari

eftir þörfum, ómeðvitað. Sumir þáttanna verði til við menntun en aðrir sem viðbragð við verkefni eða vandamáli. Flestir séu með 8-15 þætti sem skiptist reglulega á að vera „þú“.

„Þættirnir skapast flestir þegar við erum börn og vita svo ekki að við höfum fullorðast og bregðast þess vegna alltaf við á sama hátt og þegar við vorum börn. Þetta getur valdið því að sum viðbrögð okkar eru barnaleg eða óvæðandi. Auk þess takast þættirnir stundum á um að stjórna sem getur valdið kvíða og þreytu. Þessu er hægt að breyta með hugrænni endurforritun og með því að koma á röð og reglu í huganum,“ segir Ingibergur.

Vandamálið er ekki vandamálið

Ingibergur vitnar í Colin A. Ross MD sem vinnur með afleiðingar áfalla. Hann segir að Ross bendi á að ekki hafi verið tekið nægilegt tillit til afleiðinga áfalla í vinnu með andleg veikindi.

Ross segir þannig að einkennin séu ekki vandamálið heldur sé birtingarmyndin oftast lausnin á vandamálinu en ekki orsök. Þannig sé til dæmis alkóhólismi og önnur fíkn ekki rót vandans heldur sé neyslan, athæfið eða notkun efnanna lausnin sem bæli niður tilfinningarnar sem fylgja rót vandans og geri lífið bærilegra um stund. Orsök, rötin, sé hins vegar afleiðing áfalla. Ingibergur segir að með hugrænni endurforritun sé auðvelt að uppræta rót vandans og við það hverfi vandinn.

Vill mennta fleiri meðferðar- aðila í huglækningum

Fjallað var um meðferðarstarf Ingibergs í þættinum „Undir yfirborðið“ á Hringbraut í fyrrahaust. Þá skapaðist strax langur biðlisti eftir meðferðum sem ekki hefur tekist að vinna úr.

„Mjög margir leita sér aðstoðar og því er nauðsynlegt að sem flestir læri að beita hugrænni endurforritun. Von er á nýjum hópi útskriftar-nema frá Dáleiðsluskóla Íslands á næstunni sem kann þessar aðferðir,



Bókin er nú komin í verðslanir Pennans-Eymundsson. MYND/ADSEND

Bókin Hugræn endurforritun er kennslubók við framhaldsnámskeið Dáleiðsluskóla Íslands. Næstu námskeið hefjast 19. febrúar (grunnnámið) og 9. apríl (framhaldsnámið) og er hægt að bóka bæði námskeiðin á dáleiðsla.is

Ingibergur hefur tekið það besta úr nokkrum viðurkenndum aðferðum og nýtt nýjustu rannsóknir í taugafraedi til að setja fram heilsteypa og hnitmiðaða djúpmeðferð sem getur gagnast öllum sem vilja bæta líf sitt. Hann kemst beint að kjarna málsins.

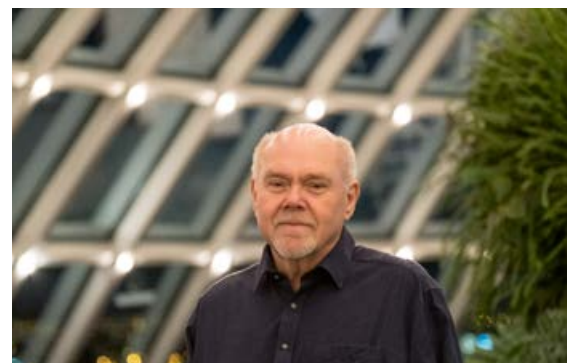
Auður Árnadóttir, klínískur dáleiðari

en þær eru nú kenndar í þessum búningi í fyrsta skipti,“ segir Ingibergur.

Auglýsir eftir sálfræðingum

Ingibergur bendir á að á Íslandi geisi faraldur kvíða og þunglyndis, bæði hjá börnum, unglíngum og fullorðnum eins og ljóst sé af fréttum. Hann segist vona að sálfræðingar læri þessa meðferð.

„Ég auglýsti dálítið glanna-lega fyrir nokkrum árum,“ segir



Þessi bók er kærkomið og tímabært framlag til náttúrulegrar nálgunar og úrvinnslu mannlegra vandamála.

Kristinn Ágúst Friðfinnsson, prestur og sáttamiðlari MA

Ingibergur, „og tókst að móðga Sálfræðingafélag Íslands með ógætlegu tali um þeirra menntun. Staðreyndin er sú að klínískir sálfræðingar eru fólk sem hefur bæði vilja og getu til að hjálpa,“ heldur Ingibergur áfram og bætir við:

„Ég skil að þau vilji nota gagnreyndar aðferðir. Hins vegar þarf að bregðast við strax þegar mjög öflug meðferð kemur fram á sjónarsviðið, eins og hugræn endurforritun er. Hún getur auknið afköst meðferðaraðila ótrúlega mikið. Þetta er reyndar mjög framandi aðferð fyrir flesta en sálfræðingar hafa tekið EMDR-meðferðinni opnum örmum og sýnt að þeir geta vel tileinkað sér skritnar meðferðir sem virka.“

Bókin er komin í verðslanir Pennans-Eymundsson og fæst auk þess hjá útgefanda á slóðinni www.endurforritun.is/sala

Barnvænt og litríkt salat

Eva Dögg Sigurgeirsdóttir er fjögurra barna móðir sem hugar að heilsunni. Hún er stafrænn markaðsstjóri fyrir nokkur fyrirtæki í borginni auk þess sem hún heldur úti vefsíðunni Tiska.is.

Matarást Sjafnar

Sjöfn Þórdardóttir



Þessa dagana er Eva Dögg að stofna minningarsjóð um föður sinn, Gísla Rúnar. Ætlunin er að deila úr honum nokkrum sinnum á ári til samtaka á borð við Pieta-samtökin, Sorgarmiðstöðina, Geðdeild Landspítalans og í raun til allra þeirra fjölda samtaka sem vinna að forvörnum gegn sjálfsvígum. Eva er líka ástríðukokkur og veit fátt skemmtilegra en að eiga góðar stundir við matarborðið með fjölskyldunni.

„Ég fór í detox til Gunnars Más Kamban í september og það var algjörlega ný upplifun fyrir mig því þar lærði ég mikilvægi þess að borða mat sem hækkar ekki blóðsykurinn um of. Í kjölfarið hjálpaði Gunnar Már mér að finna út hvaða mataræði það væri sem hentaði mér og fjölskyldunni. Það getur verið snúið að vera einn á ákveðnu mataræði og mun skemmtilegra að við getum öll verið á því sama. Ég hef stuðst við

Miðjarðarhafsmataræði að hluta þar sem grænmeti er í meirihluta, oliur, ostar, egg og létt kjötmæti. Sjálf er ég ekki mikið fyrir nautakjöt og hef aldrei verið. Svínakjöt bragða ég nánast aldrei nema á jólnum.

Eftir detox fann ég hvað rétt mataræði hefur góð áhrif, ekki bara á líkamann og líkamspýngd heldur aðallega á andlegu hliðina. Ég var á þessum tíma nýbúin að missa pabba minn og það skipti sköpum að hugsa um mataræði varðandi andlegu hliðina.

Á morgnana byrja ég oftast á volgum rauðrófusafa en ég er svo heppin að finna rauðrófur góðar. Ég elska gríska jógurt og fæ mér músli, bláber og jarðarber. Um helgar geri ég betur við mig og fæ mér egg. Þá verður egg benedikt með avokadó og hollandais-sósu oft fyrir valinu.“

Litríkt salat og risarækjur

Eva reynir að hafa kvöldmatinn í fyrri fallinu því ef hún borðar seint finnst henni það bitna á svefnum. „Ég borða mikið salat en ég er hrifnust af vatnsmiklu salati þó svo að ég borði líka klettasalat og spinat. Ég elska fisk, að búa til nýja og spennandi rétti



Glæsilegur salatdiskur hjá Evu Dögg.

úr sjávarfangi. Risarækjur eru í miklu upphaldi og ég reyni að kaupa íslenskar ef það er í boði.

Ylvolgur rauðrófusafi

2 stórar rauðrófur
1-2 sítrónur (fer eftir smekk)
3-5 cm af engifer (fer eftir smekk)
Setjið í djúsvél

Litríkt salat & risarækjur með barnvænu tvisti

1 pakki Vaxa salatbakki (þessi með blóminu)
½ agúrka
½ rauðlaukur skorinn í þunnar sneiðar
jarðarber eftir smekk (eða mangó)
kóriander eftir smekk
kokteiltómatar (hálfur bakki – skornir)
ólífuolía – einhver góð ítölsk
Lakkrissalt frá Saltverk – gerir allt miklu barnvænna
ristuð fræ að eigin vali

Hráefni sett saman í skál, eða diska á hæðum þar sem hver og einn getur valið sér sitt salat og meðlæti sem hann vill fá með rækjunum. „Ég passa mig á því að bera þetta þannig fram að allir geti valið sér það sem þeim finnst best. Ég veit að allir borða salat, tómata, gúrkur og jarðarber og/eða mangó en ég set rauðlauk, kóriander og annað í sér skálar eða diska.“

Risarækjur

50 g smjör
1 pakki frosnar tigrisrækjur eða risarækjur (affrysta fyrir eldun)



Eva Dögg hugar mikið að mataræðinu og velur léttan og hollan mat fyrir fjölskylduna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

raspaður engifer eftir smekk
1 japanskur hvítlaukur pressaður (þessir í körfunum)
½ chili smátt skorið
salt eftir smekk
kóriander stráð yfir ef fólk vill (má líka bera það fram sér)

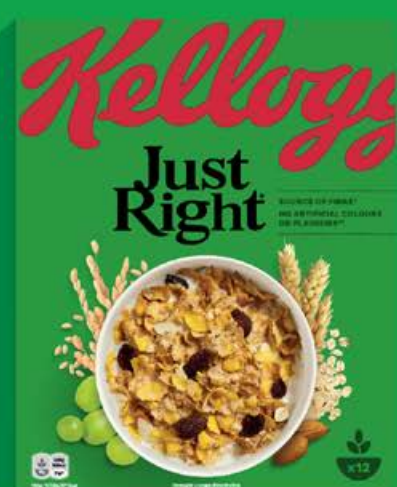
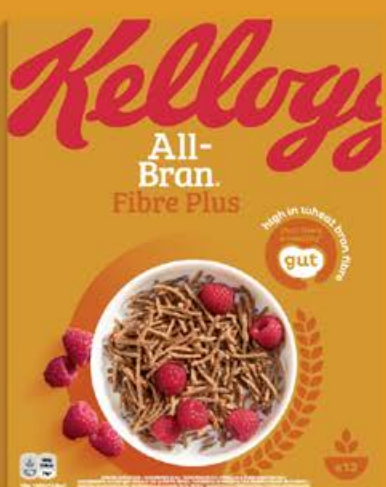
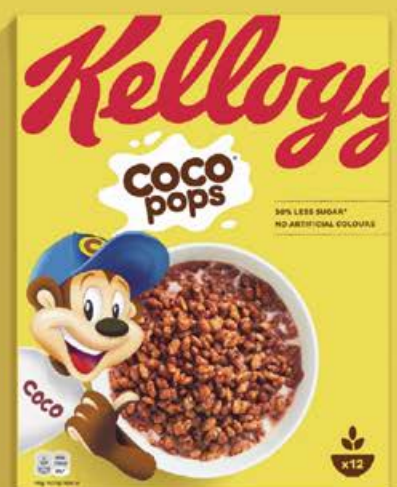
Byrjið á því að bræða smjórið á meðalheitri pönnu. Síðan er hvítlaukurinn, chili-ið og raspaði engiferinn léttsteiktur upp úr smjörinu, eða þar til hráefnið er orðið mjúkt. Þá er risarækjunum bætt út í og þær steiktar í 3-4 mínútur, eða þangað til þær fá þennan fallega bleika lit. Í lokin er saltað eftir smekk og kóriander stráð yfir þegar rétturinn er borinn fram með fallegum hætti.

25% AFSLÁTTUR
Af öllum Kristjana S Williams púðaverum
23. nóv. - 30. nóv. 2020

GALLERÍIÐ
THE GALLERY
Skólavörðustíg 20

LITRÍKARI DAGAR MEÐ

Kellogg's®



Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



12/2018 Chrysler Pacifica Hybrid Ekinn aðeins 12 þús. Km. Fer 53 km á rafmagninu einu. Hlaðinn búnaði. Verð: 7.290.000,-

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

Þjónusta

Hreingerningar



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

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningabjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Vönduð vinnubrögð og vanir menn. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingabjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Keypt & Selt

Til sölu



Buggy- og fjórhjóladekk
15% AFSLÁTTUR
ef keypt eru 4 dekk saman



Nitro - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,
Skiptólf 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



Heilsa

Heilsuvörur



Nudd

Heilsunudd. Opið frá 9-19. Einnig um helgar S. 832 8863

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

Langtíma NANO yfirborðsmeðferð gegn covid

Drepur allar veirur og bakeriur í allt að 7-10 daga

Við mætum á staðinn og berum veiruvarnir á

Hægt að panta heimsókn og hreinsanir

Protak ehf

Hljóðvarnir • Veiruvarnir • Eldvarnir • Reykvarnir
692 7909
protak@protak.is • www.virusvarnir.is



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Dýpkun við Sundabakka á Ísafirði

Ísafjarðarbær hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um dýpkun Sundabakka á Ísafirði.

Kynning á frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 20. nóvember 2020— 5. janúar 2021 á eftirtöldum stöðum: Safnahúsinu Ísafirði og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 5. janúar 2021 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.



Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir

- Stækkun alifuglabús Mikholtshelli, Flóahreppi
- Efnistaka í Hornafjarðarósi

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 22. desember 2020.

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is



Íslenskt undur sjávarensíma

HERNÁMSLIÐ OG HEIMAFÓLK

„Hún er ofboðslega
fallega skrifuð.“

SIGMUNDUR ERNIR RÚNARSSON / HRINGBRAUT

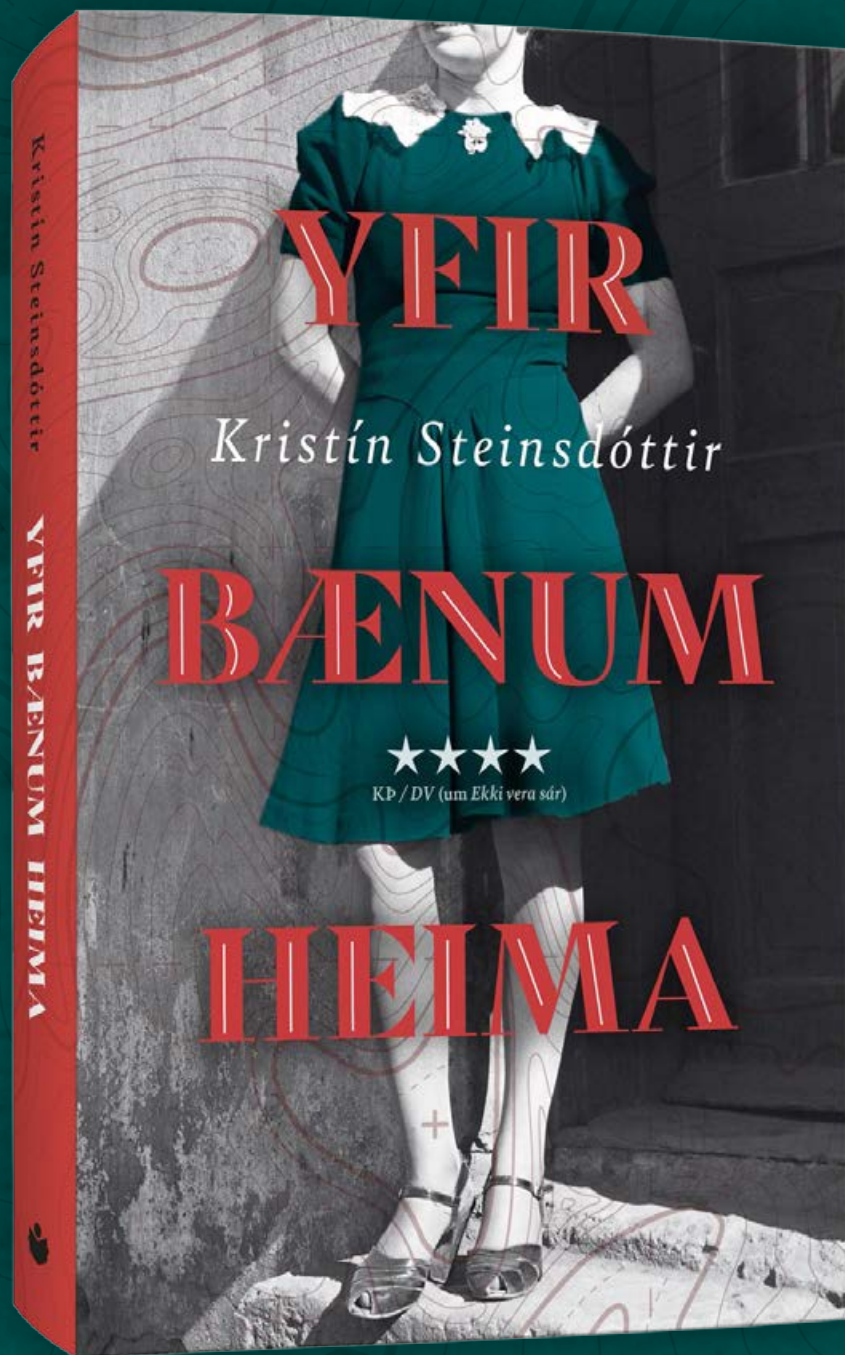
„... vandað og vel
skrifað skáldverk.“

STEFÁN BOGI SVEINSSON / AUSTURGLUGGINN



Viðburðarík fjölskyldusaga um ólgu
hernámsáranna á Seyðisfirði þegar
allt breyttist og lífsháskinn vofði yfir.

Metsöluhöfundurinn **Kristín Steinsdóttir**
segir hér frá trúverðugum og skemmti-
legum sögupersónum af einstakri hlýju
og næmni.



 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opíð alla virka daga 10–18 | Um helgar 10–19 | www.forlagid.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Reykjavík ☁ 3 4 °C ←	Ísafjörður ☁ -1 1 °C ↘	Akureyri ☁ 2 2 °C ↑
Egilsstaðir ☁ 3 2 °C →	Kirkjubæjarkl. ☁ 3 7 °C ↙	Hveravellir ☁ -2 3 °C ↗

Gengur í norðaustan 8-15 með rigningu eða slyddu suðaustan- og austanlands eftir hádegi í dag, en snjókomu eða slyddu norðanlands í kvöld. Annars hægari og úrkomulítið. Vaxandi norðvestanátt austan til á landinu seint í kvöld. Hiti kringum frostmark.

Laugardagur

Reykjavík ☁ 3 3 °C ↘	Ísafjörður ☁ 3 12 °C ↙	Akureyri ☁ 3 7 °C ↘
Egilsstaðir ☁ 3 5 °C ↘	Kirkjubæjarkl. ☁ 1 7 °C ↘	Hveravellir ☁ -2 7 °C ↘

Sunnudagur

Reykjavík ☁ -1 1 °C ↙	Ísafjörður ☁ -3 2 °C ↑	Akureyri ☁ 1 1 °C ↑
Egilsstaðir ☁ 1 1 °C ↑	Kirkjubæjarkl. ☁ 3 2 °C ↙	Hveravellir ☁ -7 3 °C ↘

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

- LÁRÉTT**
 1 fet
 5 ringulreið
 6 í röð
 8 hálfbirta
 10 íþróttafélag
 11 þráður
 12 tágur
 13 mögl
 15 ávöxtur
 17 póll

- LÓDRÉTT**
 1 strengja
 2 kosning
 3 riffla
 4 flónskur
 7 sást
 9 mola
 12 hrikt
 14 þar til
 16 tvíhljóði

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

LÁRÉTT: 1 skerf, 5 fja, 6 ab, 8 rökki, 10 r, 11 vr, 12 bas, 13 kurr, 15 anens, 17 skaut
 LÓDRÉTT: 1 strikka, 2 kjört, 3 rak, 4 fávís, 7 þrist, 9 kvarna, 12 brak, 14 uns, 16 au

Skák Gunnar Björnsson

Sandrin átti leik gegn Dragun í Hollandi árið 2020.

1. Dxc6+! fxc6 2. Hf8+ Kh7 3. H1f7+ Kh6 4. Hh8+ Kg5 5. h4# 1-0.

Davíð Kjartansson sigraði á Queen's Gambit-mótinu sem fram fór á netinu í gær. Annar varð Vignir Vatnar Stefánsson og þriðji varð Hlíðar Þór Hreinsson. Um helgina fer fram fjögurra landa keppni ungmenna í netskák.

www.skak.is: Föstudagsmót Vikingaklúbbsins.



Hvítur á leik

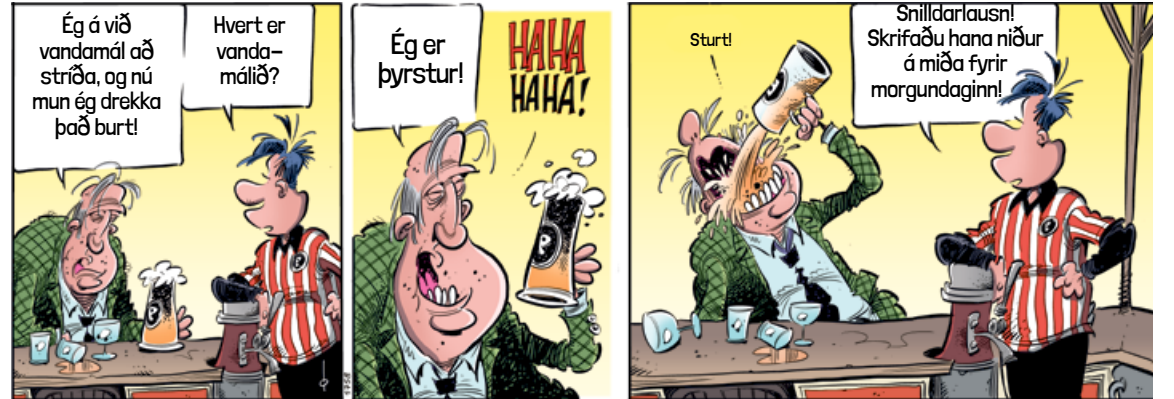
2	9	8	5	6	3	1	7	4
4	1	5	7	2	9	8	3	6
6	7	3	8	4	1	5	9	2
5	2	1	9	7	4	6	8	3
3	8	4	6	1	5	7	2	9
7	6	9	2	3	8	4	5	1
8	4	2	1	9	7	3	6	5
9	3	7	4	5	6	2	1	8
1	5	6	3	8	2	9	4	7

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

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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Geljan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er helgarblaðið

Ég hef aldrei logið að þeim

Guðmundur Fylkisson hefur undanfarin sex ár verið á vaktinni við leit að týndum börnum á höfuðborgarsvæðinu. Góðan árangur þakkar hann meðal annars því að hafa aldrei logið að börnunum né gabbað þau.

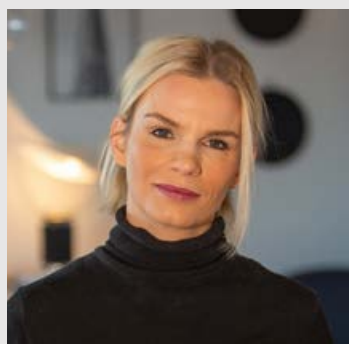


Móðernískt í Hlíðunum

Matarbloggarinn **Tinna Gilberts** býr ásamt fjölskyldu sinni í fallettri íbúð í Hlíðunum þar sem klassískri hönnun er blandað smekklega saman við bæði gamla og nýja hluti.

Ekki á bak við tjöldin í þetta skiptið

Magnús Jóhann Ragnarson, píanóleikari og tónskáld, hefur tekið þátt í að semja margt af því vinsælasta í íslensku popptónlistarsenunni síðustu ár. Hann hefur nú gefið út sína aðra sólóplötu þar sem hann telur sitt listfengi fá að njóta sín einna best.



Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi



Rán Flygenring og Hjörleifur Hjartarson senda frá sér bók um íslenska hestinn. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Hestar sem karakterar

Rán Flygenring og Hjörleifur Hjartarson eru höfundar bókarinnar *Hestar*. Þar er sagt frá þarfasta þjónum í máli og myndum.

Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is



Hestar er þriðja samvinnuverkefni Ránar Flygenring og Hjörleifs Hjartarsonar. Áður hafa þau lagt saman í bækurnar *Fuglar* og *Sagan um Skarphéðin Dungal*.

„Það á við um Hesta eins og Fugla að bókin sprettur upp úr öðrum verkefnum. Fuglar varð til upp úr sýningu sem við Rán gerðum saman og ég hafði áður gert fuglasýningu. Í þessu tilviki hafði ég skrifað dagsskrá fyrir Landssamband hestamanna sem Hilmir Snær flutti og hljómsveitin Brother grass tók þátt í. Ég átti því einhverja texta um hesta,“ segir Hjörleifur.

„Þessi bók er aðeins annars eðlis en *Fuglar*, því íslenski hesturinn er einn meðan fjölmargar tegundir eru af fuglum,“ segir Rán. Hjörleifur bætir við: „Það sem er hins vegar sameiginlegt með þessum tveimur bókum er að við nálgumst viðfangsefnin öðruvísi en gert hefur verið hingað til. Hinum venjulega lesanda finnst ættfræði hesta, ræktun og keppni ekki sérlega áhugavert efni.

Í GEGNUM TÍÐINA ER MIKIÐ AF HARM-SÖGUM Í KRINGUM HESTA OG Í ÞJÓDSÖGUM FYLGIR DAUÐINN HESTUNUM EINS OG SKUGGINN.

Hjörleifur

Við vildum hafa sögur af hestum sem fara út fyrir rammann. Slikt efni er að finna í gömlum tímaritum, sérstaklega *Dýravininum* og *Dýraverndaranum*. Vinnan fólst í því að fara í gegnum þann bunka.“

Blóðug bók

Spurð hvort erfitt sé að teikna hesta segir Rán: „Maður æfir sig í.“ Hún fékk boð um að vera í Gryfjunni í Ásmundarsal þar sem listamenn hafa vinnuástandu. „Þá tók ég allan textann sem Hjörleifur hafði safnað og skrifað, klippti í búta og límdu upp á vegg. Ég teiknaði síðan hesta og ákvað að teikna þá sem karaktera.“

Bladamaður hefur orð á því að við lestur bókarinnar fái maður einmitt á tilfinninguna að hestar séu miklir karakterar. „Þá er þetta eins og til var sáð,“ segir Hjörleifur.

Bókin ætti að henta öllum ald-

urshópum. „Hún er mjög blóðug, ég finn að það hefur visst aðdráttarafl í mörgum aldurshópum,“ segir Rán.

„Ég var búinn að skrifa kynningartexta um að þetta væri bók sem líti út fyrir að vera barnabók um hesta en það ætti kannski að banna hana bæði börnum og hestamönnum,“ segir Hjörleifur. „Í gegnum tíðina er mikið af harmsögum í kringum hesta og í þjóðsögum fylgir dauðinn hestunum eins og skugginn. Saga íslenskrar hestamennsku er enginn dans á rósum. Hestar hafa meira og minna verið á útigangi.“

Byrjuð á hugmyndavinnu

Spurð hvort þau séu hestafólk segist Hjörleifur ekki líta á sig sem hestamann þó hann fari í stöku hestaferðir og göngur og réttir. „Ég var í hestum sem krakki og seinna þjálfaði ég og tamdi hesta í Skagafirði og Þýskalandi,“ segir Rán.

Fuglar gengu mjög vel og hið sama virðist eiga við um Hesta. Eru þau farin að huga að þriðju bókinni í seríunni? „Við stefnum að því að gefa út þriðju bókina og erum aðeins byrjuð á hugmyndavinnu en það er of snemmt að segja eitthvað um það á þessu stigi,“ segir Hjörleifur.

Arnaldur í essinu sínu

BÆKUR

Pagnarmúr

★★★★★

Arnaldur Indriðason

Útgefandi: Vaka-Helgafell
Fjöldi síðna: 303

Það koma ekki jöl hjá þúsundum Íslendinga án þess að þeir fái skriðið saddir og sælir upp í rúm á jólanóttina með nýjustu bók Arnaldar Indriðasonar. Að minnsta kosti ef marka má sölutölur undanfarinna 20 ára en hann er lang-söluhæsti höfundur landsins og afburðavinsæll langt út fyrir landsteinana. Enda ekki að undra þar sem Arnaldur skrifar spennandi glæpasögur sem eru samt oft svo miklu meira, samfélagsspeglar, tíðarandabeytindur og samviskusigt sem fara með lesandann svo miklu víðar en hefðbundnar glæpasögur, með fullri virðingu fyrir þeirri ágætu bókmenntagrein.

Nýja sagan, *Pagnarmúr*, kemur við á nokkrum tímablöðum en gerist þó helst annars vegar í byrjun sjöunda áratugarins og hins vegar í nútímanum. Konráð Jósepson, lögregluáður á eftirlaunum sem er dyggum lesendum Arnaldar undanfarin ár að góðu kunnur, heldur áfram að rannsaka andlát föðursins en hefur jafnframt brennandi áhuga á þeim glæpamálium sem rekur á fjórum lögreglunum. Hann verður því forvitinn þegar lík finnst múrað inn í vegg í húsi þar sem íbúar hafa gegnum tíðina fundið fyrir ókennd en verður ekkert ágengt í að fá upplýsingar um málið. Fléttan vindur sig fimlega úr þessum tveimur ólíku þráðum

og fleiri og seilst einnig í nokkra eldri úr öðrum bókum, þannig að úr verður heillandi, átakanleg og áhrifamikil glæpaskáldsaga af bestu gerð eins og Arnaldar er von og vísa.

Eitt helsta höfundareinkenni Arnaldar sem gerir hann að svo góðum rithöfundum sem raun ber vitni, fyrir utan góðar sögufléttur og persónusköpun, er lýsing hans á tíðaranda og Reykjavík sem var. Það nýtur sín vel í þessari bók, Reykjavík í upphafi sjöunda áratugarins stendur ljósflíandi fyrir hugskotssjónum og speglast einnig í þeim stöðum og svæðum sem Konráð heim-sækir í nútímanum.

Fléttan í þessari bók minnir stundum á *Grafarþögn* sem kom út árið 2001. Heimilisofbeldi kemur við sögu, eins og raunar í fleiri bókum höfundar, sem og börn sem verða fyrir áföllum og ofbeldi og fara út í lífið með minni forgjöf en önnur. Leyndarmálin sem afhjúpast eru óhugnanleg en ekki óraunveruleg, því miður. Slíkar sögur eru Arnaldi hugleiknar og hann setur sig ekki úr færi að segja þær og minna okkur á myrkrið sem býr á meðal okkar og nær út fyrir söguheiminn og inn í raunheima.

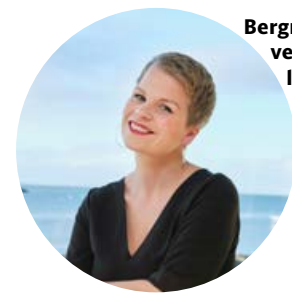
Pagnarmúr er Arnaldur í essinu sínu. Kannski fellur hún ekki alveg í flokk með hans allra bestu bókum en hún er vissulega vel þess virði að vaka yfir henni á jólanótt.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTADA: Arnaldur í essinu sínu, þéttofin fléttan og rofnir pagnarmúrar hleypta leyndarmálum fram í dagsljósið.

Bergrún verðlaunuð

Langestur að eilífu eftir Bergrúnu Írisi Sævarsdóttur hlýtur Barna- og unglingabókmenntaverðlaun Vestnorræna ráðsins 2020. Verðlaunin eru veitt annað hvert ár. Dómnefndir í Færeyjum, á Grænlandi og Íslandi tilnefna hver sitt verk til verðlaunanna. Vestnorræn dómnefnd með einum fulltrúa úr hverri landsnefnd kemur saman til fundar og velur sigurverk.



Bergrún Íris verðlaunahafi.

Á frettabladid.is finnur þú..

- nýjar fréttir
- léttar fréttir
- íþrótt fréttir
- viðskiptafréttir
- skoðanapistla
- Halldór

og auðvitað blað dagsins ásamt eldri blöðum

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

GRÍSABÓGUR FRÁ STJÖRNUGRÍS

**400 kr.
AFSLÁTTUR
PER KG**



ÍSLENSKT
gjöril svo vel

498 kr./kg

Stjörnugrís Ferskur Grísabógur af nýslátruðu



ÍSLENSKT
gjöril svo vel

698 kr./kg

Stjörnugrís Léttreyktur Grísabógur



ÍSLENSKT
gjöril svo vel

2.595 kr./kg

Norðanfiskur Reyktur Lax - Hálf Flök
Norðanfiskur Grafinn Lax - Hálf Flök
verð áður 2.995 kr./kg

**JÓLAILMKERTIN
KOMIN AFTUR**

**MÆTTAR
Í BÓNUS**



1.098 kr./stk.

Jólailmkerti
5 tegundir



898 kr./kassinn

Robin Klementínur
2,3 kg

**GOTT AÐ
FRYSTA**



ÍSLENSKT
gjöril svo vel

359 kr./770 g

Myllan Heimilisbrauð
770 g



ÍSLENSKT
gjöril svo vel

179 kr./1 L

Bónus Floridasafi
1 L



ÍSLENSKT
gjöril svo vel

298 kr./boxið

Bónus Piparkökur
400 g

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

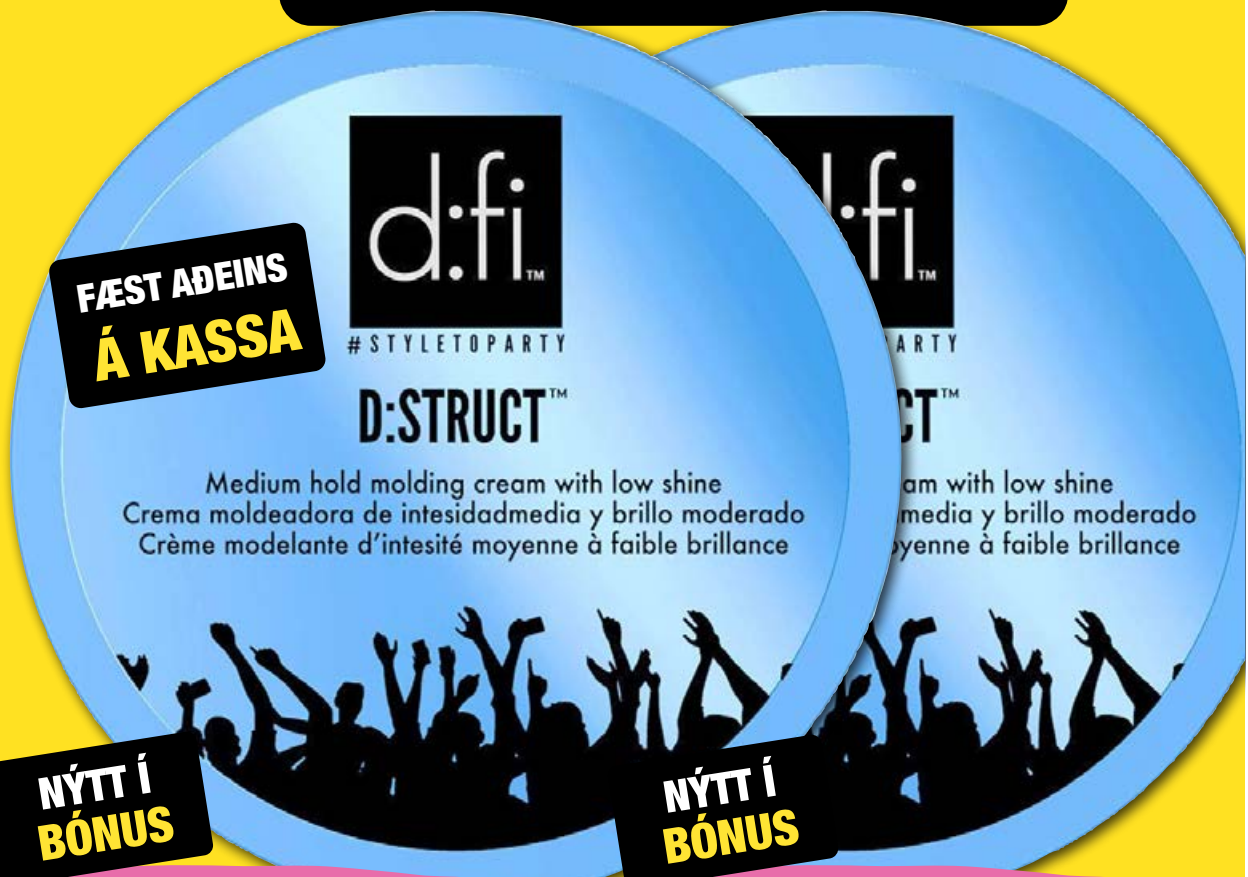
d:fi HÁRGEL FÆST LOKSINS Í BÓNUS



NÝTT Í BÓNUS

1.498 kr./stk.

Tigi Bed Head Recharge Sjampó 750 ml



FÆST AÐEINS Á KASSA

NÝTT Í BÓNUS

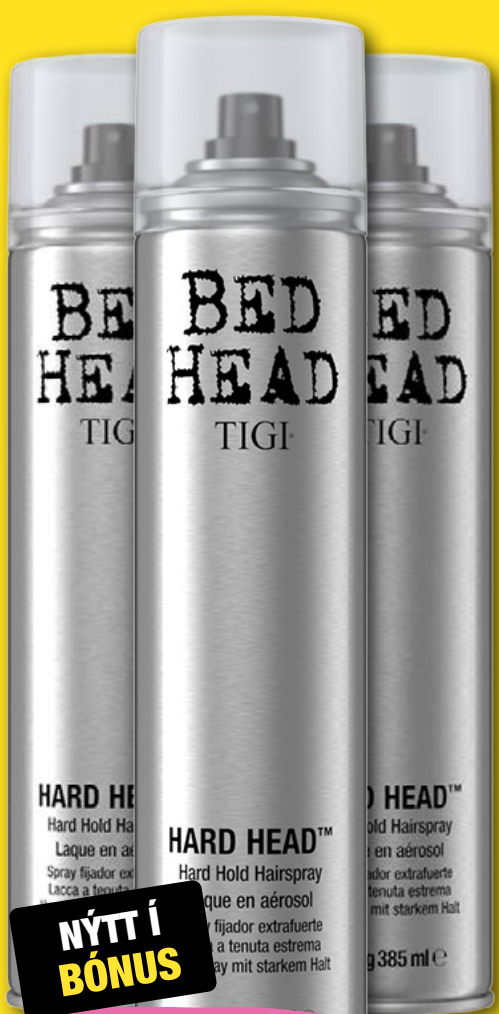
1.098 kr./75 g

d:fi Hárgel 75 g

NÝTT Í BÓNUS

1.698 kr./150 g

d:fi Hárgel 150 g



NÝTT Í BÓNUS

1.298 kr./stk.

Tigi Bed Head Hard Head Hársprey 400 ml

AFTER PARTY



NÝTT Í BÓNUS

1.298 kr./stk.

Tigi Bed Head After Party 100 ml

BÓNUS GRJÓNAGRAUTUR

NÝTT Í BÓNUS LAKTÓSALAUS
TILBÚINN - ÞARF AÐEINS AÐ HITTA



679 kr./1 kg

Bónus Grjónagrautur 1 kg - laktósaleaus

Föstudagur

DV

DV ER
KOMIÐ ÚT!Tryggðu þér
áskrift á dv.iseða nældu þér
í eintak í næstu
verslun

HRINGBRAUT

20.00 Lífið er lag (e) Þáttur um málefni fólks á besta aldri sem lifir áskoranir og tækifæri efri ára. Umsjón Sigurður K. Kolbeinsson.

20.30 Matur og heimili (e) Lifandi þáttur um matargerð og bakstur í bland við innanhússarkitektúr, hönnun og fjölbreyttan lífsstíl.

21.00 21 - Úrval á föstudegi Samantekt úr bestu og áhuga-verðustu viðtölunum úr Tuttugu-ogeinum í liðinni viku.

21.30 Viðskipti með Jóni G. (e) Í viðskiptaþættinum með Jóni G. Haukssyni er rýnt í verslun og viðskipti landsmanna með aðstoð sérfræðinga og stjórnenda atvinnulífsins.

RÚV SJÓNVARP

09.00 Heimaleikfimi
09.10 Kastljós
09.25 Menningin
09.35 Spaugstofan 2006 - 2007
10.00 Kveikur
10.35 Á vit draumanna
11.20 Íþróttafrek sögunnar Suður-Afríska ruðningsliðið og Emil Zatopek
11.45 Landakort Syngja eftir nótum frá miðöldum
11.50 Heimaleikfimi
12.00 Fólkið mitt og fleiri dýr
12.45 Bækur sem skóku samfélagið
12.50 Kvöldstund með listamanni 1986-1993 Skúli Halldórsson tónskáld
13.30 Sagan bak við smellinn
13.35 Olympiukvöld fatlaðra
14.15 Bækur sem skóku samfélagið Babel
14.25 Ó blessuð vertu sumarsól Fyrri hluti
15.10 Fullveldisöldin 1918
15.25 Svipmyndir frá Noregi
15.30 Trans-veruleiki
16.25 Gettu betur 2020 Tækni-skólinn - Borgó
17.20 Landinn Landinn 25. október 2020
17.50 Táknafréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Fótboltastrákurinn Jamie
18.29 Verkstæðið Búum til myndaramma
18.35 Húllumhæ
18.50 Landakort Aron Kale
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Veður
19.40 Kappsmál
20.45 Vikan með Gísla Marteini
21.35 Poirot Agatha Christie's Poirot
23.05 The Cotton Club Næturklúbburinn Bandarísk biómynd frá 1984 um djassklúbb í Harlem, hinn goðsagnakennda Cotton Club. Myndin segir frá fólkinu sem sótti klúbbinn og tónlistina sem gerði hann svo eftirsóttan á 3. og 4. áratugnum. Leikstjóri: Francis Ford Coppola.
01.10 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

06.55 LPGA Tour 2020 Útsending frá Pelican Women's Championship.
10.00 European Tour 2020 Bein útsending frá Joburg Open.
15.05 PGA Tour 2020 Útsending frá The RSM Classic.
18.00 PGA Tour 2020 Bein útsending frá The RSM Classic.
21.00 European Tour 2020 Útsending frá Joburg Open.

ÚTVARP

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

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

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
12.30 Dr. Phil
13.15 The Late Late Show
14.00 A.P. BIO
14.25 The F Word (US)
15.10 90210
16.30 Family Guy
16.50 The King of Queens
17.10 Everybody Loves Raymond
17.35 Dr. Phil
18.20 The Late Late Show
19.05 The Good Place
19.30 Broke
20.00 The Bachelorette
21.30 The Girl in the Spider's Web Pau Lisbeth Salander og blaðamaðurinn Mikael Blomkvist snúa aftur og takast nú á við flókið glæpamál og ráðgátu þar sem mis-kunnarlausir morðingjar, tölvuhakkarar, og spilltir útsendarar yfirvalda koma við sögu ásamt tvíbúrasystur Lisbeth sem reynist hennar erfiðasti andstæðingur.
23.25 Only God Forgives
00.55 G.I. Joe. Retaliation
02.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Óskastundin
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Heimskviður
15.00 Fréttir
15.03 Sögur af landi
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Glans
17.00 Fréttir
17.03 Lestarklefinn
18.00 Spegillinn
18.30 Brot úr Morgunvaktinni
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Flugur Söngkonur túlka íslensk dægurlög
19.45 Lofthelgin
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Sólon Íslandus (26 af 32)
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestarklefinn
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

07.40 Ordinary World
09.05 Head Full of Honey
11.10 Titanic Stórmynd James Camerons í öllu sínu veldi. Saga um ást, hugrekki, trú og fórnir sem hlaut alls 11 Óskarsverðlaun. Í aðalhlutverkum eru Leonardo DiCaprio, Kate Winslet og Billy Zane.
14.20 Ordinary World
15.45 Head Full of Honey
17.50 Titanic
21.00 Curse of La Llorona
22.30 24 Hours to Live
00.00 American Renegades
01.45 Curse of La Llorona

STÖÐ 2

08.00 The Middle
08.20 God Friended Me
09.05 Bold and the Beautiful
09.25 Gilmore Girls
10.05 Besti vinur mannsins
10.30 One Born Every Minute
11.15 Jamie's Quick and Easy Food
11.45 Love in the Wild
12.35 Nágrannar
12.55 Mom
13.15 Rikki fer til Ameríku
13.40 Battle of the Fittest Couples
14.20 Love Exclusivly
15.45 Working Girl
17.35 Bold and the Beautiful
18.00 Nágrannar
18.26 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Sportpakkinn
18.55 Föstudagskvöld með Gumma Ben og Sóla
19.50 Britain's Got Talent
21.45 The Good Liar
23.35 Bridge Of Spies
01.50 FANatic
03.20 Life Itself

STÖÐ 2 FJÖLSKYLDA

08.00 Barnaefni
20.00 Friends
20.20 Friends
20.45 The Goldbergs 7
21.00 Roswell, New Mexico
21.40 Flash
22.20 The Mindy Project
22.55 Simpson-fjölskyldan 32
23.20 Bob's Burgers 11
23.40 Friends
00.05 Friends
00.25 The Goldbergs 7

STÖÐ 2 SPORT

Heimleikarnir í Crossfit
11.45 Heimleikarnir í Crossfit
16.25 Willum Þór Þórsson Guðmundur Benediktsson hittir glerharða stuðningsmenn ensku stórlíðanna.
16.50 Arnhildur Anna Árnadóttir
17.15 Lovisa Thompson
17.35 Dominos Körfuboltakvöld
18.50 Gönguþættir
19.20 KF Nörd
20.00 Dominos Körfuboltakvöld
21.15 Seinni bylgjan - karla Markaþáttur Olis-deildar karla.
22.30 Annáll 2019. Körfubolti karla og kvenna Heimildarþáttur í umsjón Kjartans Atla Kjartanssonar þar sem farið er yfir körfubolta karla og kvenna árið 2019.
00.10 Golfskóli Birgis Leifs Golfþáttur þar sem besti kyflingur Íslands, Birgir Leifur Hafþórsson, tekur fyrir allt sem tengist golfi og nýttist kyflingum.
00.30 Golfskóli Birgis Leifs

STÖÐ 2 SPORT 2

07.05 Carolina Panthers - Tampa Bay Buccaneers
09.35 Los Angeles Rams - Seattle Seahawks
12.05 NFL Gameday Hápunktarnir í NFL deildinni.
12.30 Plymouth - Portsmouth
14.15 Frakkland - Svíþjóð
15.55 Spánn - Þýskaland
17.35 Markaþáttur Þjóðadeildar Evrópu
17.55 Inside Serie A
18.20 La Liga Show
18.45 Fréttarþáttur Evrópu deildarinnar
19.40 Coventry - Birmingham Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
21.40 The Fifth Quarter
21.55 England - Ísland
23.35 Osasuna - Huesca

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

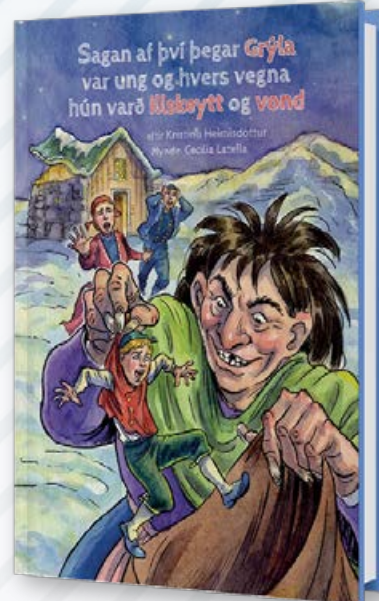
FM 98,9 Bylgjan
 FM 99,4 Útlit Saga
 FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

GEGGJAÐAR BARNABÆKUR!



Töfralandið
TILBOÐSVERÐ: 2.999.-
 Verð: 3.999.-



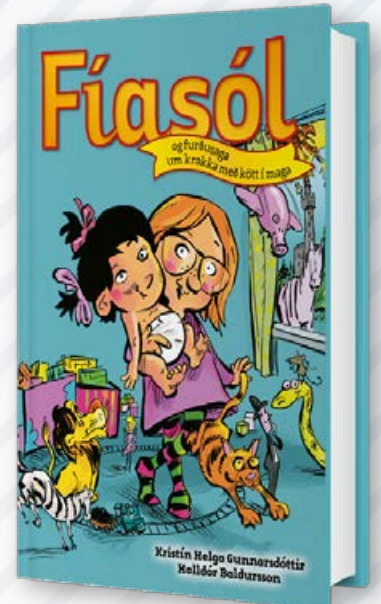
Sagan af því þegar Grýla var ung og hvers vegna hún varð illskeytt og vond
TILBOÐSVERÐ: 2.699.-
 Verð: 3.499.-



Dularfulla styttn og drengurinn sem hvarf
TILBOÐSVERÐ: 3.899.-
 Verð: 4.999.-



Herra Bóbó, Amelía og ættbrókin
TILBOÐSVERÐ: 3.899.-
 Verð: 4.999.-



Fíásól og furðusaga um krakka með kött í maga
TILBOÐSVERÐ: 3.899.-
 Verð: 4.999.-

FRÍ HEIMSENDING*

EF PANTAÐ ER FYRIR 5.000 KR. EÐA MEIRA Á VEFNUM OKKAR.



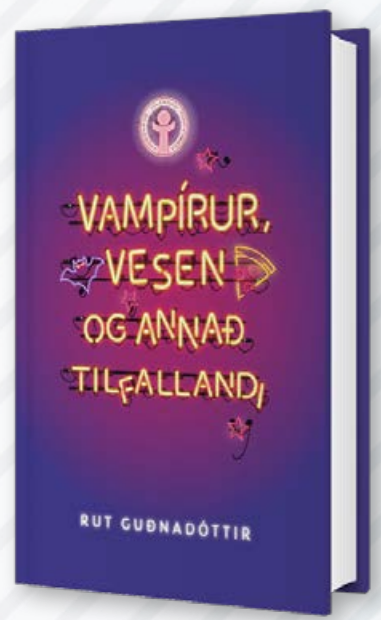
Þú færð SMS og símtal áður en við mætum. Við gætum fyllsta hreinlætis og fylgjum ráðleggingum um sóttvarnir í öllum okkar afhendingum. *á ekki við um húsgögn.



Brandarar og gátur 5
TILBOÐSVERÐ: 1.499.-
 Verð: 1.999.-



Hetja
TILBOÐSVERÐ: 3.899.-
 Verð: 4.999.-



Vampírur, vesen og annað tilfallandi
TILBOÐSVERÐ: 3.899.-
 Verð: 4.999.-



Austurstræti 18
 Skólavörðustíg 11
 Laugavegi 77
 Hallarmúla 4
 Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
 Kringlunni suður
 Smáralind
 Hafnarfirði - Strandgötu 31
 Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
 Akranesi - Dalbraut 1
 Ísafirði - Hafnarstræti 2
 Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
 Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboðsverð gilda til og með 23. nóvember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Klædd í Versace í Ástralíu ári áður en hún lést, 1996.



Einstaklega glæsileg í keisarahöllinni í Japan árið 1990. MYNDIR/GETTY



Í jakka frá Margaret Howel á leið á tónleika með Genesis árið 1984.



Í flottum galla úr gallaefni með Vilhjálmi og Harry í skíðaferð árið 1994 í Austurríki.

Einstök kona með einstakan stíl

Nú er stundin runnin upp sem aðdáendur Netflix-seríunnar *The Crown* hafa beðið eftir. Díana er nú loksins kynnt til leiks og hafa búningahönnuðir þáttanna lagt mikið í að endurskapa einstakan stíl prinsessunnar.

Þættirnir *The Crown* hafa slegið í gegn síðustu árin en nú á dögum var loksins komið að því sem margir höfðu beðið með eftirvæntingu. Nú erum við komin á þann stað í sögunni sem Díana prinsessa byrjar að setja lit sinn á líf konungsfjölskyldunnar, þegar hún giftist Karli Bretaprins aðeins tvítug að aldri. Díana var rómuð fyrir einstakan fatastíl og er oft talað um að hún hafi verið ferskur andblær inn í formfestuna sem einkenni konungsfjölskylduna. Hún

var óhrædd við að prófa sig áfram með skæra og skemmtilega liti og öðruvísi snið. Prinsessan var engu minna glæsileg og frumleg í hversdagslegu fatavali og á hinum finustu galakvöldum. Díana hélt mikið upp á fatahönnuðinn Cathrine Walker, en talið er að hún hafi sérhannað um þúsund kjóla á Díönu. Hún var lögð til hinstu hvílu árið 1997 í svörtum kjól eftir Walker. Það er hægt að fá frábæran innblástur þegar myndir eru skoðaðar af ekki bara þessu flotta tiskuikoni heldur líka einstöku konu.

steingerdur@frettabladid.is



Í hversdagsklæðnaði í Pólóklúbbnum árið 1988.



Í kjól frá Cathrine Walker og með hatt frá Peter Sommerville í heimsókn sinni til Persaflóaríkja árið 1989.



Í dragt frá Versace og með hatt frá Peter Sommerville árið 1995. Stilling minnir óneitanlega á Jackie O.



Í fallegum ljósbláum kjól á viðburði á vegum Vanity Fair árið 1995. MYNDIR/GETTY



Í glæsilegum kjól frá Cathrine Walker í Ástralíu árið 1988.

Í kjól frá Bruce Oldfield á frumsýningu Bond-myndarinnar *A View to Kill* árið 1985.

ILVA

Sparadtu

20-25%

AF BORÐSTOFU- HÚSGÖGNUM

LÝKUR Á MÁNUDAG

Sparadtu

20%

AF BORÐBÚNAÐI

ILVA áskilur sér rétt til að leiðrétta augljósar villur.



Frí heimsending
Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
EF VERSLAÐ ER FYRIR
5.000 KR. EÐA MEIRA

BESALU BORÐSTOFUBORÐ
Hvít laminat borðplata, eikarkantur.
Ø130 cm. Fætur úr gegnheilli eik.
99.900 kr. **NÚ 74.925 kr.**

CHARLTON BORÐSTOFUSTÓLL
Ljósgrár, dökkgrár eða leðurlíki.
19.900 kr. **NÚ 14.925 kr.**

Sparadtu
20%
AF JÓLAVÖRUM

SIRIUS CLARA
Köngull, LED ljós. H14 cm.
1.995 kr.

NÚ 1.596



CHRISTMAS JÓLATRÉ
3 stærðir í pk. Pappír. Rauð, silfurlituð eða græn. H66 x Ø54 cm
24.995 kr. **NÚ 19.996 kr.**



SIRIUS LIVA STJARNA EÐA HJARTA
40 LED ljós. H 26 cm. 4.995kr.

NÚ 3.996

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

netgiró
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

KRYDD
veitingahús



Gjafaaskja
fyrir jólin

sími: 558-2222
kryddveitingahus.is
krydd@kryddveitingahus.is

Ég hef hingað til aldrei látið neitt stoppa mig

Í dag kemur út myndband við lagið CLOSE með **Sjönu Rut**. Von er á nýrri plötu frá Sjönu, en á henni gerir hún upp kynferðisofbeldi sem hún varð fyrir. Hún heldur úti hlaðvarpsþáttunum Ekki tabú.

Von er á nýrri plötu frá tónlistarkonunni Sjönu Rut Jóhannsdóttur, en Fréttablaðið frumsýnir tónlistarmyndbandið við lagið CLOSE í hádeginu í dag. „Margir halda að nafnið mitt sé gælunafn og að ég heiti í rauninni Kristjana eða að ég sé jafnvel ekki íslensk, en ég heiti einfaldlega Sjana. Ég er sú fyrsta á Íslandi sem er skírð Sjana og sú eina í heiminum sem heitir Sjana Rut. Ég skal alveg viðurkenna að það er skemmtilegt að vera smá öðruvísi,“ segir hún glaðlega.

Sjana fæddist í Gautaborg í Svíþjóð en fluttist til Íslands tveggja ára gömul.

„Ég hef alltaf haft gaman af öllu sem viðkemur list, eins og tónlist, myndlist, fönður og förðun og margt, margt fleira. Sjana skiptist í tvennt. Það er listakonan, sem fær nýjar hugmyndir á fimm mínútna fresti og er alltaf skapandi eitthvað nýtt og vill sigra heiminn.“

En svo er það fullkominarsinninn sem vill hafa allt á hreinu og ef henni tekst ekki að hafa allt upp á tíu að þá er allt ómögulegt og hún hleypur um eins og hauslaus hæna,“ segir Sjana og hlær.

Heiðarleiki og einlægni

Hún segist alltaf hafa verið söngelsk og komið nánast gölandi og dansandi inn í þennan heim.

„Það væri hægt að segja að pabbi hafi kveikt áhugann hjá mér á tónlist. Hann spilaði mikið af tónlist á heimilinu og þá sérstaklega gamla sálar- og djasstónlist ásamt rokki og allt þar á milli. Allt frá Billy Holiday, Nat King Cole til AcDc, Jean Michel Jarre, Todmobile og Yazoo. Enda er ég alæta á tónlist.“

Sjana segist sækja innblásturinn víða en semji þó mikið út frá eigin lífsreynslu og annarra í kringum hana.

„Það sem einkennir kannski tónlistina mína er heiðarleiki og einlægni. Þegar ég fæ hugmynd að einhverjum lagabúti eða texta og er ekki við hljómborð eða pianó, þá tek ég hugmyndina upp á simann og svo klára ég það um leið og ég kemst heim. En annars er þetta allt saman á færbandi hjá mér, ég er bókstaflega alltaf að fá nýjar hugmyndir. Mér finnst auðvelt að koma tilfinningum og hugsunum mínum yfir í lag og á striga, það er bara svo eðlilegur hlutur fyrir mér og er hluti af mínu daglega lífi,“ segir hún.

Nýjasta lag Sjönu, CLOSE, var upprunalega skáldsaga sem hún hóf skriftir á í byrjun árs 2019.

„En lagið hefur allt aðra merkingu fyrir mig í dag, ég tengi við textann allt öðruvísi. Lagið er persónulegra en það var upprunalega.“

Fyrsta plata Sjönu, Gull & grjót, kom út í byrjun árs. Hún er öll á íslensku og ákvað söngkonan stuttu eftir útgáfuna að næsta sóló-plata yrði á ensku.

„Ég á svo rosalega mörg lög í geymslu sem fá nú loksins að lita dagsins ljós. Á henni syng ég mikið um kynferðisofbeldi sem ég varð fyrir í barnæsku. Nýja platan er um



Sjana heldur úti hlaðvarpsþáttunum Ekki tabú. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

NÝJA PLATAN ER UM ALLT ÞETTA FERLI SEM BROTAÞOLAR GANGA Í GEGNUM, FRÁ SKÖMMINNI OG ÞÖGNINI YFIR Í AÐ ÁTTA SIG Á HLUTUNUM OG LÆRA AÐ FYRIRGEFA SJÁLNUM SÉR OG FORTÍÐINI.

allt þetta ferli sem brotaþolar ganga í gegnum, frá skömminni og þögninni yfir í að átta sig á hlutunum og læra að fyrirgefa sjálfum sér og fortíðinni. Að læra að elska sjálfan sig. Ég syng bæði frá mínu sjónarhorni sem barn og sem fullorðin.

Ég býst við því að þolendur kynferðisofbeldis eigi eftir að tengja sig mikið við lögin á plötunni.“

Lætur ekkert stoppa sig

Myndbandið við CLOSE er hálfgerð ævintýri og er eins og tilfinningaferðasaga að sögn Sjönu.

„Ég leikstýrói, klippti og sá um myndbandagerð og tæknibrellur sjálf. Snorri Christophersson,

frændi minn, sá um myndbandsupptöku en við höfum oft unnið náð saman, og svo var teiknimyndin gerð af listamanni sem kallar sig Arsacre.“

Hafði heimsfaraldurinn áhrif á útgáfu plötunnar?

„Ég held að þetta ástand hafi haft áhrif á alla á einhvern hátt en persónulega hefur það ekki haft mikil áhrif á listina mína, frekar félagslegu hliðina. Ég hef hingað til aldrei látið neitt stoppa mig. Ég væri að ljúga ef ég segði að þetta ástand hafi ekki haft neikvæð áhrif á mann en ég var alin upp við það að skapa lausnir frekar en fleiri vandamál.“

Sjana heldur úti hlaðvarpsþáttunum Ekki tabú á hlaðvarpsstöðinni Þú skiptir máli.

„Ég tek fyrir ýmis og miserfið málefni og umræður sem talin eru tabú í samfélaginu og tekst á við það á jákvæðan, uppbyggilegan og fræðandi hátt.“

Mér finnst mikilvægt að nýta mína erfiðu lífsreynslu í eitthvað jákvætt. Ég vona að það sem ég hef að segja eigi eftir að hjálpa öðrum og að ég geti sýnt fram á það að þetta er ekki tabú.“

Myndbandið við lagið CLOSE er frumsýnt á fréttablaðið.is í hádeginu í dag.

steingerdur@frettabladid.is

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL um jólin

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LUR.IS

Dönsk
gæði



Lema
Danskt handverk
síðan 1939



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi,
fæst einnig án tungu

BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Stillanleg
rúm

Svefnsofar í miklu úrvali

Margar
stærðir

BUGATTI®



SITTING VISION
hvíldarstólar



Mikiði úrval hægindasófa, með og án rafstillinga



Stillanlegur
höfuðþúði

GRACE hægindastóll



GENIUS LOCI tungusófi

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORD • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD



BAKÞANKAR

Svanborgar
Sigmarsdóttur



Er einhver þarna úti?

Þjáður affélagsfælni og kvíða raulaði Roger Waters um þrá eftir mannlegum tengslum og að hafa dirfskuna til að kíkja yfir vegginn.

Eins og flest ungmenni velti ég því fyrir mér á unglingsárunum hvort heimurinn væri bara blekking. Þetta kemur virkilega sterkt fram hjá þeim áhorfendum Matrix sem náðu ekki lengra en í grynstu merkingu. Svo þroskumst við og lærum með samskiptum hversu sjálfhverf þessi hugsun er – að allir séu tálsýn hugans nema við sjálf. Sammannleg tenging næst ekki ef þau hin eru ekki til.

Þetta árið hefur kennt mér að ég þarf ekki að fara út úr húsi. Ég get setið, í finni skyrtu og joggingbuxum, með tölvuna í fanginu og unnið. Vinnufélagar, fjölskylda og vinir eru bara til á skjánum. Þar þanta ég mat fyrir mig og kettina og tek við æfingunum sem líkamsræktarstöðin sendir mér samvískaðum. Stundum ihuga ég jafnvel hvort ég eigi að standa upp og fylgja þessum hollustu-fyrirmælum. Eða hvort ég eigi bara hægt og rólega að breytast í geimferðalangana í Wall-e. Lífið fer fram í gegnum skjá og allt virðist örlítið óraunverulegra en áður.

Það tekur 21 dag að skapa nýja venju segir sjálfshjálparmýtan. Með nýrri venju kemur nýr raunveruleiki. Að geta mjútað þegar við nennum ekki lengur að hlusta. Að þægilegu heimabuxurnar breytast í heilsdagsbuxur. Það þarf samt meira en 21 dag til að breyta kjarnanum sem segir okkur að sammannlega tengingin þarf nast innan við 2 metra. Þegar við líkamlega rekumst á annað fólk, þá vitum við fyrir vist að það er einhver þarna úti.

Beint í bílinn
úr lúgunni

Kvikk



VAXTALAUS AFBORGUN V
VAXTALAUS AFBORGUN V
VAXTALAUS AFBORGUN V
VAXTALAUS AFBORGUN V

Vaxtalaus afborgun af
**ÖLLUM ÚRUM
OG SKARTGRIPUM**



MICHELSEN
ÚRSMÍÐIR

Kringlunni – www.michelsen.is

– BETRA BAK HEFUR OPNAÐ Á ANNARRI HÆÐ Í KRINGLUNNI –

5 STAR COLLECTION

SERTA ER OPINBER SAMSTARFSADILI
HILTON WORLDWIDE HÓTELKEDJUNNAR

SERTA-DECOR
25%
AFSLÁTTUR
AF SERTA-DECOR Í FLAUELI

2020
Framúrskarandi fyrirtæki

SERTA ROYALTY DECO FIMM STJÖRNU LÚXUS HÓTEL RÚM

Serta Royalty Deco er í fimm stjörnu Hótel-rúmalínunni frá Serta. Rúmunum fylgir núna metsölubókin „Þess vegna sofum við“ í nýrri íslenskri þýðingu.

SERTA ROYALTY DECO er með Limited Royalty dýnu. Dýnan er með tvöföldu pokagormakerfi sem tryggir hámarks stuðning við neðra bak og minni þrýsting á axla- og mjaðmasvæði ásamt visco yfirdýnu (topper). Áklæðið er náttúruleg, silkiblönduð bómull sem andar sérlega vel. Royalty dýnan er vinsælasta gormadýnan frá Serta í Betra Baki enda veitir hún fullkominn stuðning og mykt.

SERTA ROYALTY DECO RÚM
DÝNA, BOTN, FÆTUR OG GAFL. FÁANLEG Í BLÁU OG GRÁU
SLÉTTFLAUELI. FÆST LIKA Í LJÓSGRÁU OG DÖKKGRÁU ÁKLÆÐI

	Fullt verð í flaueli	Jólatilboð í flaueli
Serta Royalty Deco rúm 160x200 cm	479.900 kr.	359.925 kr.
Serta Royalty Deco rúm 180x200 cm	499.900 kr.	374.925 kr.
Serta Royalty Deco rúm 200x200 cm	529.900 kr.	397.425 kr.



JOOP RÚMFÖT
100% silkimjúk, straufrí, egypsk bómull.

20.720 kr. **JÓLAVERÐ**

Fullt verð: 25.900 kr.



VENO DÚNSÆNG
Hlý og góð dúnsæng (650 gr).
60% dúnn, 40% smáfíður.
100% bómullaráklæði.

18.320 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð 140 x 200 cm: 22.900 kr.



Frá 19.120 kr. **JÓLATILBOÐ**

Fullt verð frá: 23.900 kr.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

KRINGLUNNI
Reykjavík
820 6015

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566



VEFVERSLUN
www.betrabak.is
OPIN ALLAN SÓLARHRINGINN

**Betra
BAK**